

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ

Ε.Ο.Φ. **90** ΧΡΟΝΙΑ
1933-2023

**ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ - ΕΚΔΡΟΜΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ**

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το φωτογραφικό φακό 2023... Άλλη μια επετειακή δεκαετία!!!	3
Η αειθαλής Ε.Ο.Φ θα γιορτάσει τα 90 χρόνια της	4
Εκδρομικοί τύποι	5
Σωματικά, και ψυχικά οφέλη της πεζοπορίας	6
Κοινωνικά - Ανακοινώσεις	8-9
Η πολήμερη καλοκαιρινή μας εκδρομή στη Λέσβο	10-13
Περαχώρα -Λίμνη Βουλιαγμένης	14
Μαίναλο - Λεβίδι - Βυτίνα	15
Διήμερη εκδρομή με πεζοπορίες σε άνω Δολιανά και Καρυές Λακωνίας	16
Πάρνηθα - Άγιος Γεώργιος - Κύρα	17
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.	18-21
Εκδρομές - Εκδηλώσεις	21
Ε.Ο.Φ. Η τριήμερη εκδρομή στη Τζια	22-24
Πεζοπορίες στη Τζιά	25
Βασικές συμβουλές ασφάλειας που απαραίτητα πρέπει να ακολουθούμε στις πεζοπορίες	26-27
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.	28
Πεζοπορίες στα Λουτρά Πόζαρ	29
Η εκδρομή μας στα Λουτρά Πόζαρ Αριδαίας - Έδεσσα - Βεργίνα - Πέλλα	30
Λουτρά Πόζαρ Αριδαίας, Έδεσσα, Βεργίνα, Πέλλα. 3/11/22 - 6/11/22	31
Ο μεγάλος μας ποιητής Κωστής Παλαμάς 1859 - 1943. 80 χρόνια από το θάνατο του	32
Εορτή	34

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

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



◀ **Κεφαλάρι, ο Ορεινός Ξενώνας μας**

ΕΤΟΣ 90ο • ΤΕΥΧΟΣ 445 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΕΩΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

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

ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 210 3807093

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 2023** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-5-2023**.

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



■ Σίγρι, Απολιθωμένο δένδρο, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Λέσβος, Σκάλα Ερεσού, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Τζιά, στη Πορεία από Ιουλίδα προς Καρθαία,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Έδεσσα, καταρράκτες, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Μυτιλήνη στο Κάστρο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Λέσβος, Σκάλα Συκαμιάς Παναγιά η Γοργόνα, Φωτ. Ν. Νίντος

2023... ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ!!!

Η ΑΕΙΘΑΛΗΣ Ε.Ο.Φ. ΘΑ ΓΙΟΡΤΑΣΕΙ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ...



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

Ο Βοριάς φύσηξε δυνατά και... παρέσυρε τα πεσμένα φύλλα των δένδρων. Ένα συνονθύλευμα μεγεθών και σχημάτων άρχισε να στροβιλίζεται σε ένα τρελό χορό.

Μαγεμένος κοίταζα τα πολύχρωμα φύλλα να ανακατεύονται. Μια πανδαισία χρωμάτων από κόκκινο κίτρινο, πορτοκαλί, καφέ, ώχρα και σε άπειρες αποχρώσεις αναμιγνύονταν. Σαν σε παλέτα ζωγράφου ήταν η πρώτη μου σκέψη. Ξαφνικά προστέθηκε ένα λευκό χαρτί. Λόγω βάρους φαίνεται παρασύρθηκε τελευταίο! Τι να γράφει άραγε σκέφτηκα. Προσπάθησα να δω αλλά δεν μπόρεσα. Ο Βοριάς κόπασε και το λευκό φύλλο προσγειώθηκε στα πόδια μου. Με όμορφα καλλιγραφικά γράμματα ανέφερε "31 Δεκεμβρίου 2022". Πάει ο παλιός ο χρόνος, σιγοψιθύρισα το τραγουδάκι που λέγαμε παιδιά.

Με το που συνειδητοποίησα την αλλαγή του χρόνου έκανα και τον απολογισμό του. Μέτρια καλός θα έλεγα αλλά πολύ καλύτερος από τα δύο προηγούμενα χρόνια. Η ζωή μας άρχισε να γίνεται κανονική και δεν φοβόμαστε πια την πανδημία. Συμμετέχουμε ενεργά στην ζωή και αν κάποια στιγμή αρρωστήσουμε πιστεύουμε, ότι θα το ξεπεράσουμε χωρίς παράπλευρες απώλειες.

...και η ΕΟΦ πως πορεύεται με τα καινούργια αυτά δεδομένα; Προσπαθεί να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες.

Μόνο αυτό; Θα αναρωτηθεί κάποιος.

Προς το παρόν ναι.

Τι χρειάζεται για κάτι παραπάνω;

Όχι μόνο την αγάπη των μελών της προς το Σύλλογο. Αυτή είναι δεδομένη. Την ενεργό συμμετοχή σας θέλουμε. Και οι μανάδες αγαπάνε τα παιδιά τους όταν τα νανουρίζουν για να κοιμηθούν. Η ΕΟΦ λοιπόν δεν θέλει νανουρίσματα. Θέλει τα μέλη ενεργά να συμμετέχουν στις δραστηριότητες του Συλλόγου. Να επανδρώσουν με κέφι για δουλειά και ιδέες το Διοικητικό Συμβούλιο που θα προκύψει από τις προσεχείς εκλογές. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε να γιορτάσουμε με αυτοπεποίθηση τα ενενήντα χρόνια της όχι ανατρέχοντας στο ηρωικό παρελθόν αλλά να ατενίσουμε με σιγουριά το μέλλον.

Είμαι βέβαιος ότι μπορούμε.

ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΛΟΙΠΟΝ ΤΑ 100 ΧΡΟΝΙΑ με δραστηριότητες πάντα, περισσότερα ενεργά μέλη στο δυναμικό του Συλλόγου, περισσότερος εθελοντισμός... και πρωτίστως καλή χρονιά για όλους μας.



■ Πέλλα, Άγιος Αθανάσιος, Λίμνη Βεγορίτιδα, Φωτ. Ν. Νίντος



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ

Κείμενο Θωμάς Σιταράς (Αθηναιογράφος, FB: Σιταράς Θωμάς)

Ο ΖΑΧΑΡΙΑΣ

Έχει μελετήσει τόσο βαθειά και τόσο προσεκτικά τον Ιπποκράτη; Το γεγονός είναι ότι δεν κάνει βήμα χωρίς να ακολουθεί κατά γράμμα τις συμβουλές του.

Η παρέα του έχει γδυθεί, έχει φορέσει το μαγιό και ήδη απολαμβάνει τη δροσιά του κύματος. Ο άνθρωπός μας, όμως, κάθεται εκεί, παρά θιν αλός, με το ρολόι στο χέρι.

-Δεν θα πέσεις Ζαχαρία;

-Σε λίγο.

-Το λέει ο Ιπποκράτης;

-Μάλιστα, κύριοι. Αυτό που κάνετε είναι καταστροφή. Θα πρέπει να ξεϊδρώσετε καλά, να λιαστείτε λίγο, και ύστερα να πέσετε στη θάλασσα.

-Πόσα λεπτά;

-Είκοσι λεπτά. Και ακολούθως να βγείτε, να λιαστείτε πάλι λίγο, πέντε ή δέκα λεπτά και ακολούθως να ντυθείτε. Αυτό απαιτεί...

-Ο Ιπποκράτης;

-Μάλιστα ο Ιπποκράτης. Αν έχετε όρεξη να αστειευτείτε βρέστε κανένα άλλο θέμα. Ο Ιπποκράτης και η υγιεινή δεν είναι θέματα κατάλληλα προς ειρωνεία...

Ο κ. Ζαχαρίας είναι ο σχολαστικός τύπος της παρέας των εκδρομέων. Τακτικός, προσεκτικός, προνοητικός, πολύπαθης, έχει πάρει τόσα μέτρα για να κάνει μια εκδρομή, ώστε προκαλεί δίκαια ή άδικα τις ειρωνείες, και τροφοδοτεί από τα ξημερώματα το κέφι της συντροφιάς.

Νάτος, που φτάνει πάντα πρώτος στο εκδρομικό του ραντεβού. Χάρμα στην εμφάνιση. Μια πελώρια ψάθα σκεπάζει, πρώτα-πρώτα, τη φαλάκρα του για να μη τη χτυπά ο ήλιος και βλάψει το περιεχόμενο...

Δε ξέρω αν ο Ιπποκράτης αναφέρει την ολέθρια επίδραση των ηλιακών ακτινών επί του κρανίου του ανθρώπου, πάντως ο αγαπητός μου Ζαχαρίας έχει το νου του και παίρνει με περισκεψη τα μέτρα του.

Ύστερα είναι φορτωμένος λογίων-λογιών συμπράγκαλα: Στην πλάτη του ένας πελώριος σάκος μέσα στον οποίον μπορείτε να βρείτε τα πιο ανόμοια πράγματα, όπως φαγιά, κουτιά, γιατρικά, μαξιλάρια, κουβέρ-



τες, μπρίκι, καφέ και ζάχαρη, καμινέτο και όλα τα απαραίτητα για την εξασφάλιση μιας εκδρομικής μέρας, χωρίς πολλές στερήσεις.

Στον ώμο του κρατά, σαν καραμπίνα τεραστίων διαστάσεων, μια πελώρια ομπρέλα –που όταν την ανοίγει μπορεί να στεγάσει πέντε ανθρώπους- για να την στήσει στην αμμουδιά, όπου δεν υπάρχει ίχνος ίσκιου.



■ Από τις εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ μόλις κυκλοφόρησε το νέο μου βιβλίο «Λατέρνα, φτώχεια και περίσσειμα καρδιάς» -Ημερολόγιο μιας παλιάς γειτονιάς.

Στο χέρι του σέρνει ένα ράντζο διπλωμένο, που θα το ανοίξει και θα το στήσει για να εξασφαλίσει άνετο τον μεσημβρινό του ύπνο.

Όταν καταφτάνει, η συντροφιά βλέποντάς τον έτσι φορτωμένο με τόσα πράγματα, βάζει τα γέλια.

-Για εκστρατεία Ζαχαρία;

-Για εκδρομή!

-Για το Έβερεστ ασφαλώς!

Στα πόδια του φορά αρβύλες και από μέσα δύο ή τρία ζευγάρια κάλτσες, για να μη του πληγώνουν τα πόδια στις πορείες. Ο Ζαχαρίας, ωστόσο, αγνοεί τις ειρωνείες και παρακάμπτει τα σχόλια, γιατί ξέρει ότι θα φτάσει η στιγμή που όλοι θα καταφύγουν σε αυτόν. Θα ζηλέψουν την ομπρέλα του, θα φθονήσουν το ράντζο του, και θα ζητήσουν τα φώτα ή τα εφόδιά του.

-Ζαχαρία!

-Τι έπαθες;

-Με τσίμπησε μια σφήκα.

Με σοβαρότητα γιατρού, ο τύπος μας ανοίγει υπομονετικά το σακίδιο και βγάζει την αμμωνία και το βαμβάκι.

Αν θέλει κανείς καφέ, έχει ο Ζαχαρίας. Αν τρελάθηκε κανένας για λίγο παγωμένο νερό, ιδού το μεγάλο θερμός στο σακίδιό του!

-Έλα! Έχεις κύπελλο;

-Δεν έχω...

Έχει, όμως, συμπληρωματικό ο Ζαχαρίας! Έπεσε κανενός κανένα κουμπί; Έχει βελόνα και κλωστή! Είναι καλός, σοφός, εξυπηρετικός, και δεν του λείπει τίποτα. Αυτό αποτελεί, άλλωστε, τη βάση των ειρωνειών της συντροφιάς.

Αλλά, το μεσημέρι, όταν όλοι οι άλλοι ξαπλώνουνε κάτω από τα πεύκα και αγωνίζονται κατά των ανωμαλιών του εδάφους και των μυρμηγκιών, ο Ζαχαρίας έχει στρώσει το ράντζο του κι ξαπλώνει μακαρίως, γελώντας χαϊρέκακα και αυτός με τη σειρά του:

-Παιδιά! Ο Ιπποκράτης συνιστά απαραίτητως και το ράντζο!...

Αυτά ψιθυρίζει, και σε λίγο ροχαλίζει πανευτυχής κάτω από το πεύκο...

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ



Από τον Νίκο Τσούτσο, Φωτογραφίες Βάλια Δημητροπούλου

Ενώ ορισμένα από τα φυσικά οφέλη της, όπως η απώλεια βάρους, μπορεί να είναι προφανή, η πεζοπορία έχει και άλλες ευεργετικές επιδράσεις στο σώμα μας.

Η πεζοπορία είναι εξαιρετική για την καρδιαγγειακή υγεία. Ακόμη και η ελαφριά πεζοπορία μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό σε μέτριο επίπεδο, κάτι που βοηθά στη βελτίωση της αερόβιας φυσικής κατάστασης και της αντοχής. Με την πάροδο του χρόνου, το σώμα μας προσαρμόζεται σε νέα επίπεδα φυσικής κατάστασης και μπορούμε να πεζοπορούμε χωρίς να αισθανόμαστε κουρασμένοι ή λαχανιασμένοι. Η πεζοπορία μπορεί επίσης να βελτιώσει τους δείκτες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή υγεία, όπως η αρτηριακή πίεση, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και η χοληστερόλη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική μέτρια πεζοπορία μπορεί να μειώσει σημαντικά την υπέρταση, να βελτιώσει την ανοχή στη γλυκόζη και να μειώσει τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης με την πάροδο του χρόνου.

Η πεζοπορία βελτιώνει την ισορροπία. Καθώς περπατούμε κατά μήκος ενός μονοπατιού, οι μύες των ποδιών και του κέντρου του σώματος διαστέλλονται και συστέλλονται συνεχώς για να παρέχουν σταθερότητα στο ανώμαλο έδαφος. Καθώς αυτοί οι μύες σταθεροποίησης ενισχύονται, με την πάροδο του χρόνου η ισορροπία βελτιώνεται. Αλλά δεν είναι μόνο η σταθεροποίηση των μυών που βελτιώνει την ισορροπία. Η πεζοπορία βοηθά επίσης στην επίγνωση του νου για τη θέση και την κίνηση του σώματος σε σχέση με το περιβάλλον του. Καθώς πεζοπορούμε, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται κάθε βράχο και ρίζα και υπολογίζει τι χρειάζεται για να ξεπεράσει τα εμπόδια. Με την εξάσκηση, γίνεται πιο έμπειρος στην κρίση αυτών των εμποδίων, με αποτέλεσμα να βελτιώνει την ισορροπία του σώματος. Και όλοι ξέρουμε ότι καθώς μεγαλώνουμε, γίνεται όλο και πιο επιτακτικό το να βελτιώνουμε την ισορροπία μας για να αποτρέψουμε τις πτώσεις.

Αλλά η πεζοπορία ενισχύει επίσης και άλλους μύες του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των χεριών και της πλάτης. Στην πραγματικότητα, η πεζοπορία είναι εξαιρετική άσκηση για σχεδόν κάθε σημαντική μυϊκή ομάδα του σώματος. Το ανηφορικό περπάτημα εμπλέκει τους γλουτούς, τους τετρακέφαλους, τους μηριαίους και τις γάμπες ενώ το κατηφορικό εμπλέκει τους αστραγάλους, τους γοφούς και τους μύες γύρω από την μέση. Οι μύες του χεριού και της πλάτης ενισχύονται με τη χρήση μπατόν. Έτσι, αν το να πάτε στο γυμναστήριο δεν σας διασκεδάζει και τόσο, δοκιμάστε την πεζοπορία! Είναι μια εξαιρετική προπόνηση για ολόκληρο το σώμα και όπως θα δούμε παρακάτω, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να

ηρεμήσει το μυαλό και να απελευθερωθούμε επίσης από το άγχος. Η πεζοπορία αντιστέκεται την οστεοπόρωση. Η οστική πυκνότητα αναφέρεται στην ποσότητα των μεταλλικών στοιχείων των οστών στα οστά μας. Η υψηλή οστική πυκνότητα είναι σημαντική για τη μείωση του κινδύνου της οστεοπόρωσης και την πρόληψη των καταγμάτων. Δραστηριότητες όπως η πεζοπορία βοηθούν στη βελτίωση της ενισχύοντας τον οστικό ιστό. Και μάλιστα είναι πιο αποτελεσματική όταν γίνεται με κάποια ένταση. Για παράδειγμα, η φυσική επίδραση της πεζοπορίας σε ένα ανηφορικό ή κατηφορικό μονοπάτι είναι πιο ευεργετική για την οικοδόμηση της οστικής πυκνότητας, από την πεζοπορία σε ένα επίπεδο.

