

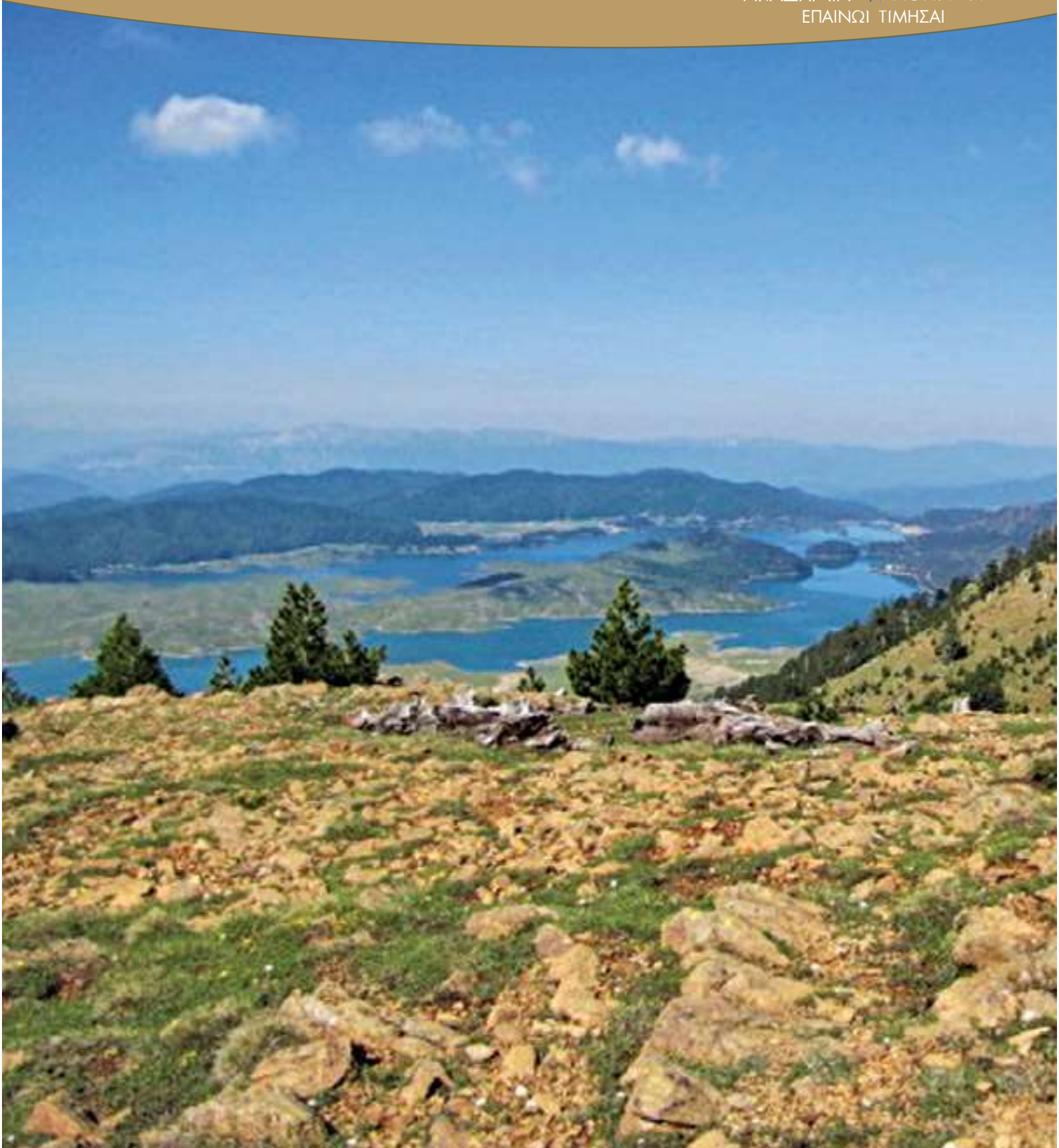
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2022



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το Εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το Φωτογραφικό φακό	3
Το Βήμα του Προέδρου	4
200 χρόνια μετά την επανάσταση που άλλαξε τις ζωές των Ελλήνων	5
9-10/10/2021 Η Ε.Ο.Φ. στην Ιστορική- Πολιτιστική- Πεζοπορία των μονοπατιών του Μεγάλου 21	6-7
Κοινωνικά	8
Ο.Φ.Ο.Ε.ΣΕ – Ετήσια Γενική Συνέλευση Ε.Ο.Φ.	9
Μια βόλτα στις Φιλιππίνες	10-11
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.	12-15
Βασικές Υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν της Ε.Ο.Φ.	16
Εκδρομές – Εκδηλώσεις	17
Τραπεζίτσα –Rafting στον Αώο - Μονή Στομίου	18-21
Κυνηγώντας το Βόρειο Σέλας	22-23
Ένας διαφορετικός σύλλογος	24
Η Κόνιτσα και τα Μαστοροχώρια της	25
Εορτίκα.	26-27

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

**εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία**

**Το 2022
να γίνει η χρονιά
της επιστροφής
στην κανονικότητα**



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

ΕΤΟΣ 89 • ΤΕΥΧΟΣ 443 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΕΩΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ Δ., ΔΡΑΓΩΝΑ Κ., ΓΚΛΕΤΣΟΣ Γ., ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Ο.,
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ Θ., ΣΙΤΑΡΑΣ Θ., ΤΣΟΥΤΣΟΣ Ν., ΤΖΙΒΙΑΣ Κ.

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

ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 210 3807093, 6981866948 (17.30 - 20.30)

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844

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

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

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: E-mail: alkodigroup@gmail.com, Τηλ. 211 012 1994

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 2022** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-5-2022**.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις:

katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Νεκρή Φύση, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Θέα από την Μονή Στομίου, Φωτ. Ευαγ. Ιωαννίδη



■ Στην Πάρνηθα, Μέλια, αλεπού στον Άγιο Γεώργιο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Κόνιτσα, κλασική διαδρομή προς Μονή Στομίου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στην κυκλική πορεία από Καρυές Λακωνίας, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ!!!



Γράφει ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Νίκος Νίντος

Ήταν τέλη του Ιανουαρίου του 2015 όταν άκουσα για πρώτη φορά.
-Για την 4^η σελίδα του περιοδικού τι θα γράψεις;
-Τι είναι πάλι αυτό;
-Ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. πάντα γράφει στην 4^η σελίδα. Δεν το γνωρίζεις;
-Όχι πρώτη φορά ακούω για «προεδρική σελίδα»!!! Εγώ μόνο την μεσαία σελίδα του Playboy ξέρω αλλά δεν νομίζω ότι έχει σχέση με την σελίδα που μου αναφέρεις...
-Εντάξει τώρα μαθαίνεις και άλλες σελίδες. Γράψε κάτι και γρήγορα έχουμε αργήσει...
Χάρηκα που διεύρυνα τους πνευματικούς μου ορίζοντες και πρόσθεσα μια σημαντική σελίδα στην ζωή μου αλλά τι να γράψω;
Έτσι κάπως άρχισε η σχέση μου με το περιοδικό του Συλλόγου.

Δεκέμβριος του 2021

Συζητάγαμε κάποιες λεπτομέρειες για το προσεχές περιοδικό και ξαφνικά μου ήρθε μια φλασιά (περιφραστικά ξαφνική έμπνευση)
-Για την 4^η σελίδα δεν θα γράψω κάτι;
-Ε να μη σε αγχώσω.
Σαν κινηματογραφική ταινία πέρασαν από μπροστά μου όλα αυτά τα χρόνια που ζήσαμε μαζί. Ευτυχισμένα, ξέγνοιαστα χωρίς σκοτούρες αλλά και τα δύσκολα που ακολούθησαν την θανατηφόρα και καταστροφική φωτιά της 23^{ης} Ιουλίου του 2018 στο Μάτι Αττικής. Όλα καταγράφονταν έμμεσα ή άμεσα στην 4^η σελίδα. Όταν δεν υπήρχαν προβλήματα υπήρχε η πολυτέλεια να γραφτούν θέματα ποικίλης ύλης και άσχετα με τον Σύλλογο. Όμως τα δύσκολα δεν σταμάτησαν. Η πανδημία που ταλανίζει τον Πλανήτη από τις αρχές του 2020 δεν λέει να υποχωρήσει. Οι επιπτώσεις πολλαπλές στην λειτουργία του Συλλόγου. Η εκδρομική δραστηριότητα έχει μειωθεί και τα έσοδα έχουν πέσει κατακόρυφα. Οι λίγες εκδρομές που γίνονται μεταξύ των lockdown με την Μά-

για πάντα μπροστάρισα σε προτάσεις και συμμετοχή καλύπτουν μόνο ένα μικρό τμήμα των δραστηριοτήτων μας, αποφέρουν δε ελάχιστα από οικονομικής απόψεως. Παράλληλα τα πάγια έξοδά μας παραμένουν σε υψηλά επίπεδα.

Αλλά δεν είναι μόνο οικονομικό το πρόβλημα. Είναι και κοινωνικό. Έχουμε χαθεί. Αυτό είναι το πιο άσχημο. Οι εκδρομές οι συναντήσεις μας είτε εντός είτε εκτός Συλλόγου σταμάτησαν. Με νοσταλγία θυμάμαι τις εκδρομές μας είτε φυσιολατρικές, είτε πολιτιστικές, αλλά και τις μαζώξεις στις διάφορες εκδηλώσεις μας. Τώρα πια έχουν περιοριστεί και όταν γίνονται αφορούν μικρό αριθμό ατόμων.

Το 2021 δεν κόψαμε πίτα. Για το 2022 είχαμε προβληματισμούς και επιφυλάξεις. Η κοπή πίτας γινόταν πάντα στα Γραφεία του Συλλόγου μας. Λόγω των περιοριστικών μέτρων όμως ο χώρος δεν επαρκούσε. Ο συνωστισμός θα ήταν αναπόφευκτος και η παραλλαγή Όμικρον ελλόχευε. Υπήρξαν διάφορες σκέψεις και προτάσεις. Σε ξενοδοχείο θα ήταν καλύτερα αλλά τα οικονομικά του Συλλόγου δεν το επιτρέπουν. Στο κτήμα στο Μάτι; Χωρίς ένα κεραμίδι πάνω από το κεφάλι μας; Ένα τραπέζι να κόψουμε τις πίτες; Στον ορεινό ξενώνα στο Κεφαλάρι; Περιορισμένος ο χώρος οπότε πάλι συνωστισμός. Ότι και να αποφασίζαμε διατρέχαμε μικρούς ή μεγαλύτερους κινδύνους.

