

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019

ΑΚΑΔΗΜΙΑ Γ. ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το Τετράμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το φωτογραφικό φακό.....	3
Συσπείρωση για την επίτευξη των στόχων μας με τα νέα κοινωνικά δεδομένα.....	4
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	5
Η Πασχαλιάτικη εκδρομή στη Χίο.....	6-8
5-7 Ιουλίου 2019. Εκδρομή στην Επίδαυρο και το Ναύπλιο.....	9
Κοινωνικά.....	10-11
Ποδήλατο, η χαρά μικρών και μεγάλων.....	12
Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση στον Ελικώνα.....	13
Εκδρομή στη Ρουμανία.....	14-18
Εορτή του αγίου Νικολάου του «εν Βουνένοις».....	19
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.....	20-22
Προτάσεις για προσεχείς εκδρομές.....	24-25
Εκδρομές και εκδηλώσεις 3 ^{ου} Τετραμήνου 2019.....	26-30
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.....	31
Μεξικό.....	32-34
Ο Δεκάλογος του Ορειβάτη.....	35
Στα Άγραφα 23 έως 29 Ιουλίου 2019.....	36-37
Εοφίτικα.....	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**Καλό
Φθινόπωρο
και
Χαρούμενες
Γιορτές**



Μια χιονισμένη ημέρα
στον Ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ.

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον Υπεύθυνο ύλης.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος του **1ου εξαμήνου 2020** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-11-2019**. 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 438 • ΣΕΠΤΕΜΒΡ. - ΟΚΤΩΒΡ. - ΝΟΕΜΒΡΙ. - ΔΕΚΕΜΒΡ. 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

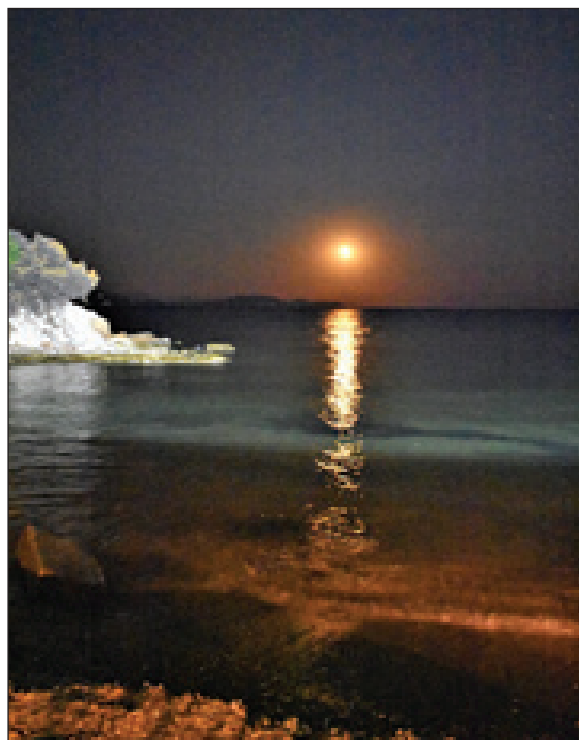
• **ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ** •

Εξώφυλλο: ■ Πόρτες Αγράφων. Στο βάθος η κορυφή Μπορλέρο, Φωτ. Βάλια Δημητροπούλου

ΤΟ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Ρουμανία, το Χαρούμενο Νεκροταφείο



■ Μάτι, Αργυρά Ακτή 20/07/2019, Ανατολή Σελήνης,
Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Ανεμόμυλοι στη Χίο, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Χίος, Σπήλαιο Ολύμπων, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Άγραφα, ανεβαίνοντας για Σβώνη, Φωτ. Π. Παναγιώτου

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΑΣ ΜΕ ΤΑ ΝΕΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ



Γράφει ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Απόστολος Ψυράκης

Όταν φθάσει το παρόν τεύχος στα σπίτια μας, θα αρχίζει η εποχή του φθινοπώρου και τα μέλη των Φυσιολατρικών Σωματείων συνήθιζαν να στέλνουν ευχές διότι με την έλευση του Σεπτεμβρίου επιστρέφουν από τις καλοκαιρινές διακοπές και τα θαλάσ-



■ Τουριστική-Ορειβατική ομάδα από εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στον Όσιο Λουκά, Φωτ. (επάνω-κάτω) Δ. Αρμενιάκος



σια μπάνια. Επιστρέφουν από τις καλοκαιρινές υψηλές θερμοκρασίες και αρχίζουν τις εξορμήσεις σε πιο ορεινά μέρη. Η εξόρμηση αυτή ή αν θέλετε, η συνήθεια αυτή, παλιά ήταν μαζική.

Η Ε.Ο.Φ. μάλιστα προγραμματίζει αρχές Οκτωβρίου μία «πανηγυρική» ημερήσια εκδρομή (συνήθως στην Πάρνηθα) με μεγάλη συμμετοχή μελών και φίλων για να δώσει το έναυσμα για ορεινές εκδρομές, για επαρχία, για χορτομάζεμα, για δάση, για καταφύγια, για πεζοπορία, για καθαρό αέρα μακριά από την μεγαλούπολη.

Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια άλλαξε η νοοτροπία του κόσμου, συνέτεινε η οικονομική κρίση και οι εκδρομές μειώθηκαν αλλά το Δ.Σ. που προέκυψε από την τελευταία Γενική Συνέλευση είναι υποχρεωμένο να προσπαθήσει να ανατρέψει αυτήν την κατάσταση.

Εκτός από τα θέματα ρουτίνας, το νέο Δ.Σ. έχει να αντιμετωπίσει θέματα με το Κτήμα στο Μάτι, με τον Ορεινό Ξενώνα, με τις Τράπεζες, με τις Κρατικές Υπηρεσίες, με την τροποποίηση του καταστατικού, αλλά πρέπει παράλληλα να βρει τρόπους για να αυξηθούν οι εκδρομές που είναι η κινητήρια δύναμη του Σωματείου.

Θα προσπαθήσει, αλλά για να έχει κάποιο θετικό αποτέλεσμα, πρέπει να βοηθήσουν όλα τα μέλη μας. Χωρίς την βοήθεια όλων των μελών δεν πρόκειται να πετύχουμε τίποτα και όταν χρησιμοποιούμε την λέξη βοήθεια, εννοούμε συμμετοχή στις εκδρομές και στις εκδηλώσεις αλλά και στην κατάθεση πληροφοριών, προτάσεων, ιδεών κτλ.

Είμαστε αισιόδοξοι για θετικά αποτελέσματα σε όλους τους τομείς διότι η δύναμη της Ε.Ο.Φ. ήταν και είναι στα ενεργά μέλη της.



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



**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

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΙΟΥΝΙΟΥ 2019 ΣΤΗΝ ΠΑΥΛΙΑΝΗ**

Με επιτυχία γιορτάστηκε και φέτος η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος την Κυριακή 9 Ιουνίου 2019, όπως κάθε χρόνο. Για δεύτερη φορά φιλοξενηθήκαμε στον όμορφο ξενώνα του Φυσιολατρικού Ομίλου Αθηνών ο «Φοίβος», στην Παύλιανη-Οίτης.

Η συμμετοχή των Σωματείων ήταν αρκετά μεγάλη. Ήταν μια εκδήλωση πολύ όμορφη. Ο καιρός ήταν πολύ καλός με διαστήματα δροσιάς, παρόλη την ηλιοφάνεια. Με το καλωσόρισμα οι συμμετέχοντες κεράστηκαν τσίπουρο, λουκούμι και νερό Οίτης. Η εκδήλωση ξεκίνησε στις 12.00 το μεσημέρι. Έγινε απονομή δύο ορειχάλκινων αγαλματιδίων, στον τέως Πρόεδρο της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και νυν Γενικό Γραμματέα, κ. Βασίλη Κατσαντώνη και στον επί 36 χρόνια διατελέσαντα μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας σε διάφορες θέσεις (Ταμίας, Αντιπρόεδρος) κ. Κωνσταντίνο Σφυρή. Ήταν πολύ συγκινητική η στιγμή της απονομής κυρί-

ως για τον κ. Σφυρή. Την απονομή έκανε ο κ. Πρίντεζης στον κ. Κατσαντώνη και ο κ. Μηλιαράκης στον κ. Σφυρή. Η εκδήλωση συνεχίστηκε με φαγητό, κρασί και γλυκό. Μετά τις 16.00 το απόγευμα ξεκινήσαμε για τον δρόμο της επιστροφής. Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας ευχαριστεί τα Σωματεία που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση.



Κατά την απονομή οι κ. κ. Γ. Πρίντεζης και Β. Κατσαντώνης



Οι κ. κ. Γ. Μηλιαράκης και Κ. Σφυρής



Η συνεστιάση στον ξενώνα Φυσιολατρικού Ομίλου Αθηνών ο «Φοίβος»

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

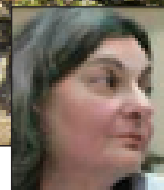
Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

Η ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΧΙΟ

Κείμενο Νίκη Σταυρίδη - Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Μ. Βέττερ - Β. Συλβεστριάδης



■ Χίος, τα Μεστά



■ Χίος, το Μουσείο Μαστίχας



■ Χίος, το χωριό Πυργί

Πρόλογος

Η εκδρομή στη Χίο το Πάσχα ήταν υπέροχη. Ωστόσο το κείμενο αυτό, που γράφεται λίγο πριν πάει το περιοδικό για τύπωμα, θα αποτελείται από δυο τρεις προσωπικές εντυπώσεις και κατά τα λοιπά θα μεταφέρει σχεδόν αυτούσιες τις σημειώσεις της ακούραστης Μάγιας Βέττερ, από το σύνολο της εκδρομής.

Τα αλησμόνητα σημεία, λοιπόν, αυτού του πενήτημερου στη Χίο ήταν τα απογευματινά χρώματα και οι σκιές πάνω στις πέτρες και τους γκρεμούς του Ανάβατου, οι μαργαρίτες και όλη η ανθισμένη φύση στα πλατώματα του κάστρου της Χίου, η ανατολή του ήλιου από την παραλία του Καρφά όπου διανυκτερεύαμε, η λαϊκή ζωγραφιά με το ζείμπέκικο σ' ένα δρομάκι του κάστρου στη χώρα, η αιγαιοπελαγίτικη διαύγεια της ατμόσφαιρας στις Οινούσες, η βιβλιοθήκη Κοραή με την ιστορία και τους θησαυρούς της, οι χοροί που ρίξαμε την Κυριακή του Πάσχα στη μέση του δρόμου στην παραλία του Λιθιού, και η καθεμιά κι ο καθένας που ήταν εκεί μπορεί να προσθέσει άλλα τόσα. Μετά από αυτά ακολουθούν τα πραγματολογικά στοιχεία της εκδρομής από τις σημειώσεις της Μάγιας.

Η εκδρομή

Ξεκινήσαμε βράδυ Μεγάλης Πέμπτης 25 Απριλίου με το πλοίο από τον Πειραιά.

Μεγάλη Παρασκευή νωρίς το πρωί ήμασταν στη Χίο. Πήγαμε στον Καρφά, παραθαλάσσιο χωριό παραθερισμού που απέχει 6 χλμ. από τη χώρα της Χίου, και εγκατασταθήκαμε στο ξενοδοχείο όπου μείναμε όλες τις μέρες. Μετά από το πρωινό ξεκινήσαμε την

περιήγηση του νησιού. Πρώτος προορισμός μας ήταν τα Μαστιχοχώρια.

Ξεκινήσαμε από το μεσαιωνικό καστροχώρι Μεστά, το πιο καλοδιατηρημένο από τα Μαστιχοχώρια, με τα δαιδαλώδη σοκάκια του. Μια ομάδα πεζοπόρων πραγματοποιήσαμε μικρή πορεία μιας ώρας, από τα Μεστά μέχρι το διπλανό χωριό Ολύμποι. Περιηγηθήκαμε το χωριό και στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το σπήλαιο του Ολύμπου, όμορφο και καλά φροντισμένο.

Συνεχίσαμε με το πούλμαν για το Μουσείο της μαστίχας, όπου είδαμε και ακούσαμε για τη διαδικασία της καλλιέργειας, της συγκομιδής και της διάθεσης καθώς και για την ιστορία της μαστίχας. Μετά πήγαμε στο Πυργί. Το περπατήσαμε κι αυτό και συνεχίσαμε για το παραλιακό χωριό Εμποριό. Εκεί κάναμε μικρή βόλτα ως την παραλία Μαύρα Βόλια και αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο. Δεν μας έπαιρνε ο χρόνος για περισσότερες και μακρύτερες πορείες παρ' όλο που τις είχαμε προγραμματίσει.

Το βράδυ πήγαμε στη χώρα της Χίου όπου όσες και όσοι θέλαμε παρακολουθήσαμε την ακολουθία του Επιταφίου στη Μητρόπολη. Η περιφορά του Επιταφίου πέρασε και από το λιμάνι, μπήκε έως μέσα στο πλοίο που ήταν στο λιμάνι λίγο πριν αυτό ξεκινήσει, και μετά συνέχισε για να φτάσει στην κεντρική πλατεία, όπου συναντήθηκαν οι Επιτάφιοι από διάφορες εκκλησίες.

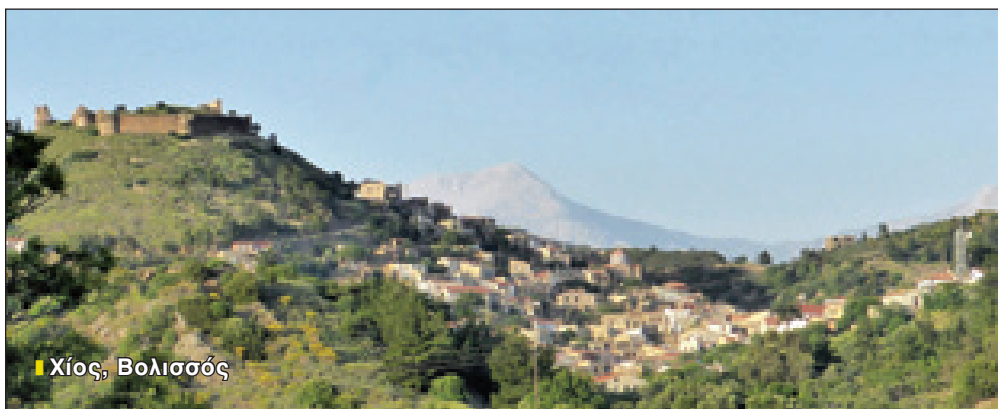
Το **Μεγάλο Σάββατο** είχαμε εκδρομή στη βορειοδυτική Χίο. Πρώτη μας στάση το χωριό Διευχά όπου επισκεφθήκαμε τη Μονή Μουνδών, ένα από τα σπουδαία θρησκευτικά μνημεία του νησιού. Συνεχίσαμε για τη Βολισσό όπου μερικοί ανεβήκαμε στο κάστρο ενώ άλλοι περιηγήθηκαν την πόλη. Συνεχίσαμε για το Άγιο Γάλας όπου ξεναγηθήκαμε στο σπήλαιο και την Παναγία Αγιογαλούσινα.

Στη συνέχεια γευματίσαμε στον εξοχικό και εκθεσιακό Πολυχώρο. Μερικοί ανεβήκαμε με τα πόδια ως το κοντινό χωριό Άγιο Γάλας. Επιστρέφοντας κάναμε μία στάση στην Αγία Μαρκέλλα Βολισσού δίπλα στη θάλασσα. Το ίδιο βράδυ, μας πήγε το πούλμαν σε ένα σημείο πάνω από την περιοχή Βροντάδου για να παρακολουθήσουμε το έθιμο του ρουκετοπόλεμου κατά την Ανάσταση. Επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο και κάναμε το αναστάσιμο δείπνο.

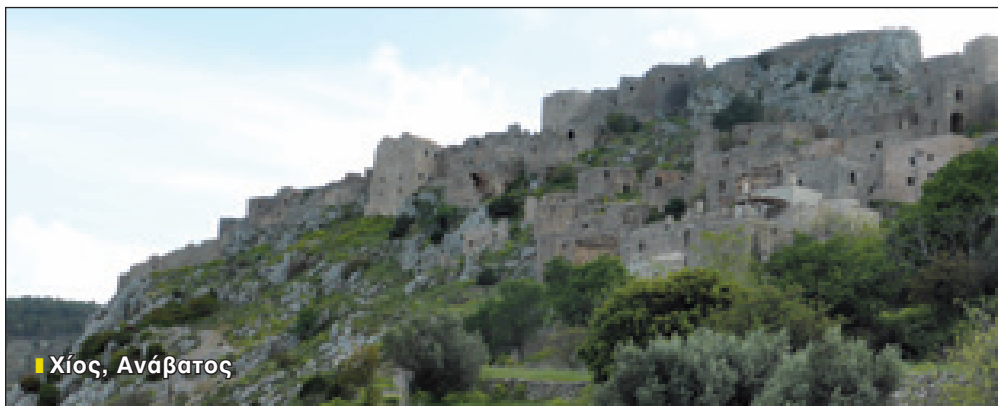
Την **Κυριακή του Πάσχα** το πρωί αναχωρήσαμε για τη Νέα Μονή, φημισμένο βυζαντινό



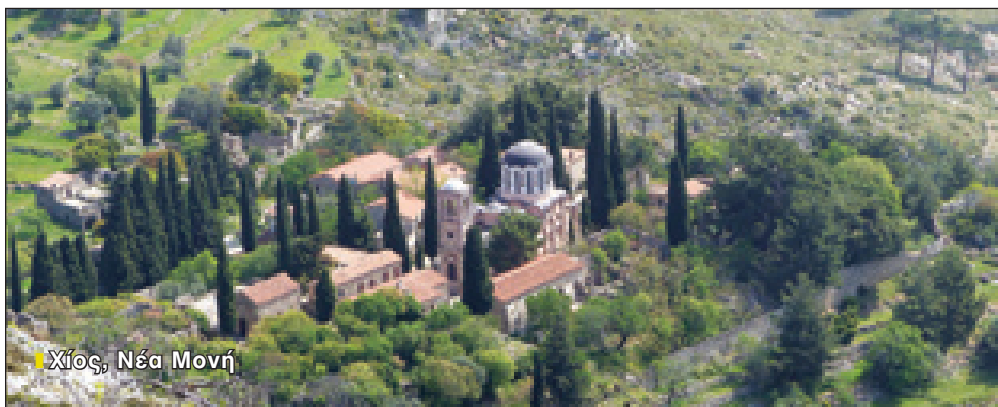
■ Χίος, Η Ι. Μονή Μουνδών



■ Χίος, Βολισσός



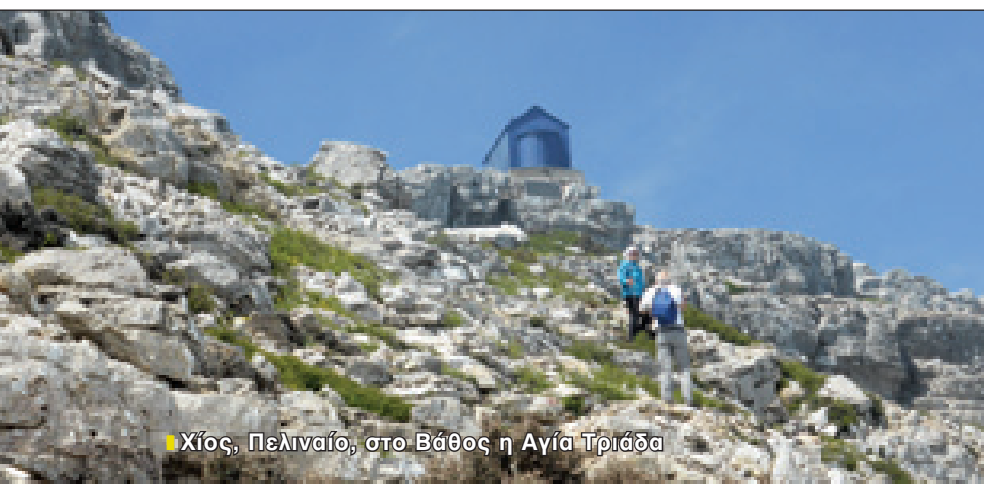
■ Χίος, Ανάβατος



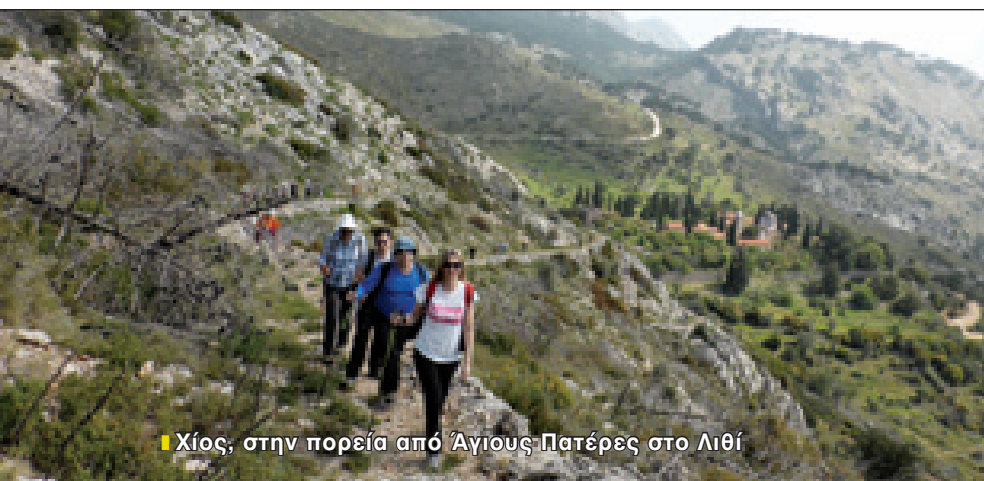
■ Χίος, Νέα Μονή



■ Χίος, Πασχαλιάτικο γεύμα στο Λιθί



■ Χίος, Πελιναίο, στο Βάθος η Αγία Τριάδα



■ Χίος, στην πορεία από Άγιους Πατέρες στο Λιθί



■ Οινούσσες

μοναστήρι του 11^{ου} αιώνα. Από εκεί μία ομάδα πραγματοποίησε μια εύκολη και σύντομη πορεία από λιθόστρωτο δρόμο έως την Μονή των Αγίων Πατέρων. Ορισμένοι από την πεζοπορική ομάδα συνέχισαν πραγματοποιώντας την κατηφορική πορεία Άγιοι Πατέρες - Φα - Λιθί, που πήρε τρεις ώρες.

Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε τα χωριά Άγιος Γεώργιος Συκούσης που έχει ωραία θέα και το καστροχώρι Βέσσα. Όλοι καταλήξαμε στο Λιθί όπου φάγαμε το πασχαλινό μας γεύμα. Είχαμε φέρει και μουσικούς και χορέψαμε με την καρδιά μας.

Δευτέρα του Πάσχα όλη η ομάδα ξεκίνησε με το πούλμαν για το μικρό λιμάνι της Λαγκάδας. Από εκεί η μεγαλύτερη ομάδα επιβιβάστηκε σε πλοίο για τις Οινούσσες. Εκεί περπατήσαμε στα δρομάκια της Οινούσσας ή Αιγνούσσας, επισκεφθήκαμε το ενδιαφέρον Ναυτικό Μουσείο, τον Άγιο Νικόλαο που βρίσκεται μέσα στο χωριό, τον Άγιο Γεώργιο στα 2 χλμ. από το χωριό και το Μοναστήρι του Ευαγγελισμού που απέχει 3 χλμ. από το χωριό. Το απόγευμα επιστρέψαμε πάλι με το πλοίο στη Λαγκάδα.

Μια δεύτερη ομάδα συνέχισε με το πούλμαν από τη Λαγκάδα μέχρι το ορεινό χωριό Βίκι και ξεκινώντας από εκεί πραγματοποίησε ανάβαση στην κορυφή του Πελιναίου στα 1.296 μέτρα όπου βρίσκεται το εκκλησάκι της Αγίας Τριάδας, με επιστροφή από τα ίδια. Συνολικά πορεία 6 ωρών. Στην επιστροφή συναντήσαμε την υπόλοιπη ομάδα και όλοι μαζί επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο.