Αν και μπορεί να μην είναι αυτός ο στόχος όλων, αν θέλουμε να χάσουμε βάρος, η πεζοπορία είναι ένας πολύ καλός τρόπος. Ο αριθμός των θερμίδων που καίγονται κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το βάρος, το φύλο και την αερόβια ένταση, αλλά ακόμη και η ελαφριά πεζοπορία, μπορεί να οδηγήσει σε σταδιακή απώλεια βάρους. Η σύσταση για σωματική δραστηριότητα για ενήλικες είναι τουλάχιστον 150 λεπτά (2½ ώρες) την εβδομάδα. Εάν ο στόχος σας είναι η απώλεια βάρους, δοκιμάστε να ξεκινήσετε με τρεις πεζοπορίες 50 λεπτών την εβδομάδα κοντά στο σπίτι σας..

Η πεζοπορία ανακουφίζει από το άγχος και ενισχύει την ευεξία. Υπάρχουν πολλές έρευνες, που υποστηρίζουν την ιδέα ότι η σύνδεση με τη φύση βελτιώνει την ψυχική υγεία και ευεξία. Είτε απολαμβάνουμε τη θεαματική λάμψη ενός ηλιοβασιλέματος είτε αγναντεύουμε ένα πλάτωμα με αγριολούλουδα, αυτές οι σύντομες εμπειρίες θα μας κάνουν να νιώθουμε χαρούμενοι και λιγότερο αγχωμένοι. Οι Ιάπωνες, συνιστούν μια πεζοπορία στο δάσος ως έναν τρόπο επανασύνδεσης με τη φύση και αποσύνδεσης από τον ψηφιακό κόσμο. Το να περνάμε χρόνο στη φύση, προκαλεί μειωμένη αίσθηση του «εγώ» μας λόγω της επαφής με κάτι μεγαλύτερο και ισχυρότερο, λέει ο Paul Piff, επικουρος καθηγητής ψυχολογίας και κοινωνικής συμπεριφοράς στο UC Irvine. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να διώξει το άγχος και να προκαλέσει μια πιο θετική προοπτική για τη ζωή. Στον σημερινό κόσμο, το άγχος και οι ψυχικές ασθένειες όπως η κατάθλιψη, αποτελούν μέρος της καθημερινής ζωής για πολλούς ανθρώπους. Αλλά το να περνάμε χρόνο στη φύση, μπορεί να μας βοηθήσει να επιστρέψουμε στο παρόν, προκαλώντας μια αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης στην κατά τα άλλα ταραχώδη ζωή μας.

Η πεζοπορία, μας επιτρέπει να αποσυνδεθούμε για λίγο από την τεχνολογία. Έχουμε γίνει όσο ποτέ εξαρτημένοι και ο χρόνος που



περνάμε μπροστά στις ηλεκτρονικές οθόνες είναι πολλές. Και ενώ η τεχνολογία κάνει μεν τη ζωή μας πολύ πιο εύκολη, έρχεται όμως και με ακούσιες συνέπειες. Το να ζούμε τη ζωή μέσω των τηλεφώνων μας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι εξόχως ανθυγιεινό και μπορεί να οδηγήσει σε άγχος. Οι εφαρμογές μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί να είναι εθιστικές, επομένως είναι σημαντικό το να διατηρούμε κάποια ισορροπία και να αποσυνδεόμαστε κάθε τόσο. Το να θέσουμε το τηλέφωνό μας σε σίγαση και να πάμε για μια πεζοπορία είναι μια ευκαιρία να ζήσουμε την παρούσα και εντελώς ρεαλιστική στιγμή.

Η Πεζοπορία βελτιώνει την αυτοεκτίμησή μας. Όταν κάνουμε δύσκολα πράγματα, μπορεί να «ζοριζόμαστε», αλλά πόσο ...περήφανοι αισθανόμαστε μετά; Όταν προκαλούμε τον εαυτό μας, αυτή η αίσθηση της ολοκλήρωσης οδηγεί σε βελτιωμένη αυτοεκτίμηση. Μια μελέτη του 2010 που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Environmental Science & Technology* κατέληξε ότι η άσκηση σε ωραίους εξωτερικούς χώρους, μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και οι κυβερνήσεις θα πρέπει να ενθαρρύνουν περισσότερους ανθρώπους να περνούν χρόνο σε πάρκα και κήπους. Οι ερευνητές που ανήκαν στο Πανεπιστήμιο του Έσσεξ ανακάλυψαν ότι μόλις πέντε λεπτά μιας «πράσινης δραστηριότητας» όπως το περπάτημα ή η ποδηλασία μπορούν να τονώσουν τη διάθεση και την αυτοεκτίμηση.

«Πιστεύουμε ότι θα υπήρχε ένα μεγάλο δυνητικό όφελος για τα άτομα, την κοινωνία και το κόστος των υπηρεσιών υγείας εάν όλες οι ομάδες ανθρώπων δώσουν περισσότερη σημασία στην πράσινη άσκηση», λένε οι Dr Barton και Dr Jules Pretty. Οι μελετητές εξέτασαν δεδομένα από 1252 άτομα διαφορετικής ηλικίας, φύλου και κατάστασης ψυχικής υγείας, που ελήφθησαν από 10 προηγούμενες μελέτες στη Βρετανία. Ανέλυσαν δραστηριότητες όπως το περπάτημα, την κηπουρική, την ποδηλασία, το ψάρεμα, την βαρκάδα, την ιππασία και την γεωργία. Διαπίστωσαν δε ότι οι μεγαλύτερες αλλαγές στην υγεία σημειώθηκαν στους νέους και στους ψυχικά ασθενείς, αν και ωφελήθηκαν άνθρωποι όλων των ηλικιών και κοινωνικών ομάδων. Η μεγαλύτερη θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση προήλθε από μια πεντάλεπτη δόση «πράσινης άσκησης». Όλα τα φυσικά περιβάλλοντα ήταν ευεργετικά, συμπεριλαμβανομένων των πάρκων σε πόλεις λένε, αλλά οι περιοχές πρασίνου με νερό φάνηκε να έχουν πιο θετική επίδραση. Φανταστείτε λοιπόν πώς νοιώθει κανείς μετά από μια μέρα στα μονοπάτια. Η πεζοπορία μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε πιο δυνατοί, πιο ικανοί, ανεξάρτητοι και έτοιμοι να αναλάβουμε την θέση μας στην ζωή.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από την αϋπνία και στη βελτίωση των

προτύπων ύπνου. Αν και οι επιστήμονες δεν είναι σίγουροι γιατί η άσκηση το κάνει αυτό, πιθανολογούν ότι έχει να κάνει με την ικανότητά της να σταθεροποιεί τη διάθεσή μας και να αποσυμπιέζει το μυαλό, έτσι ώστε το σώμα και το μυαλό να μπορούν να χαλαρώσουν. Μια άλλη θεωρία είναι ότι βοηθάει το να είσαι έξω και να παίρνεις φυσικό φως. Στο βιβλίο του *Sleep Smarter*, ο Shawn Stevenson εξηγεί ότι η έκθεση στο ηλιακό φως - ειδικά το πρωί - είναι ζωτικής σημασίας για την παραγωγή μελατονίνης (η ορμόνη του ύπνου) τη νύχτα. Αν λοιπόν χρειάζεστε έναν ακόμη λόγο για να ξεκινήσετε την πεζοπορία, ο ύπνος σας είναι μια τέλεια δικαιολογία.

Η πεζοπορία βελτιώνει την μνήμη και την λειτουργία του εγκεφάλου. Όταν κάνετε πεζοπορία, το αίμα ρέει στον εγκέφαλο, μεταφέροντας μαζί του οξυγόνο και σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Μελέτες έχουν δείξει ότι αυτή η αυξημένη ροή αίματος βελτιώνει τις συνδέσεις μεταξύ των νευρώνων στα μέρη του εγκεφάλου, που είναι υπεύθυνα για τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας που ασκούνταν, είχαν βελτιωμένη μνήμη σε σύγκριση με αυτούς που δεν το έκαναν. Συχνά πιστεύουμε ότι είμαστε πολύ απασχολημένοι με τη δουλειά για να κάνουμε πεζοπορία. Λέμε στους εαυτούς μας ότι πρέπει απλώς να διαγράψουμε πράγματα από τη λίστα υποχρεώσεων μας. Ωστόσο, η επιστήμη δείχνει ότι η άσκηση, ειδικά έξω, μπορεί να βοηθήσει στην εστίασή μας και να βελτιώσει την ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε πληροφορίες, κάνοντας τελικά τον χρόνο μας πιο παραγωγικό.

Η πεζοπορία είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να χτίσουμε κοινότητα. Όχι μόνο μπορεί να δημιουργήσει νέες φιλίες, αλλά οι ομαδικές δραστηριότητες παρέχουν κοινωνική υποστήριξη και μπορούν να αντισταθμίσουν τα συναισθήματα αμφιβολίας, ανησυχίας ή φόβου. Όσοι λαχταρούν περισσότερη κοινωνικοποίηση στη ζωή τους, ας δοκιμάσουν την πεζοπορία. Είναι ένας πολύ καλός τρόπος να γνωρίσεις νέους φίλους και ομοϊδέατες.

Μακροπρόθεσμα, το να βάλλουμε την πεζοπορία στην ζωής μας θα βελτιώσει τη σωματική μας υγεία και θα αυξήσει τα συναισθήματα ευεξίας, τόσο κοινωνικά όσο και συναισθηματικά, κάτι που αποτελεί σημαντικό αντίδοτο στους στρεσογόνους παράγοντες του σύγχρονου κόσμου.

Όπως μας δείχνουν το σώμα και το μυαλό μας, ο χρόνος που περνάμε στη φύση είναι ωφέλιμος για την ψυχή. Αυτό, η επιστήμη το τονίζει με όλους τους τρόπους, αλλά η καλύτερη απόδειξη είναι το πώς νιώθουμε στο τέλος μιας πεζοπορίας. Εξωτερικά, παρά τα κουρασμένα άκρα ένα χαμόγελο στολίζει το πρόσωπό μας και εσωτερικά, νοιώθουμε τόσο ανανεωμένοι...

Κοινωνικά

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Ο Σταύρος Σαρηγιοβάννης και η Δανάη Σέριφ-Μιχελή απέκτησαν ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Θερμές ευχές στους ευτυχείς γονείς και παππούδες Αντώνη Σαρηγιοβάννη και Μυρτώ Καλογεροπούλου.
- Η Ισμήνη Καφετζοπούλου και ο Μάνος Κεφαλάς, απέκτησαν ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Τις θερμότερες ευχές στους ευτυχείς γονείς και ιδιαίτερα στον παππού Φώτη Καφετζόπουλο.

ΠΕΝΘΗ

Απεβίωσαν τα μέλη μας

- Νικόλαος Παναγιώταρος
- Μαργαρίτα Κίντατζη
- Αλέξανδρος Χρήστου
- Ιωάννης Γκάγκας

Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε τα μέλη μας Φώτη Καφετζόπουλο για την προμήθεια του Ξενώνα με καυσόξυλα και την Σούννη Σκαμπαρδώνη για την οικονομική ενίσχυση με 70,00 ευρώ

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. ΤΖΑΒΑΛΑ

Όλοι βρε παιδιά
ελάτε πάνω στα βουνά μας
Κάθε μιά χαρά
θα βρείτε μες στη συντροφιά μας.

Είμαστε παιδιά
όλοι με μιά καρδιά μεγάλη
και μ' αγνή χαρά
χαιρόμαστε της γης τα κάλλη.

Στις βουνοκορφές
κοντά στη μάννα μας τη φύση
Στις δροσοπηγές
Μακρυνά' πο πάθη και από μίσση

Κει που οδηγούν
Ολ' ανθισμένα μονοπάτια
Μέσα στα πουλιά, μες' τα πουλιά
μέσα στα πεύκα στα ελάτια

Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

ΕΟΦ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

Τα προγράμματα των ΕΚΔΡΟΜΩΝ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ και οι ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ θα αποστέλλονται στα **email** των μελών μας, θα αναρτώνται στο **FaceBook**

www.facebook.com/eoffisiolatria/

και στην ιστοσελίδα του Συλλόγου μας,

www.eoffisiolatria.gr,

όπου θα αναγράφονται και οι τρόποι επικοινωνίας για συμμετοχές και άλλα θέματα, όπως κρατήσεις σε εκδρομές, προκαταβολές, τακτοποίηση συνδρομών.

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς

Το Διοικητικό Συμβούλιο



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

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

Ο Αναστάσιος Αχιλλέα Αγγελόπουλος, εγγονός του Τάσου & της Θέμιδος, μετά τις πανεπιστημιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων τελείωσε με άριστα το μεταπτυχιακό του στον τομέα του Master in Management in Arts and Culture, από το Rome Business School. Του ευχόμαστε καλή επιτυχία στη ζωή του!



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01/01/22 έως 31/12/2022 - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Υστερα 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 15/02/2023 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 | 8. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 2. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής | 9. Ενημέρωση για τις εξελίξεις στην υπόθεση του Κτήματος μας στο Μάτι |
| 3. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης | 10. Εορτή για τα 90 χρόνια του Συλλόγου |
| 4. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2022 | 11. Προτάσεις |
| 5. Οικονομικός απολογισμός 2022 και προϋπολογισμός 2023 | 12. Τακτοποίηση συνδρομών μέχρι 31 /12/2022 |
| 6. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής | 13. Αρχαιρεσίες |
| 7. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού | |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την Τετάρτη 15/02/2023 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη **Τετάρτη 22/02/2023** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Η παρουσία σας στην Ετήσια Απολογιστική Γενική Συνέλευση με Αρχαιρεσίες της **22ας Φεβρουαρίου 2023** είναι πολύ σημαντική. Θα ενημερωθούμε για τις τελευταίες εξελίξεις για το Κτήμα στο Μάτι...και άλλα έκτακτα που αφορούν την εξέλιξη, την λειτουργικότητα και την ευημερία του Σωματείου μας.

Οι υποψηφιότητες για το Διοικητικό Συμβούλιο, την Εξελεγκτική Επιτροπή και το Πειθαρχικό Συμβούλιο, θα πρέπει να σταλούν στη διεύθυνση: eof@otenet.gr μέχρι και τις 13/02/2023.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ 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 ενημέρωσής τους σχετικά με τα προγράμματα του Σωματίου μας να μην παραλείπουν να δηλώνουν την Ηλεκτρονική Διεύθυνση (e-mail) και το ονοματεπώνυμό τους στη διεύθυνση eof@otenet.gr

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



Facebook Θα μας βρείτε στο:

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

Η ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΜΑΣ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΕΣΒΟ



Γράφει ο Νίκος Νίντος

Επανερχόμενοι σιγά-σιγά και με πολύ περίσκεψη στην κανονικότητα προσθέσαμε στο πρόγραμμά μας την καλοκαιρινή μεγάλη εκδρομή που χρόνια τώρα την πραγματοποιούσε ο σύλλογος μας συνήθως στα τέλη Αυγούστου ή στις αρχές Σεπτεμβρίου. Η εκδρομή του 2022 προγραμματίστηκε από 21-30 Αυγούστου στην Λέσβο.