Πάντως και χωρίς την κοπή της πίτας πιστεύω πως η αγάπη για τον Σύλλογο θα παραμείνει αναλλοίωτη. Ο ιός θα εξασθενήσει η πανδημία θα τελειώσει και πάλι θα βρεθούμε και θα συνεορτάσουμε, θα συνταξιδεύσουμε και θα συνεχίσουμε να αγαπάμε τον Σύλλογο μας. Εύχομαι λοιπόν χρόνια πολλά και καλά και, το κυριότερο, με υγεία για όλους μας, για τις οικογένειες μας, για την χώρα μας. Εύχομαι σύντομα να βρεθούμε και να ξεκινήσουμε πάλι τα ταξίδια μας όπως τόσα χρόνια κάναμε και όλα αυτά που ζήσαμε τα δύο τελευταία χρόνια να μείνουν μια κακή ανάμνηση που σύντομα θα ξεχαστεί.



■ Από την εκδρομή μας το 2013 στις Δαλματικές Ακτές

200 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΖΩΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Γράφει η Καθηγήτρια Ιστορίας Μαρία Ευθυμίου

Το 2021 βαίνει προς το τέλος του. Έτος εμβληματικό στο οποίο γιορτάσαμε τα 200 χρόνια της ύπαρξής μας ως κράτους, μετά την Επανάσταση που άλλαξε τις ζωές των Ελλήνων εκεί, το 1821. Η Επανάσταση αυτή έφερε πολλά, μεγάλα και επαναστατικά, που μάς ακολουθούν μέχρι σήμερα: συνέδεσε, από την πρώτη στιγμή, τον εαυτό της με την «πεφωτισμένην, την πεπολιτισμένην Δύσιν» και όχι με την παραδοσιακά πεφιλημένη «Ομόδοξον Ρωσσίαν». Επέλεξε θεσμούς και τρόπους διοίκησης δυτικού τύπου, στη βάση συνταγμάτων συντεθειμένων στο πνεύμα των αντίστοιχων της Αμερικανικής και της Γαλλικής Επανάστασης. Απέκοψε διοικητικά την Εκκλησία της από το Πατριαρχείο Κωνσταντινουπόλεως δημιουργώντας 'Μινιστέριον της Λατρείας', πράγμα που έθεσε τις βάσεις για την μετέπειτα δημιουργία της Αυτοκεφάλου Εκκλησίας της Ελλάδος. Υιοθέτησε δημοκρατικές πολιτικές διαδικασίες μέσα από έναν καινοφανή, για την κοινωνία εκείνην, θεσμό, εκείνον των Εθνοσυνελεύσεων, στη βάση των μεγάλων διεθνών ρευμάτων της εποχής: του Φιλελευθερισμού και του Εθνισμού. Και όλα αυτά, μέσα σε έναν αδυσώπητο, σκληρό πόλεμο που διήρκησε εννέα σχεδόν έτη -από τον Φεβρουάριο του 1821 και την έναρξη της Επανάστασης στη Βλαχία και τη Μολδαβία, έως και τον Σεπτέμβριο του 1829 και την τελευταία μάχη της Επανάστασης στην Πέτρα της Βοιωτίας. Που έληξε στις 3

Φεβρουαρίου 1830 στο Λονδίνο, με την αναγνώριση, από τις τρεις «προστάτιδες δυνάμεις», ανεξάρτητου εθνικού κράτους με το όνομα «Ελλάς» και σύνορα που ορίστηκαν προς Βορράν, δύο χρόνια αργότερα, το 1832, στη γραμμή Παγασητικού -Αμβρακικού.

Ο όλος κύκλος ήταν ένα έπος των Ελλήνων και της Ελλάδος, μια και δημιουργήθηκε το πρώτο ανεξάρτητο εθνικό κράτος της Βαλκανικής, το πρώτο ανεξάρτητο εθνικό κράτος της Ανατολικής Μεσογείου, την ίδια στιγμή που η Ελλάδα έγινε παράδειγμα για τους υπόλοιπους λαούς της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας που προετοιμάζονταν, και εκείνοι, για τον δικό τους εθνικό αγώνα.

Τούτο το μεγάλο γεγονός εορτάσθηκε εντυπωσιακά μέσα στο 2021, με μια σειρά εκδηλώσεων ουσίας και αναστοχασμού, εντός και εκτός Ελλάδος. Η ελληνική κοινωνία απέδειξε την κλάση της καθώς, σαν έτοιμοι από καιρό, κάθε φορέας (Πανεπιστήμια, Ερευνητικά Κέντρα, Εκπαιδευτικοί φορείς, Πολιτιστικοί φορείς, Κοινωφελή Ιδρύματα, Μουσεία, Ωδεία, Δήμοι, Τηλεοπτικοί σταθμοί, Ραδιοφωνικοί σταθμοί κλπ.) είχαν ετοιμάσει μία εντυπωσιακή βεντάλια εκδηλώσεων -συχνά υψηλού στοχασμού και αισθητικής- που άλλαξαν την οπτική μας για το '21 και για τον εαυτό μας. Και που αφήνουν για το μέλλον ένα αισιόδοξο στίγμα για μια κοινωνία που μεταλλάσσεται αναστοχαζόμενη δημιουργικά τον εαυτό της, το παρελθόν της και το μέλλον της.



■ Πίνακας Ivan Aivazowsky (Ιβάν Αϊβαζόφσκυ, 1817-1900) Η πυρπόληση της τουρκικής ναυαρχίδας από τον Κανάρη, Εθνική Πινακοθήκη

9-10/10/2021 Η Ε.Ο.Φ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΤΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ 21



Κείμενο Ειρήνη Λαγουδάκου



■ Στο ξεκίνημα από Καρτερόλια, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην Σιλίμνα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Η πολύ ξεχωριστή αυτή εκδρομή πραγματοποιήθηκε μετά από πρόσκληση του Συλλόγου Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων (ΣΑΟΟ) και του Δήμου Τρίπολης για τον εορτασμό των 200 χρόνων από την Επανάσταση του 1821 και την άλωση της Τριπολιτσάς.

Συμμετείχαν πολλοί ορειβατικοί και πεζοπορικοί σύλλογοι και φυσικά η Ε.Ο.Φ. δεν μπορούσε να λείπει με συμμετοχή στις πεζοπορίες και στις εκδηλώσεις.

Συνολικά, οι πεζοπόροι που συμμετείχαν στην συγκεκριμένη διήμερη εκδήλωση και στις πεζοπορίες ήταν 200 άτομα την πρώτη ημέρα και περίπου 300 την δεύτερη ημέρα. Ο ορειβατικός Τρίπολης έχει κάνει μια εξαιρετική δουλειά με τη διάνοιξη και σήμανση μονοπατιών για την ανάδειξη του Μαίναλου.

Το Σαββατοκύριακο αυτό είχαμε την χαρά να ακολουθήσουμε 2 διαφορετικής δυσκολίας διαδρομές κάθε μέρα, έτσι ώστε να μπορέσουν να συμμετέχουν όλοι.

Την πρώτη ημέρα ακολουθήσαμε τη διαδρομή μέσα από το μπλε μονοπάτι (Ανατολικό Μαίναλο) όπου είχαμε τη δυνατότητα να επισκεφτούμε τον τάφο του Πάνου Κολοκοτρώνη στη Σιλίμνα και να ακούσουμε ενδιαφέρουσες ξεναγήσεις για πολύ σημαντικά ιστορικά γεγονότα και ιστορικά σημεία στα οποία βρεθήκαμε (καλύβα του Υψηλάντη, καλύβα του Κολοκοτρώνη και ταμπουρία των Τρικόρφων).

Τη δεύτερη ημέρα ακολουθήσαμε τη διαδρομή μέσα από το πράσινο μονοπάτι (Ανατολικό Μαίναλο) αλλά, αν και ο καιρός δεν ήταν ο ιδανικός, κανένας σύλλογος δεν



■ Ανατολικό Μαίναλο, Φωτ. Ειρ. Λαγουδάκου



■ Στα χωριά του Ανατολικού Μαίναλου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Όλες οι ομάδες στο Ροϊνό, Φωτ. Μ. Βέττερ

πτοήθηκε και απολαύσαμε ένα όμορφο φθινοπωρινό τοπίο που μας χάρισε μερικές πανέμορφες εικόνες (... και φωτογραφίες!). Η διαδρομή κατέληξε στην πολύ γραφική πλατεία του χωριού Ροϊνό όπου έγιναν σύντομες ομιλίες και η απονομή αναμνηστικών στους συλλόγους που συμμετείχαν στον διήμερο αυτό εορτασμό. Μόνο τα καλύτερα μπορούμε να πούμε για τον ΣΑΟΟ- ένα δυναμικό Σύλλογο στον οποίο συμμετέχουν ορειβάτες όλων των ηλικιών. Πάρα την μεγάλη συμμετοχή ο ΣΑΟΟ, ο Δήμος Τρίπολης και οι κάτοικοι στα χωριά που επισκεφτήκαμε μας υποδέχτηκαν με υπομονή και οργάνωση και πολύ καλή διάθεση. Νιώσαμε πραγματικά σαν να ήμασταν όλοι ένας σύλλογος και μια μεγάλη ορειβατική και φυσιολατρική παρέα.



■ Στην πορεία Περιθώρι - Ροϊνό

Κοινωνικά

ΓΑΜΟΙ

Η κόρη του μέλους μας Μαργαρίτας Κίντατζη Εύα Σιγανάκη και ο Αντώνης Παστρούμας παντρεύτηκαν τον Δεκέμβριο 2021 στη Ραφήνα. Τις θερμότερες ευχές μας στο νιόπαντρο Ζευγάρι και στις οικογένειές τους.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο πατέρας της Βάλιας Δημητροπούλου και του Νίκου Τσούτσου.

Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά τους.

Ανακοίνωση:

ΓΙΑ ΤΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Προς τα μέλη και τους φίλους της Ε.Ο.Φ.

Παρακαλούμε τα μέλη μας και τους φίλους μας για την διευκόλυνση της ενημέρωσή τους σχετικά με τα προγράμματα του Σωματίου μας να μην παραλείπουν να δηλώνουν την Ηλεκτρονική Διεύθυνση(e-mail) και το ονοματεπώνυμό τους στο e-mail της Ε.Ο.Φ. eof@otenet.gr ή να το στέλνουν με SMS το e-mail και το ονοματεπώνυμό τους στον αριθμό 6981866948

Επίσης υπενθυμίζουμε, ότι μπορούν να μας παρακολουθούν στο

FACEBOOK: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.facebook.com/eoffisiolatria/

Στην ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ μας: www.eoffisiolatria.gr

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

- Τα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. για προληπτικούς λόγους θα παραμένουν κλειστά μέχρι νεοτέρας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία με τα μέλη μας θα γίνεται ηλεκτρονικά και τηλεφωνικά.