Η **Τρίτη** ήταν κι η τελευταία μέρα μας στη Χίο. Το πρωί κάναμε την περιήγηση της πόλης της Χίου, έχοντας μαζί μας ξεναγό. Επισκεφθήκαμε τη Βιβλιοθήκη Κοραή, το κάστρο της πόλης και στη συνέχεια πήγαμε στον Κάμπο με την πλούσια ιστορία, όπου επισκεφτήκαμε το αρχοντικό Αργέντη και τους παραδεισένιους κήπους του [για την ενδιαφέρουσα ιστορία του Κάμπου γράφει η Έρση Καφετζοπούλου στο τεύχος Ιανουαρίου '19 του περιοδικού μας].

Στη συνέχεια όλη η ομάδα πραγματοποίησε επίσκεψη στο Μεσαιωνικό - Βυζαντινό χωριό Ανάβατος το επονομαζόμενο «Μυστράς του Αιγαίου» και στο χωριό Αυγώνυμα. Αργά το απόγευμα φορτώσαμε τις αποσκευές μας στο πούλμαν που μας μετέφερε στο λιμάνι και αναχωρήσαμε νύχτα για τον Πειραιά. Φτάσαμε ξημερώματα της Τετάρτης. Πάντα να συναντιόμαστε σε τέτοιες ωραίες εκδρομές και χαρές.



Στο Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου, φωτ. Αθ. Αγγελόπουλος



Κείμενο Θέμις Αγγελόπουλου

5-7 Ιουλίου 2019

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΑΥΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ

Για ακόμα μία χρονιά πραγματοποιήσαμε μια χαλαρωτική, επιμορφωτική και καλλιτεχνική εκδρομή με βάση μας το μαγευτικό και κοσμοπολίτικο Ναύπλιο. Σε πείσμα των δύσκολων καιρών, της κρίσης και κυρίως των εκλογών της 7^{ης} Ιουλίου, πραγματοποιήσαμε την όμορφη, καθιερωμένη εκδρομή που γίνεται μία εικοσαετία και βάλε.

Την **Παρασκευή 5/7** τακτοποιηθήκαμε στο όμορφο ξενοδοχείο «Έλενα». Το σέρβις άψογο και το ξενοδοχείο αξιοπρεπές και καθαρό. Ιδιαίτερα βολική η θέση του στο κέντρο του Ναυπλίου. Μερικοί από εμάς περπατήσανε μέχρι τον Καραθώνα και οι υπόλοιποι πήγαμε με το πούλμαν στην όμορφη παραλία, όπου κολυμπήσαμε, φάγαμε και επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο μας.

Το απόγευμα παρακολουθήσαμε στο μικρό θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου την παράσταση «Θεογονία» του Ησίοδου σε σκηνοθεσία της Σοφίας Πάσχου. Ήταν ένα μεγάλο γλέντι - έκπληξη μέσα από την ιστορία να αποδίδεται το έργο από νέους ηθοποιούς με χορό και τραγούδια με την συμμετοχή και των θεατών. Ευχαρίστο, καλοκαιρινό, χωρίς βαρύγδουπα μηνύματα, αφήνοντας όμως στους θεατές μερικά ερωτήματα, όπως ποιος είναι ο δικός μας Κόσμος, ο δικός μας Ουρανός, η δικιά μας Γη, το δικό μας Χάος...

Το **Σάββατο 6/7** ανεβήκαμε στο Παλαμήδι να δούμε την φυλακή του Κολοκοτρώνη και όχι μόνο. Φυσικά μερικοί ορειβάτες ανέβηκαν και κατέβηκαν με τα πόδια, ενώ οι υπόλοιποι μετακινήθηκαν με το λεωφορείο μας.

Μερικοί από το γκρουπ κολυπήσανε στην Αρβανιτιά ενώ οι υπόλοιποι στον Καραθώνα.

Επίσης πολλοί επισκέφθηκαν διάφορα μουσεία του Ναυπλίου όπως, Αρχαιολογικό Μουσείο, Λαογραφικό Μουσείο, Μουσείο Κομπολογιού, Πολεμικό Μουσείο.

Το απόγευμα πήγαμε στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου, όπου παρακολουθήσαμε την παράσταση «Ικέτιδες» του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Σπύρου Λιβαθνοπού. Το σπαρακτικό έργο του Ευριπίδη, γραμμένο το 424 π.Χ. για τον πόλεμο, τους νεκρούς, την αξιοπρέπεια, την πίστη αποδόθηκε πιστά. Είχαμε χρόνια να δούμε μία τέτοια παράσταση στην Επίδαυρο. Κατά γενική ομολογία ήταν μια εξαιρετική παράσταση με καταξιωμένους ηθοποιούς. Ιδίως ο χορός με την υπαρξιακή αγωνία, την πίστη και την αντοχή των Μανάδων, ήταν το πιο αξιόλογο μέρος της παράστασης.

Την **Κυριακή 7/7** το πρωί άλλοι περπατήσανε, άλλοι κολυπήσανε και άλλοι πήγανε στην Εθνική Πινακοθήκη - Παράρτημα Ναυπλίου και είδανε μία εξαιρετική έκθεση με τίτλο «Αρωμα Γυναικάς».

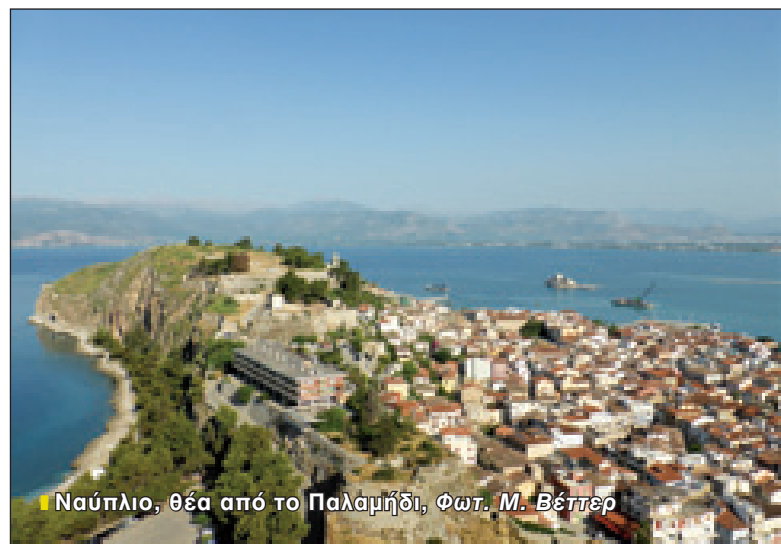
Εν συνεχεία πήγαμε στο Κεφαλάρι του Αργούς για καφεδάκι. Είδαμε την όμορφη εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής που δεσπόζει στον βράχο και μία σπηλιά δίπλα της που κάνει αχρείαστη την ανάγκη για air condition.

Η επιστροφή έγινε νωρίς το μεσημέρι για να προλάβουμε να είμαστε συνεπείς με τις εκλογικές μας υποχρεώσεις.

Πιστεύω ότι ήταν μια επιτυχημένη εκδρομή με ποικίλα ενδιαφέροντα, ομοιογενές και συνεπές γκρουπ! ... «Και εις άλλα με Υγεία.»!



Ναύπλιο, φωτ. Μ. Βέττερ



Ναύπλιο, θέα από το Παλαμήδι, φωτ. Μ. Βέττερ

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

1) Πατρίκας Στυλιανός

ΔΩΡΕΕΣ

- Ο Νίκος Τάσος προσέφερε 150 ευρώ στη μνήμη Ερωτόκριτου Καλογερόπουλου
- Ένα μέλος της Ε.Ο.Φ. προσέφερε 2 θωρακισμένες πόρτες για τα γραφεία μας
- Για το Κτήμα στο Μάτι προσέφεραν οι:
- Δημήτρης Παγουλάτος 600 ευρώ
- Νίκος Πετρόπουλος 600 ευρώ
- Γιάννης Μεταξάς 600 ευρώ
- Γιαννούλα Χαλάτση 800 ευρώ
- Κατερίνα Δραγώνα 600 ευρώ
- Ράκης Γιαννακόπουλος 600 ευρώ
- Λουκάς Χρας 600 ευρώ
- Απόστολος Ψυράκης 600 ευρώ
- Γιάννης Βαγιατίδης 600 ευρώ
- Αρμενιάκου Γεωργία 600 ευρώ
- Τάκης Πίκουλας 600 ευρώ
- Γιάννης Οικονόμου 600 ευρώ
- Ρένα Παπαδάκη 500 ευρώ
- Νικήτας Οικονόμου 600 ευρώ
- Απόστολος Ψυράκης 290 ευρώ
- Τάκης Μαντάς 600 ευρώ
- Κωνσταντίνος Τζιβιάς 600 ευρώ
- Φώτης Κωστόπουλος 600 ευρώ

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε το παλιό μας μέλος, ο Μίμης Ψυρόπουλος
 - Απεβίωσε η Ισμήνη Παντάλη
 - Απεβίωσε η Ευανθία Θεοφυλίδου, μητέρα της Πίτσας Ψυράκη και του Γιώργου Θεοφυλίδη
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

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

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.

Ανακοίνωση:

Στους στόχους του Διοικητικού Συμβουλίου είναι η σύγκλιση μιας Έκτακτης Γενικής Συνέλευσης για την τροποποίηση του καταστατικού, διότι απαιτείται εκσυγχρονισμός βάσει των σημερινών συνθηκών, των σημερινών απαιτήσεων, των σημερινών αναγκών για την εύρυθμη λειτουργία του Σωματείου μας. Τα μέλη μας θα ενημερωθούν έγκαιρα για τις προτάσεις που θα υποβληθούν στην Συνέλευση για έγκριση. Η διαδικασία είναι λεπτή, δύσκολη και χρονοβόρα. Παρακαλούμε τα μέλη της Ε.Ο.Φ. να μας υποβάλουν προτάσεις, ιδέες, γνώμες για να τις μελετήσουμε και να τις συμπεριλάβουμε στις τελικές προτάσεις προς έγκριση από την Έκτακτη Γενική Συνέλευση.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση:

Υπενθυμίζουμε, ότι την Παρασκευή 11/10/2019 θα συγκεντρωθούμε στα Γραφεία του Συλλόγου μας για τον προγραμματισμό των εκδρομών και των εκδηλώσεων του Α' εξαμήνου 2020.

Παρακαλούμε τα μέλη μας, να συμμετέχουν, όσο είναι δυνατόν σε αυτές στις συγκεντρώσεις με προτάσεις και ιδέες για καινούργιες εκδρομές και εκδηλώσεις. Επίσης για τον ίδιο λόγο μπορούν να μας στείλουν τις προτάσεις τους στο e-mail της Ε.Ο.Φ. eof@otenet.gr ή να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά με τα Γραφεία μας.

Από το Δ.Σ.

Ανακοίνωση:

ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ ΣΕ ΤΑΒΕΡΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06/09/2019

Εδώ και δεκάδες χρόνια, στο Κτήμα μας στο Μάτι, γιορτάζαμε τη λήξη της θερινής περιόδου στην Καντίνα μας, με την καθιερωμένη «Φασολάδα του Φίλιππα». Δυστυχώς φέτος, αυτό δεν είναι εφικτό, λόγω της καταστροφής του Κτήματος. Σε ανάμνηση της εκδήλωσης αυτής και για σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών μας, θα συναντηθούμε σε κέντρο της περιοχής «Αργυρά Ακτής» στις 20:30.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα
6932282090 ή 6948108121

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και στα 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 - Γωνιά οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

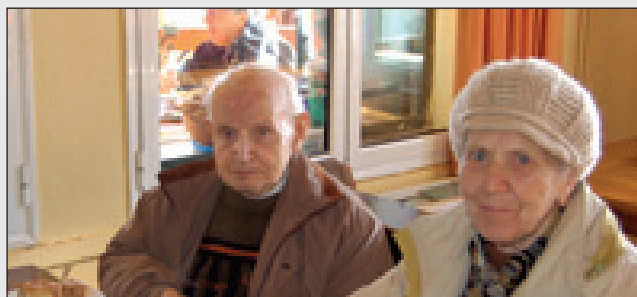
Υπενθυμίζουμε ότι τα τελευταία χρόνια συνεχίζεται η χρέωση των παιδιών και γενικότερα των νέων στις εκδρομές μας, με μειωμένη συμμετοχή στα έξοδα για να τους δώσουμε την ευκαιρία να βγαίνουν στο ύπαιθρο πιο συχνά, να απολαμβάνουν πιο συχνά τη φύση έξω από τα αστικά κέντρα και να γνωρίσουν όσο γίνεται 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

ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΑΝΤΙΟ ΣΤΟΝ ΜΙΜΗ ΨΥΡΟΠΟΥΛΟ

Ομιλία του Απόστολου Ψυράκη



Μίμη ...

Συγκεντρωθήκαμε αρκετοί Εοφίτες για να σε αποχαιρετήσουμε. Ήλθαμε για να αποχαιρετήσουμε ένα μέλος του αγαπημένου μας Σωματείου, έναν ορειβάτη «σύμβολο» και «πρότυπο» για μας τους νεότερους φίλους σου.

Δεν ήσουν ένα απλό μέλος της Ε.Ο.Φ., ήσουν οδηγός, ήσουν αρχηγός, ήσουν σύμβουλος στις αναβάσεις που πραγματοποιούσαμε, ήσουν μέλος σε ορισμένα Διοικητικά Συμβούλια και για ένα διάστημα Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ.

Ήσουν από τους πρώτους οργανωμένους Έλληνες αναρριχητές και μαζί με τον Μιχαηλίδη χαράξατε μερικές αναρριχητικές διαδρομές αλλά αφοσιώθηκες στις αναβάσεις και στην λεγόμενη

ορεινή πεζοπορία όπου η απaráμιλλη ικανότητα σου & αντοχή σου ήταν για μας παράδειγμα.

Δεν θα ξεχάσουμε που όταν έφθασες στην κατηγορία των ηλικιωμένων, δεν ήθελες να τα παρατήσεις και με πείσμα ακολουθούσες τους νεότερους.

Πολλοί δεν το πίστευαν ότι σε ηλικία 80-90 ετών ανέβαινες στον Υμηττό από το σπίτι σου επί καθημερινής βάσης.

Σταθμός στα Ελληνικά χρονικά πρέπει να ήταν όταν έδειξες πείσμα, ικανότητα, αντοχή όταν ανέβηκες μαζί μας στον Μύτικα του Ολύμπου σε ηλικία 89 ετών.

Δεν θα ξεχάσουμε τις διασκεδάσεις που κάναμε, τους χορούς και τις μεταμφιέσεις σου στις Απόκριες.

Τι να πούμε που στα καταφύγια μας διασκεδάζες με την φουσάρμώνα σου.

Πολλοί ορειβάτες δεν θα ξεχάσουν επίσης, την φιλοξενία σου που όταν δεν πήγαινες εκδρομή, το σπίτι σου στα Γλυκά Νερά ήταν σημείο κυριακάτικης συγκέντρωσης για την παρέα, τις αφηγήσεις και για το φαγητό που προσέφερε η αγαπημένη σου σύζυγος Έφη.

Μας αφήνεις πολλές καλές αναμνήσεις...

Αιωνία σου η μνήμη.

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΤΑΣΟ ΑΓΓΕΛΛΟΠΟΥΛΟ

Ομιλία του Νίκου Νίντου

Τάσο...

Ήρθαμε όλοι εδώ σήμερα: Οι συγγενείς σου, οι φίλοι σου, οι πρώην συνεργάτες σου, οι φίλοι σου από την Ε.Ο.Φ. και όσοι είχαν την τιμή και την ευτυχία να σε γνωρίσουν.

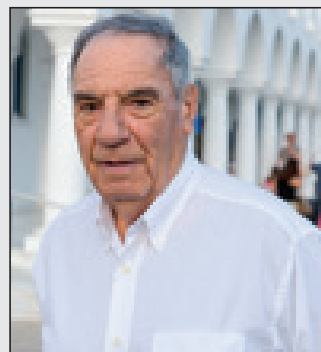
Ήρθαμε εδώ για σου πούμε το ύστατο χαιρε, το στερνό κατευόδιο και συγχρόνως να αποτίσουμε φόρο τιμής, εκτίμησης και αγάπης σε σένα φίλτατε Τάσο.

Ήρθαμε για να εκφράσουμε την βαθιά μας συγκίνηση, την ανείπωτη θλίψη και το βαθύ μας πόνο για τον άδικο, και πρόωρο χαμό σου. Όλοι εμείς αδυνατούμε, να πιστέψουμε, ότι δεν είσαι πια μαζί μας. Δεν είναι μαζί μας ο γεμάτος ζωντάνια άνθρωπος που με την επιβλητική του παρουσία κυριαρχούσε στις παρέες μας. Ένας αυθεντικός άνθρωπος με αγάπη για την ζωή, που φρόντιζε να την κάνει πιο ευχάριστη με τις πολυποικίλες γνώσεις του και το απaráμιλλο χιούμορ του μακριά από μιζέριες και μικρότητες.

Υπήρξες τυχερός γιατί γνώρισες, ερωτεύτηκες και έζησες πολλά χρόνια με την γυναίκα των ονείρων σου. Μια γυναίκα που σε στήριζε και μαζί αναθρέψατε τον χαρισματικό γιό σας. Εκ πρώτης όψεως αντίθετοι χαρακτήρες που ο συνδυασμός τους σας έκανε ανίκητους και ευτυχισμένους κάτι που ήταν εμφανές και στους πολυάριθμους φίλους που σας συναναστρέφονταν.

Όμως δυστυχώς έφυγες. Έφυγες ξαφνικά την ώρα που η νύχτα θα διαδεχόταν την ημέρα και θα σκοτείνιαζε την ζωή σου. Έφυγες όρθιος, ήρεμος, χαμογελαστός πριν σε καταβάλει η αρρώστια σου.

Στην αξιαγάπητη σύζυγο σου Θέμιδα, στον γιό σου Αχιλλέα και στην οικογένεια του δίνω τα πιο θερμά μου συλλυπητήρια, αν και γνωρίζω, ότι είναι φτωχές κι ασήμαντες οι λέξεις και δεν μπορούν να απαλύνουν τον ατελείωτο πόνο τους, τον τόσο απρόσμενο και άδικο που τους έλαχε.



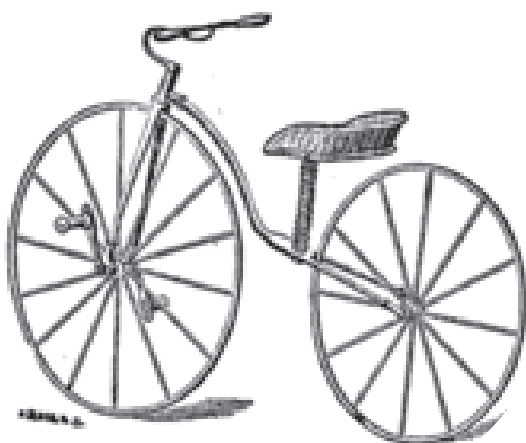
Η Ε.Ο.Φ. το Δ.Σ. και εγώ προσωπικά σου ευχόμαστε Τάσο καλό ταξίδι.

Θα σε θυμόμαστε



Κείμενο Νίκος Τσούτσος

«Η ζωή είναι σαν να οδηγείς ένα ποδήλατο. Για να μπορέσεις να κρατήσεις ισορροπία, πρέπει να συνεχίσεις να κινείσαι».
Albert Einstein (για την θεωρία της σχετικότητας) Το σκέφτηκα καθώς έκανα βόλτα με το ποδήλατο.



Πριν από τη δημιουργία του σημερινού σύγχρονου ποδηλάτου, υπήρχαν διάφορα παραδείγματα απλούστερων κατασκευών. Όλα ξεκίνησαν τον 16ο αιώνα με την ανακάλυψη των σχεδίων του Leonardo da Vinci, τα οποία περιλάμβαναν οχήματα με 2 τροχούς, ο ένας πίσω από τον άλλον. Τα σχέδια αυτά ποτέ δεν πέρασαν στο στάδιο της κατασκευής και τα επόμενα σχεδόν τετρακόσια χρόνια, τα άλογα παρέμεναν τα μόνα προστά μέσα μεταφοράς. Το 1817 όμως ο Γερμανός βαρόνος Karl von Drais εφεύρε τον πρόδρομο του σύγχρονου ποδηλάτου. Αυτό το όχημα το ονόμασε «Laufmaschine» (μηχανή τρεξίματος) και αποτελούνταν από δύο τροχούς που συγκρατήθηκαν με μια κεντρική οριζόντια μπάρα και αποτελούνταν εξ ολοκλήρου από ξύλο. (γαλ. draisienne) Δεν διέθετε πετάλια, οπότε ο αναβάτης καθόταν πάνω στην μπάρα και το κινούσε σπρώχνοντας με τα πόδια του προς τα πίσω μέχρι να αποκτήσει την απαιτούμενη ταχύτητα και στη συνέχεια τα σήκωνε για να συνεχίσει να κυλάει μέχρι να σταματήσει. Αυτός ο σχεδιασμός παρέμεινε σε χρήση για σχεδόν 40 χρόνια μέχρις ότου δύο Γάλλοι κατασκευαστές μεταφορών έρχονται με ιδέα που θα φέρει επανάσταση στον κόσμο του ποδηλάτου. Οι **Pierre Michaux** και επινόησαν το σχέδιο να τοποθετήσουν τα πεντάλ στον μπροστινό τροχό και να τοποθετήσουν κάθισμα στη δοκό στήριξης (Veloci pede).

Τα πλαίσια ποδηλάτων κατασκευάστηκαν από σίδηρο αντί ξύλου και σύντομα άρχισαν να περιλαμβάνουν ελαστικά και ρουλεμάν. Ένα από τα πιο δημοφιλή σχέδια της εποχής εκείνης ήταν το μοντέλο ποδηλάτου με μεγαλύτερο μπροστινό τροχό. Η φιλοσοφία ήταν πως, όσο μεγαλύτερη η ρόδα (η οποία πολλές φορές κατασκευαζόταν με βάση το μήκος του ποδιού του αναβάτη!), τόσο μεγαλύτερη απόσταση θα διένυε σε κάθε περιστροφή των πεταλιών. Μετά τα πρώτα χρόνια της μεγάλης δημοτικότητας των ποδηλατούμενων τροχών, το 1885 ο Άγγλος **John Kemp Starley** δημιούργησε το πρώτο του «ποδήλατο ασφαλείας». (ariel) Σήμερα αυτή η εφεύρεση θεωρείται μία από τις σημαντικότερες στιγμές στην ιστορία του ποδηλάτου. Είχε αλυσίδα που συνδέει τα πεντάλ με τον πίσω τροχό και τιμόνι στον μπροστινό τροχό. Αυτή η συσκευή (που ονομάστηκε Rover) πυροδότησε την εποχή που είναι σήμερα γνωστή ως «Χρυσή Εποχή του Ποδηλάτου». Από τότε, ο σχεδιασμός ποδηλάτων και ο εξοπλισμός έγιναν τυποποιημένοι σε όλο τον κόσμο και ικανοποίησαν και τις τρεις βασικές πτυχές: Ασφάλεια, ταχύτητα και άνεση. Η Χρυσή Εποχή του Ποδηλάτου διήρκεσε από το 1900 έως το 1950 οπότε τα ποδήλατα έγιναν ένα από τα κύρια μέσα δημόσιας οδικής μεταφοράς και οι πρώτοι ποδηλατικοί σύλλογοι το διαφήμισαν σε ολόκληρη την Αμερική και την Ευρώπη. Η σύγχρονη εποχή των ποδηλάτων ξεκίνησε στη δεκαετία του 1960 στην Βόρεια Αμερική όπου τονίστηκαν τα πλεονεκτήματα

της άσκησης αλλά και της οικονομικής μεταφοράς που προσφέρει αυτή η με μυϊκή προσπάθεια αυτοκινούμενη μηχανή. Το 1975, πάνω από 17 εκατομμύρια αναβάτες άρχισαν να οδηγούν ένα νέο είδος πολύ ελαφρύτερων και φθηνότερων ποδηλάτων. Από τότε, τα αγωνιστικά ποδήλατα, τα ποδήλατα βουνού και το BMX έγιναν τα πρότυπα για τους οδηγούς ποδηλάτων σε όλο τον κόσμο, με την πρόσφατη προσθήκη ποδηλάτων εξειδικευμένων για χρήση στην πόλη με στοιχεία εξοπλισμού από ποδήλατα βουνού και ταχύτητας. Τα πρότυπα υλικά που κατασκευάζονται τα σύγχρονα πλαίσια ποδηλάτων είναι το αλουμίνιο και οι ίνες άνθρακα.

