

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΕΩΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2020



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το Τετράμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το φωτογραφικό φακό.....	3
Γράφει ο Πρόεδρος.....	4
Λέρος - Κάλυμνος.....	5
Πεζοπορίες με την Ε.Ο.Φ. σε Λέρο και Κάλυμνο.....	7
Η Ε.Ο.Φ. στον Όλυμπο - Αύγουστος 2019.....	8
Κοινωνικά.....	10
Ανακοινώσεις.....	11
Παγκρήτια Ορειβατική Συνάντηση 2019 στο δάσος του Ρούβα - Φαράγγι Σαμαριάς.....	12
Κύθνος - Πεζοπορίες.....	13
Μονοπάτι Ελάτη - Λιμποβίσι.....	14
Άνω Τρίκαλα - Ζήρεια - Φλαμπουρίτσα.....	15
Με αφετηρία την Ελασσόνα στον κάτω Όλυμπο.....	16
Κάτω Όλυμπος 27/10/2019 - Ανάβαση στον Άγιο Αντώνη 2.816μ.....	17
Στην Σπάρτη και στην Μάνη με την Ε.Ο.Φ.....	18
Πεζοπορίες στην περιοχή του Ταΰγету και της Μέσα Μάνης.....	19
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.....	20-23
Προτάσεις για εκδρομές Εξαμήνου.....	24-25
Εκδρομές και εκδηλώσεις Εξαμήνου.....	26-32
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.....	33
Εκδρομή στην Ρουμανία 2-13 Ιουνίου 2019.....	34-37
Εοφίτικα.....	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**Χαρούμενο
και
δημιουργικό το
2020**



◀ Ο Ορεινός Ξενώνας της Ε.Ο.Φ.
στο Κεφαλάρι Κορινθίας.

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον **Υπεύθυνο ύλης**.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος του **2ου εξαμήνου 2020** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-04-2020**. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 87 • ΤΕΥΧΟΣ 439 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΕΩΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ν. ΤΣΟΥΤΣΟΣ, 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: ◀ Φωτ. Βάλιο Δημητροπούλου

ΤΟ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Όλυμπος, Αγριόγιδα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Νεμέα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Ταξιδεύοντας για Νέα Στύρα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Σπάρτη, στο κάστρο Κελέφα, Φωτ. Μ. Μεσσάρη



■ Στύρα, στην Ακρόπολη, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ - ΕΝΩΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΤΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ



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

Με την παραλαβή του παρόντος τεύχους, θέλουμε κατ' αρχήν να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχές για το Νέο Έτος. Ευχές προς τα μέλη μας και προς τους φίλους μας για καλή υγεία και ευτυχία στα πλαίσια των οικογενειών τους. Ευχές για καλή πρόοδο και καλή τύχη για τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας. Ευχές επίσης στο Σωματείο μας να έχει επιτυχίες στις εκδρομές και στις εκδηλώσεις.

Με την πρώτη, γρήγορη ματιά που θα ρίξετε στο τεύχος αυτό, θα διαπιστώσετε μία μεγάλη αλλαγή. ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΚΑΙ ΘΑ ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ. Τα Διοικητικά Συμβούλια των τελευταίων ετών αποφάσισαν αυτήν την μεγάλη αλλαγή για πολλούς λόγους. Η συνέχιση της ενημέρωσης των μελών και των φίλων θα συνεχίζεται με αυτά τα δύο ετήσια τεύχη για να καταγράφεται η «ιστορία» του Σωματείου μας και να βρίσκουν στοιχεία από την δράση της ΕΟΦ οι επόμενες γενιές. Με αυτήν την ευκαιρία, σημειώνουμε ότι ο σύγχρονος τρόπος επικοινωνίας, μας αναγκάζει να ακολουθήσουμε και εμείς αυτήν την τακτική και να στέλνουμε ηλεκτρονικά μηνύματα (e-mail) με τις ανακοινώσεις του Σωματείου μας. Γι αυτό το λόγο έχουμε συλλέξει περίπου 250 ηλεκτρονικές διευθύνσεις μελών και φίλων στους οποίους στέλνουμε μηνύματα. Παρακαλούμε, λοιπόν, όσα μέλη και φίλοι δεν έχουν δώσει στα γραφεία μας μία ηλεκτρονική διεύθυνση, να δώσουν για να λαμβάνουν ανακοινώσεις και κοινωνικά νέα. Διαβάζοντας αυτό το τεύχος, θα διαπιστώσετε από τις διάφορες ανακοινώσεις ότι

το 1ο εξάμηνο του 2020 είναι παραφορτωμένο με πολλά ζωτικά για το Σωματείο μας θέματα. Εκτός από τις πολλές και ενδιαφέρουσες εκδρομές, μιά και τους χειμερινούς μήνες η εκδρομική δραστηριότητα είναι πιά μεγάλη, σημειώστε τις εκδηλώσεις που αναφέρονται στις γιορτές σχετικά με την είσοδό μας στο 2020 και με τις Απόκριες. Για να καλύψουμε όλα τα ενδιαφέροντα των μελών μας και των φίλων τους προγραμματίσαμε προβολή διαφανειών και παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων. Ελπίζουμε να δηλώσουν συμμετοχή πολλά άτομα για να αποδείξουμε άλλη μία φορά πόσο μεγάλη οικογένεια είμαστε και να δώσουμε θάρρος στο Διοικητικό Συμβούλιο για να συνεχίσει το πλούσιο έργο του.

Μην ξεχνάμε ότι τον Φεβρουάριο του Νέου Έτους θα έχουμε την Ετήσια Γενική Συνέλευση, το ανώτατο όργανο της ΕΟΦ. Φέτος, δεν έχουμε αρχαιρεσίες αλλά συνιστάται η παρουσία όλων των μελών για να πληροφορηθούν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το Σωματείο μας και για να κάνουν τις προτάσεις τους.

Τέλος, με την έλευση του Νέου Έτους, θέλουμε να επαναλάβουμε την παράκληση προς όλα τα μέλη μας να βοηθούν το εκάστοτε Διοικητικό Συμβούλιο με γνώμες, με σχόλια, με ιδέες, με προτάσεις, με συμμετοχή στις εκδρομές, με συμμετοχή στις εκδηλώσεις διότι έχουν συσσωρευτεί πολλά προβλήματα και απαιτείται συσπείρωση όλων των δυνάμεων που διαθέτει το Σωματείο μας για να αντιμετωπιστούν.



■ Προβολή ψηφιακών φωτογραφιών στα Γραφεία μας



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



Κείμενο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

ΛΕΡΟΣ - ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Η καλοκαιρινή εκδρομή του Συλλόγου, μας απασχολεί πολύ διότι έχοντας επισκεφθεί περίπου όλα τα αξιόλογα τουριστικά θέρετρα της πατρίδας μας, δυσκολευόμαστε στην επιλογή του τόπου που θα καλύψει τις διακοπές μας. Προτάσεις επί προτάσεων για να καταλήξουμε στο τελικό προορισμό, τα τελευταία χρόνια νησί, όπου θα αποχαιρετήσουμε το καλοκαίρι. Για το 2019 με συνοπτικές διαδικασίες καταλήξαμε σε δυο νησιά από το συγκρότημα των **Δωδεκανήσων**, την **Λέρο** και την **Κάλυμνο**. Νησιά καθόλα αξιόλογα με ενδιαφέροντα αξιοθέατα που ευτυχώς δεν είναι υπερτουριστικοποιημένα.

Η **Λέρος** πιο σημαντική και μ' ένα εκπληκτικό αρχιπέλαγος από παρθένα νησιά παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον από ιστορική, φυσιολατρική, αρχιτεκτονική, ιατρική ακόμα και πολιτική άποψη. Σε περασμένο τεύχος υπήρξε διεξοδική αναφορά για τα νησιά και έτσι δεν απομένει στο γράφοντα παρά να περιγράψει την εκδρομή.

Την Τρίτη λοιπόν 20 Αυγούστου ξεκινήσαμε από τον Πειραιά νωρίς το απόγευμα για την **Λέρο** όπου φτάσαμε κοντά στα μεσάνυχτα. Η ημέρα έκλεισε με την μετάβαση στο ξενοδοχείο μας στην περιοχή **Κριθώνι** που μας στέγασε για 5 βραδιές.

Την Τετάρτη μετά το πρωινό ξεκινήσαμε για την πρωτεύουσα του νησιού, **Πλάτανο**, που μαζί με την **Αγ. Μαρίνα** και το **Παντέλι** αποτελούν τρεις ενωμένους πλέον οικισμούς που στολίζονται από ωραία νεοκλασικά και παραδοσιακά αρχοντικά. Καταλήξαμε στο **Κάστρο** που δεσπόζει στην περιοχή. Περιηγηθήκαμε στο χώρο με το ναό της **Παναγίας του Κάστρου** που οι ντόπιοι την αποκαλούν **Κερά** και το εκκλησιαστικό μουσείο. Στην συνέχεια επισκεφθήκαμε το Πολεμικό Μουσείο στην **Μερικιά**, που στεγάζεται σε τούνελ κατάλοιπο των Ιταλικών οχυρώσεων του μεσοπολέμου, το **Λακκί** που εντυπωσιάζει με τα κτίρια του, αντιπροσωπευτικά δείγματα του ιταλικού ρασιοναλισμού, το γραφικό εκκλησάκι του **Αγίου Ισίδωρου** χτισμένο πάνω σε βράχο μέσα στην θάλασσα και καταλήξαμε στο **Παρθένι**. Είχαμε αρκετό χρόνο στην διάθεση μας για να φάμε και να κολυμπήσουμε στα καταγάλανα νερά της παραλίας. Στην επιστροφή κάναμε μια στάση στην εκ-

κλησία της **Αγίας Κιουράς** ή **Ματρώνας** που είναι ζωγραφισμένη από τους πολιτικούς εξόριστους της περιόδου της δικτατορίας. Στο ξενοδοχείο μας περίμενε μια ευχάριστη έκπληξη. Ζωντανή ορχήστρα μας συντρόφεψε στο δείπνο μας και όχι μόνο. Φυσικά η χορευτική ομάδα του Συλλόγου δεν έχασε την ευκαιρία να επιδείξει τις ικανότητές της. Την Πέμπτη η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε μια πορεία που ξεκίνησε και κατέληξε πάλι στο **Λακκί**. Η περιηγητική ομάδα επισκέφτηκε τμήμα από τις εγκαταστάσεις του ψυχιατρείου στο κόλπο του **Λακκιού** και κατέληξε στην παραλία του **Ξηρόκαμπου**. Εκεί υπάρχει και το γραφικό ξωκλήσι της **Παναγίας της Καβουράδενας** κτισμένο στην εσοχή ενός βράχου. Όλοι κολυμπήσαμε στα πεντακάθαρα νερά της παραλίας και δοκιμάσαμε τις ντόπιες σπεσιαλιτέ.

Την Παρασκευή οι περισσότεροι εκδρομείς επισκεφθήκαν τους **Αρκιούς**. Μικρό νησί, με μόνιμο πληθυσμό 40 κατοίκων, προσφέρεται για όσους επιθυμούν διακοπές σε ερημικές παραλίες και ένα απλό τρόπο ζωής. Οι περισσότεροι κολύπησαν στην μοναδική παραλία **Τηγανάκια**, ενώ μερικοί προτίμησαν τις πιο κοντινές, στο λιμάνι, παραλίες **Πατελιά** και **Αμπελάκι**. Όσοι μέινανε στην **Λέρο** είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στους χώρους του ψυχιατρείου ή να επισκεφτούν το μικρό αλλά εξαιρετικό Αρχαιολογικό μουσείο που βρίσκεται στην **Αγία Μαρίνα** με εκθέματα από την Κλασική Περίοδο μέχρι και την Παλαιοχριστιανική Εποχή. Ένα άλλο ενδιαφέρον μουσείο είναι ο **Πύργος Μπελλένη** ένα λιθόκτιστο, δώροφο αρχοντικό με πυργίσκους κτισμένο στις αρχές του 20ου αι. που δεσπόζει στα **Άλιντα**. Φιλοξενεί λαογραφική συλλογή με φορεσιές της παλιάς εποχής ιατρικά εργαλεία από την εποχή που ο Πύργος λειτούργησε ως νοσοκομείο κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, εκθέματα από τη μάχη της **Λέρου** και από το αντιτορπιλικό Βασίλισσα Όλγα.

Το Σάββατο έγινε η εκδρομή στους **Λειψούς**, το νησί της **Καλυψώς**. Με μόνιμο πληθυσμό 790 κάτοικους απευθύνονται στους επισκέπτες που θέλουν να αποδράσουν και να χαρούν την ησυχία και τη γαλήνη που προσφέρει απλόχερα η φύση. Κολυμπήσαμε στις καθαρές, δα-



■ Νήσοι, Αρκιοί



■ Νήσος, Λειψοί



■ Κάλυμνος, θέα προς Πόθια



■ Λέρος, στη θέση Πατέλλα, το Πυροβολείο

ντελωτές παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, οι περισσότεροι στον **Πλατύ Γιαλό** και άλλοι προτίμησαν τη **Λιεντού**, την **Κατσαδιά**, ή την **Χοχλακούρα**. Περιπλανηθήκαμε στα σοκάκια της Χώρας, και προσκυνήσαμε την θαυματουργή εικόνα της **Παναγίας του Χάρου** επισκεπτόμενοι την ομώνυμη εκκλησία. Το νησί συμμετέχει στο **Δίκτυο Δάφνη** που προωθεί την αειφόρο ανάπτυξη στα νησιά του Αιγαίου. Ο δήμος **Λειψών** και το Γυμνάσιο **Λειψών** συμμετέχουν σε δίκτυα τοπικά, περιφερειακά και ευρωπαϊκά για την προώθηση των τοπικών προϊόντων και την πολιτιστική ανάδειξη του τόπου.

Την Κυριακή αναχωρήσαμε για **Κάλυμνο**, το νησί των σφουγγαράδων και των αναρριχητών όπου φτάσαμε περίπου μετά από μία ώρα. Εγκατασταθήκαμε στο ξενοδοχείο στην **Πόθια** όπου διανυκτερεύσαμε για 3 βραδιές. Το απόγευμα ήταν ελεύθερο για να πάρουμε μία γεύση του νησιού. Πραγματοποιήθηκαν πεζοπορίες και περιηγήσεις στα σοκάκια της **Πόθιας** που είναι η πρωτεύουσα του νησιού με επισκέψεις σε διάφορα μουσεία ή μετάβαση στην **Χώρα** την παλιά πρωτεύουσα. Βέβαια οι περισσότεροι προτίμησαν να κολυμπήσουν στις υπέροχες παραλίες του νησιού όπως το **Καντούνι**, το **Μασούρι**, οι **Μυρτιές** ή στην **Γέφυρα** την πιο κοντινή παραλία της **Πόθιας**.

Την Δευτέρα περιηγηθήκαμε το νησί. Ξεκινήσαμε από την εκκλησία του **Αγίου Σάββα** συνεχίσαμε μ' επίσκεψη σε σφουγγαράδικο στην **Πόθια** και ακολούθως περάσαμε από τα παραθαλάσσια χωριά στα δυτικά του νησιού **Πάνορμο**, **Καμάρι**, **Μυρτιές**, **Μασούρι**, **Αργινώντα**, **Σκάλια**. Διασχίσαμε μια καταπράσινη εύφορη κοιλάδα στα Βορειοανατολικά του νησιού όπου καλλιεργούνται μανταρινιές και πορτοκαλιές. Στο τέλος της κοιλάδας βρίσκεται το μικρό γραφικό λιμάνι το **Βαθύ** ή **Ρίνα**, ένας στενός όρμος που θυμίζει φιορδ και περιστοιχίζεται από ψηλά και απότομα βράχια. Καταλήξαμε στο **Εμπορείο**, ήσυχο παραλιακό χωριό με πανέμορφη βοτσαλωτή παραλία όπου καθίσαμε για μπάνιο και φαγητό. Σ' όλη την διαδρομή κυρίαρχο στοιχείο ήταν τα απόκρημνα, επιβλητικά βράχια που κυριαρχούν στο νησί. Τα τελευταία χρόνια τα έχουν ανακαλύψει οι αναρριχητές και έχουν χαράξει περισσότερες από 1300 αναρριχητικές διαδρομές κάθε βαθμού δυσκολίας.

Την Τρίτη πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην γειτονική **Ψέριμο**. Είναι ένα από τα μικρότερα νησιά του συμπλέγματος της **Δωδεκανήσου**. Πεντακάθαρες ήσυχες παραλίες αποτελούν πόλο έλξης των επισκεπτών τους καλοκαιρινούς μήνες. Στο νησί δεν υπάρχουν δρόμοι και δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα. Ο μοναδικός οικισμός του νησιού είναι τα **Αυλάκια**, όπου βρίσκεται και το λιμάνι του νησιού αλλά και η μεγαλύτερη και ωραιότερη αμμουδιά του νησιού. Εκεί διημέρευσαν οι περισσότεροι εκδρομείς ενώ μερικοί πεζοπορώντας γνώρισαν και άλλες παραλίες όπως τα **Τρεβάθια**, τη **Ρούσσα**, το **Βαθύ**.

Έφτασε και η Τετάρτη η τελευταία ημέρα της εκδρομής. Επισκεφτήκαμε ότι δεν προλάβαμε τις προηγούμενες μέρες. Γνωρίσαμε την ιστορία του τόπου στο Αρχαιολογικό Μουσείο, όπου δεσπόζει η περίφημη χάλκινη «**Κυρά της Καλύμνου**». Στο Ναυτικό Μουσείο μάθαμε για τις μεθόδους σπογγαλιείας, ενώ στο «**Καλύμνικο Σπίτι**» μάθαμε για τον καλύμνικο τρόπο ζωής στα τέλη του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου αιώνα. Πολλοί προτίμησαν να περάσουν στην **Τέλενδο** το μικρότερο νησί από όσα επισκεφτήκαμε. Σε απόσταση μόλις 10' λεπτών, από την **Κάλυμνο** αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ήρεμες και γαλήνιες διακοπές. Διαθέτει ωραίες παραλίες και υπάρχει η δυνατότητα αναρριχήσεων αλλά και καταδύσεων στην αρχαία πολιτεία ανάμεσα στην **Κάλυμνο** και την **Τέλενδο**. Αργά το βράδυ συγκεντρωθήκαμε στο λιμάνι για να πάρουμε το πλοίο για Πειραιά. Άλλη μια ωραία εκδρομή του Συλλόγου είχε τελειώσει.



ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΜΕ ΤΗΝ Ε.Ο.Φ. ΣΕ ΛΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΜΝΟ

Κείμενο και Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Στα νησιά που πήγαμε το φετινό καλοκαίρι μία ομάδα μας είχε την ευκαιρία να γνωρίσει μέρη που δεν βλέπεις αν δεν τα περπατήσεις.

Πρώτη μας πορεία στην Λέρο. Η προγραμματισμένη πορεία έγινε μία μέρα νωρίτερα γιατί είχε αναβληθεί για αργότερα η εκδρομή μας στους Λειψούς.

Ξεκινήσαμε 13 άτομα από το πολεμικό μουσείο «Τούνελ» που βρίσκεται στην Μερικιά. Από εκεί από ασφαλτο και χωματόδρομο φθάσαμε σε μία ώρα περίπου στην θέση Κατσούνι όπου βρίσκεται φάρος και εγκαταστάσεις από την κατοχή των Ιταλών στον 2° Παγκόσμιο Πόλεμο. Στην συνέχεια από ασφαλτο πρώτα και μετά χωματόδρομο ανηφορίσαμε προς την θέση Πάτελα όπου βρίσκεται ο παραβολικός τοίχος ακρόασης που είχαν χτίσει οι Ιταλοί για να ακούνε από ποια κατεύθυνση έρχονταν τα εχθρικά μαχητικά αεροσκάφη. Σώζονται ακόμη αρκετά κτίρια από εκείνη την εποχή. Στον γυρισμό βρήκαμε μονοπάτι που μας κατέβασε πιο γρήγορα στην όμορφη παραλία της Μερικιάς έχοντας κάνει 5 ώρες με χαλαρές στάσεις.

Κάνοντας αυτή την πορεία εκείνη την μέρα είχαμε την τύχη με το μέρος μας γιατί την επόμενη μέρα τα μέρη όπου είχαμε περπατήσει έπιασαν φωτιά. Την ημέρα που πήγαμε στους Αρκειούς κάναμε μία κυκλική πορεία μίας ώρας ξεκινώντας από το λιμάνι κάνοντας στάση ως το ψηλότερο σημείο του νησιού όπου ήταν ο παλιός οικισμός των Αχαιών και τώρα υπάρχει ο παλαιότερος ναός του νησιού η Παναγία Παντάνασσα.

Την άλλη μέρα που πήγαμε στους Λειψούς περπατήσαμε 1 ώρα από το λιμάνι ως την Παναγία του Χάρου που οφείλει την ονομασία της στο γεγονός ότι η Παναγία αντί του Θεού Βρέφους, κρατά τον Εσταυρωμένο.

Οι πορείες μας στην Κάλυμνο ήταν πιο απαιτητικές. Η πρώτη μας πορεία ξεκίνησε το απόγευμα της ίδιας μέρας που φθάσαμε στο νησί. Δέκα άτομα ξεκινήσαμε από την εκκλησία του Άγιου Αθανασίου που βρίσκεται δίπλα στην παραλία του οικισμού Καντουνί. Από σαφές μονοπάτι με πανοραμική θέα φθάσαμε σε 1 ώρα στο όμορφο εκκλησάκι του Άγιου Φώτη που φωλιάζει στον βράχο. Από εκεί μία ομάδα 6 ατόμων επέστρεψε στο Καντουνί για μπάνιο. Τέσσερις πιο τολμηροί αποφάσισαν να συνεχίσουν. Το μονοπάτι μετά το εκκλησάκι του Άγιου Φώτη συνέχισε προς το ακρωτήριο Τραχήλα λιγότερο πατημένο και με αραιά σημάδια. Από εκεί και πέρα δεν υπήρχαν πιά σημάδια και ούτε μονοπάτι με επί πλέον δυσκολία, ότι μας έπιασε η νύχτα. Ευτυχώς με τους φα-

κούς των κινητών και την πορεία που είχαμε γραμμένη φθάσαμε σε 5 συνολικά ώρες στον οικισμό του Άργους.

Την μεθεπόμενη μέρα μία ομάδα πήρε το караβάκι από τον οικισμό Μασούρι ως την Τέλενδο όπου φθάσαμε σε 10 λεπτά.

Από εκεί μία ομάδα πραγματοποίησε πορεία σε ένα άγριο και απομονωμένο τοπίο. Η πορεία διατρέχει πρώτα τον επιμήκη οικισμό της Τελένδου, συνεχίζει σε σαφές μονοπάτι, περνάει από τις 2 παραλίες Πόθα και Paradise beach, δρασκελίζει μια βραχύδη ράχη και φθάνει στη βάση της ανάβασης για τον Άγιο Κωνσταντίνο. Μας πήρε ¾ της ώρας δύσκολης ανάβασης για να φθάσουμε ως το εκκλησάκι του Αγίου Κωνσταντίνου. Από κάτω απλώνεται ο ερειπιώνας του κάστρου της Τελένδου, κατάσπαρτος με λείψανα κατοικιών και δεξαμενών. Κατεβήκαμε στο κανονικό μονοπάτι από άλλη πιο εύκολη διαδρομή και επιστρέψαμε έχοντας κάνει συνολικά 4 ώρες.

Δύο άτομα επισκέφθηκαν το ίδιο απόγευμα το πολύ ενδιαφέρον Φράγκικο κάστρο της Χώρας (αρχικά κτισμένο τον 11° αιώνα) σε υψόμετρο 255 μέτρα και απόλαυσαν ένα καταπληκτικό ηλιοβασίλεμα.