Κυριακή 21 Το πλοίο ξεκίνησε από τον Πειραιά στις 23.45.

Ταξιδεύοντας με ήσυχο καιρό βρίσκουμε την ευκαιρία να ρίξουμε μια ματιά στην Ιστορία του νησιού. Είναι το τρίτο σε μέγεθος νησί της Ελλάδας με έκταση 1.636 χλμ² και πληθυσμό 83.000 κατοίκους.

Η Λέσβος κατοικείται από τα προϊστορικά χρόνια. Υπάρχουν διάσπαρτα ευρήματα από την Παλαιολιθική εποχή, θέσεις νεολιθικών οικισμών και η Θέρμη σημαντική προϊστορική πόλη από το 3200π.Χ. μέχρι το 2400 π.Χ. Στους ιστορικούς χρόνους κυριαρχούν στο νησί πέντε πόλεις: Η Μυτιλήνη, η Μήθυμνα, η Άντισσα, η Πύρρα και η Ερεσός.

Αρχικά ήταν υπό την κυριαρχία των Περσών αργότερα έγινε μέλος της Αθηναϊκής συμμαχίας. Ακολουθεί η περίοδος των διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου και των Ρωμαίων. Κατά τη Βυζαντινή Περίοδο ανήκει στο Θέμα Αιγαίου Πελάγους. Ο πλούτος του

νησιού όμως έλκυε διαφόρους επιδρομείς που το λεηλατούν. Σκύθες, Βάνδαλοι, Άβαροι, Σαρακηνοί Ρώσοι, Βενετοί, Καταλανοί αφήνουν διαχρονικά το στίγμα τους. Το 1204 κατελήφθη από τους σταυροφόρους. Περνά για λίγο στην κατοχή των Βυζαντινών για να περάσει το 1355 στην Γενουάτικη οικογένεια των Γατελούζων.

Το 1462 καταλαμβάνεται από τους Τούρκους η Μυτιλήνη αρχικά και ακολούθως το υπόλοιπο νησί. Οι επιδρομές όμως δεν σταματούν Ενετοί, Γάλλοι, Ιωαννίτες Ιππότες της Ρόδου και Σαρακηνοί την «επισκέπτονται».

Από το 1856 γίνονται διοικητικές μεταρρυθμίσεις και η οικονομία του νησιού αλλάζει μορφή και από κλειστή αγροτική ανοίγεται στη διεθνή αγορά με το εμπόριο κυρίως σαπουνιού και λαδιού. Αποτέλεσμα ήταν μια τεράστια πληθυσμιακή αύξηση και οικονομική άνθηση. Ο πληθυσμός του νησιού υπολογίζεται ότι στο τέλος του 19^{ου} αι. στις 100 με 130 χιλιάδες. Απελευθερώθηκε από τους Οθωμανούς το 1912 και εντάχθηκε επίσημα στην Ελλάδα το 1920 με τη συνθήκη των Σεβρών.

Μετά τη Μικρασιατική Καταστροφή το 1922, καταφεύγουν στη Λέσβο πολλές οικογένειες Μικρασιατών ενώ με την ανταλλαγή πληθυσμών που ακολούθησε η Λέσβος δέχεται Έλληνες πρόσφυγες της Μικράς Ασίας. Συγχρόνως ο πληθυσμός των μουσουλμάνων αναγκάζεται να φύγει. Η αποκοπή της Λέσβου από τα μικρασιατικά παράλια επέφερε μια σημαντική μείωση στη βιομηχανική παραγωγή του νησιού, αφού η οικονομία του ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με αυτά ως κύρια αγορά των προϊόντων που παρήγαγε. Από την άλλη, οι πρόσφυγες προσέφεραν φτηνά εργατικά χέρια και βοήθησαν στην ανάπτυξη νέων καλλιεργειών.

Το 1928 στο νησί ζούσαν 137.160 κάτοικοι. Κατά τον δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο και τον Εμφύλιο που ακολούθησε το νησί δίνει φόρο αίματος και υφίσταται οικονομικές επιπτώσεις. Τη δεκαετία του 1980 αναπτύσσεται η τουριστική βιομηχανία, η οποία σήμερα είναι ένας από τους κύριους τομείς εισοδήματος του νησιού, μαζί με τη μεταποίηση τοπικών αγροτικών προϊόντων. Η Λέσβος στη σύγχρονη εποχή δέχεται μεγάλο αριθμό προσφύγων Σύμφωνα με στοιχεία της ύπατης αρμοστείας του ΟΗΕ το 2015 πάνω από το 45% των μεταναστών στην Ευρώπη είχαν περάσει από τη

■ Αγιάσος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης





■ Λέσβος, Το Διδασκτήριο στην Αγία Παρασκευή, Φωτ. Ν. Νίντος

Λέσβο. Παράλληλα η Ελλάδα δέχτηκε έντονες επικρίσεις για τις κακές συνθήκες φιλοξενίας.

Δευτέρα 22 Πριν ολοκληρώσουμε την ιστορική περιήγηση φτάσαμε στο νησί. Το πούλμαν μας περίμενε στην προκυμαία φορτώσαμε τις αποσκευές και ξεκινήσαμε την περιήγηση στην Μυτιλήνη την πρωτεύουσα της Λέσβου. Η πόλη με αρχαία ιστορία υπήρξε η πατρίδα του Αλκαίου και του Πίνδαρου. Η ξενάγηση ξεκίνησε από το κάστρο. Κτίστηκε τον 6^ο αι. επί Ιουστινιανού αλλά την σημερινή του μορφή έλαβε επί Γατελούζων και στην συνέχεια επί Οθωμανών. Συνεχίσαμε στην πόλη με το Μητροπολιτικό Ναό του Αγ. Αθανασίου τα Τζαμιά το χαμάμ, το Δημαρχείο το Ναό του Αγίου Θεράποντα. Δείγματα της οικονομικής ανάπτυξης στα τέλη του 19^{ου} αι αποτελούν και τα ενδιαφέροντα αρχοντικά που συναντά κανείς διάσπαρτα στην πόλη. Το μουσείο Θεόφιλου μας δίνει μια εικόνα από το έργο του σημαντικού λαϊκού ζωγράφου.

Το απόγευμα φτάσαμε στο ξενοδοχείο μας στα Βατερρά. Είναι η μεγαλύτερη και μια από τις και ωραιότερες παραλίες του νησιού. Σαν από θαύμα σώθηκε από την πρόσφατη πυρκαγιά αλλά ο περιβάλλον καμένος χώρος μας κατέθλιψε. Η θάλασσα γαλαζοπράσινη και ελαφρά κυματίζουσα μας προσκάλεσε για ένα απογευματινό μπάνιο.

Την **Τρίτη 23** η περιήγησή μας ξεκίνησε με την επίσκεψη στην Αγιάσο. Είναι κτισμένη στην πλαγιά του όρους Όλυμπος σε πράσινο τοπίο με άφθονα τρεχούμενα νερά. Στο κέντρο της πόλης είναι η Ι.Μ. της Παναγίας της Αγιάσου με την εικόνα της Παναγίας που θεωρείται θαυματουργή.

Η πόλη απλώνεται γύρω από την Ι. Μονή και διατηρεί αναλλοίωτα στοιχεία παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Σημαντική είναι η πνευματική ζωή της πόλης με κέντρο το Αναγνώστηριο. Με την επίσκεψη στο λαογραφικό μουσείο ολοκληρώσαμε την περιήγηση μας στην Αγιάσο και μεταβήκαμε στο χωριό Ασώματος. Περπατήσαμε στα καλντερίμια του χωριού είδαμε τον Ι.Ν. των Παμμεγίστων Ταξιαρχών και το λουλακί σχολείο.

Συνεχίσαμε για τον οικισμό του Πολυχνίτου με τα υπέροχα αρχοντικά και τα Ιαματικά λουτρά και την Σκάλα Πολυχνίτου με τις πολύχρωμες ψαρόβαρκες.

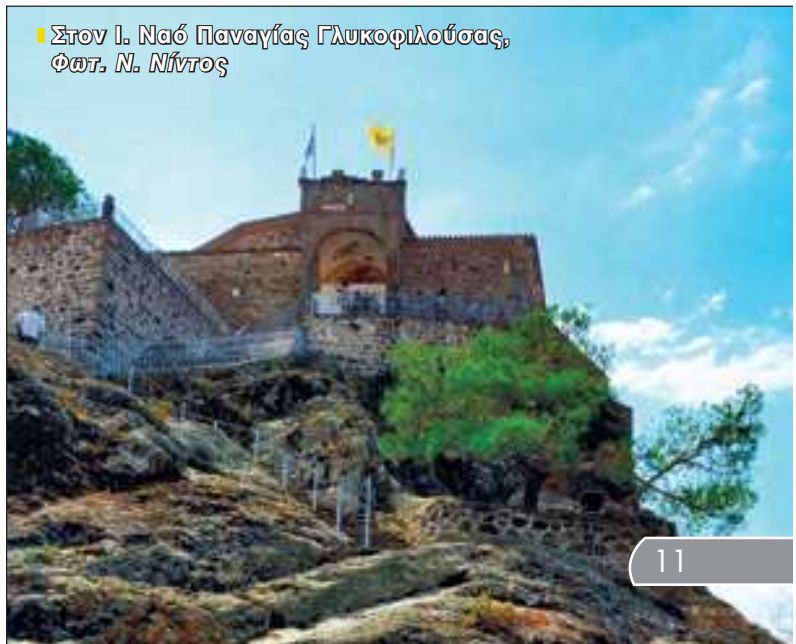
Την **Τετάρτη 24** επισκεφτήκαμε τον υδροβιότοπο της Καλλονής. Το Ιερό του Μέσσου του 4^{ου} π.Χ. αι που όνομά του οφείλεται στη θέση του στο μέσο του νησιού υπήρξε κέντρο παλλεσβιακής λατρείας και έδρα του «Κοινού των Λεσβίων». Σύμφωνα με την επικρατούσα άποψη ήταν αφιερωμένο στη Λεσβιακή Τριάδα τον Δία, την Ήρα και τον Διόνυσο.

Επόμενος σταθμός ήταν η Αγ.Παρασκευή. Είναι μια όμορφη μεσόγεια κωμόπολη, με γεωργοκτηνοτροφικό χαρακτήρα, καλή ρυμοτομία και λιθόστρωτους δρόμους. Το σύνολο σχεδόν του οικισμού αποτελείται από αγροτικά και αστικά σπίτια κτισμένα με την αρχιτεκτονική της Λέσβου,

Σημαντικά κτίρια ο Ι.Ν. των Παμμεγίστων Ταξιαρχών, το κτήριο των Εκπαιδευτηρίων, η Δημοτική Βιβλιοθήκη το Δημαρχείο και το Δημοτικό Ελαιοτριβείο που στεγάζει το Μουσείο Βιομηχανικής Ελαιουργίας. Στην Σκάλα Καλλονής φτάσαμε με καταρρακτώδη βροχή. Εγκαταλείψαμε κάθε ιδέα για μπάνιο και το ρίξαμε στο φαί. Αποζημιωθήκαμε το βράδυ που παρακολουθήσαμε μία συναυλία του Πορτοκαλόγλου

Την **Πέμπτη 25** διασχίσαμε το ανατολικό κομμάτι του νησιού. Κάναμε την πρώτη στάση στη Ι.Μ. των νεοφανών αγίων Ραφαήλ Ειρήνης και Νικολάου πάνω από την Θέρμη. Θεωρείται ιδιαίτερης

■ Στον Ι. Ναό Παναγίας Γλυκοφιλούσας, Φωτ. Ν. Νίντος

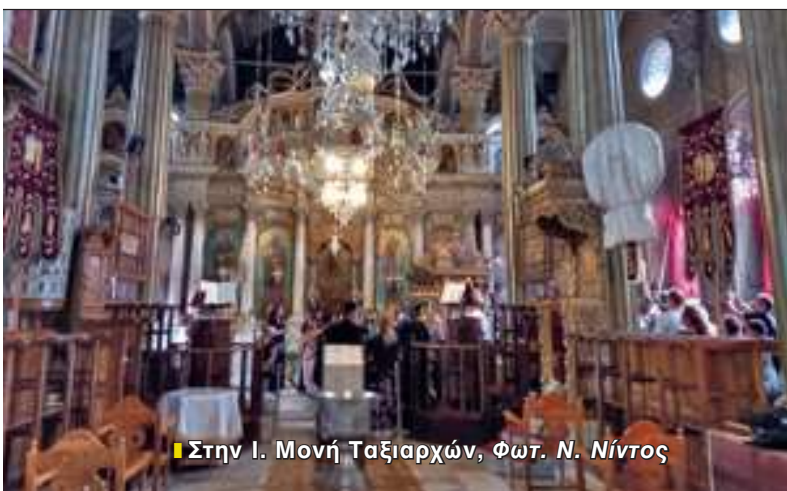




■ Η Ι. Μονή Αγίου Ραφαήλ, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης



■ Ι. Μονή Λειμώνος, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης



■ Στην Ι. Μονή Ταξιάρχων, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Σίγρι, Απολιθωμένο Δάσος Φωτ. Μ. Βέττερ

σημασίας από τους πιστούς μια και εδώ φυλάσσονται τα λείψανα των Αγίων Ραφαήλ, Ειρήνης και Νικολάου που μαρτύρησαν το 1463 από τους Τούρκους.

Στο χωριό Μανταμάδος που φημίζεται για τα κεραμικά του βρίσκεται η Ι.Μ. του Ταξιάρχη. Κυριαρχεί η ανάγλυφη εικόνα του Ταξιάρχη φτιαγμένη από ασπρόχωμα και το αίμα των μοναχών που σφαγιάστηκαν από Σαρακηνούς πειρατές. Θεωρείται θαυματουργή και για αυτό η Ι.Μ. του Ταξιάρχη είναι το μεγαλύτερο προσκύνημα του νησιού. Ο επόμενος σταθμός ήταν η Συκαμιά. Είναι γνωστή ως γενέτειρα του λογοτέχνη Στρατή Μυριβήλη. Η Σκάλα της Συκαμιάς ένα μικρό ψαροχώρι με σήμα κατατεθέν το ξωκλήσι της Παναγίας Γοργόνας πάνω στον μεγάλο βράχο μπροστά στο λιμανάκι. Είχαμε χρόνο αρκετό να φάμε και να κολυμπήσουμε.

Την **Παρασκευή 26** εξερευνήσαμε την Βορειοδυτική πλευρά του νησιού. Η πρώτη στάση έγινε στην Ι.Μ. Λειμώνος. Είναι Σταυροπηγική του 1526 αφιερωμένη στον αρχάγγελο Μιχαήλ. Υπάρχει εκθεσιακός χώρος με σκεύη, εικόνες και λείψανα καθώς και Λαογραφικό και Γεωλογικό Μουσείο.

Στην συνέχεια επισκεφτήκαμε την Ι.Μ. του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου ή Μονή Υψηλού κτισμένη στην κορυφή του όρους Όρδουμνος. Θεωρείται το αρχαιότερο μοναστήρι του νησιού. Κτίστηκε την περίοδο του Βυζαντίου, πριν το 800μ.Χ. από τον Όσιο Θεοφάνη της Σιγριανής. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το σκευοφυλάκιο και η βιβλιοθήκη χειρογράφων.

Συνεχίσαμε με την επίσκεψη στο μουσείο του Απολιθωμένου δάσους στο Σιγρί αλλά και στο χωριό με το τούρκικο κάστρο του 18^{ου} αιώνα. Στην θέση Μπαλή Αλώνια βρίσκεται το πάρκο του απολιθωμένου δάσους. Είναι ένα από τα δύο μεγαλύτερα απολιθωμένα δάση στον κόσμο με κορμούς να βρίσκονται διάσπαρτοι σε μία έκταση 150χλμ². Ο σχηματισμός του σχετίζεται με την έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα που έλαβε χώρα στο νησί κατά το τέλος του Ολιγοκαίνου μέχρι το μέσο Μειόκαινο, περίπου πριν 20 εκατομμύρια χρόνια.

