

# ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ  
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



# ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Αρχείο Ε.Ο.Φ. Φωτογραφικός φακός .....	3
Ευελπιστούμε και αισιοδοξούμε... όταν ο θεσμός και η πείρα γίνεται βάση για μια νέα Αρχή .....	4
Απολογισμός Διοικητικού Συμβουλίου-Αρχαιρεσίες .....	5
Ο.Φ.Ο.Ε.ΣΕ.....	6
Αποτελέσματα Αρχαιρεσιών 23ης Ιουνίου 2021, Νέο Διοικητικό Συμβούλιο, Σύσταση Επιτροπών .....	7
5 Ιουνίου 2021, Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος.....	8
Κοινωνικά.....	10
Τόποι και διαδρομές... στα πατήματα των Ηρώων του 1821, τα προπύργια της Επανάστασης που οδήγησαν στην Απελευθέρωση των Ελλήνων.....	11
Πιστοποιημένα μονοπάτια στην συμβολή βιώσιμης ανάπτυξης .....	12
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ. ....	14-17
Εκδρομές – Εκδηλώσεις .....	19
Βασικές Υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν της της Ε.Ο.Φ. ....	18
Ο άνθρωπος που ζηλεύω .....	21
Ταξίδι στην Ανταρκτική .....	22-25
Εοφίτικα.....	26-27



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



ΕΤΟΣ 88 • ΤΕΥΧΟΣ 442 • ΙΟΥΛΙΟΣ ΕΩΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

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

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

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

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844

WEBSITE: [www.eoffisiolatria.gr](http://www.eoffisiolatria.gr), e-mail: [eof@otenet.gr](mailto: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](mailto:Katdrag@yahoo.gr)

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΡΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: [prenesis@otenet.gr](mailto:prenesis@otenet.gr)

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: E-mail: [alkodigroup@gmail.com](mailto: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 **1ου εξαμήνου 2022** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-11-2021**. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις: [katdrag@yahoo.gr](mailto:katdrag@yahoo.gr), [eof@otenet.gr](mailto:eof@otenet.gr)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

**Δημήτρης Αρμενιάκος**

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

**Κατερίνα Δραγώνα**

Τηλ.: 2109316501

**Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ**

## ΑΡΧΕΙΟ Ε.Ο.Φ. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΦΑΚΟΣ



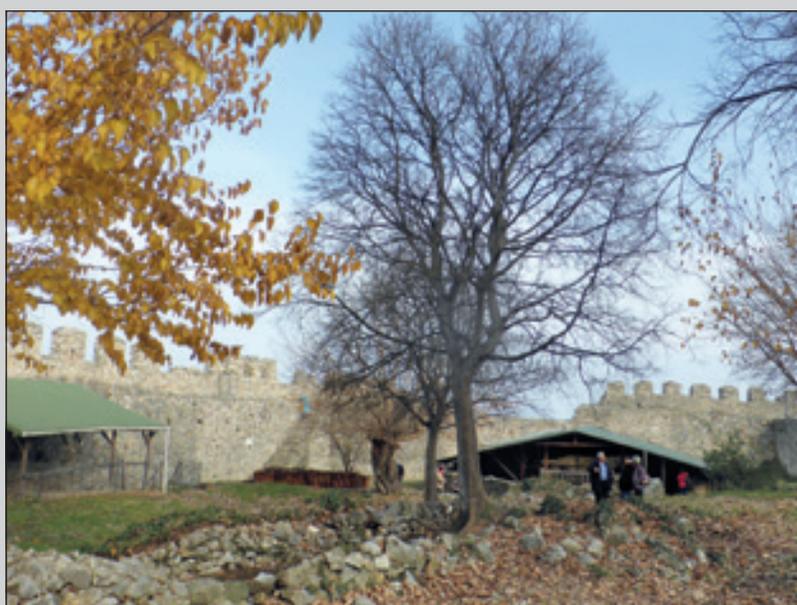
■ Κύμη, Φωτ. Φεβρωνία Δραγώνα



■ Πάρνωνας, Μονή Αγίων Αναργύρων,  
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Εύβοια, η υπέροχη Μεγάλη Άμμος στο Μαρμάρι,  
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Στο κάστρο του Πλαταμώνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ανάφη, Φωτ. Ν. Λυράκη

## ΕΥΕΛΠΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΥΜΕ...

### ΟΤΑΝ Ο ΘΕΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΠΕΙΡΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΝΕΑ ΑΡΧΗ



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

-Θα γράψεις κάτι για το περιοδικό;

-Χμμ... Έναι... φυσικά...

Από το ραδιόφωνο μια νοσταλγική μελωδία ένα μελαγχολικό βαλσάκι πλημμυρίζει την ατμόσφαιρα.

Συλλαμβάνω τον εαυτό μου να σιγοψιθυρίζει.

-Λες και ήταν χθες ...

Φεβρουάριος 2015 ...μια χαρούμενη παρέα από μέλη του Συλλόγου μας άρτι ψηφισθέντα και εκλεγέντα, συγκεντρωμένοι στα Γραφεία μας προετοιμαζόμαστε για πρώτη σύγκληση του Διοικητικού Συμβουλίου και θέταμε τις βάσεις για την επομένη μέρα του Συλλόγου. Και είμαστε όντως χαρούμενοι. Ο Σύλλογος σε άνηση. Οι εκδρομές κυρίως οι πολήμερες με μεγάλη συμμετοχή, το Κτήμα της Ε.Ο.Φ. στο Μάτι θα λειτουργούσε σύντομα με πληρότητα 100%, ενώ ο Ορεινός Ξενώνας στο Κεφαλάρι είχε μικρή μεν αλλά σημαντική επισκεψιμότητα. Πρόσφατα μας είχε απονεμηθεί με την πρωτοβουλία και ενέργειες του πρώην προέδρου της Ε.Ο.Φ. Δημήτρη Παγουλάτου το βραβείο της Ακαδημίας Αθηνών, μια διάκριση που στα επόμενα δύσκολα χρόνια θα την χρησιμοποιούσαμε κατά κόρον μια και πρόσθετε prestige στο image του Συλλόγου.

Φεβρουάριος 2019... νέο Διοικητικό Συμβούλιο η ίδια περίπου παρέα μερικών ανανεωμένη. Επανεκάμφαν παλιά ιστορικά στελέχη όπως ο Απόστολος Ψυράκης και η Ελένη Μουζακίτου ενώ προσετέθηκαν νέα όπως ο Φώτης Καφετζόπουλος, Νίκος Πετρόπουλος, Κωνσταντίνος Τζιβιάς, Μίνα Τσολάκη όλοι δεύτερη γενιά ΕΟΦιτών απόγονοι καταξιωμένων μελών...

Η ατμόσφαιρα ανάμεικτη. Αφάνταστη θλίψη για την καταστροφή του Κτήματος στο Μάτι την απώλεια προσφιλών μελών μας και την ταλαιπωρία των τραυματιών που αντιμετώπιζαν τον δικό τους Γολγοθά. Αλλά και αισιοδοξία για το μέλλον.

Ο από μηχανής Θεός του Συλλόγου ο Φώτης Καφετζόπουλος που είχε αναλάβει, να τρέξει τα θέματα που προέκυψαν από την καταστροφική πυρκαγιά του Ιουλίου του 2018, έφερε ευχάριστα νέα για τους ένοικους των οικίσκων στο Μάτι που απάλυναν τον πόνο της καταστροφής. Στις υπόλοιπες δραστηριότητες του Συλλόγου οι εκδρομές σε μικρή κάμψη αλλά σε καλά επίπεδα και ο Ορεινός Ξενώνας σε διαρκή άνοδο.

Ιούνιος 2021... Τα πάντα άλλαξαν... Λόγω Covid-19 και των συνακόλουθων περιοριστικών μέτρων η Γενική Συνέλευση (Απολογισμός και Αρχαιρεσίες) προσδιορίστηκαν για τον Ιούνιο.

Ακολουθώντας αυστηρά τα μέτρα που είχε εξαγγείλει η Κυβέρνηση και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, ο Απολογισμός έγινε σε αίθουσα του Ξενοδοχείου Τιτάνια, στην οποία μπορούσαν να

παραβρεθούν μέχρι και 80 άτομα. Δυστυχώς ο ενσκήψας καύσωνας περιορίσε τους ακροατές σε περίπου 63 άτομα, ενώ μερικά μέλη μας προτίμησαν να μεταβούν κατευθείαν στα Γραφεία του Συλλόγου, όπου επακολούθησε η διαδικασία των Αρχαιρεσιών. Ανά πέντε ανέβαιναν στα Γραφεία για να ψηφίσουν, ενώ οι υπόλοιποι περίμεναν υπομονετικά την σειρά τους στο περιβάλλοντα χώρο της Πλατείας. Φυσικά τα καφενεία της πλατείας μπροστά από τα γραφεία γνώρισαν δόξες. Και για το Διοικητικό Συμβούλιο; ... η παρέα άλλαξε... Παλιά βασικά στελέχη αποχώρησαν.

Στο καινούργιο Διοικητικό Συμβούλιο δεν θα δούμε τους Απόστολο Ψυράκη, Μάγια Βεττερ και τους νεότερους Νίκο Τσούτσο και Νίκο Πετρόπουλο. Νέα μέλη εμπλούτισαν το Σύλλογό μας. Οι αδελφές Λαγουδάκου Κατερίνα και Ειρήνη τρίτη γενιά Εοφιτών εγγόνες του Ράκη Γιαννακόπουλου και ο Θωμάς Σιταράς... συγγραφέας - Αθηναίος ογράφος. Η ατμόσφαιρα απέπνεε ένα μεγάλο σκεπτικισμό. Η πανδημία σάρωσε τα πάντα. Ελάχιστες εκδρομές έγιναν (οι σημαντικότερες στο προπανδημίας δίμηνο) και κάποιες λίγες όταν το επέτρεπαν οι συνθήκες. Ο Ορεινός Ξενώνας φυσικά παρέμεινε κλειστός.

-Το μέλλον πως το βλέπετε; Είναι η αναμενόμενη ερώτηση.

-Ευχάριστα νέα θα έχουμε από τον Φώτη που μονιμοποιήθηκε στην θέση του από μηχανής Θεού μια και είναι Έφορος του Κτήματος στο Μάτι. Κάτι ευχάριστο ετοιμάζεται που ελπίζω να πραγματοποιηθεί. Θα σας κρατάμε ενήμερους. Είναι μια υπόθεση που αφορά όλο τον Σύλλογο.

-Εκδρομές; Ορεινός Ξενώνας;

Σε ένα τόσο ρευστό περιβάλλον με την πανδημία σε εξέλιξη δεν μπορώ να είμαι σίγουρος για το προσεχές τουλάχιστον μέλλον. Εκδρομές, πολιτιστικά δρώμενα και επισκέψεις στο Ορεινό Ξενώνα θα γίνουν όταν και όποτε επιτρέπονται ακολουθώντας αυστηρά τα εκάστοτε υγειονομικά πρωτόκολλα της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας.

Είμαστε στο τέλος μιας δύσκολης εποχής; Είμαστε σε μια νέα αρχή για τον Σύλλογο; Δεν γνωρίζω εξαρτάται από την πανδημία. Εμείς πάντως αισιοδοξούμε. Ο Σύλλογος επέζησε από τον Πόλεμο του 1940, την Κατοχή και τον Εμφύλιο, από την καταστροφή του Κτήματος στο Μάτι. Σίγουρα θα επιζήσει και τώρα.

Το χρωστάμε στους ανθρώπους που τον έστησαν, που τον ανέπτυξαν αλλά και στα νέα παιδιά που συμπαρατάσσονται μαζί μας. Όλοι μαζί και με την βοήθεια των μελών μας θα ξεπεράσουμε τις δυσκολίες, θα υπερπηδήσουμε τις αντίξοες συνθήκες και θα συνεχίσουμε ακάθεκτοι για να γιορτάσουμε τα 90 χρόνια μας που αισίως πλησιάζουν.



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

[www.eoffisiolatria.gr](http://www.eoffisiolatria.gr)

# ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 23ης ΙΟΥΝΙΟΥ 2021

Για το διάστημα από 01/01/20 έως 31/12/20

Α. ΨΥΡΑΚΗΣ ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ Δ.Σ.



Αγαπητοί Εοφίτες,

Σήμερα πραγματοποιείται η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Σωματίου μας και όπως αναφέρεται στο Καταστατικό μας θα σας διαβάσω τον Απολογισμό του Δ.Σ. για το διάστημα 01/01/20 - 31/12/20. Στο διάστημα αυτό, και η ΕΟΦ αντιμετώπισε την πανδημία με τα εξής δυσάρεστα αποτελέσματα. Όλα τα προγράμματα που είχαν συζητηθεί στην προηγούμενη Συνέλευση και είχαν δρομολογηθεί, δυστυχώς δεν υλοποιήθηκαν. Οι συνεδριάσεις του Δ.Σ. ήταν ελάχιστες όχι μόνο λόγω των περιορισμών στις συγκεντρώσεις αλλά και λόγω έλλειψης αντικειμένου. Πάντως η επικοινωνία μεταξύ των μελών του Δ.Σ. ήταν συνεχής μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων.

Οι επαφές μεταξύ των μελών μας και των φίλων μας περιορίστηκαν στο ελάχιστο. Κατά τομέα σημειώνονται τα εξής:

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Προγραμματισμένες εκδρομές έγιναν από την αρχή του χρόνου μέχρι 1<sup>η</sup> Μαρτίου διότι άρχισε η καραντίνα. Μετά, δειλά – δειλά, και με λίγα άτομα πραγματοποιήθηκαν μερικές ημερήσιες εκδρομές ή απογευματινές περιπάτοι μετακίνηση με Ι.Χ. στην αφετηρία της πεζοπορίας όπου ήταν απαραίτητο.

Τα αποτελέσματα της εκδρομικής κίνησης αναφέρονται στο φυλλάδιο που διανέμεται και θα το αναλύσει η Έφορος Εκδρομών.

## ΚΤΗΜΑ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

Κανένα έργο δεν έγινε στο κτήμα αλλά το Εφορείο του κτήματος στο Μάτι με επικεφαλής τον Φώτη Καφετζόπουλο ήταν συνέχεια σε επαφή με τις κρατικές υπηρεσίες στην προσπάθεια που γίνεται για να συμπεριληφθεί και η ΕΟΦ στις ευεργετικές διατάξεις που αναμένονται για την βοήθεια των πυρόπληκτων.

Ανάλυση της κατάστασης θα κάνει ο Έφορος του Κτήματος στο Μάτι.

## ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Κανένα έργο δεν έγινε και λόγω καραντίνας δεν μπορούσαμε ούτε να τον επισκεφθούμε. Το μόνο που προλάβσαμε, ήταν η επίσκεψη της 10<sup>ης</sup> Ιανουαρίου με την ευκαιρία μιας εκδρομής στην Ορεινή Κορινθία και το κόψιμο της πίτας των ορειβατών.

## ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Συνεχίστηκε με επιτυχία η έκδοση του περιοδικού μας «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» παρά το ότι οι δραστηριότητες ήταν ελάχιστες.

Εκδόθηκαν 2 εξαμηνιαία τεύχη το 2020 και το Δ.Σ. αποφάσισε να συνεχίσει η έκδοση 2 εξαμηνιαίων τευχών το 2021 ηλεκτρονικά παρά το ότι η ύλη είναι περιορισμένη.