Τα προγράμματα των Εκδρομών – Εκδηλώσεων και οι ανακοινώσεις θα αποστέλλονται στα email των μελών μας.

Για συμμετοχές και άλλα θέματα όπως κρατήσεις σε εκδρομές, προκαταβολές, τακτοποίηση συνδρομών θα επικοινωνείτε με τη Φεβρωνία Δραγώνα καθημερινά μεταξύ 17.30 – 20.30 στα τηλέφωνα 6981866948, 2111846685.

Εναλλακτικά μπορείτε να στέλνετε SMS στο αναφερόμενο κινητό τηλέφωνο με το όνομά σας, τον αριθμό απόμων και την εκδρομή που θέλετε να συμμετέχετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα φωνητικά μηνύματα δεν λαμβάνονται υπό όψιν.

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.



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



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



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

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

Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. 7/11 2021 ΕΚΤΑΚΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Την Κυριακή 7 Νοεμβρίου 2021 και ώρα 09.30, η Ομοσπονδία πραγματοποίησε Έκτακτη Γενική Συνέλευση στα γραφεία της, κατόπιν Εγκυκλίου που έστειλε στα Σωματεία της.

Η μικρή συμμετοχή των αντιπροσώπων βοήθησε στην τήρηση των μέτρων για την πανδημία. Τα Σωματεία που συμμετείχαν ήταν:

- 1) Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «Φοίβος»,
- 2) «Όλυμπος» Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς,
- 3) Φυσιολατρικός Σύνδεσμος Πειραιά «Ζήνων»,
- 4) Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος Νίκαιας «Ο Φυσιολάτρης»,
- 5) Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας,
- 6) Φυσιολατρικός Όμιλος «ΡΟΜΠΑ»,
- 7) Σύλλογος Ελλήνων Ορειβατών Θεσσαλονίκης,
- 8) Φυσιολατρικός-Πολιτιστικός Εκδρομικός Όμιλος Βόλου «Νέα Ζωή»,
- 9) Φυσιολατρικός Όμιλος Βόλου «ΠΑΝ».

Η Συνέλευση κύλησε ομαλά και τα θέματα, τα οποία συζητήθηκαν κατά την διάρκεια της Συνέλευσης ήταν:

ΘΕΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ

- Εκλογή Προέδρου και Γενικού Γραμματέα της Έκτακτης Γενικής Συνέλευσης.
- Έγκριση πώλησης ενός γραφείου ιδιοκτησίας της Ομοσπονδίας 50 τ.μ. 1^ο ορόφου, επί της οδού Μαυροκορδάτου αρ. 7 (πρώην ιδιοκτησίας του διαλυθέντος Σωματείου της Ομοσπονδίας ΕΜΕΛ).
- Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.
- Προτάσεις αντιπροσώπων.

Μετά από συζητήσεις και παρεμβάσεις ψηφίστηκαν ομόφωνα όλα τα υπό συζήτηση θέματα της Έκτακτης Γενικής Συνέλευσης.

20/11/2021 ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΜΑΧΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

Το Σάββατο 20 Νοεμβρίου 2021, ώρα 10.00, στα γραφεία της Ομοσπονδίας προσήλθαν αρκετά από τα Σωματεία της που προσκλήθηκαν, ώστε να συζητηθούν τα επίμαχα άρθρα για τον Αθλητικό Εθελοντισμό, Αθλητισμό Αναψυχής και Άθληση για Όλους, Πνευματικό Αθλητισμό, Ηλεκτρονικό Αθλητισμό (e-sports), Εργασιακό Αθλητισμό και λοιπές τροποποιήσεις της αθλητικής νομοθεσίας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01/01/2021 έως 31/12/2021

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 06/04/22, που θα γίνει στα γραφεία μας, στην οδό Μαυροκορδάτου 7, ώρα 18.00. με τα πιο κάτω θέματα:

- | | |
|---|--|
| 1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης | 5. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 2. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης | 6. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού |
| 3. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2021 | 7. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 4. Οικονομικός απολογισμός 2021 και προϋπολογισμός 2022 | 8. Τακτοποίηση συνδρομών μέχρι 31/12/2021 |
| | 9. Προτάσεις |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την Τετάρτη 06/04/2022 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη **Τετάρτη 13/04/2022** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα. Η παρουσία σας στην Ετήσια Απολογιστική Γενική Συνέλευση της 23ης Φεβρουαρίου 2022 είναι πολύ σημαντική. Θα ενημερωθούμε για τις τελευταίες εξελίξεις για το Κτήμα στο Μάτι... ενώ η πανδημία του COVID-19 έχει δημιουργήσει πολλά έκτακτα θέματα που αφορούν την εξέλιξη την λειτουργικότητα και την ευημερία του Σωματείου μας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ

Κείμενο, φωτογραφίες Νίκος Νίντος



Το πρόγραμμα ήταν πολύ φιλόδοξο. Επίσκεψη σε τέσσερες χώρες στην Νοτιοανατολική Ασία. Μαλαισία, Ινδονησία, Φιλιππίνες και Σιγκαπούρη. Για κάθε μια θα μπορούσε να γραφτεί από ένα άρθρο. Επικεντρώνομαι μόνο στις Φιλιππίνες. Είναι νησιωτικό κράτος αποτελούμενο από 7.107 νησιά με συνολική έκταση 300.000 τ.χλμ. και πληθυσμό 110.198.654 κατοίκους.

Την πρώτη εικόνα από την μακρινή αυτή χώρα την είχαμε από τους μετανάστες της που είχαν έρθει στην Ελλάδα στα τέλη της δεκαετίας του 1970. Ήταν εργατικοί και έντονα θρησκευόμενοι. Τα βαριά φαγητά που μαγειρεύαν έκαναν αισθητή την διακριτική παρουσία τους. Τότε μάθαμε για τον δικτάτορα Μάρκος και την γυναίκα του Ιμέλντα.

Η ιστορία της χώρας φυσικά ξεκινάει αιώνες πριν. Οι Ισπανοί την κατακτούν το 1565 καθιερώνουν την Μανίλα για πρωτεύουσα και εκχριστιανίζουν τους κάτοικους. Από το 1898 μέχρι το 1946 η χώρα πέρασε στην κυριαρχία των ΗΠΑ. Ανεξαρτητοποιήθηκε αλλά τα προβλήματα δεν έλειψαν. Δικτατορίες και ένοπλα κινήματα μαοϊστών και ισλαμιστών ταλαιπωρούν την χώρα.

Η επίσκεψη μας ήταν επιλεκτική. Στο χρόνο που διαθέταμε δεν μπορούσαμε να επισκεφτούμε όλη την χώρα. Επιλέξαμε το νησί Palawan. Στο βόρειο άκρο του νησιού υπάρχει η πόλη που φέρει το προσφιλές σε μένα όνομα Ελ Νίντο ή El Nido. Από αέρος η εικόνα της πόλης και κυρίως του περιβάλλοντος χώρου ήταν υπέροχη. Προσγειωθήκαμε στο τοπικό αεροδρόμιο και στην πραγματικότητα εντυπωσιαστήκαμε από τα δίκυκλα που κατάλληλα διαμορφωμένα μας μετέφεραν από το αεροδρόμιο στην πόλη.

Η εικόνα της ήταν αρνητική. Σπίτια κακής ποιότητας άτακτα πεταμένα στο χώρο με δαιδαλώδεις χωμάτινους δρόμους. Βγήκαμε στην παραλία όπου πήραμε μια ιδέα για το τι μας περίμενε. Καί-κια με τον ιδιαίτερο σχεδιασμό της περιοχής αραγμένα έτοιμα να πραγματοποιήσουν εκδρομές στα γύρω νησάκια.

Οι Κινέζοι λένε «Μια εικόνα χίλιες λέξεις». Δυστυχώς οι εικόνες δεν μπορούν να δείξουν αυτά που βιώσαμε για τρεις ημέρες. Οι εξωτικές παραλίες διαδέχονταν η μία την άλλη και όλες αποτελούσαν μία ευχάριστη έκπληξη γιατί είχαν κάτι το ξεχωριστό.

Μικρές και μεγαλύτερες λιμνοθάλασσες, με απότομα βράχια που μπαίνουν στο νερό, αμμώδεις παραλίες με δένδρα που φτάνουν μέχρι την θάλασσα. Γαλάζια ακρογιάλια όπου τα βράχια και η



■ Πλυντήρια ρούχων στη Μανίλα



■ Βόλτα με άμαξα



■ Happening σε δρόμο της Μανίλας



■ Ελ Νίντο από το αεροπλάνο

άμμος σμιλεύουν ανεπανάληπτα τοπία. Κολυμπήσαμε σε νερά που είχαν όλες τις αποχρώσεις του γαλάζιου και του γαλανοπράσινου. Είχαμε την αίσθηση ότι ζούσαμε στον Παράδεισο.

Η εκδρομή τέλειωσε στην Μανίλα. Πρωτεύουσα από το 1571, βρίσκεται σε ένα από τα καλύτερα προστατευμένα λιμάνια του Ειρηνικού ενώ ο ποταμός Pasig που την διασχίζει την συνδέει με την ενδοχώρα. Στα τέλη του 16ου αιώνα περιτειχίστηκε από τους Ισπανούς μια περιοχή 0,67 τ. χλμ. (το σημερινό Intramuros) για την προστασία της πόλης από ξένες εισβολές. Χρησίμευσε ως έδρα της κυβέρνησης του Γενικού Καπετάνιου των Φιλιππίνων.

Η περιτειχισμένη πόλη υπήρξε επίσης το θρησκευτικό και εκπαιδευτικό κέντρο των Ισπανικών Ανατολικών Ινδιών. Στο μισό περίπου αιώνα που την κατείχαν οι Αμερικανοί η πόλη επεκτάθηκε και τμήμα των τειχών κατεδαφίστηκε. Κατελήφθη από τους Ιάπωνες το 1941. Η μάχη της Μανίλα το 1945 ισοπέδωσε εντελώς την «εντός των τειχών» πόλη και όλη η χώρα υπέστη μεγάλες καταστροφές μια και στην περιοχή των Φιλιππίνων διεξήχθησαν μερικές από τις σφοδρότερες μάχες και ναυμαχίες Ιαπώνων - Αμερικανών.