Τελένδος, στον Άγιο Κωνσταντίνο

Η Ε.Ο.Φ. ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019



Κείμενο Λώρα Βοβώνη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Τί να γράψω για τον Όλυμπο τον χλιστραγουδισμένο... ίσως αυτό που θα έχει μία αξία, είναι ότι μία απλή θνητή ορεινή πεζοπόρος, θα καταγράψει στο χαρτί το χρονικό μιας ακόμα αποστολής στο ψηλό βουνό... Θα γράψω με το στυλό απ' τη Γουατεμάλα που μου χάρισε η Μπέτυ, για να μου φέρει γούρι... Δεν είμαι συγγραφέας, αλλά θα προσπαθήσω να υποστηρίξω το δικαίωμά μου να γράψω την εμπειρία μου στο βουνό-ναό των απανταχού ορειβατών...

Την **Κυριακή 4 Αυγούστου** το πρωί, η ομάδα της Ε.Ο.Φ., αποτελούμενη από επτά άτομα, ξεκίνησε με το ΚΤΕΛ για Λιτόχωρο. Αφού τακτοποιήθηκαν στο ξενοδοχείο και φάγαμε στο "μεζέ-μεζέ" υπέροχους μεζέδες, μία πρώτη βόλτα ήταν απαραίτητη για να εγκλιματιστούμε στο τοπίο... πήραμε το μονοπάτι που οδηγεί στο φαράγγι του Ενιπέα, αποκτήσαμε μια γεύση από την ομορφιά που θα ακολουθούσε, αλλά έπρεπε να επιστρέψουμε πίσω στο χωριό, σκεπτόμενοι την αυριανή ανάβαση.

Δευτέρα 5 Αυγούστου και ώρα 5.30 τα ξημερώματα, τα ξυπνητήρια πήραν φωτιά! Τα τρία ταξί έξω από το ξενοδοχείο θα μεταφέρουν την πρώτη ομάδα στη διασταύρωση (αλλιώς Γκορτσιά) και τη δεύτερη στο ρέμα του Ορλιά από το ξακλήσι του Αγίου Κωνσταντίνου και υψόμετρο περίπου 300μ. Και οι δύο ομάδες έχουν προορισμό το καταφύγιο στην Πετρόστρουγκα σε υψόμετρο (1.925μ). Το μονοπάτι από τον Ορλιά, υπέροχα ανηφορικό με Ολύμπια βλάστηση, μας κρατούσε κάτω από τον ίσκιο των πανύψηλων δέντρων και ο ήχος του νερού, μέχρι να απομακρυνθούμε τελείως, γέμιζε την ψυχή μας στιγμές απόλαυσης! Σε 6 1/2 ώρες καλύψαμε υψομετρική διαφορά 1.700 μέτρων (καθόλου ευκαταφρόνητη), περνώντας για ένα τσάι του βουνού από το όμορφο καταφύγιο της Κορομηλιάς στα (1.013μ.) υψόμετρο. Μεσημεράκι πια, χαμόγελα και διηγήσεις καλωσόρισαν τα τέσσερα ακόμα μέλη της ομάδας που ήρθαν με δικό τους μέσο από Αθήνα και γίναμε έντεκα!

Από το μπαλκόνι του καταφυγίου της Πετρόστρουγκας η θέα κόβει την ανάσα, βλέποντας σε καθαρή ατμόσφαιρα την πλατιά θάλασσα, πέρα από την ακτογραμμή του Πλαταμώνα, της Λεπτοκαρυάς και της Κατερίνης... Μετά τη μεσημεριανή ξεκούραση, είπαμε να πούμε ένα καλησπέρα στο ζωγράφο Ιθακήσιο, πηγαίνοντας στη σπηλιά όπου ζούσε τα καλοκαίρια, ζωγραφίζοντας ό,τι βλέπουν και τα δικά μας μάτια εκεί ψηλά... με μια κυκλική διαδρομή (και αρχηγό το Γιώργο ή Γεώργιο τον Β' -ξέρει εκείνος) που μας χάρισε πανοραμική θέα της κορυφής του Καλόγερου, επιστρέψαμε στην Πετρόστρουγκα! Καλή μας νύχτα!

Τρίτη 6 Αυγούστου και ώρα 6.00 π.μ. δε θα χάσω τη μαγική ανατολή, όταν τα πρώτα φωτεινά μαβιά σκιρτήματα του ήλιου, διαγράφουν ασαφή τα όρια του ορίζοντα, χωρίς να μπορείς να ξεχωρίσεις πού τελειώνει η θάλασσα και πού αρχίζει ο ουρανός! Στις 8:30π.μ. όλη πια η ομάδα ξεκινάει για το οροπέδιο των μουσών και το καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη, εκείνου "που λυπάται που δε μπορεί να μας συνοδεύει στις κορφές"!!!

Μία ομάδα, με τα πιο θετικά χαρακτηριστικά που θα μπορούσα να συναντήσω, στην πραγματοποίηση της επιθυμίας μου να συναντήσω και πάλι τους θεούς του Ολύμπου... πρόσχαροι με χιούμορ, ανοιχτοί στην επικοινωνία, αισιόδοξοι και πάντα με το βαθύ χαμόγελο που σε κάνει

να νιώθεις ζεστά κι ελεύθερα... με την αίσθηση του ομαδικού πνεύματος, αλλά και με την παραχώρηση ελευθερίας για πρωτοβουλίες και... μικρές αποστασίες... Η Μάγια, σε αβέβαιες διαδρομές με είχε σε "κατ' οίκον περιορισμό" πίσω από τη Βιολέτα και μετά τον Κώστα... μόλις το τοπίο ξεκαθάριζε, με ξαμολούσε σαν το άλογο που ξεπετιέται με ορμή μετά το άνοιγμα της πόρτας... με την ορμή που είναι απαραίτητη για να ρουφήξεις με κάθε κύτταρο της ύπαρξής σου όλες τις εικόνες, τις μυρωδιές και το δέος που σου δίνει απλόχερα το κάλλος του βουνού... Ακολουθήσαμε τα αόρατα βήματα όσων έχουν περάσει από τη Σκούρτα, το λαιμό, τα καγκέλια, το πέρασμα του Γιώσου, το οροπέδιο των Μουσών...

Μεσημεράκι πια, ο καθένας με το ρυθμό του, φτάσαμε στο πιο ψηλό καταφύγιο της Ελλάδας στα (2.700μ.) και που εμφανίζεται ξαφνικά μπροστά σου σα σανίδα σωτηρίας. Ο καιρός εξαιρετικός με λίγα σύννεφα, που δε σου απαγόρευαν τη σκέψη για ανάβαση στον Μύτικα. Μετά από ολιγόωρη ξεκούραση, πήρα την άδεια της αρχηγού και ξεκινήσαμε τρεις από την ομάδα μας και δύο "ξένοι" για το λούκι του Μύτικα, παίρνοντας τα απαραίτητα: αρκετό νερό, ξηρούς καρπούς και βέβαια κράνη για την προστασία από πτώσεις πετρών. Μπαίνοντας στα Ζωνάρια, έπρεπε να σταματήσουμε, για να δούμε λίγο τί υπάρχει προς τα αριστερά: Ο γκρεμός... Μετά τη στροφή χάθηκε η θέα προς το οροπέδιο και το καταφύγιο και ήρθε η επιβλητική προς τις βραχώδεις και απόκρημνες κορφές... Σ' αυτή τη θέα η Βεατρίκη, λόγω του νεαρού της ηλικίας της, αρνήθηκε να συνεχίσει και επέστρεψε με τον Θανάση στο καταφύγιο. Θα την περιμένει μια επόμενη φορά. Έτσι συνέχισα εγώ, με το Γιώργο και το Δημήτρη από την Καστοριά.

Όπως λέει ένας φίλος, κάθε φορά που ανεβαίνεις στο Μύτικα, είναι σαν να ανεβαίνεις πρώτη φορά! Η αρχική εντύπωση σε κάνει να σκέφτεσαι "μήπως και όχι;" Αλλά η επιθυμία είναι πιο δυνατή κι αρχίζεις να σκαρφαλώνεις πια βήμα-βήμα, βράχο-βράχο, σημάδι-σημάδι... το ανέβασμα γίνεται συναρπαστικότερο, γνωρίζοντας ότι κάθε σου σωστή κίνηση σε κρατά στη ζωή... αυτή είναι και η δυσκολία της συγκεκριμένης ανάβασης... το κατορθωτό παντρεμένο με την επικινδυνότητα... και μετά από περίπου μία ώρα τεταμένης προσοχής, έρχονται οι (2.917μ.) ανάσες, έρχεται η κορυφή της μουσικής φράσης και η αγκαλιά της κατάκτησης της κορυφής!

Ακόμα όμως, μπροστά μας είναι η κατάβαση... το ίδιο επικίνδυνο αλλά κατορθωτό. Ξαν αρχήν με χέρια και πόδια, προσέχοντας να μη φύγει ούτε πετραδάκι, πράγμα δυσκολότατο, ελέγχοντας το κάθε κράτημα να είναι γερό και συμπαγές, γυρίζεις πίσω ολοκληρώνοντας με επιτυχία την επίσκεψη στο παλάτι των θεών. Ο Δίας ακόμα ταλαιπωρεί την Ήρα που φέρνει ομίχλες όταν θυμώνει, ο Απόλλωνας μας τραγούδησε την απόλυτη σιωπή και ο Ήφαιστος εκτός από κεραυνούς, κατεβάζει τη θερμοκρασία Αυγουστιάτικα στο 5°C φυσώντας μανιασμένα και κλονώντας τους υπεύθυνους του καταφυγίου ν' ανάψουν την Ξυλόσομπα! Επιστροφή λοιπόν στην υπόλοιπη ομάδα και απογευματινή βόλτα στη μεγάλη (2.801μ.) και μικρή (2.740μ.) Τούμπα με την υπέροχη θέα στα μεγάλα καζάνια και μετά στην κορυφή του προφήτη Ηλία

(2.803μ.) με το εκκλησάκι του να έχει μεγαλώσει, χωρίς να χρειάζεται να σκύψεις για να μπεις μέσα. Η πορτούλα του μετακόμισε από τη δύση στο νότο και νομίζω είναι πια εξοπλισμένο για ευχάριστες τελετές!!! Όλοι στην τραπεζαρία για βραδινό φαγητό και ύπνο από το σβήσιμο των φώτων στις 22.30.

Τετάρτη 7 Αυγούστου και αναχώρηση των οκτώ, στις 08:00 για τις πίσω κορφές! Όλα τα Ζωνάρια μπροστά μας με τις ανηφοροκατηφόρες τους να μας κουνούν το δάχτυλο!! Όμως σε τέτοια μονοπάτια, ο ορειβάτης με κεφάλι σκυμμένο (γιατί αλλιώς κινδυνεύει να ξαπλώσει στο γκρεμό), συντονίζει την αναπνοή με το βηματισμό του, ώστε να βρει εκείνο το δικό του ρυθμό, που του επιτρέπει να βγάλει την απότομη κλίση.

Στην κοιλάδα που αντικρίσαμε, ο Δημήτρης με τη φωτογραφική του (και με το βλέμμα εκείνου που ανεβαίνει για πρώτη φορά) αιχμαλώτισε τα ελεύθερα άλογα που σημασία δε μας έδωσαν... Η πρώτη κορυφή, ο Άγιος Αντώνιος στα (2.815μ.) ύψος, χωρίς να φταίει η ίδια, με θύμωσε πολύ. Λείψανα (σκουριασμένα σίδερα και ένα ρημαγμένο κτίριο) του παλιού μετεωρολογικού σταθμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, κείτονταν σε όλη την επιφάνειά της, θυμίζοντάς μας την παντελή έλλειψη οικολογικής ευαισθησίας των κρατικών φορέων: θλίψη. Παίρνοντας μετά την κορυφογραμμή, σε 45' λεπτά πατήσαμε το Σκολιό (2.908μ.)! Στα βράχια του σκαλισμένα ονόματα, ημερομηνίες, ευχές και υποσχέσεις, μας έδωσαν να καταλάβουμε πως δεν ήμασταν οι πρώτοι στον κόσμο που το επισκέφτηκαν! Στην επιστροφή περάσαμε και από την αφετηρία της κακόσκαλας που οδηγεί κι αυτή στο Μύτικα. Είχε λίγο κίνηση, κάποιοι τραβερσάρανε τα βράχια με ασφάλειες και μποντριέ και κάποιοι άλλοι πιο θαραλλέοι, ήταν στο κλασικό σημαδεμένο μονοπάτι... Επιστρέψαμε λοιπόν αργά το μεσημέρι από τα ίδια Ζωνάρια (δεν έχει κι άλλα) και η Νίκη με τη Βασιλική και την Ελισσάβετ που δεν ήρθαν μαζί μας, μας περίμεναν μετά το τσάι του βουνού που ήπιαν και που είναι πολύ πιο νόστιμο στο καταφύγιο του Κάκαλου!!!

Το πρωί της **Πέμπτης 8 Αυγούστου** αξιμέρωτα, αντικρίζοντας από το καταφύγιο το Στεφάνι και τον κρυμμένο από πίσω του Μύτικα, ξέροντας ότι σε λίγο θα λουστούν στο ζεστό κόκκινο χρώμα του πρωινού ήλιου, άφησα να κυλήσουν δύο δάκρυα για μένα, για την ομάδα μου, για τους αμέτρητους πεζοπόρους και φυσιολάτρες, για τους σκληρούς ορειβάτες και τους αναρριχητές που έχουν περάσει από δω κι έχουν θαυμάσει τον ορεινό όγκο του Ολύμπου και που θα στέκει ορθός για πάντα, θυμίζοντάς μας ότι κάποιες φορές, κάποια πράγματα για να τα κατακτήσεις χρειάζεται κόπος και πάθος...

Η επιστροφή ήταν αναπόφευκτη... πού και πού τα αγριολούλουδα που βρίσκονταν στο διάβα μας, κουνούσαν το μίσχο τους και μας χαιρετούσαν. Τότε, χωρίς να ξέρουμε καν τ' όνομά τους, τα χαιρετούσαμε κι εμείς ζηλεύοντας τον τόπο κατοικίας τους... τ' αγριοκάτσικα, πιο πολλά από οποιαδήποτε άλλη φορά, όταν αντιλαμβάνονταν την ανθρώπινη παρουσία, σ' ένα κρεσέντο τρεξίματος, έφευγαν τρομαγμένα... οι μύγες θορυβούσαν έντονα πάνω απ' όσα άφηναν τα μουλάρια στο έδαφος... μια απ' αυτές έκανε το θαύμα της πάνω στο πόδι μου και στο χέρι της Βασιλικής, χωρίς την άδειά μας, το οποίο μας θύμιζε την ύπαρξή του συνεχώς... τα σύννεφα έρχονταν και έφευγαν με τόση ευκολία, κρύβοντας ή φανερώνοντας τις γύρω πλαγιές... οι μακρινές φιγούρες των ανθρώπων με τα σακίδια στην πλάτη σαν και μένα, που μοιράζονταν την ίδια έκσταση, είμαι σίγουρη πως εκείνη τη στιγμή της επιστροφής, έδιναν ραντεβού με το βουνό για την επόμενη φορά...

Τα δύο ταξί μας περίμεναν στη θέση Γκορτσιά και γυρίσαμε Λιτόχωρο για το ΚΤΕΛ των 15.15. Το βράδυ στην Αθήνα...

Όποιος δεν είδε στο όνειρό του το χορό των μουσών στο οροπέδιο, να μου το πει...



Όλυμπος, στην κορυφή Προφήτη Ηλία



Όλυμπος, στην κορυφή του Αγ. Αντώνη



Όλυμπος, στην κορυφή Σκολιό



Όλυμπος, στην Σπηλιά του Ιθακήσιου

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1) Ακριβόπουλος Κωνσταντίνος | 15) Μπάστα Μαρία |
| 2) Βαλεντής Παναγιώτης | 16) Μπάστας Νικόλαος |
| 3) Βούσουρας Ευθύμιος | 17) Νιώκου – Δάγλα Φωτεινή |
| 4) Γεράγγελος Αθανάσιος | 18) Παναγιωτοπούλου Ειρήνη |
| 5) Γεωργοπούλου Δώρα | 19) Παπαγεωργίου Ιωάννης |
| 6) Γρηγοριάδης Γαληνός | 20) Πόσκα – Σχίζα Ανέτα |
| 7) Δαργινίδης Κωνσταντίνος | 21) Παρθένη Φωτεινή |
| 8) Ιακώβου Κλεοπάτρα | 22) Πετρουλάς Γεώργιος |
| 9) Κόλλια Βαρβάρα | 23) Ράμφος Γεράσιμος |
| 10) Κόλλιας Παναγιώτης | 24) Σπυριδάκη Βασιλική |
| 11) Κουγιουμπζόγλου Δημήτριος | 25) Σταματοπούλου Ιωάννα |
| 12) Κουρσάρης Στέφανος | 26) Σωτηροπούλου Αικατερίνη |
| 13) Λειβαδά Αικατερίνη | 27) Τσάνη Χρυσούλα |
| 14) Μπάϊλας Ιωάννης | 28) Τσιναράκης Στέφανος |

ΕΠΙΤΙΜΑ ΜΕΛΗ

Με απόφαση του Δ. Σ. ανακηρύχθηκαν Επίτιμα Μέλη οι:

- Ευθυμίου Μαρία
- Χατζόπουλος Χρήστος

ΔΩΡΕΕΣ

Για το κτήμα στο Μάτι προσέφεραν οι:

- Ιωάννα Κωστοπούλου 600 ευρώ
- Κατερίνα Δραγώνα 2171,68 ευρώ
- Νικήτας Οικονόμου 1700 ευρώ
- Γεωργία Αρμενιάκου 2930 ευρώ
- Ιωάννης Οικονόμου 1935 ευρώ
- Τάκης Πίκουλας 1700 ευρώ
- Γιάννης Μεταξάς 1000 ευρώ
- Γιαννούλα Χαλάτση 800 ευρώ
- Λουκάς Χρας 2000 ευρώ

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο Δημήτρης Ορφανός
 - Απεβίωσε η Γιαννούλα Γκίκα
 - Απεβίωσε το παλιό μας μέλος, ο Διονύσης Λαδικός
 - Απεβίωσε ο Γιώργος Τυρίκος, πατέρας της Βασιλικής Πετροπούλου
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

Λιχουδιές για το σακίδιο

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΡΕΒΥΘΟ-ΤΥΡΟ-ΠΑΤΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

Υλικά για την ζύμη

- 500 gr ρεβύθια μουλιασμένα στο νερό και καλά βρασμένα
- 2-3 μέτριες πατάτες βρασμένες
- 2 καρότα βρασμένα
- 2 αυγά
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο
- Μαϊντανό, άνηθο
- 2-3 κ.σ. φρυγανιά

- 1/3 ποτήρι ελαιόλαδο

- 250 γρ τριμμένα τυριά (κεφαλογραβιέρα, κασέρι, φέτα)
- αλάτι, πιπέρι, κύμινο, ρίγανη
- σκόρδο σε σκόνη

Για τη γέμιση

- φρυγανιά ή αλεύρι για το πανάρισμα
- Σπορέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε τα υλικά αφού:

Σουρώσουμε και πολτοποιήσουμε τα ρεβίθια με το πιρούνι ή στο μούλτι. Πολτοποιήσουμε τις βρασμένες πατάτες και τα καρότα στο μύλο ή στο μούλτι. Έχουμε ψιλοκόψει τα ξερά κρεμμύδια στο μούλτι. Έχουμε ψιλοκόψει με μαχαίρι τον Μαϊντανό, τον άνηθο και το κρεμμυδάκι. Έχουμε τρίψει στον τρίφτη τα τυριά. Τέλος συμπληρώνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ζυμώνουμε μέχρι να ενοποιηθούν.

Πλάθουμε με τη ζύμη στρογγυλούς ή μακρόστενους κεφτέδες τους περνάμε από φρυγανιά ή αλεύρι και τους τηγανίζουμε με το σπορέλαιο σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρουν χρυσό χρώμα.

Καλή επιτυχία... Περιμένουμε το κέρασμα!!!

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.

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 20/02/2020

Θα πραγματοποιηθεί Αποκριάτικο γλέντι της Ε.Ο.Φ.

στο οικογενειακό κέντρο «ΝΑΡΚΙΣΣΟΣ»

Ώρα 21.00

Αγίου Κωνσταντίνου 52 & Λεωφόρος Κηφισίας, Μαρούσι

Σας περιμένουμε να διασκεδάσουμε παρέα με ζωντανή μουσική και χορό.

Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε στα Γραφεία μας.

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

- Από την 1η Σεπτεμβρίου έως 30 Ιουνίου τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. λειτουργούν καθημερινά 17.30 έως 20.30

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας την Τετάρτη 05/02/2020, που θα γίνει στα γραφεία μας, οδός Μαυροκορδάτου 7, στις 19.00 με τα πιο κάτω θέματα:

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης
2. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης
3. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2019
4. Οικονομικός απολογισμός 2019 και προϋπολογισμός 2020
5. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
6. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού
7. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής
8. Προτάσεις

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την 05/02/2020 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη **Τετάρτη 12/02/2020** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΤΙΟ ΣΤΟΝ ΔΙΟΝΥΣΗ ΛΑΔΙΚΟ

Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης

Όταν μπήκα στην οικογένεια της ΕΟΦ το 1963 γνώρισα πολλά άτομα, μερικά των οποίων έμειναν ανεξίτηλα γραμμένοι στην μνήμη μου.

Ένα από αυτά ήταν ο Σάκης. Ο Σάκης ήταν πάντα χαμογελαστός, πάντα με το καλαμπούρι του. Καλός ψαράς, καλός ψαροντουφεκάς.

Είχε πάντα ωραίο σώμα και καλή εμφάνιση που έκρυβε την ηλικία του. Κινείτο άνετα, τότε με μηχανάκι, τότε με αυτοκίνητο.

Απέκτησε με την Κική ένα αγαπημένο γιό, τον Νίκο που μεγάλωσε μέσα στην κατασκήνωση και απέκτησε πολλούς αδελφικούς φίλους.

Φυσιολάτρης με τα όλα του. Συμμετείχε με την γυναίκα του την Κική στην συντριπτική πλειοψηφία των ημερήσιων εκδρομών σε σημείο που ανησυχούσαμε όταν δεν παρουσιάζονταν σε μία ημερήσια εκδρομή.

Ήταν κατασκηνωτής, στην αρχή σε σκηνή, μετά σε παράγκα μαζί με τον Φίλιππα Φλάμπουρα και τα τελευταία χρόνια μόνοι τους σε «οικίσκο».

Με πολλούς Εοφίτες είχε πολύ στενές σχέσεις

Συμμετείχε με την Κική σε επιτροπές κατασκήνωσης, εκδρομών, εκδηλώσεων και αρκετές φορές και σαν μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Βοηθούσε τα παιδιά της κατασκήνωσης σε θέματα αθλημάτων.

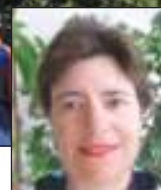
Συμπαραστεκόταν στην Κική όταν αναλάμβανε την λειτουργία της καντίνας στην κατασκήνωση.

Αγαπούσε πολύ την ΕΟΦ για όσα του παρείχε και για τις φιλίες που απέκτησε.

Αντίο φίλε Σάκη



ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2019 ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΟΥ ΡΟΥΒΑ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ



Κείμενο, Φωτογραφίες Μάρια Βέττερ

Την εκδήλωση διοργάνωσε ο Ε.Ο.Σ Μοιρών μαζί με την Περιφέρεια Κρήτης και τον Δήμο Φαιστού.

Την Παρασκευή 06/09/2019 συγκεντρωθήκαμε στο λιμάνι του Πειραιά και επιβαστήκαμε στο πλοίο με προορισμό το Ηράκλειο Κρήτης.

Ξημερωθήκαμε την επόμενη μέρα στο Ηράκλειο όπου μας περίμενε η φίλη μας η Μαρία για να μας κεράσει πρωινό και να μας ξεναγήσει στην Φαιστό. Το μεσημεράκι με πούλμαν του ΕΟΣ Ηρακλείου μεταφερθήκαμε στην τοποθεσία Σέλι όπου αφού φορτώσαμε τις σκηνές μας σε οχήματα των διοργανωτών μετά από μία ώρα κατηφορική πορεία φτάσαμε στον χώρο της κατασκήνωσης. Μετά το στήσιμο των σκηνών μας ακολούθησαν χαιρετισμοί και στην συνέχεια το βραδινό δείπνο με γαμοπίλαφο κ.α. (προσφορά των διοργανωτών) με συνοδεία παραδοσιακής μουσικής, χορό και τραγούδι.