Πιστεύουμε ότι η ιστορία και η πορεία της ΕΟΦ καταγράφεται στο περιοδικό δημιουργώντας ένα αρχείο για τα μελλοντικά μέλη μας. Ευχαριστούμε την Επιτροπή έκδοσης του περιοδικού και όσους μας δίνουν φωτογραφίες ή κείμενα.

## ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Για το 2020 είχαμε προσδοκίες για πολλές εκδηλώσεις και πολιτιστικές επισκέψεις αλλά η καραντίνα μας χάλασε τα ετήσια σχέδια.

Πάντως προλάβσαμε να πραγματοποιήσουμε αρκετές το 1<sup>ο</sup> τρίμηνο του 2020 ενώ στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν μερικές χωρίς τη χρήση πούλμαν.

Τονίζονται οι εκδηλώσεις για την έλευση του Νέου Έτους 2020.

Όπως κάθε χρόνο, αρχές του χρόνου γιορτάσαμε στα γραφεία μας την έλευση του Νέου Έτους με κοπή πίτας. Είχαμε αρκετά μεγάλη προσέλευση μελών που συμπλήρωσαν την ζεστή βραδιά με μεζέδες και κρασί. Κοπή πίτας οργανώσαμε επίσης στον Ορεινό μας Ξενώνα σε συνδυασμό με μία ωραία πεζοπορία στην Ορεινή Κορινθία.

Σημειώνεται, ότι τα φλουριά προσφέρθηκαν από τα μέλη μας Φανούρη Γιαννακόπουλο και Δημήτρη Μαντά που τους ευχαριστούμε θερμά.

Ανάλυση της δραστηριότητας θα κάνει η αρμόδια Έφορος

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Λόγω καραντίνας, ο προϋπολογισμός που είχε εγκριθεί δεν τηρήθηκε.

Προσπαθήσαμε να μειώσουμε τα έξοδα στα εντελώς απαραίτητα μια και τα έσοδα είχαν μειωθεί.

Καλύψαμε τα βασικά σταθερά έξοδα και τις υποχρεώσεις μας προς την εφορία.

Ανάλυση της οικονομικής κατάστασης θα κάνει ο αρμόδιος Ταμίας

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Συνεχίζουμε την καλή συνεργασία με την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και βασιζόμαστε στις συμβουλές της και τις υποδείξεις της.

Είμαστε σε επαφή με άλλα Σωματεία και ανταλλάσσουμε απόψεις και πληροφορίες

## ΠΕΝΘΗ

Κατά τη διάρκεια της χρονιάς που μας πέρασε χάσαμε μερικά μέλη μας, και αρκετούς φίλους της ΕΟΦ. Πρέπει να αναφέρουμε την Γιαννούλα Γκίκα, τον Γιώργο Καστανιά, την Έρση Καφετζοπούλου, την Σούλα Κωστοπούλου, τον Κυριάκο Βώκο και την Αγγέλα Γερμάνη.

Παρακαλούμε λοιπόν την συνέλευση να κρατήσει ενός λεπτού σιγή στη μνήμη αυτών των ανθρώπων.

Ευχαριστούμε για την παρουσία σας και αναμένουμε στην συνέχεια όχι μόνο την κριτική σας αλλά και τις προτάσεις σας ώστε το νέο Δ. Σ. να εργαστεί με πιο πολλά εφόδια για τον κοινό μας στόχο: την Ε.Ο.Φ.

ΕΝΩΣΗ  
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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



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

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

### ΕΚΤΑΚΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.



Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ  
κ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΙΝΤΕΖΗΣ



Γενική Συνέλευση Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. με αποστάσεις

Την Κυριακή 30 Μαΐου 2021, στο ξενοδοχείο Blu Radisson Park Hotel, η Ομοσπονδία πραγματοποίησε Έκτακτη Γενική Συνέλευση των Σωματείων-Μελών της.

Συζητήθηκαν θέματα η τροποποίηση άρθρων του ισχύοντος καταστατικού της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Η επικαιροποίηση και ψήφιση κανονισμού εκπαιδύσεως.

Άλλο θέμα που συζητήθηκε ήταν σχετικό με την εργολήπτρια εταιρεία στο Ναύπλιο και διάφορες προτάσεις αντιπροσώπων των Σωματείων μας.

Η Συνέλευση έγινε σύμφωνα με τα μέτρα που είχε εξαγγείλει η Κυβέρνηση και η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας λόγω Covid-19, στην αίθουσα του Ξενοδοχείου, στην οποία έπρεπε να παραβρίσκονται μέχρι 50 άτομα. Η Συνέλευση κύλησε ομαλά με την συμμετοχή των εκπροσώπων.

Η Ε.Ο.Φ. στις 30/5/21 συμμετείχε στην Έκτακτη Επείγουσα Συνέλευση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στο Ξενοδοχείο Radisson Blu Park Από την Ε.Ο.Φ. έλαβαν μέρος τα μέλη μας:

Ο Δημήτρης Παγουλάτος ως Β' Αντιπρόεδρος της Ο.Φ.Ο. Ε.Σ.Ε. Ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Απόστολος Ψυράκης, η Αντιπρόεδρος Κατερίνα Δραγώνα και ο Ταμίας Νικόλαος Νίντος.

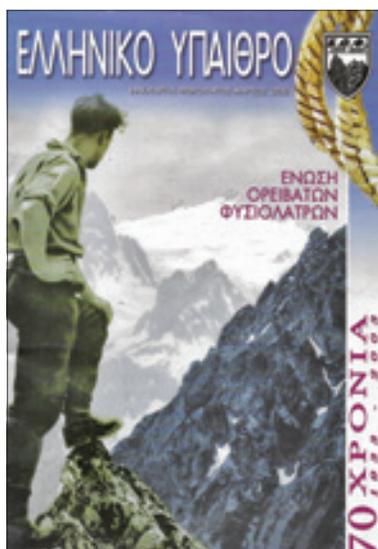
## ΠΡΟΣ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΝΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΟΥΝ ΑΡΘΡΑ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ

Αρχικά ευχαριστούμε τα μέλη και τους φίλους για την συμμετοχή και βοήθεια τους για την έκδοση του περιοδικού της Ε.Ο.Φ. όλα αυτά τα χρόνια.

Επειδή ο χώρος για το κάθε θέμα στο περιοδικό είναι ορισμένος για το καλύτερο αποτέλεσμα, σημειώνουμε τις παρακάτω διευκρινίσεις.

Στα κείμενα, η ποσότητα της ύλης υπολογίζεται με την καταμέτρηση των λέξεων. Σαν λέξεις υπολογίζονται και τα... άρθρα, αντωνυμίες, προθέσεις, σύνδεσμοι, μόρια, τα κενά μεταξύ των λέξεων κτλ.

Δηλαδή χρειάζονται: Για 1/4 σελίδας 220 - 240 λέξεις, για 1/2 σελίδας 430 - 470



λέξεις, για 3/4 σελίδας 600 - 700 λέξεις, για ολόκληρη σελίδα 870 - 950 λέξεις. Θέματα που δεν αφορούν την τρέχουσα ύλη του εξαμήνου, θα δημοσιεύονται προσεχώς σε μία ή δύο σελίδες το πολύ και εφ' όσον υπάρχει κενός χώρος.

**Απαραίτητη η προσunenνόηση** με τον Δημήτρη Αρμενιάκο (Υπεύθυνος ύλης). Τηλ. 6977005181 ή με την Κατερίνα Δραγώνα (Επιμέλεια έκδοσης.) τηλ. 210 9316501, 6972078366

Τέλος το φωτογραφικό υλικό μπορείτε να μας το στέλνετε στο e-mail [katdrag@yahoo.gr](mailto:katdrag@yahoo.gr), [eof@otenet.gr](mailto:eof@otenet.gr) ή μέσω [wetransfer.com](http://wetransfer.com) και σε USB φυσικά.

**Η επιτροπή περιοδικού**

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ 23ης ΙΟΥΝΙΟΥ 2021- ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ - ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2021-2023

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ ΙΟΥΝΙΟΥ 2021	
Αριθμός μελών που παρουσιάστηκαν	63
Αριθμός μελών που ψήφισαν	62
Αριθμός έγκυρων ψηφοδελτίων	62
Αριθμός άκυρων ψηφοδελτίων	0
Αριθμός λευκών ψηφοδελτίων	0
Έλαβαν ψήφους ως εξής:	
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	56
2. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	47
3. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ	45
4. ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	44
5. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	41
6. ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	40
7. ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ	38
8. ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	38
9. ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	37
10. ΤΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	31
11. ΣΙΤΑΡΑΣ ΘΩΜΑΣ	27
12. ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	17
13. ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	14
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	46
2. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	41
3. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	30
5. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	17
4. ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	11
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ	
1. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	39
2. ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ	35
3. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	26
4. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΚΙΚΗ	25
5. ΑΝΕΜΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	15
6. ΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΝΟΤΑ	9

## 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  
Μακρυά' πο πάθη και από μίση

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

Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

## Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Σας γνωρίζουμε ότι το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, που αναδείχτηκε από τις Αρχαιρεσίες της 23ης Ιουνίου 2021, καταρτίστηκε σε σώμα στις 28 Ιουνίου 2021 και είναι το εξής:

### ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

<b>ΠΡΟΕΔΡΟΣ</b>	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
<b>ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ</b>	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
<b>ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ</b>	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
<b>ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ</b>	ΣΙΤΑΡΑΣ ΘΩΜΑΣ
<b>ΤΑΜΙΑΣ</b>	ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ</b>	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ</b>	ΤΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ</b>	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ</b>	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ</b>	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
<b>ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ &amp; ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ</b>	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ

#### ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ  
ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ  
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

#### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

#### ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ  
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

#### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΚΙΚΗ  
ΑΝΕΜΟΓΙΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΝΟΤΑ

## ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2021-2023

### Φίλες και φίλοι ΕΟΦίτες

Οι δραστηριότητες της ΕΟΦ είναι πολλές και διαφορετικές. Οι εκδρομές πρέπει να έχουν Ορειβατικό αλλά και Τουριστικό ενδιαφέρον. Το Κτήμα στο Μάτι και ο Ορεινός Ξενώνας έχουν ανάγκες λειτουργικές αλλά και ανακαίνισης της κτιριακής τους υποδομής. Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελούν ένα απαραίτητο συμπλήρωμα για την ζωή του Σωματείου μας. Περιλαμβάνουν ξεναγήσεις σε Μουσεία και Αρχαιολογικούς χώρους Θεατρικές παραστάσεις, Εκδηλώσεις στα Γραφεία μας, στον Ορεινό Ξενώνα και στο Κτήμα μας στο Μάτι. Έχει λοιπόν εδώ και χρόνια το Σωματείο μας αποφασίσει την σύσταση γνωμοδοτικών επιτροπών. Σε αυτές προεδρεύουν οι αντίστοιχοι Έφοροι και μετέχουν μέλη του Σωματείου εντός και εκτός του Διοικητικού Συμβουλίου. Η διάρκεια των Επιτροπών είναι διετής όση και του Διοικητικού Συμβουλίου εκτός αν με άλλη απόφαση καταργηθούν ή αλλάξουν τα μέλη τους.

### ΣΥΣΤΑΣΗ ΓΝΩΜΟΔΟΤΙΚΩΝ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2021-2023

#### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Βέττερ Μάγια, Τσούτσος Νικόλαος, Στάση Βάσω, Μπάρκουλη Έφη, Αγγελοπούλου Θέμις, Δραγώνα Κατερίνα, Γαρουφαλής Δημήτριος

#### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΤΗΜΑ ΕΟΦ ΜΑΤΙ

Τσολάκη Ασημίνα, Αρμενιάκος Δημήτριος, Τάτσος Νικόλαος

#### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

Δραγώνα Κατερίνα, Κοσμαδάκη Μαρία, Μουζακίτου Ελένη, Γαρουφαλής Δημήτριος, Βέττερ Μάγια

#### ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Σιταράς Θωμάς, Πετροπούλου Όλγα, Μουζακίτου Ελένη, Λαγουδάκου Κατερίνα, Κωνσταντινίδου Κική

## 5 ΙΟΥΝΙΟΥ 2021 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



Επιμέλεια Κατερίνα Δραγώνα

Επαναλαμβάνουμε για να ξαναθυμόμαστε και να μην ξεχνάμε. Η Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος όπως κάθε χρόνο εορτάστηκε όπως το λέει και η λέξη ...παγκοσμίως με διάφορες δράσεις δηλώσεις και καμπάνιες και αποτελεί από το 1972 την κύρια εκδήλωση του ΟΗΕ για την ενημέρωση του παγκόσμιου κοινού σχετικά με τα περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Πλανήτης μας.

### Το ιστορικό

Το 1972 θεωρείται το σημείο καμπής για την δημιουργία της διεθνούς περιβαλλοντικής πολιτικής. Από τις 5 έως τις 16 Ιουνίου του έτους αυτού πραγματοποιήθηκε στην Στοκχόλμη της Σουηδίας υπό την αιγίδα του ΟΗΕ το πρώτο μεγάλο συνέδριο για περιβαλλοντικά θέματα. Μέχρι τότε τα περιβαλλοντικά ζητήματα θεωρούνταν προβλήματα τοπικά ή περιφερειακά και εντοπίζονταν κυρίως στην Ευρώπη και τη Βόρεια Αμερική, δηλαδή τις περιοχές του κόσμου με μεγάλη βιομηχανική ανάπτυξη.

Άλλωστε το περιβάλλον δεν ήταν στις προτεραιότητες του ΟΗΕ, όταν ιδρύθηκε το 1945, αμέσως μετά την λήξη του Β Παγκοσμίου Πολέμου. Η Διάσκεψη για το Ανθρώπινο Περιβάλλον ή Διάσκεψη της Στοκχόλμης, όπως έμεινε στην ιστορία, είχε ως στόχο να βρεθεί ένας κοινός τόπος από την διεθνή κοινότητα για την διατήρηση και την ενίσχυση του ανθρώπινου περιβάλλοντος.

Στα τέλη του 1972 και συγκεκριμένα στις 15 Δεκεμβρίου, η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ, εξέδωσε ψήφισμα [A/RES/2994(XXVII)] που όριζε την 5η Ιουνίου (πρώτη ημέρα των εργασιών της Διάσκεψης της Στοκχόλμης) ως Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος και παρότρυνε τις «κυβερνήσεις και τους οργανισμούς των Ηνωμένων Εθνών να αναλαμβάνουν κάθε χρόνο την ίδια ημέρα παγκόσμιες δραστηριότητες για τη διατήρηση και την ενίσχυση του περιβάλλοντος, με σκοπό την εμπάθυνση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και την επιδίωξη της αποφασιστικότητας, όπως αυτή εκφράστηκε στη Διάσκεψη της Στοκχόλμης».

Επίσης την ίδια ημέρα, συνέδριοι ενέκριναν ένα άλλο ψήφισμα [A/RES/2997 (XXVII)] που οδήγησε στη δημιουργία του Προγράμματος των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον (UNEP), του εξειδικευμένου οργανισμού του ΟΗΕ για περιβαλλοντικά θέματα με έδρα το Ναϊρόμπι της Κένυας.