Το 1975, με προεδρικό διάταγμα, η Μανίλα και οι κοντινές πόλεις συνενώθηκαν στην Μητροπολιτική Μανίλα. Η πόλη λοιπόν έχει έκταση 38,55 τ. χλμ. και πληθυσμό 1.780.148 ενώ η Μητρόπολη έχει έκταση 633 τ. χλμ. και πληθυσμό 12.877.253. Περιηγηθήκαμε κυρίως στην «εντός των τειχών» πόλη. Αν και η ανοικοδόμηση ξεκίνησε αμέσως μετά τον πόλεμο λίγα κτίρια έχουν αποκατασταθεί κυρίως λόγω ελλείψεως κεφαλαίων. Προσπάθεια γίνεται να αποκατασταθεί πλήρως το τείχος και οι αντίστοιχες πύλες. Πάντως

παρά τους νεοτερισμούς διατηρεί έντονο τον Ισπανικό αποικιακό χαρακτήρα. Ξεχωρίζουν ο καθεδρικός ναός, το οχυρό Santiago, ο ναός του Αγ. Αυγουστίνου ο μόνος που δεν καταστράφηκε το 1945, η ανακατασκευασμένη Casa Manila δείγμα ισπανικής αποικιακής αρχιτεκτονικής. Κάνοντας μια βόλτα με άμαξα βλέπουμε διάφορα αξιοπερίεργα. Η εκτός των τειχών πόλη είναι τεράστια, μοντέρνα. Μας εντυπωσιάζει. Μια πρωτότυπη χαριτωμένη εικόνα μας δίνουν τα τζιπ του αμερικανικού στρατού που οι ευφάνταστοι Φιλιππινέζοι χρησιμοποιούν σαν λεωφορεία.

Η ολιγόημερη διαμονή μας στην χώρα έληξε αφήνοντας μας υπέροχες αναμνήσεις.



■ Γυρίζοντας στο El Nido



■ Λεωφορείο στη Μανίλα



■ Παραλία Pangulasian



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ 3^{ΟΥ} ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2021



■ Κορινθία, περπατώντας από το Κατακάλι προς το Λυχνάρι

Δειλά – δειλά ξεκινήσαμε 19/09/2021 μία πολύ ζεστή Κυριακή του Σεπτεμβρίου με εκδρομή στον νομό Κορινθίας. Η αφετηρία της πεζοπορίας ο οικισμός Κατακάλι. Από εκεί οι περισσότεροι από την ομάδα περπάτησαν σε 2 ώρες σε μονοπάτι και χωματόδρομο μέσα από πεύκα ως την όμορφη παραλία Λυχνάρι. Η ζέστη και η ωραία αυτή παραλία δελέασε πολλούς να κάνουν το μπάνιο τους εκεί και να μην συνεχίσουν. Οι υπόλοιποι συνέχισαν από λίγο πιο δύσκολη πορεία (ανέβα – κατέβα) ως την παραλία του Φραγκολίμανου φθάνοντας σε άλλες 2.30 ώρες. Το πούλμαν μας πήγε στην παραλία του Σιδερώνα όπου αφού δροσίστηκαμε στην θάλασσα φάγαμε την λιγοστή ποικιλία φαγητών που είχε περισσέψει στην ταβέρνα γιατί όπως μας πληροφόρησε ο ταβερνιάρης από τον 15 Αύγουστο είχε να δει τόσο κόσμο.



■ Μαίναλο, οι ΕΟΦίτες που περπάτησαν από Καρτερόλια στην Σιλίμνα

Ο Οκτώβριος ξεκίνησε με ένα Σαββατοκύριακο στην Τρίπολη με πεζοπορίες στο Ανατολικό Μαίναλο και επίσκεψη των γύρω χωριών (βλ. σχετικό άρθρο).

Ο μήνας συνεχίστηκε με πεζοπορία στον Νότιο Υμηττό από την περιοχή της Τερψιθέας. Συναντηθήκαμε όλοι στο Αθλητικό κέντρο της Τερψιθέας έχοντας έρθει με τα Ι.Χ. ή το λεωφορείο. Η πορεία είναι σηματοδομένη σε πευκόφυτο μονοπάτι. Ανεβαίνοντας για



■ Νότιος Υμηττός στην τοποθεσία Σταυρός



την θέση Σταυρός κάναμε μικρή παράκαμψη για να δούμε την Τρύπια σπηλιά. Από τον Σταυρό συνεχίσαμε για τον Προφήτη Ηλία Κορωπίου περνώντας από το Ρωμαϊκό λατομείο. Επιστρέψαμε στον Σταυρό από άλλο πιο σύντομο και εύκολο μονοπάτι με θέα προς το Κορωπί. Από εκεί πήραμε άλλο μονοπάτι (πάλι σημαδεμένο) που μας έβγαλε στην ταβέρνα Μαντρί και σε ½ ώρα από εκεί είμαστε πάλι στο σημείο εκκίνησης έχοντας κάνει συνολικά 5 ½ ώρες.

Το αποκορύφωμα των εκδρομών του Οκτωβρίου ήταν η εκδρομή της 28^{ης} Οκτωβρίου στα Μαστοροχώρια (βλ. σχετικά άρθρα).



■ Πληκάτι, στο Αγγιολούλουδο του Γράμμου, Φωτ. Β. Στάση



■ Στο παλιό γεφύρι της Κόνιτσας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Rafting στον Αώο, Φωτ. Μ. Βέττερ



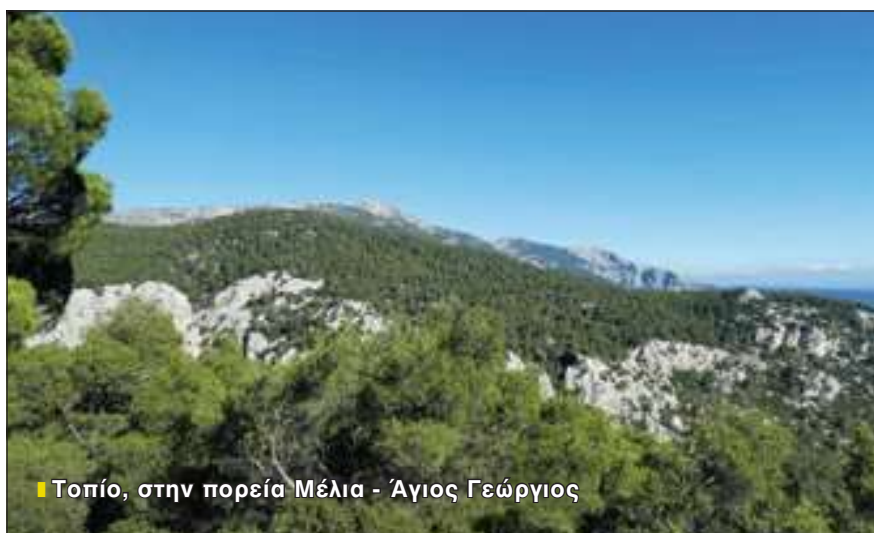
■ Θέα από την Μονή Στομίου, Φωτ. Ευαγγελία Ιωαννίδη



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Πάρνηθα, στην πορεία Μέλια - Άγιος Γεώργιος, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Τοπίο, στην πορεία Μέλια - Άγιος Γεώργιος



■ Στην κορυφή Μαδάρα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Αρκαδία, Κορυφή Μαδάρα, Φωτ. Ιωάννα Αλεξανδρή

Τον Νοέμβριο πραγματοποιήσαμε με Ι.Χ. μία πεζοπορική εκδρομή στην Πάρνηθα. Η πορεία ξεκίνησε από την τοποθεσία Μέλια και από χωματόδρομο και μονοπάτια (σε κάποια σημεία είχε αρκετή δυσκολία το μονοπάτι) φθάσαμε στο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου. Εκεί μας περίμενε μία μεγάλη έκπληξη. Εκεί που τρώγαμε εμφανίστηκε δίπλα μας μία όμορφη καλοθερεμμένη αλεπού με ωραία φουντωτή ουρά. Με ευχαρίστηση τοίμπησε ότι της δώσαμε από τα περισσεύματά μας. Από το εκκλησάκι επιστρέψαμε από πιο σύντομη διαδρομή έχοντας περπατήσει συνολικά 6 ώρες.

Τον Δεκέμβριο πραγματοποιήσαμε άλλη μία εκδρομή στην Αρκαδία. Η πεζοπορία μας ξεκίνησε από το παλιό Ξενία της Βυτίνας. Είχαμε σαν οδηγό μας τον Θανάση Χωματά από την Τρίπολη που είναι μία αστείρευτη πηγή διαδρομών και γνώσεων της περιοχής. Η διαδρομή μας στην ανάβαση ήτανε μέσα από ελατόδασος με αρκετές απότομες ανηφοριές και υποτυπώδες μονοπάτι. Μετά από 2 ώρες φθάσαμε σε σημείο όπου μία ομάδα έκανε μία παράκαμψη 1 ώρας για να ανέβει στην κορυφή Μαδάρα. Η θέα από εκεί ήταν εκπληκτική. Επιστρέψαμε στο σημείο όπου είχαμε αφήσει



■ Στην πορεία Βυτίνα - Ελάτη, Φωτ. Χρήστος Μπάρκουλης



εκδρομές - εκδηλώσεις



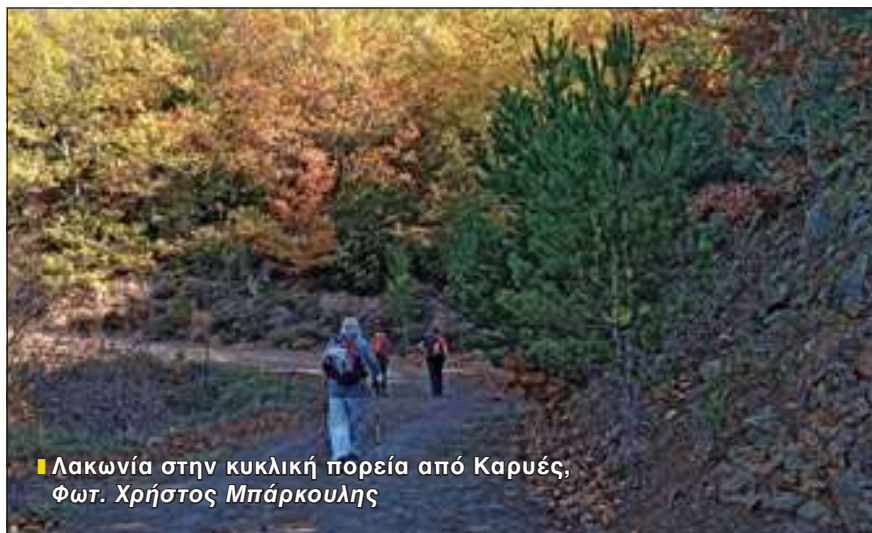
την υπόλοιπη ομάδα και από ευκρινές και καλά σηματοδεδεμένο μονοπάτι φθάσαμε στην Ελάτη έχοντας κάνει συνολικά 4 ½ ώρες. Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε την μονή Κερνίτσας (το αρχαιότερο μοναστήρι της Αρκαδίας), την Βυτίνα και την Ελάτη.