Σε αρκετές πόλεις του πλανήτη προωθείται η χρήση του ποδηλάτου ως βασικού μέσου μετακίνησης. Βασικές διευκολύνσεις όμως για την ευρεία χρήση του, είναι οι ποδηλατόδρομοι και οι θέσεις στάθμευσης.

Στην Ευρώπη, χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το Άμστερνταμ και η Κοπεγχάγη.

Στην χώρα μας πρωτοπόρα είναι η πόλη της Καρδίτσας, η οποία διαθέτει εδώ και αρκετά χρόνια ποδηλατόδρομους αφού το 46% των μετακινήσεων γίνεται με ποδήλατο και είναι κάτι παραπάνω από τρόπος ζωής για τους Καρδίσιωτες. Σήμερα στο Δήμο Καρδίτσας το δομημένο δίκτυο των ποδηλατόδρομων έχει μήκος 7.300μ. στον αστικό ιστό και 10.500μ. στον περιαστικό. Πρόσφατα μάλιστα του απονεμήθηκε το 1ο βραβείο στην κατηγορία των μικρών πόλεων για τη συμμετοχή του στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας 2018.

Είναι γνωστό σε όλους πια ότι το ποδήλατο μπορεί να αποτελέσει τη λύση στα έντονα κοινωνικο-οικονομικά προβλήματα που χαρακτηρίζουν τις περισσότερες πόλεις, καθώς δεν αντιμετωπίζει προβλήματα κυκλοφοριακής συμφόρησης, απαιτεί μικρό χώρο στάθμευσης, έχει τη δυνατότητα να μετακινείται και εκτός οδικού δικτύου, ενώ ταυτόχρονα δε μολύνει το περιβάλλον με κανένα τρόπο.



■ Το ποδήλατο penny-farthing

Και υπάρχουν ποδήλατα για όλα τα γούστα. Για το βουνό, την πόλη, αναδιπλούμενα, με αναρτήσεις, με ταχύτητες, με δισκόφρενα... ακόμα και χειροποίητα με παράξενα σχήματα! Μικροί και μεγάλοι, κάνουμε βόλτες, μεταφερόμαστε από το ένα μέρος στο άλλο, απολαμβάνουμε το τοπίο όπως μόνον ο πεζοπόρος μπορεί να το απολαύσει, ιδρώνουμε, αλλά κάπου-κάπου, όταν είμαστε απρόσεκτοι πέφτουμε και χτυπάμε. Όμως πάνω από όλα χαιρόμαστε και διασκεδάζουμε. Όλα επάνω σε μια σέλα, καβάλα στο ποδήλατο μας! Πάρτε λοιπόν το ποδήλατό σας και ελάτε στην πρώτη **ποδηλατοβόλτα** που οργανώνει η Ε.Ο.Φ. το Σάββατο 12 Οκτωβρίου 2019 στα πρώην βασιλικά κτήματα Τατοΐου.

Τηλέφωνο επικοινωνίας για λεπτομέρειες και οδηγίες 6972 858000 Νίκος Τσούτσος.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΙΚΩΝΑ

Κείμενο Μαρία Κοσμάδακη, Φωτογραφία Μάγια Βέττερ

Ο Δήμος Λειβαδιάς και ο Σύλλογος Ελικωνίων της επαρχίας Λειβαδιάς ήταν φέτος οι οικοδεσπότες στην 79^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 20 - 21 Ιουλίου στο χωριό Ελικώνα (ή Ζερίκι) που βρίσκεται σε υψόμετρο 850μ.

Την Ε.Ο.Φ. εκπροσωπήσαν άτομα από το Δ.Σ. Ξεκινήσαμε το Σάββατο για τον Ελικώνα μέσω Λειβαδιάς και του χωριού Ανάληψη. Φθάνοντας στον χώρο κατασκήνωσης στήσαμε τις σκηνές μας, δηλώσαμε τα στοιχεία μας στην γραμματεία και περιηγηθήκαμε το χωριό.

Το βράδυ η εκδήλωση ξεκίνησε με σύντομες ομιλίες από τους διοργανωτές και χαιρετισμούς από τους εκπροσώπους των Συλλόγων.

Οι περισσότεροι (μαζί και η ΕΟΦ) έδωσαν κάποιο αναμνηστικό στους διοργανωτές. Ακολούθησε φαγητό (βραστό, μακαρόνια, φασολάδα), προσφορά των διοργανωτών. Για την χώνεψη το ρίξαμε στο χορό, συνοδεία ζωντανής μουσικής.

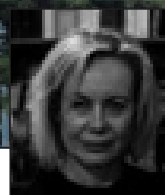
Το πρωί μαζέψαμε τις σκηνές και αφού πήραμε το πρωινό μας (προφορά πάλι των διοργανωτών) ξεκινήσαμε από καλά σηματοδεδειγμένο μονοπάτι για την κορυφή Καψάλα (υψόμετρο 1.447μ). Επιστρέψαμε από άλλη διαδρομή κάνοντας συνολικά 5 ώρες πορεία.

Κατά την γνώμη μου η συγκέντρωση αυτή ήταν από τις καλύτερες στις οποίες έχουμε συμμετάσχει τα τελευταία χρόνια με άσογη οργάνωση, πολλούς εθελοντές και ζεστή ατμόσφαιρα.



■ Στο χωριό Ελικώνας με μέλη του Συλλόγου «Ελικωνίων»

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΡΟΥΜΑΝΙΑ, 2 έως 13 Ιουνίου 2019 (Μέρος πρώτο)



Κείμενο: Φωτεινή Μαλή, Φωτογραφίες: Μάγια Βέττερ - Βασίλης Συλβεστριάδης

«Οἱ δὲ Γέται, Θρηκίων ἑόντες ἀνδρηϊότατοι καὶ δικαιοτάτοι»
Ηρόδοτος, Ιστορία, Βιβλίο 4, 93

Φέτος η ΕΟΦ πραγματοποίησε το ετήσιο καλοκαιρινό ταξίδι της στο εξωτερικό, στην Ρουμανία, με την συνεργασία του πρακτορείου ΜΕ-ΜΝΩΝ. Τα επίσημα χιλιόμετρα που καλύψαμε ήταν 2.414, ωστόσο ήταν περισσότερα γιατί δεν περιλαμβάνονται σε αυτά οι διαδρομές προς τα αξιοθέατα. Γυρίσαμε το μεγαλύτερο μέρος της Ρουμανίας και αυτά που αφήσαμε ήταν ελάχιστα.

Η Ρουμανία είναι μία χώρα με σχεδόν διπλάσια έκταση από την Ελλάδα. Όπως πάντα, μέσα σε λίγες μέρες έπρεπε να χωρέσουν όλα: Από το Βουκουρέστι έως τα βόρεια σύνορα με την Ουκρανία και κατά μήκος όλης της έκτασής τους και ξανά κατά μήκος των ανατολικών συνόρων με την Μολδαβία μέχρι το Δέλτα του Δούναβη. Το ταξίδι δεν ήταν κουραστικό, γιατί ο καιρός ήταν δροσερός και δεν μας ενόχλησε και γιατί η ίδια η χώρα ήταν γλυκιά, ήρεμη και απεριόριστα πράσινη.

Εισαγωγικά

Φεύγοντας για την Ρουμανία σκεπτόμασταν: "άλλη μία βαλκανική χώρα". Φθάνοντας όμως εκεί, η πραγματικότητα ανέτρεψε τις παγιωμένες αντιλήψεις μας. Η χώρα έχει έναν πολιτισμό πέραν των προσδοκιών μας, εφάμιλλο ενός κεντροευρωπαϊκού κράτους, μακράνιση ιστορία και εξαιρετικό πλούτο.

Η μελανή σελίδα στην ιστορία της ήταν τα χρόνια διακυβέρνησης Τσαουσέσκου κατά την διάρκεια των οποίων (1965-1989) ο τύραννος σκότωσε ή εξαφάνισε 450.000 αντιφρονούντες και κατάφερε να ισοπεδώσει αναρίθμητους εθνικούς θησαυρούς για να χτίσει στη θέση τους θλιβερές κομμουνιστικές πολυκατοικίες από τις οποίες ήταν γεμάτη κάθε πόλη που επισκεφθήκαμε, συρρικνώνοντας μερικές φορές το ιστορικό κέντρο των πόλεων στα απολύτως απαραίτητα. Μετά την κατάρρευση του κομμουνιστικού συστήματος η Ρουμανία έχει αναγεννηθεί όπως φαίνεται στα παρακάτω στοιχεία:

Σήμερα η ανεργία στην Ρουμανία διαμορφώνεται στο 3,9% ενώ στην Ελλάδα τα επίσημα στοιχεία δείχνουν 17,6%. Αντίστοιχα το εξωτερικό χρέος της ανέρχεται στο 35% του ΑΕΠ της όταν στην Ελλάδα το αντίστοιχο ποσοστό είναι το 181% του ΑΕΠ μας! Αν και η οικονομία της είναι πολύ καλύτερη από τη δική μας, το εκπαιδευτικό της σύστημα είναι σε χαμηλότερο επίπεδο: Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του διεθνούς προγράμματος αξιολόγησης των εκπαιδευτικών συστημάτων 201 χωρών PISA, η Ρουμανία βρίσκεται στην 52^η θέση ενώ η Ελλάδα στην 38^η!

Οι πρώτοι κάτοικοι της χώρας ήταν οι αρχαίοι Γέτες, η πιο ευγενική και γενναία φυλή όπως αναφέρει ο Ηρόδοτος ενώ η χώρα τους ονομαζόταν Δακία. Το 107 μ.Χ. οι Ρωμαίοι καταλαμβάνουν τη Δακία που μεταβάλλεται σε ρωμαϊκή επαρχία και χιλιάδες απόστρατοι Ρωμαίοι εγκαθίστανται εκεί, έχοντας πρώτα λάβει από το κράτος μεγάλους κληρούς γης προς καλλιέργεια. Οι σημερινοί Ρουμάνοι θεωρούν τους εαυτούς τους απόγονους των αρχαίων Γετών και των Ρωμαίων στρατιωτών, εξ ου και η ρουμανική είναι λατινογενής γλώσσα.

Μετά την πτώση της ρωμαϊκής κυριαρχίας, γνωρίζει μια ανηλεή παράδοση εχθρικών βαρβαρικών φύλων που αποζητούσαν τις πλούσιες πεδιάδες της, τα δάση της και το υπέδαφός της. Πρώτοι οι Γότθοι καταλαμβάνουν την Βλαχία, ακολουθούν οι Ούννοι, οι Βάνδαλοι, οι Σλαύοι, οι Άβαροι, οι Βούλγαροι, οι Τάταροι και οι Μαγιάροι, η Ουγγαρία προσαρτεί την Τρανσυλβανία στα εδάφη της, η Πολωνία την θεωρεί επέκταση της χώρας της, και τέλος μετά το 1451 θέτονται υπό τον τουρκικό ζυγό. Η πρώτη ένωση Βλαχίας και Μολδαβίας γίνεται από τον Αλεξάντρου Ιωάν Κούζα το 1862. Ο βασιλιάς Κάρολος αργότερα ηγείται του ρουμανικού στρατού στον ρωσοτουρκικό πόλεμο και κερδίζει για τη χώρα του τα παράλια της Μαύρης θάλασσας, την περιοχή μεταξύ του Δούναβη και της Μαύρης θάλασσας περιλαμβανομένου του Δέλτα με κυριότερες πόλεις την Τουλτσέα και την Κονσταντσα. Είναι τα σημερινά ανατολικά σύνορα της Ρουμανίας. Τέλος, με την λήξη του Α' Παγκοσμίου πολέμου, ο διάδοχος του Καρόλου, ο Φερδινάνδος, προσαρτά την Τρανσυλβανία στη Ρουμανία και ακολούθως στέφεται βασιλιάς της διευρυμένης χώρας του. Μετά τη λήξη του Β' Παγκοσμίου πολέμου, χάνει κάποια από τα εδάφη της και σχηματίζεται η σημερινή μορφή της Ρουμανίας.

Την **Κυριακή 2 Ιουνίου** και στις 10 περίπου το πρωί φθάνουμε στο Βουκουρέστι. Μας περιμένει ο ξεναγός μας κύριος Πέτρος με τον οδηγό που θα έχουμε σε όλη τη διάρκεια της εκδρομής μας, τον Ευγένι που αποδεικνύεται τόσο ευγενής όσο το όνομά του. Ταυτόχρονα μας συνοδεύει ο κ. Δημήτρης Γουναράς, ο επικεφαλής του Μέμωνα. Επιβιβάζομαστε στο πούλμαν και αναχωρούμε για μια σύντομη ξενάγηση. Το Βουκουρέστι αναφέρεται για πρώτη φορά στις 20 Σεπτεμβρίου 1459 ως ονομασία του κάστρου, στο οποίο κατοικούσε ο Πρίγκιπας Βιλάντς. Σήμερα είναι η πρωτεύουσα της Ρουμανίας, κτισμένη στις όχθες του ποταμού Νταμποβίτσα, με πληθυσμό περίπου 2.200.000 ανθρώπους. Είναι μία ωραία, αραιοκατοικημένη πόλη με φαρδείς λεωφόρους, γεμάτη πάρκα - δάση, με ποδηλατοδρόμους παράλληλα σε κάθε οδό, και αρκετές λίμνες στολίζουν τα πάρκα της. Ονομάζεται το Παρίσι των Βαλκανίων, γιατί υπέροχα κτίρια κόσμησαν τους δρόμους του, την περίοδο



■ Βουκουρέστι, το Μουσείο του Χωριού

μεταξύ των δύο Παγκοσμίων Πολέμων. Σήμερα ένα συνοθύλευμα κτιρίων περνάει μπροστά μας: Αναγεννησιακά και μεσαιωνικά κτίρια γοτθικού ρυθμού, κτίρια art nouveau, γυάλινα σημερινά κτίρια, κομμουνιστικά μπλόκ!

Περνάμε από την ρουμάνικη εκδοχή της αψίδας του Θριάμβου του 1936 που κτίστηκε αρχικά για να τιμήσει την ανεξαρτησία της Ρουμανίας το 1878, το Μνημείο της Αναγέννησης (η ελιά στην οδοντογλυφίδα όπως το αποκαλούν οι Ρουμάνοι διαφωνώντας με την κατασκευή) στη μνήμη των θυμάτων της Ρουμανικής Επανάστασης του 1889. Το παλάτι των Κατακουζηνών κτισμένο το 1901 από τον Γ. Κατακουζηνό της φαναριώτικης οικογένειας των Κατακουζηνών που σήμερα στεγάζει το μουσείο George Enescu, του μεγαλύτερου μουσικού της Ρουμανίας, τα βασιλικά ανάκτορα ακριβώς δίπλα στο Μνημείο Αναγέννησης, που στεγάσαν τους βασιλείς από το 1866 όταν ο Κάρολος Ι΄ ήρθε στη Ρουμανία και που σήμερα στεγάζουν το Εθνικό Μουσείο Τέχνης. Τα χρυσοποίκιλτα κτίρια με την γλυπτή διακόσμηση ανάμεσα στα δάση δεν έχουν τέλος.

Καταλήγουμε στο περίφημο σπίτι του λαού, το σπίτι δηλαδή του Τσαουσέσκου και μεγαλύτερο κτίριο της Ευρώπης, δεύτερο δε μεγαλύτερο κτίριο στον κόσμο μετά το αμερικανικό Πεντάγωνο. Σήμερα στεγάζει το Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, τη Βουλή και τη Γερουσία, και ένα διεθνές συνεδριακό κέντρο. Στα δε υπόγειά του που εκτείνονται 20 μέτρα κάτω από τη γη βρίσκεται ένα τεράστιο αντιπυρηνικό καταφύγιο. Για να κτιστεί ισοπεδώθηκε το 20% του ιστορικού κέντρου του Βουκουρεστίου, ενώ γεπονεύει με το παλάτι της συζύγου του καθώς και με το τρίτο παλάτι των παιδιών του! Αποτελείται από 3.200 δωμάτια και για να κτιστεί δούλεψαν 20.000 εργάτες επί 24ώρου βάσεως! Είναι η έκφραση της απίστευτης μεγαλομανίας ενός παρανοϊκού ηγέτη πολλοί δε κάτοικοι του Βουκουρεστίου το αποκαλούν «Casa Nebunului» δηλαδή το σπίτι του τρελού!!!

Γευματίζουμε στην πιο διάσημη μπιρυαρία του Βουκουρεστίου, το Caru cu Bere (το κάρο της μπύρας), ένα εκπληκτικό κτίριο νεο-γοτθικού ρυθμού με αψιδωτές οροφές, βιτρώ, ξύλινη επένδυση και ζωγραφίες σε όλους τους τοίχους του. Θαυμάζουμε και φωτογραφίζουμε αλλά δεν ξεχνάμε και να φάμε!

Φεύγοντας ο ξεναγός μας κ. Πέτρος, μας δείχνει τα ερείπια του παλατιού του 14^{ου} αιώνα του Βλαντ III Τσέπες, ενώ ακριβώς απέναντι από το ζυθοπωλείο μας, βρίσκεται ο ναός Σταυροπόλεως, ορθόδοξη εκκλησία του 1724 αφιερωμένη στον Αρχάγγελο Μιχαήλ και Γαβριήλ, και σήμερα μνημείο της UNESCO. Με τους εξωτερικούς τοίχους ζωγραφισμένους, τους Αρχάγγελους σκαλιστούς στην πόρτα της εκκλησίας, ο ένας να κρατάει άνθος και ο άλλος σπαθί, και θαυμάσιες τοιχογραφίες στο



■ Βουκουρέστι, το Πατριαρχείο

εσωτερικό του, είναι κτισμένη από Έλληνα μοναχό, τον Ηπειρώτη Ιωάννη Στρατονίκη, όπως μας πληροφορεί το σκαλιστό μαρμάρινο υπέρθυρο της πόρτας της εκκλησίας στα ελληνικά! Δίπλα από την εκκλησία βρίσκεται το Χάνι του Μανούκ - Hanuc lui Manuc του 1808. Το κοπτάμε με περιέργεια γιατί φιλοξενούσε τα караβάνια που ακολουθούσαν τον δρόμο του μεταξίου και πήγαιναν στη Βιέννη.

Συνεχίζουμε την βόλτα μας στα δρομάκια της παλιάς πόλης και κατευθυνόμαστε στο διάσημο βιβλιοπωλείο της πόλης, το εκπληκτικό Carturesti, στεγασμένο σε νεοκλασικό παλάτι. Τέλος μας παραλαμβάνει το πούλμαν για μια επίσκεψη στο Πατριαρχείο, που ξεχωρίζει για το χρυσό τέμπλο του και τις ωραίες αιογραφίες.

Αφήνουμε τώρα τα αξιοθέατα του ιστορικού κέντρου και κατευθυνόμαστε στο Πάρκο Χεραστράου στις όχθες της ομώνυμης λίμνης. Στους χώρους του πάρκου βρίσκεται το μεγαλύτερο υπαίθριο μουσείο της Ευρώπης, το Μουσείο του Χωριού. Παραδοσιακά αγροτόσπιτα, ανεμόμυλοι, εκκλησίες και οι περίφημες ξυλόγλυπτες πύλες, απεικονίζουν την παραδοσιακή ρουμανική ζωή. Τα σπιτία είναι φτιαγμένα από κορμούς δένδρων με τις ενώσεις των ξύλων εμφανείς στις γωνίες. Οι εκκλησίες είναι ξύλινες κι αυτές, με οξυκόρυφους αιχμηρούς πυργίσκους που φέρουν σταυρό στην κορυφή τους και πολυεπίπεδη στέγη. Φεύγοντας από το χωριό κάνουμε βόλτα στο πάρκο με την ωραία λίμνη και τρώμε παγωτά και γλυκά παπανάτς.

Μετά από αυτήν την πολύ μακριά μέρα, η ξεκούραση στο ξενοδοχείο είναι ευπρόσδεκτη. Παρόλα αυτά πολλοί από εμάς φεύγουν να αγοράσουν κρέμες της Ασλάν, να δούν τα χρωματιστά συντριβάνια που κοσμούν το κέντρο της πόλης και να περπατήσουν λίγο ακόμα στο ιστορικό κέντρο.

Εντύπωση μας κάνουν τα πολλά λουλούδια σε κάθε γωνιά της, οι λίμνες, τα πάρκα που μοιάζουν με δάση, ο ωραίος καιρός της πρώτης μέρας και η μελαγχολία και μουντάδα που έχουν μείνει από τις μέρες του Τσαουσέσκου και τις καταστροφές του.

Δευτέρα 3 Ιουνίου Από νωρίς το πρωί βρέχει! Είναι ο κατάλληλος καιρός γιατί ο προορισμός μας σήμερα είναι η Τρανσυλβανία και το κάστρο Bran, το κάστρο του Δράκουλα! Αφήνουμε το Βουκουρέστι και κατευθυνόμαστε προς Βορρά. Περνάμε έξω από το Πλοϊέστι, όπου στο υπέδαφος του βρίσκονται τεράστια κοπτάσματα πετρελαίου και από απέραντες καταπράσινες πεδιάδες όπου βόσκουν αμέριμνα κοπάδια από αγελάδες και πρόβατα. Το μεσαιωνικό κάστρο του Bran, κτίστηκε αρχικά από Σάξονες κατοίκους του Μπρασόφ, το 1377 και είναι το σήμα κατατεθέν της Ρουμανίας. Δεν υπάρχει τουρίστας που να μην το επισκεφτεί.

Το 1920 το ερειπωμένο κάστρο δωρήθηκε από το συμβούλιο της πόλης



■ Ρουμανία, στη πόλη Μπρασόβ



■ Ρουμανία, στο κάστρο Μπραβ

του Μπρασόφ στην βασίλισσα Μαρία, σύζυγο του Φερδινάνδου, σαν ανταμοιβή για τις υπηρεσίες που προσέφερε ως νοσοκόμα στον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο καθώς και στην ένωση της Τρανσυλβανίας με την Ρουμανία. Το κάστρο ανήκει σήμερα στους κληρονόμους της, που το διεκδίκησαν και το έλαβαν με δικαστική απόφαση μετά την πτώση του Κομμουνιστικού καθεστώτος.

Είναι ένα υπέροχο μεσαιωνικό φρούριο, κτισμένο κάθετα πάνω σε ένα βραχώδη λόφο. Εποπτεύει όλη την πεδιάδα στα πόδια του και αυτό το ρόλο έπαιξε και στο παρελθόν: Εισέπραττε το 3% της αξίας των εμπορευμάτων των караβανιών που πέρναγαν από την κοιλάδα. Ταυτόχρονα υπερασπιζόταν τα τότε σύνορα της Τρανσυλβανίας από την προέλαση των Τούρκων.

Η σχέση του με τον κόμη Βλάντ Γ΄ Τσέπες, τον επονομαζόμενο Δράκουλα, αμφισβητείται. Η πατρίδα του Βλάντ ήταν η Βλαχία και όχι η Τρανσυλβανία. Θεωρείται πιθανόν ότι ο Βλάντ Τσέπες είχε μείνει 2 μήνες φυλακισμένος στο κάστρο του Μπραβ αλλά ούτε αυτό είναι σίγουρο. Η δημιουργία του Δράκουλα και η ταύτιση του με τον Βλαντ οφείλεται στον Ιρλανδό συγγραφέα Μπραμ Στόκερ, ο οποίος δεν είχε ποτέ επισκεφθεί την Ρουμανία, ούτε βέβαια την Τρανσυλβανία. Έτσι όλη η σύνδεση του Δράκουλα με το κάστρο Μπραβ είναι αποκύημα της φαντασίας του Μπραμ Στόκερ.