Από τον πρώτο εορτασμό το 1974, η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος βοήθησε το UNEP να ευαισθητοποιήσει την διεθνή κοινή

γνώμη, να αναδείξει θέματα, όπως η εξάντληση της στιβάδας του όζοντος, οι τοξικές χημικές ουσίες, η απερίωμη και η υπερθέρμανση του πλανήτη και να εξελιχθεί σε μια παγκόσμια πλατφόρμα για την ανάληψη δράσης σε επείγοντα περιβαλλοντικά θέματα. Εκατομμύρια άνθρωποι συμμετείχαν με την πάροδο των ετών στις δράσεις για το περιβάλλον, συμβάλλοντας στην αλλαγή των καταναλωτικών συνηθειών, καθώς και στην εθνική και διεθνή περιβαλλοντική πολιτική.

### ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΟΝΤΟΣ 2021

Το θέμα για το 2021 είναι: «**Ξανασκεφτομαι. Αναδημιουργώ. Αποκαθιστώ**» και αναφέρεται στην αποκατάσταση των οικοσυστημάτων. Η σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος αποτελεί την αφετηρία της καμπάνιας του ΟΗΕ «Δεκαετία για την αποκατάσταση των οικοσυστημάτων (2021-2030)».

Ο ΟΗΕ μας υπενθυμίζει ότι:

Κάθε τρία δευτερόλεπτα, ο πλανήτης χάνει δασική έκταση που αντιστοιχεί σε ένα γήπεδο ποδοσφαίρου.

Πάνω από 47 εκατομμύρια στρέμματα δάσους - περιοχή μεγαλύτερη από τη Δανία - χάνονται κάθε χρόνο.

Σχεδόν το 80% των παγκόσμιων λυμάτων απορρίπτεται στους ωκεανούς και τα ποτάμια χωρίς επεξεργασία.

Οι υγρότοποι, που αποστραγγίζονται προς όφελος της γεωργίας, παρουσιάζουν μείωση κατά 50% από τον περασμένο αιώνα και περίπου 87% τα τελευταία 300 χρόνια.

Οι τυρφώνες είναι ζωτικής σημασίας οικοσυστήματα. Αν και καλύπτουν μόνο το 3% της γης αποθηκεύουν σχεδόν το 30% του άνθρακα.

Το 50% των κοραλλιογενών υφάλων έχει ήδη χαθεί και έως το 2050 ενδέχεται να χαθεί το 90%, ακόμη και αν η υπερθέρμανση του πλανήτη περιοριστεί σε αύξηση 1,5 ° C.

Πηγή: <https://www.sansimera.gr/worlddays/38>

...Όπως αναφέρει η έκθεση State of Finance for Nature που κυκλοφόρησε από το UNEP (Πρόγραμμα Περιβάλλοντος των Ηνωμένων Εθνών), «απαιτείται συνολική επένδυση στη φύση 8,1 τρισεκατομμυρίων δολαρίων από σήμερα έως το 2050 - ενώ οι ετήσιες επενδύσεις θα πρέπει να φτάσουν τα 536 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως έως το 2050 - προκειμένου να αντιμετωπιστούν επιτυχώς οι αλληλένδετες κρίσεις του κλίματος, της βιοποικιλότητας και της υποβάθμισης της γης. «Είναι γεγονός ότι η απώλεια βιοποικιλότητας κοστίζει ήδη στην παγκόσμια οικονομία το 10% της παραγωγής της κάθε χρόνο και αν δεν χρηματοδοτούμε επαρκώς φυσικές λύσεις, θα επηρεάσουμε την ικανότητα των χωρών να σημειώσουν πρόοδο σε άλλους ζωτικούς τομείς όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η απασχόληση. «**Εάν δεν σώσουμε τη φύση τώρα, δεν θα είμαστε σε θέση να επιτύχουμε βιώσιμη ανάπτυξη**», δήλωσε ο Inger Andersen, ο εκτελεστικός διευθυντής του UNEP.

Πηγή: THETOC TEAM published 05 Iou. 21

### ΥΔΡΟΦΟΡΟΣ ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ - ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Μια ακόμα δυσσίωση ΑΠΕΙΛΗ πλανάται πάνω από τη χώρα μας. Οι ειδικοί επιστήμονες καταρτίζουν σχέδια για την αντιμετώπισή της. Ένα από τα πολυτιμότερα φυσικά αγαθά, το νερό, κινδυνεύει άμεσα από τις δραστηριότητες του ανθρώπου.

Ο υδροφόρος ορίζοντας υποβαθμίζεται επικίνδυνα. Θα πίνουμε θαλασσινό νερό!

Η υφαλμύρωση των υπογείων υδάτων προχωρεί με ανησυχητικούς ρυθμούς. Πού οφείλεται αυτό; Κυρίως στη δραματική υποχώρηση του υδροφόρου ορίζοντα. Στον εφιάλτη αυτόν έρχεται να προστεθεί άλλος ένας: υποβαθμίζεται συνεχώς η ποιότητα των υπογείων υδάτων από ρυπογόνες ενέργειες. Και αν αυτό συνεχισθεί, το νερό σε τεράστιες περιοχές όχι μόνο δεν θα είναι πόσιμο, αλλά θα είναι και ακατάλληλο προς άρδευση.

### ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η προστασία και αποκατάσταση του οικοσυστήματος συνεπάγεται τη βοήθεια στην ανάκτηση οικοσυστημάτων που έχουν υποβαθμιστεί ή καταστραφεί και είναι πρωταρχικής σημασίας για την επιβίωσή μας και την ανάπτυξη των πολιτισμών μας.

Από τα πιο σημαντικά μέσα για την προστασία του περιβάλλοντος είναι η ανακύκλωση διαφόρων ειδών και αντικειμένων.

**Ανακύκλωση** είναι η επανεπεξεργασία ήδη επεξεργασμένων

υλικών, ιδιαίτερα απορριμμάτων, σε νέα προϊόντα με αποτέλεσμα την μείωση της χρήσης των πρώτων υλών αποτελεί την βασική έννοια της σύγχρονης διαχείρισης των αποβλήτων με αποτέλεσμα την μείωση εκπομπής αερίων του θερμοκηπίου. Τα ανακυκλώσιμα υλικά «recyclables» ή «recyclates», προέρχονται από τα νοικοκυριά, Δημόσιες Υπηρεσίες, Βιομηχανίες κλπ. όπως πχ. το γυαλί, το χαρτί, το αλουμίνιο, μέταλλα όπως ο χαλκός και ο σίδηρος, τα κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα και τα πλαστικά, οι ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές όχι μόνον γιατί επιβαρύνουν το περιβάλλον αλλά και γιατί βλάπτουν την υγεία μας.

Ανακυκλώσιμα επίσης είναι τα βιοδιασπάσιμα απόβλητα, όπως τα υπολείμματα τροφίμων, καθώς και τα απόβλητα κήπων και καλλιεργειών, είναι ανακυκλώσιμα μέσω της λιπασματοποίησης κομποστοποίησης ή της αναερόβιας χώνευσης.

Τα χρησιμοποιημένα μαγειρικά λάδια (τηγανέλαια) δημιουργούν μεγάλα προβλήματα στο περιβάλλον, όταν καταλήγουν στην αποχέτευση: ρυπαίνουν τον υδροφόρο ορίζοντα, δηλαδή το πόσιμο νερό, τα ποτάμια, τις λίμνες, τη θάλασσα και άλλα φυσικά οικοσυστήματα φράζουν τις σωληνώσεις - εμποδίζουν την επεξεργασία των λυμάτων και αυξάνουν τις δαπάνες συντήρησης του δικτύου.

Παραδείγματος χάρι ένα λίτρο λαδιού μολύνει σχεδόν ένα εκατομμύριο λίτρα νερού, ποσότητα η οποία είναι ικανή να καλύψει τις ανάγκες ενός ατόμου σε νερό για 14 χρόνια και κατά επέκταση η λύση για την ορθή διαχείριση των χρησιμοποιημένων μαγειρικών λαδιών είναι η ενεργειακή τους αξιοποίηση μέσω της ανακύκλωσης που στις μέρες μας είναι αρκετά εύκολη, αφού υπάρχουν νέα προγράμματα που ασχολούνται με αυτό.

Στην ανακύκλωση αυτού του είδους μπορούν να συμμετέχουν όχι μόνο χώροι μαζικής εστίασης όπως ταβέρνες, εστιατόρια, ξενοδοχεία, βιοτεχνίες και βιομηχανίες τροφίμων, κατασκηνώσεις αλλά και πλοία, τρένα, αεροπλάνα και φυσικά όλοι εμείς σαν ιδιώτες. Οι εταιρείες προσφέρουν στους χώρους που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα αυτό, εντελώς δωρεάν τα ειδικά δοχεία συλλογής και οι ίδιοι αναλαμβάνουν την περαιτέρω διαδικασία όπου σε κάποια σημεία υπάρχουν οι ανάλογοι κάδοι, είτε ατομικά, εγκαθιστώντας δωρεάν δοχείο ανακύκλωσης στις πολυκατοικίες το οποίο ανανεώνεται κάθε φορά που γεμίζει από την συνεργαζόμενη Εταιρεία.



# Κοινωνικά

## ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Το ζεύγος Δημήτρη και Γεωργίας Αρμενιάκου από την κόρη τους Χριστίνα απέκτησαν το 8<sup>ο</sup> εγγονάκι τους, ένα υγιέστατο αγοράκι. Θερμές ευχές σε όλη την οικογένεια

## ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο Χριστόφορος Κωνσταντινίδης ο πατέρας των μελών μας Αριστοτέλη και Έρσης Κωνσταντινίδη.
  - Απεβίωσε η Βάσω Καλογεροπούλου μητέρα των μελών μας Γιώργου και Μυρτώς Καλογεροπούλου.
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

## 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 Αποστολού). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

### ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

- Υπό κανονικές συνθήκες τα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. από 1η Σεπτεμβρίου έως 30 Ιουνίου θα λειτουργούν καθημερινά 17.30 έως 20.30



## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ (e-mail) ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### Αγαπητά μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ.

Μετά την εμπειρία του περιορισμού των μετακινήσεων αποτέλεσμα της πανδημίας του covid-19 διαπιστώθηκε για ακόμα μια φορά η αναγκαιότητα επικοινωνίας της κοινότητάς μας μέσω των ηλεκτρονικών μέσων... καθώς και η αμεσότητα και πρακτικότητά της χρήσης τους...

Παρακαλούμε, όσα από τα μέλη μας δεν μας έχουν δώσει το e-mail τους να μας το στείλουν προκειμένου να ενημερώνονται άμεσα σχετικά με τα Προγράμματα - Δραστηριότητες του Σωματείου μας.

Όσοι δεν διαθέτουν προσωπικό e-mail και μπορεί να τους εξυπηρετήσει κάποιος συγγενής τους, να μας στείλει το (e-mail) του με ονοματεπώνυμο και τηλέφωνο στο e-mail της Ε.Ο.Φ. eof@otenet.gr ή να επικοινωνήσει μαζί μας ώρες λειτουργίας των Γραφείων: Στα τηλέφωνα 210 380 7093, Κινητό Ε.Ο.Φ.: 6947323844

Στο FACEBOOK: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

[www.facebook.com/eoffisiolatria/](http://www.facebook.com/eoffisiolatria/)

ή στην ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ μας [www.eoffisiolatria.gr](http://www.eoffisiolatria.gr)

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς  
**Το Διοικητικό Συμβούλιο**

## 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**

## Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Για τα μαθήματα των παραδοσιακών χορών θα υπάρξει ενημέρωση προς τους ενδιαφερομένους όταν προγραμματιστεί η έναρξη.

## ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Σάββατο 24 Ιουλίου, ώρα 19.30

Στο ΚΤΗΜΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ στο ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους του Σωματείου μας να συμμετάσχουν στη

### ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ

που θα πραγματοποιηθεί Λειτουργία με Αρτοκλασία στο εκκλησάκι του Κτήματος  
Πληροφορίες Νίκος Νίντος 693 734 5236, Κατερίνα Δραγώνα 697 207 8366

# ΤΟΠΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ... ΣΤΑ ΠΑΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΡΩΩΝ ΤΟΥ 1821, ΤΑ ΠΡΟΠΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΗΝ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Επιμέλεια Κατερίνα Δραγώνα

Τόποι, διαδρομές, απάτητα μονοπάτια, δυσπρόσιτα χωριά τα προπύργια της Επανάστασης του 1821, στους ορεινούς όγκους της Πελοποννήσου κρυμμένα πίσω από βράχους και πυκνά δάση με στενά περάσματα και άγρια τοπία.

**Η Αρκαδία** με τον ορεινό όγκο της και το τραχύ της έδαφος της είναι ο κατ'εξοχή τόπος που στάθηκε στα πρώτα της βήματα η Επανάσταση των Ελλήνων του 1821.

Το μονοπάτι της Επανάστασης νότια της Νέδουσας στην περιοχή της Αλαγονίας που ένα τμήμα του ακολούθησαν οι αγωνιστές για να απελευθερώσουν την πόλη της Καλαμάτας συνδέει την περιοχή Λαγού Χάνι με την Μονή Μαρδακίου αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου, που χτίστηκε το 1504 πάνω σε ερείπια αρχαίου ναού πρόσφερε πολλά στην Επανάσταση του 1821 ως καταφύγιο και τόπο συνάντησης των οπλαρχηγών.

**ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΚΑΙ ΟΡΜΗΤΗΡΙΟ** Τριάντα πέντε χλμ. νότια από το Γορτυνιακό υψίπεδο δυτικά από το Λιμποβίσι βρίσκεται ο βράχος της Καρύταινας με το κάστρο γύρω του που έχτισε ο Γάλλος Γοδεφρείδος ντε Μπριγιέρ το 1245, για να ελέγχει τον κάμπο της Μεγαλόπολης και τους γύρω εμπορικούς δρόμους. Στις 27 Μαρτίου του 1821 το κάστρο της Καρύταινας πέρασε στα ελληνικά χέρια, όπου παρέμεινε ελεύθερο και χρησίμευσε ως καταφύγιο για τον άμαχο πληθυσμό.

**ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ ΣΤΑ ΛΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΑΙΩΝ** Στα υψίπεδα του Μαίναλου μέσα σε Ελατόδασος ανάμεσα στην Στεμνίτσα και την Βυτίνα στα 1200μ. υπάρχει το έρημο σήμερα χωριό Λιμποβίσι το κραταιό άλλοτε ορμητήριο των Κολοκοτρωναίων. Ο Τριανταφυλλάκος Τσεργίνης ο γενάρχης της φαμίλιας των Κολοκοτρωναίων, όταν απέτυχε η εξέγερση εναντίον των Τούρκων στη Μεσσηνία, που έγινε το 1532 με την υποκίνηση του Γενουάτη ναυάρχου Ανδρέα Ντόρια, αναζήτησε καταφύγιο στο απάτητο τότε Μαίναλο. Ετσι το Λιμποβίσι έγινε η βάση των Κολοκοτρωναίων για δώδεκα γενιές, και κάπου εκεί φημολογείται ότι βρίσκεται και το πατρικό του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη

**ΛΕΒΙΔΙ - ΒΑΛΤΕΤΣΙ** Στην άκρη του Μαντινειακού οροπεδίου βρίσκεται το Λεβίδι το σημείο που τον Απρίλιο του 1821, διαδραματίστηκε μια νικηφόρα μάχη που καθόρισε την έκβαση της πολιορκίας της Τρίπολης, γιατί ένα μήνα αργότερα 12 Μαΐου 1821 η ιστορική μνήμη οδήγησε στο Βαλτέτσι όπου έλαβε χώρα η μεγάλη νίκη εναντίον των Τούρκων που άνοιξε τον δρόμο για την άλωση της Τριπολιτσάς στις 23 Σεπτεμβρίου 1821.

## ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ Η ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

«Μπαρουτή είχομεν, έκαμεν η Δημητσάνα...» έγραφε στα απομνημονεύματά του ο Κολοκοτρώνης, γιατί στην Δημητσάνα, από τον 17ο αιώνα, στο Κεφαλάρι του Αγίου Ιωάννη κοντά στον Λούσιο ποταμό, λειτούργουσαν, υδροτριβές, βυρσοδεψεία, αλευρόμυλοι, Ξυλοπρίονα και μπαρουτόμυλοι!



Η Δημητσάνα που ήταν υπό την προστασία της Βαλιδέ σουλτάνας στα προεπαναστατικά χρόνια, συντηρούσε λόγω της οικονομικής ευρωστίας της (αποτέλεσμα του εμπορείου και της παραγωγής αγαθών με την βοήθεια των ορμητικών υδάτων του Λούσιου) έναν μεγάλο αμιγώς ελληνικό πληθυσμό που ήκμασε οικονομικά και πολιτιστικά.

Κατά τη διάρκεια του Αγώνα οι 14 μπαρουτόμυλοι της Δημητσάνας παρήγαγαν περίπου 100 οκάδες καθημερινά, μπαρουτί άριστης ποιότητας, που διοχετευόταν κρυφά σε όλη σχεδόν την επαναστατημένη Ελλάδα.

Στη Δημόσια Βιβλιοθήκη της Σχολής της Δημητσάνας υπάρχουν σπάνια χειρόγραφα από τον Αγώνα του 1821, ενώ εδώ σημειώνουμε πως με εντολή του Κολοκοτρώνη πάρα πολλά βιβλία της βιβλιοθήκης χρησιμοποιήθηκαν

καθ' όλη τη διάρκεια του Αγώνα για την κατασκευή φυσιγγίων.

Υπάρχει το σπίτι του Παλαιών Πατρών Γερμανού όπου στεγάζεται το Εκκλησιαστικό Μουσείο και επισκέψιμη επίσης είναι η κατοικία που γεννήθηκε ο Πατριάρχης Γρηγόριος Ε'.

Στην απέναντι όχθη του Λούσιου ποταμού ξεχωρίζει η Νέα Μονή Φιλοσόφου 18ος αι., χτισμένη στα 600 μέτρα ενώ η παλιά εγκαταλεημένη μονή που ιδρύθηκε από τον γραμματέα του αυτοκράτορα Νικηφόρου Φωκά τον 10<sup>ο</sup> αι., προσεγγίζεται από απότομο μονοπάτι που ξεκινά από το προαύλιο της νέας μονής.

Ακόμη αξίζει να επισκεφθείτε το μοναστήρι του Ιωάννη Πρόδρομου, την ιστορική Μονή Αιμαλών και τον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Γόρτυνας.

## ΣΗΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΑΙΩΝΟΒΙΩΝ ΔΕΝΔΡΩΝ ΤΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΗΣΟΥ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ

Το **Ινστιτούτο Σήμανση Πολιτισμού Μεσσηνίας** παρουσιάζει το επετειακό λογότυπο του ερευνητικού προγράμματος «**1821-2021: Δίκτυο Αιώνόβιων Δέντρων Ελληνικής Επανάστασης**» με το οποίο θα σηματοδοτούν τα αιωνόβια δέντρα της Πελοποννήσου που σχετίζονται ιστορικά και πολιτισμικά με την Ελληνική Επανάσταση. Το επετειακό σήμα φιλοτέχνησε αφιλοκερδώς η ομογενής καταξιωμένη καλλιτέχινδα **Joanna Kordos** που ζει στη Μεμβούρνη και κατάγεται από τη Μεσσηνία.

Πηγή: info@greenagenda.gr

*Απόσπασμα από το μυθιστόρημα «Καταβολές» το ιστορικό μυθιστόρημα της Γιώτας Κριλή για το έπος της Ελληνικής Επανάστασης 1821-1828 «Με την τρίτη καμπάνα κατέφτασε και ο κουμπάρος, ο Γέρος του Μωριά, με το ασκέρι του από την Καρύταινα... Έπειτα σήκωσαν την τάβλα κι έστησαν το χορό... Χόρευε μπροστά ο δις ανάδοχος, τσάμικο με το τραγούδι του: 'Λάμπει ο ήλιος στα βουνά, λάμπει και στα λαγκάδια...' ... Έγινε διπλός ο χορός... Μπήκε και ο μαστρο-Δήμος μπροστά. Σήκωσε το χέρι κι έπαυσε τα όργανα. Κίνησε το χορό τραγουδώντας: 'Να'ταν τα νιάτα δυο φορές, τα γηρατιά καμιά...'».* (σ. 489-492).

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΣΥΜΒΟΛΗ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Επιμέλεια Κατερίνα Δραγώνα



### Το μονοπάτι του Μαινάλου γίνεται μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης για όλη την Πελοπόννησο

...Αφορά την αξιοποίηση ενός εκτεταμένου δικτύου μονοπατιών για περιπατητές από την Ελλάδα και τον κόσμο στο αρκαδικό βουνό, οι οποίοι μπορούν εύκολα να τα διασχίσουν, χωρίς να χρειάζονται... τριώρη καθημερινή προπόνηση στο γυμναστήριο.

...Και τώρα για να έλθουμε στην πιστοποίηση μονοπατιών και τη βαρύτητά της. Η Πανευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πεζοπόρων /European Ramblers' Association- με περισσότερα από 3 εκατομμύρια μέλη και 63 οργανισμούς από 34 χώρες - έχει

καταρτίσει κατάλογο 41 κριτηρίων για ασφαλή και ενδιαφέρουσα πεζοπορία στα ευρωπαϊκά μονοπάτια, βάσει των οποίων δίδεται και ανά τρία χρόνια η πιστοποίηση. Το 2015 το Menalon Trail ήταν στην Ελλάδα το πρώτο, που έλαβε από τη Συνομοσπονδία την πιστοποίηση ως μονοπάτι κορυφαίας ποιότητας και ένα από τα καλύτερα στην Ευρώπη (Leading Quality Trails -Best in Europe). Κατόπιν, αυτή ανανεώθηκε και τον Αύγουστο έγινε και η σχετική τελετή στη Στεμνίτσα -από εκεί ξεκινά και το Μονοπάτι του Μαινάλου.

Στην Ευρώπη, συνολικά, υπάρχουν 15 μονοπάτια αυτής της ποιότητας και των υψηλών προδιαγραφών, εκ των οποίων τα 4 στην Ελλάδα (Μαίναλο, Άνδρος, Νέστος/Ροδόπη και Ήπειρος), 4 στη Γερμανία και τα άλλα σε διαφορετικές χώρες.

«Τα μονοπάτια πρέπει να ξεπερνούν τα 50 χιλιόμετρα, να διατρέχουν περιοχές φυσικής ομορφιάς και σημεία πολιτιστικού ενδιαφέροντος, να προσφέρουν ωραία θέα στους περιπατητές, να μη διασχίζουν ασφαλτοστρωμένο δρόμο, να υπάρχουν σταθμοί ανάπαυσης και υποδομή βοηθητική (π.χ. λαβές, σκαλοπατάκια), όταν το έδαφος είναι ολισθηρό, να υπάρχει πρόβλεψη για πρόσβαση από ασθενοφόρο σε περίπτωση ανάγκης, να διαθέτει η περιοχή καταλύματα και εστιατόρια κλπ.», μας εξηγεί ο Μπόρις Μίτσιτς, πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Πεζοπόρων. Οι περιπατητές έρχονται να γνωρίσουν τον τόπο και τους ανθρώπους και να περπατήσουν με ασφάλεια, οπότε μία ευρωπαϊκή πιστοποίηση τους προσφέρει αυτά τα εχέγγυα.

Το δίκτυο των μονοπατιών ως προϊόν προς προώθηση θα υπαχθεί στο επιτυχημένο εμπορικό σήμα της Περιφέρειας Πελοποννήσου «Μυθική Πελοπόννησος/Mythical Peloponnese».

Και αναφέρουμε χαρακτηριστικά:

**α)** το μονοπάτι, που μπορεί να φέρει τους επισκέπτες μέσω διαδοχικών πεζοποριών



■ Μαίναλο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

15 ημερών από την Ολυμπία στην Επίδαυρο μέσω Μαινάλου και Μυκηνών,

**β)** το Μονοπάτι του Ερμή/ Hermes Trail, που ξεκινά από το Δερβένι Κορινθίας και μέσω Στυμφαλίας, περνά από την Σπηλιά, όπου γεννήθηκε ο Ερμής στη Ζήρεια, φθάνει στη Σικυώνα και με άλλη διακλάδωση στο Ξυλόκαστρο,

**γ)** το Μονοπάτι του Απόλλωνα/ Apollo Trail, που περνά από τον ποταμό της Νέδας και τον ναό του Επικούρειου Απόλλωνα, αλλά και

**δ)** το μονοπάτι του Πάρνωνα/ Parnon Trail, που συνδέεται με εκείνο του Ταυγέτου/Taygetos Trail, μέσω του μονοπατιού της Σπάρτης/Sparta Trail και του ποταμού Ευρώτα.

«Ένα ακόμα μονοπάτι μοναδικό για τους ξένους επισκέπτες είναι το Μονοπάτι του Ηρακλή/ Hercules Trail, το οποίο διασυνδέει ως τοπόσημα πέντε σημεία, όπου έγιναν αντίστοιχοι άθλοι του μυθικού ήρωα. Θα ξεκινάει από το Ναύπλιο και μέσω Τίρυνθας – Νεμέας – Στυμφαλίας – Φενεού – λίμνης Λάδωνα– Τροπαίων – Σπάθαρη – Βιδιάκι – βόρειου Ερύμανθου – νότιου Ερύμανθου – Τριποταμιάς – θα οδηγεί στην Αρχαία Ολυμπία, απ’ όπου πέρασε ο Ηρακλής να πάει στην Ήλιδα να καθαρίσει την κόπρο του Αυγεία, ενώνοντας τον Αλφειό με τον Ηλειακό Πηνεϊό και ολοκληρώνοντας έτσι τον πέμπτο του άθλο στην Πελοπόννησο από τους δώδεκα συνολικά»,...

Ο καθαρισμός και η σήμανση των πρώτων 75 χιλιομέτρων μονοπατιών του Μαινάλου, τα οποία και έλαβαν την αρχική πιστοποίηση από την Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πεζοπόρων, διεκπεραιώθηκε με χαμηλό κόστος από τα μέλη της ΚΟΙΝ.Σ.ΕΠ. ΜΑΙΝΑΛΟΝ και τον Σύλλογο Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων, καθώς και πολύ εθελοντική δουλειά ανθρώπων της περιοχής.

...Επιστρατεύτηκαν παππούδες, γιαγιάδες και βοσκοί, ντόπιοι, που χρησιμοποιούσαν τα μονοπάτια έως και τη δεκαετία του 1950 ή του 1970 σε ορισμένες περιπτώσεις, πριν αυτά περιπέσουν σε αχρηστία, λόγω των ασφάλτινων δρόμων. Τους πήραν οι νεότεροι από το χέρι κι εκείνοι τους έδειξαν τους παλιούς μουλαρόδρομους, οι οποίοι είχαν ακριβώς τις προδιαγραφές, που απαιτεί η ευρωπαϊκή πιστοποίηση γέφυρες, πηγούλες, σκιερά μέρη και γωνιές να ξεποστάσεις και ωραία θέα – άρα τα μονοπάτια δεν συνδέουν μόνον τόπους, αλλά και γενιές.

«Μέχρι τη δεκαετία του 1950 το δίκτυο μονοπατιών ήταν ενεργό και εξυπηρετούσε οικονομικούς και κοινωνικούς σκοπούς, εφόσον μέσω αυτών επικοινωνούσαν τα χωριά και μεταφέρονταν προϊόντα.

...Το Μονοπάτι του Πάρνωνα στην περιοχή Κούβλι Άνω Δολιανών ενώνεται μέσω του διεθνούς μονοπατιού E4 με το Μονοπάτι του Μαινάλου/ Menalon Trail και κατευθύνεται προς τον Άγιο Πέτρο, τη Μονή Μαλεβή, το μνημείο της Φύσης με το Δάσος

των Κέδρων και κατεβαίνει στο παράλιο Άστρος και το Λεωνίδιο, ανεβαίνει ξανά στον Πάρνωνα, στον Κοσμά, κλείνοντας προς βορράν τον κύκλο στους καταρράκτες της Λεπίδας. Εκεί στον Κοσμά θα συναντιέται το Μονοπάτι του Πάρνωνα με το Μονοπάτι της Σπάρτης/Sparta Trail.

Στη συνέχεια μέσω Ζαραφώνας, Τζίντζινων, Χρύσαφας και Πλατάνας, φθάνει στη Σπάρτη, στον Μυστρά και εκεί αυτό το Μονοπάτι της Σπάρτης συναντάει το Μονοπάτι του Ταυγέτου/Taygetos Trail. Το Taygetos Trail προς βορράν μέσω Καστορείου και Γεωργιτσίου φτάνει στο Λεοντάριο Μεγαλόπολης και συναντάει ένα άλλο μονοπάτι, το Αρκαδικό, ενώ προς νότο υπάρχει σχεδιασμός να φθάσει έως τη Μάνη και το Ακροταίναρο. Ένα κομμάτι του Μονοπατιού του Ταυγέτου εκτείνεται στο κεντρικό τμήμα του βουνού, του οποίου την ανάδειξη ανέλαβε ο προοδευτικός σύλλογος «Ταυγέτη» σε συνεργασία με άλλους τοπικούς φορείς και τον Ορειβατικό Σύλλογο Σπάρτης.

«Πρόκειται για δίκτυο μονοπατιών μήκους 84 χιλιομέτρων, το οποίο χρησιμοποιούσαν παλιά οι κάτοικοι δεκαεσσάρων χωριών της περιοχής μεταξύ των οποίων η Βάρσοβα, η Λογγάστρα, η Τρύπη, η Ταυγέτη, η Αναβρυτή, το Παρόρι και ο Μυστράς»

Πηγή: <https://www.kathimerini.gr/author/katerina-kapernarakoy/>



■ Σε μονοπάτι από την Παλιά Καρδαμύλη, Φωτ. Μ. Βέττερ



## ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

### ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ 2020 - 2021

Κατά την διάρκεια της καραντίνας του 2020 και 2021 με μία μικρή ομάδα είχαμε την δυνατότητα να εξερευνήσουμε διάφορες πεζοπορικές διαδρομές της Αθήνας και γενικότερα της Αττικής. Οι διαδρομές αυτές ενδείκνυνται κυρίως από Οκτώβριο έως Μάιο. Από αυτές οι πιο ενδιαφέρουσες μας φάνηκαν οι εξής:

**Λυκαβηττός.** Μπορεί να κάνει κανείς διαδρομή 1½ έως 2 ώρες ανεβαίνοντας από σκάλες ως την κορυφή με το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου με θέα σε όλη την Αθήνα, να συνεχίσει προς το Θέατρο, να ανέβει με ελαφρύ σκαρφάλωμα στο κολωνάκι, να κατέβει στο μικρό φαράγγι (μία έκπληξη για μας) και να περιηγηθεί από χωματόδρομους μέσα στα πεύκα.