Την Κυριακή μετά από πλούσιο Κρητικό πρωινό, πραγματοποιήσαμε κυκλική πορεία 3 ωρών στον Μέσα Ρούβα με αρχηγό τον Κώστα

Μουζουράκη. Ακολούθησε μεσημεριανό γεύμα με μακαρονάδα στον χώρο της εκδήλωσης και τέλος κατηφορίσαμε 2 ώρες μέσα από το υπέροχο φαράγγι ως την Λίμνη Ζαρού. Επιστρέφοντας στο Ηράκλειο πήραμε κατευθείαν την συγκοινωνία για Χανιά όπου διανυκτερεύσαμε μία βραδιά. Το άλλο πρωί πήραμε το λεωφορείο του ΚΤΕΛ για το Ξυλόσκαλο.

Επί τέλους μετά από αναβολές τα προηγούμενα χρόνια λόγω καιρικών συνθηκών η ομάδα μας πραγματοποίησε την κατάβαση στο παγκοσμίως γνωστό φαράγγι της Σαμαριάς ως την παραλία της Αγίας Ρουμέλης. Το φαράγγι έχει μήκος 13χλ και είναι άρτια οργανωμένο με κατατοπιστικές πινακίδες, πόσιμο νερό και τουαλέτες ανά 2-3 χλμ. και σωλήνες για πυρόσβεση. Από την παραλία πήραμε το πλοίο για Σφακιά και από εκεί την συγκοινωνία για Χανιά για να επιστρέψουμε τέλος με το φέρρυ μπιτ στον Πειραιά με την υπόσχεση ότι του χρόνου θα ξαναπάμε στην αγαπημένη μας Κρήτη.

■ Κρήτη, στο φαράγγι Σαμαριάς



■ Κρήτη, στο φαράγγι Ζαρού





Κείμενο, φωτογραφίες Μάρια Βέττερ

ΚΥΘΝΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ

Η πρώτη μας διαδρομή ξεκίνησε πάνω από την Επισκοπή λίγο μετά το λιμάνι του Μέριχα. Πεζοπορώντας σε ένα φαρδύ μονοπάτι ανεβήκαμε σε $\frac{1}{2}$ ώρα στο Βρυόκαστρο ή Ρηγόκαστρο που ήταν η αρχαία πρωτεύουσα του νησιού. Οι ανασκαφές δείχνουν ότι η τοποθεσία κατοικήθηκε αδιάκοπα από τον 10^ο αιώνα π.Χ. έως τον 6^ο – 7^ο αιώνα μ.Χ. Από τον λόφο του κάστρου είχαμε μαγευτική θέα προς τον Μέριχα και τις παραλίες της Απόκρουσης και τις Κολώνες. Συνεχίσαμε και σε 1 ώρα κατεβήκαμε στην όμορφη παραλία της Απόκρουσης. Μία ομάδα περπάτησε άλλα $\frac{3}{4}$ της ώρας ως την γραφική παραλία Κολώνες που έχει την ιδιαιτερότητα ότι ένας λαιμός από άμμο χωρίζει την παραλία στα δύο.

Την άλλη μέρα με συνοδεία τον ντόπιο οδηγό Γιώργο ξεκινήσαμε από το πιο γραφικό χωριό της Κύθνου την Δρυοπίδα για την Παναγία Κανάλα. Το μονοπάτι περνάει μέσα από ξερολιθιές και έχει πανοραμική θέα. Στον δρόμο συναντήσαμε παλιό πλυσταριό και κάναμε μικρή στάση στο εκκλησάκι της Παναγίας Καλολιβαδιανής που βρίσκεται πάνω από την παραλία Καλό Λιβάδι. Ο αέρας μας δυσκόλεψε λίγο και ήθελε προσοχή να μην φεύγουν τα καπέλα. Φθάσαμε σε 3 $\frac{1}{2}$ ώρες στην Παναγία Κανάλα. Η διαδρομή είναι σε μονοπάτι, χωματόδρομο και λίγο άσφαλτο.

Την τελευταία μέρα μία ομάδα ξεκίνησε από τα Λουτρά για το Κάστρο της Ωριάς. Το κάστρο λέγεται και Κατακέφαλο και ήταν η μεσαιωνική πρωτεύουσα του νησιού από τον 7^ο αιώνα μ.Χ. μέχρι το 16^ο αιώνα μ.Χ. αφού εγκαταλείφθηκε η αρχαία πρωτεύουσα του νησιού το Βρυόκαστρο. Το κάστρο της Ωριάς καταστράφηκε από το στόλο του Τούρκου πειρατή Μπαμπάρουσα το 1537.

Ένας θρύλος λέει ότι ένας Τούρκος μεταμφιεσμένος σε έγκυο γυναίκα εμφανίστηκε στην πύλη του κάστρου και παρακάλεσε να μπει μέσα. Η ωραία κόρη του διοικητή έδωσε εντολή να ανοίξουν την πύλη και τότε οι Τούρκοι όρμησαν και κατέλαβαν το κάστρο. Η κόρη από τον καημό της για την απειρκεψία της που έφερε την καταστροφή, έπεσε από το βράχο και σκοτώθηκε. Κατά τον Μεσαίωνα η ονομασία ήταν Κάστρο της Θερμιάς που ήταν η παλιά ονομασία της Κύθνου λόγω των ιαματικών λουτρών που υπήρξαν διάσημα τουλάχιστον από την Ρωμαϊκή περίοδο. Σε 1 $\frac{1}{2}$ ώρα είχαμε φθάσει σε λόφο που βρίσκεται απέναντι από το Κάστρο (10 λεπτά απόσταση από το κάστρο). Λόγω όμως του πολύ έντονου αέρα (με έριξε κάτω 2 φορές) αποφασίσαμε να μην συνεχίσουμε. Επιστρέφοντας κάναμε μία μικρή παράκαμψη για την πολύ όμορφη εκκλησία του Αγίου Γεωργίου – Κατακέφαλου από τους παλαιότερους ναούς του νησιού. Όλη η πορεία μας, κράτησε 3 $\frac{1}{2}$ ώρες. Η διαδρομή είναι σηματοδεδιμένη, ξεκινάει σε άσφαλτο, συνεχίζει σε μονοπάτι μέσα σε ξερολιθιές και μετά βγαίνει σε άνοιγμα.



■ Κύθνος, στο σπήλαιο Καταφύκι



■ Στο Κάστρο της Ωριάς



■ Κύθνος, στο Βρυόκαστρο

ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΛΑΤΗ - ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ



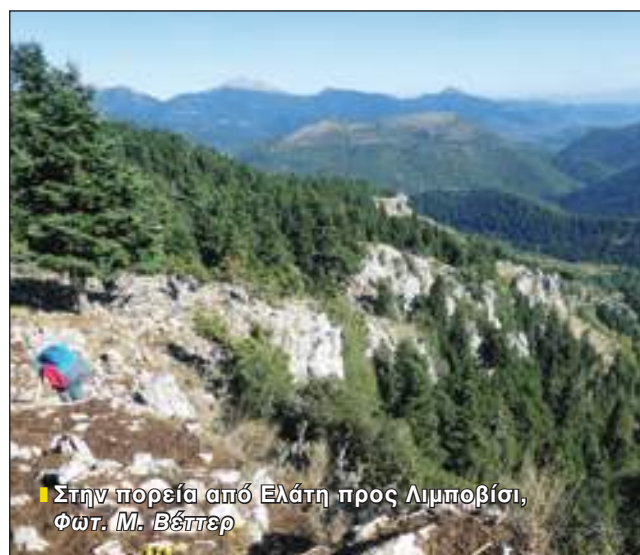
Κείμενο Χρήστος Μπάρκουλης



Λιμποβίσι, φωτ. Μ. Βέττερ

Στις 13 Οκτώβρη ο Σύλλογός μας εγκαινίασε μία νέα σηματοδοτημένη από το Σ.Α.Ο.Ο. πανέμορφη πεζοπορική διαδρομή, στην περιοχή του Μαινάλου, από την Ελάτη στο Λιμποβίσι.

Το μονοπάτι ξεκινάει πίσω από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής, 2χλμ περίπου μετά την Ελάτη στο δρόμο προς Χρυσοβίτσι. Στην αρχή ακολουθήσαμε κίτρινα σημάδια και σύντομα ανηφορίσαμε προς τα αριστερά με μπλε. Περνώντας μέσα από ωραίο δάσος με πανύψηλα έλατα, μαυρόπευκα και άλλη πλούσια βλάστηση και διασχίζοντας οροπέδια και λιβάδια με ανεβοκατεβάσματα μικρής υψομετρικής διαφοράς, φθάσαμε σε 3 ώρες και 15' περίπου στο "διάσελο του Ναυαρίνου", βγαίνοντας στην ασφαλτο που σε 2χλμ καταλήγει στο Λιμποβίσι. Εκεί ορισμένοι πεζοποροί διέκοψαν την πορεία ενώ οι υπόλοιποι συνεχίσαμε σε ανηφορικό μονοπάτι με διπλή (μπλε και κόκκινη) σήμανση και περνώντας από πανέμορφους και ενδιαφέροντες απότομους βραχώδεις σχηματισμούς, φθάσαμε στα Κολοκοτρωνεία λημέρια, τόπο με ιδιαίτερη ιστορική σημασία για την περιοχή. Μετά από μικρή στάση εκεί, ξεκινήσαμε την κατάβαση για το Λιμποβίσι. Η συνολική διάρκεια της διαδρομής είναι περίπου 5 ώρες και ο Βαθμός Δυσκολίας Α-Β. Βοηθός μας ο οδηγός βουνού Θανάσης Χωματάς από τον ορειβατικό Τρίπολης.



Στην πορεία από Ελάτη προς Λιμποβίσι, φωτ. Μ. Βέττερ



Ελάτη, εκκλησάκι Ζωοδόχου Πηγής, φωτ. Γιώργ. Γκλέσος



■ Στο βάθος κορυφή
Ζήρεια 2.374 μ.



ΑΝΩ ΤΡΙΚΑΛΑ - ΖΗΡΕΙΑ - ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ

Κείμενο Φεβρωνία Δραγώνα, Φωτογραφίες Θ. Γρηγορόπουλος

Την Κυριακή 20/10/19 πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκδρομή στην περιοχή της ορεινής Κορινθίας στις τοποθεσίες Ζήρεια - Άνω Τρίκαλα - Φλαμπουρίτσα. Σύνολο 32 άτομα μεταξύ αυτών και 6 νέα μέλη.

Χωριστήκαμε σε 3 ομάδες. Η περιηγητική ομάδα είχε τη δυνατότητα να επισκεφθεί την Μονή Βλασίου, το χιονοδρομικό κέντρο, τα Άνω και τα Μεσαία Τρίκαλα. Οι οικισμοί διατηρούν το τοπικό παραδοσιακό στοιχείο σε συνδυασμό με νέα κτίσματα από πέτρα και ξύλο. Αρκετά τουριστικό θα έλεγα με ιδιαίτερα μεγάλη υποδομή σε ξενώνες, ξενοδοχεία, ταβέρνες και καφέ και εξαιρετικά τοπικά παραδοσιακά φαγητά και προϊόντα.

Μία δεύτερη ομάδα επέλεξε την χαράδρα της Φλαμπουρίτσας, την μεγάλη αυτή ρεματιά, όπου είναι ενταγμένη στο δίκτυο Natura 2000. Είναι γεμάτη από νερά και σφύζει από άγρια ζωή, ενώ η χλωρίδα της είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσα.

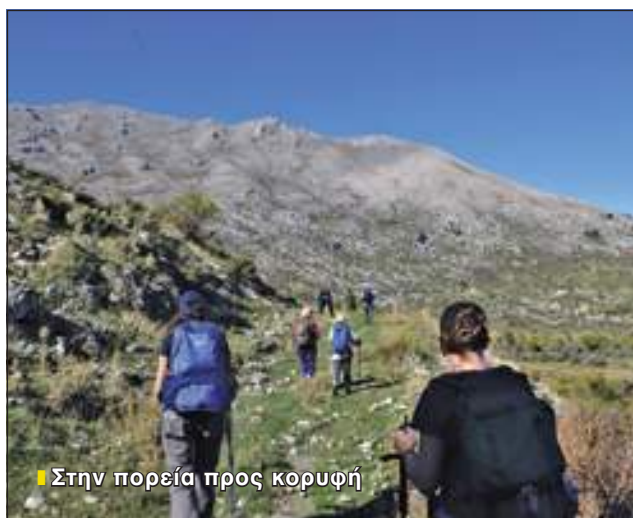
Η τρίτη ομάδα πραγματοποίησε την δύσκολη ανάβαση στη Μεγάλη Ζήρεια (2.374 μ.). το ψηλότερο βουνό της Κορινθίας, το δεύτερο ψηλότερο βουνό της Πελοποννήσου. Οι κορυφές της Ζήρειας είναι επίσης προστατευόμενες περιοχές από τη συνθήκη Natura 2000.

Ξεκινήσαμε από ένα κακοτράχαλο χωματόδρομο που τελειώνει λίγο πριν το Καταφύγιο Β' και από εκεί ξεκίνησε η ανάβαση στο καλοσημαδωμένο (με κόκκινα σημάδια) μονοπάτι. Γενικά απόκρημνο και γεμάτο κοιλώματα βουνό. Ο καιρός μας βοήθησε πολύ. Ήταν μία ζεστή μέρα για την εποχή με αρκετή συννεφιά και ελαφρύ αεράκι. Παρ' όλη την δύσκολη ανάβαση όταν φτάσαμε στην κορυφή μας ανανταμοιφθήκαμε από την θέα. Απλά υπέροχη, μαγευτική. Σου κόβεται η ανάσα από το ύψος και τον όγκο του βουνού....

Στην επόμενη ανάβαση της Ε.Ο.Φ. στη Μεγάλη Ζήρεια σίγουρα θα είμαι εκεί...



■ Β' καταφύγιο, στο ξεκίνημα της πορείας



■ Στην πορεία προς κορυφή

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΝ ΕΛΑΣΣΟΝΑ ΣΤΟΝ ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟ

Κείμενο Νίκη Σταυρίδη



Τι είναι μια εκδρομή; Όπως σε εκείνο το ποίημα των παλιών αναγνωστικών «Τι είναι η πατρίδα μας» - που το θυμόμαστε τώρα με μια δόση ειρωνείας καμιά φορά, και όμως εξακολουθεί να κρατάει την αλήθεια του, έστω μια όψη της αλήθειας. Και τι είναι, λοιπόν, μια εκδρομή; Από μια άποψη και η εκδρομή είναι τα βουνά, οι κάμποι, τα λαγκάδια που λέει το ποίημα [του Ιωάννη Πολέμη]. Αυτά που χόρτασαν τα μάτια μας στο τριήμερο με τον γενικό τίτλο «Κάτω Όλυμπος» τον μήνα Οκτώβριο. Στην επιστροφή, στην ατέλειωτη κορδέλα από αυτοκίνητα πάνω στον εθνικό δρόμο, που ωστόσο κυλούσε σταθερά, χωρίς παράπονα, η κοινή αίσθησή μας από το τριήμερο που περάσαμε (26-28 Οκτωβρίου) ήταν το γέμισμα από χρώματα, εικόνες, συναντήσεις με τον κόσμο της φύσης και με τον κόσμο των ανθρώπων. Τα λόγια αυτά βγήκαν από τις κουβέντες που κάναμε στο πούλμαν της επιστροφής με τη Βασιλική, τη Βικτωρία, τον Βασίλη, τη Βιολέτα, τη Γαρυφαλλιά, τον Δημήτρη, την Ελένη, την Εκάτη, τη Σοφία, τη Σούνη, τη Φωτεινή.

Τα πρακτικά της εκδρομής ήταν ως εξής: Την πρώτη μέρα φτάσαμε στα Τέμπη και εκεί από τη γέφυρα της Ραψάνης ψάξαμε το μονοπάτι που πάει κατά μήκος του Πηνειού. Το ψάξαμε γιατί αυτή την εποχή γίνονται έργα πάνω στη γέφυρα -είναι κλειστή- και χρειάστηκε μια παράκαμψη και κάποιο χάσιμο χρόνου σε μονοπάτι που μας πήγε αρχικά προς άλλη κατεύθυνση, ορεινά. Τελικά όμως βρέθηκε (βλέπε έμπειρη Μάγια) το καλό μονοπάτι όπου περπατήσαμε μέχρι την Αγία Παρασκευή και λίγο παραπέρα για όσο χρόνο μας είχε απομείνει μέχρι το κανονισμένο ραντεβού με την υπόλοιπη ομάδα των εκδρομέων που επισκέφθηκαν τα γνωστά και ωραία Αμπελάκια. Φύγαμε, φτάσαμε βράδυ στην Ελασσόνα και διανυκτερεύσαμε. Η επόμενη μέρα πλούσια και ολόκληρη δική μας. Νωρίς ξεκίνησε μια ομάδα για τις Βρυσοπούλες από όπου θα έκανε την ανάβαση στον Άγιο Αντώνη του Ολύμπου - γι' αυτό έχει γραφτεί ξεχωριστή έκθεση. Μια επίσης πρωινή ομάδα επισκέφτηκε στον λόφο της Ελασσόνας το μοναστήρι της Παναγίας Ολυμπιώτισσας. Ήταν Κυριακή και είχε λειτουργία στην εκκλησία. Το «ρεπορτάζ» λέει -η γράφουσα δεν ήταν εκεί- ότι το θρησκευτικό τελετουργικό ήταν υψηλής -σπάνιας- αισθητικής απόλαυσης και η εκκλησία με τις παλιές τοιχογραφίες της επίσης. Φύγαμε στη συνέχεια για την περιήγηση στην περιοχή Δολίχη. Ένα χωριό, ευρύχωρο και περιποιημένο, αλλά χωριό. Μόνο όταν ακούσεις τον νέο άνθρωπο στο λαογραφικό μουσειάκι να σου λέει την ιστορία του μαθαίνεις πόσο μακριά πάει το παρελθόν της Δολίχης. Και ότι είναι όλη η περιοχή υπογείως μια πανάρχαια εγκατάσταση - όπου διαρκώς βγαίνουν στο φως τα αρχαία της. Στην ίδια διαδρομή σημαντική στάση το μουσείο της Μάχης του Σαραντάπορου. Ξαναθυμάσαι την ιστορία. Το «Μουσείο» δεν είναι ένα μουσείο πόλης, είναι ένα μικρό κτίριο φυτεμένο σε ένα σημείο μιας απέραντης πεδιάδας. Λειτουργεί και σαν μνημείο, -μνημονεύει- θυμάται μια μάχη πατριωτικής διεκδίκησης. Εδώ δεν βλέπεις στην μικρή έκθεση κάποιων υλικών πολέμου, κάποιων φωτογραφιών, ενός ηχητικού ντοκιμαντέρ που εξηγεί πάνω στον ανάγλυφο χάρτη την μάχη, δεν βλέπεις στόμφο ούτε ακούς μεγάλες κουβέντες, ούτε μεγάλο ύφος από τους δύο ένστολους που φροντίζουν το μουσείο και λένε την ιστορία στους επισκέπτες. Κατά κύριο λόγο σε αφήνουν να σκεφτείς, το -δύσκολο- νόημα του πολέμου, την ιστορία, το πώς πιθανόν να εμπλέκεται και η προσωπική ζωή σου στα μεγάλα γεγονότα

της. Επισκεφθήκαμε και το χωριό Σαραντάπορο. Εκεί μας σκλάβωσαν με τη γενναιόδωρη φιλοξενία τους οι άνθρωποι. Αυτά που διαβάζαμε σε παλιότερες αφηγήσεις πεζοπόρων και ταξιδιωτών για τους ανθρώπους της υπαίθρου, που φτάνεις κουρασμένη και σου ανοίγουν την πόρτα, και σε ταΐζουν και σε ποτίζουν - και δεν είναι φαστ-φουντ / τ α χ υ φ α γ ε ί ο - αλλά γίνονται κομμάτια για να σε εξυπηρετήσουν και απολαμβάνεις το μεζέ, κρέας μαγειρεμένο με πράσο κλπ. και μετά ξανά ορμάς και φεύγεις και από πίσω μένουν στο κατώφλι μόνο τα σκυλιά όπως είτε στο τραγούδι του κάποτε ο Διονύσης Σαββόπουλος, ε, όλα αυτά συνέβησαν και στο τώρα. Εκεί στο Σαραντάπορο της Θεσσαλίας. Κι η μέρα δεν τελείωσε ακόμα. Είχαμε χρόνο μέχρι το γνωστό ραντεβού των περιηγητών με τους ορειβάτες, οπότε επισκεφθήκαμε -χάρη στη γνώση του αρχηγού, στην προκειμένη περίπτωση ήταν ο Απόστολος- την τοποθεσία Μπουχάρια, στον δρόμο μεταξύ Ελασσόνας και Κοζάνης. Για τα Μπουχάρια, η προέλευση του τοπωνυμίου δεν μας είναι γνωστή, πιθανόν όμως να έχει κάποια σχέση με την τουρκική λέξη μπουχάρ (=ατμός) επειδή κοιτάζοντας το γεωλογικό φαινόμενο σε αυτή την τοποθεσία κάπου μοιάζει σαν να είναι χωματοπέτρινες καμινάδες που ξεφυτρώνουν πάνω σε ένα επικλινές έδαφος, κάπως σαν χαράδρα. Πυκνή βλάστηση παντού και μια ωραιότατη τοιμεντένια και λιθόστρωτη μακριά ράμπα για να περπατήσει ο επισκέπτης σε ένα μεγάλο μέρος της πλαγιάς. Φτιαγμένη η ράμπα από ευρωπαϊκή χρηματοδότηση την πρώτη δεκαετία του 2000 ήδη χρειάζεται συντήρηση που δεν φαίνονται πουθενά ίχνη της... αποσιωπητικά.

... Και η μέρα δεν είχε τελειώσει ακόμη. Σε ομορφιά. Πήραμε στη συνέχεια το δρόμο, πάντα στον άξονα Ελασσόνας-Κοζάνης, για τις Βρυσοπούλες, για τη συνάντηση με τους αγαπητούς μας ορειβάτες. Το φως της μέρας άλλαξε, χαμήλωνε όσο εμείς ανεβαίναμε προς το βουνό, από καλή άσφαλτο. Μια εκπληκτική διαδρομή. Στο σημείο Βρυσοπούλες -όπου και το στρατόπεδο- συναντήσαμε τα παιδιά που κατέβηκαν από τον Άγιο Αντώνη αλλά και το ηλιοβασιλέμα, μακριά, πάνω σε έναν ορίζοντα όπου διαγραφόταν μια συνεχής κορυφογραμμή από βουνά, μάλλον της Πίνδου. Θα το θυμόμαστε.

Εδώ τελειώνει και η δεύτερη εκδρομική μέρα. Φύγαμε από την Ελασσόνα την επομένη. Κάναμε άλλη μία εκπληκτική διαδρομή, γεμάτη από φυσικό κάλλος, που περνάει μέσα από τον ορεινό όγκο του Κάτω Ολύμπου και ενώνει την Ελασσόνα με την περιοχή του Παντελεήμονα [Ελευθεροχώρι, Καλλιθέα, Ολυμπιάδα, Συκαμινιά, Καλλιπεύκη, Άνω Σκοτίνα]. Εδώ μια ομάδα επισκέφτηκε την Άνω Σκοτίνα που έχει τον επιβλητικό της γεροπλάτανο, και τον Παλιό Παντελεήμονα, που έχει παραγίνει γραφικός και τουριστικός. Την ίδια ώρα μια άλλη ομάδα περπάτησε ένα μικρό κομμάτι (γύρω στις 2,5 ώρες) της διαδρομής Παντελεήμονα-Καλλιπεύκη, που η συνολική πορεία της φτάνει τις 7 ώρες. Δάσος, καστανιές, μαντάρια που ξεφύτρωναν κυριολεκτικά εδώ κι εκεί, δάσος και πάλι δάσος - όπως ήδη γράφτηκε. Και μετά... μαζευτήκαμε και επιστρέψαμε.