Εμείς μένομε αρκετή ώρα στο κάστρο, ψωνίζουμε από την υπαίθρια αγορά στους πρόποδες του λόφου και περπατάμε στην πόλη του Μπραβ και στη λίμνη του κάστρου. Στη συνέχεια αναχωρούμε για το Μπρασόφ. Βρέχει ασταμάτητα και αυτό ματαιώνει την επίσκεψή μας με τελεφερίκ στο βουνό Τάμπα.

Στο Μπρασόφ και όπως μας εξηγεί ο Ξεναγός μας, Γερμανοί έποικοι, γνωστοί ως Σάξονες της Τρανσυλβανίας προσκλήθηκαν από Ούγγρους βασιλιάδες για να ιδρύσουν την πόλη, μεταξύ του 12ου και 13ου αιώνα. Ταυτόχρονα Τεύτονες ιππότες με λευκή στολή και μαύρο σταυρό στο στήθος, προσκλήθηκαν να κτίσουν τα τείχη της. Η θέση της πόλης (αρχική ονομασία Κρόνστατ) στο σταυροδρόμι των εμπορικών δρόμων που συνέδεαν την Οθωμανική Αυτοκρατορία με τη Δυτική Ευρώπη, επέτρεψε στους Σάξονες να αποκτήσουν σημαντικό πλούτο και να ασκούν ισχυρή πολιτική επιρροή περιορίζοντας τους ντόπιους έξω από τα τείχη.

Το Μπρασόφ είναι μια γοητευτική μεσαιωνική πόλη με κτίρια απαράμιλλης ομορφιάς. Είναι κτισμένη στο οροπέδιο των Καρπαθίων στους πρόποδες του όρους Τάμπα. Εμείς την βλέπομε υπό βροχή, περιπλανιόμαστε στην μεγάλη πλατεία της την Piața Sfatului του 1363 και στην οποία έγινε το τελευταίο κάψιμο μάγισσας τον Μεσαίωνα, βλέπομε το Παλιό Δημαρχείο που χτίστηκε του 1420, την οικία Χίρσερ ή παλιό Σπίτι των Εμπόρων του 1455 όπου οι έμποροι έκαναν τις διαπραγματεύσεις τους

προστατευμένοι από τον βαρύ χειμώνα και που σήμερα πουλάει σουβενίρ, και τη Μαύρη Εκκλησία του 1477 με την μεγαλύτερη καμπάνα της Ρουμανίας. Τρώμε γλυκά και τα περίφημα παγωτά της Ρουμανίας, και φεύγουμε προς Σινάια. Το ξενοδοχείο μας είναι ένα ανακαινισμένο παλάτι του 1911 χτισμένο μέσα στα Καρπάθια. Είμαστε ευτυχείς που θα μείνουμε εδώ 2 νύκτες.

Τρίτη 4 Ιουνίου Σήμερα οι πεζοπόροι φεύγουμε με προορισμό τον καταρράκτη Τάμινα ενώ το υπόλοιπο γκρουπ θα ξεναγηθεί στην Σινάια. Η Σινάια έγινε πόλος έλξης των αριστοκρατών της εποχής όταν ο βασιλιάς έκτισε το παλάτι του και όταν ανακαλυφτήκαν εκεί ιαματικές πηγες. Επίσης το χιονοδρομικό κέντρο της Σινάια θεωρείται ένα από τα καλύτερα στα Βαλκάνια.

Αρχίζοντας το μονοπάτι για τον καταρράκτη βλέπομε προειδοποιητικές πινακίδες προς τους πεζοπόρους, ότι στην περιοχή υπάρχουν αρκούδες. Ο οδηγός μας Ευγένι μας εφιστά επίσης την προσοχή: Προσέχετε τις αρκούδες! Το μονοπάτι αρχίζει με χωματόδρομο που όμως εξαιτίας της βροχής έχει γίνει λασπόδρομος. Μία από τις σημαντικές προσοδοφόρες ασχολίες των Ρουμάνων είναι η υλοτομία εξ αιτίας των εξαιρετικά πυκνών και πολλών δασών. Έτσι λοιπόν τώρα συναντάμε τα πρώτα τρακτέρ που μεταφέρουν τους κομμένους κορμούς και αργότερα τις στίβες κομμένων και αποψιλωμένων δένδρων. Το δάσος είναι εκπληκτικό: Ένα βαθύσκιωτο πυκνό ελατόδασος που κρύβει τον ουρανό. Έχουμε ήδη βάλει τα αδιάβροχα και κρατάμε τις ομπρέλες μας γιατί η βροχή έχει ενταθεί. Μετά από 1½ ώρα περίπου φτάνουμε στην αρχή του καταρράκτη. Ένας κορμός δέντρου με εγχάρακτα σκαλιά βρίσκεται τοποθετημένος στη θέση σκάλας και οδηγεί προς το μονοπάτι ανάβασης. Ξαφνικά και πριν προλάβουμε να προχωρήσουμε βλέπω στην απέναντι πλευρά του ποταμού ένα αρκουδάκι και αρχίζω να φωνάζω. Οι φωτογραφικές μηχανές παίρνουν φωτιά. Φωνάζουμε όλοι μαζί και γιατί ένας από εμάς προχωράει αμέριμνος προς το μέρος του χωρίς να το έχει δει. Το αρκουδάκι, αδιάφορο προς τις φωνές μας θέλει να προχωρήσει και να έρθει προς το μέρος μας, προφανώς περιμένει να το φιλέψομε κάτι. Δεν βρίσκει όμως το μονοπάτι και είναι μικρό για να περάσει το ποτάμι και στέκεται αναποφάσιστο. Κατόπιν εντολής της Μάγιας απομακρυνόμαστε όλοι ταχύτατα προτού εμφανιστεί η μητέρα του. Ευχαριστημένοι από την συνάντηση και αφού κάνομε ένα λασπόλουτρο ακόμα μας παραλαμβάνει το πούλμαν.

Όλοι μαζί τώρα φεύγουμε για το Παλάτι Πέλες. Ένα εκθαμβωτικό παλάτι - υπερθέαμα και κύριος πόλος τουριστικής ατραξιόν όλης της Ρουμανίας! Κτισμένο σε γερμανική τεχνοτροπία αφού βέβαια ο Κάρολος Ι΄ ήταν Γερμανός, με το εσωτερικό του καλυμμένο σχεδόν όλο από ξύλο, ενώ τα παράθυρα, των οποίων τα τζάμια είναι ζωγραφισμένα αφήνουν



■ Ρουμανία, Σινάια στο Μοναστήρι



■ Ρουμανία, στο παλάτι Πέλες

πολύ λίγο φως να περνάει στα δωμάτια. Είναι απίστευτη η ποσότητα ξυλείας που έχει επενδυθεί στο παλάτι αυτό με τα 160 δωμάτια, αδιάνοητη για εμάς τους Έλληνες που πολύ λίγα δένδρα έχουμε. Ξύλινα μπαλκόνια, ξύλινα καφασωτά, ξύλινες σκάλες, αγάλματα, οροφές, βαριές σκαλιστές πόρτες, επενδεδυμένοι τοίχοι, βαριά έπιπλα, πίνακες του Ρέμπραντ και του Τισιανού κοσμούν τους τοίχους, βαρύτιμοι πολυέλαιοι με κρύσταλλα μωράνο, πολυτελείς ταπετσαρίες και υφάσματα, η αραβική αίθουσα με περίτεχνη μαρμάρινη σκαλιστή βρύση, η τουρκική αίθουσα για να πίνουν τον καφέ τους, αίθουσα θεάτρου και κινηματογράφου για τις παραστάσεις τους, ενώ εξωτερικά περιβάλλεται από κήπους στολισμένους με αγάλματα μέσα στο δάσος.

Ήταν το πρώτο κάστρο στον κόσμο που φωτίστηκε από ηλεκτρισμό. Ο Κάρολος Ι΄ ήταν πρίγκιπας της γερμανικής δυναστείας των Χοεντσόλερν αλλά αγάπησε την Ρουμανία και την υπηρέτησε πιστά μέχρι το τέλος της μακράς θητείας του. Αντικατέστησε τον επαναστάτη - πρίγκιπα Αλέξανδρο Ιωάννη Κούζα φαναριώτικης καταγωγής που είχε εκλεγεί από τον ρουμανικό λαό το 1859 ως ηγεμόνας της Βλαχίας και της Μολδαβίας. Ο Κούζα πέτυχε την πρώτη ένωση των δύο ηγεμονιών Βλαχίας και Μολδαβίας και επί εποχής του το 1862 ανακηρύχτηκε για πρώτη φορά το επίσημο κράτος της Ρουμανίας με πρωτεύουσα το Βουκουρέστι. Το πρώτο μέτρο που εφάρμοσε ο Κούζα ήταν η κατάσχεση και απαλλοτρίωση του 1/4 της ρουμανικής γης που κατείχαν αφορολόγητα τα Ορθόδοξα Μοναστήρια. Τα έσοδα του κράτους αυξήθηκαν με τον τρόπο αυτό χωρίς να προστεθεί φορολογική επιβάρυνση στους κατοίκους. Όταν όμως προσπάθησε να ανακαταείμει τη γη εις όφελος των αγροτών, οι Βογιάροι μεγαλοκτηματίες τον κατηγορήσαν ότι ήταν όργανο ρωσικών σχεδίων και τον ανέτρεψαν εξορίζοντάς τον. Ο Κούζα ήταν πρότυπο ηγεμόνα αλλά πολύ μπροστά από την εποχή του. Έτσι το 1866 κατόπιν σύστασης του Ναπολέοντα Γ΄ έφθασε στη Ρουμανία ο Κάρολος Ι΄.

Μέλος της γερμανικής ανώτερης αριστοκρατίας γαιοκτημόνων, ο Κάρολος δεν συνέχισε τις πολιτικές εκσυγχρονισμού που ξεκίνησε ο προκατόχος του, ο Αλέξανδρος Ιωάννης Κούζα. Τα σοβαρά κοινωνικά προβλήματα που προκλήθηκαν εν μέρει από την ανισότητα της ιδιοκτησίας της γης συνεχίστηκαν χωρίς διακοπή. Αυτό προκάλεσε αγροτικές εξεγέρσεις καθ' όλη τη διάρκεια της βασιλείας του Καρόλου, όπως εκείνη του 1907 που στοίχισε 10.000 ζωές.

Δίπλα στο υπέροχο παλάτι του Καρόλου βρίσκεται το μοναστήρι Σινάια που κτίστηκε από τον Μιχαήλ Κατακουζηνό απόγονο βυζαντινών αυτοκρατόρων. Το 1695 ο ηγεμόνας Μιχαήλ Κατακουζηνός, αποφεύγει από θαύμα μέσα στα δάση της Πράχοβα τους δολοφόνους που είχε στείλει εναντίον του ένας άλλος βυζαντινός ηγεμόνας. Για να ευχαριστήσει τον Θεό για τη σωτηρία του, πάει για προσκύνημα στο μοναστήρι της Αγίας

Αικατερίνης στο όρος Σινά και στην επιστροφή διατάσσει να χτιστεί ένα μοναστήρι (1695), όμοιο με αυτό του Σινά. Η πόλη που κτίστηκε γύρω από το μοναστήρι και έλαβε το ίδιο όνομα, βρίσκεται στη μεσαιωνική οδό που συνδέει την Τρανσυλβανία με τη Βλαχία.

Λέγεται ότι ο Κάρολος Ι΄, νεαρός ακόμα, επισκέφτηκε το μοναστήρι για να προσκυνήσει, είδε την Τρανσυλβανία για πρώτη φορά και την αγάπησε... έτσι έκτισε εκεί το παλάτι του. Δίπλα σε αυτή την εκκλησία κτίζεται το 1845 άλλη μεγαλύτερη, αφιερωμένη στους Αρχαγγέλους Μιχαήλ και Γαβριήλ, και στις τοιχογραφίες της συμπεριλαμβάνει τον βασιλιά Κάρολο, τη βασίλισσα και την κόρη της.

Τελευταίο αξιοθέατο για σήμερα είναι το κάστρο Ρασνόφ. Στο πάρκινγκ του κάστρου υπάρχουν πάγκοι με καλαθάκια γεμάτα άγριες φράουλες, μύρtila και βατόμουρα. Ένα τρενάκι μας περιμένει να μας ανεβάσει στο κάστρο. Είναι όμως, ένα τρενάκι αλλιώτικο από τα άλλα. Επειδή η ανηφόρα που οδηγεί στο κάστρο είναι απότομη, ένα τρακτέρ σέρνει το τρενάκι που μας οδηγεί μέχρι την τάφρο.

Το κάστρο Ρασνόφ δεν είναι βέβαια τόσο γνωστό, αφού ο Κόμης Δράκουλας δεν πέρασε από εκεί. Είναι όμως εξίσου εντυπωσιακό γιατί περιβάλλει ένα ολόκληρο οχυρωμένο μεσαιωνικό χωριό! Χτίστηκε τον 14ο αιώνα για να προστατεύει την πόλη από τις εισβολές των Τατάρων. Περικλείει τουλάχιστον τριάντα σπίτια και καταστήματα, Εκκλησία και Μουσείο. Έχει εννέα πύργους, δύο παρατηρητήρια και γύρω του υπάρχει τάφρος. Περιπατώντας κανείς στο κάστρο ταξιδεύει στον Μεσαίωνα. Έτσι εξηγείται και το γεγονός ότι συχνά χρησιμοποιείται για γυρίσματα ταινιών. Επιστρέφοντας τιμούμε τα λαχταριστά φρούτα και αγοράζουμε χειροτεχνήματα από την υπαίθρια αγορά.

Στον γυρισμό επισκεπτόμαστε το εμπορικό κέντρο της Σινάια και επιδιόμαστε σε αγορές αθλητικών ειδών αφού είναι πραγματικά πολύ φθηνότερα από την Ελλάδα.

Τετάρτη 5 Ιουνίου Σήμερα αφήνουμε την Σινάια και κατευθυνόμαστε δυτικά προς το Σιμπιού. Στον δρόμο σταματάμε στο φρούριο Φαγκαράς, που κτίστηκε το 1311. Το όνομά του (φα = χρήματα και γκαράς = ξύλο) λέγεται, ότι το έλαβε, επειδή οι ντόπιοι που δούλεψαν για να το κτίσουν πληρώθηκαν σε ξύλο. Το φρούριο έχει 5 πύργους, περιβάλλεται δε, με μια τάφρο στην οποία σήμερα κολυμπούν κύκνοι και πάπιες. Στο εσωτερικό του και στη θέση της παλιάς φυλακής, βρίσκεται ένα μουσείο με αντικείμενα της εποχής: Όργανα βασανισμού, θρόνοι, τραπεζαρίες ηγεμόνων, μεσαιωνικά βιβλία, σιδερένιες πανοπλίες, όπλα της εποχής και τέλος μαζί με όλα αυτά, μία συλλογή υδατογραφιών με τοπία της περιοχής.

Συνεχίζοντας για το Σιμπιού, έχουμε στα αριστερά μας τα όρη Φαγκαράς και την ψηλότερη κορυφή των Καρπαθίων, το Μολντοβεάνου με 2.544μ. Το τοπίο είναι πραγματικά υποβλητικό. Οι χιονισμένες κορυφές



■ Ρουμανία, Σιμπιού



■ Ρουμανία, Μπιερτάν, οχυρωμένη Εκκλησία

χάνονται στα σύννεφα στο βάθος, ενώ στους πρόποδες των βουνών απλώνονται απέραντα καταπράσινα χωράφια. Το Σιμπιού είναι μια υπέροχη μεσαιωνική ευρωπαϊκή πόλη, με παλιά χρωματιστά κτίρια, όλα με κόκκινες κεραμοσκεπές, που δεν χορταίνω να κοιτάζω. Φθάνοντας επισκεπτόμαστε πρώτα τον ορθόδοξο καθεδρικό ναό της Αγίας Τριάδας με την υπέροχη μεγαλοπρεπή ζωγραφική διακόσμηση στο εσωτερικό του και τα βιτρώ παράθυρα και συνεχίζουμε προς την Πλατεία Albert Huie όπου βρίσκεται το σύμβολο της πόλης, ο εκπληκτικός Λουθηρανικός ναός με τους πυργίσκους και τα επισμαλτωμένα χρωματιστά κεραμίδια. Το διπλανό κτίριο είναι το Κολλέγιο Samuel von Bruckenthal όπου εκείνη ακριβώς την ώρα έχει τελειώσει η απονομή των πτυχίων στους φοιτητές και βγαίνουν στην πλατεία για φωτογραφίες. Η πρώτη αναφορά στο σχολείο αυτό γίνεται το 1380, είναι ένα από τα παλιότερα ιδρύματα στον κόσμο. Παντού πλακόστρωτα, κρυφές στοές, μεσαιωνικά κτίρια και τα περίεργα παράθυρα - σαν μισόκλειστα μάτια που μας κοιτούν από όλες τις στέγες των παλιών σπιτιών.

Συνεχίζουμε προς την μικρή πλατεία, στην Γέφυρα των Ψεμάτων που ονομάστηκε έτσι όταν δόκιμοι των στρατιωτικών σχολών συναντούσαν εκεί τα κορίτσια τους και τους υπόσχονταν αιώνια αγάπη χωρίς να το εννοούν. Εκεί αγοράζουμε τα ωραία ντόπια παπανάτς, ξεροψημένα γλυκά που είναι κούφια στη μέση. Πάνω στη μικρή πλατεία βρίσκεται το διάσημο μεσαιωνικό φαρμακείο (1494) «Η Μαύρη Αρκούδα», σήμερα μουσείο φαρμακολογίας. Μερικοί από εμάς προλαβαίνουν και το επισκέπτονται.

Συνεχίζουμε μέσω στοάς, στη μεγάλη πλατεία όπου θα επισκεφθούμε το Μουσείο Τέχνης Bruckenthal (1785) που στεγάζεται στο παλάτι του βαρώνου Bruckenthal, με εκπληκτικούς πίνακες του Γιαν Βαν Άικ, του Pieter Bruegel, του Τισιανού κ.ά. Στη μεγάλη πλατεία γίνονται ετοιμασίες γιατί από αύριο αρχίζει η εβδομάδα διεθνούς Street Food Festival, καθώς και το ετήσιο φεστιβάλ θεάτρου. Είναι μια μεγάλη πλατεία που περιβάλλεται από μεσαιωνικά κτίρια ανάμεσα στα οποία πρωτοστατεί ο Πύργος του Συμβουλίου του 1324, από την κορυφή του οποίου μπορεί κανείς να δει μια υπέροχη θέα όλης της παλιάς πόλης.

Το βράδυ δειπνούμε στο ξενοδοχείο μας. Όποιος αντέχει βγαίνει μετά το φαγητό για μια ακόμη βόλτα στην παλιά πόλη υπό βροχή.

Πέμπτη 6 Ιουνίου Σήμερα αναχωρούμε από το ωραίο Σιμπιού, που μου αφήνει μια γλυκιά ανάμνηση, και την επιθυμία να ξαναγυρίσω κάποτε στην μεσαιωνική του πλατεία.

Στο δρόμο προς τη Σιγκισοάρα σταματάμε στο Μπιερτάν, για να επισκεφθούμε την οχυρωμένη εκκλησία του, μία από τις 7 οχυρωμένες εκκλησίες που έχουν τεθεί υπό την αιγίδα της UNESCO. Είναι μία πανύψηλη λουθηρανική εκκλησία γοτθικού ρυθμού που περιβάλλεται από

πολλαπλές σειρές τειχών ύψους έως 10 μέτρων για την προστασία των κατοίκων της από επιθέσεις των Τατάρων και των Τούρκων. Η πρώτη επίσημη αναφορά για το χωριό του Μπιερτάν γίνεται το 1283. Το χωριό ιδρύθηκε από Σάξονες της Τρανσυλβανίας (Γερμανούς), και σήμερα ακόμα είναι ο τόπος της ετήσιας συνάθροισης των Σαξόνων της Τρανσυλβανίας, πολλοί από τους οποίους τώρα πια ζούν στην Γερμανία.

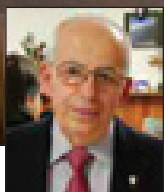
Ο πύργος της εκκλησίας χρησίμευσε και για φυλακή, ιδίως ζευγαριών που ζητούσαν να χωρίσουν, και που μετά την δοκιμασία αυτή δεν το ξαναζητούσαν. Φωτογραφίζουμε όλοι την περίφημη κλειδαριά του Μπιερτάν, η οποία περιείχε 19 φραγές σε μια. Γυμνή από τοιχογραφίες, τα μόνα αξιοθέατα μέσα στην εκκλησία είναι το ξύλινο τέμπλο της σε σχήμα σταυρού και το μεγάλο αρμόνιο. Το χωριό, κτισμένο γύρω από την εκκλησία με τις χαρακτηριστικές κόκκινες στέγες, ενώ γύρω του απλώνονται αμπελώνες και καταπράσινοι δασωμένοι λόφοι, είναι ένα μέρος απ' όπου δεν θέλω να φύγω.

Συνεχίζουμε τώρα για την Σιγκισοάρα που είναι κτισμένη στις όχθες του ποταμού Τάρναβα. Άλλη μία καστροπολιτεία χτισμένη από Σάξονες τον 12ο αιώνα, που περιλαμβάνεται στα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Κατοικείται ακόμα μέσα στο κάστρο όπως στον Μεσαίωνα. Ένα ανηφορικό λιθόστρωτο δρομάκι οδηγεί στην πύλη της πόλης πάνω από την οποία βρίσκεται ο εκπληκτικός Πύργος του Ρολογιού με τα πολύχρωμα σμαλτωμένα κεραμίδια και τέσσερεις πυργίσκους στις γωνίες του. Ο πύργος υψώνεται πάνω από την πύλη εισόδου στην μεσαιωνική πόλη, και βρισκόμαστε αμέσως στην πλατεία του κάστρου, στην απέναντι γωνία της οποίας βρίσκεται το σπίτι που γεννήθηκε ο αγαπημένος μας πλέον κόμης Δράκουλας, το 1431. Είναι ένα κίτρινο τριώροφο σπίτι που σήμερα έχει μετατραπεί σε εστιατόριο, ενώ στον τελευταίο όροφο έναντι ενός εισιτηρίου, ένας νεαρός που βρίσκεται ξαπλωμένος σε ένα φέρετρο μέσα στο σκοτάδι, ξαφνικά σηκώνεται βγάζοντας μία ανατριχιαστική κραυγή και με τρέπει πάραυτα σε φυγή! Την ώρα που τρέχω έντρομη τον ακούω που μου φωνάζει: Περιμένετε! Δεν με βγάλατε φωτογραφία!

Στον πύργο του ρολογιού ανεβαίνουμε από μία στενή στριφογυριστή σκάλα για να θαυμάσουμε την πλατεία από ψηλά, τα μεσαιωνικά κτίρια και τα τείχη της, τα δάση που περιβάλλουν την πόλη. Συνεχίζουμε και επισκεπτόμαστε τον πύργο των Τσαγκαράδων, περνάμε την σκεπαστή σκάλα των Μαθητών που οδηγεί στην εκκλησία και το σχολείο του Λόφου για να μπορούν οι μαθητές να πηγαίνουν το χειμώνα στο σχολείο τους, και φθάνουμε στην κορυφή του λόφου. Όσοι επιθυμούν, μένουν στην πλατεία και απολαμβάνουν την μεσαιωνική ατμόσφαιρα τρώγοντας ή πίνοντας τον καφέ τους σ' ένα από τα πάμπολλα υπαίθρια μαγαζάκια. (Προσεχώς το 2^ο μέρος)



Η ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ “ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ” ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΚΑΙ Η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



Κείμενο και φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος

Ήταν λίγες ημέρες πριν το Πάσχα του 2003, όταν ο παππάς Ηλίας, μας μίλησε για τη γιορτή που κάνει το χωριό στις 9 Μαΐου, στο εκκλησάκι δίπλα στον Ορεινό μας Ξενώνα, τιμώντας τον Άγιο Νικόλαο εν Βουνένοις. Αυτός ήταν έπαρχος περί το 900 μ.Χ., στα Βούνενα, που πολέμησε τους Τούρκους στους πρόποδες του Ολύμπου. Οι Τούρκοι τον συνέλαβαν, τον βασάνισαν για να αλλαξοπιστήσει και στο τέλος τον θανάτωσαν.

Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. ενέκρινε τη συμμετοχή μας και έτσι άρχισε η προετοιμασία για την εορτή.

Αποφασίσαμε να παραστεί στη Θεία Λειτουργία το Δ.Σ. και όποιο άλλο μέλος μας ήθελε, πηγαίνοντας από την προηγούμενη μέρα, για τις σχετικές προετοιμασίες και κάνοντας αρτοκλασία.

Μετά το τέλος του εκκλησιασμού, όλοι μαζί Εοφίτες και Κεφαλαριώτες ανεβήκαμε στον Ξενώνα μας, για ένα μεζεδάκι, ένα κρασάκι, ένα γλυκάκι ...και πολλή καλή παρέα, συζήτηση και γνωριμία.

Το αποτέλεσμα ήταν καταπληκτικό. Συζητήσαμε τα κοινά μας προβλήματα και πιο πολύ τα δικά μας, μια και είμαστε μακριά. Συστηθήκαμε, κουβεντιάσαμε, τραγουδήσαμε, χορέψαμε και ψάλαμε με τη βοήθεια του παππά και του ψάλτη.

Έχουν περάσει 16 χρόνια από τότε και εμείς και εκείνοι, στις 9 Μαΐου κάθε χρόνο, θα βρεθούμε στην Εκκλησία και μετά στον Ξενώνα μας. Έχουμε να συζητήσουμε τα γεγονότα και τα προβλήματα για το χρόνο που πέρασε. Πιο πολύ όμως είναι η παρέα, η συντροφιά, ο άνθρωπος. Οι νοικοκυρές του χωριού, φέρνουν κάτι εξαιρετικά καλούδια, φαγητό

και γλυκά και όσο για το κρασί τι να πούμε...

Όμως αυτά τα χρόνια, έχουμε και απόντες. Φύγανε πολλοί από κοντά μας. Εμείς δεν τους ξεχνάμε, ήταν και είναι παρέα μας και έχουν άξιους αντικαταστάτες Κεφαλαριώτες και Εοφίτες.

Να έχουμε όλοι υγεία, αγάπη, ομορφιά και κάθε χρόνο, η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, μας περιμένει στις 9 Μαΐου για να γιορτάσουμε τον Άγιο Νικόλαο τον έν Βουνένοις. Χρόνια πολλά...



■ Στον Ορεινό Ξενώνα περίπου 12 χρόνια πριν



■ 08/05/2019, μετά τη λειτουργία στην Εκκλησία, συνεστιάση στον Ξενώνα



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΠΡΙΛΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 136 ΑΤΟΜΩΝ



■ Μακρόνησος, πορεία στην βόρεια πλευρά,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μακρόνησος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΜΑΚΡΟΝΗΣΟΣ

Στις 14/04/19 μία ομάδα 84 ατόμων επισκέφθηκε την Μακρόνησο και περιηγήθηκε τις εγκαταστάσεις του ιστορικού νησιού ενώ παράλληλα δημιουργήθηκαν 3 πεζοπορικές ομάδες. Η 1^η πήγε Βόρεια και έφθασε μέχρι την κορυφή Τρυπητή 281μ. (5,5 ώρες) η 2^η ομάδα πήγε Νότια μέχρι το φάρο (5 ώρες) και η 3^η ομάδα πήγε Νότια μέχρι την λέσχη αξιωματικών και στο φυλάκιο που έχει θέα προς τον καταυλισμό με την εκκλησία του Αγίου Ανδρέα (4 ώρες). Όλες οι πορείες με επιστροφή στο λιμάνι. Οι καιρικές συνθήκες ήταν ιδανικές και η θέα τριγύρω ήταν εξαιρετική.

ΧΙΟΣ

Η φετινή πολυήμερη Πασχαλινή εκδρομή είχε προορισμό το νησί της Χίου. Συμμετείχαν 52 άτομα και υλοποίησαν το πλούσιο πρόγραμμα που είχε ανακοινωθεί. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΪΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 22 ΑΤΟΜΩΝ



■ Οινούσες, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΚΕΦΑΛΑΡΙ - ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, γιορτάσαμε στις 9 Μαΐου τη γιορτή του Αγίου Νικολάου του «Εν Βουνέοις» στο εκκλησάκι που είναι δίπλα στον Ορεινό μας Ξενώνα. Συμμετείχαν 14 άτομα που ετοίμασαν όλα τα απαραίτητα για την αρτοκλασία και την μικρή δεξίωση που ακολούθησε για τους κατοίκους του Κεφαλαριού.

ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Στις 25/05/19 μία μικρή ομάδα 8 ατόμων πήγαν στην Σαλαμίνα όπου πεζοπόρησαν από το Αιάντειο μέχρι τα Κανάκια με επιστροφή.



■ Χίος, κορυφή Πελιναίου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ρουμανία, Βουκουρέστι,
Φωτ. Μ. Βέττερ

εκδρομές - εκδηλώσεις

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 35 ΑΤΟΜΩΝ

ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Στις 09/06/19 μία ομάδα 7 ατόμων συμμετείχε στην εκδήλωση που πραγματοποίησε η ΟΦΟΕΣΣΕ στο καταφύγιο του Φοίβου στην Παύλιανη με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας του Περιβάλλοντος.

ΡΟΥΜΑΝΙΑ

Με συμμετοχή 28 ατόμων, πραγματοποιήθηκε μία πολύ ενδιαφέρουσα πολυήμερη εκδρομή στην Ρουμανία. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΛΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ
3 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 32 ΑΤΟΜΩΝ

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΝΑΥΠΛΙΟ

Συνεχίστηκε και φέτος η οργάνωση τριήμερης εκδρομής που συνδυάζει ξεκούραση, θαλάσσιο μπάνιο, καλό περιβάλλον και παρακολούθηση εκδηλώσεων στην Επίδαυρο. Αυτό το «έθιμο» ξεκίνησε από το 1996 (εδώ και 23 χρόνια με διακοπή μόνο 1 φορά) και το θεωρούμε «ετήσιο προσκύνημα στην Επίδαυρο». Φέτος συμμετείχαν 20 άτομα και η διανυκτέρευση έγινε στο πανέμορφο Ναύπλιο. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΕΛΙΚΩΝΑΣ

Μία ομάδα 3 ατόμων συμμετείχε στην Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση που φέτος πραγματοποιήθηκε στον Ελικώνα 1748 μ. Καλή ευκαιρία να συναντηθούν ορειβάτες απ' όλη την Ελλάδα και ν' απολαύσουν την ωραία φύση στο ορεινό συγκρότημα του Ελικώνα.



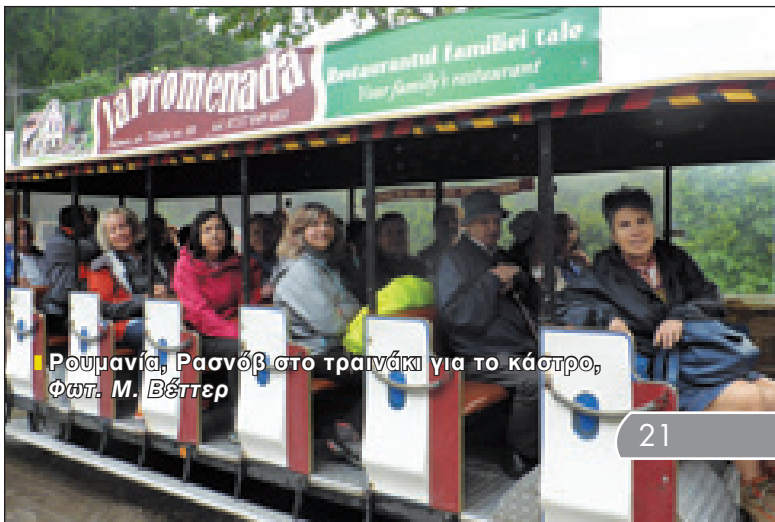
Η ομάδα της εκδρομής-σε Ναύπλιο-Επίδαυρο,
Φωτ. Μ. Βέττερ



Άγγραφα, κορυφή Σβώνη 2028μ., Φωτ. Π. Παναγιώτου



Άγγραφα, κορυφή Πουλί 1828μ., Φωτ. Π. Παναγιώτου

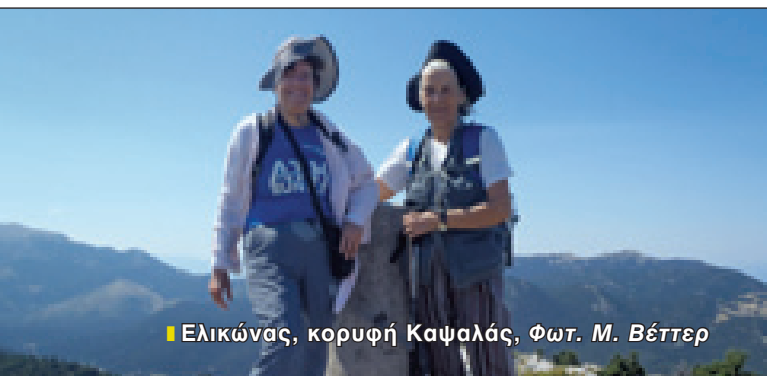


Ρουμανία, Ρασνόβ στο τριαντάκι για το κάστρο,
Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΓΡΑΦΑ

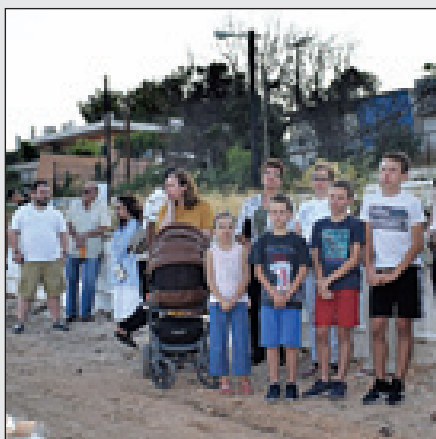
Είχαμε αρκετά χρόνια να επισκεφθούμε την περιοχή των Αγράφων που παλαιότερα την επισκεπτόμασταν συχνά. Φέτος συγκεντρώθηκαν 9 άτομα και πέρασαν μερικές ευχάριστες μέρες σε ένα τμήμα του ορεινού αυτού συγκροτήματος που το άγριο τοπίο και ο πρωτόγονος τρόπος ζωής έλκει τους φυσιολάτρες. Το φετινό πρόγραμμα περιλάμβανε Ανηθρό, Σβώνη, Πουλί, Παπαδημήτρη, Νιάλα, Κουκουρούτζο, Ασπρόρεμα, Επινιανά κτλ. Ενδιαφέρουσα ορειβατική εξόρμηση μέσα στα πλαίσια των εβδομαδιαίων καλοκαιρινών εξορμήσεων σε ορεινά συγκροτήματα που οργανώνουμε από παλιά.



■ Ελικώνας, κορυφή Κασαλάς, Φωτ. Μ. Βέττερ

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τετραμήνιο

- Στις 01/04/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από την Βάσω Στάση με θέμα «Στα βασίλεια των Ιμαλαΐων».
- Στις 13/05/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Αργεντινή, Ουρουγουάη και τους ξακουστούς καταρράκτες Ιγκουασσού».
- Στις 05/06/19 μία ομάδα ατόμων παρακολούθησε την όπερα «NORMA» στο Ηρώδειο.
- Στις 09/06/19 συμμετείχαμε στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε η ΟΦΟΕΣΕ στο καταφύγιο του ΦΟΙΒΟΥ στην Παύλιανη με την ευκαιρία της Παγκόσμιας ημέρας του περιβάλλοντος.
- Κατά τη διάρκεια της τριήμερης εκδρομής που πραγματοποιήθηκε από 05/07/19 μέχρι 07/07/19 στο Ναύπλιο, παρακολούθησαμε την παράσταση «Θεογονία» του Ησιόδου στο Μικρό Θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου και την παράσταση «ΙΚΕΤΙΔΕΣ» του Ευριπίδη στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου.
- Στις 20/07/19 πραγματοποιήθηκε «Μικρός Εσπερινός» στο κτήμα μας στο Μάτι.



■ 20/07/2019 Εορτή Προφήτη Ηλία



ΚΤΗΜΑ ΜΑΤΙ, 20/07/2019 Εορτή Προφήτη Ηλία

Μάτι, ένας χρόνος μετά την τραγωδία: Το Σάββατο 20 Ιουλίου 2019 την ημέρα της γιορτής του Προφήτη Ηλία ένα χρόνο μετά την ολική καταστροφή του κτήματος μας Ε.Ο.Φ.. στο Μάτι και τον άδικο χαμό των τεσσάρων μελών μας, συγκεντρωθήκαμε γύρω από το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία όπου πραγματοποιήθηκε «Μικρός Εσπερινός» και βαθιά συγκινημένοι αναπολήσαμε εικόνες, αισθήματα και αμέτρητες του «πάλαι ποτέ» υπέροχες όμορφες στιγμές που ανεπιστρεπτί χάθηκαν με το πέρασμα της φωτιάς και του χρόνου.

Πιστεύουμε, ότι με την δύναμη της θέλησης και συλλογική προσφορά από όλους μας, σύντομα θα είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε στον ίδιο χώρο ένα νέο καλοκαιρινό παράδεισο, που θα απολαμβάνουν όλα τα μέλη και οι φίλοι του Σωματείου μας.

Επίσης στις 23 Ιουλίου 2019 στο Μάτι πραγματοποιήθηκε μνημόσυνο των θυμάτων της πυρκαγιάς παρουσία του Πρωθυπουργού στον Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου, στο Κόκκινο Λιμανάκι και το απόγευμα έγινε μια πολύ μεγάλη συγκέντρωση στον Ν.Α.Ο.Μ.Α. του Ματιού όπου έγινε ομιλία και εκφώνηση των ονομάτων των νεκρών συνανθρώπων μας, που τόσο άδικα έφυγαν από κοντά μας. Στη συγκέντρωση συμμετείχαν και μέλη του Συλλόγου μας.

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



ΣΠΑΡΤΗ - ΚΑΣΤΟΡΙ - ΑΡΕΟΠΟΛΗ ΛΑΚΩΝΙΑΣ ΟΙΤΥΛΟ / ΝΕΟ ΟΙΤΥΛΟ



Καστόρι ή Καστόρειο ή Καστανιά Λακωνίας, ένα καταπράσινο χωριό 500μ. υψομ. ΒΑ του Ταυγέτου, 17χλμ από την Σπάρτη, γνωστό για το φαράγγι του, τις πηγές του Αη-Γιάννη, το Μαρμαρογέφυρο, την Παναγιά την Μισοσπορίτισσα που υπήρξε το ασκητήριο του Αγίου Θεοκλήτου, τις πηγές του Κάρδαρη, του Αη Μάμα, το Μοναστήρι της Παναγίας στο Καστρί.

Πήρε το όνομά του από τον μυθικό ήρωα Κάστορα. Το άνω Καστόρι κτίστηκε στα χρόνια της Τουρκοκρατίας ενώ το κάτω Καστόρι αργότερα και αναπτύχθηκε σαν γεωργικό κέντρο. Στα τέλη Νοεμβρίου κατά το μάζεμα της ελιάς στις πηγές του Άη Μάμμα γιορτάζουν με **Μπουκουβάλα** (λάδι φρέσκο σε ψωμί ξεροψημένο στα κάρβουνα), φασολάδα, κρασί, μουσική και χορό ενίοτε. Ταυτόχρονα υπάρχει δυνατότητα για πεζοπορίες στα μονοπάτια και τα φαράγγια του μαγευτικού Βόρειου Ταύγετου, προς τον παλιό Νερόμυλο, το Γεωργίτσι το μπαλκόνι του Ταυγέτου, στην πλατεία και στα γραφικά σοκάκια του χωριού.

Η Αρεόπολη Λακωνίας Είναι η ιστορική έδρα του δήμου Ανατολικής Μάνης. Ονομαζόταν Τσίμοβα ή Τζιμοβαλή. Αρεόπολη ονομάστηκε μετά την επανάσταση προς τιμή των Μαυρομιχαλαίων, όταν ορίστηκε διοικητική πρωτεύουσα της επαρχίας Οίτυλου (1836). Εκεί στις 17 Μαρτίου του 1821, οι **καπεταναίοι της Μάνης** μετά τη δοξολογία, μπροστά στο ναό των Ταξιαρχών, στη μικρή πλατεία στη θέση Κοτρώνι, ύψωσαν πρώτοι την επαναστατική σημαία σε κλίμα συγκίνησης και ομοψυχίας και ορκίστηκαν για «Ελευθρία ή Θάνατο».

Είναι κτισμένη στην είσοδο της Μάνης απροστάτευτη από τη μανία των ανέμων, πάνω σε βραχώδες ύψωμα στα πόδια του βουνού Προφήτης Ηλίας του Σαγιά.

Παραδοσιακός οικισμός με στενά καλντερίμια, την εκκλησία του Ταξιάρχη, ανακαινισμένη το 1798 και το χαρακτηριστικό καμπαναριό του 1836, το σπίτι του Στυλιανού Μαυρομιχάλη, την πυργοκατοικία του Κυριακούλη Μαυρομιχάλη, τον πύργο Πικουλάκη που από εκεί οι Μανιάτες απέκρουσαν τους Αιγυπτίους του Ιμπραήμ Πασά, τον πύργο Μπαρελάκου, τον πύργο Καπετανάκου (1865) που σήμερα λειτουργεί σαν ξενώνας, το εκκλησάκι του Αγ. Αθανασίου στην πλατεία Αθανάτων, τη διπλή εκκλησία της Παναγίας και του Αγ. Χαράλαμπου με λαϊκές αγιογραφίες του 1869, τον Αγ. Ιωάννη με αγιογραφίες του 18^{ου} αι. κ.ά.

Οίτυλο - Νέο Οίτυλο 7 χλμ. από την Αρεόπολη, χτισμένο στη θέση της αρχαίας πόλης όπως αναφέρει ο Όμηρος. Την περίοδο της Τουρκοκρατίας, στο Οίτυλο, εγκαταστάθηκαν επιφανείς οικογένειες, όπως των Βυζαντινών πριγκίπων Κομνηνών (Στεφανόπουλων) και των Μεδίκων ή Γιατράκων. Το 1770, αγκυροβόλησε στο Οίτυλο ο Ναύαρχος του Ρωσικού Στόλου, Αλέξιος Ορλώφ, που μαζί με τους Μαυρομιχαλαίους και τους Μανιάτες ξεκίνησε την επανάσταση του 1770 (Ορλωφικά). Η σχετική συμφωνία υπογράφηκε στη μονή Ντεκούλου ή Δεκούλου.

Μεταξύ Οίτυλου και Νέου Οίτυλου είναι το Καραβοστάσι.

Ο Κελέφας είναι από τα σημαντικότερα κάστρα της Μάνης. Κτίστηκε από τους Τούρκους το 1670, στην ανεπιτυχή τους προσπάθεια να ελέγξουν την περιοχή της Μάνης.

Στον κόλπο του Οίτυλου, γνωστό ως πειρατικό λημέρι, είναι το γραφικό παραθαλάσσιο χωριό Λιμένι, όπου κυριαρχεί ο πύργος των Μαυρομιχαλαίων, γνωστός ως Παλάτι.

Στην έξοδο από το Οίτυλο της Μάνης, υπάρχει ερειπωμένο το μοναστήρι της "Παναγίας της Βρεττής". Στη βόρεια όχθη του κόλπου βρίσκεται το καραβοστάσι με το μικρό του λιμάνι. Στον βυθό, σε μικρή απόσταση από την ακτή, έχουν βρεθεί αρχαίοι ραβδωτοί κίονες, ένα αρχαίο ναυάγιο, και αμφορείς του 2ου π.Χ. αιώνα.

Γύρω στα 1675, περίπου 800 Οιτυλιώτες, οι περισσότεροι μέλη της σπουδαίας οικογένειας των Στεφανόπουλων, αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν το χωριό για να γλυτώσουν από μια τεράστια βεντέτα που ξέσπασε ανάμεσα στην οικογένειά τους και τον πειρατή Λυμπεράκη Γερακάρη ο οποίος αυτοανακηρύχθηκε Μπέης της Μάνης. Όσοι γλύτωσαν από τις κακουχίες έφθασαν στο Καργκέζε της Κορσικής όπου βρήκαν καταφύγιο.

Σήμερα το Οίτυλο και το Καργκέζε είναι δύο πόλεις που διατηρούν παρόμοια έθιμα.

ΤΡΙΚΑΛΑ - ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ - ΕΛΑΤΗ - ΜΕΤΕΩΡΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ Μια σύγχρονη πόλη με μεγάλη ιστορία, μια από τις παλαιότερες πόλεις της Ελλάδας, που πάρα πολλά είναι, όσα μπορεί ο επισκέπτης να κάνει και να δει σε αυτή.

Ξεκινώντας με περίπατο στις όχθες του Ληθαίου, επίσκεψη στο Βυζαντινό Κάστρο χτισμένο επί Ιουστινιανού τον 6ο μ.Χ. αιώνα, θα περπατήσει στα «στενά του Σακαφλιά» την παλιά πόλη των Τρικάλων κάτω από το Φρούριο, επίσκεψη στο Κουρσούμ Τζαμί, θα δοκιμάσει γεύσεις στο παραδοσιακό Χάνι, θα δει ηλιοβασίλεμα από το Oltre Bar Restaurant, θα επισκεφθεί τα μπαράκια στα Μανάβικα και τα ταβερνάκια της περιοχής, το πέτρινο κτίριο στον Σιδηροδρομικό Σταθμό, τον Μύλο Ματσόπουλου (που στεγάζει τα Χριστούγεννα τον Μύλο των Ξωτικών).

Στην περιοχή των Τρικάλων υπάρχουν ενδείξεις ζωής (σπήλαιο της Θεόπετρας) από 49.000 π.Χ. και νεολιθικοί οικισμοί από το 6.000 π.Χ. Η πόλη είναι χτισμένη πάνω στην αρχαία Τρίκκα ή Τρίκκη, από την 3η χιλιετία π.Χ. και ονομάστηκε από τη νύμφη Τρίκκη, κόρη του Πηνειού ή κατά άλλους του Ασωπού ποταμού. Διετέλεσε σημαντικό κέντρο καθώς εκεί έζησε και έδρασε ο θεός Ασκληπιός. Με βάση τον «Κατάλογο Νήων» στην Ιλιάδα του Ομήρου η πόλη φαίνεται να συμμετέχει στον Τρωικό πόλεμο, με τριάντα πλοία και αρχηγούς τους δύο (γιατρούς) γιους του Ασκληπιού Μαχάωνα και Ποδαλείριο.

Υπήρξε πρωτεύουσα βασιλείου την Μυκηναϊκή εποχή και αργότερα κέντρο του κράτους της Εστιάωπιδας που περιγράφεται από το γεωγράφο Στράβωνα. Στους ιστορικούς χρόνους, η πόλη της Τρίκκης και η γύρω περιοχή του ποταμού γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη.

Καταλείφθηκε από τους Πέρσες το 480 π.Χ., αργότερα προσχώρησε στη νομισματική ένωση Θεσσαλών, το 352 π.Χ. ενώθηκε με τη Μακεδονία του Φιλίππου Β' και έγινε θέατρο σκληρών μαχών ανάμεσα σε Μακεδόνες και Ρωμαίους ώσπου το 168 π.Χ. κατακτήθηκε από τους Ρωμαίους. Στην συνέχεια καταλήφθηκε από Γότθους 396, Ούννους 447, Σλάβους 577, Βούλγαρους 976-1025, Νορμανδούς 1081, Καταλανούς 1309-1311 και Φράγκους το 1204,στη συνέχεια προσχώρησε στη Βυζαντινή αυτοκρατορία και το Δεσποτάτο της Ηπείρου.

Στις αρχές της χιλιετίας ονομάζεται Τρίκαλα, κατακτήθηκε από τους Οθωμανούς το 1393 και μετά από μια παρατεταμένη παρακμή γίνεται κέντρο οικοτεχνίας, με ονομαστά μάλλινα υφαντά και προϊόντα δέρματος. Αποτέλεσε σημαντικό πνευματικό κέντρο και για ένα μεγάλο διάστημα επί της Τουρκοκρατίας 1543-1854 λειτουργήσε η Σχολή Τρίκκης και αργότερα η Ελληνική Σχολή.