Εκτός από τις επίσημες εκδρομές του Συλλόγου έγιναν και εξερευνητικές εξορμήσεις. Η πρώτη ήταν πεζοπορία στο χωριό Καρυές Λακωνίας. Σε αυτό το χωριό έχουν ανοίξει 7 μονοπάτια διαφόρων επιπέδων δυσκολίας με καλή σηματοδότηση. Εμείς περπατήσαμε στο μονοπάτι αριθμού 7 που είναι μία κυκλική διαδρομή 5 ωρών σε μονοπάτι και χωματόδρομο που συστήνεται για άνοιξη ή φθινόπωρο όταν υπάρχει πανδαισία χρωμάτων.

Η άλλη διαδρομή ήταν στον Κιθαιρώνα. Η αρχή είναι ο οικισμός του Αγίου Νεκταρίου στα 700μ, πρώτα περπατάμε σε χωματόδρομο και στην συνέχεια από την τοποθεσία Ελατιά στα 900μ ξεκινάει μονοπάτι ισο-ιψές κάτω από τον κυρίως όγκο του Κιθαιρώνα που καταλήγει στην κορυφή Μπαχαντούρι στα 1020μ. Η διαδρομή είναι εύκολη διάρκειας περίπου 5 ωρών.



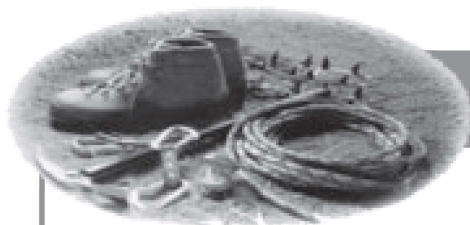
■ Στην Μονή Κερνίτσας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Λακωνία στην κυκλική πορεία από Καρυές, Φωτ. Χρήστος Μπάρκουλης



■ Στο ξεκίνημα της πορείας Βυτίνας - Ελάτη



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

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

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

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

✓ Κάρυματ
✓ Υπνόσακος
✓ Αντίσκηνο
✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
✓ Μαγειρικά 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.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται στο τηλέφωνο 6947323844 που 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.



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2022



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ - Μαυροκορδάτου 7, Α΄ όροφος, 106 78 Αθήνα

Τηλ. 210 3807093 (17.30 έως 20.30), e mail: eof@otenet.gr, κινητό Ε.Ο.Φ. 6947323844

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ, ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ, ΔΥΝΑΜΗ, ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Αγαπητά μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ.

Από τον Ιούνιο μέχρι και τον Δεκέμβρη 2021 πέρασε ακόμα ένα εξάμηνο με κοινωνική ανασφάλεια αποτέλεσμα της πανδημίας που ακόμα περιορίζει την καθημερινή μας κανονικότητα και την υλοποίηση των προγραμμάτων του Συλλόγου της Ε.Ο.Φ.

Λόγω της ρευστής κατάστασης που έχει δημιουργήσει η πανδημία για το εξάμηνο 01-01-2022 μέχρι 30-06-2022 δεν θα ανακοινωθεί ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ πρόγραμμα εκδρομών.

Η επικοινωνία με τα μέλη μας θα γίνεται ηλεκτρονικά και τηλεφωνικά. Οι ανακοινώσεις για τις προγραμματισμένες εκδρομές της Ε.Ο.Φ. θα αποστέλλονται στα **e-mail** των μελών μας.

Για συμμετοχές και άλλα θέματα όπως κρατήσεις σε εκδρομές, προκαταβολές, τακτοποίηση συνδρομών θα επικοινωνείτε με τη Φεβρωνία Δραγώνα καθημερινά μεταξύ 17.30 - 20.30 στα τηλέφωνα 698 186 6948, 211 184 6685. Εναλλακτικά μπορείτε να στέλνετε SMS στο αναφερόμενο κινητό τηλέφωνο με το όνομά σας, τον αριθμό ατόμων και την εκδρομή που θέλετε να συμμετέχετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα φωνητικά μηνύματα δεν λαμβάνονται υπό όψιν.

Ευχόμαστε η χώρα μας να επανέλθει σύντομα σε ομαλή οικονομική και κοινωνική λειτουργία και να βρει τους ρυθμούς της χωρίς κίνδυνο για τους συνανθρώπους μας.

Ας μείνουμε δυνατοί και αισιόδοξοι.

eof@otenet.gr, www.facebook.com/eoffisiolatria/, www.eoffisiolatria.gr

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς
Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΤΡΑΠΕΖΙΤΣΑ - RAFTING ΣΤΟΝ ΑΩΟ ΜΟΝΗ ΣΤΟΜΙΟΥ



Κείμενο Μπέτυ Συρμαλάκη

Ένα τετραήμερο πλήρους απασχολήσεως, από τις ωραιότερες εκδρομές της ΕΟΦ... Ορειβατικά ξεκινά πρωί Παρασκευής 29^η Οκτωβρίου. Τρεις φανατικές ορειβάτισσες, Μάγια, Μαρία και η υπογράφουσα, προτιμούμε να χαθούμε στην αγκαλιά του βουνού, παρά να ανακαλύψουμε τα Μαστοροχώρια, μαζί με την υπόλοιπη παρέα. Στόχος μας η Τραπεζίτσα.

Σαν όνομα μας παραπέμπει σε ένα τραπεζοειδές βουνό με εκτεταμένη κορυφή. Καμμία σχέση. Είναι ένας ορεινός όγκος που υψώνεται στα ανατολικά της χαράδρας του Αώου, απέναντι από την Τύμφη. Η κορυφή, αόρατη από το πυκνό δάσος που την καλύπτει, με όρθιες κάθετες πλαγιές, απόκρημνες στην απόληξή τους.

Το μονοπάτι ξεκινά από την τοποθεσία Άγιος Αθανάσιος. Γλυκό και ήρεμο στην αρχή, με αραιή σήμανση, περνά μέσα από παλαιές καλλιέργειες για να αρχίσει να εισχωρεί σιγά – σιγά στο δάσος. Ένα δάσος ονειρεμένο με μία πανδαισία χρωμάτων και αρωμάτων. Όλες οι διαβαθμίσεις του κόκκινου, του χρυσού και του πράσινου απλώνονται μπροστά μας σε μία υπερπροσφορά της φύσεως. Είναι από τα ωραιότερα δάση που έχω δει στην ζωή μου.

Το θρόισμα του ανέμου, η εποχή του Φθινοπώρου του Βιβάλντι.

Χαμηλά οξιές και φυλλοβόλα. Τα φυλλοβόλα στην καλύτερη εποχή τους με τα φύλλα τους, στο κύκνειο άσμα τους, να στρώνουν πολύχρωμο χαλί. Το μονοπάτι αρχίζει να ανηφορίζει και μας οδηγεί στο βαθύ δάσος. Οι οξιές και τα φυλλοβόλα δίνουν την θέση τους στα ρόμπολα και στην μαύρη Πεύκη. Πανύψηλα, θεόρατα, κρύβουν τον ήλιο.

Τα σήματα περισσότερα και πιο πυκνά τώρα μας οδηγούν στην θέση «Άσπρα χώματα». Από μακριά φαίνεται ότι η πλαγιά του βουνού έχει υποχωρήσει – κατακρημνισθεί, αφήνοντας μια λευκή πληγή στο βουνό. Και φαίνεται απροσπέλαστο. Όταν πλησιάζουμε βλέπουμε ότι έχουν δημιουργήσει ένα πέραςμα πάνω στην κατολίσθηση που σε οδηγεί στην απέναντι πλαγιά. Συνεχίζοντας το μονοπάτι συναντούμε μία διασταύρωση που οδηγεί στα «Αημινάδια» και μετά μία δεύτερη στο «Ροΐδοβούνι», μία άλλη κορυφή. Τις αφήνουμε δεξιά μας συνεχίζοντας στο μονοπάτι σύμφωνα με τις πινακίδες. Το μονοπάτι είναι αρκετά όρθιο πλέον και σε αρκετά σημεία έχει διαβρωθεί από τις έντονες βροχές που είχε η περιοχή πριν λίγο καιρό και από τα δέντρα που το έχουν κλείσει. Αναγκάζομαστε να ανεβοκατεβαίνουμε την πλαγιά προς αναζήτησή του.

■ Τραπεζίτσα, πεσμένο μονοπάτι, Φωτ. Μ. Βέττερ

■ Τραπεζίτσα, η τοποθεσία Άσπρα Χώματα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Το παλιό γεφύρι της Κόνιτσας, Φωτ. Μ. Βέττερ

Φθάνοντας περίπου 150 μ. κάτω από την κορυφή βλέπουμε απέναντι μας την πλαγιά να έχει υποχωρήσει στον γκρεμό παρασύροντας και το μονοπάτι μαζί της. Ψάχνουμε για σημάδια πιο ψηλά. Δεν μπορούμε να τα βρούμε και το GPS της Μάγιας δεν μας δίνει άλλο μονοπάτι ή άλλη διέξοδο. Θεωρούμε παρακινδυνευμένο να συνεχίσουμε σε βουνό που δεν γνωρίζουμε, χωρίς σήμανση. Προς μεγάλη μας απογοήτευση επιστρέφουμε από τα ίδια παρατείνοντας, όσο μας το επιτρέπει ο καιρός, την παραμονή μας στο μαγευτικό δάσος.

Την άλλη ημέρα αλλαγή σκηνικού. Rafting στον Αώο. Ο Αώος είναι το μοναδικό ελληνικό ποτάμι που εκβάλλει εκτός Ελλάδος. Κοντά στο τελωνείο της Μέρτζιανης ενώνεται με τον Σαραντάπορο και εισέρχεται σε Αλβανικό έδαφος. Το πούλμαν μας οδηγεί στον χώρο της εταιρείας που διοργανώνει το ράφτινγκ.

Σε ένα καταπράσινο περιβάλλον γεμάτο κανό και φουσκωτά, δοκιμάζουμε τις κατάλληλες στολές και τα παπουτσάκια από νεοπρέν. Η μέση της δικής μου, μου φτάνει στα γόνατα. Το αντιπαρέρχομαι. Οπλιζόμαστε με σωσίβια, κράνη και κουπιά και μετά από ένα σύντομο μάθημα, παίρνουμε το φουσκωτό μας και

μπαίνουμε στο ποτάμι. Είμαστε τέσσερα άτομα η παρέα-πλήρωμα του «σκάφους» με πέμπτο τον οδηγό. Ξεκινάμε από την θέση Μπουραζάνι γεμίζοντας το ποτάμι με φουσκωτά και κανό. Η διαδρομή γλυκιά και ήρεμη. Τα νερά κρυστάλλινα.