Υστερόγραφο: Αδύνατο να κλείσει αυτή η εκδρομική έκθεση χωρίς μια έστω μονολεκτική αναφορά στη μαρμελάδα της Μάγια -βερίκοκο και εσπεριδοειδή-, με την οποία γλυκάθηκαν επιπλέον τα πρωινά μας. Γεια στα χέρια της.



ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ 27/10/2019, ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΑΝΤΩΝΗ 2.816μ

Κείμενο Φωτεινή Παρθένη, Φωτογραφίες Βασίλης Συλβεστριάδης

Ξεκινώντας από την Ελασσόνα το υπέροχο πρωινό της 27ης Οκτωμβρίου στοχεύουμε στην κορυφή Άγιος Αντώνιος (2.833μ.) Η διαδρομή από τη κωμόπολη μέχρι το στρατόπεδο Παπαρόδου, όπου αρχίζει η πορεία μας, γίνεται με το λεωφορείο και διαρκεί περίπου μία ώρα. Ο ασφαλτοστρωμένος αυτός δρόμος με τις εκπληκτικές τραβέρσες του είναι πίστα για αγώνες αυτοκινήτου και ήδη έχουν προγραμματιστεί για το ερχόμενο Σαββατοκύριακο.

Η ομάδα μας, μικρή και ευέλικτη, περνά τη πύλη του στρατοπέδου μετά το σχετικό έλεγχο και το κατευόδιο των φρουρών γύρω στις 10.00 π.μ. με το βλέμμα στραμμένο ψηλά στη κορυφή που λούζεται από το λαμπερό ήλιο. Μπροστά μας ορθώνεται ο γίγαντας Όλυμπος και πίσω μας χαμένη στον γαλάζιο ορίζοντα η ατέλειωτη οροσειρά της Πίνδου. Και η χαρά του ορειβάτη ανείπωτη... Πόσο όμορφη μέρα σήμερα!

Αφού καλημερίσουμε και το κοπάδι των ελεύθερων αγελάδων που έπαιρναν το πρωινό τους... ανηφορίζουμε περπατώντας κατά μήκος της πίστας όπου εκπαιδεύονται οι ειδικές δυνάμεις του στρατού, θαυμάζοντας τα όμορφα ξύλινα καταλύματα. Και ανηφορίζουμε ψάχνοντας ο καθένας το ρυθμό του με τη σκέψη πλέον ότι έχουμε μπροστά μας 1.030μ. υψομετρική! Τώρα μάλλον αρχίζουμε να το συνειδητοποιούμε...

Η αρχηγός μας πάντα μπροστά, μας έλκει με το σθένος της και έτσι φτάνουμε στο πρώτο πλάτωμα όπου υπάρχει το άγαλμα του Συν/ρχη Παπαρόδου (Νέο Παληκάρι που θυσιάστηκε στο καθήκον για τη πατρίδα.). Και ανηφορίζουμε μέχρι το δεύτερο πλάτωμα και μέχρι το τρίτο πλάτωμα και να που φτάνουμε στα ριζά της κορυφής. Πόσο όμορφα είναι όλα γύρω μας! Κοιτάζουμε πίσω και βλέπουμε τόσο μακριά και κάτω από τα πόδια μας τους κάμπους και τα βουνά. Κοιτάζουμε μπροστά και νιώθουμε δέος στη θέα του υπέροχου κώνου της κορυφής. Ψάχνουμε μάταια για ένα σύννεφο στον καταγάλανο ουρανό ή για ένα αγριοκάτσικο στις γυμνές πλαγιές...

Μετά από την απαραίτητη ξεκούραση ξεκινάμε για την τελική μάχη, γιατί εκεί ψηλά στη κορυφή μας περιμένει κάτι. Η ανάβαση σιγά-σιγά δυσκολεύει, οι στάσεις για μια ανάσα ξεκούρασης πληθαίνουν για κάποιους και ο στόχος για ν' αγγίξουμε το κολονάκι της κορυφής είναι πάντα παρών. Ναι, μετά από 4 ώρες ανάβασης καταφέρνουμε όλοι μας να πατήσουμε τη κορυφή! Και μας έλαχε εδώ πάνω σήμερα να ζήσουμε το όνειρο κάθε ορειβάτη που δεν είναι άλλο από την θέα. Η καλή συγκυρία μάλλον παρά η συνωμοσία των ολύμπιων θεών, μας προσφέρει τη συγκλονιστική εμπειρία να απολαύσουμε τις καθαρές γραμμές των κορυφών, το γαλάζιο της θάλασσας, το γαλάζιο του ουρανού... Πόσο τυχεροί είμαστε!

Τα ωραία τελειώνουν συνήθως νωρίς και αρχίζει η κατάβαση με το σώμα να διαμαρτύρεται αλλά με τη ψυχή γεμάτη. Μετά από 3 ώρες κατάβασης αποχαιρετούμε τη φρουρά του στρατοπέδου και κλείνουμε την υπέροχη αυτή μέρα του Οκτώβρη ατενίζοντας τη δύση του ήλιου πίσω από την οροσειρά της Πίνδου! Ναι άξιζε το ταξίδι αυτό!



■ Στην κορυφή Άγιος Αντώνης



■ Στην πορεία από Παλαιό Παντελεήμονα

ΣΤΗΝ ΣΠΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΜΑΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΟΦ



Κείμενο Απόστολος Ψυράκης

Με συμμετοχή 53 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 30/11&1/12/19 διήμερη εκδρομή με κέντρο την Σπάρτη. Λέμε κέντρο αλλά χρησιμοποιήσαμε την Σπάρτη μόνο για ύπνο σε ένα φιλόξενο ξενοδοχείο διότι το πρόγραμμα ήταν μεν πλούσιο αλλά τα ενδιαφέροντά μας, αυτή τη φορά, ήταν εκτός Σπάρτης. Η αλήθεια είναι στην περιοχή της Λακωνίας πηγαίνουμε συχνά διότι έχει πολλά αξιοθέατα που καλύπτουν τα ενδιαφέροντα των μελών μας από άποψη ιστορίας, αρχιτεκτονικής, αρχαιολογίας, οικολογίας, πεζοπορίας, ορειβασίας, θρησκείας, άγρονων τοπίων, δημοφιλών παραλιακών οικισμών, σπηλαίων, αγροτικών προϊόντων κτλ. Το πρόγραμμα αυτής της εκδρομής έγινε με αρκετούς στόχους και πετύχαμε τους περισσότερους.

Το Σάββατο πήγαμε κατευθείαν στο χωριό Παρόρι από όπου οι πεζοπόροι μας πραγματοποίησαν την διαδρομή Παρόρι – Ζαγούνα – Ι.Μ.Φανερωμένης – Αναβρυτή – Τοποθεσία Άγιος Γιάννης πάνω στον αμαξινό δρόμο της Αναβρυτής από όπου τους παραλάβαμε μετά το μεσημέρι. Ωραία διαδρομή και σημειώνεται ότι από αυτήν την πλευρά του Ταυγέτου υπάρχουν και άλλες ενδιαφέρουσες διαδρομές με αφητηρία το Παρόρι και τον Μυστρά.

Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν τον Αρχαιολογικό Χώρο του Μυστρά, την Βυζαντινή Καστροπολιτεία, το υπαίθριο μουσείο με τις εκκλησίες και τα παλάτια. Επιλέξαμε τον πιο εύκολο, κατά την γνώμη μας τρόπο, ξεκινώντας από την πάνω πύλη του κάστρου και κατηφορίζοντας περιηγήθηκαν όλα τα Βυζαντινά κτίρια, τα παλάτια και τις αξιόλογες Βυζαντινές εκκλησίες καταλήγοντας στην κύρια – κάτω πύλη. Αυτή η ομάδα, στη συνέχεια, επισκέφθηκε το χωριό Μυστράς για δύο λόγους. Πρώτον για να γευματίσει στην πλατεία και δεύτερον για να επισκεφθεί ένα πολύ ενδιαφέρον Μουσείο Φωτογραφικών Μηχανών του Τάκη Αϊβαλή. Σ' ένα ανακαινισμένο παραδοσιακό κτίριο εκτίθεται η μεγαλύτερη παγκοσμίως ιδιωτική συλλογή φωτογραφικών μηχανών. Θαυμάζοντας μηχανές από το 1923 διαβάσαμε ότι η συλλογή καταχωρήθηκε και στα βιβλία Γκίνες.

Όλοι μαζί μετά, πήγαμε στην Σπάρτη για να τακτοποιηθούμε στα δωμάτια του ξενοδοχείου και να ξεκουραστούμε ... πολύ λίγο ... διότι σύντομα αναχωρήσαμε για να επισκεφθούμε το Καστόρι. Όχι για πεζοπορία, όχι για να διασχίσουμε το Φαράγγι των Μύλων, όχι για να περιηγηθούμε το γραφικό αυτό χωριό αλλά για να συμμετάσχουμε στο πανηγύρι που διοργανώνεται κάθε χρόνο, το τελευταίο Σάββατο του Νοεμβρίου. Το πανηγύρι αυτό ονομάζεται «Μπουκουβάλα» και γίνεται με την ευκαιρία της συλλογής ελιάς και της παραγωγής ελαιόλαδου που είναι το κυριότερο προϊόν όλης της περιοχής.

Μάθαμε ότι η λέξη Μπουκουβάλα είναι καψαλισμένο ψωμί στη θράκα και βουτηγμένο στο φρέσκο λάδι. Αυτό γινόταν στο λιοτρίβι όταν έβγαζαν οι γεωργοί το λάδι τους. Μπουκουβάλα στο λιο(α)τρίβι και

λουκουμάδες ή λαλαγγίδες στο σπίτι.

Πρώτη φορά πηγαίναμε και μας κυρίευε ανησυχία διότι το κλίμα ήταν υποτονικό. Αλλά γρήγορα μαζεύτηκε πολύς κόσμος από την γύρω περιοχή. Η δημοτική μουσική με πολλά μεγάφωνα προμήνυε τρικούβεργο γλέντι και σύντομα άρχισε ο χορός. Πολλά μέλη της ομάδας μας βρήκαν ευκαιρία ν' απολαύσουν αυθεντικούς δημοτικούς χορούς, χορεύοντας μαζί με τους ντόπιους κάτοικους. Η οργανωτική επιτροπή είχε οργανώσει πολύ ωραία όλα τα απαραίτητα και προσέφερε σε όλους τους επισκέπτες φασολάδα, ψωμί και ψητά λουκάνικα. Εντύπωση μας έκανε η τέχνη με την οποία είχαν στήσει τα κούτσουρα για να ανάψουν μία διακοσμητική φωτιά. Να τονιστεί ότι παρευρέθηκαν Περιφερειάρχες, Βουλευτές, τοπικοί παράγοντες, δύο σωματεία και κανένας δεν πτοήθηκε όταν ψιχάλισε λιγάκι.

Αρκετά φορτωμένο το πρόγραμμα του Σαββάτου και ιδιαίτερα για τον οδηγό του πούλμαν αλλά αυτό ήταν προμήνυμα για το πρόγραμμα της Κυριακής που στόχος μας ήταν να επισκεφθούμε ένα χαρακτηριστικό τμήμα της Μέσα Μάνης.

Πρωί Κυριακής αναχωρήσαμε από την Σπάρτη για την Αρεόπολη όπου χωριστήκαμε σε δύο ομάδες. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Αρεόπολη – Νέο Οίτυλο – Κάστρο Κελεφάς – Οίτυλο. Μερικοί πεζοπόροι διέκοψαν στο Νέο Οίτυλο. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν την ιστορική Αρεόπολη που διαδραμάτισε σπουδαίο ρόλο κατά τον απελευθερωτικό αγώνα του 1821. Πολλά αξιοθέατα που τους παρέσυραν σε μία αναδρομή στο παρελθόν θαυμάζοντας αγάλματα, εκκλησίες, πύργους, καλντερίμια, πετρόχτιστα σπίτια. Τα καλντερίμια του παραδοσιακού αυτού οικισμού τους οδήγησαν και στον Πύργο Πικουλάκη όπου στεγάζεται μουσείο και δεν παρέλειψαν να φωτογραφίσουν το πολυώροφο καμπαναριό του 1836 που είναι το σήμα κατατεθέν της περιοχής.

Η ομάδα αυτή στη συνέχεια επιβιβάστηκε στο πούλμαν και επισκέφθηκε δύο παραλιακούς οικισμούς. Το Λιμένι μας εντυπωσίασε με όλα τα κτίρια στην παραδοσιακή αρχιτεκτονική της Μάνης και το Νέο Οίτυλο όπου γευματίσαμε.

Η τελευταία μας επίσκεψη πριν την αναχώρηση για την Αθήνα, ήταν το Οίτυλο στην πλαγιά ενός λόφου, με ωραία καλντερίμια, εξαιρετική θέα προς την θάλασσα αλλά και προς το κάστρο του Κελεφά.

Δεν είχαμε μεγάλη ευχέρεια χρόνου αλλά πήραμε μία καλή γεύση από το άγριο, άγρονο, πετρώδες τοπίο της Μάνης και από τους περίφημους Μανιάτικους Πύργους βάζοντας στόχο να επισκεφθούμε σύντομα και το υπόλοιπο τμήμα της Μάνης μέχρι το ακρωτήριο Ταίναρο. Με την Ε.Ο.Φ. έχουμε επισκεφθεί αυτά τα μέρη αρκετές φορές αλλά η Μάνη έχει πολλά ιδιαίτερα κάλλη που πρέπει να τα γνωρίζουν οι νεότεροι.



ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΤΑΪΓΕΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΜΑΝΗΣ

Κείμενο Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Βασίλης Σουλβεστριάδης

Κατά την εκδρομή μας στην Σπάρτη με την βοήθεια του καταπληκτικού καιρού είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε πεζοπορίες και τις 2 μέρες.

Την πρώτη μέρα ξεκινήσαμε από το Παρόρι από καλντερίμι που ανεβαίνει ζγκ-ζαγκ και περνάει δίπλα από την κολλημένη στον βράχο Παναγία Ζαγούνα. Στην συνέχεια γίνεται μονοπάτι και χωματόδρομος που σε 1½ ώρα βγαίνει στην Μονή Φανερωμένης. Από εκεί είναι μόλις ¾ της ώρας χαλαρή πορεία ως το χωριό της Αναβρυτής που δυστυχώς το βρήκαμε τελείως ερημωμένο από κατοίκους με κλειστά ξενοδοχεία και καφενεία. Τέλος λίγο έξω από το χωριό πήραμε το φαρδύ καλντερίμι που δίπλα σε χαράδρα και πανοραμική θέα προς τον Λακωνικό κάμπο κατηφορίζει ως τον οικισμό του Αγίου Ιωάννη. Ως την άσφαλτο είναι μόλις 55 λεπτά.

Την επόμενη μέρα ξεκινήσαμε το περπάτημα από την Αρεόπολη. Το πρώτο κομμάτι είναι σε φαρδύ καλντερίμι και σε 1 ώρα κατηφορίζει ως το παραθαλάσσιο Νέο Οίτιλο. Εκεί ορισμένοι σταμάτησαν για να περιηγηθούν το χωριό και «γιατί όχι» να κάνουν και μπάνιο.

Οι υπόλοιποι πήραμε ένα ανηφορικό μονοπάτι που σε ¾ μας έβγαλε στο φρούριο Κελεφά που βρίσκεται περίπου στα μέσα μεταξύ του κόλπου του Οίτιλου και του χωριού Κελεφά. Το φρούριο ανεγέρθηκε αρχικά από τους Οθωμανούς γύρω στο 1670, πολιορκήθηκε 15 χρόνια αργότερα από τους Μανιάτες με την βοήθεια των Ενετών, ξανά κατελήφθη από τους Οθωμανούς 30 χρόνια αργότερα αλλά



■ Η Παναγία Ζαγούνα στην πορεία από Παρόρι προς Αναβρυτή

από το 1780 που εκδιώχθηκαν οριστικά οι Οθωμανοί έμεινε ακατοίκητο και σταδιακά ερειπώθηκε. Τώρα μόνο τα εξωτερικά τείχη είναι κάπως διατηρημένα ενώ το εσωτερικό είναι μία ζούγκλα από θάμνους και μετά βίας διακρίνεις κάποια ερείπια.

Η ομάδα μας κατηφόρισε πάλι ως το Νέο Οίτιλο όπου άφησε πάλι κάποια άτομα. Οι τελευταίοι της ομάδας πήραν άλλο πολύ όμορφο μονοπάτι - καλντερίμι ως το χωριό Οίτιλο που βρίσκεται στα 251 μέτρα και έφθασαν εκεί σε 40' λεπτά.



■ Στην Μονή Φανερωμένης



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



■ Κρήτη, στην πορεία στο δάσος του Ρούβα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Τέλενδος, στον Άγιο Κωνσταντίνο



■ Αρκιοί, στην Παναγία του Χάρου, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 61 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΛΥΜΠΟΣ

Το 4ήμερο 04-08/08/19 μία ομάδα 11 ατόμων πραγματοποίησε ορειβατική εξόρμηση στον Όλυμπο με διανυκτερεύσεις στα καταφύγια Πετρόστρουγκα και Γιώσος Αποστολίδης. Κάθε χρόνο προγραμματίζουμε ανάβαση στον Όλυμπο με διάφορες διαδρομές διότι είναι ο πιο ελκυστικός προορισμός για κάθε Έλληνα ή ξένο ορειβάτη και σχεδόν κάθε χρόνο. Με εξαιρετικό καιρό, φέτος, οι ορειβάτες μας πάτησαν τις κορυφές Μύτικα, Σκολιό, Άγιος Αντώνης, Τούμπα και Προφήτης Ηλίας.

ΛΕΡΟΣ - ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Η φετινή πολυήμερη καλοκαιρινή εκδρομή είχε βασικό προορισμό τα νησιά Λέρο και Κάλυμνο αλλά οι 50 εκδρομείς βρήκαν την ευκαιρία να επισκεφθούν και τα νησάκια Λειψοί, Αρκιοί και Ψέριμο. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 128 ΑΤΟΜΩΝ

ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ

Μία ομάδα 7 ορειβατών μας, συμμετείχε στην Παγκρήτια Ορειβατική Συγκέντρωση που φέτος έγινε στον Ρούβα Ηρακλείου. Το στοιχείο που τονίζεται είναι ότι αυτή η ομάδα παράτεινε την διαμονή της στην Κρήτη για να διασχίσει το Φαράγγι της Σαμαριάς.

ΚΥΘΟΣ

Κάθε χρόνο, στα μέσα Σεπτεμβρίου προγραμματίζουμε τριήμερη εκδρομή σε κοντινό νησί για να απολαύσουμε τις χάρες του μια και δεν μπορούμε να το επισκεφθούμε κατά την τουριστική περίοδο αλλά και να κάνουμε θαλάσσια μπάνια στο συνήθως ιδανικό μετακαλόκαιρο. Φέτος, το τριήμερο 13-15/9/19 πραγματοποιή-



■ Κάλυμνος, από Καντούνι στην πορεία προς...

εκδρομές - εκδηλώσεις

Θηκε μία πολύ ενδιαφέρουσα εκδρομή με συμμετοχή 48 ατόμων στην Κύθνο και απολαύσαμε τις χάρες της χωρίς όμως να κάνουμε μπάνια διότι οι καιρικές συνθήκες δεν το επέτρεπαν.

Την Παρασκευή φθάνοντας στον Μέριχα, χωριστήκαμε σε 2 ομάδες. Η μία ομάδα επισκέφθηκε τις παραλίες Επισκοπή και Απόκριση από όπου μερικοί πεζοπόρησαν μέχρι την διάσημη παραλία Κολώνα. Η άλλη ομάδα πεζοπόρησε από ένα σημείο μετά την Επισκοπή μέχρι το Βρούκαστρο και συνέχισε μέχρι την Απόκριση και στο «σήμα κατατεθέν» της Κύθνου, την Κολώνα. Ωραιότατη διαδρομή με ωραία θέα.

Το απόγευμα καταλήξαμε στα Λουτρά όπου διανυκτερεύσαμε και τις 2 βραδιές. Περιηγηθήκαμε τα Λουτρά, παρευρεθήκαμε στον εσπερινό της εκκλησίας του Σταυρού και γευτήκαμε την τοπική κουζίνα στις διάφορες ταβέρνες της περιοχής.

Το Σάββατο περιηγηθήκαμε την γραφική Δρυοπίδα, επισκεφθήκαμε το Σπήλαιο Καταφύκι και διημερεύσαμε στην περιοχή της Παναγιάς Κανάλας. Το βράδυ της ίδιας μέρας επισκεφθήκαμε την πρωτεύουσα του νησιού, την Χώρα και γνωρίσαμε τα γραφικά κυκλαδίτικα σοκάκια, τα τουριστικά μαγαζάκια, τις ταβέρνες και τα ζαχαροπλαστεία της. Οι πεζοπόροι μας βρήκαν την ευκαιρία να πεζοπορήσουν από την Δρυοπίδα στο Καλό Λιβάδι και να συναντήσουν την άλλη ομάδα στην Παναγιά Κανάλα.

Την Κυριακή, το πρωί ήταν αφιερωμένο στην περιήγηση των Λουτρών και των παραλιών της γύρω περιοχής. Μία πεζοπορική ομάδα πεζοπόρησε μέχρι το Κάστρο της Ωργιάς ή του Κατακέφαλου, την πρωτεύουσα του νησιού μέχρι τον 18° αιώνα.

Η ωραία μας εκδρομή έκλεισε με την επίσκεψη στον Μέριχα από όπου πήραμε το πλοίο για να επιστρέψουμε στο Λαύριο.

ΣΤΥΡΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

Με συμμετοχή 28 ατόμων, στις 22/9/19 πραγματοποιήθηκε μία ημερήσια εκδρομή στα Στύρα Ευβοίας. Όταν συναντάς προβλήματα με τα ωράρια των Ferry Boat και με τους τοπικούς δρόμους που δεν είναι κατάλληλοι για πούλμαν, αναγκάζεσαι να τροποποιήσεις το πρόγραμμα και να μην επισκεφθείς το Νιμποριό που είχαμε προγραμματίσει. Γι αυτό το λόγο όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν και διημέρευσαν μόνο στην παραλία των Κάτω



■ Κύθνος, στο Βρούκαστρο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μέθανα, στη διαδρομή από μεγάλο ποτάμι προς Μακρύλογγο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Εύβοια, Νέα Στύρα-Δρακόσπιτο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Άγιο Φώτη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Εύβοια, Νέα Στύρα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Μαίναλο, Λιμποβίσι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Κάτω Όλυμπος, στη θέση Βρυσοπούλες, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Στύρων. Οι πεζοπόροι μας όμως όχι μόνο πεζοπόρησαν μέχρι τα Δρακόσπιτα αλλά συνέχισαν και μέχρι την Ακρόπολη των Στύρων. Η πορεία προς την Ακρόπολη, τα ερείπια του κάστρου, η πανοραμική θέα, η επίσκεψη σ' ένα εκκλησάκι ικανοποίησαν απόλυτα τα ενδιαφέροντα των πεζοπόρων.

ΜΕΘΑΝΑ

Στις 29/9/19 πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή με συμμετοχή 45 ατόμων στα Μέθανα και όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την παραλία Βαθύ και διημέρευσαν στα Λουτρά των Μεθάνων. Η πεζοπορική ομάδα προωθήθηκε πάνω από το Βαθύ



■ Πορεία στην χαράδρα της Φλαμπουρίτσας, Φωτ. Μ. Βέττερ

και πεζοπόρησε μέχρι τον Μακρύλογγο και την παραλία του Αγίου Νικολάου.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 93 ΑΤΟΜΩΝ

ΜΑΙΝΑΛΟ

Με συμμετοχή 28 ατόμων, στις 13/10/19 πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή στην περιοχή του Μαϊνάλου που επισκεπτόμαστε πολύ συχνά. Αυτή τη φορά πήγαμε αρχικά στην Βυτίνα όπου παρέμεινε μία ομάδα. Μερικοί από την ομάδα αυτή πεζοπόρησαν μέχρι το Λιμποβίσι. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Ελάτη - Λιμποβίσι και όλοι μαζί γευμάτισαν στην Κάτω Δαβιά.