Η Ερεσός μια από τις πέντε αρχαίες πόλεις του νησιού υπήρξε η πατρίδα του Θεόφραστου και μάλλον της Σαπφούς. Παρακάμψαμε την πόλη και μέσα από μία καταπράσινη πεδιάδα καταλήξαμε στην Σκάλα Ερεσού. Η παραλία ήταν πανέμορφη. Ευκαιρία για ένα μπάνιο αλλά και για φαγητό σε μια από τις ταβέρνες της.

Το **Σάββατο 27** ήταν αφιερωμένο σε δύο σημαντικά αξιοθέατα του νησιού στην βόρεια πλευρά του. Στη Μήθυμνα και στην Πέτρα. Πρώτος σταθμός η Μήθυμνα ή Μόλυβος, ο κατ' εξοχήν παραδοσιακός και ναυτικός οικισμός του νησιού. Γνωστή από την αρχαιότητα ως Μήθυμνα αποκτά το κάστρο της επί Ιουστινιανού τον 6^ο αι. και επί Γατελούζων το όνομα Μόλυβος. Εδώ γεννήθηκε ο Αργύρης Εφταλιώτης και εγκαταστάθηκε ο Ηλίας Βενέζης το 1922.

Ξεκινώντας την επίσκεψή μας από το κάστρο που είναι από τα πιο καλοδιατηρημένα της χώρας μας διασχίσαμε την πόλη περνώντας από τα γραφικά σπίτια και αρχοντικά της. Συνεχίσαμε για την Πέτρα. Στο κέντρο της πόλης σκαρφαλωμένος σε απόκρημνο βράχο είναι κτισμένος ο Ι.Ν. της Παναγίας της Γλυκοφιλούσας. Σημαντικά αξιοθέατα είναι ο Ι.Ν. του Αγίου Νικολάου και το αρχοντικό της Βαλερτζιδαινας. Κολυμπήσαμε στην υπέροχη παραλία

της και φάγαμε σε ένα υπέροχο εστιατόριο του τοπικού συνεταιρισμού. Η ημέρα μας τέλειωσε με την συμμετοχή μας σε μία γαμήλια δεξίωση που γινόταν στο ξενοδοχείο μας.

Την **Κυριακή 28** ξεκινήσαμε με επίσκεψη κάποιων από τα χωριά του κόλπου του Γέρας. Στο χωριό Παπάδος το μουσείο Ελαιουργίας Βρανά ήταν κλειστό για επισκευές, μας αποζημίωσε όμως η ξενάγηση στο μικρό Λαογραφικό μουσείο της κωμόπολης. Σημαντικά αξιοθέατα είναι το Δημαρχείο που ανήκε στην οικογένεια Βρανά από την οποία καταγόταν ο Οδυσσέας Ελύτης αλλά και τα πολλά αρχοντικά. Στον Μεσαγρό ένα χωριό με θέα προς τον κόλπο της Γέρας υπάρχουν τα ερείπια ενός τζαμιού και ένας φούρνος με τοιχογραφία του Θεόφιλου. Στο χωριό Σκόπελος υπάρχουν οι κατακόμβες της Αγίας Μαγδαληνής. Συνεχίσαμε για την παραδοσιακή κωμόπολη του Πλωμαρίου. Ξεναγηθήκαμε στο μουσείο σαπωνοποιίας θαυμάσαμε τα παλιά αρχοντικά και τον Ι.Ν. του Αγίου Νικολάου ενώ κολυμπήσαμε και φάγαμε στην παραλία του. Στο ξενοδοχείο μας περίμενε πάλι μια γαμήλια δεξίωση. Την **Δευτέρα 29** ετοιμαστήκαμε για τη επιστροφή. Με το πούλμαν επισκεφθήκαμε την Μόρια. Εκεί σώζεται τμήμα του αρχαίου Ρωμαϊκού Υδραγωγείου της πόλεως της Μυτιλήνης. Πιθανολογείται, ότι κατασκευάστηκε επί Αυτοκράτορα Αδριανού. Ξεκινούσε από τους πρόποδες του όρους Όλυμπος και με ένα σύστημα συλλογής υδάτων και δίκτυο καναλιών (υπόγειων και επιφανειακών) έφερνε το νερό μέχρι τον λόφο της Αγίας Κυριακής στην πόλη της Μυτιλήνης. Δυστυχώς η κωμόπολη είχε λάβει αρνητική δημοσιότητα από το «Κέντρο Υποδοχής και Ταυτοποίησης» (ΚΥΤ) προσφύγων που εγκαταστάθηκε εκεί, έχοντας υποδομές για τη φιλοξενία 2.330 ατόμων που έφτασαν τους 8.300 το 2018. Εξεγέρσεις, επεισόδια μεταξύ εθνοτικών ομάδων μεταναστών, συμπλοκές με χρήση μαχαιριών που σε κάποιες περιπτώσεις ήταν θανάσιμες και απόπειρες αυτοκτονίας έχουν καταγραφεί από τον ελληνικό και τον διεθνή τύπο λόγω των συνθηκών διαβίωσης.

Το 2020 προκλήθηκαν καταστροφές από συνεχόμενες πυρκαγιές ως αντίδραση κατά των περιοριστικών μέτρων για την εξάπλωση του COVID-19.

Σε μία πρόσφατη συνέντευξή της η επικεφαλής του γραφείου Λέσβου της Ύπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ Ριάνα Σακιμπαί εκτιμά, ότι έχει βελτιωθεί η κατάσταση με το προσφυγικό στη Λέσβο σε σχέση με παλαιότερα αλλά, ότι πάντα υπάρχουν προκλήσεις. Ο αριθμός των προσφύγων έχει μειωθεί και στο νέο ΚΥΤ του Καρά Τεπέ μένουν περίπου 1500 αιτούντες άσυλο. Παράλληλα γίνονται από ντόπιους φορείς, ενημερώσεις για θέσεις εργασίας. Σύντομα θα είναι σε λειτουργία η νέα ελεγχόμενη δομή στη Βάστρια η οποία θα ανεβάσει το επίπεδο στέγασης, αλλά θα παρουσιάζονται ψυχολογικά προβλήματα στους διαμένοντες εξαιτίας του μεγάλου βαθμού ελέγχου, ασφαλείας. Παράλληλα ελπίζει, ότι θα τοποθετηθούν λεωφορεία για συχνές μετακινήσεις, επισημαίνοντας ότι η νέα δομή θα είναι μακριά από τον αστικό ιστό και από χρήσιμες εγκαταστάσεις.

Φτάσαμε νωρίς στην Μυτιλήνη και μπορέσαμε να την περιηγηθούμε πριν αναχωρήσουμε στις 17.00 για τον Πειραιά.

Την **Τρίτη 30** στις 06.15 φτάσαμε στον Πειραιά. Είχαμε όλο το χρόνο να σκεφτούμε τις όμορφες μέρες που περάσαμε αλλά και να σχεδιάσουμε την επόμενη δραστηριότητά μας...



■ Το Ρωμαϊκό Υδραγωγείο στη Μόρια, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Χωριό Παπάδος, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πλωμάρι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Χωριό Παπάδος



ΠΕΡΑΧΩΡΑ - ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ



Περιγραφή Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ – Βασίλης Συλβεστριάδης



Αρχές Οκτωβρίου πραγματοποιήσαμε μία ωραία εκδρομή στην περιοχή της Λίμνης Βουλιαγμένης Λουτρακίου.

Η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε από τον οικισμό Περαχώρα για να πραγματοποιήσει διάσχιση έως την Λίμνη Βουλιαγμένης. Η διαδρομή στο μεγαλύτερο μέρος της είναι σε μονοπάτι, σε πευκόφυτο δάσος με πανοραμική θέα προς τον Κορινθιακό κόλπο και την Λίμνη Βουλιαγμένης.

Στο μέσον της διαδρομής μία ομάδα συνέχισε προς την Λίμνη με το πούλμαν. Κοντά στο σημείο αυτό είχαμε και μία μικρή περιπέτεια με σκυλιά φύλακες μίας στάνης, ο ιδιοκτήτης της οποίας θεωρούσε ότι η γύρω περιοχή είναι ιδιοκτησία του, και επομένως δεν έπρεπε να περάσουμε από εκεί. Η ομάδα που δεν περπάτησε επισκέφθηκε το Ηραίο και έκανε μπάνιο μαζί με τους πεζοπόρους στην Λίμνη.





■ Θέα από την κορυφή
Οστρακίνα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΛΕΒΙΔΙ - ΒΥΤΙΝΑ

Περιγραφή - Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ – Βασίλης Συλβεστριάδης

Την 2^η Κυριακή του Οκτωβρίου η εκδρομή ήταν στην Αρκαδία στην περιοχή του Μαινάλου.

Το πούλμαν άφησε τους ορειβάτες λίγο πιο κάτω από το χιονοδρομικό από όπου σε $\frac{3}{4}$ της ώρας είχαμε φθάσει στο καταφύγιο του Μαινάλου στα 1600 μέτρα. Από εκεί σε καλά σηματοδομένη πετρώδη διαδρομή ανεβήκαμε στην κορυφή Οστρακίνα στα 1981 μέτρα σε 1½ ώρα. Η θέα από εκεί με γύρω – γύρω βουνά είναι μαγευτική.

Κατεβαίνοντας, λίγο πριν το καταφύγιο, συναντηθήκαμε με την υπόλοιπη ομάδα που είχε επισκεφθεί την Βυτίνα και ήθελε να πραγματοποιήσει μόνο την κατάβαση ως το Λεβίδι. Η διαδρομή είναι και αυτή καλά σηματοδομένη και στο μεγαλύτερο μέρος μέσα σε ελατόδασος. Το τμήμα αυτό το διασχίσαμε σε περίπου 3½ ώρες.



■ Στην Βυτίνα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Μαίναλο, Κατεβαίνοντας προς
Λεβίδι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μαίναλο, Κορυφή Οστρακίνα 1981μ.,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πορεία στα
Άνω Δολιανά,
φωτ. Μ. Βέττερ

ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΕ ΑΝΩ ΔΟΛΙΑΝΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΕΣ



Περιγραφή Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ – Βασίλης Συλβεστριάδης

Το τελευταίο και πολύ κρύο Σαββατοκύριακο του Νοεμβρίου περιηγηθήκαμε σε χωριά δύο νομών. Την πρώτη μέρα έχοντας αφήσει τους περιηγητές στην Τεγέα για να επισκεφθούν το λαογραφικό και στην συνέχεια το αρχαιολογικό μουσείο συνεχίσαμε για το χωριό Άνω Δολιανά που βρίσκεται στην Βόρεια Κυνουρία του νομού Αρκαδίας σε υψόμετρο 1000 μέτρα. Είναι πετρόχτιστος, χαρακτηρισμένος παραδοσιακός οικισμός με ελάχιστους κατοίκους τον χειμώνα. Από εκεί περπατήσαμε 16 άτομα σε μία εύκολη διαδρομή καλά σηματοδοτημένη με πινακίδες του συλλόγου «Δραστήριο Κατσίκι». Η διαδρομή είναι σε χωματόδρομο και μονοπάτι μέσα σε καστανιές, καρυδιές, μηλιές και δρυς. Ολοκληρώσαμε την διαδρομή σε 3½ ώρες.

Διανυκτερεύσαμε στις Καρυές, ορεινό οικισμό του νομού Λακωνίας στα 950 μέτρα. Το χωριό που μέχρι το 1930 ονομαζόταν Αράχωβα βρίσκεται στην θέση του ομώνυμου αρχαίου οικισμού στον οποίον οφείλουν το όνομά τους οι Καρυάτιδες του Ερεχθείου. Ήδη από τα ομηρικά χρόνια η αρχαία πολίχνη ανήκε στην Τεγέα και φαίνεται ότι συμμετείχε στον Τρωϊκό πόλεμο κα-

θώς και σε άλλους πολέμους όπως στον Περσικό πόλεμο τον 5^ο αιώνα μ.Χ.

Στο χωριό υπάρχουν 8 καλά σηματοδοτημένες διαδρομές. Την Κυριακή για όσους ήθελαν να κάνουν κάτι πολύ απλό επιλέξαμε την διαδρομή με αριθμό 1 «Το μονοπάτι του χωριού» με μήκος 4,8 χιλιόμετρα, χωρίς σημαντικές υψομετρικές διαφορές με την οποία γνωρίσαμε τις γειτονιές του χωριού με τα όμορφα πέτρινα σπίτια, το μνημείο των Καρυάτιδων, τα παλιά ρολοί, διάφορους ναούς, την πέτρινη βρύση του χωριού και την όμορφη πλατεία του χωριού με τις ταβέρνες και τα καφέ. Η ομάδα που ακολούθησε αυτή την διαδρομή επισκέφθηκε στην συνέχεια με το πούλμαν το χωριό του Αγίου Πέτρου και την Ι. Μ. Μαλεβής.

Για όσους από την ομάδα ήθελαν κάτι πιο απαιτητικό επιλέξαμε την κυκλική διαδρομή με αριθμό 6 «Το μονοπάτι της Καστανιάς» με μήκος 9,7 χιλιόμετρα και υψομετρική διαφορά 650 μέτρα. Η διαδρομή περνάει από πυκνό δάσος με καστανιές, βελανιδιές, πλατάνια, έλατα και μαυρόπευκα, μέσα από ρεματιές με παλιές βρύσες, από μονοπάτια και χωματόδρομους. Μας πήρε 5 ώρες να φθάσουμε πάλι στο χωριό.



■ Τεγέα



■ Τεγέα, Ιερά Μονή Κοιμήσεως Θεοτόκου



■ Πάρνηθα, Άγιος Γεώργιος

ΠΑΡΝΗΘΑ - ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΚΥΡΑ

Περιγραφή και Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Την 1^η Κυριακή του Δεκεμβρίου προγραμματίσαμε μία εκδρομή στην Πάρνηθα. Ραντεβού στην θέση Μέλια.

Ξεκινήσαμε όλοι μαζί από το κλασσικό μονοπάτι προς των Άγιο Γεώργιο. Σε περίπου 1½ ώρα η ομάδα χωρίστηκε στα δύο. Μία ομάδα συνέχισε για τον Άγιο Γεώργιο και στην συνέχεια επέστρεψε από τα ίδια.

Η 2^η ομάδα έστριψε δεξιά από πιο απαιτητικό μονοπάτι προς την κορυφή Κυρά. Στην κορυφή που είναι στα 1160 μέτρα υπάρχει πυροφυλάκιο. Από εκεί έχουμε πανοραμική θέα προς τις υπόλοιπες κορυφές της Πάρνηθας. Γυρίζοντας από την Κυρά περάσαμε και εμείς από το εκκληράκι του Αγίου Γεωργίου πριν επιστρέψουμε στο σημείο εκκίνησης. Ο καιρός ήτανε αναπάντεχα καλός.



■ Πάρνηθα, στην εκκίνηση της πορείας προς Άγιο Γεώργιο και Κυρά



■ Πάρνηθα, κορυφή Κυρά 1160μ.



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Λέσβος, η ομάδα με φόντο τη Μήθυμνα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Λέσβος Ιερό των Μεσών, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Λέσβος, στην κορυφή του Ολύμπου 968μ., Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μυτιλήνη, θέα από το Κάστρο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Λέσβος, θέα από την Συκαμιά, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μυτιλήνη, στο Κάστρο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



εκδρομές - εκδηλώσεις



■ Αριδαία, η ομάδα μπροστά στο Ξενοδοχείο. Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Έδεσσα, στον Αρχαιολογικό Χώρο Λόγγο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Εκδρομή στα Λουτρά Πόζαρ, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Μαίναλο, κατεβαίνοντας προς Λεβίδι, Φωτ. Ν. Πετρόπουλος



■ Στην πορεία Περαχώρα Λίμνη Βουλιαγμένης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Κέα, Αρχαιολογικός χώρος της Αγίας Ειρήνης, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Φθινοπωρινές πινελιές, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Κέα, Ιουλίδα, Φωτ. Μ. Βέττερ



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.



