

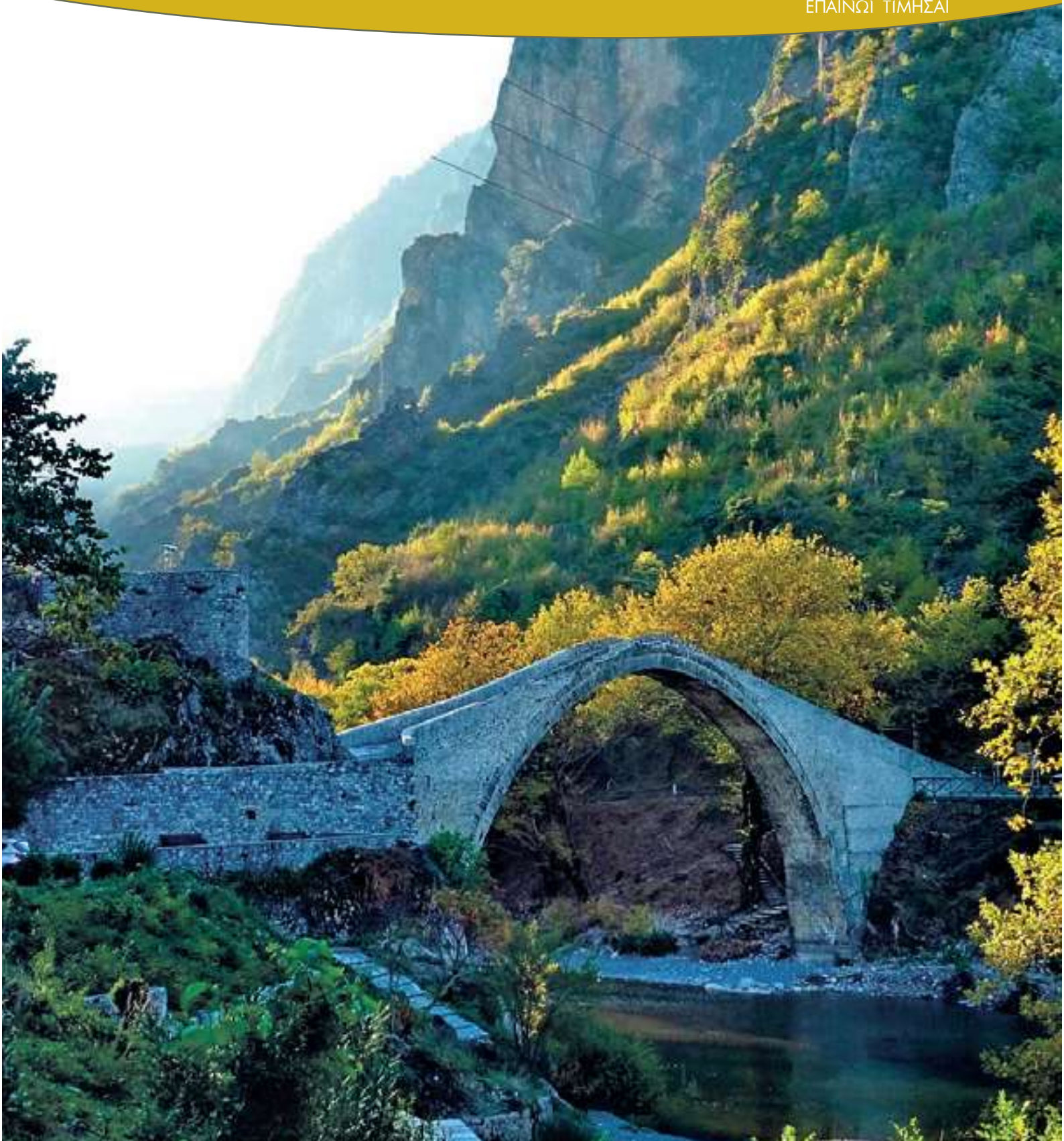
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το Εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το Φωτογραφικό φακό	3
Ένας λόγος για τα τεκταινόμενα.....	4
Απολογισμός Διοικητικού Συμβουλίου κατά την Γενική Συνέλευση της 4ης Μαΐου 2022 για το χρονικό διάστημα 1/01/21 έως 31/12/21	5-7
Κοινωνικά	8-9
25-27/03/2022 Η εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στην περιοχή της λίμνης Τριχωνίδας	10-11
Οι πεζοπορίες στην εκδρομή στα Ζαγόρια	12-14
Ετήσια γενική Συνέλευση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	15
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.	16-19
Εκδρομές – Εκδηλώσεις Εξαμήνου	20-26
Βασικές Υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.	27
Αναρριχτές ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ στον Ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ. στο Κεφαλάρι για αναρρίχηση στα πεδία Φρύγανης και Μύλου	28
Έχουμε κακαβιά	29
Εορτίκια.	30-31