ΖΗΡΕΙΑ

Με συμμετοχή 29 ατόμων, στις 20/10/19 πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή στην περιοχή της Ζήρειας όπου επισκεφθήκαμε το χιονοδρομικό κέντρο, την Μονή Αγίου Βλασίου, τα Άνω Τρίκαλα και τα Μεσαία Τρίκαλα που προσφέρονται για καλό φαγητό. Μία ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στην κορυφή της Μεγάλης Ζήρειας και άλλη ομάδα πεζοπόρησε στην χαράδρα Φλαμπουρίτσα.

ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ

Με συμμετοχή 36 ατόμων, πραγματοποιήθηκε μία πολύ ενδιαφέρουσα τριήμερη εκδρομή στην νότιου και δυτικού Ολύμπου με διανυκτέρευση στην Ελασσόνα. Κατά τη διάρκεια των τριών αυτών ημερών περιηγηθήκαμε την Ελασσόνα που πάντα την προσπερνάγαμε σταματώντας μόνο για καφέ και γνωρίσαμε την ενδιαφέρουσα Μονή Παναγίας Ολυμπιώτισσας. Επισκεφθήκαμε τα Αμπελάκια, την Αγία Παρασκευή στα Τέμπη, το Σαραντάπορο, την Δολίχη, το Μουσείο Μάχης Σαρανταπόρου, τα Μπουχάρια και τα χαρακτηριστικά χωριά του Κάτω Ολύμπου την Άνω Σκοτίνα και τον Παλαιό Παντελεήμονα. Η ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στον Άγιο Αντώνη του Ολύμπου και πεζοπόρησε δίπλα



■ Στο μουσείο Χατζηκυριάκου Γκίκα, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



στον Πηνειό ποταμό από τον σταθμό Τέμπη μέχρι την Αγία Παρασκευή. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχουν πλήρεις περιγραφές.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 101 ΑΤΟΜΩΝ

NEMEA

Στις 3 Νοεμβρίου 48 άτομα συμμετείχαν σε μία ενδιαφέρουσα ημερήσια εκδρομή διότι κάλυπτε πολλές ενδιαφέρουσες επισκέψεις. Ο βασικός στόχος ήταν η επίσκεψη στο χωριό Αηδόνια όπου έχει αποκαλυφθεί το Μυκηναϊκό Νεκροταφείο με τους θολωτούς τάφους. Αυτό που κεντρίζει το ενδιαφέρον των περιηγητών είναι να δουν τον τόπο όπου βρέθηκε ο ονομαζόμενος «Θησαυρός των Αηδονιών» που έλαβε διεθνείς διαστάσεις πριν μερικές δεκαετίες αφού μπλέχτηκε σε ένα πρωτοφανές σκάνδαλο αρχαιοκαπηλίας. Τώρα, αυτός ο «θησαυρός» εκτίθεται στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Νεμέας. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, μετά τα Αηδόνια, επισκέφθηκαν τον Αρχαιολογικό Χώρο της Νεμέας όπου δεσπόζει ο ναός του Διός, το Αρχαιολογικό Μουσείο και το Αρχαίο Στάδιο όπου υπάρχει μία στοά με το όνομα «κρυπτή» μέσα από την οποία περνούσαν οι ελλανοδίκες και οι αθλητές για να εισέλθουν στο στάδιο. Στη συνέχεια, αυτή η ομάδα, επισκέφθηκε την Μονή της Παναγίας των Βράχων στο ανατολικό απόκρημνο μέρος του βράχου με το μεσαιωνικό όνομα Πολυφύγγους και κατέληξε στο ιστορικό χωριό Στεφάνι όπου η τοπική ταβέρνα τους εξυπηρέτησε με τον καλύτερο εύγευστο τρόπο. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε μία ωραία διαδρομή ξεκινώντας από το χωριό Άγιος Βασίλειος και καταλήγοντας στο Στεφάνι. Ωραία ανηφορική διαδρομή με θέα τριγύρω.

ΣΠΑΡΤΗ

Με συμμετοχή 53 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 30/11 & 1/12/19 διήμερη εκδρομή με κέντρο την Σπάρτη με στόχο να περιηγηθούμε την γύρω περιοχή και ένα τμήμα της Μάνης. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

■ Συλημένοι θολωτοί τάφοι στα Αηδόνια, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο εξαμήνου

- Στις 06/09/19 πραγματοποιήθηκε συνεστιάση σε ταβέρνα της περιοχής Ματιού σε ανάμνηση της «Φασολάδας του Φίλιππα» που οργανώσαμε στο Κτήμα πριν την φονική πυρκαγιά του 2018.
- Στις 20-21/07/19 συμμετείχαμε στην Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση στον Ελικώνα
- Στις 05/10/19 μία ομάδα 26 ατόμων ξεναγήθηκε στην Πινακοθήκη του Χατζηκυριακού - Γκίκα.
- Στις 11/10/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας συγκέντρωση μελών μας για να γίνουν προτάσεις εκδρομών & εκδηλώσεων.
- Στις 14/10/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Νίκο Ρούπα με θέμα «Ταξίδι στο Μεξικό».
- Στις 09 και 10/11/19 μερικά μέλη μας συμμετείχαν στον «Δρόμο 10 χμ. Αθήνας».
- Στις 16/11/19 μία ομάδα 28 ατόμων επισκέφθηκε το Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τέχνης και το Ίδρυμα Θεοχαράκη.
- Στις 18/11/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Νίκο Νίντο με θέμα «Ταξίδι στην Ιρλανδία».
- Στις 04/12/19 μία ομάδα 46 ατόμων παρακολούθησε την θεατρική παράσταση «Χριστουγεννιάτικη Ιστορία» στο Εθνικό Θέατρο.
- Στις 11/12/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή slides από την Μάγια Βέττερ και τον Βασίλη Συλβεστριάδη με θέμα «Εξερευνώντας τα βουνά του εξωτερικού με την ΕΟΦ».

■ Στο Ίδρυμα Θεοχαράκη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σπάρτη, στον Άγ. Δημήτρη, πορεία από Προκόπι προς Αναβρυτή, Φωτ. Μ. Βέττερ





ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΖΑΓΟΡΙ

Όταν ο Πλάστης έπλασε το Ζαγόρι είχε φαίνεται τα κέφια του, γι αυτό το έπλασε τόσο παράξενα όμορφο. Βουνά απόκρημνα με χαράδρες, με λίμνες και δρακολίμνες, εναλλάσσονται με απέραντες δρυόφυτες ή πευκόφυτες λοφοσειρές που διαρρέονται από λαγκάδια και χείμαρρους και φκιάνουν ποτάμια και παραποτάμια μοναδικής ομορφιάς. Καμιά δύναμη περιγραφής δεν μπορεί να αποδώσει το μεγαλείο αυτού του τόπου...

Επίπεδες όμως εκτάσεις που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για καλλιέργειες δεν υπάρχουν. Το Ζαγόρι είναι τόπος φτωχός! Κι αυτή η φτώχεια καθόρισε και τη μοίρα του, την εξελικτική του πορεία, ακόμα και σήμερα.

Στο Ζαγόρι ζούσαν άνθρωποι από τα πολύ παλιά τα χρόνια. Λίγα είναι τα αρχαιολογικά ευρήματα, πολύ λιγότερες και άλλες ιστορικές πηγές, λίγα κι εμείς μπορούμε να πούμε γι' αυτούς, τη ζωή τους, τον πολιτισμό τους, την ιστορία τους. Ήταν Μολοσσοί! Ποια η σχέση τους με τις κοσμογονίες που συντελέστηκαν με την οργάνωση των πόλεων κρατών, με το Μέγα Αλέξανδρο και με τον Πύρρο. Ποιά η μοίρα τους, όταν οι Ρωμαίοι το 167 π.Χ. έκαναν όλη την Ήπειρο οικόπεδο; Κι ύστερα σαν κομμάτι της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, γιατί τόσο σκοτάδι; Λένε πως ήρθαν και οι Σλάβοι στο Ζαγόρι τον 6^ο και 7^ο μ.Χ. αιν. γι' αυτό και έχουμε τόσα τοπωνύμια, πληροφορία άλλη όμως καμιά. Αλήθεια, τί απογίναν εκείνοι οι άνθρωποι;

Οι αιώνες στο Ζαγόρι κυλούν αργά χωρίς να παρατηρείται καμιά αξιόλογη εξέλιξη. Η φτώχεια της γης, τι άλλο. Αυτή κυρίως ευθύνεται γι' αυτή την αφάνεια. Ποιος να δώσει σημασία σ' ένα τέτοιο τόπο που για αιώνες ήταν παρατημένος, ακυβέρνητος από τους εκάστοτε κατόχους της γης, για να μη τους πω άρχοντες, που αν νοιάζονταν ποτέ ήταν για στρατολόγηση πολεμιστών ή για να αρπάξουν αυτό που τους «ανήκε». Άσε τις επιδρομές από κακούς γείτονες που συχνά κατέβαιναν για πλιάτσικο... Ένας αξιοπρόσεκτος πολιτισμός με τέτοιες συνθήκες ζωής είναι αδύνατο να αναπτυχθεί.

Οι Ζαγορίσιοι ζούσαν διάσπαρτοι οργανωμένοι σε πατριές δουλεύοντας αυτή την ανήμπορη γη και εκτρέφοντας ζώα. Κτίσμα λιθόχτιστο δεν φαίνεται να είχαν. Αν είχαν, κάποιο αχνάρι θα είχε απομείνει...

«ώσπου το λυπήθηκε της Αγάπης ο θεός κι ήρθε ο λυτρωμός». Οι Τούρκοι! Πόσο οξύμωροι ακούγονται οι στίχοι αυτοί από το Δωδεκάλογο του Γύφτου του Κωστή Παλαμά. Ενώ με τον ερχομό των Τούρκων και το πάρσιμο της Πόλης «θρήνος κλαυθμός και οδυρμός έπεσαν τοις Ρωμαίοις, εχάσασι το σπίτι τους... κλπ», για τους Ζαγορίσιους ήρθε ο λυτρωμός!

Ήρθαν το 1430. Δεν πρόβαλαν αντίσταση στον Καρά Σινάν Πασά και γι' αυτό ζήτησαν προνόμια. Τούρκος στο Ζαγόρι να μη πατάει, φόρο δεν θα πληρώνουν κι αυτοί θα στέλνουν έναν αριθμό αντρών από το Ζαγόρι να φροντίζει τους στάβλους του Σουλτάνου στην Πόλη με δικά τους έξοδα για 45 μέρες. Να διοικούνται με το αυτοδιοικητικό σύστημα των κοινοτήτων, και αποκτούν δικαιώματα στη γη που δουλεύουν. Η συνθήκη αυτή ονομάστηκε Βοϊνίκο.

Από τότε άρχισαν να οργανώνονται και τα 46 χωριά του Ζαγοριού στη θέση που και σήμερα βρίσκονται ύστερα από μια κινητικότητα δυο αιώνων με συγχωνεύσεις παλιότερων οικισμών, με μετατοπίσεις, ή εγκατάλειψη για λόγους που εκείνοι ήξεραν... Τα πετρόχτιστα σπίτια τους τώρα, παραλληλόγραμμα διώροφα η ημιδιώροφα, είναι πολύ απλά, είναι καταλύματα για να καλύπτουν βασικές ανάγκες των νοικοκυραίων. Η ζωή στο Ζαγόρι εξακολουθούσε να είναι πολύ δύσκολη. Όταν δε στα μισά του 17^{ου} αι. καταργήθηκε το Βοϊνίκο και άρχισε η φορολογία απ' τους Τούρκους και παρατηρήθηκε μια αύξηση του πληθυσμού, η Ζαγορίσια γη αδυνατούσε να καλύψει τις ανάγκες των ενοικούντων. Γι' αυτό ταξίδεψαν. Το Ζαγόρι γυρίζει τη δεύτερη σελίδα του.

Ταξίδεψαν, δεν αποδήμησαν σε ξένους τόπους που δίνουν πιο εύκολα ψωμί. Ταξίδεψαν μόνο οι άντρες και οι γυναίκες με τους γερόντους και τα παιδιά έμειναν στο Ζαγόρι συνεχίζοντας να μοχθούν στο χωριό τους. Ταξίδεψαν στην Τεργέστη, την Κεντρική Ευρώπη, στις Παραδουνάβιες ακμάζουσες πόλεις, στη Ρωσία, τη Θράκη, την Πόλη, τη Σμύρνη, το Κάιρο, στους τέσσερες ορίζοντες. Και οι περισσότεροι πρόκοψαν! Κι έφεραν στο Ζαγόρι πλούτο και πολιτισμό και μετέτρεψαν φτωχούς αγροτικούς οικισμούς σε αρχοντοχώρια. Τα σπίτια τους τα χτίζουν μεγάλα και τα στολίζουν με ζωγραφιές και περίτεχνα ταβάνια και λιθανάγλυφα και πορσελάνες... Και για το κοινό καλό νοιάζονταν κι έχτιζαν γεφύρια και στέρνες και γηροκομεία και σχολεία με σπουδαίες βιβλιοθήκες. **Πολλοί τόποι στον κόσμο είναι φτωχοί, κι απ' αλλού ταξίδεψαν, Ζαγόρι όμως είναι ένα!**

Το 1868 καταργήθηκαν τα προνόμια κι ήρθαν και στο Ζαγόρι οι Τούρκοι. Κι όταν στις αρχές του 20^{ου} αι. με τις μεγάλες ανατροπές καταστράφηκε ο Παροικιακός Ελληνισμός και σταμάτησε το «έμβασμα» από τα ξένα, οι Ζαγορίσιοι συμμαζεύτηκαν στον τόπο τους και στη φτώχεια τους. Η μεγάλη συμφορά ήρθε στην κατοχή που το 1943 οι Γερμανοί έκαψαν όλα τα χωριά του Ανατολικού Ζαγοριού και μετά τον εμφύλιο το Ζαγόρι ερήμωσε...

Ο τόπος όμως πάλι θα σηματοδοτήσει ένα νέο ξεκίνημα. Όχι τώρα με τη φτώχεια του αλλά με την ομορφιά του. Ο τουρισμός, το «μάνα εξ ουρανού», είναι η ταχύτητα με την οποία πορεύεται σήμερα το Ζαγόρι. Είναι σπουδαίος τουριστικός προορισμός! Καθόλου τυχαίο που έχει ενταχτεί στο Εθνικό Πάρκο Βόρειας Πίνδου, είναι περιοχή Νατούρα και πρόσφατα χαρακτηρίστηκε Γεωπάρκο από την UNESCO.



ΠΙΝΟΒΟ - ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ - ΕΔΕΣΣΑ - ΘΕΡΜΑ ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ

ΠΙΝΟΒΟ με ψηλότερο σημείο στα 2.156μ. την κορυφή Κορφούλα. Άλλες κορυφές το Βίσογκραντ 2.150μ. και ο Καλόγερος 1.873μ.. Αξέχαστη ορειβατική εμπειρία, αποτελεί η διάσχιση της κορυφογραμμής του κατά την πορεία προς την κορυφή Κορφούλα. Στο Πινόβο ως τα 1800μ. βρίσκουμε πυκνά δάση Οξιάς και Πεύκης, ενώ από τα 1.800μ. και πάνω κυριαρχεί η αλπική βλάστηση. Αποτελεί καταφύγιο για την καφέ αρκούδα, τον λύκο και ποιο σπάνια στα ζαρκάδια. Επίσης σπάνια αρπακτικά πτηνά όπως ο χρυσαετός, ο φιδαιτός και ο ασπροπάρης. Ο ορεινός όγκος του Πίνουβου απλώνεται βορειοδυτικά του νομού Πέλλας, ανάμεσα από τα όρη Βόρας και Τζένα 2.182μ. Η ψηλότερη κορυφή του Βόρα το (Καϊμακτσάλαν =Λευκή Κορυφή) με το γνωστό Χιονοδρομικό Κέντρο είναι. Είναι το τρίτο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας με ύψος 2.524μ.. Βρίσκεται κατά μήκος της Ελληνο-γιουγκοσλαβικής μεθορίου και μεγαλύτερο τμήμα του ανήκει στο νομό Πέλλας έως τα όρια του νομού Φλώρινας, όπου υπάρχει και το εκκλησάκι του **Προφήτη Ηλία** με το μνημείο των Σέρβων Πεσόντων του Α' Παγκοσμίου Πολέμου..

ΑΛΜΩΠΙΑ Η επαρχία Αλμωπία με πρωτεύουσα την Αριδαία περιβάλλεται Βόρεια και Δυτικά από την επιβλητική οροσειρά του Βόρα. Στα νότια συνορεύει με το υψίπεδο της Έδεσσας και στα ανατολικά της δεσπόζει το όρος Πάικο. Κατοικήθηκε από τους Άλμωπες στην εποχή του χαλκού και σύμφωνα με τον Θουκυδίδη οι Μακεδόνες κατά την επεκτατική τους πορεία στα μέσα του 6ου π.Χ. αι. εκδίωξαν τους Άλμωπες από την περιοχή.

Η περιοχή χαρακτηρίζεται από έντονο ανάγλυφο μεταξύ της πεδιάδας και των ορεινών όγκων με πλούσια δασοκάλυψη έκτασης 730τ. χμ. και με υψομετρικές διαφορές που ξεπερνούν τα 1.500 μ. με αποτέλεσμα την κυριαρχία του υγρού, ηπειρωτικού κλίματος με σύντομο θερμό καλοκαίρι και δριμύ χειμώνα. Την εικόνα της πεδιάδας σφραγίζει με την παρουσία του ο Αλμωπιαίος ποταμός που τροφοδοτείται από 13 χειμαρρικά ρεύματα.

Θρησκευτικά μνημεία στην περιοχή της Αριδαίας είναι η Μονή Αγίου Ιλαρίωνα Προμάχων και η Μονή Αρχαγγέλου Μιχαήλ στον Αρχάγγελο. Επίσης στην Αλμωπία βρίσκονται διάσπαρτες μεταβυζαντινές εκκλησίες. Το Βυζαντινό Κάστρο της Χρυσής που χρονολογείται τον 8ο αιώνα μ.Χ.. Το Μουσείο Φυσικής ιστορίας στο κτίριο που κάποτε έδρευε ο Σιδηροδρομικός Σταθμός.

Βόρεια της Αριδαίας, δίπλα στο Λουτράκι βρίσκεται το τουριστικό χωριό Όρμα από το οποίο ξεκινάει δρόμος για το Χιονοδρομικό κέντρο του Καϊμακτσάλαν.

Τα **Λουτρά Πόζαρ** βρίσκονται στην Επαρχία Αλμωπίας, 13χμ. βορειοδυτικά της Αριδαίας, στο νομό Πέλλας και απλώνονται στους πρόποδες του όρους Καϊμακτσάλαν, διαθέτουν ζεστά ιαματικά νερά που αναβλύζουν από το βουνό σε σταθερή θερμοκρασία 37οC.. Το ιαματικό νερά εισχωρούν στο έδαφος, φτάνουν σε μεγάλο βάθος, ζεσταίνονται, ανεβαίνουν ξανά στην επιφάνεια και στην πορεία τους εμπλουτίζονται με μέταλλα και άλλα συστατικά! Η επαφή με το ανθρώπινο σώμα, είναι μια απίστευτη εμπειρία ειδικά την εποχή του χειμώνα.

ΕΔΕΣΣΑ αξιοθέατα:

Το **Πάρκο των καταρρακτών** με λιθόστρωτα δρομάκια, πέτρινα γεφύρια, τον κάθετο καταρράκτη Κάρανο (Τσιρί-Παπά), το σπήλαιο των καταρρακτών, το πέτρινο γεφυράκι καθώς και ο διπλός καταρράκτης Λάμδα που καταλήγει σε δύο λίμνες.

Το **Υπαίθριο Μουσείο Νερού** στην περιοχή Μύλοι την παλιά βιομηχανική ζώνη της Έδεσσας με το Κανναβουργείο, τον Αλευρόμυλο Σαλαμπάση, το Σησαμοτριβείο Περτσεμλή, τον Αλευρόμυλο Γιαννάκη, και το ενυδρείο με ψάρια από ποτάμια και λίμνες

Το **Βαρόσι** δίπλα στο Μουσείο, ένας από τους τρεις χριστιανικούς μαχαλάδες της πόλης κατά την Τουρκοκρατία με αναστυλωμένα τα χρωματιστά σπίτια και αρχοντικά του με τη μακεδονίτικη Αρχιτεκτονική.

Ο **Ναός Παλαιάς Μητρόπολης** (της κοίμησης της Θεοτόκου) βυζαντινή εκκλησία του 14ου αιώνα στην συνοικία Βαρόσι. Πρόκειται για ξυλόστεγη βασιλική με τοιχογραφίες και αγιογραφίες της περιόδου 1375-1389 και άλλες του 17ου αιώνα. Ο **Ναός αποστόλων Πέτρου και Παύλου** στη συνοικία Βαρόσι.

Το **Λαογραφικό Μουσείο** με εκθέματα της καθημερινής ζωής των κατοίκων από το 19ο αιώνα μέχρι τη δεκαετία του 1950. Το **Γενί Τζαμί** που διατηρείται αναλλοίωτο και χτίστηκε το 1904 από τον πασά Χασάν Φεχμί και έχει χαρακτηριστεί διατηρητέο μνημείο.

Το **Ρολόι** εντυπωσιακή κατασκευή του 1900 σήμα κατατεθέν της πόλης και λειτούργησε την ημέρα που απελευθερώθηκε η Έδεσσα, στις 18/10/1912.

Η **Αρχαία Έδεσσα** σε δύο επίπεδα (στην Άνω Πόλη ή Ακρόπολη πάνω στο βράχο όπου βρίσκεται και η σημερινή Έδεσσα και στην Κάτω Πόλη, στους πρόποδες του βράχου στον καταπράσινο κάμπο του Λόγγου) πάνω στον οδικό άξονα, την Βασιλική Οδό, η οποία επί Ρωμαϊκών χρόνων έγινε η Εγνατία Οδός.

Ο **Ποταμός Εδεσσαίος (ή Βόδας), Κιουπρί** με την βυζαντινή πέτρινη τοξωτή γέφυρα. Ξεκινάει την πορεία του από την περιοχή του Πασά Τσαϊρ, μαζί με τους επτά παραποτάμους του, διασχίζει ολόκληρη την πόλη και δημιουργεί υπέροχα καταπράσινα τοπία με πάμπολλες μικρές και μεγάλες γέφυρες.



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2020



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

Παρασκευή - Τετάρτη 03-08/01/2020

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ
PAVENA - ΟΥΡΜΠΙΝΟ - ΟΥΡΜΠΑΝΙΑ
Έχει 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 Εορτήματα μας και θα ακολουθήσει ώρα **19.30** η καθιερωμένη 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 12/01/2020

ΨΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΚΟΣΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για το χωριό Ψάρι Κορινθίας προκειμένου να πραγματοποιηθούν 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, χλμ 11,5). Οι λιγότερο έμπειροι μπορούν να πραγματοποιήσουν την πορεία «Αλικος Αμπελώνας» (πορεία 45' λεπτά, Β.Δ. Α, χλμ 3). Στο χωριό υπάρχει ταβέρνα. Θα επιστρέψουμε στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου μας στο Κεφαλάρι για το κόψιμο της πίτας.
ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 19/01/2020

ΑΣΚΡΗ - ΠΗΓΗ ΑΓΑΝΙΠΠΗ - ΜΟΝΗ ΜΑΚΑΡΙΩΤΙΣΣΑΣ - ΔΟΜΒΡΑΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Αλίαρτο - 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 «απομεινάρια» της αρχαίας Θήβας και θα διημερεύσει στην Θήβα όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. 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 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην 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 χωριό 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 περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί το Δίστομο, την Ιτέα, το Χρισσό και την Αράχωβα. Η πεζοπορική ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στην Αράχωβα. Μετά από το φαγητό θα επιστρέψει όλη η ομάδα στην Αθήνα.