■ Στις Καρυές Λακωνίας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης (ΦΙΞ), Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

21 Οκτωβρίου 2022 ομάδα Εοφιτών επισκέφθηκε, το αξιόλογο και πολύ ενδιαφέρον Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (πρώην ΦΙΞ), όπου έγινε μικρή ξενάγηση και περιήγηση στους χώρους του Μουσείου!

16 Νοεμβρίου 2022 ένα γκρουπ Εοφιτών, παρακολούθησε τη θεατρική παράσταση «Ο ΖΟΡΜΠΑΣ» του Ν. Καζαντζάκη, στο θέατρο του Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος». Μια εξαιρετική παράσταση με ωραία σκηνοθεσία και πολύ αξιόλογους ηθοποιούς! Στη φωτογραφία δεξιά στιγμιότυπο από την παράσταση.



■ Από τη Θεατρική Παράσταση Ζορμπάς



Ε.Ο.Φ. Η ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΤΖΙΑ

Γράφει ο Φώτης Νικολάου, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ, - Βασίλης Συλβεστριάδης

Το πρωί της 16^{ης} του Σεπτέμβρη οι εκδρομείς της Ε.Ο.Φ. επιβιβαστήκαμε στο πλοίο ΙΟΝΙΣ, που απέπλευσε από το λιμάνι του Λαυρίου, για την γειτονική ΚΕΑ/ΤΖΙΑ.

Σε μια ώρα περίπου φθάσαμε στην Κορησσία, στο λιμάνι της Τζιάς και με το πούλμαν που μας περίμενε εκεί, αρχίσαμε την περιήγησή μας στο όμορφο κυκλαδίτικο νησί. Πέρασαμε μπροστά από το παλιό εργοστάσιο Εμαγιέ, και στο δεύτερο χιλιόμετρο από το λιμάνι συναντήσαμε τον παραδοσιακό οικισμό του «Μυλοποτάμου».

Ο οικισμός εκτείνεται κατά μήκος μιας καταπράσινης κοιλάδας που παίρνει ζωή από το νερό της πηγής Φλέα, που τροφοδοτούσε τα αρχαία χρόνια με άφθονο νερό τον ποταμό της Κέας τον «Έλιξο». Σπίτια πέτρινα, μονοκατοικίες, απομεινάρια από παλιά αρχοντικά διώροφα, κυρίως με κεραμοσκεπές είναι κτισμένα μέσα στα περιβόλια, βυθισμένα στο πράσινο.

Στην καρδιά του Μυλοποτάμου συναντήσαμε και επισκεφτήκαμε το Εκθετήριο-Μουσείο Λαογραφικής Κληρονομιάς Κέας. Φτιάχτηκε με φροντίδα και μεράκι από τα μέλη της μη κερδοσκοπικής Εταιρείας «Μυλοπόταμος», με σκοπό τη διατήρηση και ανά-

δειξη της Αγροτικής, Λαογραφικής και Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κέας, καθώς και τη γνωριμία των νέων και των επισκεπτών με τον παραδοσιακό τρόπο ζωής του νησιού.

Το Μουσείο στεγάζεται σ' ένα παλιό πέτρινο κτίριο, που είχε κτιστεί το 1845. Μάθαμε ότι λειτούργησε επί ένα και πλέον αιώνα σαν μαγειρείο-καφενείο, εξυπηρετώντας τους κατοίκους της περιοχής και τους διερχόμενους αγωγιάτες, επιβάτες κ.α.. Τα εκθέματά του είναι λαογραφικού ενδιαφέροντος, παλιά αγροτικά εργαλεία, αντικείμενα οικιακής χρήσης και διακόσμησης των Τζιιώτικων σπιτιών, φορεσιές από τις αρχές του περασμένου αιώνα, φωτογραφίες κ.α. καθώς και ο αυτοσχέδιος μικρός υδροηλεκτρικός μηχανισμός του Μυλοποτάμου, που κατασκευάστηκε στο εργοστάσιο Εμαγιέ Κέας το 1950.

Αφού ξεναγηθήκαμε στον χώρο, οι περισσότεροι επέλεξαν και κάθισαν στον καταπράσινο κήπο που περιβάλλει το μουσείο και απόλαυσαν τον καφέ τους και δροσιτικά αναψυκτικά. Κάποιοι από εμάς πήραμε το λιθόστρωτο μονοπάτι έξω από το μουσείο, αναζητώντας τους νερόμυλους της περιοχής που βρίσκονται κατά μήκος της καταπράσινης ρεματιάς και μετά από μικρή και ευχάριστη πορεία συναντήσαμε ανάμεσα από τις φυλλωσιές θάμνων και δένδρων τον πρώτο νερόμυλο.

Στην συνέχεια επιστρέψαμε στο μουσείο, συναντηθήκαμε με την υπόλοιπη περιηγητική ομάδα και όλοι μαζί μεταβήκαμε με το πούλμαν στην παραλία του Οτζιά. Ο Οτζιάς είναι τουριστική παραλία που κατοικείται και από τζιώτες, αλλά κυρίως από κατέχοντες παραθεριστικές κατοικίες, πολλές από αυτές ενδιαφέροντας αρχιτεκτονικής. Η παραλία είναι οργανωμένη με ομπρέλες κατά το ήμισυ, ενώ το υπόλοιπο έχει κοινόχρηστα σκιάστρα και αλμυρίκια.

Εκεί κατέφθασαν μετά από αρκετή ώρα και οι πεζοπόροι εοφίτες και όλοι μαζί απολαύσαμε το μπάνιο μας στα καταγάλανα και πεντακάθαρα νερά του Οτζιά, κάποιοι δε αργά το μεσημέρι απόλαυσαν και τους νόστιμους μεζέδες στις γύρω ταβέρνες. Το απόγευμα επιστρέψαμε στην Κορησσία, και καταλύσαμε στο παραθαλάσσιο ξενοδοχείο Καρθαία. Το βραδάκι βγήκαμε για βόλτες, δείπνο και ποτά στην γραφική Κορησσία.

Την επόμενη μέρα, αφού πήραμε το πλοίο μας στο ξε-



■ Κέα, Μυλοπόταμος Λαογραφικό Μουσείο



■ Κέα, Αρχαιολογικός Χώρος της Αγίας Ειρήνης

νοδοχείο, μεταβήκαμε όλοι μαζί στην πρωτεύουσα του νησιού, Ιουλίδα. Η περιηγητική ομάδα περπατήσαμε μέσα στην γραφική Χώρα του νησιού και θαυμάσαμε τα αρχοντικά παλιά σπίτια, την Πιάτσα, το Δημαρχείο, περάσαμε κάτω από τα περίτεχνα στεγάρια, περιηγηθήκαμε στα στενά δρομάκια και οι περισσότεροι από εμάς, βαδίσαμε το καλντερίμι που εξέρχεται φιδωτά από την Χώρα και οδηγεί στον πέτρινο λένοντα με το αινιγματικό μειδίαμα. Ο Λέων της Κέας, όπως είναι η επίσημη ονομασία του, αποτελεί ένα από τα πιο διάσημα αξιοθέατα που έχει αυτό το ελληνικό νησί. Πρόκειται για ένα λιοντάρι σκαλισμένο σε ένα βράχο το οποίο έχει μάλιστα και ένα ιδιαίτερος αινιγματικό χαμόγελο. Ο Λέων της Κέας είναι συνδεδεμένος με πολλούς μύθους και θρύλους όπως συμβαίνει με πολλά γλυπτά και μνημεία σε όλη την Ελλάδα. Μια εκδοχή αναφέρει ότι το γλυπτό δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια του 6ου αιώνα π.Χ. Άλλοι υποστηρίζουν ότι ο Λέων της Κέας είναι μια πολύ παλιότερη κατασκευή και μάλιστα με αυτή την εκδοχή συνδέονται οι περισσότεροι θρύλοι. Το σίγουρο είναι ότι αποτελεί ένα δημιούργημα της αρχαιότητας με το αινιγματικό του χαμόγελο να μην έχει ερμηνευθεί πλήρως.

Ο ένας από τους μύθους λέει ότι νύμφες που είχαν κατά την αρχαιότητα εγκατασταθεί στο νησί, σκότωναν τις γυναίκες του νησιού κι έτσι οι κάτοικοι του αποφάσισαν έντρομοι να το εγκαταλείψουν. Ένας ιερέας όμως του νησιού παρακάλεσε τον Δία να τους σώσει κι εκείνος έστειλε ένα φοβερό λιοντάρι που τις έδιωξε. Όταν, λοιπόν, η αποστολή του λιονταριού ολοκληρώθηκε, εκείνο εξαφανίστηκε από τον κόσμο των θνητών για πάντα. Οι κάτοικοι του νησιού, λοιπόν, αποφάσισαν να σκαλίσουν στο βράχο ένα λιοντάρι, όμοιο αυτού που έστειλε ο Δίας, έτσι ώστε οι νύμφες, εάν επέστρεφαν κάποτε, να φοβόντουσαν και να έφευγαν.

Όποια κι αν είναι η πραγματική ιστορία της δημιουργίας του γλυπτού, ο Λέων της Κέας στέκεται απέναντι από την Ιουλίδα, σαν φρουρός της μικρής κοιλάδας και με το αδιόρατο χαμόγελο του βεβαιώνει ότι τίποτε το κακό δεν θα συμβεί στους κατοίκους της. Κάτω από την σκιά του λένοντα στήθηκε η ομάδα μας κι ο αγαπητός Βασίλης μας φωτογράφησε.

Στην συνέχεια επιστρέψαμε στην Ιουλίδα κι επισκεφτήκαμε το

αρχαιολογικό μουσείο, όπου εκτίθενται τα ευρήματα των ανασκαφών από σημαντικές θέσεις, όπως τον νεολιθικό οικισμό της Κεφάλας, τον προϊστορικό οικισμό της Αγίας Ειρήνης, από όπου προέρχονται και τα μοναδικά μεσοκυκλαδικά πήλινα αγάλματα γυναικείων μορφών με κωδωνόσχημες φούστες, καθώς και από τις τέσσερις πόλεις-κράτη της Κέας κατά τους ιστορικούς χρόνους, την Καρθαία, την Κορρησσία, την Ποιήεσσα και την Ιουλίδα. Στην συνέχεια πήραμε τον καφέ μας, και τα αναψυκτικά μας στα καφενεία της Χώρας, γευτήκαμε εύγευστα παγωτά από τοπικό εργαστήριο και όλοι στην καθορισμένη ώρα μπήκαμε στο πούλμαν με προορισμό το κολύμπι. Ο εξυπηρετικότατος ντόπιος οδηγός του πούλμαν μας πρότεινε την παραλία Ποίισσες για μπάνιο, προς αποφυγήν της ακριβής, τουριστικής παραλίας Κούνδουρος.

Πράγματι, αφού περάσαμε από γραφικούς οικισμούς και θαυμάσαμε στη διαδρομή τις καλαίσθητες, πέτρινες παραθεριστικές κατοικίες, και τις χαμηλές βελανιδιές που φύονται διάσπαρτες σε όλο σχεδόν το νησί, φθάσαμε στην παραλία Ποίισσες (Ποιήεσσα) που μας αποζημίωσε πλήρως, με τα αλμυρικά της, την παχιά άμμο και την υπέροχη θάλασσα. Μετά από πολύωρη παραμονή



■ Κέα, Καρθαία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Κέα, Ο Λέων, Φωτ. Μ. Βέττερ

μας στην παραλία, φάγαμε όλοι μαζί (περιηγητές και πεζοπόροι) σε μία ταβέρνα με καλό φαγητό, σε ύψωμα με καλή θέα. Αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο και το βραδάκι ο καθείς απόλαυσε το δείπνο του και βόλτες σε μπαράκια και στην προκυμαία με τα πολλά γιώτ που άρχισαν να καταφθάνουν λόγω Σαββατόβραδου.

Την τρίτη μέρα η περιηγητική ομάδα αναχώρησε για το παραθαλάσσιο Βουρκάρι, με προορισμό την επίσκεψη του αρχαιολογικού χώρου της Αγίας Ειρήνης. Στο δρόμο περάσαμε και είδαμε το ξακουστό «στενό του Λάμπρου Κατσώνη» και μάθαμε ότι την Άνοιξη του 1790, ο θρυλικός θαλασσομάχος, ιππότης του ρωσικού Τάγματος του Αγίου Γεωργίου, Λάμπρος Κατσώνης, και μετέπειτα φοβερός πειρατής του Αιγαίου, καταδιωκόμενος από τον τουρκικό στόλο και εκμεταλλευόμενος το χαμηλό ύψος της στενής αυτής λωρίδας γης, έσυρε τη νύχτα το πλοίο του, με την βοήθεια των άξιων παλικαριών του, πάνω σε κορμούς δένδρων και το πέρασε με επιτυχία από τον κόλπο του Αγίου Νικολάου (όπου τον είχε αποκλείσει ο τουρκικός στόλος) στην «ανοιχτή» θάλασσα και έτσι τους ξέφυγε.



■ Κέα, Ιουλίδα

Κατόπιν, στον αρχαιολογικό χώρο μας ξενάγησε πρόθυμα η φύλακας, εξιστορώντας μας ό,τι έμαθε ακούγοντας κατά καιρούς από τις αρχαιολόγους και ξεναγούς του χώρου. Ο Προϊστορικός οικισμός της Αγίας Ειρήνης Κέας, στο βόρειο τμήμα του λιμανιού του Αγίου Νικολάου, υπήρξε ένα από τα σημαντικότερα πολιτιστικά κέντρα του Αιγαϊακού χώρου, από το τέλος της νεολιθικής εποχής (3000π.Χ.), που χρονολογείται η πρώτη εγκατάσταση στο χώρο, μέχρι τον 15ο αιώνα π.Χ., οπότε καταστράφηκε από τους ισχυρούς σεισμούς, σε περίοδο μεγάλης ακμής. Περιορισμένη χρήση του χώρου κατά την κλασική και ρωμαϊκή εποχή. Από την πρωτοκυκλαδική φάση (2500-2000 π.Χ.) σώζονται κτίρια με πολλά δωμάτια και επιμελημένη τοιχοδομία. Από την μέση εποχή του χαλκού (2000-1600 π.Χ.) σώζονται οι οχυρώσεις και το ιερό, ενώ η κεραμική μαρτυρεί έντονη εμπορική δραστηριότητα. Η ύστερη χαλκή περίοδος (1600-1450 π.Χ.) χαρακτηρίζεται από πολιτική και οικονομική άνθηση, παράλληλη των μυκηναϊκών κέντρων και με έντονη την μινωική επίδραση.

Η συστηματική ανασκαφή του χώρου από την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών, άρχισε το 1960 έως το 1980 και δεν έχει ολοκληρωθεί στο βόρειο τμήμα της χερσονήσου. Ικανοποιημένοι από την ξενάγηση, συνεχίσαμε για την μονή Καστριανής. Η Παναγιά η Καστριανή είναι το μεγαλύτερο προσκύνημα και προστάτιδα του νησιού. Το μοναστήρι είναι κτισμένο σε απόκρημνο βράχο, σε μία υπέροχη τοποθεσία, στο βορειοανατολικό άκρο του νησιού. Σήμερα δεν υπάρχουν μοναχοί, αλλά τον χώρο φροντίζει ένας ιερέας. Διατίθενται και ξενώνες για τους προσκυνητές, κατόπιν συνεννόησης με τον ιερέα.