Στις 23 Αυγούστου του 1881, με τη Συνθήκη της Κωνσταντινούπολης, η πόλη περνάει στην Ελληνική κυριαρχία, καθώς η υπόλοιπη Θεσσαλία και η Ήπειρος. Κατά τον Ελληνοτουρκικό πόλεμο του 1897 επανέρχεται στην Τουρκική κυριαρχία, μέχρι ενσωμάτωση της με την Ελλάδα το 1898.

Τα Τρίκαλα έπαιξαν βασικό ρόλο στις αγροτικές κινητοποιήσεις των αρχών του 20ού αιώνα εναντίον των τσιφλικάδων και υπήρξαν ο τόπος ίδρυσης του πρώτου Γεωργικού Συνεταιρισμού στην Ελλάδα, το 1906. Η πόλη και η γύρω περιοχή καταστράφηκε από μεγάλη πλημμύρα τον Ιουνίου του 1907, που ξεχειλίσαν όλα τα γύρω ποτάμια, Ληθαίος, Αγιαμονιώτης, Κουμέρκης, Σαλαμπίρας, Έχασαν την ζωή τους 80 κάτοικοι, χιλιάδες ζώα πνίγηκαν και πολλά νοικοκυριά καταστράφηκαν.

Πατρίδα του στρατηγού του ΕΛΑΣ Στέφανου Σαράφη και κατά την Εθνική Αντίσταση αποτέλεσε ιδιαίτερο πεδίο δράσης. Πατρίδα του μεγάλου πολιτικού και λογοτέχνη Ευάγγελος Αβέρωφ -Τοσίτσας.

Πόλη με μεγάλη μουσική παράδοση γενέτειρα πολλών γνωστών μουσικών και ερμηνευτών, όπως οι Βασίλης Τσιτσάνης, Απόστολος Καλδάρας, Κώστας Βίρβος, Γιώργος Σαμολαδάς, Χρήστος Κολοκοτρώνης, Μπάμπης Μπακάλης, Δημήτρης Μητροπάνος, Γιώργος Μαργαρίτης, Κώστας Καραφώτης, ο συνθέτης έντεχνης μουσικής Βασίλης Δαλαμπίρας, ο τενόρος Δημήτρης Καβράκος, η πιανίστρια Αλεξάνδρα Παπαστεφάνου.

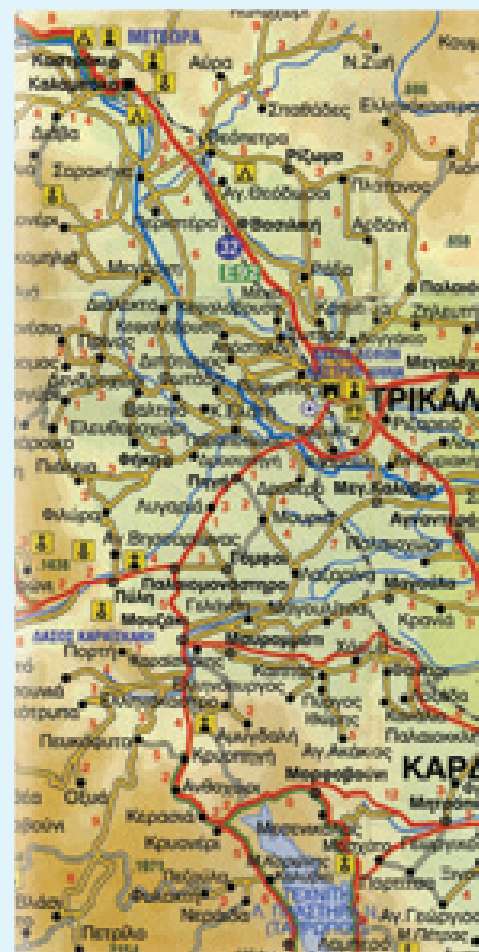
Παραδοσιακές Τρικαλινές γεύσεις που μπορεί κάποιος να δοκιμάσει είναι: Λουκάνικα, τουρσιά, βουτήματα, Τρικαλινές σαλάτες, χαλβάς χειροποίητος που παράγεται από το 1898, γλυκά του κουταλιού, κρασιά, φρούτα και λαχανικά, τυροκομικά προϊόντα κα.

ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ Η λίμνη Πλαστήρα ένας τεχνητός παράδεισος για κάθε εποχή του χρόνου γνωστή και ως «Μικρή Ελβετία», είναι μία από τις μεγαλύτερες τεχνητές λίμνες της χώρας μας. Στο σημείο αυτό κατά την αρχαιότητα κυλούσε ο ποταμός Ταυρωπός μέχρι να ενωθεί με τον Αχελώο. Αρχικά ονομαζόταν λίμνη Ταυρωπού. Βρίσκεται 25χλμ. δυτικά της Καρδίτσας, σε υψόμετρο 800μ..

Το τοπίο είναι συναρπαστικό καθώς η πανέμορφη λίμνη αγκαλιάζεται από ψηλά κατάφυτα βουνά. Παρέχει τη δυνατότητα για ορειβασία, ψάρεμα και όλα τα είδη δραστηριοτήτων στο βουνό. Πρόκειται για το εμπνευσμένο όραμα του στρατηγού Νικολάου Πλαστήρα για την κατασκευή του φράγματος Ταυρωπού για την άρδευση των κτημάτων της περιοχής και την παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος από τον ομώνυμο υδροηλεκτρικό σταθμό της ΔΕΗ. Η δημιουργία του έδωσε νέα πνοή σε όλη την γύρω περιοχή. Κοντά στο παρατηρητήριο της λίμνης βρίσκεται η πετρόκτιστη Μονή Πελεκητής και στην ανατολική πλευρά της λίμνης η Μονή Κορώνης.

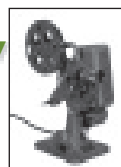
Σημαντικό αξιοθέατο επίσης είναι ο Βοτανικός κήπος, που βρίσκεται ανάμεσα από τα χωριά Νεοχώρι και Καλύβια Πεζούλας.

Στα περίε της λίμνης υπάρχει δυνατότητα για ορεινές δραστηριότητες όπως σκι, snowboard και άλλα στο Χιονοδρομικό κέντρο Αγράφων με το ορεινό καταφύγιο που μπορεί να φιλοξενήσει έως και 30 άτομα.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06/09/2019

ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ στις 20.30 ΣΕ ΤΑΒΕΡΝΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΟΥ ΜΑΤΙΟΥ

Εδώ και δεκάδες χρόνια, στο Κτήμα μας στο Μάτι, γιορτάζαμε τη λήξη της θερινής περιόδου στην Καντίνα μας, με την καθιερωμένη «Φασολάδα του Φίλιππα». Δυστυχώς φέτος, αυτό δεν είναι εφικτό, λόγω της καταστροφής του Κτήματος. Σε ανάμνηση της εκδήλωσης αυτής και για σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών μας, θα συναντηθούμε σε κέντρο της περιοχής στις **20.30**. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα 6932282090 ή 6948108121

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ -ΔΕΥΤΕΡΑ 06-09/09/2019

ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΤΟΝ ΡΟΥΒΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

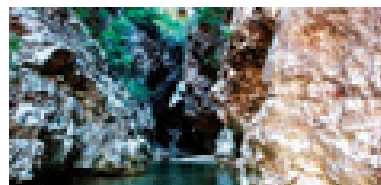
Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 08/09/2019

ΑΓΙΑ ANNA ΕΥΒΟΙΑΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΝΗΛΕΑ (ΑΡΑΠΗΣ)

Αναχώρηση στις 7.30π.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

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 22/09/2019

ΣΤΥΡΑ – ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΑ – ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΣΤΥΡΩΝ - ΝΙΜΠΟΡΕΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00π.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: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Κυριακή 06/10/2019

ΦΡΟΥΣΙΟΥΝΑ – ΛΥΡΚΕΙΟ – ΝΕΣΤΑΝΗ - ΜΑΝΤΙΝΕΙΑ

Αναχώρηση στις 7.30π.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 τουριστική 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 επιστρέψουμε 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 ποδήλατά 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 Τατοΐου.

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

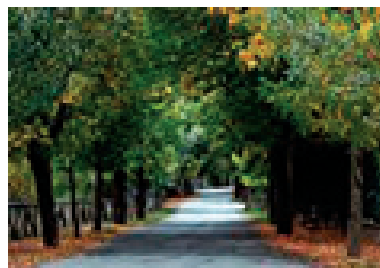
Τα παιδιά όμως, πρέπει να ποδηλατούν μαζί με τους γονείς τους. Φίλοι που δεν θα ποδηλατήσουν, μπορούν να πεζοπορήσουν στα θαυμάσια δρομάκια και να συναντηθούν μαζί μας, στην στάση για πρόχειρο φαγητό, το οποίο θα φροντίσουμε να έχουμε μαζί μας. Εναλλακτικά, το μεσημέρι επιστρέφουμε από τα ίδια στην πλατεία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

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσούτσος Νίκος**

Κυριακή 13/10/2019

ΒΥΤΙΝΑ - ΕΛΑΤΗ - ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για την Βυτίνα όπου αφήνουμε την περιηγητική ομάδα. Συνεχίζουμε για το χωριό Ελάτη 1200μ. υψόμετρο από όπου θα ξεκινήσει πεζοπορία ως το Λιμποβίσι 1200μ. υψόμετρο (ώρες πορείας 6, υψομετρική διαφορά 300 μέτρα). Υπάρχει δυνατότητα μία ομάδα να διακόψει την πορεία στις 3.½ 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: **Κοσμάδκη 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 χαράδρα της Φλαμπουρίτσας με επιστροφή στα ίδια (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+). Μία δεύτερη ομάδα θα συνεχίσει για το χιονοδρομικό κέντρο της Μεγάλης Ζήρειας 1500μ. υψόμετρο. Από εκεί θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή της Μεγάλης Ζήρειας 2374μ υψόμετρο (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: **Βέπτερ Μάγια**

Σάββατο - Δευτέρα 26-28/10/2019**ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

**Κυριακή 03/11/2019****ΝΕΜΕΑ – ΑΗΔΟΝΙΑ – ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ – ΣΤΕΦΑΝΙ**

Αναχώρηση στις 8:00π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Νεμέα - Αηδονία για να επισκεφθούμε το Μυκηναϊκό Νεκροταφείο με τους Θολωτούς Τάφους όπου βρέθηκε ο «Θησαυρός των Αηδονιών» που τώρα εκτίθεται στο Μουσείο της Νεμέας. Στη συνέχεια θα κάνουμε μία στάση στην Νεμέα όπου μία ομάδα θα επισκεφθεί τον Αρχαιολογικό Χώρο και το Αρχαιολογικό Μουσείο, συνεχίζοντας θα επισκεφθεί την εντυπωσιακή Μονή της Παναγίας του Βράχου που βρίσκεται σε μία απόκρημνη πλαγιά με εξαιρετική θέα προς τον κάμπο της Νεμέας και θα καταλήξει στο χωριό Στεφάνι, για να γευματίσει και όπου θα συναντήσει την πεζοπορική ομάδα.

Η πεζοπορική ομάδα, αφού αφήσει την 1^η ομάδα στην Νεμέα θα συνεχίσει για το χωριό Άγιος Βασίλειος από όπου θα πραγματοποιήσει μία πολύ ενδιαφέρουσα διαδρομή μέχρι το Στεφάνι. Διαδρομή που πραγματοποιήσαμε με την βοήθεια του τοπικού εκπαιδευτικού Π. Ψύχα περνώντας από ένα μεσαιωνικό φρούριο και το εκκλησάκι της Αγίας Τριάδας. (ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Μετά την συνάντηση των δύο ομάδων και το γεύμα στο Στεφάνι, επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ψυράκης Απόστολος****Σάββατο - Κυριακή 09-10/11/2019****ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ 10 χλμ. και 5χλμ.**

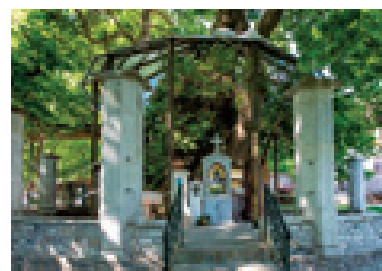
Το Σάββατο 09/11 στην Αθήνα θα διεξαχθεί ο αγώνας 10χλμ. Την Κυριακή θα διεξαχθούν ο ετήσιος Μαραθώνιος της Αθήνας και ο αγώνας των 5χλμ. Στους αγώνες και των δύο ημερών θα συμμετάσχουν και μέλη της ΕΟΦ.

Σάββατο 16/11/2019**ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ – ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΟΧΑΡΑΚΗ**

Αρχικά θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη στο Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας (Συνάντηση στις 10.15 π.μ στην Πινδάρου 6, Κολωνάκι.) και στην συνέχεια θα ακολουθήσει επίσκεψη στο ίδρυμα Θεοχαράκη, Βασιλίσσης Σοφίας και Μέρλιν 1 όπου έχει προγραμματιστεί ξενάγηση στις 12.00 π.μ.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: **Αγγελοπούλου Θέμις****Κυριακή 17/11/2019****ΜΑΜΟΥΣΙΑ - ΡΟΥΣΚΙΟ - ΠΑΝΑΓΙΑ ΠΛΑΤΑΝΙΩΤΙΣΣΑ - ΔΙΑΚΟΦΤΟ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Διακοφτό - Μαμουσιά 681μ απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Άγιος Γεώργιος (Ρούσκιο) 1459μ. υψόμετρο (ώρες πορείας 6, Β.Δ. Α+). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί τη Παναγία Πλατανιώτισσα (εκκλησία χτισμένη μέσα σε πλάτανο) και το Διακοφτό με δυνατότητα φαγητού σε ένα από τα δύο μέρη. Η πεζοπορική ομάδα μπορεί να γευματίσει στην Μαμουσιά. Αφού το πούλμαν παραλάβει τις δύο ομάδες θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια****Δευτέρα 18/11/2019**

Ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Νίκο Νίντο με θέμα **“Ταξίδι στην Ιρλανδία”**

Κυριακή 24/11/2019**ΓΕΡΑΝΙΑ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ**

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Χαρβάτι (κοντά στο Λουτράκι) από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την επανομαζόμενη διαδρομή «πράσινο μονοπάτι» (Χαρβάτι - Φίχτι - Δρίζα - Γαλανόπουλος - Αγ. Γεώργιος), (Ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Λουτράκι, στο Ηραίο, στην λίμνη Βουλιαγμένη και στα Πίσια για φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**

Σάββατο - Κυριακή 30/11-01/12/2019

ΣΠΑΡΤΗ - ΚΑΣΤΟΡΙ (Γιορτή Μπουκουβάλας) - ΜΑΝΗ

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Κόρινθο - Σπάρτη - Παρόρι από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Παρόρι - Μονή Φανερωμένη - Αναβρυτή με κατάβαση στον Άγιο Γεώργιο ή στον Άγιο Ιωάννη, (Ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α.). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα περιηγηθούν την Νεκροπολιτεία του Μυστρά και θα καταλήξουν στην Σπάρτη, όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. Στην Σπάρτη θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Μουσείο της Ελιάς και την Πινακοθήκη.



Το απόγευμα, το πούλμαν θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα για να την μεταφέρει στο ξενοδοχείο της Σπάρτης και μετά όλοι οι εκδρομείς θα αναχωρήσουν για το γραφικό Καστόρι όπου θα συμμετάσχουν στην γιορτή της Μπουκουβάλας - Λαδιού που γίνεται κάθε χρόνο με πλούσιο πρόγραμμα σχετικά με το μάζεμα ελιάς και την παρασκευή λαδιού, με μουσική, χορό, φαγητό.

Την **Κυριακή** το πρωί θα ξεκινήσουμε με το πούλμαν για να περιηγηθούμε ένα τμήμα της Μάνης. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει διαδρομές στην περιοχή της Αρεόπολης (Γύρος Αρεόπολης - Αρεόπολη - Ν. Οίτυλο - χωριό Οίτυλο), (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Αρεόπολη με τους παραδοσιακούς πύργους και τις αξιόλογες εκκλησίες, τον μεγάλο παραδοσιακό οικισμό Οίτυλο με τα περίφημα πέτρινα σπίτια και τα Σπήλαια Διρού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος

ΤΕΤΑΡΤΗ 4/12/2019

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

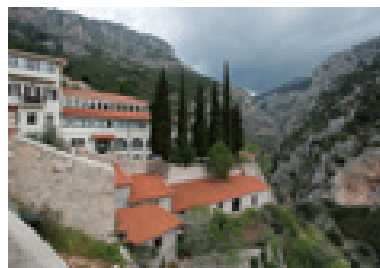
Επειδή δεν έχουν βγει ακόμη τα προγράμματα του χειμώνα παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας από Οκτώβριο. Επίσης θα σταλεί ενημερωτικό email.

Κυριακή 08/12/2019

ΠΑΡΝΗΘΑ (ΦΥΛΗ - ΦΡΟΥΡΙΟ ΦΥΛΗΣ - ΡΕΜΑ ΘΟΔΩΡΑΣ)

Αναχώρηση στις 8.30π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Φυλή (Χασιά). Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Υδραγωγείο Γιαννούλας - Πηγή - Φρούριο Φυλής - Ρέμα Θοδώρας - Φυλή (ώρες πορείας 6, Β.Δ. Α+). Εναλλακτική διαδρομή είναι Φυλή - Υδραγωγείο Γιαννούλας - Πηγή - Μονή Κλειστών - Φυλή (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τον Άγιο Κυπριανό και την Μονή Κλειστών. Υπάρχει δυνατότητα φαγητού σε ταβερνάκι της Φυλής. Όλοι μαζί θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Μπενά Αμαλία



Τετάρτη 11/12/2019

ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**«Εξερευνώντας τα βουνά του εξωτερικού με την ΕΟΦ»**

Επ' ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας βουνού θα πραγματοποιηθεί στις **20.00** στα γραφεία μας προβολή slides από την Μάγια Βέττερ και τον Βασίλη Συλβεστριάδη

Κυριακή 15/12/2019

ΥΜΗΤΤΟΣ (ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ - ΚΟΡΑΚΟΒΟΥΝΙ) ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ

Συνάντηση στις 8.00 π.μ. στο Πυροφυλάκειο που βρίσκεται στον κόμβο Καισαριανής (πιο πάνω από την στάση του λεωφορείου για το νεκροταφείο Καισαριανής). Από εκεί θα πραγματοποιήσουμε πορεία στο βόρειο τμήμα του Υμηττού σε μονοπάτι μέσα από πευκόδασος με διάσχιση του Κορακοβουνίου. Επιστρέφουμε από άλλο μονοπάτι (ώρες πορείας 6, Β.Δ. Α+).

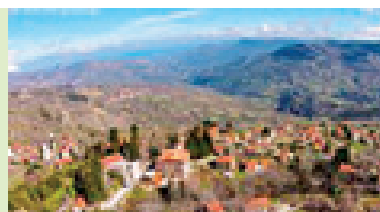
ΑΡΧΗΓΟΣ: Πετρόπουλος Νίκος



Τρίτη - Σάββατο 24-28/12/2019

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2019 ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ - ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ - ΕΛΑΤΗ - ΜΕΤΕΩΡΑ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Παρασκευή - Τετάρτη 3-8/01/2020

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ ΡΑΒΕΝΑ - ΟΥΡΜΠΙΝΟ - ΟΥΡΜΠΑΝΙΑ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Παρασκευή 10/01/2020

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ & ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Ώρα **19.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας η κοπή της πίτας για τα Εοφτιάκια μας και θα ακολουθήσει ώρα **19.30** η κα-
θιερωμένη κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας των μεγάλων. Θα κληρωθούν «αναμνηστικά φλουριά» και θα δοθούν δώρα
στους νεαρούς φίλους μας. Θα ακολουθήσει ελαφρύ φαγητό και ποτό.

Κυριακή 12/01/20

ΨΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για το χωριό Ψάρι Κορινθίας προκειμένου να πραγ-
ματοποιηθούν διάφορες πορείες. Υπάρχουν 5 καλά σηματοδοτημένες διαδρομές που ξεκινάνε και καταλήγουν στο χωριό. Για
τους πιο έμπειρους προτείνουμε την διαδρομή «Σταυραετός» ξεκινώντας από Ψάρι - Σταυραετός - Αδριάνειο Υδραγωγείο - Ψάρι
(ώρες πορείας 5, Β.Δ. Β, 11,5 χλμ.). Οι λιγότερο έμπειροι μπορούν να πραγματοποιήσουν την πορεία «Άλικος Αμπελώνας» (πο-
ρεία 45' λεπτά, Β.Δ. Α, 3 χλμ.). Στο χωριό υπάρχει ταβέρνα. Θα επιστρέψουμε στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου μας στο Κεφα-
λάρι για το κόψιμο της πίτας.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 19/01/2020

ΑΣΚΡΗ - ΠΗΓΗ ΑΓΑΝΙΠΠΗ - ΜΟΝΗ ΜΑΚΑΡΙΩΤΙΣΣΑΣ - ΔΟΜΒΡΑΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Αλιάρτο -
Άσκη. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Άσκη - Πηγή
Αγανίππη - μονοπάτι στις νότιες παρυφές του Ζαγαρά έως την Μονή Μακαριώτισσας
(ώρες πορείας 6½, Β.Δ. Α+). Η διαδρομή είναι σε χωματόδρομο και μονοπάτι.
Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το αρχαιολογικό μουσείο της Θήβας, τα «απομεινά-
ρια» της αρχαίας Θήβας και θα διημερεύσει στην Θήβα όπου υπάρχει δυνατότητα φα-
γητού. Για τους πεζοπόρους θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στην Δόμβραινα ή στην
Αγία Άννα. Το πούλμαν αφού παραλάβει και τις 2 ομάδες θα επιστρέψει στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα



Κυριακή 26/01/2020

ΔΙΣΤΟΜΟ - ΔΕΣΦΙΝΑ - ΧΡΙΣΣΟ - ΙΤΕΑ - ΑΡΑΧΩΒΑ

Αναχώρηση Κυριακή στις 8.00π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για
Δεσφίνα. Από τον Άγιο Στέφανο Δεσφίνας η ορειβατική ομάδα θα ξεκινήσει την πορεία
για την κορυφή Κεδριά ή Κόχραν 852μ.. Θα συνεχίσει από παλιό καλντερίμι για το χω-
ριό Χρισσό (ώρες πορείας 5½, Β.Δ. Α+). Μία ομάδα μπορεί να παρακάμψει το βουνό
και να κατευθυνθεί κατευθείαν προς το παλιό καλντερίμι (ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Η
υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Δίστομο, την Ιτέα, το Χρισσό και την Αράχωβα. Η πε-
ζοπορική ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στην Αράχωβα. Μετά από το φαγητό θα
επιστρέψει όλη η ομάδα στην Αθήνα

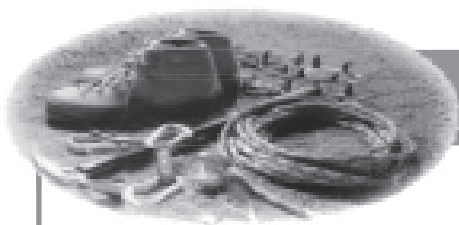
ΑΡΧΗΓΟΣ: Γιολλάση Μαρία

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

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

A. Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

B. Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

Γ. Δύσκολες πεζοπορικές-ορειβατικές διαδρομές όπου απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ. Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές ή χειμερινές αναβάσεις όπου απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός και εμπειρία.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

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

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

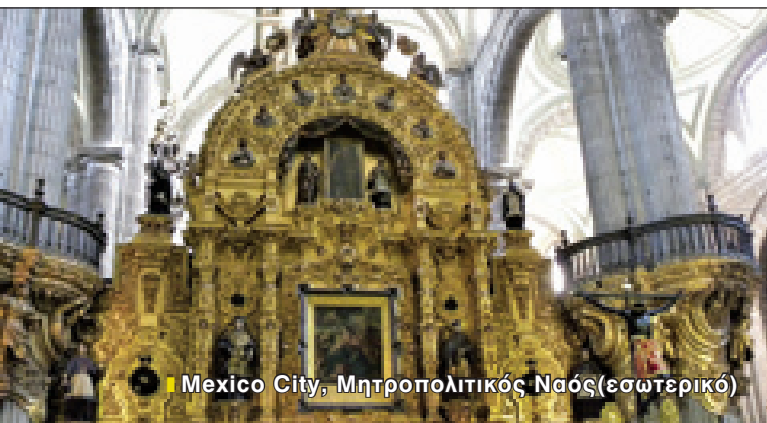
- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από 1η Οκτωβρίου έως 17.30 έως 20.30 εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και 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.