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

πολλές
εκδρομικές
δραστηριότητες
αισιοδοξία και
Καλές Γιορτές



◀ Κεφαλάρι, θέα από τον Ορεινό Ξενώνα μας

ΕΤΟΣ 89 • ΤΕΥΧΟΣ 444 • ΙΟΥΛΙΟΣ ΕΩΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

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

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

ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 210 3807093, 6981866948 (17.30 - 20.30)

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844

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

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

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

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, e-mail: Katdrag@yahoo.gr

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΠΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr

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

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον **Υπεύθυνο ύλης**.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος του **1ου εξαμήνου 2023** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-11-2022**. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Στη διαδρομή από Καπέσοβο προς Τσεπέλοβο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο χωριό των Σαρακατσανέων, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Εκδρομή Κιθαιρώνας - Αιγόσθαινα - Βίλια, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Πανοραμική θέα της Αθήνας από τον Λυκαβηττό, Φωτ. Ν. Νίντος

ΕΝΑΣ ΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΤΕΚΤΑΙΝΟΜΕΝΑ



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

Τράβηξα το φερμουάρ της βαλίτσας. Κλείδωσα το λουκέτο. Όλα εντάξει. Το σακίδιο πλάτης από βραδύς έτοιμο. Ξάπλωσα στην πολυθρόνα. Συνεχάρην νοερά εαυτόν. Για πρώτη φορά είμαι εγκαίρως έτοιμος. Έχω δύο ώρες καιρό μέχρι να αναχωρήσω. Αρκετός χρόνος για να λύσω ένα πολύ δύσκολο sudoku.

Το κτύπημα του τηλεφώνου ηχηρό ανηλεές με διέκοψε. Γλυκά αυστηρή η φωνή στην άλλη άκρη του σύρματος.

-Έτοιμος;

-Εεε ναι σε δυο ώρες φεύγω.

-Α ωραία προλαβαίνεις να γράψεις κάτι για την 4^η σελίδα.

-Μα... Πριν από λίγες εβδομάδες δεν σου έστειλα ένα κείμενο;

Ανησυχητική σιωπή. Διαισθάνομαι ότι ετοιμάζεται η απερίσκεπτη.

-Από τότε που μου έστειλες το «εμπνευσμένο» σου κείμενο πέρασαν 26 εβδομάδες δηλαδή ένα εξάμηνο. Έχεις 2 ώρες, στρώσου και γράψε.

Έκανα πως δεν κατάλαβα την ειρωνική αναφορά για το κείμενο, κοίταξα με λύπη το sudoku και στρώθηκα στην δουλειά. Αλήθεια δεν είχα καταλάβει ποτέ πέρασε τόσος καιρός.

Ένα εξάμηνο και μάλιστα το πρώτο του έτους στον προ πανδημίας καιρό ήταν σαν να κράταγε ένα χρόνο. Πληθώρα δραστηριοτήτων που άρχιζαν από τα Θεοφάνια με την κοπή πίτας στο κτήμα στο Μάτι. Ακολουθούσε η κοπή της πίτας του Δ.Σ. και των μελών της Ε.Ο.Φ. στα Γραφεία του Συλλόγου και τέλειωνε με την κοπή πίτας στον Ορεινό Ξενώνα μας.

Η έναρξη του Τριωδίου εορταζόταν με μασκέ πάρτι και συνεχιζόταν με την κοσμική σύναξη της Τσικνοπέμπτης. Το κλείσιμο του Τριωδίου εορταζόταν στην τριήμερη εκδρομή της Καθαράς Δευτέρας.

Σε μια τέτοια εκδρομή πριν περίπου 30 χρόνια γνώρισα την Ε.Ο.Φ. στην Κοζάνη. Η γνωριμία συνοδεύτηκε με μια προδοσία από μέρους μου. Άφησα τα πουνάρια (Πιέρια) για να πάω στο γάμο (Φανοί Κοζάνης). Το γλέντι κράτησε μέχρι πρωίας και το χάρηκα τόσο που αδιαφόρησα για τα επικριτικά σχόλια της ορειβατικής παρέας μου.

Την περίοδο του Τριωδίου συνέπιπτε και η Γενική Συνέλευση. Η συμμετοχή του κόσμου μεγάλη όταν συνοδευόταν από εκλογές μέτρια ως μικρή όταν ήταν απολογιστική.