Αφού απολαύσαμε την γαλήνη και ηρεμία του τόπου και την καταπληκτική θέα προς την θάλασσα και την γύρω περιοχή, φύγαμε για την παραλία του Οτζιά και πάλι, όπου κάναμε πολλές βουτιές στα δροσερά νερά του. Εκεί επίσης μάθαμε από τους κατοίκους του Οτζιά ότι εκείνο το 3ήμερο της εκδρομής μας ήταν οι μοναδικές ημέρες όλου του καλοκαιριού που δεν φύσαγαν άνεμοι στην παραλία και χαρήκαμε ιδιαίτερα. Αργά το μεσημέρι φάγαμε στις ταβέρνες γύρω από την παραλία και το απόγευμα επιστρέψαμε στο λιμάνι, από όπου αποπλεύσαμε το βραδάκι για Λαύριο και Αθήνα. Όλοι παραδεχτήκαμε ότι ήταν μία επιτυχημένη εκδρομή. Και σε άλλες, με υγεία!!!



■ Κέα, θέα προς Κορησσία



ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΤΖΙΑ

Περιγραφή και Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Στην 3ήμερη εκδρομή μας τον Σεπτέμβριο είχαμε την ευκαιρία να πεζοπορήσουμε σε 3 από τις πολλές διαδρομές που έχουν ανοιχτεί στο νησί αυτό.

Ξεκινήσαμε την **πρώτη μέρα** 13 άτομα από την Ιουλίδα για να καλήξουμε βόρεια στην παραλία του Οτζιά. Η διαδρομή είναι καλά σημαδεμένη, κατηφορική, όμορφη. Η διαδρομή περνάει μέσα από την Ιουλίδα προς την οποία έχουμε μία πολύ ωραία θέα φεύγοντας. Στον δρόμο κάναμε μικρή παράκαμψη για να δούμε τον Λέοντα της Κέας που ατενίζει την Ιουλίδα (βλέπε σχετικά στο άρθρο του Φώτη Νικολάου), στην συνέχεια κάναμε μικρή στάση για να γεμίσουμε τα παγούρια μας με το γάργαρο νερό της βρύσης του Βενιαμίν που την συντροφεύει ένας αιωνόβιος πλάτανος. Το μονοπάτι περνάει μέσα από ξερολιθιές, βελανιδιές και αμυγδαλιές. Σε 2½ ώρες είχαμε φθάσει στην παραλία του Οτζιά όπου βουτήξαμε όλοι στην θάλασσα γιατί η μέρα ήτανε μία από τις πιο ζεστές του μήνα.

Την **δεύτερη μέρα** χωρίστηκαν οι πεζοπόροι στα δύο. Η πρώτη ομάδα ξεκίνησε πάλι από την Ιουλίδα για να κατευθυνθεί ως το νοτιοανατολικό άκρο του νησιού όπου βρίσκεται η Καρθαία. Η διαδρομή περνάει από καλντερίμια, ξερολιθιές, χωμάτινα μονοπάτια, χωματόδρομο και σε κάποια σημεία ασφαλτο. Βρήκαμε 2 πηγές στον δρόμο μας και περάσαμε από το χωριό Ελληνικά. Το τελευταίο κομμάτι προς την Καρθαία ήτανε το πιο γραφικό, σε καλντερίμι με θέα προς τα αρχαία και την θάλασσα. Φτάνοντας στην διπλανή παραλία κάναμε ένα γρήγορο μπάνιο σε αρκετά αγριεμένη θάλασσα για να επισκεφθούμε στην συνέχεια τον αρχαιολογικό χώρο. Η Καρθαία ήταν μία από τις τέσσερις αρχαίες πόλεις-κράτη, συνεχώς κατοικίσιμη 1300 χρόνια από την Γεωμετρική περίοδο (8^{ος} αιώνας π.Χ. έως τον 6^ο αιώνα μ.Χ.). Ήτανε ένα από τα σημαντικότερα λιμάνια των Κυκλάδων. Υπάρχουν ερείπια της Ακρόπολης, των οχυρώσεων και του κέντρου της αρχαίας πόλης με ναούς το Απόλλωνα και της Αθηνάς. Εδώ συναντηθήκαμε με την δεύτερη πεζοπορική ομάδα που είχε κατέβει από την τοποθεσία Σταυρουδάκι κάνοντας πιο σύντομη διαδρομή. Όλοι μαζί ανεβήκαμε από ωραίο και σκιερό καλντερίμι στο σημείο αυτό. Η όλη διαδρομή που πήρε 6 ½ ώρες είναι πολύ γραφική αλλά πάλι μας κούρασε η πολλή ζέστη.

Τρίτη και τελευταία μέρα ξεκινήσαμε πάλι από την Ιουλίδα αφού την περιηγηθήκαμε πρώτα επισκεπτόμενοι και το αρχαιολογικό μουσείο. Η διαδρομή αυτή την φορά είχε βορειοδυτική κατεύθυνση για την Κορησσία. Περπατήσαμε λίγο στην ασφαλτο και μετά πήραμε χωματόδρομο που μας έβγαλε στην πλούσια πηγή Φλέα. Από εκεί πήραμε χωματόδρομο που μας έβγαλε στην Κορησσία σε 2½ ώρες (χωρίς να υπολογίσουμε την παραμονή μας στην Ιουλίδα) έχοντας πολύ πανοραμική θέα προς το λιμάνι.



■ Κέα, Καρθαία



■ Κέα, στην πορεία από Ιουλίδα προς Οτζιά

ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΟΥ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ



Γράφει ο Νίκος Τσούτσος, Φωτογραφίες Βάλια Δημητροπούλου

Δεν υπάρχει τίποτα, όπως το να ενσωματώνεσαι στην ύπαιθρο με μια πεζοπορία. Καθαρός αέρας, ειρήνη, ηρεμία και εκπληκτική θέα; Ναι αλλά όσο και απίστευτα αναζωογονητική μπορεί να είναι η πεζοπορία, απαιτεί προετοιμασία και φυσικά τήρηση βασικών κανόνων. Ανεξάρτητα από το πόσο έμπειροι είστε ή ποια διαδρομή ακολουθήσετε, απροσδόκητα πράγματα μπορούν να συμβούν σε ένα περιβάλλον άγριας φύσης.

Πρόγνωση καιρού

Συμβουλευτείτε την πρόγνωση καιρού για να μάθετε ποια δυσμενή καιρικά φαινόμενα είναι πιθανά. Ακόμη και με την καλύτερη πρόγνωση, μεγάλες καταιγίδες μπορούν να εμφανιστούν στα ορεινά, γρήγορα και απροσδόκητα. Για παράδειγμα, η ελαφριά βροχή που ξεσπά στο δρόμο σας προς την κορυφή θα μπορούσε να κάνει το ταξίδι της επιστροφής αρκετά επισφαλές. Οι βροντές και οι κεραυνοί είναι κοινοί κίνδυνοι. Εάν σας πιάσουν, κατευθυνθείτε προς το καταφύγιο. Αποφύγετε ψηλές και ανοιχτές περιοχές (όπως πέτρες ή πλατώματα), ψηλά αντικείμενα όπως δέντρα, συγκεντρώσεις νερού και μεγάλα μεταλλικά αντικείμενα.

Κιτ πρώτων βοηθειών

Ένα κιτ πρώτων βοηθειών που περιέχει αντικείμενα όπως αυτοκόλλητους και ελαστικούς επιδέσμους περιδέσης και αντισηπτικό, θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τους πιο συνηθισμένους τραυματισμούς κατά την πεζοπορία, όπως γρατζουνιές, «γύρισμα» αστραγάλου και τσιμπήματα ζωοφίων. Μπορείτε να βρείτε ένα κιτ πρώτων βοηθειών σε ένα φαρμακείο ή στο διαδίκτυο. Μπορείτε επίσης να συναρμολογήσετε το δικό σας με μερικές συμβουλές από τον Ερυθρό Σταυρό ή από κάποιον έμπειρο πεζοπόρο.

Συσκευάστε τα εξής απαραίτητα

1. Κουτί πρώτων βοηθειών
 2. Πλοήγηση: χάρτης, πυξίδα και GPS
 3. Αντιηλιακή προστασία: αντηλιακό, γυαλιά ηλίου, καπέλο
 4. Ένδυση: Μπουφάν/αδιάβροχο, ζακέτα τύπου φλίζ, ισοθερμικά, αδιάβροχο παντελόνι.
 5. Φωτισμός: Φακός
 6. Φωτιά: Σπίρτα, αναπτήρας.
 7. Κιτ επισκευής: Κολητική ταινία και πολυλειτουργικό εργαλείο.
 8. Διατροφή: Τουλάχιστον για μια ημέρα, με μη μαγειρευτά, θρεπτικά τρόφιμα.
 9. Ενυδάτωση: Νερό ή/και μέσο καθαρισμού του νερού
 10. Για το καταφύγιο: σκηνή, μουςαμάς, μπισκότα, υπνόσακος
- Ο πιο πάνω κατάλογος είναι προσαρμοσμένος στις ανάγκες και συνθήκες του καθενός. Επομένως έχετε υπόψη σας τις συνθήκες της πεζοπορίας σας όταν ετοιμάζετε το σακίδιό σας. Φέρτε όλα τα φάρμακα που παίρνετε σε τακτική ή έκτακτη βάση, όπως ινσουλίνη, εάν

τη χρησιμοποιείτε για τη διαχείριση του διαβήτη ή ένα αντισταμινικό, εάν είστε αλλεργικοί στα τσιμπήματα.

Δώστε προσοχή στον κατάλληλο ρουχισμό.

Ντυθείτε με στρώσεις και φέρτε πάντα εξοπλισμό βροχής για να αντιμετωπίσετε την αλλαγή του καιρού. Αποφύγετε τα βαμβακερά ρούχα, τα οποία μονώνουν άσχημα όταν είναι βρεγμένα και στεγνώνουν πολύ αργά. Το ντύσιμο σε στρώσεις διευκολύνει την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματός κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, ειδικά αν πρόκειται για ολόημερη. Μπορεί να υπάρχει μεγάλη θερμοκρασιακή διαφορά μεταξύ της βάσης του βουνού όταν ξεκινάτε νωρίς το πρωί και της κορυφογραμμής στην μέση της ημέρας, γι' αυτό να είστε ντυμένοι σαν κρεμμύδι και προσθέστε ή αφαιρέστε στρώσεις, όποτε το χρειάζεστε.

Αγοράστε κατάλληλες μπότες πεζοπορίας και βεβαιωθείτε ότι ταιριάζουν σωστά. Για να αποφύγετε τις φουσκάλες στα επώδυνα σημεία, μην φοράτε ποτέ εντελώς καινούριες, σε μια μεγάλη πεζοπορία. Η καλή εφαρμογή τους με αντικραδασμική προστασία και σωστό κράτημα είναι απαραίτητη για την αποφυγή προβλημάτων όπως το «γύρισμα» του αστραγάλου λόγω ακατάλληλης στήριξης. Επίσης, αποφύγετε τις βαμβακερές κάλτσες. Διατηρούν την υγρασία από τα ιδρωμένα πόδια, με αποτέλεσμα το δέρμα να δημιουργεί πιο εύκολα φουσκάλες. Επιλέξτε κάλτσες πεζοπορίας κατασκευασμένες από υλικά όπως μαλλί ή συνθετικές ίνες, κατασκευασμένες ειδικά για να απομακρύνουν την υγρασία και να διευκολύνουν την τριβή. Πάρτε μαζί και ένα extra ζευγάρι. Για να διατηρήσετε τα πόδια σας στεγνά κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας είναι καλό να βγάζετε τις μπότες και τις κάλτσες, όταν κάθεστε για να ξεκουραστείτε. Φέρνετε πάντα ειδικούς επιδέσμους για φουσκάλες στο κιτ πρώτων βοηθειών. Μόλις νιώσετε δυσφορία σταματήστε και επιθεωρήστε τα πόδια σας για σημάδια εκκολαπτόμενης φουσκάλας, όπως η ερυθρότητα και ο ερεθισμός.

Προστατευτείτε από τον ήλιο.

Η πρώτη σας γραμμή άμυνας εδώ είναι ο καλός συγχρονισμός. Για να αποφύγουν τις ώρες αιχμής του ήλιου και της ζέσης, οι περισσότεροι έμπειροι πεζοπόροι ξεκινούν νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα. Φορέστε γυαλιά ηλίου και ένα καπέλο με φαρδύ γείσο για να σκιάζετε το πρόσωπο και το λαιμό σας και για να προστατευτείτε από συμπτώματα λόγω ζέσης, τα οποία μπορεί να ποικίλλουν από



δυσάρεστα (θερμικό εξάνθημα, θερμική εξάντληση) έως απειλητικά για τη ζωή (θερμοπληξία).

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνιστά να παραμένετε ενυδατωμένοι και να κάνετε συχνά διαλείμματα, κατά προτίμηση στη σκιά. Τέλος, δώστε προσοχή στο πώς αισθάνεστε και αναλάβετε δράση με το πρώτο σημάδι ενός προβλήματος. Μπορείτε να παρατηρήσετε τα σημάδια ότι ζεσταίνεστε πολύ ή αφυδατώνεστε, πριν γίνουν πραγματικό πρόβλημα. Εάν εσείς ή κάποιος στην ομάδα σας εμφανίσει συμπτώματα θερμοπληξίας, όπως πονοκέφαλο, ζάλη, ναυτία και σύγχυση, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνιστά να σταματήσετε. Στη συνέχεια, θα πρέπει να μεταφέρετε το πάσχον άτομο σε μια δροσερή και σκιερή περιοχή, εάν είναι δυνατόν, να καλέσετε βοήθεια, να του δώσετε νερό να πιει και να το βρέξετε με νερό επίσης. (Παραμιπτόντως, αν κάνετε πεζοπορία σε υψηλό υψόμετρο, να είστε σε επιφυλακή και για ασθένεια υψομέτρου.)

Φέρτε επιπλέον νερό ή/και ένα σύστημα καθαρισμού

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνιστά να πίνετε περίπου μισό έως ένα λίτρο νερό την ώρα, όταν δραστηριοποιείστε στους εξωτερικούς χώρους. Η ακριβής ποσότητα που χρειάζεστε, εξαρτάται από τις συνθήκες της πεζοπορίας, καθώς και από τη συνήθη πρόσληψη νερού του καθενός. Εάν υπάρχουν φυσικές πηγές νερού, μπορείτε να επωφεληθείτε (και να ελαφρύνετε το σακίδιό σας!) φέρνοντας υλικά καθαρισμού και απολύμανσης. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα φυσικό φίλτρο για να αφαιρέσετε μεγαλύτερους ρύπους ή ένα απολυμαντικό δισκίο, για να σκοτώσετε μικροσκοπικά παθογόνα. Ποτέ μην πίνετε ακάθαρτο νερό ενώ βρίσκεστε σε πεζοπορία. Ακόμα κι αν είναι το πιο κρυστάλλινο νερό πηγής που έχετε δει ποτέ, αν δεν είναι δοκιμασμένο θα μπορούσε να περιέχει επιβλαβή παθογόνα, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Μείνετε στο μονοπάτι.

Δώστε προσοχή στα σημάδια και ελέγχετε συχνά τον χάρτη σας, ακόμη και σε εμφανές μονοπάτι. Θα πρέπει επίσης να κοιτάζετε πίσω περιστασιακά, για να δείτε πώς φαίνεται το μονοπάτι προς την αντίθετη κατεύθυνση. Αυτό θα κάνει πολύ πιο εύκολο να βρείτε το δρόμο της επιστροφής. Μην αποκόβεστε από την ομάδα σας. Να έχετε πάντα οπτική επαφή με τους υπόλοιπους και να σταματάτε όλοι για συγκέντρωση στις διασταυρώσεις μονοπατιών. Για χάρη της δικής σας ασφάλειας, των άλλων πεζοπόρων, αλλά και μιας πιθανής ομάδας αναζήτησης, είναι υψίστης σημασίας να παραμείνετε στο μονοπάτι μαζί με τον αρχηγό. Η παραμονή σε σηματοδοτημένα μονοπάτια είναι σημαντική, ανεξάρτητα από το πόσο εξοικειωμένοι πιστεύετε ότι είστε με μια περιοχή. Οι πιθανότητες να συναντήσετε ένα επικίνδυνο εμπόδιο αυξάνονται όταν βγαίνετε από το μονοπάτι.