ΑΡΧΗΓΟΣ: Γιολλάση Μαρία

Κυριακή 02/02/2020

ΡΑΜΝΟΥΣ - ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ - ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Μαραθώνα – Ραμνούνα όπου θα ξεναγηθούμε στον Αρχαιολογικό Χώρο με το σημαντικότερο στον ελλαδικό χώρο Ιερό της Νέμεσης. Στη συνέχεια θα προωθηθούμε στην περιοχή του Μαραθώνα από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει μία πορεία 1½ ώρας βλέποντας αξιόλογα αρχαιολογικά ευρήματα στο Αγρίλκι.

Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα επισκεφθούν το Αρχαιολογικό Μουσείο του Μαραθώνα και το Μουσείο του Μαραθωνίου Δρόμου. Μετά, όλοι μαζί θα καταλήξουν στην παραλία της Νέας Μάκρης που προσφέρεται για φαγητό. Όσοι θέλουν μπορούν να πεζοπορήσουν σε ωραίο παραλιακό καλντερίμι που ξεκινά από την παραλία της Νέας Μάκρης και καταλήγει στην παραλία του Μαραθώνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Βορενιάκης Φάνης

ΟΠΕΡΕΤΑ

Ώρα 20.00 θα παρακολουθήσουμε την Όπερέτα «**ΝΥΧΤΕΡΙΔΑ**» του Γιόχαν Στράους, με την ορχήστρα, τη χορωδία και μονωδούς της ΕΘΝΙΚΗΣ ΛΥΡΙΚΗΣ ΣΚΗΝΗΣ. Μουσική Διεύθυνση Γιώργος Ζιάβρας, Σκηνοθεσία Αλέξανδρος Ευκλείδης, Σκηνικά Σωτήρης Στέλιος, Κοστούμια Αλεξία Θεοδωράκη, Χορογραφία Μαρία Κουσούνη. Συνάντηση στις 19.30 στην είσοδο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής του Ιδρύματος «Σταύρος Νιάρχος»

Σάββατο – Κυριακή 08-09/02/2020

ΑΡΧΗ ΤΡΙΩΔΙΟΥ

ΟΛΥΜΠΙΑ – ΦΟΛΩΗ – ΝΕΜΟΥΤΑ

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Ισθμό Κορίνθου – Σήραγγα Αρτεμίου – Λεβίδι – Φολώη από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Φολώη – Κούμανι ακολουθώντας το «Μονοπάτι των Κενταύρων». (Ώρες πορείας 2½, Β.Δ. Α+.) Όσοι δεν ακολουθήσουν την ομάδα αυτή, θα περιηγηθούν το χωριό Κούμανι για να επισκεφθούν το Περιβαλλοντικό Μουσείο Φολώης, να κάνουν περιπάτους σε ένα τμήμα του Δρυοδάσους Φολώης και να γευματίσουν. Όταν συγκεντρωθούν το απόγευμα όλες οι ομάδες στο Κούμανι, θα αναχωρήσουμε για την Αρχαία Ολυμπία όπου θα διανυκτερεύσουμε. Το βράδυ θα οργανωθεί συνεστίαση με μουσική για να γιορτάσουμε την αρχή του Τριωδίου. Την **Κυριακή** θα χωριστούμε σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα θα αναχωρήσει με το πούλμαν για να πάει στο χωριό Νεμούτα από όπου θα πεζοπορήσει μέχρι το Γεφύρι του Ερύμανθου ποταμού και τον οικισμό Ελαία μέσα από το Φαράγγι Χαρτσάρου για να θαυμάσει ένα μεγάλο αριθμό εντυπωσιακών καταρρακτών. Η διάρκεια της πορείας αυτής με την επιστροφή είναι 5-6 ώρες, Β.Δ.: Β. αλλά θα υπάρχει δυνατότητα να επιστρέψει με φορτηγάκια οπότε η διάρκεια της πορείας θα είναι της τάξης των 3½ ωρών. Η δεύτερη ομάδα θα επισκεφθεί τον Αρχαιολογικό Χώρο και το Αρχαιολογικό Μουσείο της Ολυμπίας και το μεσημέρι θα καταλήξει στο χωριό Νεμούτα όπου θα έχει τις εξής δυνατότητες. Να πάει μέχρι το Γεφύρι του Ερύμανθου με φορτηγάκια θαυμάζοντας μερικούς καταρράκτες, ή να περιηγηθεί το χωριό Νεμούτα και να γευματίσει. Όταν συγκεντρωθούν το απόγευμα όλες οι ομάδες στην Νεμούτα, θα αναχωρήσουμε για την Αθήνα.



ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος

Τετάρτη 12/02/2020

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ (απολογιστική)
στα γραφεία μας στις **19.00**

Γ. ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Κυριακή 16/02/2020

ΠΑΡΝΗΘΑ – ΜΑΛΑΚΑΣΑ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Αγία Τριάδα – Άγιο Πέτρο – Μόλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Μόλα – Ντρέη – Ξούλιζα – Παλιομήλεσι – Μαλακάσα. (Ώρες πορείας 5, Β.Δ. Β). Η περιηγητική ομάδα αφού παραμένει για λίγο στην Μόλα και στο καταφύγιο Μπάφι θα συνεχίσει για την Σκάλα Ωρωπού όπου θα διημερεύσει (υπάρχει δυνατότητα φαγητού). Μετά το μεσημέρι θα πάει στον σιδηροδρομικό σταθμό Σφενδάλη - Μαλακάσα για να παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Στην Μαλακάσα υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Μουζακίτου Ελένη



Δευτέρα 17/02/2020

Ώρα 18.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας σεμινάριο από την Μάγια Βέττερ με θέμα «Ανεύρεση πεζοπορικών διαδρομών μέσω internet, χρήση του κινητού για καταγραφή διαδρομών και ακολούθηση αυτών». Απαραίτητη προϋπόθεση να έχετε μαζί σας το κινητό σας τηλέφωνο.

Πέμπτη 20/02/2020

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

Ώρα 21.00 θα βρεθούμε στο οικογενειακό κέντρο «ΝΑΡΚΙΣΣΟΣ» για το αποκριάτικο γλέντι της Ε.Ο.Φ.
Αγίου Κωνσταντίνου 52 & Λεωφόρος Κηφισίας, Μαρούσι
Σας περιμένουμε να διασκεδάσουμε παρέα με ζωντανή μουσική και χορό.
Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε στα γραφεία μας.



Κυριακή 23/02/2020**ΣΤΕΝΗ – ΞΗΡΟΒΟΥΝΙ – ΔΙΡΦΥ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Στενή Εύβοιας. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την κυκλική πορεία Στενή - διάσελο Ξηροβουνίου - Καταφύγιο Δίρφυς - Στενή (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Μία ομάδα μπορεί να διακόψει την πορεία στο καταφύγιο της Δίρφυς και να επιστρέψει στην Στενή με το πούλμαν. Επίσης μπορεί μία ομάδα να ανέβει με το πούλμαν ως το καταφύγιο και να κατηφορήσει από εκεί ως την Στενή με την υπόλοιπη ομάδα (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην Στενή με δυνατότητα να πραγματοποιήσει μικρότερες πορείες ή να μεταβεί με το πούλμαν ως το καταφύγιο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμάδκη Μαρία**Σάββατο - Καθαρά Δευτέρα 29/02 - 02/03/2020****ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΜΕΣΣΗΝΙΑ**

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΜΕΣΣΗΝΗΣ – ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ,
ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ – ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ
Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

**Τετάρτη 04/03/2020****ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΓΟΥΛΑΝΔΡΗ**

Θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη με ξενάγηση στο Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Γουλανδρή.
Συνάντηση στις 14.45' στην είσοδο του μουσείου στην οδό Ερατοσθένους 13, Παγκράτι
(πλησιέστερο μετρό Ευαγγελισμός ή Σύνταγμα, επίσης εξυπηρετεί η γραμμή λεωφορείου 550 και τρόλλεϊ 10).
ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Αγγελοπούλου Θέμις

Παρασκευή 06/03/2020

Συγκέντρωση στα γραφεία μας στις 19.00 με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές και τις άλλες δραστηριότητες του επόμενου εξαμήνου

19.00**Κυριακή 08/03/2020****ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – ΑΓΟΡΙΑΝΗ -ΑΡΑΧΩΒΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Λιβάδι Παρνασσού. Από την θέση Αγιονόρεμα θα ξεκινήσει η ορειβατική ομάδα για το χιονοδρομικό κέντρο της Αθηναϊκής (Ώρες πορείας 4-5 -ανάλογα με τις συνθήκες, Β.Δ. Β). Στην συνέχεια θα επιστρέψει με το πούλμαν στην Αράχωβα για φαγητό. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν την Αγόριανη, το χιονοδρομικό κέντρο της Αθηναϊκής και την Αράχωβα με δυνατότητα φαγητού στην Αγόριανη ή στην Αράχωβα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ναυπακτίτης Λουκάς**Κυριακή 15/03/2020****ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ - ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ**

Αναχώρηση 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Κεφαλάρι Ορεινής Κορινθίας. Μία ομάδα μπορεί να διημερεύσει στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου και να κάνει χαλαρές βόλτες στην γύρω περιοχή με δυνατότητα φαγητού στο χωριό. Το πούλμαν θα συνεχίσει για το χωριό Λαύκα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στον Ολίγυρτο (1935μ., ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Όσοι θέλουν μπορούν να διακόψουν την πορεία στο εκκλησάκι του Αγίου Σωτήρα (Ώρες πορείας 3½, Β.Δ. Α+). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τη Στυμφαλία με το Μουσείο Περιβάλλοντος με δυνατότητα εύκολης πεζοπορίας σε σηματοδομένο μονοπάτι διάρκειας περίπου 2 ωρών δίπλα στην λίμνη. Στο χωριό Στυμφαλία υπάρχουν ταβέρνες για φαγητό. Το πούλμαν αφού παραλάβει τους ορειβάτες από την Λαύκα θα επιστρέψει στην Στυμφαλία. Μετά από το φαγητό της ορειβατικής ομάδας θα συνεχίσει για Κεφαλάρι για να παραλάβει όσους διημέρευσαν εκεί και όλη η ομάδα θα επιστρέψει στην Αθήνα.



να παραλάβει όσους διημέρευσαν εκεί
ΑΡΧΗΓΟΣ: Συλβεστριάδης Βασίλης

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ώρα 19.00 θα παρακολουθήσουμε την θεατρική παράσταση «**Κι από Σμύρνη... Σαλονίκη**» της Μιμής Ντενίση.
Συνάντηση στις 18.30 στην είσοδο του Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» Πειραιώς 254, Ταύρος.

Κυριακή 22/03/2020

ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ – ΚΝΗΜΙΔΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Καμένα Βούρλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει μία κυκλική διαδρομή με ωραία θέα και εντυπωσιακές σπηλιές στην Κνημίδα που ονομάζεται «Μονοπάτι Σπηλαίων». (Ώρες πορείας 5, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα επισκεφθούν την Ιερά Μονή Μεταμόρφωσης Σωτήρος και θα περιηγηθούν στις δημοφιλείς παραλιακές πόλεις Άγιος Κωνσταντίνος και Καμένα Βούρλα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Φεβρωνία**

Δευτέρα 23/03/2020

Ώρα 19.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας σεμινάριο εισαγωγής στην φωτογραφία από τον Αχιλλέα Αγγελόπουλο.

Στην παρουσίαση – σεμινάριο θα γίνει μία σύντομη αναδρομή στην ιστορία της φωτογραφίας. Σαν μέρος της ιστορικής αναδρομής θα δούμε ένα δείγμα φωτογραφιών από μερικούς σπουδαίους φωτογράφους όπως τους Henri Cartier-Bresson, André Kertész, Helmut Newton, Peter Lindbergh καθώς και μερικά είδη φωτογραφικών μηχανών.

Μετά θα δούμε τις βασικές παραμέτρους της φωτογραφικής μηχανής (ταχύτητα, διάφραγμα, ISO) και πως αυτά επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα, δηλαδή τις φωτογραφίες μας.

Τέλος θα κάνουμε μία ζωντανή φωτογράφιση still life για να κατανοήσουμε πρακτικά τις έννοιες που συζητήσαμε.

Επιβάλλεται να φέρετε μαζί τις φωτογραφικές σας μηχανές ή κινητά τηλέφωνα με κάμερα !

Σάββατο - Κυριακή 28-29/03/2020

ΠΗΛΙΟ – ΧΑΝΙΑ – ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑ – ΒΟΛΟΣ – ΑΓΙΟΣ ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ

Το Σάββατο αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για την θέση Αηδονοφωλιές στον Άνω Βόλο. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία προς Μακρυνίτσα (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί το μουσείο του Θεόφιλου στον Άνω Βόλο, την Μακρυνίτσα και τη Πορταριά. Όλοι μαζί θα συνεχίσουν με το πούλμαν για τα Χάνια όπου θα γίνει η διανυκτέρευση.

Την **Κυριακή** η πεζοπορική ομάδα θα προωθηθεί με το πούλμαν ως το χιονοδρομικό κέντρο Αγριόλευκες από όπου θα πραγματοποιήσει την πορεία Αγριόλευκες – Σχιτζουράυλι - Άγιο Λαυρέντιο (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+). Στο χωριό θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Η περιηγητική ομάδα θα κατέβει με το πούλμαν στον Βόλο όπου θα επισκεφθεί το αρχαιολογικό μουσείο, το κάστρο του Βόλου, το μουσείο Τσαλαπάτα (παλιά πλινθοκεραμοποιία) κ.α. Θα έχει την δυνατότητα να φάει και να πιεί στον Βόλο σε κάποιο από τα γνωστά τσιπουράδικα. Το πούλμαν θα έρθει στον Άγιο Λαυρέντιο να παραλάβει την ορειβατική ομάδα και αφού παραλάβει την περιηγητική ομάδα από τον Βόλο θα επιστρέψει στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Πετρόπουλος Νίκος**

Κυριακή 05/04/2020

ΜΑΙΝΑΛΟ – ΜΟΥΡΤΖΙΑΣ – ΝΥΜΦΑΣΙΑ – ΒΥΤΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για την θέση Καρδαρά του Μαινάλου. Από εκεί η μία ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διάσχιση προς καταφύγιο Μαινάλου περνώντας από την κορυφή Μουρτζιά (υψόμετρο 1794μ, ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα συνεχίσει για την Νυμφασία από όπου μία δεύτερη ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία προς Βυτίνα (ώρες πορείας 3½, Β.Δ. Α). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί το χωριό της Νυμφασίας, την μονή Κερνίτσας, την Βυτίνα και το Λεβίδι. Μετά το φαγητό όλων των ομάδων θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Δευτέρα 06/04/2020

Ώρα 19.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από την Βάσω Στάση με θέμα «**Στα βασίλεια των Ιμαλαίων**» (Μπουτάν – Σικίμ – Λαντάκ – Κασμίρ)».

19.00

Σάββατο 11/04/2020

ΓΕΡΑΝΙΑ ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Χαρβάτι (κοντά στο Λουτράκι) από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την επονομαζόμενη διαδρομή «πράσινο μονοπάτι» (Χαρβάτι - Φίχτι - Δρίζα - Γαλανόπουλος - Αγ. Γεώργιος). (Ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Η περιηγητική ομάδα θα διημερεύσει στο Λουτράκι με επίσκεψη στο Ηραίο, στην λίμνη Βουλιαγμένη και στα Πίσια με δυνατότητα φαγητού στο Λουτράκι ή στα Πίσια.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**



Κυριακή 12/04/2020

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη με ξενάγηση στην Βουλή των Ελλήνων.

Απαραίτητη προσκόμιση Αστυνομικής Ταυτότητας.

Συνάντηση ώρα 10.00 στην είσοδο της Λ. Βασ. Σοφίας 2.

Απευθυνθείτε στα γραφεία μας για να δηλώσετε συμμετοχή.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Αγγελοπούλου Θέμις

Μεγάλη Παρασκευή - Τρίτη Πάσχα 17 - 21/04/2020

ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΡΙΔΑΙΑ

ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΙΝΟΒΟ - ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ -
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΔΕΣΣΑ - ΘΕΡΜΑ ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ και άλλα
Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Κυριακή του Θωμά 26/04/2020

ΛΑΜΠΡΙΑΤΙΚΟ ΕΘΙΜΟ ΜΕ ΨΗΤΑ ΑΡΝΙΑ

Εδώ και δεκάδες χρόνια, στο Κτήμα μας στο Μάτι, γιορτάζαμε την Λαμπρή ψήνοντας αρνιά. Δυστυχώς και 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. Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία μας.

Παρασκευή - Κυριακή 01-03/05/2020

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΛΙΜΝΗ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑ - ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ - ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Παρασκευή - Σάββατο 08-09/05/2020

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ - ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ "ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ"

Αναχώρηση την Παρασκευή στις 15.00 από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Κόρινθο - Κεφαλάρι - Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Το Σάββατο, στο παρακείμενο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου του "εν Βουνένους" που γιορτάζει, θα γίνει πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία. Η εκδήλωση πραγματοποιείται κάθε χρόνο με την συμμετοχή των κατοίκων του Κεφαλαρίου και των τοπικών αρχών της περιοχής. Θα ακολουθήσει μικρή δεξίωση στο Ορεινό μας Ξενώνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Κυριακή 10/05/2020

ΚΥΒΕΡΙ - ΖΑΒΙΤΣΑ - ΚΑΤΩ ΒΕΡΒΕΝΑ - ΑΣΤΡΟΣ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για το Κυβέρι απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Προφήτη Ηλία (974μ) του όρους Ζάβιτσα και κατάβαση στο χωριό Κάτω Βέρβена (ώρες πορείας 6-7, Β.Δ. Β). Μία ομάδα μπορεί να διακόψει την πεζοπορία στις 3 ½ ώρες και να επιστρέψει στο Κυβέρι από άλλη διαδρομή. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν το Κυβέρι και το Άστρος καθώς και την Ι. Μ. Λουκούς. Υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού στην παραλία του Άστρους. Στην συνέχεια επιστρέφουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παγουλάτος Δημήτρης**



Σάββατο – Κυριακή 16-17/05/2020**ΛΙΜΝΗ ΜΟΡΝΟΥ – ΛΙΔΩΡΙΚΙ – ΚΡΟΚΥΛΕΙΟ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Τεχνητή Λίμνη Μόρνου – Λιδωρίκι – Καρούτες (1040μ.) γνωστές από την μεγάλη αντιστασιακή μάχη κατά την κατοχή. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Καρούτες – Λιδωρίκι (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν τις Καρούτες και το Κάλιο και θα γευματίσουν στο Λιδωρίκι. Όλοι μαζί, μετά, με το πούλμαν, θα ακολουθήσουμε τον νότιο γραφικό παραλίμνιο δρόμο και θα επισκεφθούμε το φράγμα του Μόρνου. Στη συνέχεια θα συνεχίσουμε για το Κροκύλειο όπου θα διανυκτερεύσει μία ομάδα, ενώ μία άλλη ομάδα θα διανυκτερεύσει στους Πενταγιούς.



Την **Κυριακή** το πρωί, μπορεί να πραγματοποιηθούν 3 διαδρομές: Οι πρώτες δύο διαδρομές είναι κυκλικές ξεκινώντας λίγο έξω από τους Πενταγιούς. Η πρώτη (διάρκειας 3 ωρών, Β.Δ. Α σε μονοπάτι και χωματόδρομο) και η δεύτερη (διάρκειας 5 ωρών σε μονοπάτι Β.Δ. Α+). Τέλος η τρίτη διαδρομή ξεκινάει λίγο έξω από το Κροκύλειο και από χωματόδρομο καταλήγει λίγο έξω από τους Πενταγιούς (ώρες πορείας 1, Β.Δ. Α). Η τρίτη ομάδα με όσους δεν πεζοπορήσουν καθόλου, θα περιηγηθούν στα γραφικά χωριά Κροκύλειο, Πενταγιοί και Αρτοτίνα..

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παπαγεωργίου Γιώργος**

Κυριακή 24/05/2020**ΠΟΛΙΤΙΚΑ – ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΗΡΩΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ από τα γραφεία μας (εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για τα Πολιτικά Ευβοίας. Από εκεί οι πεζοπόροι θα έχουν την δυνατότητα να πραγματοποιήσουν μία από τις δύο διαδρομές στο «Μονοπάτι της Ηρώς». Η πρώτη είναι κυκλική (ώρες πορείας 4 - 5, Β.Δ. Α) ενώ η δεύτερη σε ευθεία από τον Άγιο Παντελεήμονα ως τον Άγιο Γεώργιο και επιστροφή. (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν την Μονή Παναγίας Περιβλέπτου Πολιτικών που παρουσιάζει ιδιαίτερο πολιτιστικό και θρησκευτικό ενδιαφέρον και στην συνέχεια θα μεταβούν στην παραλία των Πολιτικών για μπάνιο. Εκεί θα έρθει και η πεζοπορική ομάδα. Μετά από μπάνιο και φαγητό θα επιστρέψει όλη η ομάδα στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

**Πέμπτη - Κυριακή 28-31/05/2020****ΑΙΔΗΨΟΣ**

Πέμπτη Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Αρκίτσα όπου θα επιβιβαστούμε στο Φέρρυ μπωτ για Λουτρά Αιδηψού. Αφού τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο, θα κάνουμε την πρώτη μας γνωριμία με την Αιδηψό. Το απόγευμα θα υπάρχει προαιρετική εκδρομή στον Καταρράκτη Δρυμώνα με επίσκεψη στον Όσιο Δαυίδ και στις Ροβιές. Εναλλακτικά παραμονή στην Αιδηψό.

Παρασκευή. Προαιρετική εκδρομή στον Άγιο Γεώργιο Λιχάδας από όπου παίρνουμε το καραβάκι για τα Λιχαδονήσια. Εναλλακτικά παραμονή στην Αιδηψό.

Σάββατο. Προαιρετική εκδρομή με επίσκεψη στην Ιστιαία και μπάνιο στην παραλία Κανατάδικα. Εναλλακτικά παραμονή στην Αιδηψό.

Κυριακή. Αναχώρηση για Αθήνα μέσω Χαλκίδας με ενδιάμεση στάση στον Άγιο Ιωάννη τον Ρώσσο.

Σημειώσεις:

- 1) Για την κάθε προαιρετική εκδρομή θα πρέπει να έχετε δηλώσει συμμετοχή στα γραφεία μας. Θα υλοποιηθεί εφόσον υπάρχει αρκετή συμμετοχή.
- 2) Στην Αιδηψό θα έχουμε τις εξής δυνατότητες:
 - Να κάνουμε ιαματικά λουτρά είτε σε πισίνα είτε στην θάλασσα στο σημείο όπου χύνονται τα ζεστά νερά ή εναλλακτικά να κολυμπήσουμε σε μία από τις άλλες παραλίες. Να κάνουμε βραδινές βόλτες στον πολύβουο παραλιακό πεζόδρομο.
 - Να πάρουμε το τραινάκι που κάνει τον γύρο της Αιδηψού με σύγχρονη ξενάγηση. Μπορούμε να κατέβουμε ενδιάμεσα στην δροσερή τοποθεσία Πλατανάκια για να πιούμε ένα αναψυκτικό ή να τσιμπήσουμε κάτι. Εύκολα ανεβαίνουμε ως εκεί ή κατεβαίνουμε πεζοπορώντας.
- 3) Την Παρασκευή ή το Σάββατο θα υπάρχει η δυνατότητα πορείας στο όρος Τελέθριο.
- 4) Η διαμονή στο ξενοδοχείο περιλαμβάνει ανά ημέρα ένα κανονικό γεύμα και ένα ελαφρύτερο γεύμα σε ταβέρνα δίπλα στο ξενοδοχείο. Το πότε θα είναι τα 2 γεύματα (βράδυ ή μεσημέρι) θα εξαρτηθεί από τις δραστηριότητες της ημέρας (προαιρετικές εκδρομές, ορειβάσια κλπ).