Ο Αώος θεωρείται ένα από τα πιο καθαρά ποτάμια της Ευρώπης. Είναι δε καταπράσινος από τα δένδρα που καθρεπτίζονται στα νερά δροσίζοντας σε αυτόν τις ρίζες τους.

Κάθε φορά που πλησιάζουμε μία όχθη του, σκύβουμε να περάσουμε κάτω από καταπράσινες γαλαρίες. Ιτιές, λεύκες, πλατάνια και πολύχρωμα, σπάνια λουλούδια στολίζουν τις όχθες του, συνθέτουν το σκηνικό του.

Ακολουθούμε τα παραγγέλματα του οδηγού, άλλοτε κωπηλατώντας συντονισμένα, με δύναμη και άλλοτε αφήνοντας το ρεύμα του ποταμού να μας παρασύρει μέσα στην σιωπή και στην ηρεμία. Οι στροφές και τα μικρά καταρρακτάκια είναι μικρές δόσεις έντασης απαραίτητες για να αισθανθούμε ότι παλεύουμε με τα κύματα.

Μία μικρή στάση, λίγο πριν από το τέλος για να ξεμουδιάσουν τα πόδια μας και μετά πάλι μέσα, μέχρι λίγο έξω από την Μολυβδοσκέπαστη που ήταν και το τέλος του ταξιδιού. Διήρκεσε περίπου



■ Rafting στον Αώο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Θέα από το χωριό Μολυβδοσκεπάστη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Άγιοι Απόστολοι, στο χωριό Μολυβδοσκεπάστη, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

μία ώρα και ήταν μία σύντομη σχετικά άνετη κατάβαση του ποταμού, αρκετή όμως να μας ανεβάσει την αδρεναλίνη και να μας αναζωογονήσει.

Την τελευταία ημέρα, που ήταν και ημέρα επιστροφής, το πρωί επισκεπτόμαστε την Μονή Στομίου. Στην καρδιά του φαραγγιού του Αώου η Ιερά Μονή Παναγίας Στομίου δεσπόζει σε μία εντυπωσιακή τοποθεσία. Οι Γερμανοί έκαψαν το μοναστήρι το '43 το οποίο, εκτός από τον Ναό του, έμεινε κατεστραμμένο για δέκα πέντε χρόνια, μέχρι που ο μοναχός Παΐσιος ανέλαβε με την βοήθεια των κατοίκων των γύρω περιοχών την ανοικοδόμησή του. Μέχρι σήμερα γίνονται εργασίες συντήρησης και αναστήλωσης των κτιρίων.

Ξεκινάμε την πορεία από το περίφημο γεφύρι της Κόνιτσας, ένα μονότοξο θαύμα ηπειρώτικης αρχιτεκτονικής. Το μονοπάτι άνετο, στρωτό και συντηρημένο, περίπου 5 χιλ. προχωρεί δίπλα στο ποτάμι σε ένα εκπληκτικό τοπίο με το βουητό του ποταμού να συνοδεύει κάθε μας βήμα. Ανηφορίζοντας σιγά και γλυκά μας οδηγεί στην Μονή Στομίου. Είναι Κυριακή και προλαβαίνουμε την λειτουργία. Ξεκουραζόμαστε λίγο στο προαύλιο της Μονής απο-



■ Στην κλασική διαδρομή προς Μονή Στομίου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Θέα από την Μονή Στοιμίου, Φωτ. Ευαγ. Ιωαννίδη

λαμβάνοντας τα κεράσματα και τον καφέ που μας προσφέρουν. Στον γυρισμό μία ομάδα αποφασίζει να μην γυρίσει από τα ίδια, αλλά να δοκιμάσει το παλιό μονοπάτι που φιδοσέρνεται στην πλαγιά της χαράδρας. Και ξαφνικά μπαίνουμε στον Παράδεισο, ζωντανό. Είναι ένα τοπίο πρωτόγνωρο, παραμυθένιο, με μεγαλύτερη ποικιλία σε βλάστηση από το βουνό, πιο πυκνή, με ακόμη πιο έντονα χρώματα, με δένδρα, θάμνους, κισσούς και λουλούδια να ενώνονται, να αγκαλιάζονται, να μπερδεύονται, να μην ξεχωρίζεις το κλαδί από το δένδρο. Είναι μία ζούγκλα που με δυσκολία φαίνεται το μονοπάτι.

Ένα μονοπάτι σχετικά απότομο, με ανηφόρες και κατηφόρες, καμία σύγκριση με τον ήρεμο δρόμο δίπλα στο ποτάμι. Είναι ένα υπέροχο ορειβατικό μονοπάτι, από αυτά που εύχεται κάθε ορειβάτης να συναντήσει. Πολύ μακρύτερο από τον δρόμο, μας παίρνει περισσότερη ώρα να το διανύσουμε, αν και τρέχουμε όπου είναι δυνατόν. Καταλήγει στο κεντρικό, δίπλα στο ποτάμι, που μας οδηγεί πίσω στο πούλμαν. Είναι το ωραιότερο τέλος για αυτήν την μοναδική εκδρομή. Με τις ευχαριστίες μου στην Μάγια και στον Νίκο που την σχεδίασαν, εύχομαι να επαναληφθεί και σε άλλη εποχή του χρόνου.



■ Στο Μπουραζάνι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην εναλλακτική διαδρομή από Μονή Στοιμίου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Norway, Tromsø

Δύο από τους 7 κανόνες των ευτυχισμένων –όπως δείχνουν όλες οι στατιστικές- Σκανδιναβών είναι:

Δεν πρέπει να σκέφτεσαι ότι είσαι κάτι το ιδιαίτερο

Δεν πρέπει να πιστεύεις ότι είσαι πιο έξυπνος από τους άλλους...

Πάνω σε αυτή τη νοοτροπία έχουν στήσει το ομαδικό τους πνεύμα, το κοινωνικό τους κράτος και την καθημερινή τους ζωή.

Αντιλαμβάνεσθε βεβαίως με τί ανάμικτα αισθήματα ανεβαίνει κανείς στη Νορβηγία όταν ανήκει στο 89% των Ελλήνων –άλλη μια «πρωτιά» πρόσφατα μετρημένη- που πιστεύουν ακράδαντα ότι ο πολιτισμός τους είναι ανώτερος όλων των άλλων ευρωπαϊκών – εννώντας φαντάζομαι το «αρχαίο πνεύμα αθάνατο» και κάνοντας αυθαίρετες προεκτάσεις στο παρόν, στην κοινωνική μας

ΚΥΝΗΓΩΝΤΑΣ ΤΟ ΒΟΡΕΙΟ ΣΕΛΑΣ

ζωή κλπ., κλπ..

Η πρόσφατη επίσκεψή μου στην ιδιαίτερη αυτή χώρα ήταν η δεύτερη. Είχε προηγηθεί, πριν λίγα χρόνια, η κλασική ανοιξιάρικη κρουαζιέρα στα φιόρδ. Αυτή τη φορά θέλησα να την δω καταχείμωνα, και φυσικά ένα είναι «το μέρος», ο μαγικός κόσμος του παγωμένου βορρά, ο παράδεισος για κάθε φυσιολάτρη. 360 χιλιόμετρα βόρεια του Αρκτικού Κύκλου, τα νησιά Λοφότεν, τα διαμάντια του νορβηγικού τουρισμού.

Με μια μικρή ομάδα, πετάξαμε μέσω Όσλο, στο Τρόμσο, ένα μικρό, αλλά χαριτωμένο λιμάνι, στο βάθος ενός φιόρδ, που αποτελεί το ορμητήριο όχι μόνο για τα νησιά Λοφότεν, αλλά και για τους λίγους τολμηρούς που θέλουν να πλησιάσουν όσο γίνεται πιο κοντά το Βόρειο Πόλο.

Οι πρώτες εντυπώσεις: Πανάκριβη χώρα με υψηλό βιοτικό επίπεδο, χάρις στα πετρέλαια και το φυσικό αέριο, που τους χάρισε, μέσα στη Θάλασσά τους, η φύση. Μιλώντας για τη Θάλασσα μη ξεχάσουμε την αλιεία και το μπακαλιάρο τους, που βρίσκει κανείς όχι μόνο στη μονότονη κουζίνα τους, αλλά στα πιο απίθανα μέρη –π.χ. πολυέλαιος σε καντίνα, από τον οποίο κρέμονται μπακαλιάροι για να ξεραθούν! Αρκετά «απόκοσμοι» οι Νορβηγοί ζούνε σε ένα μονότονο περιβάλλον όπου τα πάντα είναι τακτοποιημένα και οι εκπλήξεις σπανίζουν. Το κράτος φροντίζει για όλα. Όλα ευημερούν... Όλα κινούνται με μέτρο...



■ Norway, Lofoten



■ Norway, Lofoten



Κείμενο Θωμάς Σιταράς (Αθηναιογράφος,
FB: Σιταράς Θωμάς)

Οι επόμενες μέρες ήταν σκέτη μαγεία. Τα δασωμένα και χιονισμένα βουνά που μαζί με τους χαριτωμένους οικισμούς με τα χρωματιστά σπιτάκια, γαντζωμένα στα βράχια, καθρεπτιζόντουσαν στα ήρεμα νερά των фиόρδ, ήταν ένα ξεχωριστό θέαμα για εμάς τους Μεσόγειους, ιδιαίτερα σε μια χριστουγεννιάτικη περίοδο. Οι διαδρομές προς και γύρω από τα νησιά Λοφότεν, μια αξέχαστη εμπειρία.

Μικρά «κερασάκια στη τούρτα»: το Πολικό Πάρκο άγριας πανίδας, το θρυλικό από το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, λιμάνι του Νάρβικ, οι φάρμες των τaráνδων με τους Λάπωνες ιθαγενείς, τα ανυπόμονα να σε ταξιδέψουν με έλκηθρο χάσκis, η κρουαζιέρα στο φιόρδ του Τρόμσο, μια ξέφωτη βραδιά που υπόσχονταν το ανυπέρβλητο θέαμα που λέγεται Βόρειο Σέλας –τελικά το άτιμο δεν μας έκανε τη χάρη, και περιοριστήκαμε σε καρτ-ποστάλ.

Κλείσαμε την ολιγοήμερη, αλλά τόσο εντυπωσιακή αυτή εκδρομή, με μια βραδιά στο Όσλο, την κουκλίστικη πρωτεύουσα της Νορβηγίας που είναι πιο μικρή από τη Θεσσαλονίκη.