Επίσης μπορεί να είναι δύσκολο να επιστρέψετε, γιατί σε ορισμένα μέρη, η βλάστηση είναι τόσο πυκνή που τα σημάδια μπορεί να

χαθούν πολύ γρήγορα. Και αν χαθείτε ή εξαντληθείτε εκτός διαδρομής, μια ομάδα διάσωσης θα έχει πολύ δύσκολο και πιθανώς επικίνδυνο έργο. Η απόκλιση από το μονοπάτι οδηγεί επίσης σε αυτό που στην Αμερική οι δασοφύλακες αποκαλούν «κοινωνικά μονοπάτια», ή ανεπίσημες διαδρομές που χαράσσονται από μεμονωμένους συχνά πεζοπόρους. Τα «κοινωνικά μονοπάτια» μπορούν να καταπατήσουν τη βλάστηση, να ενοχλήσουν τα ζώα και να θέσουν σε κίνδυνο αυτούς, που μπορεί να πιστεύουν ότι έχουν το δικαίωμα να τα ακολουθήσουν. Φέρτε μια σφυρίχτρα, που να την έχετε πρόχειρη. Τρία δυνατά σφυρίγματα είναι το παγκόσμιο σήμα για βοήθεια.

Συμμετέχετε σε μια μικρή πεζοπορία, πριν ξεκινήσετε μια μεγάλη.

Ειδικά αν δεν έχετε εμπειρία. Θα καταλάβετε, ποιος εξοπλισμός σας είναι απαραίτητος, το βάρος του σακιδιού σας και πόσο φαγητό και νερό έχει ανάγκη ο καθένας σας. Επιπλέον, αν ξεκινήσετε με μικρές διαδρομές, θα το απολαύσετε περισσότερο και αυτό θα σας κάνει να θέλετε να το επαναλάβετε.

Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στο δεύτερο μισό της πεζοπορίας.

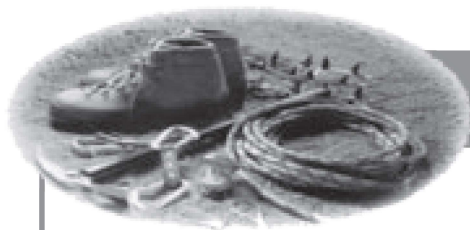
Στο δεύτερο μισό συνήθως μιας πεζοπορίας ή προς το τέλος της, συμβαίνουν ατυχήματα, όπως γλιστρήματα και πτώσεις. Τα επίπεδα ενέργειάς σας είναι χαμηλότερα, οι μύες των ποδιών σας είναι κουρασμένοι και το μυαλό σας μπορεί να είναι περισσότερο συγκεντρωμένο στο να φτάσετε στον τερματισμό, παρά στο επόμενο βήμα. Πάρτε το χρόνο σας και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στα βήματά σας.

Σε περίπτωση ατυχήματος, τουλάχιστον ένα άτομο θα πρέπει να παραμείνει μαζί με τον τραυματία. Γνωρίστε και χρησιμοποιήστε βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών. Αν ο τραυματισμός είναι σοβαρός, κάποιος από σας θα πρέπει να σημειώσει προσεκτικά την τοποθεσία και να επικοινωνήσει με μια εξειδικευμένη ομάδα διάσωσης.

Μην ξεχνάτε τη φωτογραφική μηχανή σας

Η τελευταία συμβουλή δεν αφορά την ασφάλεια, αλλά νομίζω ότι είναι εξ ίσου χρήσιμη. Η πεζοπορία παρέχει πολλές ευκαιρίες φωτογραφίας. Εναλλασσόμενο τοπίο, καθαρός ουρανός, δάση και λίμνες. Ο λόγος που την απολαμβάνουμε τόσο, είναι γιατί μας δίνει την δυνατότητα να βρεθούμε κυριολεκτικά μέσα σε πανοραμικές εικόνες, οπότε φροντίζουμε να τις απαθανατίζουμε. Μια action camera είναι μια εξαιρετική επιλογή για πεζοπορία, ειδικά το χειμώνα. Είναι αδιάβροχες, ελαφριές, ευκολοχειριζόμενες και η αγορά τις διαθέτει σε μεγάλη ποικιλία τιμών. Η πεζοπορία μπορεί να είναι διασκεδαστική, χαλαρωτική και ένας εξαιρετικός τρόπος για να παραμείνετε υγιείς και να συνδεθείτε με τη φύση. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις βασικές οδηγίες, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι θα είναι απολαυστική.

Να θυμάστε, ότι είστε εκεί έξω για να απολαύσετε τον εαυτό σας!!!



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 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 καγκούλ)
✓ Παγούρι
✓ Τροφή ανάγκης (ξηροί καρποί, σοκολάτα)

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

✓ 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.



ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ

Περιγραφή και φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Η πρώτη μας διαδρομή ξεκίνησε από τα Λουτρά Πόζαρ με ηλιόλουστο καιρό. Ξεκινήσαμε από πολύ ανηφορικό αλλά ευκρινές και σημαδεμένο μονοπάτι μέσα σε δέντρα στολισμένα με φθινοπωρινά χρώματα. Σε 1½ ώρα είχαμε φθάσει σε εκκλησάκι και στρογγυλό φυλάκιο που είναι και το πιο ψηλό σημείο της διαδρομής στα 768 μέτρα. Από εκεί κατηφορίσαμε από χωματόδρομο και στην συνέχεια μονοπάτι ως το ποτάμι.

Σε ένα σημείο υπήρχε σχοινί για να μας βοηθήσει να κατέβουμε έναν βράχο (περίπου 2 μέτρα). Περιπατήσαμε παράλληλα με το ποτάμι περίπου 20' λεπτά ώσπου να φθάσουμε στον εντυπωσιακό καταρράκτη. Επιστρέψαμε από τα ίδια μαζεύοντας κάστανα στον γυρισμό. Σε 6 ώρες είμαστε πίσω στα Λουτρά Πόζαρ για να χαλαρώσουμε στην πισίνα με το ιαματικό νερό.

Την επόμενη μέρα ξεκινήσαμε από το ξενοδοχείο στο Λουτράκι Αριδαίας με καιρό πιο μουντό από την προηγούμενη μέρα. Αφού διασχίσαμε σχεδόν όλο το χωριό ανεβήκαμε από σκαλοπάτια ως το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου. Από εκεί από σχετικά σημαδεμένη διαδρομή και αρχικά βραχώδη και κατόπιν από χωματόδρομο συνεχίσαμε παρέα με ένα φιλικό σκυλί. Στο πιο ψηλό σημείο είχαμε ωραία θέα προς το χωριό και τον κάμπο της Αριδαίας.

Η διαδρομή που την είχαμε κατεβάσει από το site Hellas Path διακόπηκε σε ένα σημείο γιατί είχε γκρεμιστεί το μονοπάτι. Ευτυχώς υπήρχε εναλλακτική λύση με χωματόδρομο που μας κατέβασε με ασφά-

λεια στο χωριό με ενδιάμεσα στάση για να προσθέσουμε και άλλα κάστανα στην χθεσινή συγκομιδή μας. Όλη η πορεία πήρε 4 ώρες.

Η εκδρομή αυτή μας άφησε με την λαχτάρα να ξαναέρθουμε στην μαγευτική αυτή περιοχή.



■ Αριδαία, στη πορεία για Κουνουπίτσα, το στρογγυλό Φυλάκιο



■ Στη Πορεία από Λουτράκι Αριδαίας, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ ΑΡΙΔΑΙΑΣ

Κείμενο Κατερίνα Δραγώνα



Τα Λουτρά Πόζαρ απέχουν 3 χιλιόμετρα από το Λουτρακί Πέλλας και βρίσκονται στην κοιλάδα του ρέματος του Αγίου Νικολάου. Παλαιότερα το ρέμα στα σλάβικα λεγόταν «Τόπλιτσα» δηλαδή «Θερμοπόταμος».

Η **ονομασία Πόζαρ** στην ντοπιολαλιά σημαίνει κάτω από την φωτιά (Πο=κάτω, Ζαρ=φωτιά). είναι γνωστά και ως **Λουτρά**

Λουτρακίου, Λουτρά Αριδαίας ή Λουτρά και βρίσκονται πλησίον του Λουτρακίου του νομού Πέλλας, 13 χλμ. δυτικά της Αριδαίας. Διαθέτουν μεταλλικές πηγές, που αναβλύζουν σε θερμοκρασία 37°C και έχουν αξιόλογη χημική σύσταση για ιαματική δράση. Γι' αυτό τα νερά τους χρησιμοποιούνται μέσω λουτροθεραπείας για τόνωση και χαλάρωση, καταπολέμηση κυκλοφορικών, αναπνευστικών, ρευματοειδών, γυναικολογικών και δερματολογικών παθήσεων, είναι και πόσιμα!!!

Τα ιαματικά λουτρά είναι φυσικά ή τεχνητά φαρμακευτικά μέσα, που χρησιμοποιούνται για την εμβάπτιση όλου ή μέρους του σώματος για θεραπευτικούς σκοπούς.

Η ιστορία των ιαματικών πηγών με θεραπευτικές ιδιότητες αρχίζει από την αρχαία Ελλάδα. Πρώτος παρατηρητής ήταν ο ιστορικός Ηρόδοτος (484-410π.Χ.), ο οποίος περιέγραψε ορισμένες ιαματικές πηγές και συνιστούσε, η λουτροθεραπεία να γίνεται ορισμένες εποχές του χρόνου και για 21 συνεχείς μέρες.

Ο Ιπποκράτης από την Κω (460-375π.Χ.), θεμελιωτής της ιατρικής επιστήμης και πατέρας της υδροθεραπείας, ασχολήθηκε πολύ με τα διάφορα φυσικά νερά τα οποία διέκρινε σε ελώδη, (τα νερά που υπάρχουν στα έλη και στις λίμνες), σε όμβρια, (της βροχής) και σε μεταλλικά που αναβλύζουν από πετρώματα, είναι θερμά και περιέχουν σίδηρο, χαλκό, αργυρό, χρυσό, θείο και άλλα μεταλλικά στοιχεία.

Λίγο ψηλότερα από τις εγκαταστάσεις των **Λουτρών Πόζαρ** ακολουθώντας ανηφορικό μονοπάτι, υπάρχει και ένα επισκέψιμο σπηλαίο.

Η ευρύτερη περιοχή αποτελεί τμήμα της Άνω Μακεδονίας -κοιτίδας του Μακεδονικού πολιτισμού από την εποχή των ιστορικών χρόνων της Δυναστείας των Αργεάδων Βασιλέων- με πιο γνωστούς εκπροσώπους της το Φίλιππο και το Μ. Αλέξανδρο.

Στην περιοχή των Λουτρών «Πόζαρ» γνωστή ως «φαράγγι» έχουν ανακαλυφθεί - διερευνηθεί - αξιοποιηθεί επιστημονικά περισσότερα από 8 σπήλαια με παλαιοντολογικά ευρήματα (λείψανα αρκούδας 10.000 ετών κ.λπ.) και πολλά από τα ευρήματα εκτίθενται στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στην Αριδαία και στο Φυσιογραφικό και Λαογραφικό Μουσείο Λουτρών. Η περιοχή έχει ανακηρυχθεί (Σπηλαιοπάрко Αλμωπίας) και είναι το πρώτο του είδους του στην Ελλάδα.



■ Αριδαία τα Λουτρά Πόζαρ, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Άγιος Αθανάσιος, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Έδεσσα, στον Αρχαιολογικό Χώρο Λόγγο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ - ΕΔΕΣΣΑ ΒΕΡΓΙΝΑ - ΠΕΛΛΑ

Περιγραφή Θέμις Αγγελοπούλου

Μια από τις ωραιότερες εξορμήσεις της Ε.Ο.Φ.. Ωραίο, δομημένο πρόγραμμα, θαυμάσιος καιρός, παρέα με θετική ενέργεια και καλή χημεία, άλλωστε οι πιο πολλοί γνωρίζομαστε και συνταξι-δεύουμε πολλά χρόνια με την Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών. Και για να μη ξεχνιόμαστε 1933-2023 κλείνει η Ε.Ο.Φ. φέτος τα 90 της χρόνια! Μακάρι να τα χιλιάσει!!!

Ξεκινήσαμε με όρεξη και κέφι για την τετραήμερη εκδρομή μας. Την **πρώτη ημέρα** επισκεφθήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο της Βεργίνας. Αξιόλογο Μουσείο με ευρήματα σπάνια. Ένα από τα καλύτερα μουσεία της Ελλάδας. Φτάσαμε στα Λουτρά Πόζαρ στο ξενοδοχείο μας και οι περισσότεροι καταλήξαμε να κάνουμε το πρώτο μας θερμό μπάνιο στους καταρράχτες και πισίνες Πόζαρ. Άλλοι στη μεγάλη πισίνα και άλλοι στις πιο μικρές. Απόλαυση και μοναδική εμπειρία. Βραδάκι σε 2-3 κέντρα της περιοχής, φαγητό και επιτέλους, μετά από το πολύωρο ταξίδι μας ...στα κρεβάτια μας. Τη **δεύτερη ημέρα** οι Περιηγητές αναχωρήσαμε για την καταπληκτική Έδεσσα. Την πόλη με τους υπέροχους καταρράχτες της, τον φανταστικό ήχο από το τρεχούμενο νερό. Τι ομορφιά! Απολάυσαμε τον καφέ μας και αισθανθήκαμε ότι πίναμε νέκταρ... Επισκεφθήκαμε τον Αρχαιολογικό χώρο Λόγγο, πάρκο καταρραχτών, υπαίθριο Μουσείο Νερού και Υδροκίνησης. Η συνοικία Βαρόσι ενδιαφέρουσα τοποθεσία, εξέλιξη του Βυζαντινού οικισμού των Βοδενών. Καφεδάκι η τσιπουράκι σε παραδοσιακό καφενείο, λίγη χαλάρωση και βολτούλες. Επιστροφή στα λουτρά Πόζαρ για μπανάκι στις πισίνες και ψώνια από την υπαίθρια αγορά, όπως καρύδια, κάστανα, φασόλια, λωτούς, κ.λπ. Την **Τρίτη ημέρα** πήγαμε στο χωριό Άγιος Αθανάσιος στους πρόποδες του Καϊμακτσαλάν και στη λίμνη Βεγορίτιδα! Εν συνεχεία και οι δυο ομάδες, επισκεφθήκαμε το γραφικό χωριό Όρμα για τσιπουράκια και τα σχετικά. Επιστροφή στα λουτρά Πόζαρ, όπου διασκεδάσαμε πολλά άτομα από το γκρουπ, στο Πέτρινο, όμορφη ταβέρνα με ζωντανή μουσική και το παραδιασκεδάσαμε... έως τις πρωινές ώρες!!! Όμως όλα τα ωραία τελειώνουν και ήρθε η ημέρα της επιστροφής μας στην Αθήνα.

Την **Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022** πρωί, φορτώνουμε τα μπαγκάζια μας, μια μικρή αναποδιά με το πούλμαν, που λύθηκε έγκαιρα και με βροχερό καιρό, ξεκινήσαμε για Αθήνα. Ενδιάμεση στάση

στην Πέλλα, για επίσκεψη στο Μουσείο Πέλλας και αρχαιολογικό χώρο. Αξιολογότερο μουσείο, υπέροχο, με πλούσια εκθέματα. Ο γύρω χώρος με τους τάφους επίσης αξιόλογος, ιστορικής σπουδαιότητας. Όμορφες σχέσεις, όμορφες εικόνες και αναμνήσεις μας έμειναν. Και σε άλλες ωραίες εκδρομές με την ΕΟΦ με Υγεία! Πάμε για εξορμήσεις το 2023!!!