■ Το κολωνάκι στον Λυκαβηττό



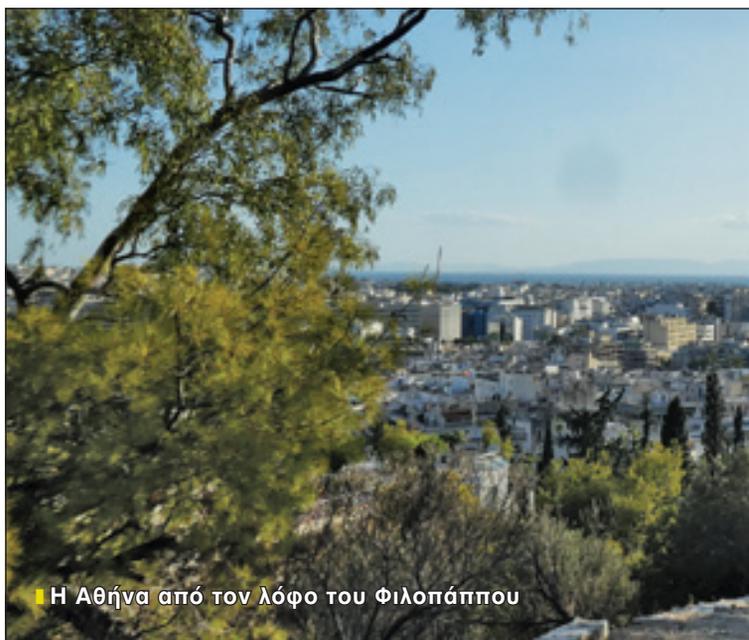
■ Κίσσα στο δάσος της Πανεπιστημιούπολης



■ Ακρόπολη και Λυκαβηττός

#### Φιλοπάππου - Πνύκα

Μπορεί να γίνουν διαδρομές περίπου 1½ ώρας που ξεκινάνε από το εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου Λουμπαρδιάρη και από μονοπάτια και χωματόδρομους να προχωρήσει προς την Πνύκα, να ανέβει ως το μνημείο του Φιλοπάππου από κορυφογραμμή με ωραία θέα και να κατέβει από άλλη πλευρά.

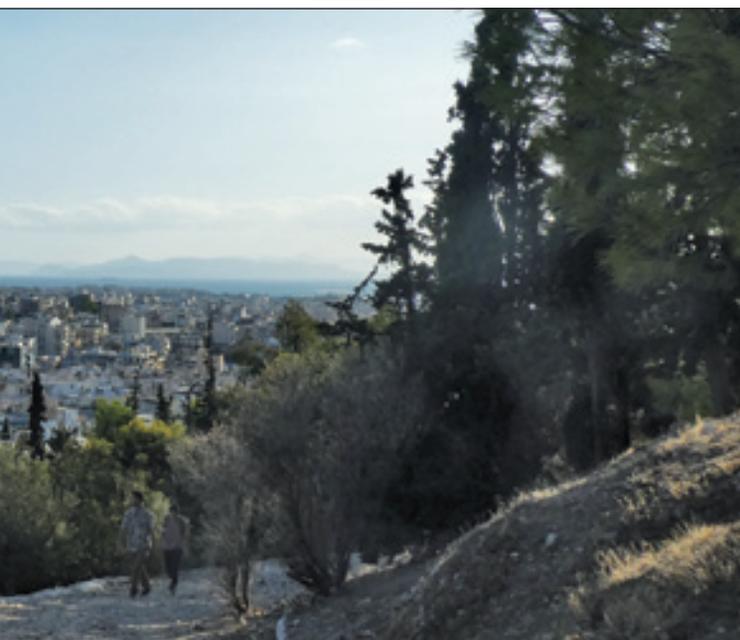


■ Η Αθήνα από τον λόφο του Φιλοπάππου



### **Δάσος Πανεπιστημιούπολης**

Ξεκινώντας από το παρκάκι του Αγίου Χαραλάμπους (μεταξύ Καισαριανής και Ζωγράφου) να φθάσει στην είσοδο του Πανεπιστημίου και να συνεχίσει ως το Φυλάκιο της Καισαριανής δίπλα στην γέφυρα της Κατεχάκη. Από εκεί μπορεί να συνεχίσει κανείς στον Υμηττό παίρνοντας ένα από τα πολλά μονοπάτια.



### **Όρος Αιγάλεω**

Ξεκινώντας από την Μονή Δαφνίου μπορεί να κάνει κανείς διαδρομή από 3 έως 5 ώρες από χωματόδρομους και μονοπάτια με ωραία θέα προς Σχιστό και Ποικίλο όρος.

### **Έγκοιλο Χάος**

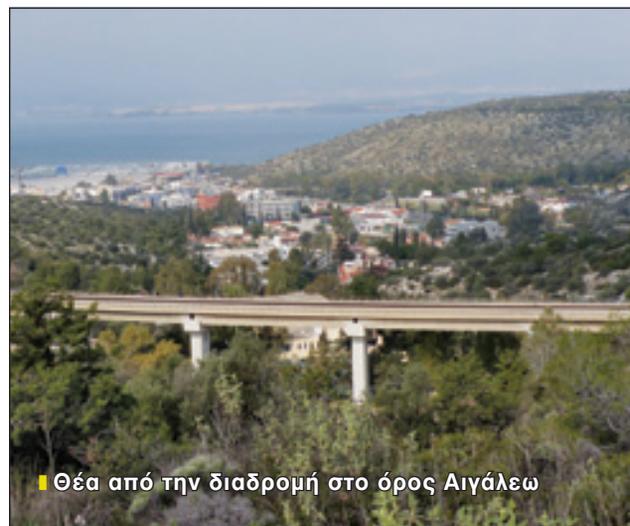
#### **και μονοπάτι μεταλλευτικών εξορύξεων**

Η διαδρομή ξεκινάει από τον εντυπωσιακό κρατήρα Έγκοιλο Χάος κοντά στον Άγιο Κωνσταντίνο Λαυρίου. Έχει σχήμα καρδιάς, βάθος 55 μέτρα και διάμετρο 120 μέτρα.

Πιστεύεται ότι δημιουργήθηκε από πτώση μετεωρίτη στα τέλη του 18<sup>ου</sup> αιώνα ή στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Μία άλλη θεωρία είναι ότι είναι αποτέλεσμα της κατάρρευσης της οροφής ενός μεγάλου σπηλαίου. Το εσωτερικό του παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον γιατί περιλαμβάνει μέταλλα διαφόρων ειδών και σπάνια πετρώματα όπως ο γαληνίτης, μέταλλευμα που έδινε 1% άργυρο



■ Στο μονοπάτι μεταλλευτικών εξορύξεων Λαυρίου



■ Θέα από την διαδρομή στο όρος Αιγάλεω



## ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Καταρράκτης Ραπεντώσα

και 99 % μολύβι. Από το Χάος υπάρχουν χωματόδρομοι και μονοπάτια που μας περνάνε από αρχαία κατάλοιπα μεταλλευτικών εξορύξεων, μεταλλευτικές στοές και τις παλιές κατοικίες των εργατών. Περνάει κανείς και από την εκκλησία της Αγίας Τριάδας όπου υπάρχει νερό και παγκάκια για πικ-νικ. Είναι μία χαλαρή κυκλική πορεία που κρατάει γύρω στις 4½ ώρες.

### Καταρράκτης Ραπεντώσα στον Διόνυσο

Μία εύκολη πορεία περίπου 2½ ωρών που ξεκινάει από την φάρμα Μοο και από χωματόδρομο και μονοπάτια μας βγάζει στον όμορφο καταρράκτη.

### Νότιος Υμητός

Από την Τερψιθέα Γλυφάδας υπάρχουν διάφορες διαδρομές, πολλές από αυτές σημαδεμένες. Μπορεί κανείς να περπατήσει κυκλικά από 3 έως και 6 ώρες φθάνοντας ακόμη και μέχρι τον Προφήτη Ηλία Κορωπίου.

Αν θέλει κανείς να εξερευνήσει και σπήλαια, από το νεκροταφείο της Άνω Βούλας πολύ κοντά είναι το σπήλαιο του Νυμφολήπτου ή Αρχέδημου ή Πανός. Για να το δει κανείς πρέπει να κατέβει κρατώντας ένα σχοινί που είναι δεμένο. Το εσωτερικό του είναι διακοσμημένο από τον Θηραίο γλύπτη Αρχέδημο, του 5<sup>ου</sup> αιώνα π.χ. Το σπήλαιο στην αρχαιότητα ήταν ιερό των Νυμφών, του Απόλλωνα και του Πάνα. Πιο σημαντικό είναι ένα ακέφαλο άγαλμα θεάς καθισμένη σε θρόνο και μία απεικόνιση του ίδιου του Αρχέδημου φορώντας ένα τύπο ρούχου που παραπέμπει άμεσα στη φουστανέλα.



■ Στο σπήλαιο Αρχέδημου

### Πεδίο του Άρεως

Σχεδιάστηκε το 1934 με σκοπό να τιμηθούν οι Έρωες της επανάστασης του 1821 και για αυτό είναι διακοσμημένο με τις μαρμά-



■ Σε διαδρομή στον Νότιο Υμητό από Τερψιθέα



ρινες προτομές των 21 ηρώων κατά μήκος της λεγόμενης οδού Αγωνιστών του 21.

Τον Απρίλιο του 2008 ξεκίνησε ανάπλαση του χώρου που παραδόθηκε τον Δεκέμβριο του 2010. Φυτεύτηκαν 1200 δένδρα, 50.000 ανθόφυτα, 7.500 θάμνοι και 2.500 τριανταφυλλίες. Υπάρχουν διαδρομές με χώμα, μαρμαροκυβόλιθους και γρανιτοκυβόλιθους. Πολύς κόσμος έρχεται να χαλαρώσει, ή να ασκηθεί τρέχοντας και περπατώντας. Το άλσος έχει έκταση 277 στρεμμάτων μαζί με τον λόφο Φινόπουλου.

Στην είσοδο του άλσους βρίσκεται ο έφιππος ανδριάντας του βασιλιά Κωνσταντίνου Α'. Στην πλευρά επί της λεωφόρου Αλεξάνδρας υπάρχει το μνημείο των πεσόντων Άγγλων, Αυστραλών και Νεοζηλανδών με το άγαλμα της Αθηνάς πάνω σε ψηλό βάθρο. Εντός του άλσους βρίσκονται και άλλα μνημεία όπως του Ιερού Λόχου, του Αλέξανδρου Υψηλάντη και άλλων επιφανών.



■ Το άγαλμα της Αθηνάς στο Πεδίον του Άρεως

### Τουρκοβούνια και Αττικό Άλσος

Με το όνομα Τουρκοβούνια είναι γνωστή μία λοφοσειρά της Αττικής που χωρίζει το λεκανοπέδιο σε ανατολικό και δυτικό. Παλαιότερα ονομαζόταν Λυκοβούνια, αλλά το σημερινό όνομα δόθηκε κατά κάποιους, επειδή εκεί υπήρχε τουρκικό νεκροταφείο και κατά άλλους γιατί εκεί στρατοπέδευαν τα στρατεύματα του Τούρκου Πασά Ομάρ πριν την απελευθέρωση της Αθήνας.

Στους νεότερους χρόνους είχε το λημέρι του ο φοβερός λήσταρχος Κακαράς, εξ ου και η ονομασία της σπηλιάς που βρίσκεται εκεί. Στην περιοχή του βρίσκεται το κέντρο νεότητας του Γαλατσίου, η μονή με την εκκλησία του Προφήτη Ηλία και το Αττικό Άλσος, ένα όμορφο πάρκο με δέντρα, φυτά, παγκάκια και πανοραμική θέα της Αθήνας.

Υπάρχουν γήπεδα για ποδόσφαιρο, μπάσκετ και τένις καθώς και παιχνιδότοποι.



■ Στο σπήλαιο Αρχέδημου



■ Αττικό Άλσος Τουρκοβούνια



# ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

## Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2021



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

### ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

#### ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΛΟ ΦΘΙΝΩΠΟΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Δυστυχώς από τον Νοέμβριο 2020 μέχρι και τον Ιούνιο 2021 πέρασε ο καιρός με κοινωνική απομόνωση και περιορισμούς, άλλοτε με μερική αναστολή των δραστηριοτήτων της Ε.Ο.Φ. άλλοτε με αυστηρή καραντίνα

Λόγω αυτής της ρευστής κατάστασης που δημιούργησε η πανδημία για το εξάμηνο από 01/07/2021 έως 31/12/2021 δεν θα ανακοινωθεί πρόγραμμα εκδρομών.

Το πρόγραμμα των εκδρομών μας θα ανακοινώνεται στα μέλη μας ηλεκτρονικά και τηλεφωνικά στις προσωπικές σας ηλεκτρονικές διευθύνσεις (e mail) από το eof@otenet.gr,  
...επίσης θα μας βρίσκετε στο [www.facebook.com/eoffisiolatria/](https://www.facebook.com/eoffisiolatria/)  
ή στην ιστοσελίδα μας [www.eoffisiolatria.gr](http://www.eoffisiolatria.gr)

Τηλέφωνα επικοινωνίας: Γραφεία Ε.Ο.Φ. 210 380 7093, Κινητό Ε.Ο.Φ. 694 732 3844  
Έφορος Εκδρομών Λαγουδάκου Ειρήνη, Έφορος Ορειβασίας Λαγουδάκου Κατερίνα

Τα Γραφεία μας θα παραμείνουν κλειστά μέχρι 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου

Στις εκδρομές με πούλμαν θα εφαρμόζουμε τα εκάστοτε υγειονομικά πρωτόκολλα, γι' αυτό παρακαλούμε τα μέλη μας, αν δεν έχουν εμβολιαστεί να εμβολιαστούν, ώστε να μπορούμε όλοι να χαιρόμαστε και να απολαμβάνουμε με ασφάλεια τις κοινωνικές μας συναναστροφές και εξορμήσεις...