Εκεί που περπατάγαμε κοντά στο Δημαρχείο –όπου απονέμεται το βραβείο Νόμπελ Ειρήνης- μας εντόπισε μια παρέα Ελλήνων φοιτητών. Να σας αναφέρω εδώ, ότι σε όλο μας το ταξίδι συναντήσαμε πολλούς... Έλληνες, που εργάζονται εκεί χρόνια τώρα. Δεν ξέρω όμως γιατί, αυτή η συνάντηση είχε κάτι το διαφορετι-



■ Norway, Lofoten

κό, το συγκινητικό. Τη λαχτάρα αυτών των παιδιών για τη μακρινή τους πατρίδα αυτή που δεν μπόρεσε να τους κρατήσει κοντά της... Τη νοσταλγία για τους δικούς τους...

Στο αεροπλάνο της επιστροφής σκεπτόμουν σε τί διαφορετικό επίπεδο ζούνε αυτοί οι άνθρωποι εκεί πάνω. Θα κλείσω, με ένα παράδειγμα που βίωσα και σας ομολογώ με έβαλε σε πολλές σκέψεις και συγκρίσεις:

Σε μια μικρή κωμόπολη, ενώ όλα ήταν χιονισμένα, τα δημόσια παγκάκια ήταν στεγνά! Πλησίασα και είδα ένα ολόκληρο σύστημα με φυσικό αέριο, που κρατούσε τα παγκάκια ζεστά, για να καθίσει κανείς ακόμη και το χειμώνα, και να απολαύσει την ομορφιά του λιμανιού...



■ Norway



■ Norway, Stavanger



Μεταξύ 1935 και 1940 είχαν γίνει πολύ της μόδας στην Αθήνα μας οι διάφοροι ορειβατικοί, πεζοπορικοί και γενικά φυσιολατρικοί σύλλογοι. Οι πρόγονοί μας ανακάλυπταν σιγά-σιγά τις ομορφιές της φύσης.

Στις κοσμικές συγκεντρώσεις δεν άκουγες πλέον παρά για «το πόσο ωραία περάσαμε τη Κυριακή στο βουνό» και τα συναφή. Κανείς λιμοκοντόρος δεν μπορούσε πλέον να σταθεί μπροστά στο κόρτε του, αν αδυνατούσε να επιδείξει το έμπρακτο πάθος του για τη φύση.

Δίπλα στους καταξιωμένους συλλόγους -μεταξύ των οποίων και ο δικός μας- άρχισαν να ξεφυτρώνουν και φυσιολατρικοί σύλλογοι «μαϊμού» που έδιναν, με τη ταυτότητα μέλους, άλλοθι στο κάθε δανδή που δεν ήθελε να χαλάσει το χουζούρι του Σαββατοκύριακου από τη μία, αλλά ήθελε και τη φιγούρα του από την άλλη...

Οι σύλλογοι αυτοί ήταν ονομαστοί για τις άνετες περιηγήσεις που προσέφεραν -περισσότερο γαστρονομικοί περιπάτοι-, αλλά και για τις φανταστικές επιτυχίες των μελών τους που μόνο στο Έβερεστ δεν είχαν αναρριχηθεί...

Το 1935 ιδρύθηκε άλλος ένας τέτοιος «πεζοπορικός σύλλογος» που διέσυρε όλο το κλάδο και με τον οποίον ασχολήθηκε όλος ο Τύπος. Απίστευτα πράγματα!

Σας παραθέτω διασκευασμένο το ρεπορτάζ της έγκριτης «Εστίας»:

Ένας πεζοπόρος στη σημερινή εποχή της βασιλείας του μοτέρ, της βενζίνης, του πετρελαίου, του ηλεκτρισμού, της ρόδας και των φτερών είναι πάντοτε αξιοθαύμαστος, και μετά από κάποιο καιρό θα είναι ασφαλώς φαινόμενο.

Πρέπει, λοιπόν, να τρέφουμε μεγίστη εκτίμηση στους πεζοπορικούς και εκδρομικούς συλλόγους, οι οποίοι καταγίνονται με το να υπενθυμίζουν στον άνθρωπο ότι έχει πόδια για να τα κινεί και να μεταφέρεται από θέση σε θέση και από τόπο σε τόπο...

Ένας τέτοιος νέος σύλλογος ιδρύθηκε πριν λίγο καιρό με σκοπό να παροτρύνει τα μέλη του να βάζουν σε κίνηση τα πόδια τους.

Θα πείτε, ήταν ανάγκη να γίνει και άλλος, και δεν ήταν δυνατόν να εγγραφούν οι νέοι πεζοπόροι σε κανένα εκ των υπαρχόντων και δρώντων παλαιών συλλόγων; Οι υπάρχοντες σύλλογοι, όμως, καταγίνονται με εκδρομές και πεζοπορίες στο ύπαιθρο, τα βουνά, τους δημόσιους δρόμους, τας ατραπούς και τα μονοπάτια, ενώ ο ιδρυθείς νέος πεζοπορικός δεν αποβλέπει σε τόσο παρακινδυνευμένα τολμήματα. Η ακτίνα δράσης του είναι περιορισμένη.

Όσοι εγγράφονται υπόσχονται επί λόγω τιμής, ότι θα καταβάλουν όλες τους τις προσπάθειες για να θυμηθούν την παλαιά καλή συνήθεια που είχαν οι άνθρωποι να μεταβαίνουν από τα σπίτια τους στις δουλειές τους και τανάπαλιν, μη μεταχειριζόμενοι τραμ, λεωφορεία, ταξί, αλλά κινούντες τα δύο πόδια τους ρυθμικά, όπως η φύση τους δίδαξε.

-Επί τέλους, καιρός είναι να θυμηθούμε ότι τα πόδια τα έχει ο άνθρωπος για να βαδίζει, έλεγε νεοεγγραφέν μέλος, συμμορφούμενο με το κανονισμό και κατεχόμενο από τον ενθουσιασμό του νεοφώτιστου. Είναι ο τέταρτος δρόμος που κάνω σήμερα! Οι ακούντες, οι οποίοι δεν ήσαν μέλη, έμειναν έκθαμβοι προ του κατορθώματος, ιδιαίτερα μάλιστα όταν οι ίδιοι ήσαν έτοιμοι να πάρουν ταξί από την Πλατεία Συντάγματος έως την αγγλικανική εκκλησία.

-Ωστε έρχεσαι με τα πόδια, αναφώνησαν και τον κοίταξαν με περιέργεια και από πού έρχεσαι;

-Από τον Άγιο Γεώργιο Καρύτση! απάντησε ο πεζοπόρος και τους κοίταξε υπερόπτικά.

Ο θαυμασμός τους είχε ήδη φτάσει στο κατακόρυφο

-Σε συχαίρουμε, φώναξαν και οι δυο και επιβαίνοντες του ταξί είπαν:

-Τράβα παιδί μου τέρμα Φιλελλήνων...

Η ζωνηρή έκδρομική κίνησις των τελευταίων ετών δείχνει κατά τον ασφαλέστερο τρόπο την απολότησιν της νεολαίας μας από το καφενείο, μέσα εις το όποιο περνούσα κατά τα παλαιότερα χρόνια τις καλλίτερες και γονιμώτερες ώρας της χρυσής περιόδου της. Ο φοιτητής, ο μαθητής Γυμνασίου, ο έμπορος-πώληλος ή ο λογάτης, έτιν' άλλοτε ανέπνεε το μολυσμένο αέρα του πνιγμένου καφενείου, σήμερα διοργανώνει έκδρομής και όταν βλέπει την ώρα και τη στιγμή που το ημερολόγιο θα δείξη δυο ημέρας έορτης, όπου θα ήμπορσεν να φύγη μακριά από την Αθήνα ή τον Πειραιά, γιά να φθάση μια όψιλή κορυφή βουνού ή να επισκεφθή την ωραία θανάτλλα ενός γραφικού νησιού του Αιγαίου. Οι έκδρομείς μας δεν λογαριάζουν εν είναι χειμώνας ή καλοκαίρι. Τή στιγμή που ή δουλειά τους θα έπιτρήφη την άπουσία έτοιμάζονται γρήγορα - γρήγορα, παίρνουν μαζί τους τα απολύτως άναγκαία πράγματα και ξεκινάνα γιά το μακρινό ή κοντινό ταξίδι που θα τους ζωή νέα ζωή, καινοδάργια γλέυφια, πλεούσις κι' αλησιμόνιτες έντυπώσεις. Οι γκάιτες εις τα πόδια; ο σάκος στήν πλάτη, τα κιάλια και ή φωτογραφική μηχανή... επ' όμιον και να, ολοκληρωμένη ή σιλουέττα του νεοελλήνος έκδρομιάτζ.

Διά τους έκδρομείς

Αι οδηγίαι του ύφυπουργείου Τύπου και Τουρισμού πρὸς τοὺς έκδρομείς, οἱ ὅποιοι ἀπὸ κακὴν συνήθειαν ἐγκαταλείπουν τὰ διάφορα ὑπολείμματα τῶν φαγητῶν των ἢ ἄλλα ἀχρηστὰ σκεύη καὶ ρυπαρὰ χαρτιά εἰς τὰ δασώδη μέρη ὅπου διέρχονται τὴν ἡμέραν των, εἶνε ἐν μάθημα πρὸς τοὺς ἀδιορθώτους. Τῆς ἐφαρμογῆς τῶν οδηγιῶν τούτων ἀφείλουν κατὰ πρῶτον λόγον νὰ ἐπιμελῶνται τὰ διάφορα έκδρομικὰ ἀσματεῖα, τὰ ὅποια ἔχουν μεγαλυτέραν σχέσιν μὲ τὴν ὕπαιθρον, λόγῳ τῶν συνεχῶν έκδρομῶν των, νὰ οδηγοῦν δὲ καὶ τοὺς ἄλλους έκδρομείς, κάμνοντες σχετικὰς συστάσεις διὰ τὴν τήρησιν τῆς καθαριότητος, ἣ ὅποια ἀποτελεῖ τὴν πρῶτην ἐκδηλῶσιν τοῦ πολιτισμοῦ.



Λίμνη Ιωαννίνων Κάστρο,
φωτ. Ν. Νίντος



Η ΚΟΝΙΤΣΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΣΤΟΡΟΧΩΡΙΑ ΤΗΣ

Κείμενο Θέμις Αγγελοπούλου

Όταν αποφασίσαμε να κάνουμε εκδρομή στις 28-31/10/2021 στην Κόνιτσα και στα Μαστοροχώρια, το πρώτο που σκέφτηκα ήταν ΟΚ. Άλλη μια εκδρομή σε μια περιοχή της Ελλάδας, πάλι χωριά... Μαστοροχώρια, Ζαγοροχώρια, Μαστιχοχώρια, Πομακοχώρια... Τι διαφορετικό θα δούμε; Οικτρά πλανη!!!