ΜΕΞΙΚΟ



Κείμενο και φωτογραφίες Νίκος Ρούπας



Mexico City, Μητροπολιτικός Ναός(εσωτερικό)



Mexico City, καθάγιασμός Ατζέκων



Palenque City, Ιερό Τέμπλο

Το δύσκολο όσο και συναρπαστικό αυτό ταξίδι πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2019, που είναι η ξηρά εποχή για την περιοχή, με την βοήθεια του τουριστικού πρακτορείου Cosmorama και επισκεπήκαμε τις πιο ενδιαφέρουσες πόλεις με ιστορία των Τολτέκων, Αζτέκων και Μάγιας όπως: Mexico City (Κεντρική Πλατεία Zokalo - Καθεδρικός Ναός - Προεδρικό Μέγαρο - Βραδινός περίπατος στην Zona Rosa-Μουσείο Ανθρωπολογικής Ιστορίας), Teotihuacan (Πυραμίδες Ηλίου και Σελήνης - Λεωφόρος των Νεκρών - διάφορα κτερίσματα), Guadalupe (Παναγία Καθολικών) Yachilan (πέραςμα με βάρκες στον ποταμό Usumancinta - Αρχαιολογικός χώρος με τον Ναό 33 μέσα στην ζούγκλα με κροκόδειλους μαιμούδες και τροπικά πουλιά), Palengue (Βασίλειο Pacal - Βασιλικό Παλάτι - Ναός του Κόντη - Ιερό των Επιγραφών), Villahermosa (Μουσείο La Venta με κεφαλές Olmec), Campeche (παράλια κόλπου Μεξικού - Ατλαντικός Ωκεανός), Uxmal (Πυραμίδα του Μάγου - Παλάτι Κυβερνήτη), Kabah (Παλάτι με τις μάσκες - Ναός Κολώνων - Σπίτι Μάγισσας), Merida (Λευκή Πόλη - Καθεδρικός Ναός - Κεντρική Πλατεία-λεωφόρος Montejó), Chichen Itza (Πυραμίδα El Castigío - παιχνίδι της μπάλας - Ναός Ιαγουάρων - Σύμπλεγμα 1000 κολώνων - Θεός Τολτέκων Τσακ Μπαλούμι - Αστρονομικό Παρατηρητήριο El Caracol) και θαυμάσαμε τον τόσο ενδιαφέροντα ανεπτυγμένο αρχαίο πολιτισμό τους.

Η επίσημη ονομασία του κράτους αυτού της Κεντρικής Αμερικής είναι «Ηνωμένες Μεξικάνικες Πολιτείες» έχει έκταση 1.972,547 τ.χλμ. και πληθυσμό 113 εκατομμύρια (29% Ινδιάνοι - 55% Μιγάδες - 15% Λευκοί και Κρεολοί), με πρωτεύουσα την Πόλη του Μεξικού κοντά στο γνωστό ενεργό ηφαιστείο Ποποκατέπελτ (υψόμετρο 5.416 μ), έχει σαν επίσημη γλώσσα την Ισπανική, θρησκεία τον Χριστιανισμό (Καθολικισμό), νόμισμα δε το πέσος και πολιτεύμαά του την Ομοσπονδιακή Προεδρική Δημοκρατία. Μετά την ανεξαρτησία από τους Ισπανούς αποφασίστηκε η χώρα να πάρει το όνομα Μεξικό - Τενοτστιλάν από την αρχαία πρωτεύουσα των Αζτέκων. Τελικά το όνομά της πόλης μεταφράστηκε στα Ισπανικά ως Μεξικό.

Οι πρώτοι κάτοικοι της Αμερικής φαίνεται ότι πέρασαν τον Βερίγγειο Πορθμό στο τέλος της εποχής των Παγετώνων (50.000 π.Χ). Ο πρώτος πολιτισμός που παρουσιάστηκε ήταν των Ολμέκων (1200-400 π.Χ) που δημιούργησαν ιερογλυφική γραφή, ημερολόγιο και αριθμητικό σύστημα. Έκτισαν πόλεις και τελετουργικά κέντρα με κυριότερο θεό τους τον Ιαγουάρο. Στην συνέχεια το Teotihuacan (300-650 μ.Χ) -«Τόπος που γεννήθηκαν οι Θεοί», ναοί με άξονα προσανατολισμού Βορρά - Νότο που αργότερα ονο-

μάστηκε «Οδός των Νεκρών» και ήταν καλοί αστρονόμοι, μαθηματικοί και χρονομέτρες, ο πολιτισμός των Ζαποτέκων (400π.Χ-750μ.Χ) είχε αστρονομικές γνώσεις και έβγαλε μεγάλους χρυσόχρους. Οι Τοτονάκοι έδωσαν σημασία στο παιχνίδι της μπάλας (κάτι σαν το σημερινό μπάσκετ) καθώς και οι Mayas (300-900μ.Χ). Οι Mayas θεμελίωσαν τον πολιτισμό τους πάνω σε μαθηματικές και αστρονομικές γνώσεις. Οι πόλεις τους αναπτύσσονται γύρω από ομόκεντρους κύκλους. Το ημερολόγιό τους είναι το ακριβέστερο στον κόσμο, πολύ πριν υπολογιστεί από νεότερους αστρονόμους ο **ακριβής χρόνος** περιφοράς της γης γύρω από τον Ήλιο. Είχαν υπολογίσει το Ηλιακό - Τροπικό έτος και είχαν διαχωρίσει το «φαινόμενο» Έτος από το πραγματικό (Θρησκείας ένεκα). Μόνο αν ήξεραν επακριβώς τον συγκεκριμένο χρόνο, θα ήξεραν ποιους θεούς θα έπρεπε να εξευμενίσουν σε κάθε χρονική στιγμή. Το έτος των Mayas με τις **365 μέρες** είχε 18 μήνες των 20 ημερών και μια επί πλέον περίοδο 5 λευκών ιερών ημερών (αποφράδες - κακότυχες). Η εβδομάδα τους είχε 13 μέρες. Είχαν και το Ιερό ημερολόγιο (μόνο για ιερείς) που αποτελείτο από 13 μήνες των 20 ημερών, δηλαδή **260 μέρες**. Σε κάθε μια από αυτές τις μέρες αντιστοιχούσε ένας Θεός, ο «φύλακας άγγελος» κάθε ανθρώπου που θα γεννιόταν αυτή την μέρα, γι' αυτό και είχαν 13 Θεούς του πάνω κόσμου. Υπήρχαν επίσης 9 Θεοί του κάτω κόσμου.

Όλοι οι λαοί της Μεσοαμερικής που έζησαν πριν την άφιξη των Ισπανών καλλιεργούσαν την γη και λάτρευαν συγκεκριμένους θεούς όπως ο Κετζακόατλ, ο θεός του Ερπετού με τα φτερά. Δημιούργησαν ένα είδος Ιερογλυφικής γραφής και ένα πολύ προχωρημένο και ακριβές ημερολόγιο, όμως δεν εφηύραν την αψίδα ούτε αντελήφθησαν την αξία του τροχού. Η γλυπτική, η ζωγραφική και τα αθλήματα είχαν την θέση τους. Το μέλλον ήταν γι' αυτούς μια κυκλική διαδρομή που επαναλαμβανόταν. Πίστευαν ότι το Σύμπαν έχει δημιουργηθεί και καταστραφεί 4 φορές (τελευταίος κύκλος στις 24 Δεκεμβρίου 2011). Επίσης είχαν υπολογίσει με καταπληκτική ακρίβεια την περιστροφή της Σελήνης και της Αφροδίτης, τις εκλείψεις κ.α.

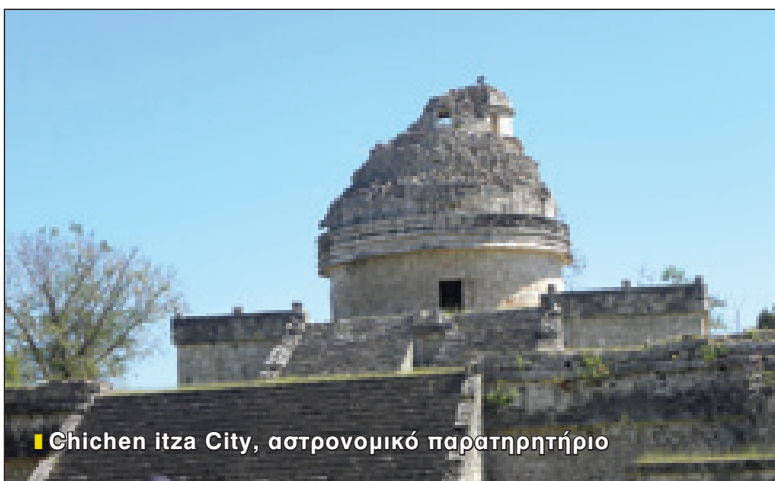
Το 45% του πληθυσμού εξακολουθεί να είναι αγράμματοι. Το έδαφός του Μεξικού αποτελείται από ένα τελείως ξερό και άγονο τεράστιο οροπέδιο στον Βορρά και ένα εύφορο κομμάτι στα Νότια, όπου έχει αρκετά ποτάμια, πολλές βροχές και πάνω από 25 ηφαίστεια. Κυριότερα **ποτάμια** ο Ρίο Γκράντε, ο Λέρμα, ο Μπάλασας κ.α. Σπουδαίες **λίμνες** είναι η Τσαπάλα, η Μορέλια. **Κλίμα** υποτροπικό με πολύ θερμά και υγρά καλοκαίρια. Στον Βορρά η βλάστηση είναι κυρίως κάκτοι, ενώ στον Νότο και τα παράλια είναι τελείως διαφορετική. Στα χαμηλά ύψη επικρατεί η σαβάνα, ενώ στα υψηλά τα αειθαλή και φυλλοβόλα. Η **πανίδα** αποτελείται στα ορεινά από αρκούδες, πάνθηρες, πούμα, λίγκες, ελάφια, μυρμηγκοφάγους. Στα νότια χαμηλά από πιθήκους, ιαγουάρους κ.α.. Το Μεξικό ανήκει στις πιο ανεπτυγμένες χώρες της Λατινικής Αμερικής στη Βιομηχανία, ενώ η Γεωργία εξακολουθεί να αποτελεί την βασικότερη απασχόληση (καλλιέργεια καλαμποκιού από τα χρόνια των Αζτέκων, ρύζι, κριθάρι, ζαχαροκάλαμο, πατάτες, καφές, κακάο, εσπεριδοειδή). Στην υφαντουργία επίσης χρησιμοποιούν τον αθάνατο που καλλιεργείται στις ξηρές περιοχές. Διαθέτοντας απέραντους βοσκοτόπους, εκτρέφονται σήμερα 38 εκατ. Βοοειδή, 15 εκατ. Χοιρινά, 4 εκατ. Άλογα και αρκετά αιγο-



■ Mexico City, ημερολόγιο των Mayas



■ Mezida City, ιστορική αναδρομή του Μεξικού (χαραγμένη επί της πλατείας)



■ Chichen itza City, αστρονομικό παρατηρητήριο



■ Yaxchilan, ποτάμις Usumancinta (σύνορα Γουατεμάλας-Μεξικού)

πρόβατα. Το Μεξικό είναι η πρώτη χώρα σε εξαγωγή άργυρου, πέμπτη σε χρυσό, δεύτερη σε χαλκό, μόλυβδο και ψευδάργυρο που όμως επεξεργάζονται ξένες εταιρείες. Επίσης διαθέτει κοιτάσματα άνθρακα, τσίγκου, καδμίου, ουρανίου, υδραργύρου, πτερελαίου, φυσικού αερίου κ.α..

Έχει πολύ παλαιά ιστορία και δύο πολιτιστικά κέντρα: Στο Βορρά των Τολτέκων και στον Νότο των Μάγιας. Το Βασίλειο των Τολτέκων όμως καταστράφηκε γύρω στον 12ο-13ο αιώνα από νομαδικούς πολεμιστές τους Τσιτσιμέκους και το 1502 κυριαρχήθηκαν από τους Αζτέκους. Η κοινωνία τους είχε 3 κατηγορίες πολιτών: Τους Ευγενείς (πύλλι) τους πολίτες (ματσεχουάλες) και τους κατακτημένους (μαγιέκες). Οι Αζτέκοι είχαν αναπτύξει την χειροτεχνία, πολύχρωμη κεραμική, ήταν άριστοι λιθοξόοι, κατασκεύαζαν πολυτελή ενδύματα και καλύμματα κεφαλής. Κάθε χρόνο περίπου 10-20 χιλιάδες άτομα θυσιαζόταν σε θρησκευτικές τελετές, μια και σύμφωνα με τον μύθο, ο θεός τους Ήλιος χρειαζόταν τις καρδιές και το αίμα των ανθρώπων (κυρίως αιχμαλώτων) που αν δεν τρεφόταν, δεν θα ανέτειλλε και η ανθρωπότητα θα χανόταν. Ήταν λαός πολεμοχαρής οι δε θυσίες γίνονταν με την βοήθεια 4 ιερέων.

Το 1519 αποβιβάζεται στο Μεξικό ο Φερδινάνδος Κορτές και εκμεταλλευόμενος τις αντιθέσεις των φυλών, προσηλυτίζει τους Μεξικάνους δια πυρός και σιδήρου με την Ιερά εξέταση στον Χριστιανισμό. Αν και υπολογίζεται ότι ο πληθυσμός ήταν 8-9 εκατομμύρια μέσα σε 100 χρόνια αποδεκατίζοντάς τους δεν έμεινε πάνω από ένα εκατομμύριο πληθυσμός το 1670. Το 1810 ένας ιερέας μιγάς κήρυξε επανάσταση κατά των Ισπανών και το 1821 υπεγράφη Διάταγμα Ανεξαρτησίας του Μεξικού. Από το 1833-1855 και μετά από διάφορους πολέμους με τις Η.Π.Α. το Μεξικό έχασε πολλά από τα εδάφη του. Το 1864 ο Γαλλικός στρατός καταλαμβάνει προσωρινά το Μεξικό για να απελευθερωθεί μετά 3 χρόνια από τον Χουαρέζ. Τότε ανεδείχθησαν πολλοί λαϊκοί ηγέτες, όπως οι Πάντσο Βίγια, Εμιλιάνο Ζαπάτα κ.α.

Σήμερα συμπληρώνονται 100 χρόνια από την έκρηξη της Μεξικάνικης Επανάστασης «Guerra Civil Mexicana Revolucionaria Interrumpida» που διακόπηκε στα μισά, χωρίς να εκπληρώσει τους στόχους της μιας και το 81% της γης εξακολουθεί να είναι ιδιοκτησία των μεγαλοτσιφλικάδων και με την σύμφωνη γνώμη του ισόβιου προέδρου Ντιάζ.

Επακολούθησαν λόγω της δυσαρέσκειας της αστικής τάξης διάφορα γεγονότα, όπως εκλογές, φυλακίσεις και τελικά η αγροτική εξέγερση ήλθε με ηγέτες στον Βορρά τον Φρανσίσκο Βίγια γνωστός ως «Πάντσο Βίγια» (λαθρέμπορος, ληστής, βοσκός) και στον Νότο τον Εμιλιάνο Ζαπάτα ηγέτη των ακτημόνων. Στις 29 Μαρτίου 1911 επιτέθηκαν στο εργοστάσιο ζάχαρης ενός τσιφλικά και απαλλοτρίωσαν οπλισμό και άλογα και έτσι δημιουργήθηκε ο «Απελευθερωτικός Στρατός του Νότου» που εθνικοποίησε τις περιουσίες. Έτσι στο Νότο έχουμε τον «Ατίλα του Νότου» και στον Βορρά την «Μεραρχία του Βορρά». Στις 22 Ιουνίου 1914 η Μεραρχία του Βορρά τσάκισε στην μάχη της Σακατέκας τους «Ομοσπονδιακούς» ενώ ταυτόχρονα οι δυνάμεις του Ζαπάτα κινούνταν προς την ίδια κατεύθυνση, οπότε το καθεστώς Χουέρτα κατέρρευσε τον Αύγουστο και οι δυνάμεις μπήκαν θριαμβευτικά στην πόλη του Μεξικού και εγκατέστησαν νέα Κυβέρνηση. Δεν διέθεταν όμως πρόγραμμα πολιτικό μια και ήταν αγράμματοι και έτσι τελικά νίκησαν οι «Προοδευτικοί Αστοί».

Με ωραία λόγια ξανακέρδισαν την εμπιστοσύνη των μεσαίων, έφτιαξαν το Σύνταγμα του 1917 με αναδιανομή των κτημάτων, εργατικά δικαιώματα (συνδικαλισμός, 8ωρο, συντάξεις κ.α.) Όλα αυτά όμως αποδείχτηκαν μόνο υποσχέσεις. Με την στρατιωτική βοήθεια των Η.Π.Α ο μεν Πάντσο Βίγια ηττήθηκε το 1917, ο δε Εμιλιάνο Ζαπάτα δολοφονήθηκε το 1919 και τον ακολούθησε ο Πάντσο Βίγια. Έτσι από την «Επανάσταση των Κολασμένων» απόμειναν μόνο οι σκιές του ενός εκατομμυρίου ανθρώπων που έχασαν την ζωή τους. Παραμένει όμως μέχρι και σήμερα το σύνθημα «Tierra Y Libertad» -Γη και Ελευθερία.



■ Mexico City, στον Μητροπολιτικό Ναό



■ Uxmal City, προβοσκίδες ελεφάντων (γωνίες Ναού)



Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΟΡΕΙΒΑΤΗ

Κείμενο Θωμάς Σιταράς (Αθηναιογράφος, FB: Σιταράς Θωμάς)

Τον Αύγουστο του 1939 η εφημερίδα «Θάρρος» του Πειραιά, ιδιαίτερα ευαίσθητη σε θέματα φυσιολατρίας και με μόνιμη στήλη για τα δρώμενα των φυσιολατρικών ομίλων της Γείτονος, αναδημοσίευσε από το περιοδικό «ΤΟ ΒΟΥΝΟ» του Γαλλικού Ορειβατικού Συνδέσμου τον παρακάτω Δεκάλογο του Ορειβάτη.

Στην εισαγωγή, η εφημερίδα παρατηρεί, ότι θα μπορούσε να ισχύσει απόλυτα και για τον τόπο μας, ενώ προκαταλαμβάνει, όσους τον βρούνε υπερβολικό, με την άποψη πως είναι προτιμότερη στο βουνό η υπερβολή, από την ανεπάρκεια προφυλάξεων.



■ «Θάρρος» 1939, ορειβάτες στη Γκούρα



■ Από εκδρομή στο Βουνό 1939 «Ελληνικό Μέλλον»

1. Οι δυνάμεις του βουνού σε σύγκριση με την αδυναμία του ανθρώπου είναι άπειρες. Για ν'αντιμετωπίσετε αυτές τις δυνάμεις με ασφάλεια έχετε πάντοτε ακμαίες όλες τις υλικές, σωματικές και ηθικές σας δυνάμεις.
2. Μην πηγαίνετε ποτέ στο βουνό χωρίς προπόνηση κι όταν οι σωματικές σας δυνάμεις δεν είναι ακμαίες. Μην εξαντλείτε ποτέ τελείως τις δυνάμεις σας. Τρώτε λίγο και συχνά.
3. Η σημασία της ορειβατικής εξάρτησης είναι πολύ μεγάλη. Πολλά δυστυχήματα οφείλονται σε παπούτσια ακατάλληλα, σε ακατάλληλα ρούχα και σε τριμμένα σχοινιά.
4. Η χρησιμοποίηση του σχοινιού σε κάθε περίπτωση που υπάρχει, έστω και ασήμαντος, κίνδυνος πτώσης ή γλιστρήματος, παρουσιάζει μίαν ασφάλειαν αναμφισβήτητη. Καλύτερα να κάνετε χρήση του σχοινιού πολύ συχνά παρά πολύ σπάνια. Πάνω σε παγετώνα, όταν τον σκεπάζει άλλο χιόνι πιο φρέσκο, η χρησιμοποίηση του σχοινιού επιβάλλεται.
5. Το ένα τρίτο από τα θανατηφόρα δυστυχήματα στο βουνό οφείλονται σε αναβάσεις εκτελούμενες από μεμονωμένους ορειβάτες. Μη ξεκινάτε ποτέ μόνοι. Μην αφήνετε ποτέ πίσω ένα σύντροφό σας.
6. Χωρίς τεχνική και βαθειά γνώση του βουνού δεν υπάρχει αληθινή ορειβασία. Αυτά δεν μπορούν ν'αποκτηθούν παρά ύστερα από μακρόχρονη πείρα και κάτω από καθοδήγηση οδηγών ή έμπειρων συντρόφων. Επιτυχίες φανταχτερές αλλά λιγοστές δεν κάνουν τον ορειβάτη.
7. Ο κακός καιρός στο βουνό είναι πάντα επικίνδυνος και γρήγορα χειροτερεύει με το κρύο, τον αέρα, την ομίχλη, τη θύελλα, τη χιονοθύελλα, τη νύχτα.
8. Οι συνθήκες ενός και του αυτού βουνού, οι οποίες καθορίζουν τη δυσκολία και τον κίνδυνο της ανάβασής του, δεν είναι ποτέ οι ίδιες. Αλλάζουν από την μία εποχή στην άλλη, από μέρα σε μέρα, από ώρα σε ώρα. Το βουνό είναι εξαιρετικά επικίνδυνο ύστερα από μεγάλες πτώσεις χιονιού.
9. Η έννοια της δυσκολίας δεν πρέπει να συγχέεται με την έννοια του κινδύνου. Είναι πάντα επικίνδυνο, μπορεί να είναι και θανατηφόρο, το να σε καταλάβει η θύελλα, η νύχτα, πάνω σε μεγάλες παγωμένες εκτάσεις ή σε ανώμαλα εδάφη των οποίων το πέρασμα με καλό καιρό μπορεί να μην είναι παρά ένας απλός περίπατος. Πρέπει να φοβόμαστε το ίδιο τη χαλάρωση της προσοχής, όταν, ύστερα από ανάβαση ολόκληρης μέρας, οι δυσκολίες τελειώνουν.
10. Να μην ξεχνάτε, ότι η αξία ενός ορειβάτη βρίσκεται στην ετοιμότητα και στην ψυχραιμία του, στο θάρρος του και στη σωφροσύνη του και κυρίως στην ταπεινοφροσύνη του μπροστά στο βουνό».

Αλήθεια πως ακούγονται όλα αυτά σ'ένα ορειβάτη του σήμερα. Η γνώμη σας μας ενδιαφέρει, καθώς και προσωπικά βιώματα και εμπειρίες που την τεκμηριώνουν.

ΣΤΑ ΑΓΡΑΦΑ 23 έως 29 Ιουλίου 2019



Κείμενο και φωτογραφίες Παύλος Παναγιώτου

«Λένε οι παλιοί ότι, όταν ο Θεός έφτιαχνε τον κόσμο, πήρε μια χούφτα από χώμα και το πέρασε σε σήτα. Το εύφορο πέρασε από αυτήν και έγιναν οι κάμποι, οι πέτρες και τα χοντράδια έπεσαν στη γη και γεννήθηκαν τα Άγραφα.»

...δύο σειρές από βιβλίο του Τάκη Ντάσιου με θέμα «Στ' Άγραφα»

Τρίτη 23/07/2019, η παρέα της εκδρομής των Αγράφων αποτελούμενη από 9 φίλους και αρχηγό μας την Μάγια Βέττερ, συναντηθήκαμε στο ΚΤΕΛ Λιοσίων. Προορισμός η Καρδίτσα και από εκεί με ταξί στο όμορφο ορεινό χωριό Ανθηρό (παλιά ονομασία Μπουκοβίτσα) χτισμένο σε υψόμετρο 900 μέτρων. Στην πλατεία μας υποδέχθηκε ο Κος Γιάννης, ο οποίος μας διέθεσε το κτήμα του για το στήσιμο των σκηνών μας και την ψησταριά που χρησιμοποιήσαμε δύο μέρες για το ψήσιμο του φαγητού μας.