**Παρασκευή – Δευτέρα 05- 08/06/2020**

**ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ
(ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ – ΣΚΑΛΑ ΒΡΑΔΕΤΟΥ – ΑΣΤΡΑΚΑ Κ.Α.)**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 14/06/2020

ΕΥΒΟΙΑ – ΖΑΡΑΚΕΣ

Αναχώρηση 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Ερέτρια - Αλιβέρι - Ζάρακες. Θα επισκεφθούμε όλοι το παλιό χωριό Μαχαλάς με τα όμορφα πέτρινα σπίτια. Στη συνέχεια η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει κατάβαση μέσω ρέματος μέχρι την παραλία Ζάρακες. (Ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α.). Η υπόλοιπη ομάδα θα κατέβει με το πούλμαν στην παραλία. Εφόσον το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες και υπάρχει караβάκι, θα μπορεί προαιρετικά κάποιος να επισκεφθεί την Μωβ Σπηλιά. Για όλη την ομάδα θα υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού στην παραλία. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αρμενιάκου Γεωργία**



Σάββατο - Κυριακή 20-21/06/2020

ΚΑΡΥΣΤΟΣ - ΟΧΗ – ΚΑΛΛΙΑΝΟΙ

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.30 π.μ. από Ραφήνα για Μαρμάρι από όπου η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί με τοπικά μέσα στο Διάσελο του Πετροκάναλου (960μ.). Από εκεί θα κατηφορίσει μέσω του φαράγγιού Δημοσάρη μέχρι τον οικισμό και την παραλία των Καλλιανών. (Ώρες πορείας 4½, Β.Δ. Β.). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα μείνουν για περιήγηση και μπάνιο στην Κάρυστο όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση μας. Την Κυριακή το πρωί, η ορειβατική ομάδα θα μεταβεί τοπικά μέσα στον οικισμό Μύλοι, από όπου θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Μύλοι - Αρχαίο Λατομείο - Κολώνες - Κορυφή (1398μ.) με τον Προφήτη Ηλία και το Μεγάλο Δρακόσπιτο. (ώρες πορείας 4½ Β.Δ. Α+). Από την κορυφή, θα κατηφορίσουν περίπου 1½ ώρα μέχρι το Διάσελο του Πετροκάναλου, από όπου θα μεταφερθούν με τοπικά μέσα στο Μαρμάρι για φαγητό, μπάνιο. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα περιηγηθούν και θα κάνουν μπάνιο στην Κάρυστο και στο Μαρμάρι όπου θα συναντηθούν όλοι οι εκδρομείς για να επιβιβαστούν στο πλοίο προς Ραφήνα.



ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**

Παρασκευή - Κυριακή 10-12/07/2020

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΝΑΥΠΛΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για το κοσμοπολίτικο Ναύπλιο. Αφού τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο θα έχουμε την δυνατότητα να κάνουμε μπάνιο είτε στην παραλία του Ναυπλίου (της Αρβαντιάς) είτε στην παραλία του Καραθώνα όπου θα μας πάει το πούλμαν (εναλλακτικά μπορούμε να περπατήσουμε ως εκεί όπου φθάνουμε σε 2 ώρες).

Μπορούμε επίσης να ξεκινήσουμε την περιήγησή μας στην ιστορική πόλη του Ναυπλίου που έχει τόσα να δούμε και να επισκεφθούμε (βόλτα στα γραφικά σοκάκια, κάστρο Παλαμίδι, το νησάκι Μπούρτζι, το αρχαιολογικό μουσείο, το Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα, το μουσείο Κομπολογιού, το Πολεμικό μουσείο). Το απόγευμα με το πούλμαν θα πάμε στην Αρχαία Επίδαυρο όπου στο Μικρό θέατρο θα παρακολουθήσουμε την παράσταση που έχει προγραμματισθεί.

Το **Σάββατο** το πρωί μπορούμε πάλι ή να κάνουμε μπάνιο ή και να συνεχίσουμε την περιήγηση του Ναυπλίου. Το απόγευμα το πούλμαν θα μας πάει στο Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου για να παρακολουθήσουμε την παράσταση που έχει προγραμματισθεί.

Την **Κυριακή** κατά το μεσημεράκι φεύγουμε από το Ναύπλιο για να πάμε στο Κεφαλάρι Άργους τον δροσερό αυτό τόπο αναψυχής γύρω από τις πηγές του Ερασίνου και με τον γραφικό ναό της Ζωοδόχου Πηγής. Αφού φάμε σε παραδοσιακή ταβέρνα θα επιστρέψουμε το απόγευμα στην Αθήνα. Επειδή δεν έχει αναγγελθεί το πρόγραμμα των παραστάσεων, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας από τον μήνα Μάιο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Παρασκευή – Κυριακή 18-19/07/2020

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ

Για λεπτομέρειες επικοινωνήστε με τα γραφεία μας από Ιούνιο.

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 εξόρμηση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.
 - 8. Να γνωρίζουν** ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδεμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.
 - 9. Να δείχνουν** κατανόηση σε τυχόν ατέλειες των καταλυμάτων με τη βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση τη σειρά προτεραιότητας, τυχόν συνδυασμούς, ειδικές

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

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

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από 1η Οκτωβρίου 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 στα τηλέφωνα 6947323844 - 45, και 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές, απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΡΟΥΜΑΝΙΑ, 2 έως 13 Ιουνίου 2019

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ



Κείμενο Φωτεινή Μαλλή, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης

Φέτος η ΕΟΦ πραγματοποίησε το ετήσιο καλοκαιρινό ταξίδι της στο εξωτερικό, στην Ρουμανία, με την συνεργασία του πρακτορείου MEMNΩΝ. 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 απερίγραπτα πράσινη

Παρασκευή 7/6 Σήμερα φεύγουμε από τη Σιγκέτου στα βόρεια σύνορα της Ρουμανίας με την Ουκρανία. Ο προορισμός μας είναι ο Εθνικός Δρυμός Μαραμούρες, στην ΒΔ Ρουμανία. Ξεκινάμε με βροχή αλλά δεν μας ενοχλεί καθόλου. Τα πάντα στη διαδρομή μας είναι πράσινα. Εμείς είτε διασχίζουμε γέφυρες είτε τα ποτάμια πλέουν παράλληλα με το δρόμο μας, είτε υπάρχουν λίμνες εκατέρωθεν του δρόμου. Ταυτόχρονα απέραντα δάση και υπέροχα χωριά με τις χαρακτηριστικές κόκκινες στέγες, και τις εκκλησίες με τους ψηλούς αιχμηρούς τρούλους συμπληρώνουν το τοπίο. Στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής στο πέραςμα Dealul Stefanitel με υψόμετρο 1254μ. το οποίο συνδέει την Τρανσυλβανία με το Μαραμούρες, σταματάμε στο χάνι Tentea για ανεφοδιασμό. Δεν πιστεύουμε στα μάτια μας από τα δάση που αντικρύζουμε.

Ο Ξεναγός μας κ. Πέτρος μας εξηγεί ότι πρόκειται για τα μεγαλύτερα παρθένα δάση της Ευρώπης, και φιλοξενούν μεγάλους πληθυσμούς καφέ αρκούδας. Ταυτόχρονα δεκάδες μικρά ποτάμια διασχίζουν τους δρόμους που περνάνε και εκβάλλουν στον μεγαλύτερο ποταμό της περιοχής τον Τίσα, ο οποίος με τη σειρά του εκβάλλει στον Δούναβη. Πρόκειται για έναν επίγειο παράδεισο! Το Μαραμούρες είναι μία κοιλάδα που περιβάλλεται από βουνά ενώ τα 4/5 της επιφάνειάς του καλύπτονται από δάση. Το ξύλο λοιπόν ήταν το υλικό που οι κάτοικοι χρησιμοποίησαν για να χτίσουν τα σπίτια τους, τις εκκλησίες με τους οξυκόρυφους πύργους, τις σκαλιστές πύλες με τα αποτροπαϊκά στοιχεία που φυλάνε τα σπίτια τους. Εδώ θα επισκεφθούμε το μοναστήρι της Μπαρσάνα το οποίο μετατράπηκε σε μουσείο το 2005 μαζί με όλα τα άλλα κτήρια που αποτελούσαν το σύμπλεγμα του μοναστηριού. Είναι ένα καταπράσινο (τι περίεργο!) πάρκο, με σκαλιστή πύλη, γεφυρούλα πάνω από ένα ρυάκι, ανοιχτά περίπτερα για να κάθονται οι επισκέπτες, 2 εκκλησίες, μουσείο και οικιστικά συγκροτήματα, πιθανόν για τις μοναχές. Όλα τα κτίσματα είναι περίτεχνες ξύλινες κατασκευές χωρίς μεταλλικά ή λίθινα τμήματα (ακόμα και χωρίς βίδες). Είναι κάτι που πραγματικά δεν έχω ξαναδεί. Η κεντρική εκκλησία, αφιερωμένη στην Παναγία, είναι ολόκληρη αγιογραφημένη, κατ'ευθείαν πάνω στο ξύλο, και άλλο ένα μνημείο της παγκόσμιας κληρονομιάς της Ουνέσκο.

Συνεχίζουμε την πορεία μας σήμερα προς τα ΒΔ, φθάνοντας σε ένα μικρό χωριό στα Ουκρανικά σύνορα, το Σαπάντα. Εδώ σταματάμε για να επισκεφθούμε το Χαρούμενο Νεκροταφείο, ένα μοναδικό παγκοσμίων κοιμητήριο, όπου οι άνθρωποι αντί να πενθούν, γιορτάζουν τον θάνατο.

Ο Σταν Ιοάν Πάτρας, ήταν ο καλλιτέχνης που εμπνεύστηκε και δημιούργησε το Χαρούμενο Νεκροταφείο. Κάθε φορά που πέθαινε κάποιος σκάλιζε μια ξύλινη επιτύμβια στήλη και την ζωγράφιζε με ζωηρά χρώματα. Στην επιγραφή αποτύπωνε αυτό που άρεσε περισσότερο στον νεκρό να κάνει όσο ζούσε. Αποτύπωνε την αληθινή ζωή του νεκρού, γιατί όπως έλεγε δεν μπορεί κανείς να κρυφτεί σε μια μικρή πόλη... όλοι ξέρουν τι κάνει ο καθένας αληθινά. Το μόνο παράπονο του δημιουργού του ήταν ότι οι ζωές των κατοίκων ήταν ως επι το πλείστον ίδιες, επαναλαμβανόμενες, και δεν έβρισκε πάντοτε τι να γράψει.

Εδώ βρίσκομαι και ξεκουράζομαι
Στέφανος ήταν το όνομά μου
Όσο ζούσα μου άρεσε να πίνω
Όταν με άφησε η γυναίκα μου
Έπινα γιατί ήμουνα λυπημένος
Μετά έπινα περισσότερο
Για να είμαι χαρούμενος
Έτσι δεν μου βγήκε σε κακό
που με άφησε η γυναίκα μου
Γιατί άρχισα να πίνω με
τους φίλους μου

Ήπια αρκετά και τώρα είμαι ακόμα
διψασμένος
Έτσι, εσύ που έρχεσαι στον
τάφο μου,
Άσε λίγο κρασί εδώ.
Κάτω από αυτόν τον βαρύ σταυρό,
κείται η πεθερά μου...
Παρακαλώ μην την ξυπνήσετε.
Γιατί αν γυρίσει πίσω σπίτι,
θα με αποκεφαλίσει.

Εμείς γυρίζουμε γύρω από τους τάφους και θαυμάζουμε τις ωραίες επιτύμβιες στήλες στολισμένες με χαρούμενα σχέδια λουλουδιών και γεωμετρικών σχημάτων και με παραστάσεις από τις ζωές των νεκρών. Αισθάνομαι ότι κάνω μια γνωριμία με τον νεκρό του τάφου γιατί τον βλέπω σε μια προσωπική στιγμή της ζωής του.

Αφού φάμε ένα ελαφρύ γεύμα στο εστιατόριο απέναντι από το νεκροταφείο, συνεχίζουμε το ταξίδι μας, τώρα προς τη Μπόρσα, μια πολίχνη ανάμεσα στα βουνά, γνωστή για το χιονοδρομικό της κέντρο.

Σαββάτο 8/6 Φεύγουμε νωρίς το πρωί σήμερα για το Βισέου ντε Σους, για να προλάβουμε το δρομολόγιο του τρένου Μοκανίτσα. Πρόκειται για ένα ατμήλατο τρενάκι που θα μας ανεβάσει από το Βισέου ντε Σους, στα Ρουμανικά σύνορα με την Ουκρανία. Το τρενάκι αυτό που φτιάχτηκε στις αρχές του 20ου αιώνα για να μεταφέρει ξυλεία από τα κατάφυτα βουνά του Μαραμούρες, επαναλειτούργησε πρόσφατα για τουριστικούς λόγους, και για να βιώσουμε την εμπειρία του ταξιδιού με ατμομηχανή, με τα σφυρίγματα και τα σύννεφα καπνού, όπως βίωσαν οι πρόγονοί μας όταν ταξίδευαν με το τρένο. Η διαδρομή, 50 χλμ πάνω στα βουνά και παράλληλα με τον ρου του ποταμού Βέσσερ, παραπόταμο του Τίσα, είναι μαγευτική. Η βλάστηση οργιαστική, και από ότι μαθαίνουμε οι πλαγιές αυτές είναι και κατοικία αρκούδων και ελαφιών. Ταυτόχρονα οι ντόπιοι έχουν μετατρέψει την ανάβαση σε γιορτή. Στο σημείο που σταματάμε έχουν στήσει καντίνες με φαγητά, ενώ ένα χορευτικό συγκρότημα χορεύει υπό τον ήχο μεγαφώνων λαϊκούς χορούς της Ρουμανίας. Πιο δίπλα ένα μουσειάκι μας δείχνει φωτογραφίες από τις πρώτες αναβάσεις της Μοκανίτσας μέσα στα χιόνια, αλλά εμείς ενδιαφερόμαστε και για την τελετουργία που ακολουθούν ο οδηγός και ο μηχανοδηγός προκειμένου να αδειάσουν την μηχανή από τα νερά και να δοκιμάσουν τον καπνό και τα σφυρίγματα του τρένου. Σύννεφα μαύρου καπνού βγαίνουν από την Μοκανίτσα τα οποία φωτογραφίζουμε μανιωδώς. Επιστρέφουμε πολύ ικανοποιημένοι από αυτή την καινούργια εμπειρία στο Βισέου ντε Σους, όπου ο οδηγός μας Ευγκένι μας παραλαμβάνει και μας οδηγεί πίσω, στην Μπόρσα, για να ανεβούμε τώρα στον Καταρράκτη των Αλόγων που βρίσκεται στο βουνό πίσω από το ξενοδοχείο μας.

Αγοράζουμε τα εισιτήρια για το τελεφερίκ και ανεβαίνουμε τρέχοντας στις εναέριες καρεκλίδες ενώ δύο υπάλληλοι πανικόβλητοι, μας σπρώχνουν προκειμένου να προλάβουν να μας ασφαλίσουν γιατί το λιφτ βρίσκεται εν κινήσει την ώρα της ανάβασης. Η εναέρια διαδρομή είναι θαυμάσια. Από ψηλά κυτάμε τώρα τα λειβάδια και τα δάση που ξετυλίγονται στα πόδια μας, καθώς και τις γύρω κορφές. Στο τέρμα της διαδρομής πηδάμε τρέχοντας από το λιφτ και αρχίζουμε την πορεία για τον καταρράκτη. Ο καταρράκτης των Αλόγων όπως λέγεται, ύψους 90 μ., είναι ο μεγαλύτερος στη Ρουμανία και πολύ εντυπωσιακός. Γύρω του υπάρχουν ξύλινα τραπέζια και πάγκοι για όποιον θέλει να χαλαρώσει και να απολαύσει ένα πικ νικ. Επιστρέφουμε πίσω στο ξενοδοχείο μας ακολουθώντας το μονοπάτι του βουνού.

Κυριακή 9/6 Μοναστήρια Μπουκοβίνας Σήμερα κινούμαστε κατά μήκος των Ουκρανικών συνόρων στον βορρά αλλά προς τα ανατολικά, για την Σουτσεάβα. Ο προορισμός μας είναι τα 4 μοναστήρια της Μπουκοβίνα, το Χούμορ, το Βορονέτς, η Μολντοβίτσα και η Σουτσεβίτσα που κτίστηκαν γύρω στο 1500. Η Μπουκοβίνα, η περιοχή στην οποία ανήκουν τα μοναστήρια, ανήκει στην Μολδαβία, ενώ πριν τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο ανήκε στην Αυστροουγγαρία. Μετά τον Α΄ Παγκόσμιο πόλεμο η Μολδαβία πέρασε στην επικράτεια της Ρουμανίας, για να της αφαιρεθεί κατά το ήμισυ στο τέλος του Β΄ παγκοσμίου πολέμου και να προσαρτηθεί στη Ρωσία, ενώ σήμερα αποτελεί το ανεξάρτητο κράτος της Μολδαβίας. Τα σημερινά σύνορα μεταξύ Ρουμανίας - Μολδαβίας έχουν όριο τον ποταμό Προύθο, που ενώνεται με τον Δούναβη λίγο πριν το Δέλτα του.

Και τα τέσσερα μοναστήρια που επισκεπτόμαστε έχουν τους εξωτερικούς τους τοίχους καλυμμένους ολόκληρους με αγιογραφίες. Οι παραστάσεις μας δείχνουν τη ζωή της Παναγίας και του Χριστού, σκηνές από την Καινή και Παλαιά Διαθήκη καθώς και τη ζωή των μαρτύρων και αγίων, αλλά και την τελευταία κρίση, την πολιορκία της Κωνσταντινούπολης, τους Έλληνες φιλόσοφους και ιστορικούς, το δέντρο του Ιεσσαί. Ο ξεναγός μας, μας εξηγεί ότι οι τοιχογραφίες



■ Ρουμανία, ο καταρράκτης των Αλόγων

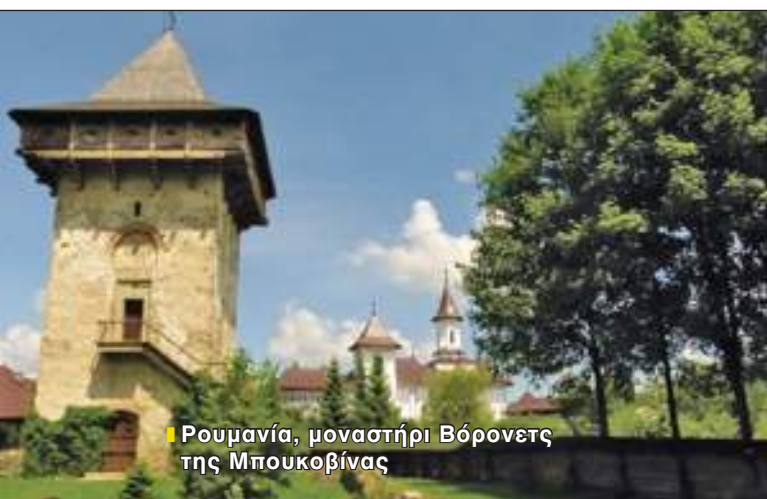
είχαν εκπαιδευτικό ρόλο για τους αναλόγους κατοίκους της περιοχής. Τα περισσότερα από τα μοναστήρια έχουν κτιστεί από τον Στέφανο τον Μέγα (Stefan Cel Mare), εκτός της Μολντοβίτσας που κτίστηκε από τον Petru Rares. Διάσημο επίσης έχει γίνει το ζωηρό μπλέ χρώμα που καλύπτει τις αγιογραφίες που έχει διατηρηθεί αναλλοίωτο 5 αιώνες τώρα, και που ονομάζεται μπλέ του Βόρονετς, Από το site της Unesco: (<https://whc.unesco.org/en/list/598/>) σας μεταφέρει: «Οι εκκλησίες με εξωτερικές τοιχογραφίες από τη Βόρεια Μολδαβία που κτίστηκαν κατά τη διάρκεια του 15ου – 16ου αιώνα, είναι αριστουργήματα εμπνευσμένα από τη βυζαντινή τέχνη. Αυτές οι οκτώ εκκλησίες στη βόρεια Μολδαβία είναι μοναδικές στην Ευρώπη. Είναι αυθεντικές και ιδιαίτερα καλά διατηρημένες. Δεν είναι απλώς διακοσμήσεις τοίχων, αλλά αποτελούν συστηματική κάλυψη όλων των προσόψεων και αντιπροσωπεύουν πλήρεις κύκλους θρησκευτικών θεμάτων. Η εξαιρετική τους σύνθεση, η κομψότητα των χαρακτήρων και η αρμονία των χρωμάτων συνδυάζονται τέλεια με το τοπίο»

Πραγματικά, η ομορφιά των τοιχογραφιών, τα ζωηρά χρώματα, οι πολυτελείς ενδυμασίες, οι μεγαλειώδεις εκφράσεις των προσώπων, οι πολυπρόσωπες σκηνές, τα υπέροχα αναγεννησιακά κτίρια που απεικονίζονται, παραπέμπουν σε μεγάλους τεχνίτες πιθανότατα από την Κωνσταντινούπολη. Οι παντοκράτορες στους τρούλους των εκκλησιών είναι κορυφαίες στιγμές της βυζαντινής αγιογραφίας. Και τα τέσσερα μοναστήρια που επισκεφθήκαμε εμείς ήταν στο παρελθόν περιτοιχισμένα φρούρια με πύργους στις γωνίες, μερικοί από τους οποίους σώζονται ακόμα.

Τα μοναστήρια, παρότι υπό την αιγίδα της Unesco, φιλοξενούν πλήθος μοναχών, που μία από τις έγνοιες τους είναι να μην μας αφήνουν να φωτογραφίσουμε τα εσωτερικά των εκκλησιών. Ξεκλέβουμε λίγες φωτογραφίες, αλλά το σημαντικότερο είναι το αίσθημα δέους και θαυμασμού που μας πλημμυρίζει. Δεν θέλουμε να φύγουμε...



■ Ρουμανία, Κόκκινη λίμνη, κορυφή Σουχαρντούλμικ



■ Ρουμανία, μοναστήρι Βόρονετς της Μπουκοβίνας

Ο περιβάλλον χώρος έξω από τα μοναστήρια κατακλύζεται από πωλητές με είδη λαϊκής τέχνης. Τα ξυλόγλυπτα, τα ζωγραφιστά αυγά ξύλινα ή πραγματικά, οι κεντημένες ενδυμασίες και τα ρουμάνικα γλυκίσματα μας απορροφούν για λίγη ξεκούραση. Φθάνουμε στο ξενοδοχείο μας αργά το απόγευμα. Ιδιαίτερα πολυτελές αυτή τη φορά, βρίσκεται στο κέντρο της Σουσεάβα.