Ευχόμαστε η χώρα να αντέξει στις πιέσεις της πανδημίας ώστε σύντομα να αποκατασταθεί η οικονομική, η κοινωνική λειτουργία και η ομαλότητα στις ζωές των συνανθρώπων μας. **Ας μείνουμε δυνατοί και αισιόδοξοι.**

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

Ο Σύλλογός μας θα συμμετάσχει στην Ιστορική Πολιτιστική Ορεινή Πεζοπορία στα Μονοπάτια του Μεγάλου 21 για τα 200 χρόνια της Επανάστασης και της Άλωσης της Τριπολιτσάς

**Για το πρόγραμμα διαμονής και μετακινήσεων θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα Δηλώσεις συμμετοχής από 01/09/2021**

**Επισυνάπτουμε το πρόγραμμα**



**ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ: ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΚΑΔΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ  
ΟΙΚΟΛΟΓΩΝ (ΣΑΟΟ)**



#### Α΄ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΠΟΡΕΙΩΝ

Σάββατο: **9.10.21 Ανατολικό Μαίναλο** – Μπλε μονοπάτι  
Συνάντηση 10.00 π.μ. στα Καρτερόλια Φαλάνθου

**1<sup>η</sup> πορεία:** Καρτερόλια – Σιλίμνα – Κάστρο – Μνημείο και προμαχώνες Τρικόρφων – Στρατόπεδο Δημ. Υψηλάντη – Νότια περιαστικά δάση Τριπόλεως – Πεδίον του Άρεως (Τρίπολη).  
Ώρες 5.30 Κατηγορία Α+

**2<sup>η</sup> πορεία:** Καρτερόλια – Σιλίμνα – περιαστικά δάση – Τρίπολη.  
Ώρες 3.30 Κατηγορ. Α

Κυριακή: **10.10.21 Ανατολικό Μαίναλο** – Πράσινο Μονοπάτι  
7.00 π.μ. **1<sup>η</sup> πορεία:** Τρίπολη (Πεδίον του Άρεως) 640 μ. – Βόρεια περιαστικά δάση – Ανάλυψη (Καταφυγιάκι ΣΑΟΟ) – Περθώρι – Αιωνόβια Δρυς Παισανία (Μνημείο Παγκόσμιας φυσικής κληρονομιάς) – Χαράδρα Σκαφίδες – Υψίπεδα Κουλουρδούς 1500 μ. – Ροεινό 1100 μ. Ώρες 7.30 Κατηγορία Β

Προαιρετική ανάβαση στην καταπληκτική κορυφή Αϊντίνης 1849μ σε 2 επιπλέον ώρες, Κατηγορία Β+

9 π.μ. **2<sup>η</sup> πορεία:** Περθώρι 850 μ. – Δρυς Παισανία – Σκαφίδες – Υψίπεδα Κουλουρδούς – Ροεινό 1100 μ.  
Ώρες 5.30 Κατηγορία Α+

#### Β΄ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Σάββατο 10 π.μ.: Υποδοχή στα Καρτερόλια Φαλάνθου με Κολοκοτρωνάϊκα Φιλέματα. Προσκύνημα στον τάφο – μνημείο του Πάνου Κολοκοτρώνη στη Σιλίμνα. Προσκύνημα, ξενάγηση, δρώμενα στο στρατόπεδο και στους Προμαχώνες (ταμπούρια) των Τρικόρφων. Καλύβα του Δ. Υψηλάντη – Καλύβα Θεόδωρου Κολοκοτρώνη, ταμπούρι του Γενναίου Κολοκοτρώνη. Εξιστόρηση των μεγάλων μαχών (1770 – 1779 – 1821 – 1825).

Απόγευμα: Απόδοση τιμής στους ανδριάντες των αγωνιστών στο Πεδίον του Άρεως (Τρίπολη) . Αφήγηση – δρώμενα για τα τραγικά γεγονότα της Άλωσης, Εκθέσεις, προβολές, δημοτικά τραγούδια.

Εγκαίνια των 2 ολοκληρωμένων μονοπατιών του Μαϊνάλου.

α) Τρίπολη – Περθώρι – Ροεινό – Αλωνίσταινα – Βυτίνα – Νυμφασία – Μαγούλιανα – Βαλτεσινικό – Λαγκάδια (72 χλμ.).  
β) Τρίπολη – Σιλίμνα – Μανταϊκά – Χρυσοβίτσι – Αρκουδόρεμα – Λιμποβίσι – Ελάτη – Ξενία Βυτίνας – Βαλτεσινικό (54 χλμ.).

Κυριακή πρωί: Καθ' οδόν προς Ροεινό, τσάι του Αϊντίνης και πρωινό στο βράχο της Ανάλυψης, όπου και το μικρό καταφυγιάκι του ΣΑΟΟ (πανοραμική θέα της Τριπολιτσάς).

Μεσημεράκι: ορειβατικό συμπόσιο στην πλατεία του Ροεινού, κάτω από τα πλατάνια και το πανέμορφο ελατόδασος

#### Πέμπτη-Κυριακή 28-31/10/2021

##### ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΖΑΓΟΡΙ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα  
Δηλώσεις συμμετοχής από 01/09/2021





## 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 βοηθάμε στην περίπτωση που ένας συνεκδρομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξόρμηση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.
- 8. Να γνωρίζουν** ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδεμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.
- 9. Να δείχνουν** κατανόηση σε τυχόν απειλίες 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)

- Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- Δύσκολες πεζοπορικές-ορειβατικές διαδρομές όπου απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.
- 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)

- ✓ Σουγιός
  - ✓ Πυξίδα
  - ✓ Σφυρίχτρα
  - ✓ Φακός (με εφεδρικές μπαταρίες και λάμπες)
  - ✓ Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες
  - ✓ Σπίρτα-αναπτήρας
- ΧΕΙΜΩΝΑΣ**
- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:

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



- 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 στέρξη της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



## Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΟΥ ΖΗΛΕΥΩ

Κείμενο Θωμάς Σιταράς (Αθηναιογράφος, FB: Σιταράς Θωμάς)

Στην Αθήνα, όπου κατοικούν τόσο αξιοζήλευτοι άνθρωποι, εγώ ζηλεύω έναν και μόνον. Και είναι πράγματι περίεργο! Τον ζηλεύω για μία ευτυχία του, από την οποία δεν με στέρησε ο αγαθός Θεός!

Ο άνθρωπος αυτός, ο οποίος ονομάζεται Αναστάσιος Πεζοπόρος ή πιο οικεία Κυρ-Αναστάσης, είναι προικισμένος με δύο πόδια. Τα ίδια, δηλαδή, ακριβώς πόδια, τα οποία έχουμε όλοι μας. Αλλά ποία διαφορά μεταξύ ημών και αυτού!

Εμείς οι άλλοι έχουμε πόδια, για να έχουμε απλώς τον μπελά και το έξοδο των παπουτσιών ή δια να μετακινούμεθα το πολύ από τη Πλατεία Ομονοίας εις την Πλατεία του Συντάγματος και νανάπαλιν. Αυτός είναι ο ορισμός των δικών μας ποδιών.

Ο κυρ-Αναστάσης όμως έχει δύο πόδια, τα οποία αποτελούν ένα ύμνο προς την πανσοφία του Θεού. Ο Θεός να του τα χαρίσει!

Ο άνθρωπος αυτός δεν έλαβε από τον Ύψιστο τα πόδια του, όπως όλοι εμείς οι άλλοι, διά να έχει απλώς λογαριασμό με τον υποδηματοποιό του, και να περνά την ώρα του εις το σιλιβωτήριο. Τα έλαβε για μίαν υψηλή ευδαιμονιστή αποστολή. Με αυτά έγινε πλάσμα, ελευθέρως κινούμενο και φερόμενο, κατά την θέληση και την επιθυμία του. Δηλαδή πλάσμα ελεύθερο.

Κάτι παρόμοιο, φαίνεται, σκέφθηκε ο Θεός όταν μας μοίρασε τα πόδια. Αλλά ο πολιτισμένος άνθρωπος, και ιδίως ο πολιτισμένος Αθηναίος, κατάργησε τα πόδια, τα λησμόνησε, έχασε την έννοια

της χρησιμότητάς των, και εις όλα αυτά υποκατέστησε μίαν κολοσσιαία πρόληψη. Ότι, δηλαδή, με τα πόδια του δεν μπορεί να πραγματοποιήσει πολύ μεγάλα πράγματα. Το πολύ-πολύ μια στοιχειώδη μετακίνηση.

Το τραμ, το αμάξι αντικατέστησαν για αυτόν την έννοια των ποδιών. Και, όταν δεν έχει στη διάθεσή του κανένα από τα μέσα αυτά της μετακίνησης, κάθεται, απλούστατα στο καφενείο. Η ανυποληψία του προς τα πόδια του είναι καταπληκτική.

Ο κυρ-Αναστάσης όμως έχει δύο πόδια –απαράλλακτα όπως τα δικά μας– και έχει με αυτά στη διάθεσή του ιδιόκτητη άμαξα, μοτοσυκλέτα, όλα τα κινητήρια μέσα ταυτοχρόνως. Και ταξιδευεί! Εδώ πατεί και εκεί βρίσκεται! Η λαμπρά αυτή Αττική, η ανεξερεύνητη αυτή γη, είναι για αυτόν το σπίτι του, μέσα στο οποίον κινείται, όπως περνά κανείς από το ένα δωμάτιο του σπιτιού του στο άλλο.

Τώρα χαιρετά μια βουνοκορφή, τώρα τον δέχεται ένας κάμπος, τώρα τον δροσίζει η ρεματιά, τώρα ένα πεύκο σταλάζει τα βάλσαμά του επάνω στα κλειστά του βλέφαρα. Βραδιάζεται στο χωριό, όπου τον καλωσορίζει η βραχνή φωνή του μαντρόσκυλου, ξημερώνεται στη στάνη μαζί με το κοπάδι...

Και όλα αυτά, με δύο πόδια! Πώς να μη τον ζηλεύω; (Βασισμένο σε χρονογράφημα του Παύλου Νιρβάνα για την εφημερίδα ΕΣΤΙΑ, 1921)



### Συμβατική... φυσιολατρία

ΓΙΑ ΤΟΥΣ περισσότερους νεοέλληνες η φυσιολατρία αποτελεί πρόσημα να απομακρύνονται από τη... νεοσχρή πρωτεύουσα.

Ελάχιστοι απολαμβάνουν τις φυσικές ομορφίες. Ούτε που προσέχουν γύρω τους, ούτε στέκονται να θαυμάσουν το τοπίο.

Το πολύ να ξεολογήσουν την αισθητική τους υποχρέωση, αν τους ρωτήσει κανείς, με τη φράση:

«Πολύ ωραία διαδρομή!» – που σημαίνει γι' αυτούς πως ήτανε καλός ο δρόμος και δεν υπέφερε το αμάξι!..

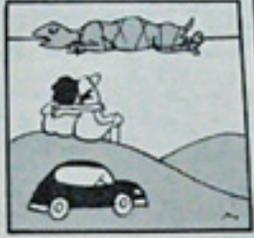
Τη Δευτέρα το πρίν όλοι αυτοί οι συμβατικοί φυσιολάτρες περιγράφουν στο γραπτό τους την εκδρομή:

- Εσύ πού πήγες;
- Στα Βαρδουσια.
- Ωραία περάσατε;
- Θάγα! Φάγαμε γίδα ψητή, λουκουμά... Εσύ;
- Εμείς πήγαμε στην Ευβοία.
- Ήτανε καλά;
- Εξοχα. Φάγαμε κάτι λιβρίνια, που πριν μια ώρα κολυμπούσαν... Ολοζώντανα. Τα κάναμε στη σχάρα...

Ο άλλος επιστημαίνει τα «άσηφορα» χόρτα που σάγανε στο Καρπενήσι:

- Γλυκόσμα! Να σκεφτείς η πέθερά μου, που κάνει δίαιτα, έφαγε τρία πιάτα!
- Κατά τα άλλα;
- Ωραία, πολύ ωραία! Και κοντοσούβλι νόστιμο και κάτι σουκάκια στο τηγάνι και το ψαμί τους, όλα... Μόνο κρασί δεν είχε. Στραγγισμένο!

Και η συζήτηση για τη φυσιολατρία συνεχίζεται...



## ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΑΡΚΤΙΚΗ

Κείμενο και Φωτογραφίες ο Χρήστος Ντάλας

### ΛΙΓΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΑΡΚΤΙΚΗ

*Λέγαν παλιά οι τοπογράφοι  
φτασμένοι στα πέρατα της γης  
πιο πέρα υπάρχουν μόνο δράκοι,  
ο κόσμος φτάνει όπου φτάνουμε και μεις*

Πριν λίγο καιρό φιλοξενήθηκε στον ΤΑΧΥ-ΔΡΟΜΟ ένα άρθρο - παρουσίαση βιβλίου "Ένας Έλληνας στην Ανταρκτική" με θέμα μία συμμετοχή σε επιστημονική αποστολή. Θυμήθηκα τότε τη συμμετοχή μου σε μία.....τουριστική αποστολή στην Ανταρκτική πριν λίγα χρόνια με πιο γήινο ενδιαφέρον. Με λίγο χιούμορ θα μπορούσε να είναι θέμα ενός άρθρου "Ένας Τοπογράφος στην Ανταρκτική".....

Μέρες κορωνοϊού με τους περιορισμούς των ημερών ανέσυρα την ιδέα μικρής

παρουσίασης αυτού του ταξιδιού. Πέραν από μία ανάγκη επικοινωνίας αυτών των καιρών, μπορεί να λειτουργεί και σαν μία ένεση αισιοδοξίας για καλύτερες μέρες.

Η Ανταρκτική, γνωστή και σαν "Παγωμένη Ήπειρος", είναι η 6η ήπειρος με έκταση λίγο μεγαλύτερη από την Ευρώπη. Από τον δορυφόρο φαίνεται μία λευκή επιφάνεια περίπου στρογγυλού σχήματος με κέντρο το νότιο πόλο. Η πραγματική επιφάνεια είναι περ. κατά 10% μικρότερη επειδή οι παγετώνες, ιδιαίτερα στους κόλπους, επεκτείνονται έξω από τις ακτές κάνοντας τις λεγόμενες τράπεζες πάγου. Σκεπάζεται από αιώνιους πάγους μέσου πάχους 2,0 χλμ.

Αποτελεί την μεγαλύτερη δεξαμενή γλυκού νερού σε πάγο συγκεντρώνοντας

πάνω από το 90% του γλυκού νερού στη γη. Αν κάποτε λιώναν οι πάγοι της Ανταρκτικής η μέση επιφάνεια των θαλασσών θα ανέβαινε κατά 45-60 μ. Οι ακτές της Ανταρκτικής απέχουν περ. 1.000 χλμ. από Νότια Αμερική, 2.000 χλμ. από Ν. Ζηλανδία και 3.500 χλμ. από Ν. Αφρική.

Πρόκειται για την απόλυτη έρημο, ένα απόκοσμο τοπίο κάτι μεταξύ γης και άλλου πλανήτη.

Δεν βρέχει ούτε χιονίζει με τη θερμοκρασία το χειμώνα να κατεβαίνει στους -70° ακόμα και μέχρι -90°. Τα πάντα σκεπασμένα από πάγο με ελάχιστες επιφάνειες μαύρης ηφαιστειογενούς πέτρας σε απόκρημνες ακτές. Πλήρης απουσία βλάστησης εκτός από κάποιες λειχήνες στους βράχους. Μόνη ζωή οι πιγκουίνοι σε μερικές ακτές και κάποια αρπακτικά πουλιά που τους ακολουθούν. Φυσικά δεν υπάρχουν οικισμοί. Οι μόνοι άνθρωποι της Ανταρκτικής είναι από κάποιες επιστημονικές αποστολές και τελευταία κάποιοι περιεργό ταξιδιώτες που την προσεγγίζουν με καράβια.

Ανακαλύφθηκε από φαλαινθήρες τον 19ο αιώνα. Κυνηγώντας τις φάλαινες πλησίασαν τις ακτές και αντίκρισαν κάποια ψηλά βουνά της, που, προς τιμήν της ελληνικής γλώσσας ονόμασαν Έρεβος (με ενεργό ηφαίστειο στα 3.800μ.) και Τρόμος (με σβησμένο ηφαίστειο στα 3.200 μ.). Σήμερα βρίσκεται πού διεθνές καθεστώς με απαγόρευση της οποιασδήποτε μορφής εκμετάλλευσης. Ο Νότιος Πόλος κατακτήθηκε από τον νορβηγό Αμόνσδεν (14.12.1911) και τον Βρετανό Σκοτ (18.01.1912).