Τετάρτη 24/07/2019, νωρίς το πρωί επιβιβασθήκαμε στο αγροτικό του φίλου και οδηγού μας Ταξιάρχη (για την περίπτωση το είχε μετατρέψει σε mini bus) και προωθηθήκαμε στα 1660μ. στα ριζά

της κορυφής Σβώνη από όπου και ξεκινήσαμε την ανάβαση των τριών κορυφών Σβώνη (2042 μ.), Πουλί (1846μ.) και Παπαδημήτρη (1931 μ.). Απεριρίγραπτα συναισθήματα, ατενίζοντας την απέραντη θάλασσα από κορυφές και την λίμνη Πλαστήρα. Μετά από περίπου 9 ώρες και 8χλμ. πορεία καταλήξαμε στο χωριό Καροπλέσι (910μ) όπου δροσιστήκαμε πίνοντας τις μπύρες μας και στη συνέχεια προωθηθήκαμε στο Ανθηρό.

Πέμπτη 25/07/2019, αφού μαζέψαμε τις σκηνές μας και αποχαιρέτησαμε το Ανθηρό και τους υπέροχους ανθρώπους του, προωθηθήκαμε με το φορτηγάκι ανάμεσα στα έλατα έχοντας απύθμενους γκρεμούς αριστερά μας και δεξιά μας, στον αυχένα της Νιάλας 2200μ. και στο μνημείο που στήθηκε για να θυμίζει τη φρίκη του εμφυλίου. Το γεγονός συνέβη τον Απρίλιο του 1947 και καταγράφηκε ως «τραγωδία της Νιάλας» ή «συμφιλίωση της Νιάλας». Μονάδες του Δημοκρατικού Στρατού με συνοδοιπόρους γέροντες και γυναικοπαίδα, έπεσαν σε τρομερή χιονοθύελλα, που αποδεκατισμένες υποχρεώθηκαν να αναζητήσουν τη σωτηρία τους στα καταλύματα του Κυβερνητικού Στρατού. Συμφιλίωση ήταν γιατί μπροστά στην φοβερή μανία της φύσης οι αντάρτες έγιναν δεκτοί από τους σκληρά επίσης δοκιμαζόμενους αντιπάλους τους.

Το λιτό μνημείο στη θέση της θυσίας: **«Στη θέση αυτή έπεσαν χτυπημένοι από φοβερή χιονοθύελλα αντάρτες του ΔΣΕ – στρατιώτες του κυβερν. Στρατού και άμαχοι πολίτες, στις 12.4.1947».** Στη μικρή μαρμαρινή πλάκα δεξιά: **«Διαβάτη που περνάς άφησε εδώ ένα λουλούδι για όλους τους αδικημένους του εμφυλίου».**

Ξεκινήσαμε πορεία μέσω μονοπατιού για το χωριό Άγραφα. Σε κάποιο σημείο το μονοπάτι δυστυχώς ήταν απροσπέλαστο, λόγω κατολίσθησης η οποία είχε προηγηθεί. Επιστρέψαμε από τα ίδια και συνεχίσαμε την κορυφογραμμή ψάχνοντας ασφαλές σημείο κατάβασης για να βρούμε πάλι το μονοπάτι, κάτι το οποίο δε κατέστη δυνατό. Έτσι συνεχίσαμε την κατάβασή μας μέσω χωματόδρομου μέχρι το χωριό Καμάρια 1470 μ., όπου μας παρέλαβε το φορτηγάκι και ξεκινήσαμε για τα Άγραφα. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής μετράγαμε βουνοκορφές, ακολουθούσαμε την πορεία

Στο μονοπάτι από Επινιανά προς Ασπρόρεμα





■ Άγραφα, κορυφή Παπαδημήτρης



■ Στο μονοπάτι από Νιάλα προς Άγραφα

του Αγραφιώτη ποταμού και κρατάγαμε την αναπνοή μας βλέποντας τον γκρεμό να απλώνεται κάτω από τα πόδια μας.

Αφού φθάσαμε ταχτοποιηθήκαμε σε ξενώνες και στη συνέχεια περιηγηθήκαμε στο πανέμορφο και ιστορικό χωριό. Είναι χτισμένο σε ένα οροπέδιο στα 880μ. στην πλαγιά του Κουκουρούντζου 1720 μ. και κάτω από τις κορυφές Μουμζέλι και Κοκοτός. Εδώ είχαν τις κρυψώνες τους πολλοί κλεφταρματολοί και ιδιαίτερα η ομάδα του Αντώνη Κατσαντώνη (υπάρχει ανδριάντας του στον «Λυκαβηττό των Αγράφων», όπως ονομάζουν τον μικρό λόφο με το εκκλησάκι της Αγίας Βαρβάρας οι ντόπιοι).

Στο χωριό και γύρω από αυτό υπάρχουν 26 εκκλησίες και ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι εκκλησίες του Αγίου Δημητρίου 1900μ.Χ. προστάτη του χωριού, η παμπάλαια εκκλησία του Αγίου Γεωργίου 1610μ.Χ με σπάνιες αχρονολόγητες τοιχογραφίες και η εκκλησία της Παναγίας (Κοιμήσεως της Θεοτόκου-1600μ.Χ.) σε ύψος 980μ. (στο καραούλι του χωριού).

Ο Άγγλος ιστορικός Φίνλεϋ έγραψε **«Εκείνοι που κατοικούσαν στα Άγραφα είχαν χαρακτήρα ελεύθερου ανθρώπου και τους ξεχώριζε θάρρος και πνεύμα ανεξαρτησίας σε τέτοιο βαθμό που δεν συναπαντιόταν στα υπόλοιπα μέρη της Ελλάδας»**

Παρασκευή 26/07/2019, αφού πήραμε το πρωινό μας και φύγαμε από τους ξενώνες μια ομάδα τεσσάρων ατόμων ξεκίνησε ανάβαση στον Κουκουρούντζο 1720 μ., μέσω του μονοπατιού της Νιάλας. Σε κάποιο σημείο άρχισε η ελεύθερη και πολύ δύσκολη ανάβαση, λόγω της καταστροφής του μονοπατιού από κατολισθήσεις και η ακόμη πιο δύσκολη κατάβαση. Η υπόλοιπη ομάδα ξεκίνησε κατηγορητική πορεία μέχρι τον Νερόμυλο με τις πέστροφες, αφού πέρασε από το Πετρογέφυρο (η ύπαρξή του χρονολογείται πάνω από 150 χρόνια) και δίπλα στον Αγραφιώτη ποταμό.

Το απόγευμα όλοι μαζί μεταβήκαμε με το φορτηγάκι στο χωριό Επιπινιά (Πιγκινιά στην τοπική διάλεκτο) Ευρυτανίας 1050μ. τα οποία είναι χτισμένα στις πλαγιές της Φτέρης, της οροσειράς των Αγράφων. Τακτοποιηθήκαμε στον Παραδοσιακό ξενώνα του Κώστα Γατζούδη και σε σκηνές και το βράδυ απολαύσαμε το πολύ ωραίο φαγητό με κουβεντούλα και πειράγματα.

Σάββατο 27/07/2019. Η ομάδα ξεκίνησε για την πορεία στο Φαράγγι του Ασπρόρεματος. Το μονοπάτι ξεκινάει λίγο πριν το χωριό Επιπινιά. Ένα εντυπωσιακό φαράγγι με μήκος περίπου 3χλμ. και βάθος 300-350μ. που διασχίζεται από τον ποταμό Ασπρόρεμα, παραπόταμο του Αγραφιώτη. Κατά μήκος της κοίτης υπάρχει πυκνή βλάστηση από πλατάνια, βελανιδιές κ.λ.π.

Αρχίζοντας την πορεία ανηφορίζουμε και φτάνουμε σε ράχη. Από εκεί έχουμε μία απίθανη θέα στο Ασπρόρεμα το οποίο είναι κατάφυτο. Μία έντονη και πολύ ωραία μυρουδιά μας τυλίγει. Στη συνέχεια το μονοπάτι μένει ψηλά στην αριστερή όχθη. Μετά τον εμφύλιο πόλεμο το μονοπάτι ήταν η μόνη διόδος για τα απομονωμένα χωριά των Αγράφων. Σήμερα δεν συντηρείται, με αποτέλεσμα ορισμένα τμήματα του να έχουν καταρρεύσει. Το τέλος του μονοπατιού έχει καταρρεύσει ολόκληρο, αλλά είμαστε πια χαμηλά και κατεβαίνουμε στο ρέμα. Δροισιστήκαμε κάνοντας μπάνιο στα κρύα νερά και πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

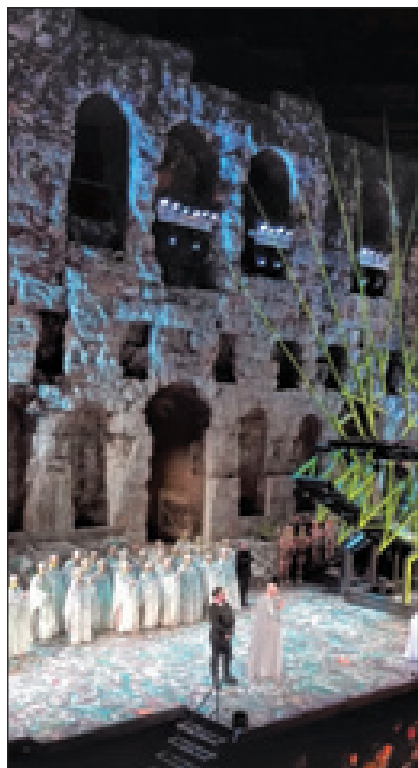
Κυριακή 28/07/2019, αφού αφήσαμε τα Επιπινιά επισκεφθήκαμε την Μονή της Παναγίας Στάνας από τα ομορφότερα θρησκευτικά μνημεία των Αγράφων, κυριολεκτικά κρυμμένη σε μια σπηλιά του απόκρημνου βράχου, προστατευμένη από ψηλά δέντρα. Είναι γνωστή ως Μονή Στάνας, ονομασία που οφείλεται πιθανότατα στις στάνες των κτηνοτρόφων που υπήρχαν στην περιοχή την περίοδο της Τουρκοκρατίας ή στην παράδοση που τη συνδέει με το χωριό Στάνος της Αιτωλοακαρνανίας.

Σύμφωνα με την παράδοση, η ίδρυσή της σχετίζεται με την ιστορία της θαυματουργής εικόνας της Γέννησης της Θεοτόκου, που κατά μία άποψη βρέθηκε στη σπηλιά από κτηνοτρόφους τον 12ο αιώνα ή μεταφέρθηκε εδώ από τον Στάνο για να προστατευθεί, την περίοδο της εικονομαχίας. Η μονή φαίνεται ότι κτίστηκε τον 15ο ή 16ο αιώνα, εποχή που όλη η ορεινή Ευρυτανία ήταν πυκνά κατοικημένη και γνώριζε μεγάλη ακμή, καθώς οι Οθωμανοί είχαν εγκατασταθεί σε πιο πεδινές περιοχές.

Στη συνέχεια συνεχίσαμε με σκοπό να περπατήσουμε στη τοποθεσία Τρύπα, αλλά δυστυχώς λόγω έργων οδοποιίας το μονοπάτι ήταν εντελώς κατεστραμμένο και ήταν αδύνατη η κατάβαση μας. Συνεχίσαμε λοιπόν με το φορτηγάκι για την Δυτική Φραγκίστα περνώντας από το χωριό Κρέντη και αφού κάναμε μια στάση για μπάνιο στο ποτάμι. Τακτοποιηθήκαμε σε ξενώνες και αφού περιηγηθήκαμε στο χωριό φάγαμε βραδινό λίγο στεναχωρημένοι γιατί στην ουσία το ταξίδι μας έφτασε στο τέλος του.

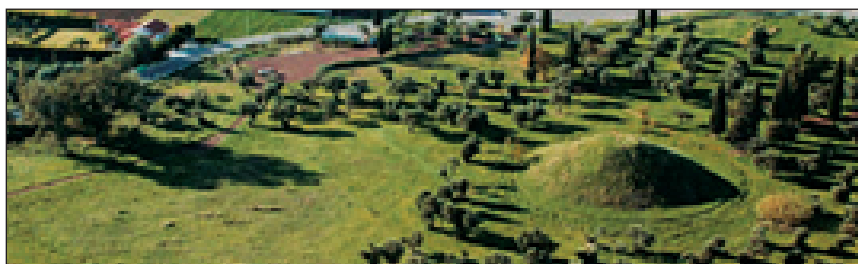
Δευτέρα 29/07/2019, νωρίς το πρωί με το ΚΤΕΛ μεταβήκαμε στο Καρπενήσι και από εκεί στην Αθήνα, γράφοντας τον επίλογο από ένα εξαιρετικό θήμερο που μας έκανε πιο πλούσιους σε εντυπώσεις, εμπειρίες, γνώσεις και φυσικά ικανοποίηση. Τα ασταμάτητα άλλωστε, τραγούδια μέσα στο φορτηγάκι όλες αυτές τις ημέρες ήταν αδιάψευστος μάρτυρας μιας εκδρομής που την χαρήκαμε με το παραπάνω.

ΕΟΦίτικα



■ Νόρμα στο Ηρώδειο. Η Θέμις δεν παραλείπει στα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. να προσθέσει και μια δόση υψηλής τέχνης.

■ Μεγάλες αλλαγές... Ο τρίμηνος προγραμματισμός των Εκδρομών - Εκδηλώσεων του Συλλόγου μας είναι πλέον παρελθόν!!! Από



Τελευταία παρατηρείται όλο και μεγαλύτερο το ενδιαφέρον από μέλη και τους φίλους της Ε.Ο.Φ. για συμμετοχή τους στον κλασικό Μαραθώνιο Αθήνας, στα 10 χλμ. μέτρα ή τα 5 χλμ. επίσης.

Ο Μαραθώνιος Αθηνών, ό "Αυθεντικός" δεν είναι μόνο ένα αθλητικό γεγονός διεθνούς εμβέλειας, είναι η Αυθεντική Γιορτή Ζωής, το δρομικό γεγονός της χρονιάς.

Για τους ενδιαφερόμενους οι εγγραφές κλείνουν αυτόματα με τη συμπλήρωση του αντίστοιχου ορίου συμμετοχής ανά αγώνα. Περισσότερες πληροφορίες και νέες ανακοινώσεις για το 2020 στο www.athensauthenticmarathon.gr και στη σελίδα στο facebook. Για φέτος οι διαθέσιμες ατομικές εγγραφές για τους Αγώνες Δρόμου 5χλμ & 10χλμ ανέρχονται στο 30% του συνόλου των εγγραφών (λόγω των ορίων που αυξάνονται) με βάση την απόφαση του ΣΕΓΑΣ για το αγωνιστικό διήμερο με μεταφορά του Αγώνα Δρόμου 10χλμ. το Σάββατο 9/11 το απόγευμα.

το Α' εξάμηνο του 2020 θα γίνεται σε εξαμηνιαία βάση. Όσοι λοιπόν θέλουν να κάνουν μακροχρόνιο πλάνο για τις δραστηριότητές τους, θα μπορούν να το πράξουν. Θα υπάρχει δυνατότητα πληροφόρησης από τις σελίδες του περιοδικού μας αλλά και από το site του Συλλόγου μας στο Internet.

Κατόπιν τούτου αποφασίστηκε το περιοδικό μας που ήταν η μεγαλύτερη πηγή ενημέρωσης των μελών μας για τα δρώμενα του Συλλόγου να εκδίδετε σε εξαμηνιαία βάση.

■ Σχετικά με τις κρατήσεις θέσεων στις μονοήμερες, διήμερες και πολυήμερες εκδρομές μας έχουμε σχετική ανακοίνωση

στον χώρο των Εκδρομές - Εκδηλώσεις Εξαμήνου και επί πλέον ενημερώνουμε με προσωπικό email όλα τα μέλη μας.

■ Με την αυξανόμενη τουριστική ζήτηση στην χώρα μας οι κρατήσεις στις πολυήμερες εκδρομές γίνονται οπωσδήποτε 6 μήνες πριν, πράγμα το οποίο κατά το δυνατόν εφαρμόζουμε. Οι κρατήσεις αυτές όμως επειδή γίνονται κατόπιν προκαταβολής, μπορεί να είναι εφικτές, αφού πληρωθούν έγκαιρα οι προκαταβολές των μελών μας. Ας μην ξεχνάμε λοιπόν, ότι από το Δ.Σ. γίνεται η καλύτερη δυνατή προσπάθεια για την εύρυθμη λειτουργία του Συλλόγου.



2019, ΑΕΡΑΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ Ε.Ο.Φ. Η ΣΚΥΤΑΛΗ... ΚΑΙ ΣΕ ΝΕΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Στην φωτογραφία από δεξιά ο πληθωρικός, πολύ ικανός και δραστήριος για τα θέματα του Κτήματος της Ε.Ο.Φ. ο Έφορός μας Φώτης Καφετζόπουλος και δίπλα η Μίνα Τσολάκη που αν και επιλαχούσα για την εκλογή της στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. έχει γίνει το δεξί χέρι του Φώτη και βοηθάει για την διεκπεραίωση θεμάτων που αφορούν το Κτήμα μας. Αξιοπρόσεκτη είναι επίσης για την σοβαρότητα, την ευγένεια την καλή διάθεση και το χαμόγελό της. Ο αγαπητός Τάκης Μαντάς χαμογελαστός και περήφανος δίπλα στον ανιψιό του Χάρη Μπουρνού κάτοικο εξωτερικού που με μήνες και αυτός από την πολύχρονη παρουσία και διαμονή με την οικογένεια του στο Κτήμα μας κατά τα παιδικά του χρόνια έδωσε το παρόν στο κάλεσμα για τον «Μικρό Εσπερινό» που πραγματοποιήθηκε στις 20 Ιουλίου ημέρα της εορτής του Προφήτη Ηλία στο εκκλησάκι μας στο Μάτι.

Ο ΣΠΟΡΟΣ

23 Ιουλίου 2019 στις 6:29 μ.μ.

Πάμε Μάτι! Φυσάει αλλά δε πειράζει, θα χαλαρώσουμε κάτω από το πεύκο οι τρείς μας. Εγώ, εσύ και ο σπόρος... έχω πεθυμήσει καγιανά.

- Δυνατός αέρας ε, να μαζέψω τα πούσια ξανά.

- Κωνσταντίνε δε σου μυρίζει καμένο;

- Λίγο ναι. Γεωργία καμένο δε μυρίζει; Λες να φέρνει ο αέρας την κάπνα από την Κινέτα;

- Πιθανόν, όλη η Αθήνα ένα μαύρο σύννεφο σήμερα.

- Έλα έτοιμο το φαΐ

Η μυρωδιά εντονότερη, ο ουρανός πιο σκοτεινός.

Δελτία ειδήσεων live από Κινέτα μεγάλη ένταση η φωτιά.

- Θα πάρω τηλέφωνο...

- Έλα; Γραφείο είσαι; Φωτιά Καλλιτεχνούπολη; Έλα ρε συ. Ναι το έργο το έχουμε ξαναδεί. Καλά θα σε πάρω πάλι

- Προχωράει... η φωτιά ακουμπάει Βουτζά. Ο αέρας δυνατός...

- Γεωργία, Βασιλική έχουμε φωτιά εδώ σε εμάς. Πάει προς Βουτζά!!!

- Έλα, ναι εεε; Να μη περάσει Μαραθώνος!

- Α δηλαδή πάει προς Πεντέλη!

- Έχει πιάσει φωτιά που πας με τα παιδιά; Κατηφορίζουμε προς θάλασσα εμείς και βλέπουμε. Θα την σβήσουν που θα πάει δε την περνάει την Μαραθώνος.

Το πρώτο δελτίο αναφορά στη φωτιά στο Βουτζά. Δυνατή φλόγα δυνατός άνεμος.

Δύο τα μέτωπα πια...

Κανένα αεροπλάνο, κανένα σημάδι της καταστροφής, καμία σειρήνα.

- Έλα, ναι προχωράει η φωτιά;

- Τι να σου πω εδώ τίποτα μαυρίλα. αλλά ήσυχα, καλά κλείσε.

- Γεωργία, Βασιλική; Λες να φύγουμε;

Οι ήχοι της φύσης αρχίζουν και αλλάζουν. Η χελώνα αρχίζει να «τρέχει» και τα πουλιά μαζεμένα έκαναν κύκλους χαμένα...

- Αρχίζει να πέφτει στάχτη σε χοντρά κομμάτια. Κόπηκε το ρεύμα!!! Γεωργία, Βασιλική;

Το πρώτο ελικόπτερο στεγνό από πάνω κάνει κύκλους. Ναι αυτή την ώρα. Ίδια ώρα 18:14

- Μήτσοοοοοοοοοοο

Ρε Χάρη που πάει;

- Η φωτιά είναι στα φανάρια;

Κενό...

- Χάρη μου δε πάμε σιγά σιγά;

- Πάω προς τα κάτω και βλέπουμε ναι...

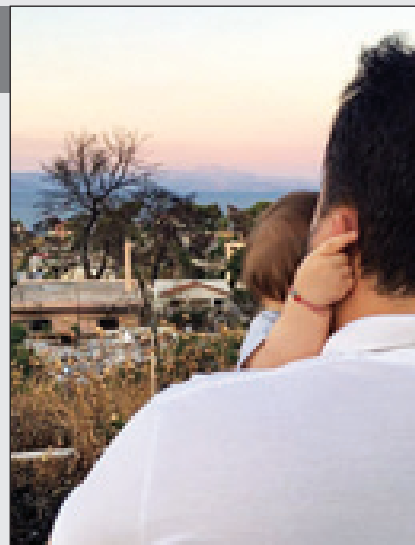
Βασιλική έχεις αμάξι ε; Γεωργία; πήγε στον αδερφό της.

Ενώθηκαν βλέμματα μας. Δεν μιλήσαμε. Έπρεπε να επικρατήσει η λογική χωρίς πανικό. Ο σπόρος μεγάλωνε στο κουκούλι του και δεν έπρεπε να ταραχθεί κανείς από τους δύο.

Τις φωτογραφίες είπαμε με μία λέξη, ως ανάμνηση των «αγγέλων» μας. Εκείνες τις παλιές που λες να οι ρίζες μας...

Έλα πάμε !!!

Έκανα τον σταυρό μου και έκλεισα την



πόρτα. Αργά, ξέροντας όμως ότι ήταν η τελευταία φορά.

Έχοντας χαρτογραφήσει και το κάθε πετραδάκι ζώντας 38 χρόνια στο κτήμα επέλεξα το στενό μας.

Ανηφόρα κατηφόρα, Παναγίτσα, όχι δε βγαίνω Μαραθώνος, πλατεία για το Κόκκινο Ραφήνα Λούτσα...

199 νεκρό, 100 νεκρό, 108 απαντάει.

- Παιδιά ξέρω. Λιμενική αστυνομία αλλά καιγόμαστε.

- Κόπηκε η γραμμή.

Παίρνουν πίσω.

- Ναι... φωτιά, Ζούγκλα Μάτι... κόσμος εγκλωβισμένος...

Ένα μαγικό χαλί είχε στρωθεί μπροστά μου. Εκείνο με οδηγούσε, δεν οδηγούσα εγώ. Έτσι τα καταφέραμε. Και οι τρείς! Γενέθλια και 23/7 πιά

Κωνσταντίνος Τζιβιάς



■ Τα αδελφια Βαβίλη (Βασίλης, Ιάσωνας, Φωτεινή και Δημήτρης) από τους περισσότερο "Φαν" του κτήματος μας. Μας δίνουν το αισιόδοξο, χαρούμενο μήνυμά τους



■ Στο κτήμα μας ένα χρόνο μετά. Η φύση σιγά-σιγά καλύπτει τα σημάδια.



■ 14-04-2019, Μακρόνησος στη Νότια πλευρά

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 438
 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