Ένα πανέμορφο οδοιπορικό με ποικίλες δραστηριότητες και πανέμορφες τοποθεσίες, που μας μάγεψαν τις αισθήσεις. Απολαύσαμε φύση, αρώματα, χρώματα, αξιοθέατα... καφέδες, τσίπουρα... όμορφες παρέες. Πόσο μας είχε λείψει η εκδρομή με την αγαπημένη μας ΕΟΦ!!!

Πρώτη μας στάση στα Ιωάννινα, με την γαληνεμένη ομορφιά! Επίσκεψη στο Κάστρο και φανταστική βόλτα με το καραβάκι, στη λίμνη των Ιωαννίνων. Φτάνοντας στη Κόνιτσα τακτοποιηθήκαμε σε τρία ξενοδοχεία.

Την επόμενη ημέρα η ορειβατική ομάδα έκανε ανάβαση στο βουνό της Τραπεζίτσας (2022μ, ώρες πορείας 7).

Η περιηγητική ομάδα κι η πιο πολυπληθής, ξεναγηθήκαμε σε διάφορα χωριά... Στο χωριό Καστάνιανη με τα πέτρινα σπίτια ύψους 14 μέτρων, την εκκλησία του Αγίου Νικολάου και τρία τοξωτά γεφύρια απείρου κάλους. Στο χωριό Πυροτόγιαννη, κτισμένο στους πρόποδες του Γράμμου, επισκεφθήκαμε το ναό του Αγίου Γεωργίου, που αποτέλεσε το πρότυπο για το κτίσιμο της Μητρόπολης των Αθηνών και στο χωριό Πληγκάτι πολύ κοντά στα Ελληνοαλβανικά σύνορα, επισκεφθήκαμε την αγροτουριστική μονάδα, «Το αγριολούλουδο του Γράμμου», όπου είναι τα ελληνοαλβανικά σύνορα, με φυσικά όρια μία από τις κορυφές του Γράμμου, που ονομάζεται «Μαύρη». Εκεί ξεχωριστές είναι οι εκκλησίες Παναγία η Οδηγήτρια με την εικόνα να θεωρείται θαυματουργή και του Αγίου Αθανάσιου με ιστορική βαρύτητα. Μία τελευταία παράκαμψη μας οδηγεί στο χωριό Μόλιστα και από εκεί με πεζοπορία 20 λεπτών φτάσαμε στο χωριό Γαναδιό όπου θαυμάσαμε τη Σπυριδωνιάδα Σχολή αλλά και τα ανακαινισμένα σπίτια του χωριού.

Μια όμορφη μέρα ήταν το Σάββατο 30/10/2021 στο Μπουραζάνι. Η μισή περιηγητική ομάδα έκανε rafting από Μπουραζάνι μέχρι Μολυβδοσκεπάστη.

Η δεύτερη ομάδα περιηγηθήκαμε στο περιβαλλοντικό εκπαιδευτικό πάρκο (περίπου 2 ώρες), σε έκταση 2000 στρεμμάτων, με πρόβατα, κρι-κρι, ελάφια και αγριογούρουνα. Όλοι μαζί επισκεφθήκαμε το εθνικό και θρησκευτικό σύμβολο του Ελληνισμού, την Ιερά

μονή Παναγίας Μολυβδοσκεπάστης, στο φυσικό σύνορο με Αλβανία, όπου ενώνονται οι ποταμοί Αώος και Σαραντάπορος. Περιήγηση στο χωριό Μολυβδοσκεπάστο. Επίσκεψη σε ένα χωριό το Αηδονοχώρι με εξωκλήσια και την εκκλησία των Αγίων Αποστόλων.

Φτάνουμε στην τελευταία μέρα πεζοπορίας στη μονή Στομίου, (4 ώρες) και περιήγηση Κόνιτσας με επίσκεψη στο «Αρχοντικό της Χάμκω» (σπίτι της μητέρας του Αλή Πασά) και το σπίτι της οικογένειας του γέροντα Παΐσιου! Ευλαβικό και εντυπωσιακό!

Είχαμε και μια μικρή ευχάριστη έκπληξη στη Κόνιτσα, μερικοί από εμάς βρεθήκαμε σε κέντρο, όπου έκαναν τρεις μέρες και τρεις νύχτες, bachelor party, με παραδοσιακό γλέντι ανδρών και απολαύσαμε λαϊκό-ρεμπέτικη βραδιά...

Έτσι τέλειωσε μια ακόμη όμορφη εκδρομή της ΕΟΦ!

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους αρχηγούς μας Μάγια Βέττερ και Νίκο Νίντο. Επίσης ο οδηγός μας Γιώργος ήταν άριστος, υπομονετικός και χαμογελαστός.



Ιωάννινα, τμήμα του μουσείου
αργυροχρυσοχοΐας, φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



Κόνιτσα το αρχοντικό της Χάμκω,
φωτ. Ν. Νίντος

ΕΟΦ ίτικα

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο Εξάμηνο



■ Καλές Απόκριες

■ Το Σάββατο 24/07/2021, συγκεντρωθήκαμε στο Κτήμα μας στο Μάτι, για να γιορτάσουμε στο εκκλησάκι μας την εορτή του Προφήτη Ηλία. Πραγματοποιήθηκε Εσπερινός με Αρτοκλασία

■ Την Παρασκευή 24/09/2021 παρακολουθήσαμε τη Θεατρική παράσταση του Χριστόφορου Αντωνιάδη, «Ο ΘΑΥΜΑΣΤΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΙΟΛΑ, που παρουσίασε ο Δήμος Αγίας Παρασκευής. Η θεατρική παράσταση είναι βασισμένη στο βιβλίο του Νίκου Σταθούλη "Ιόλας".

■ Την Κυριακή 26/9/21 παρακολουθήσαμε την ομάδα Musical Arts on STAGE στην παράσταση «ΙΚΕΤΙΔΕΣ» του Αισχύλου. ΣΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΑΣΤΕΡΟΣΚΟΠΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ.

■ Στις 4/10/2021 συγκεντρωθήκαμε στα Γραφεία μας όπου έγινε συζήτηση και

προτάσεις για τις προσεχείς εκδρομές - εκδηλώσεις

■ Στις 10/11/2021 πραγματοποιήσαμε επίσκεψη στην Εθνική Πινακοθήκη, που άνοιξε ξανά τις πύλες της μετά από 10 χρόνια, με λειτουργικούς χώρους που ξεπερνούν τα 20.700 τ.μ.. Με ένα νέο κτιριακό συγκρότημα, υψηλής αρχιτεκτονικής αισθητικής, ικανό να αναδείξει τις μοναδικές συλλογές που διαθέτει, οι οποίες αριθμούν περισσότερα από 20.000 έργα - θησαυρούς της Νεότερης Ελληνικής Τέχνης.

■ Στις 26/11/2021 ομάδα Εοφιτών παρακολουθήσαμε τη Θεατρική παράσταση της Μιμής Ντενίσση «ΚΙ ΑΠΟ ΣΜΥΡΝΗ...ΣΑΛΟΝΙΚΗ». Ήταν η συνέχεια της παράστασης «Σμύρνη μου αγαπημένη», στο θέατρο του Κέντρου Πολιτισμού «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ»



■ Καλό Πάσχα



■ Καλή Πρωτομαγιά



■ Καλή Πεντηκοστή



■ Η ατρόμητη ομάδα μας σε rafting στον Αώο!!!



■ Η Βάσω στα Μαστοροχώρια... η επιτυχία της εκδρομής φέρνει μεγάλα κέφια!!!



ΚΤΗΜΑ ΜΑΤΙ... Η ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΣΤΟ ΕΚΚΛΗΣΑΚΙ ΜΑΣ

Κείμενο Όλγα Πετροπούλου, Φωτογραφίες κατερίνα Δραγώνα



Το Σάββατο 24 Ιουλίου 2021, το Δ.Σ., μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ., συγκεντρωθήκαμε στο Κτήμα μας στο Μάτι, για να γιορτάσουμε με Εσπερινό και αρτοκλασία, την εορτή του Προφήτη Ηλία, στη δισυπόστατη εκκλησία που υπάρχει μέσα στο Κτήμα μας. Η συγκέντρωση πραγματοποιήθηκε όπως κάθε χρόνο με επιτυχία και με τη βοήθεια στη διοργάνωση, του παλαιόμαχου μέλους μας Τάκη Μαντά. Ο αγαπητός Τάκης, είναι πενήντα και πλέον χρόνια μέλος του Συλλόγου μας, υπήρξε δε και Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. και για πολλά χρόνια μέλος στα Διοικητικά Συμβούλια του Συλλόγου.

Την προηγούμενη μέρα, ήταν η τρίτη επέτειος από την αποφράδα ημέρα της 23^{ης} Ιουλίου 2018. Τη μέρα της φονικής πυρκαγιάς του Ματιού. Το μυαλό και οι καρδιά όλων μας, αντικρίζοντας το Κτήμα, ήταν στους αγαπημένους μας φίλους, Αγγελική, Άγγελο, Σωσώ και Νίκο, που χάθηκαν εκείνη την ημέρα τόσο άδικα. Θα ζουν πάντα μέσα στις σκέψεις μας.

Εκείνη την ημέρα, έγιναν και κάποιες εκδηλώσεις στο Μάτι, για να τιμήσουν τη μνήμη των 102 νεκρών. Επειδή λαμβάνω μέρος κάθε χρόνο στις εκδηλώσεις αυτές, με μεγάλη μου θλίψη διαπίστωσα, όπως και πολλοί άλλοι, ότι ο κόσμος είναι λιγότερος κάθε χρόνο. Είναι κρίμα να συμβαίνει αυτό για τη μνήμη τους και δεν πρέπει να ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ...



ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΝΕΩΝ ΜΕΛΩΝ

Υπενθυμίζουμε ότι το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. τόσο για την επικρατούσα κατάσταση σήμερα όσο και για την προσέλκυση νέων μελών και

κυρίως νέων στην ηλικία έχει ορίσει το δικαίωμα εγγραφής μέλους στα 5,00. Ευρώ. Η ετήσια συνδρομή παραμένει στα 15,00 ευρώ.



■ Ο Έφορος του κτήματος σε βαθύ προβληματισμό...



■ Στη πορεία της Τραπεζίτσας, Μαρία, Μπέτυ, Μάγια!!



■ Εκδρομή Κόνιτσας, Βασίλης, Θέμις, Γιώργος... Καφεδάκι και συμπάθεια



■ Εκδρομή Κόνιτσας, Ιωάννινα, τα μαγειρεία του παλατιού, φωτ. Β. Σύλβεστριάδης

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 443
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