■ Παγόβουνο "Λιοντάρι"

## ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΠΑΓΩΜΕΝΗ ΗΠΕΙΡΟ

Το ταξίδι για την Ανταρκτική γίνεται κυρίως από τη Νότια Αμερική.

Διαδρομή από την Αθήνα και μέσω Ρώμης την επόμενη στο Μπουένος Άιρες. Το απόγευμα βόλτα στο Πόρτο Μαδέρο και το βράδυ το καθιερωμένο τάγκο. Συνέχεια την μεθεπόμενη για Ουσουαία την πρωτεύουσα την Νότιας Παταγονίας, σύνολο στο αεροπλάνο 18 ώρες.

Η Ουσουαία το νοτιότερο λιμάνι του κόσμου με περίπου 64.000 κατοίκους είναι χτισμένη αμφιθεατρικά στο κανάλι Beagle (από το όνομα του πλοίου, με το οποίο ο Δαρβίνος το διέσχισε το 1835) που κόβει την μύτη της Νότιας Αμερικής στο νοτιότερο άκρο της. Λίγο βορειότερα είναι άλλο πιο γνωστό κανάλι, ο πορθμός του Μαγγελάνου, τον οποίο ο Μαγγελάνος διέσχισε το 1520, και η Γη του Πυρός.

Μικρή βόλτα στο κανάλι Beagle σε κάτι νησάκια γεμάτα από κορμοράνους και θαλάσσιους λέοντες (ένα είδος φώκιας).

Από την Ουσουαία αρχίζει 10ήμερη κρουαζιέρα για Ανταρκτική. Το πλοίο (ORTELIUS) σχετικά μικρό μήκους 90μ. Λέγεται ειδικής κατασκευής για τέτοιες θάλασσες, ότι κατασκευάστηκε στη Ρωσία και μεταπισκευάστηκε σε μικρό κρουαζιερόπλοιο χωρητικότητας 125 επιβατών. Το πλήρωμα πολυεθνικό με καπετάνιο Χιλιανό. Πολυεθνικοί και οι επιβάτες από όλα τα μέρη του κόσμου, Αμερική, Ευρώπη, Ασία, Αυστραλία. Μέσα σ' αυτούς και ένα μικρό ελληνικό γκρουπ πέντε ατόμων με αρχηγό, οργανωμένο από το πρακτορείο ταξιδιών VERSUS. Οι 10 ημέρες ταξιδιού στην Ανταρκτική είναι 3 για το πήγαινε, 3 για την επιστροφή

και 4 βόλτες με το καράβι σε κάποιες προφυλαγμένες ακτές.

Η θάλασσα ανάμεσα στο νότιο άκρο της Νότιας Αμερικής και την Ανταρκτική πλάτους περίπου 1.000 χλμ., όπου ενώνονται ο Ατλαντικός και ο Νότιος Παγωμένος Ωκεανός από τις πιο άγριες, όπως, άλλωστε όλες οι θάλασσες του Νότιου Ημισφαιρίου. Ονομάζεται θάλασσα Ντρέικ από το σερ Φρ. Ντρέικ επίσημο πειρατή της Βασίλισσας της Αγγλίας με αποστολές να κουρσεύει τα φορτωμένα χρυσό από τις αποικίες Ισπανικά καράβια.

Επιβίβαση από το λιμάνι της Ουσουαία, όπου μία επιγραφή fin del mundo (το τέλος του κόσμου). Ενημέρωση για τα σωστικά μέσα και σε λίγο άσκηση ετοιμότητας και επίδειξη επιβίβασης στις λέμβους. Καλό ταξίδι για μερικές ώρες στο πορθμό Beagle

με αριστερά την Αργεντινή και δεξιά τη Χιλή, στη συνέχεια όμως μπαίνουμε στον Ωκεανό. Για τρία μερόνυχτα παρέα με ισχυρούς ανέμους και μεγάλα κύματα. Παρόλα αυτά συνεχή ενημερωτικά προγράμματα με ομιλίες στο σαλόνι από το πλήρωμα για πλήθος από θέματα της Ανταρκτικής, την ιστορία, το κλίμα, τη θάλασσα, τους πάγους, τη γεωλογία, τη χλωρίδα, την πανίδα, με όσους βέβαια είχαν γλιτώσει από τη ναυτία και μπορούσαν να παρακολουθούν. Ξημέρωμα της 4<sup>ης</sup> μέρας πλησιάζουμε στη χιονισμένη Ανταρκτική. Τόπος προσέγγισης η Χερσονήσος Peninsula (επειδή μοιάζει με αγκάθι). Πορεία του πλοίου με τα βουνά της Χερσονήσου αριστερά και παγωμένα νησάκια δεξιά. Το μέρος προφυλαγμένο από τους ανέμους και το φως του ήλιου εκτυφλωτικό στο χιόνι. Οι παγετώνες



■ Θάλασσα Ντρέικ μεταξύ Ν. Αμερικής και Ανταρκτικής. Από τις πιο άγριες θάλασσες

φθάνουν μέχρι τη θάλασσα αφήνοντας γυμνούς μόνο κατάμαυρους κατακόρυφους βράχους. Η θάλασσα μουντή από το πλαγκτόν με συντρίμια πάγου. Κάπου-κάπου φουσητήρες από φάλαινες.

Απόγευμα το πλοίο αγκυροβολεί στον Όρμο Paradise bay όπου Αργεντινική επιστημονική βάση.

Φοράμε μπότες, αντιανεμικά και σωσίβια, τα οποία υποχρεωτικά απολυμαίνονται, και επιβιβάζομαστε σε φουσκωτά Zodiac. Γύρος του όρμου με παγετώνες εκατέρωθεν με εκτυφλωτικό λευκό χρώμα και λουλακί χαραμάδες. Περνάμε ανάμεσα από παγόβουνο όπου κάποιες νωχελικές φώκιες. Στη συνέχεια ανέβασμα σε λόφο με υπέροχη θέα στον όρμο, όπου όμως δοκιμάστηκαν οι αντοχές μας με βάδισμα στα χιόνια. Επιβίβαση ξανά στο Zodiac για επιστροφή στο καράβι και δείπνο.

Το πρωί της 5ης μέρας το καράβι έπιασε την παραλία Neko με αρκετούς πιγκουίνους και μία υποτυπώδη αμμουδιά. Από την προηγούμενη κάποιοι τολμηροί κατασκήνωσαν στην παραλία κάτω από τον ουρανό της Ανταρκτικής. Άλλοι πιο τολμηροί έκαναν και κάποιες βουτιές με το νερό με θερμοκρασία κοντά στο μηδέν. Και εδώ ανέβασμα σε χιονισμένο λόφο με υπέροχη θέα παγετώνες και τη γύρω θάλασσα.

Οι πιγκουίνοι της Ανταρκτικής που επισκεφθήκαμε είναι χαριτωμένοι με κωμικό βάδισμα και μέγεθος μεγάλου κοτόπουλου. Σε κάποια νησιά υπάρχουν οι λεγόμενοι αυτοκρατορικοί πιγκουίνοι που φθάνουν τα 80 εκ. ύψος.

Το απόγευμα το καράβι μετακινήθηκε στο

νησί Lockroy και επίσκεψη σε παλιό βρετανικό επιστημονικό σταθμό. Ενδιαφέρουσα η οργάνωση του σταθμού για να μπορούν να μένουν όλο το χρόνο σε αντίξοες καιρικές συνθήκες χωρίς σχεδόν καμία επικοινωνία και καμιά βοήθεια. Λειτουργήσε για παρατηρήσεις ιονόσφαιρας 1942-1264. Σήμερα λειτουργεί σαν μουσείο με λίγα αναμνηστικά και ταχυδρομείο. Στείλαμε και κάρτες που τις έλαβαν έπειτα από μήνες. Κοντά ένα άλλο νησί με πιγκουίνους και τον σκελετό μιας φάλαινας. Στην επιστροφή ο καιρός αγρίεψε. Αέρας, χιόνι, πραγματική Ανταρκτική. Πρωί της 6ης ημέρας συνεχίζουμε την πορεία στη Δυτική πλευρά της Χερσονήσου Peninsula και πέρασμα από εντυπωσιακά στενά με εκατέρωθεν ψηλά βουνά και παγόβουνα. Με Zodiac στο νησί Petermann με θέα κάποιους εντυπωσιακούς παγετώνες και καλό καιρό. Περπάτημα στο χιόνι σε σχετικά ομαλό έδαφος. Κοντά αραγμένο κάποιο ισπανικό καράβι σε επιστημονική αποστολή.

Απόγευμα περιήγηση με Zodiac σε θάλασσα με πολλά και εντυπωσιακά παγόβουνα. Πολλά έμοιαζαν με έργα τέχνης με αποτυπωμένες μορφές και παραστάσεις. Ένα ανοικτό μουσείο με γλυπτά αφηρημένης τέχνης. -Επίσης πολλές φώκιες- σε ένα παγόβουνο μετρήσαμε οκτώ. Συνέχεια επιβίβαση σε άλλη ακτή και περπάτημα μέχρι ένα ύψωμα παρέα με πιγκουίνους.

Προγραμματισμένο μπάρμπεκιου για το βράδυ έξω αναβλήθηκε λόγω καιρού και έγινε στο εστιατόριο του πλοίου. Πλούσιο δείπνο με ψητά κρέατα, όπου από το πολυεθνικό γκρουπ ήρθε πιο κοντά. Μια

85χρονη Γερμανίδα μας απαγγέλει Όμηρο "Άνδρα μοι ένεπε μούσα πολύτροπο...". Δύο Λευκορώσοι ήπιαν κάτι παραπάνω και ήρθαν στα κέφια, παραλίγο να τους κλείσουν στο αμπάρι.

Αλλαγή στο πρόγραμμα της επόμενης μέρας και επίτευξη της επιστροφής επειδή αναμενόταν καταιγίδα στο πέρασμα Ντρέικ ώστε να φθάσουμε γρηγορότερα στην Ουσουςαία. Έπρεπε να μαζέψουν και μία ομάδα που έκανε καγιάκ με σκάφη από το πλοίο.

Τροποποιημένο πρόγραμμα της 7ης ημέρας με επίσκεψη το πρωί 5:30 στο Cuverville Island του πιο απομακρυσμένου από τα μέρη που πήγαμε. Παραλία περίπου 300 μ. με χονδρό βότσαιο και πέτρες που μοιάζει κάπως με τις δικές μας και με εκατέρωθεν ψηλά βουνά. Πάρα πολλοί πιγκουίνοι, οι περισσότεροι που συναντήσαμε. Επιστροφή στο καράβι, καθαρισμός και απολύμανση στις μπότες, πρωινό. Αρχίζει το ταξίδι επιστροφής. Πριν το καράβι ξανοιχτεί η θάλασσα ήταν ήρεμη, προς το μεσημέρι αγρίεψε. Η 8η και 9η μέρα η επιστροφή εν πλω. Ίδιο πρόγραμμα, ίδια αίσθηση με το πήγαμε. Ελάχιστες ώρες χωρίς αέρηδες και κούνημα, μόνιμη αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε Λούνα Παρκ. Έμεινα όλη την ημέρα στο μπαρ να βλέπω τον ορίζοντα ώστε να μην ζαλιζόμουν και να διαβάζω. Σε αυτό το Λούνα Παρκ τελείωσα το "Ταξίδι του Ντισκάβερου στην Ανταρκτική" που αναφερόταν στις ηρωικές προσπάθειες του κατακτητή του Νότιου Πόλου Σκότ μέχρι που βρήκε το θάνατο από το κρύο. Άρχισα και το "Ταξίδι μέλιτος" του Μ. Ανδρουλάκη που αναφέρονταν στην ύστερη ζωή του Ε. Βενιζέλου.



■ Σε όρμο με εκατέρωθεν παγετώνες

Πρωί της 10<sup>ης</sup> ημέρας ξανά στην Ουσουαία. Ξεκούραση και την επόμενη μέρα μικρό τουρ στη νότια Παταγονία. Πετύχαμε και σε καρναβάλι αρκετά εντυπωσιακό σαν λατινοαμερικάνικης χώρας. Επιστροφή στο Μπουένος Άιρες, παραμονή δύο μέρες, ξενάγηση, επίσκεψη στο Δέλτα του Τίγρη, ένα πλέγμα καναλιών ανάμεσα σε εκβολές δύο μεγάλων ποταμών, Παρανά και Λαπλάτα. Επιστροφή στην Αθήνα μετά συνολικό ταξίδι 18 ημερών.

Στον απολογισμό του ταξιδιού μία σκέψη που λίγο – πολύ περνά από το μυαλό όλων. Τι είναι αυτό που μπορεί να σπρώξει κάποιον για αυτό το ταξίδι. Τόση ταλαιπωρία, τόσα έξοδα για μια κοπιαστική κρουαζιέρα στην άκρη του κόσμου. Πόσο μπορεί να αξίζουν τα χιονισμένα τοπία, οι παγετώνες, τα παγόβουνα και οι πιγκουΐνοι που θα δει;

Η απάντηση δεν είναι εύκολη. Εκείνο που μπορεί να αξίζει και είναι μοναδικό σε αυτό το ταξίδι είναι η αίσθηση ότι βρίσκεται εκτός αυτού του πλανήτη. Όλα θυμίζουν έργα επιστημονικής φαντασίας, με τόπους αφιλόξενους και εχθρικούς χωρίς ίχνος ζωής, έρημα τοπία, απόκρημνα βουνά, φουρτουνιασμένες θάλασσες, κάπου σ' ένα πλανήτη του "Πολέμου των Άστρων".

Ψάχνοντας λίγο περισσότερο, ίσως πρέπει να φθάσουμε μέχρι τον Οδυσσέα "Πολλά δ' ανθρώπων ίδεν άστεα και νόον έγνων". Ο προσπάπος μας Οδυσσέας έπρεπε να γυρίσει όλους τους τόπους, να δοκιμάσει όλες τις εμπειρίες και να δει όλα τα θαύματα και τρομερά πριν γυρίσει για το τέλος της ζωής του στην Ιθάκη.



■ Κάτω από το παγόβουνο



■ Σε λόφο με φόντο παγετώνα



■ Σε παραλία με πολλούς πιγκουΐνους

# ΕΟΦ ίτικα

## ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΕΟΦ «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Β' ΕΞΑΜΗΝΟ 2021

Το 2021 όπως και το 2020 εξελίσσεται σε μία δύσκολη χρονιά για τις δραστηριότητες του Σωματίου μας καθώς και για την κοινωνία γενικά.

Μετά από πολύ σκέψη, το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. αποφάσισε να μην καταρτίσει πρόγραμμα Εκδρομών και Εκδηλώσεων. Για τον ίδιο λόγο το περιοδικό μας με το καθιερωμένο πρόγραμμα εκδρομών μας δεν θα κυκλοφορήσει σε έντυπη μορφή παρά μόνο σε ηλεκτρονική.

**ΕΙΚΟΣΙΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ  
«ΣΚΑΡΦΑΛΩΜΑΤΟΣ»**

Εικοσιπέντε χρόνια συνεχούς όρειδατικής δραστηριότητας συμπλήρωσε η Ένωση Όρειοβατών Φυσιολατρών. Τίς πρώτες μέρες του Αυγούστου πραγματοποίησε διήμερη όρειδατική εκδρομή στο Σμόλικα (ύψομετρο 2.638 μ.) και στην Γκαμήλα (ύψομετρο 2.497 μ.). Η όρειδατική ομάδα, από 11 όρειδοτες, έκανε πολυήμερες αναβάσεις στα παραπάνω βουνά καθώς και τη δραματική χορήγηση του Βίκου, με σύνολο πορείας και αναβάσεων 30 ώρες. Στη φωτογραφία η ομάδα των όρειδοτών, που πραγματοποίησε την ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα, διακρίνονται, άριστερά προς τα δεξιά, οι Α. Ψυράκης, Α. Παπαθανασίου, Άριστεία Παπαθανασίου, Η. Καποράκος, Δ. Μαντάς και Ε. Λιοντιάδης (καθιστός).



Όταν πρέπει να πάρεις μια απόφαση το καλύτερο είναι να κάνεις το σωστό, το δεύτερο καλύτερο είναι να κάνεις λάθος και το χειρότερο είναι να μην κάνεις τίποτα.

Τεοντόρ Ρούσβελτ

### 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.

Οι προτάσεις, ο σχεδιασμός για τα προγράμματα εκδρομών και δραστηριοτήτων μας θα γίνεται με ηλεκτρονική ενημέρωση και τηλεφωνική επικοινωνία με τα μέλη μας. Το οποίο θα προσπαθήσουμε να τηρήσουμε σε όποιο βαθμό αυτό είναι εφικτό.

Από το Διοικητικό Συμβούλιο

■ Για καλή τύχη θέλουμε κάτι παλιό, κάτι νέο, κάτι δανεικό ...θα βρούμε, κάτι μπλε ...θα το ψάξουμε... Στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο 2021-2023 από τους νεότερους σε ηλικία το Εφορείο Εκδρομών ανέλαβε η Ειρήνη Λαγουδάκου και το Εφορείο Ορειβασίας η Κατερίνα Λαγουδάκου για όσους δεν το γνωρίζουν εγγονές του Ράκη Γιαννακόπουλου, ο Κωνσταντίνος Τζιβιάς γιος των αείμνηστων Θανάση και Χαρούλας Τζιβιά αναβαθμίστηκε σε Γενικό Γραμματέα, η Μίνα Τσολάκη έγινε Έφορος Γραφείων, και από τους μεγαλύτερους ο Θωμάς Σιταράς ανέλαβε Ειδικός Γραμματέας. Τέλος σε όλο το Διοικητικό Συμβούλιο ευχόμαστε καλή επιτυχία στα νέα τους καθήκοντα...

(( Ε Ν Ω Σ Ι Σ ))  
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ & ΟΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.  
Ερασιτέλες Νο 7  
Εκδόσή 1η.  
Κορυφή 22 Ιανουαρίου 1933.

**Η Α Ρ Η Η Σ**

ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΣ - ΠΛΑΚΟΣΣΕΡΙ - ΚΑΡΑΒΟΛΑ - ΚΑΝΤΑΛΑΙΔΙ - ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΣ.  
Συγκέντρωση στην πλατεία Κένιγγος και άναχώρησις στις 8 π.μ.  
Άκριβος μ'αυτοκίνητα δια τήν Αγία Τριάδα.  
\*Απ'έκει κατή εά προχωρήσουν μέχρι τής θέσεως Πηληγοσέρι όπου δεοί θέλωσαν μωροβήν να παραμείνουν γιά να έπισκεθεούν κατόπιν τήν έμπορη κηγή Βιλλιάνη ( πωρ. 45' ). \* Η όρειδατική όμδα συνεχίζουσα τήν πορείαν τής ε'άνεσθ στην κορυφή ΚΑΡΑΒΟΛΑ ( ύψ 2412 μ. )  
\*Απ'όπου ή όδα είναι κάτι τό ε'ξαιρετικόν. Μετά μικρήν παραμονήν εά κατηφορήσιν γιά τήν κηγή ΚΑΝΤΑΛΑΙΔΙ καί μέσω τής 'Αγίας Τριάδος εά έπιεγρέθη στο ΠΛΑΚΟΣΣΕΡΙ γιά εά συναντήση τούς Έλλους 'Εκδρομείς ( Συνολική πορεία 2.30' ) \* Η άναχώρησις εά γίνη από τήν 'Αγία Τριάδα στις 5 μ.μ. άκριβος.  
\*Έξοδα Αρχ. 40.- Γενικώς.  
Ερ'ος άπορογήν άνωμαλιών ή βήλωσις σοματοχής καί ή καταβολή τών έξόδων είναι άπαραίτητος μέχρι τήν Παρασκευή 21' το βράδυ ετά Γραφετα μας Ερασιτέλες 7 α'όσοτος έρ. όμ. 9

**Α Ρ Η Η Σ**  
κ. ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΟΛΙΔΗΣ.

### ΕΚΔΡΟΜΗ 1η, ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 1933

Για να μην ξεχνάμε ότι οι ρίζες στηρίζουν το δένδρο!!! Πόσο μάλλον άταν έχουν ριζώσει για τα καλά...

Παλιά στις εκδρομές το πούλμαν μοσχομύριζε κεφτεδάκια όταν άνοιγαν τα μπωλ, Ας θυμηθούμε εκείνες τις ωραίες στιγμές στα παλιά ομαδικά πικ-νικ με την κουβέρτα η το καρό τραπεζομάνηλο που περνάγαμε αξέχαστα καθισμένοι σε πετρούλες ή στο γρασιδί και απολαμβάναμε το γεύμα μας με κρασί, ντοματούλα, ουζάκι, αυγά βραστά, αγγουράκια, ελίτσες, σαρδελίτσες, σαλαμάκι, κεφαλοτύρι, πιτούλες αλλά και μπριζολάκια στα κάρβουνα η ρέγγες ψητές. Μεγαλειό!!!

## ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΑ ΠΑΤΗΜΑΤΑ ΕΥΚΟΛΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ

Κάποτε, κάποια περιστατικά γίνονται σταθμοί που μας καθορίζουν, μας σημαδεύουν, οριοθετούν την Ζωή και την πορεία μας μέσα σε αυτή.

Υπάρχουν κάποιες μνήμες, που δεν ξεθωριάζουν ποτέ, μας συντροφεύουν και μας ακολουθούν... Κάποιοι άνθρωποι καθοδηγούμενοι από αυτές τις αρχές, με ανιδιοτέλεια και με πλήρη επίγνωση των δυσκολιών βγαίνουν μπροστά σιωπηλά παρ'όλες τις δυσκολίες, και τις ανακολουθίες, χωρίς τυμπανοκρουσίες πετυχαίνουν πράγματα που σε αρχικό στάδιο φάνταζαν αδύνατα και πρακτικά ακατόρθωτα.

Ο λόγος για το Κτήμα της Ε.Ο.Φ. την τραγωδία του Ιουλίου 2018 και την ανεπανόρθωτη καταστροφή πρωτίστως σε ανθρώπινες ζωές και δευτερευόντως στις υλικές απώλειες.

Αργά και μεθοδικά μια ομάδα από το τότε Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. με τον Πρόεδρο Νίκο Νίντο, Κατερίνα Δραγώνα, Νίκο Τσούτσο, Απόστολο Ψυράκη κ.α. ακολούθησαν βήμα - βήμα τις διαδικασίες για την διεκδίκηση κάποιας αποζημίωσης για τα απολεσθέντα από την φονική πυρκαγιά.

Στο σημείο αυτό προστέθηκε στην ομάδα ο Φώτης Καφετζόπουλος, όπου με την σαρωτικά δυναμική παρουσία του τέθηκε μπροστάρης, παρέλαβε την σκυτάλη (την καυτή πατάτα αλλιώς θα λέγαμε) και μετά από ατελείωτο τρέξιμο, παραστάσεις, πιέσεις απέναντι στο Κράτος για αναγνώριση των δικαιωμάτων της Ε.Ο.Φ. και των Εοφιτών, κατόρθωσε, να αποδοθούν στους πληγέντες και στην Ε.Ο.Φ. αυτά που αρχικά δόθηκαν στους χιλιάδες πυρόπληκτους της καταστροφής στο Μάτι. Στην πορεία ο «Μαραθώνιος» του τρεξίματος συνεχίστηκε προστέθηκαν στην ομάδα του Φώτη ο Νίκος Τάτσος, η Μίνα Τσολάκη, ο Νίκος Πετρόπουλος. Με συντονισμένες ενέργειες έγινε κατορθωτό και μάλιστα με ειδική Νομοθετική ρύθμιση να εξασφαλίσει και η Ε.Ο.Φ. τις αποζημιώσεις για την καταστροφή των οικίσκων. Το ποσό θα είναι σεβαστό και ελπίζουμε, να δοθεί στο μέλλον η δυνατότητα του ξανασησίματος των οικίσκων του Κτήματός μας με νέες προδιαγραφές, που σίγουρα δεν θα έχουν καμιά σχέση με το παρελθόν.

Από τις αρχές της δεκαετίας του 50 που έγινε η αγορά του Κτήματος και άρχισε τους καλοκαιρινούς μήνες η διαμονή των Εοφιτών μέσα σε σκηνές, με νερό από το πηγάδι, με όποια μέσα υπήρχαν και με όποιες δυνατότητες, ήταν η κινητήριο δύναμη που συνόδευε το όραμα της Ε.Ο.Φ. για όλα τα μετέπειτα χρόνια. Από τα μέλη μας, που παθιασμένα διαβιούσαν εκεί τα Καλοκαίρια τους, υπήρχε κατά το πλείστον και η στελέχωση των Διοικητικών Συμβουλίων, που όχι μόνο προγραμματίζαν, αλλά και συμμετείχαν σε όλα τα δρώμενα του Σωματίου από τις Ορειβατικές - Πεζοπορικές-Τουριστικές εκδρομές καθώς και σε όλες τις Εκδηλώσεις.

Ας είναι λοιπόν το ξανασησίμο της λειτουργίας του Κτήματος μια νέα αφετηρία για την πάρα πέρα πορεία της Ε.Ο.Φ.

Επίσης, ένα νέο ελπιδοφόρο μήνυμα, που σίγουρα θα έχει θετικές επιπτώσεις, είναι η είσοδος νέων ατόμων στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. 2021-2023 όπου με τις φρέσκιες ιδέες τους, την βοήθεια και καθοδήγηση των παλαιότερων που επί χρόνια υπηρέτησαν



■ Άλλες εποχές η παιδική χαρά στο Κτήμα της Ε.Ο.Φ.

και μόχθησαν εθελοντικά για να φτάσει η Ε.Ο.Φ. σε αυτά τα ζηλευτά επίπεδα πριν την πυρκαγιά του 2018 και την επιδημία του covid-19, θα ξαναφτάσει στο επίπεδο που της αξίζει.

Κλείνοντας ας αποτίσουμε ένα φόρο τιμής σε μια θύμηση που μας συντροφεύει για τις ωραίες αναμνήσεις και τις ατελείωτες ώρες που περάσαμε μαζί με τον Άγγελο, την Αγγελική, την Σωσώ, τον Νίκο και τέλος την Έρση μας, που η ζωή τους ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με αυτό το παραδεισένιο καταφύγιο που λέγεται Κτήμα Ε.Ο.Φ..

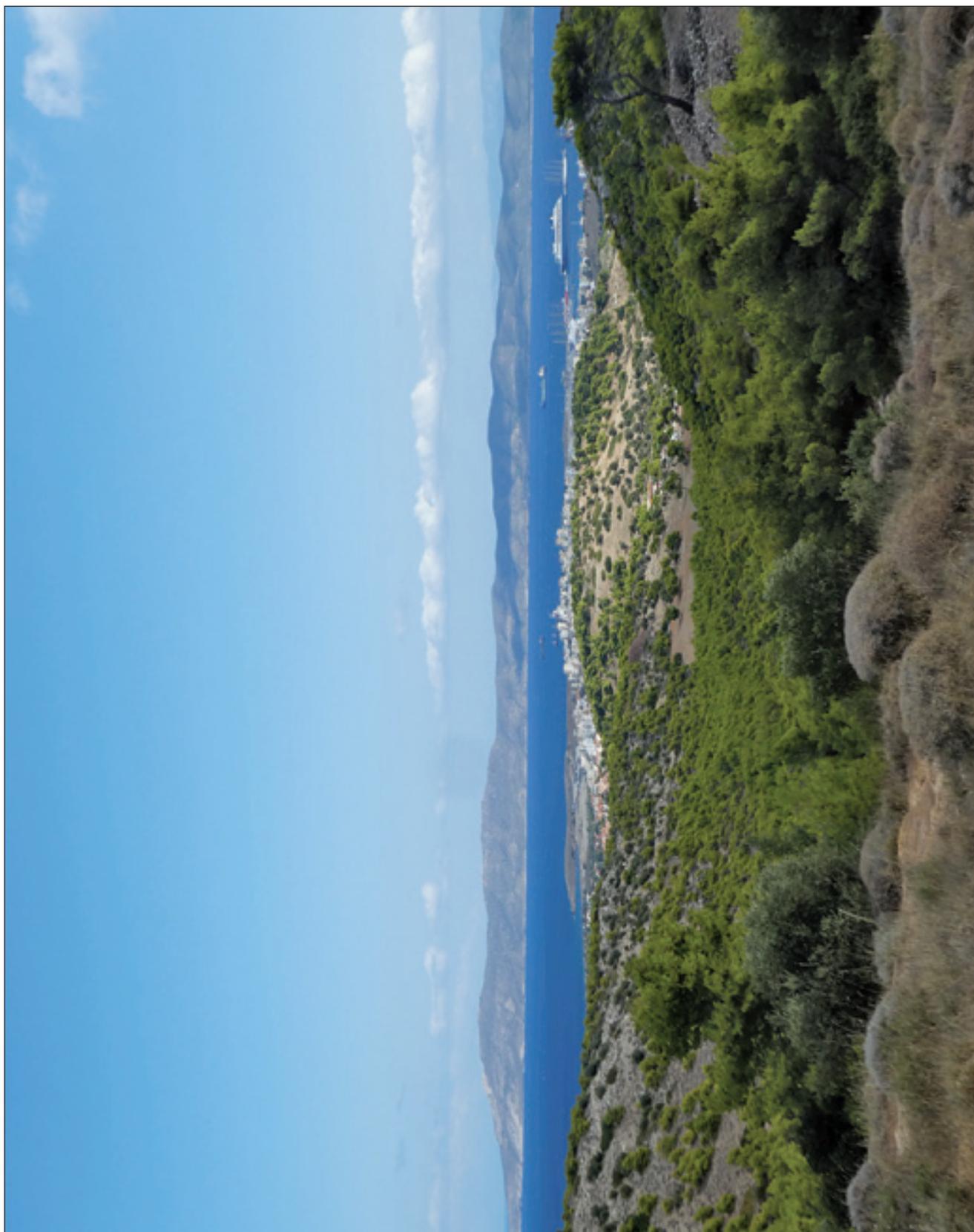
**Δημήτρης Αρμενιάκος**



■ Κτήμα Ε.Ο.Φ. 2009 Συνάντηση παλαιών Εοφιτών



■ Κτήμα Ε.Ο.Φ. 2009, Συνάντηση παλαιών Εοφιτών



■ Θέα από το μονοπάτι μεταλλευτικών εξορύξεων Λαυρίου, Φωτ. Μ. Βέττερ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 442**  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ  
ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)  
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