Δευτέρα 10/6 Ξεκινούμε με προορισμό μας το διάσημο Ιάσιο, κινούμεστε δηλαδή προς τα νοτιοανατολικά. Συνειδητοποιούμε ότι έχει αρχίσει η κάθοδος προς το Βουκουρέστι. Η πρώτη στάση μας σήμερα είναι το μοναστήρι Αγκάπια, έξω από την πόλη Ταργκού Νεάμτς. Η Μονή Αγκάπια είναι ένα Ορθόδοξο γυναικείο μοναστήρι που χτίστηκε γύρω στο 1640 και στεγάζει περίπου 400 μοναχές. Ο ξεναγός μας εξηγεί πως υπάρχει ένα ολόκληρο χωριό πίσω από το μοναστήρι όπου διαμένουν οι μοναχές σε μικρά σπιτάκια με όλες τις ανέσεις. Το χωριό αυτό διαθέτει κτήματα, οπωροφόρα δέντρα και ότι άλλο χρειάζεται το μοναστήρι, τα οποία καλλιεργούν οι καλόγριες. Εμείς περνάμε από την πύλη στον κήπο του μοναστηριού που είναι γεμάτος λουλούδια. Δεν θυμάμαι να έχω δει σε άλλη χώρα τόσο πολλά λουλούδια. Εδώ τα λουλούδια είναι τοποθετημένα κατά χρώματα σε λωρίδες που εναλλάσσονται, το ένα χρώμα μετά το άλλο. Μέσα στην εκκλησία οι τοιχογραφίες έχουν γίνει από τον μεγάλο ζωγράφο της Ρουμανίας τον Νικολάε Γκριγκορέσκου το 1860, μετά την ολοκλήρωση των οποίων έλαβε κρατική υποτροφία να σπουδάσει στο Παρίσι. Αφού θαυμάσουμε τη ζωγραφική του Γκριγκορέσκου, πολύ διαφορετική από τα βυζαντινά πρότυπα της Μπουκοβίνας, επισκεπτόμαστε το μουσείο της μονής στο οποίο υπάρχει έκθεση παλιών βιβλίων, φωτογραφιών και ζωγραφικών έργων, καθώς και τα εργαστήρια χειροτεχνίας όπου εργάζονται οι καλόγριες. Σε μεγάλες αίθουσες οι μοναχές υφαίνουν χαλιά σε αργαλειούς με την παραδοσιακή τεχνική, πλέκουν σκούφους και κασκόλ, και γενικά κατασκευάζουν είδη λαϊκής τέχνης

που πωλούνται εκεί, επί τόπου. Κάποιοι από εμάς αγοράζουν από τα προσφερόμενα είδη συνεισφέροντας όπως μπορούμε στην μονή. Αφήνουμε τώρα την μονή Αγκάπια και κατευθυνόμαστε στο μεσαιωνικό κάστρο Cetatea (Τσετάτεα) της ίδιας πόλης, της Τάργκου Νεάμτς. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά εντυπωσιακό κάστρο ανακατασκευασμένο από πλήρη ερείπια όπως μας λέει ο ξεναγός μας. Είναι κτισμένο πάνω σε ύψωμα με απότομη κλίση και η πρόβαση προς αυτό είναι μία μακριά πέτρινη γέφυρα που στηρίζεται σε ψηλές κολώνες πάνω από τάφρο. Πραγματικά απόρθητο. Μέσα στις αίθουσες υπάρχει μία καλή αναπαράσταση της ζωής μέσα στο κάστρο. Το κάστρο αυτό κτίστηκε τον 14ο αιώνα αλλά επεκτάθηκε και χρησιμοποιήθηκε στο αμυντικό σύστημα του Στέφανου του Μεγάλου ο οποίος και έζησε εκεί. Ο Στέφανος ο Μέγας και Άγιος ή Ștefan cel Mare και ο Βλάντ Γ' Τσέπες είναι οι εθνικοί ήρωες των Ρουμάνων, και ήταν ξαδέρφια. Κατά τη διάρκεια της ζωής του πολέμουσε διαρκώς τους Ούγγρους και τους Οθωμανούς, και λέγεται ότι έδωσε 36 μάχες από τις οποίες έχασε μόνο 2! Κάθε φορά δε που κέρδιζε μία μάχη έκτιζε και μια εκκλησία. Λατρεύτηκε και αγιοποιήθηκε σχεδόν αμέσως μετά τον θάνατό του.

Τέλος φθάνουμε στο Ιάσιο, τον τελευταίο προορισμό μας για σήμερα, και ο κύριος Πέτρος αρχίζει αμέσως την ξενάγηση. Το ξενοδοχείο μας βρίσκεται ακριβώς μέσα στο ιστορικό κέντρο στην Πλατεία Ένωσης και θα μείνουμε δύο βραδιές εδώ. Δίπλα μας ακριβώς βρίσκεται το Grand Hotel Traian που κτίστηκε από τον Γουσταύο Άιφελ, κατασκευαστή του πύργου Άιφελ στο Παρίσι, ενώ μπροστά στο ξενοδοχείο είναι το άγαλμα του Alexandru Ioan Cuza του δημιουργού της πρώτης ένωσης της Ρουμανίας. Το Ιάσιο στην Ιστορία είναι γνωστό σαν το μέρος που διάλεξε ο Αλέξανδρος Υψηλάντης για να κηρύξει την επανάσταση των Ελλήνων εναντίον των Τούρκων στις 24 Φεβρουαρίου του 1821. Πάνω στον ιστορικό δρόμο του Στέφανου του Μεγάλου και Αγίου που ενώνει την πλατεία Ένωσης που βρίσκεται το ξενοδοχείο μας με το Παλάτι της Κουλτούρας, που είναι ο άλλος πόλος του ιστορικού κέντρου βρίσκεται ο Μητροπολιτικός ναός της Αγίας Παρασκευής, η εκκλησία των τριών Ιεραρχών, παλάτια με αγάλματα και περιποιημένους κήπους και το Εθνικό Θέατρο. Φθάνουμε και στο Παλάτι της Κουλτούρας κτισμένο σε νεογοτθικό ρυθμό με το άγαλμα του Στέφανου του Μεγάλου στην πρόσοψή του. Ευχαριστημένοι από όλα αυτά τα θαυμάσια που είδαμε σήμερα γυρίζουμε στο ξενοδοχείο μας.

Τρίτη 11/6 Σήμερα μετά το πρωινό φεύγουμε για το φαράγγι Μπικάζ. Είναι μία στενή διάβαση κοντά στην Piatra Neamt δίπλα στο ομώνυμο ορμητικό ποτάμι. Δεξιά και αριστερά μας ορθώνονται τα απότομα και κάθετα βράχια που φθάνουν τα 700 μέτρα ενώ το ποτάμι αφρισμένο διασχίζει την διάβαση οφιοειδώς. Η διάβαση αυτή που περνάει ανάμεσα στα βράχια ενώνει την Μολδαβία με την Τρανσυλβανία. Εκατέρωθεν του δρόμου και κάτω από τα βράχια υπάρχουν μικροπωλητές. Αφού βγάλουμε τις απαραίτητες φωτογραφίες συνεχίζουμε για τη Κόκκινη λίμνη που δημιουργήθηκε μετά την κατακρήμνιση του βουνού που έφραζε τον ρου του ποταμού Μπικάζ το 1836. Στην λίμνη χωριζόμαστε: Μία ομάδα ξεκινώντας από τη λίμνη, ανεβαίνει στην κορυφή Σουχαρντούλ Μικ σε 1 ½ ώρα με ωραία θέα την λίμνη από ψηλά. Κατά την ανάβαση συναντούμε ορειβάτες που κατεβαίνουν τρέχοντας έντρομοι και μας πληροφορούν ότι άκουσαν αρκούδα να βρυχάται! Η ομάδα μας απτόητη πάραυτα συνεχίζει την άνοδο και συμπαρασύρει και τους ξένους ορειβάτες! Φθάνουμε στην κορυφή και απολαμβάνουμε την θέα. Η κατάβαση διαρκεί άλλη μία ώρα. Η άλλη ομάδα κάνει το γύρο της Κόκκινης λίμνης από στενό μονοπάτι

που την περιβάλλει μέσα στο δάσος. Στη λίμνη διάφορες ομάδες κάνουν βαρκάδα ενώ άλλοι κάθονται στις όχθες και θαυμάζουν το τοπίο. Το μέρος όπως μαθαίνουμε είναι παραθεριστικός καλοκαιρινός προορισμός των Ρουμάνων. Τέλος όλοι μαζί παίρνουμε ένα ελαφρό γεύμα στα cafe στην όχθη της λίμνης και επιστρέφουμε στο ξενοδοχείο.

Τετάρτη 12/6 Φεύγουμε από το ωραίο Ιάσιο και κατευθυνόμαστε προς την Τουλτσέα. Η πρώτη μας στάση είναι η Βράϊλα, το αρχαίο παραδουνάβιο λιμάνι. Όσο η Ρουμανία ήταν ο σιτοβολώνας της Ευρώπης μέχρι δηλαδή τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και πριν την έλευση του κομμουνισμού, η παγκόσμια αγορά σιτηρών είχε έδρα τη Βράϊλα. Δεν είναι τυχαίο ότι όλοι σχεδόν οι Έλληνες ευεργέτες, όπως οι Σίμων Σίνας, Ιωάννης Μπάγκας, ο Ευάγγελος Ζάππας που αναβίωσε τους Ολυμπιακούς αγώνες, ο Απόστολος Αρσάκης, Παναγής Χαροκόπος, κ.ά. έγιναν πλούσιοι ως έμποροι, αλευροβιομήχανοι ή πλοιοκτήτες ατμοπλοίων στη Ρουμανία. Εδώ καθορίζονταν οι τιμές των σιτηρών, και τα ατμοκίνητα ποταμόπλοια έφευγαν μεταφέροντάς τα κατά μήκος του Δούναβη προς την βόρεια Ευρώπη, ή στην Μαύρη θάλασσα και τα παράλια της Μικράς Ασίας. Στην Βράϊλα υπήρχε και υπάρχει ακόμα σημαντική ελληνική κοινότητα που τώρα αριθμεί 2.000 ομογενείς, τρίτης και τέταρτης γενιάς. Ένα από τα σημαντικότερα έργα της ελληνικής παροικίας είναι η Εκκλησία του Ευαγγελισμού του 1863, ναός χτισμένος με πέτρες φερμένες από την Ελλάδα, τον οποίο και επισκεπτόμαστε πρώτον. Μένουμε άφωνοι από το μέγεθος και την επιβλητικότητά του. Την μέρα που είμασταν εμείς εκεί γίνονταν ήδη εργασίες συντήρησης.

Περπατάμε κατά μήκος του κεντρικού ιστορικού δρόμου με το όνομα του Εμινέσκου, του μεγάλου τους συγγραφέα και θαυμάζουμε τα νεοκλασικά κτίρια με κιονοστοιχίες, μαρμαρίνες σκάλες, μπαλκόνια. Η πολυτέλειά τους είναι ασύγκριτη, αν και τώρα είναι σε μορφή ερειπίων, υπάρχει όμως μια γενική τάση αναστήλωσης στη Ρουμανία. Στη Βράϊλα γεννήθηκε ο Ιωάννης όπως και ο Ανδρέας Εμπειρίκος. Ο Παναίτ Ιστράτι γεννήθηκε επίσης εδώ και ο κ. Δημήτρης μας διαβάζει στο πούλμαν δύο από τα διηγήματά του. Τέλος φεύγουμε από την Βράϊλα και για να πάμε στην Τουλτσέα επιβιβάζομαστε όλοι μαζί με το πούλμαν σε φέρρυ που μας περνάει στην απέναντι όχθη του Δούναβη. Συνεχίζουμε περνώντας από καταπράσινα σπαρμένα χωράφια και φθάνουμε στην Τουλτσέα αργά το απόγευμα. Το ξενοδοχείο μας βρίσκεται ακριβώς πάνω στην όχθη του Δούναβη και είναι πάλι εξαιρετικά πολυτελές με μπαλκόνια όπου βγαίνουμε και θαυμάζουμε τη θέα του ποταμού που είναι πλατύς σαν θάλασσα. Είναι δειλινό και τα χρώματα στον ουρανό και την προκυμαία δίνουν στο τοπίο μία ονειρική ατμόσφαιρα που δεν καταφέρνουν να την ενοχλήσουν ούτε τα τεράστια κομμουνιστικά μπλόκ που είναι κτισμένα κατά μήκος όλης της ακτογραμμής. Τουλάχιστον οι κάτοικοι αυτών των αντιαισθητικών κτιρίων έχουν την απόλαυση να βλέπουν τον Δούναβη να κυλάει κάθε μέρα από τα μπαλκόνια τους. Μία από τις μεγάλες μου προσδοκίες κάνοντας αυτό το ταξίδι ήταν να βρεθώ εδώ, στο δέλτα του ποταμού, του Ίστρου όπως τον ονόμαζαν οι αρχαίοι Έλληνες οι οποίοι είχαν κτίσει πολλές πόλεις αποικίζοντας την περιοχή για να εκμεταλλευτούν τις εμπορικές της δυνατότητες, όπως η Ιστρία, ο Τύρας, το Νικάνιο, η Ολβία κ.ά. Αφού αφήσαμε τα πράγματά μας, συναντιόμαστε όλοι μαζί στην προκυμαία για να φωτογραφίσουμε και να ψωνίσουμε αναμνηστικά για να θυμόμαστε ότι βρεθήκαμε εδώ, στην καρδιά του μεγάλου ποταμού!

Πέμπτη 13/6 Σήμερα είναι η τελευταία μέρα του ταξιδιού μας. Θα κάνουμε την προγραμματισμένη κρουαζιέρα στον Δούναβη και μετά θα επιστρέψουμε στο Βουκουρέστι όπου το αεροπλάνο θα μας μεταφέ-



■ Ρουμανία, Ιάσιο, Πολιτιστικό κέντρο



■ Ρουμανία, Βράϊλα, η Ελληνική Ορθόδοξη Εκκλησία

ρει στην Αθήνα. Αφού φορτώσουμε τα πράγματά μας στο πούλμαν, επιβιβάζομαστε στο πλοίο και ξεκινάμε το ταξίδι μας στο Δέλτα. Ο Δούναβης είναι πλημμυρισμένος λόγω των καθημερινών βροχών που ζήσαμε και εμείς στο ταξίδι μας, και σε πολλά σημεία τα δένδρα καλύπτονται σε αρκετό ύψος από το νερό. Είναι μια μαγική εμπειρία. Ο κύριος Πέτρος μας εξηγεί ότι ο Δούναβης περνάει από 4 πρωτεύουσες: την Βιέννη, Μπρατισλάβα, Βουδαπέστη και Βελιγράδι, ξετυλίγεται σε μήκος 3.000 χλμ περίπου και χύνεται εδώ στη Ρουμανία αφού σχηματίσει Δέλτα με τρεις βραχίονες. Κατά την ροή του 32 μεγάλοι παραπόταμοι χύνονται σ' αυτόν και άπειροι μικρότεροι! Επίσης το Δέλτα του Δούναβη βρίσκεται κάτω από την προστασία της Unesco αφού έχει ανακηρυχθεί μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς. Εγώ σκέπτομαι πόσο δίκιο είχαν οι αρχαίοι που θεοποιούσαν τα ποτάμια τους! Το μεγαλείο του ποταμού μας δημιουργεί δέος και μένομε σιωπηλοί. Δεξιά και αριστερά του ποταμού υψώνονται ιτιές, βελανιδιές και καλάμια που σχηματίζουν αδιαπέραστα πυκνή βλάστηση μέχρι τον ορίζοντα. Εξωτικά πουλιά που δεν γνωρίζουμε την ονομασία τους πετούν κάθε φορά μακριά ακούγοντας τον θόρυβο του πλοίου και εμείς παλεύουμε να προλάβουμε να τα φωτογραφίσουμε. Στην διαδρομή διασταυρωνόμαστε με άλλα πλοία που κάνουν άλλες διαδρομές. Έκθαμβοι επιστρέφουμε πίσω μετά από 4 περίπου ώρες, για να πάσουμε τον δρόμο του γυρισμού.

Τελειώνοντας θα ήθελα να εκφράσω άλλη μία φορά τις ευχαριστίες μου στην ΕΟΦ και ειδικά στην Έφορο εκδρομών, τη Μάγια, που χάρη στις ακούραστες προσπάθειές της λαμβάνουμε εμείς το δώρο της γνωριμίας με άλλες χώρες και άλλους πολιτισμούς. Επίσης συγχαρητήρια στο ταξιδιωτικό μας πρακτορείο, το MEMNΩN TRAVEL, για την άριστη οργάνωση αλλά και στον κ. Δημήτρη Γουναρά και τον ξεναγό μας κ. Πέτρο για τις ωραίες και εμπνευσμένες ομιλίες τους! Εύχομαι και του χρόνου ξανά!

ΕΟΦίτικα

Στις 6 Σεπτέμβρη 2019 στο Μάτι, πραγματοποιήθηκε το καθιερωμένο για χρόνια αντάμωμα των Εοφιτών και φίλων για τον «Αποχαιρετισμό της Θάλασσας» που από την δεκαετία του 1950 με το κλείσιμο της Καλοκαιρινής περιόδου, έχει γίνει θεσμός για τα δρώμενα της Ε.Ο.Φ..

Λόγω των ειδικών συνθηκών, μετά την Φοινική πυρκαγιά του 2018 στο Μάτι, η καθιερωμένη για τους Εοφίτες συνεστιάση «ΤΟΥ ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ» κάθε

06/09/2019 ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΑ ΑΚΤΗ ΤΟΥ ΜΑΤΙΟΥ «Ο ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ»

αρχές Σεπτέμβρη με το κλείσιμο της Καλοκαιρινής περιόδου, έγινε στο ταβερνάκι στην παραλία της «Αργυράς Ακτής», εκεί όπου εκατοντάδες άτομα και μεταξύ αυτών και Εοφίτες, βρήκαν καταφύγιο και σωτηρία εκείνη την αποφράδα μέρα. Πενήντα περίπου άτομα (Εοφίτες) παρέες χρόνων, συμφάγαμε, αναπολήσαμε, νοσταλγήσαμε περασμένες ανέμελες στιγμές και μνημονεύσαμε αυτούς που έφυγαν από κοντά μας.

Ευχρηθήκαμε, γρήγορα στα επόμενα χρόνια, να γίνει πραγματικότητα με την συμβολή όλων μας η αναμόρφωση του αγαπημένου Κτήματός μας στο Μάτι, ώστε να

ξαναζωντανέψουν σύντομα οι αξέχαστες Καλοκαιρινές μας δραστηριότητές μέσα σε αυτό το καταπληκτικό μέρος που τα Καλοκαίρια έζησαν και μεγάλωσαν πολλές γενιές Εοφιτών. Γενιές οι οποίες είναι και ήταν μια δεξαμενή δημιουργίας καινούργιων δραστηρίων μελών για την οικογένεια της Ε.Ο.Φ. και που μέσα από αυτές τις συμμετοχές θα συσφίγγεται ο πυρήνας κινητοποίησης του έμφυχου δυναμικού μας, για να μένει πάντα φρέσκο, ζωντανό και διαχρονικό το πνεύμα για την επίτευξη του σκοπού στον Σύλλογό μας.

Δημήτρης Αρμενιάκος



■ Το χορευτικό της Ε.Ο.Φ. χορεύει στην γιορτή Μπουκουβάλας στο Καστόρι Λακωνίας.



■ Περνώντας πάνω ή κάτω από τα εμπόδια κατά την διαδρομή. Ο σκοπός της πορείας δεν εγκαταλείπεται. Στο τέλος η ικανοποίηση για κάθε πεζοπόρο είναι πολύ μεγάλη!

Ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΟ 37ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΑΘΗΝΑΣ

37ος Μαραθώνιος Αθηνών. Μετά από απουσία πέντε χρόνων ξαναβρίσκομαι για 8η φορά στην αφετηρία. Φέτος ο στόχος είναι διαφορετικός από προηγούμενες χρονιές. Η προπόνηση που έκανα ήταν προσαρμοσμένη στην καθημερινότητά μου και όχι η καθημερινότητά μου προσαρμοσμένη στην προπόνηση. Τα χιλιόμετρα λιγότερα από άλλες χρονιές, αλλά αρκετά για να τολμήσω και πάλι να φτάσω στο Στάδιο. Ο χρόνος που θα έφτανα δεν με ένοιαζε αρκεί να έτρεχα έστω και αργά όλη την απόσταση.

Κατά τις 8 έφτασα στο Μαραθώνα μαζί με ένα φίλο, έδωσα τα ρούχα μου και έψαξα να βρω το 9ο block απ' όπου θα ξεκινούσα. Με μια μικρή καμερούλα στο χέρι κατέγραφα το πολύχρωμο πλήθος (πολύ περισσότεροι από άλλες χρονιές) και περίμενα να πάει η ώρα 9.20 για να ξεκινήσω. Λίγο ο βροχερός καιρός, λίγο η χθεσινή αυπνία και λίγο η απουσία μου από αγώνες για μια πενταετία με είχαν αγχώσει με συνέπεια να ξεκινήσω ανόρεχτος να τρέχω. Πάμε είπα από μέσα μου και βλέπουμε.

Τα πράγματα βελτιώθηκαν μετά από τη Νέα Μάρη μιας και έβλεπα ότι μπορούσα να τρέχω στο ρυθμό που ήθελα αλλά,

ότι και ο καιρός ήταν μια χαρά. Συννεφιά με ελαφριά βροχή. Με την κάμερα κατέγραφα ορισμένα σημεία της διαδρομής, χειραψίες με παιδάκια και καλή τροφοδοσία με νερό τζελάκια και ηλεκτρολύτες, μ' αυτά και μ' αυτά έφτασα στη γέφυρα του Σταυρού μετά από 3 ώρες και άρχισε η κατηφόρα. Με έντονους πόνους λόγω των λίγων εβδομαδιαίων χιλιομέτρων που είχα γράψει στην προπόνηση άρχισα να κατηφορίζω. Τουλάχιστον να τρέχω μέχρι την Αγία Παρασκευή να δω τους δικούς μου σκεφτόμουν και μετά όσο αντέξω.

Το τμήμα Χολαργός-Κατεχάκη ήταν αυτό που με δυσκόλεψε πιο πολύ. Εκεί είναι αυτό που λένε, ότι το μυαλό επιβάλλεται στο σώμα και του απαγορεύει να περπατήσει όσο κι αν το θέλει. Ευτυχώς δεν με έπιασαν κράμπες οπότε ακάθεκτος συνέχισα Βασιλίσσης Σοφίας με αυξανόμενο ρυθμό πια μιας και ήξερα ότι το τέλος ήταν κοντά και αυτό νικάγε κάθε πόνο.

Τερμάτισα σε 4 ώρες και 42' λεπτά ευχαριστώντας το Θεό που με αξίωσε και φέτος να φτάσω στο τέρμα υγιής. Υπέροχη εμπειρία, με επιμονή και υπομονή μπορεί κάποιος να τα καταφέρει χωρίς να έχει ιδιαίτερο ταλέντο οπότε μη φοβάστε να το τολμήσετε.



ΥΓ: Δυστυχώς ο κυρ. Νίκος δεν είναι πιά μαζί μας, οπότε το τηλέφωνο δε χτύπησε για να με ρωτήσει πώς πήγα. Πάντως είμαι σίγουρος, ότι με βλέπει και θα είναι περήφανος εκεί που είναι. Να αναπαύσει ο Θεός τις ψυχές των αδικοχαμένων ανθρώπων στην πυρκαγιά του Ιουλίου 2018 στο Μάτι!

Χρήστος Χατζόπουλος

ΤΟ ΝΕΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΠΟΥ ΕΤΡΕΞΕ 2 χλμ. ΣΤΟ ΟΑΚΑ run

Ακόμα ένας πεζοπόρος δημιουργείται!!! Ο μικρός Ανδρέας Αναγνωστόπουλος γιος του μέλους μας Γιάννη Αναγνωστόπουλου που άρχισε να γνωρίζει τις ομορφιές της Φύσης όταν ο πατέρας του, τον πήρε στους ώμους και έκαναν μαζί την παρθενική του πεζοπορία.

Φέτος ποιος δυνατός έτρεξε και τερμάτισε στα 2χλμ. ΟΑΚΑ run. Καμαρώστε το βλαστάρι, το καμάρι των γονιών του!!! Είμαστε κα εμείς περήφανοι που είναι και δικό μας παιδί. Ευχόμαστε σε αυτόν και τους γονείς του τα καλύτερα για την ζωή του.



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ ΣΤΟΝ 37ο ΜΑΡΑΘΩΝΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ

Τα μέλη μας Νίκος Τσούτσος, Μαρία Κοσμαδάκη, Μάγια Βέττερ, Γιάννης Αναγνωστόπουλος έτρεξαν με επιτυχία στα 10χλμ του Μαραθώνιου Αθήνας το Σάββατο 9/11/2019. Ο Γιάννης Μπάβας είναι μέλος μας και παρακολούθησε τον αγώνα.





■ Στην καστροπολιτεία του Μιστρά, φωτ. Γιώργος Γκλέτσος

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 439
 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