■ Στο Μουσείο Πέλλας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Έδεσσα, λίμνη Βεγορίτιδα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΑΣ ΠΟΙΗΤΗΣ ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΛΑΜΑΣ 1859 - 1943 80 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ

Επιμέλεια Θέμις Αγγελοπούλου

Ο Κωστής Παλαμάς, γεννήθηκε στην Πάτρα το 1859, ορφάνεψε γρήγορα από γονείς και βρέθηκε στο Μεσολόγγι, υπό την κηδεμονία του αδελφού του πατέρα του, ο οποίος του άσκησε μεγάλη επίδραση και αγάπη για τα βιβλία και τα γράμματα.

Αρχικά ο Παλαμάς γράφει καθαρεύουσα, γρήγορα όμως μεταπήδησε στη Δημοτική. Η δημοτική του ποίηση είναι όμορφη, ρέουσα, ζωντανή και μεγαλοπρεπής γλώσσα της Ρωμιοσύνης!

Για την ευρωπαϊκή αναγνώρισή του θα μπορούσε να τον προσφωνήσει κανείς με τους στίχους του Ασκραίου, από τη συλλογή "Ασάλευτη ζωή"

«Βασανισμένε, ταπεινέ, και λυτρωμένε και ίσε!
Σε ξέρω, είναι το στόμα σου της αρμονίας κρουνιά,
Θνητέ, αν δεν έγινες Θεός, άνθρωπος πια δεν είσαι,
γιατί νοείς τ' αθάνατα και ζεις μαζί μ' αυτά.»

Μερικοί χαρακτηριστικοί στίχοι:

«Δεν έχεις, Όλυμπε, Θεούς, μηδέ λεβέντες η Όσσα ρα-
γιάδες έχεις,
Μάννα Γη, σκυφτούς για το χαράτσι,
κούφιοι και οκνοί καταφρονάν τη θεία τραχιά σου γλώσσα,
των Ευρωπαίων περίγελα και των αρχαίων παλιάτσοι.»

Δημοσιεύτηκε στις: **20 Μαρτίου, 2015** στην κατηγορία: **ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ**

Για τον θάνατο του Βουλγαροκτόνου έγραψε εκφράζοντας και τις προσδοκίες του Ελληνικού λαού...

«Μαρμαρωμένος βασιλιάς και θα ξυπνώ απ' το μνήμα,
Το μυστικό και το άβρετο που θα με κλείη, θα βγαίνω
Και τη χτιστή Χρυσόπορτα ξεκτίζοντας, θα τρέχω
Και Χαλιφαδων νικητής και τσάρων κυνηγάρης,
Πέρα στην Κόκκινη Μηλιά, θα παίρνω την ανάσα.»

Ο μεγάλος ποιητής συγκέντρωσε τα κυριότερα επίθετα που έχει αποδώσει ο Ελληνικός Λαός στην Παναγιά: Παντάνασσα, Ελεούσα, Γλυκοφιλούσα, Ακάθιστη, Γιάτρισσα, Πονολύτρα, Αντιφωνήτρα, Τριχερούσα, Βαγγελίστρα, Λαύρα, Γοργοεπήκοη, Αθηναία, Ρωμαία, Φανερωμένη, Πύργε Χρυσοπλοκώτατε, Λιοσταλασμένη Θρόνε!!:

Ο Κωστής Παλαμάς κορυφαία μορφή της εποχής του ΟΧΙ 1940, που πρώτος υπογράφει την «Έκκληση» την 1 Νοεμβρίου 1940, είναι ήδη 81 ετών..., γέρος, και ανήμπορος δέχεται τους νέους που τον επισκέπτονται καθημερινά και τους νουθετεί με ...ποίηση!

«Αυτό κρατάει ανάλαφρο μέσ' στην ανεμοζάλη,
το από του κόσμου τη βοή πρεσβυτικό κεφάλι,
Αυτό το λίγο θα σας πω, δεν έχω άλλο κανένα.
«Μεθύστε με τ' αθάνατο κρασί του Εικοσιένα» !!!

Απ' αυτό το κρασί μεθύσαν οι Έλληνες και έγραψαν το Ελληνικό Έπος στην Αλβανία....

Ο επιγραμματικός στίχος του Σολωμού από το ποίημα του «Ελληνίδα μητέρα» ταιριάζει απόλυτα για τον νεκρό Κωστή Παλαμά!

«Μακρύς ό λάκκος π' άνοιξε καί κλεί τ'ό γίγαντά μου»

Ο ποιητής τα τελευταία του χρόνια τα έζησε στην Πλάκα, οδός Περιάνδρου 5.

Τιμήθηκε από τη Πολιτεία και υμνήθηκε από ομότεχνους του ανθρώπους του Πνεύματος!!!



Ο θάνατός του μέσα στην Κατοχή, στις 27 Φεβρουαρίου 1943 συγκλόνισε τη χώρα και η κηδεία του την επομένη στο Α΄ Νεκροταφείο Αθηνών έμεινε ιστορική, καθώς μπροστά στους έκπληκτους Γερμανούς κατακτητές μετατράπηκε σε εκδήλωση αντίστασης. «Σε αυτό το φέρετρο ακουμπά η Ελλάδα», απήγγειλε ο ποιητής Άγγελος Σικελιανός

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ 1933 – 2023



2023... 90 ΧΡΟΝΙΑ ΠΑΤΗΜΑΤΑ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

90 ΧΡΟΝΙΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

Αφιερωμένα στην εξερεύνηση της φύσης και του περιβάλλοντος
στην οργάνωση ορειβατικών και τουριστικών εκδρομών
στην πνευματική ανάπτυξη και ψυχαγωγία των μελών της
μέσω φυσιολατρικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων και συναφών σκοπών
με τον εκδρομισμό, την επικοινωνία, την ψυχαγωγία και τις φιλικές σχέσεις



■ 1958, Φωτ. Έ. Καφετζοπούλου



■ 1953, Κτήμα Μάτι Α' Εγκαίνια, Φωτ. Έ. Καφετζοπούλου



■ 1960, η Ε.Ο.Φ. κατάκορφα στα Βαρδούσια, Φωτ. Έ. Καφετζοπούλου



■ 1972, Κάστρο κορυφή Οίτης, Φωτ. Έ. Καφετζοπούλου



■ 1974, Όλυμπος, Φωτ. Έ. Καφετζοπούλου

ΑΡΘΡΟ 3 ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός του Σωματίου είναι:

1. Η σύσφιξη φιλικών δεσμών ανάμεσα στα μέλη.
2. Η ανάπτυξη και διάδοση της φυσιολατρίας, της ορεβασίας του εκδρομικού και τουριστικού πνεύματος στην Ελλάδα.
3. Η συμβολή στην προσπάθεια για ανάπτυξη, στη χώρα, του εσωτερικού και εξωτερικού τουρισμού.
4. Η γνωριμία των ιστορικών μνημείων, αρχαιολογικών χώρων και ωραίων τοπίων της χώρας.
5. Η πνευματική ανάπτυξη και ψυχαγωγία των μελών.
6. Η προστασία του περιβάλλοντος χώρου ιδιαίτερα των δασών της χώρας και η διάδοση της ιδέας για την προστασία τους.
7. Η επίδειξη κοινωνικών και εθνικών αρετών.
8. Η αποχή από κάθε, και με οποιοδήποτε τρόπο, πολιτική ανάμειξη ή εκδήλωση.
9. Η απόδοση, τέλος, της οφειλόμενης τιμής σε μεγάλης ηλικίας μέλη της Ε.Ο.Φ., που αποδεδειγμένα επί σειρά ετών πρόσφεραν, παυσανόπως, στην υπόθεση της φυσιολατρίας, ορεβασίας, του εκδρομισμού, της προστασίας του περιβάλλοντος και γενικώς για την επίτευξη των σκοπών του Σωματίου.

ΑΡΘΡΟ 4 ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΣΚΟΠΩΝ

Οι παραπάνω σκοποί θα επιτευχθούν:

1. Με την οργάνωση ορεβατικών, τουριστικών εκδρομών και περιηγήσεων στο εσωτερικό και στο εξωτερικό.
2. Με επισκέψεις και ξεναγήσεις στα ιστορικά μνημεία, μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους κλπ.
3. Με την οργάνωση διαλέξεων, καλλιτεχνικών εκδηλώσεων, κινηματογραφικών προβολών, ορεβατικών συγκεντρώσεων.
4. Με την λειτουργία της καλοκαιρινής κατασκήνωσης στο Μάτι της Αττικής.
5. Με την λειτουργία του Ορεινού Ενώνα στο Κεφαλάρι Κορινθίας.
6. Με την έκδοση περιοδικού και κάθε είδους διαφωτιστικού υλικού, με θέματα σχετικά με την ορεβασία, τον εκδρομισμό, τον τουρισμό, τη προστασία του περιβάλλοντος, των δασών και άλλων.
7. Με τη λήψη των πρόσφορων και ενδεδειγμένων μέτρων για την προστασία και ανάπτυξη των δασών και γενικότερα της χλωρίδας και της πανίδας, μετά από συνεννόηση και συνεργασία με τις αρμόδιες Δημόσιες Αρχές και άλλους Κρατικούς ή ιδιωτικούς φορείς, με την Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορεβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος - Οργάνωση Ενώσεων Νεότητος Ελλάδος (ΟΦΟΕΣΕ - ΟΕΝΕ) και άλλα Σωματάρια.
8. Με την οργάνωση φυσιολατρικών γιορτών, εκθέσεων, καλλιτεχνικών και γενικώς, πνευματικών εκδηλώσεων, συναφών προς τον εκδρομισμό, την ορεβασία και το περιβάλλον.

ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ - ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ – ΧΕΙΜΩΝΑΣ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΠΟΧΕΣ 90 ΧΡΟΝΩΝ ΥΠΑΡΞΗΣ

Στο κατώφλι ενός αιώνα ζωής μπαίνει η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ. 2023... αισίως φτάσαμε στα 90 χρόνια. Σαν χθες θυμάμαι που γιορτάζαμε τα 50 τα 60 τα 70 τα 80 χρόνια ζωής της Ε.Ο.Φ..

Τα χρόνια πέρασαν... τα χρόνια περνούν και μαζί με αυτά ένα σμάρι ανθρώπων από διάφορες κοινωνικές τάξεις, που βρέθηκαν και έδρασαν μέσα στην οικογένεια της Ε.Ο.Φ. την μεγάλωσαν μεγάλωνοντας οι ίδιοι μέσα σε αυτήν, την καταξίωσαν και την παρέδωσαν στις νεότερες γενιές.

Ιστορικά... ένα βράδυ του Γενάρη του 1933, στην οδό Χάριτος αριθμός 1, δεκαπέντε νέοι άνθρωποι αποφασίζουν μετά από ενθουσιώδη συζήτηση για την ανάγκη να βρεθεί λύση, ώστε ο άνθρωπος της πόλης να βρεθεί κοντά στη φύση, μακριά από τα προβλήματα του βιοπορισμού και του καθημερινού κάματος και άγχους... Έτσι απλά και με μεγάλο ενθουσιασμό από τους παρόντες εκείνο το βράδυ μπήκαν τα θεμέλια για την ίδρυση της Ε.Ο.Φ. Έτσι δημιουργήθηκε το Σωματείο μας που στην 90χρονη πορεία του παρά τις επί μέρους αντιξοότητες: γερμανική κατοχή, εμφύλιο, πολιτικές αναταραχές, δικτατορίες οδήγησε χιλιάδες ανθρώπους μέσα από χιλιάδες εκδρομικές εξορμήσεις να γνωρίσουν και να εξερευνήσουν το ελληνικό ύπαιθρο, τους ενέπνευσε την αγάπη για την φύση και μέσα από αυτήν σαν επακόλουθο, να γνωρίσουν κάθε κορφή, κάθε αρχαιολογικό χώρο, κάθε μοναστήρι σε κάθε γωνιά της πατρίδας μας και πάρα πολλούς προορισμούς του εξωτερικού.

Η Ε.Ο.Φ. τείνει να γίνει αιωνόβια και αυτήν την επιτυχημένη και δημιουργική πορεία της την χρωστάει σε όλους αυτούς τους ανθρώπους που πορεύτηκαν και πορεύονται μαζί της όλα αυτά τα χρόνια. Αυτοί οι άνθρωποι την μεγάλωσαν και την καθιέρωσαν μέσα στον φυσιολατρικό και εκδρομικό χώρο. Εκατοντάδες άτομα στα Συμβούλια και τις Επιτροπές όλα αυτά τα χρόνια εργάστηκαν, δημιούργησαν, προσέφεραν εθελοντική εργασία, υλική και χρηματική ενίσχυση και δημιούργησαν μια αξιόλογη υποδομή για τους επόμενους.

Τα Γραφεία μας στο κέντρο της Αθήνας, ο Ορεινός Ξενώνας μας

στο Κεφαλάρι Κορινθίας, το Κτήμα μας στο Μάτι Αττικής μαζί με τους ανθρώπους που περιστοιχίζουν το Σωματείο μας είναι αυτά που εγγυόνται την μελλοντική πορεία της Ε.Ο.Φ..

Το ιστορικό της πορείας μας, μέσα στα χρόνια που πέρασαν (με πρωτοβουλία της τότε επιτροπής Περιοδικού), με την τεκμηριωμένη λεπτομερή περιγραφή της αιώνιας Έρσης Καφετζοπούλου και το φωτογραφικό αρχείο που μας διέθεσε, καθώς και με τις αφηγήσεις πολλών Εοφίτων, καταγράψαμε σε ένα Λεύκωμα 120 σελίδων που εκδώσαμε το 2014.

Πολύ σημαντικό γεγονός η τιμητική διάκριση του Σωματείου μας το 2014 από την Ακαδημία Αθηνών (που προέκυψε μετά από ενέργειες του τότε προέδρου της Ε.Ο.Φ. Δημήτρη Παγουλάτου) για την πολύχρονη συμβολή της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών στη φυσιολατρία, στην ανάπλαση και στη διαφύλαξη των δασών και του περιβάλλοντος

Ορόσημο και πισωγύρισμα η καταστροφή του Κτήματος με τους 30 οικίσκους μας στο Μάτι από την φονική πυρκαγιά του 2018, που οι απώλειες σε αγαπητούς και σημαντικούς ανθρώπους μας σημάδεψαν και μας συνέτριψαν, που με την ολική καταστροφή του Καλοκαιρινού παραδείσου μας και των υλικών υποδομών του χάθηκαν οι κόποι, τα όνειρα και οι μνήμες 53 ολόκληρων συναπτών χρόνων από την λειτουργία του Κτήματος.

Μπαίνοντας λοιπόν στην δεκαετία του ενός αιώνα ζωής της Ε.Ο.Φ. τονίζουμε την αναγκαιότητα για τη συνέχιση της πορείας του Συλλόγου μας.

Το ανθρώπινο δυναμικό, η σύσφιξη των σχέσεων, η θετική σκέψη, η συλλογική προσπάθεια, η κατανόηση, ο εθελοντισμός είναι τα εχέγγυα για μια διαχρονική μελλοντική επιτυχημένη συνέχεια...

Όμως ας μην ξεχνάμε, ότι ναι μεν «**Τα αγαθά κόποις κτώνται**» (Επίμαρχος, φιλόσοφος από την Κω), αλλά... «Χαλεπώτερον το φυλάττειν του κτήσασθαι». Πιο δύσκολα να κρατήσεις από το να αποκτήσεις. (Δημοσθένης, 384-322 π.Χ., Αθηναίος ρήτορας).

Ας έχουν οι φύλακες τη γνώσιν...

Κείμενο Δημήτρης Αρμενιάκος - Κατερίνα Δραγώνα

■ 2007, Πόρος Κεφαλλονιά, Φωτ. Δ. Παγουλάτος





■ Λέσβος, Σίγρι, φωτ. Μάγια Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 445
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