Θυμάμαι όταν είχαμε εκλογές τις διάφορες ομάδες που κατάνυχαν τα ουζερί ή τα σουβλατζήδικα της περιοχής περιμένοντας τα αποτελέσματα. Μετά βίας προλάβαινα το τελευταίο λεωφορείο για το σπίτι.

Η Σαρακοστή μετρίαζε κάπως τις δραστηριότητες διεκόπτετο όμως από την αργία της 25^{ης} Μαρτίου. Όλο και κάτι καλό είχε

ετοιμάσει το Εφορείο των Εκδρομών ...και να η ευκαιρία για νέο ξεφάντωμα.

Η Πασχαλινή εκδρομή ήταν ίσως η καλύτερη της χρονιάς γιατί βγαίναμε από την κατήφεια του χειμώνα και συναντούσαμε τη φύση στα καλύτερα της.

Την Κυριακή του Θωμά γινόταν το μεγάλο γλέντι στο Κτήμα στο Μάτι. Από εκδηλώσεις ποια να πρωτοαναφέρω... Την εορτή του Αγίου Γεωργίου με αρτοκλασία; Το σουβλισμα αρνιών κάτω από το άγρυπνο βλέμμα του Ράκη; Το εορταστικό γεύμα που ακολουθούσε; Την βράβευση του Πρωτομαγιάτικου Στεφανιού; Τα τραγούδια; Τους χορούς;

Λίγο αργότερα τη σκυτάλη ελάμβανε ο Ορεινός Ξενώνας στο Κεφαλάρι της Ορεινής Κορινθίας με την γιορτή του Αγίου Νικόλαου του «εν Βουνένοις». Όλο το χωριό πέρναγε από τον Ξενώνα για να τιμήσουμε την μνήμη του νεομάρτυρα Αγίου.

Η σημαντική εκδρομή του αγίου Πνεύματος και η έναρξη της Κατασκηνωτικής περιόδου στο κτήμα στο Μάτι με την ρεβυθάδα της οικογένειας του Γιάννη Μεταξά ολοκλήρωναν το πρώτο εξάμηνο κάθε χρόνου.

Να προσθέσω ότι σε όλη αυτή την περίοδο προστίθεντο και οι πολιτιστικές εκδηλώσεις αλλά και οι ομιλίες ή προβολές διαφανειών στα Γραφεία του Συλλόγου.

Και τι απέμεινε; Τι γιορτάσαμε; Γιατί δεν αισθάνθηκα το χρόνο στην πραγματική του διάσταση;

Πρώτα χάσαμε το Κτήμα και τις όποιες δραστηριότητες είχαμε σε αυτό. Η πανδημία μας στέρησε τα υπόλοιπα.

Η πρώτη δραστηριότητα 2022 του Συλλόγου άρχισε με την εκδρομή του τριήμερου της 25^{ης} Μαρτίου. Τιμήσαμε τον Άγιο Γεώργιο με Αρτοκλασία σε ένα Κτήμα ξερό και καμένο αλλά πεντακάθαρο και τον Άγιο Νικόλαο τον «εν Βουνένοις» στο Κεφαλάρι.

Η Γενική Συνέλευση μεταφερόμενη από μήνα σε μήνα κατέληξε να γίνει αρχές Μαΐου με αρκετή συμμετοχή μελών. Επίσης η εκδρομή του Αγίου Πνεύματος αν και ολιγομελής ευχαρίστησε τους συμμετέχοντες. Αρχίζει ο Σύλλογος να ανακάμπτει; το πιστεύω. Ελπίζω του χρόνου να μπορούμε να αυξήσουμε τις δραστηριότητες μας να πλησιάσουμε στα προ-πανδημίας επίπεδα.

Το κουδούνι κτυπά έντονα.

-Άντε ακόμα να ετοιμαστείς;

-Μισό λεπτό. Είμαι έτοιμος. Στέλνω με email την σελίδα 4 και κατεβαίνω.

-Σε μάθαμε. Όταν λες αυτά τα ακαταλαβίστικα κάτι με την ΕΟΦ έχει να κάνει



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 4ης ΜΑΪΟΥ 2022

Για το χρονικό διάστημα 01/01/2021 έως 31/12/2021

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

Αγαπητές φίλες και φίλοι,
συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 4 Μαΐου του 2022 σύμφωνα με το άρθρο 46 του Καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας.

Λόγω πανδημίας ετεροχρονίστηκε η καθορισμένη το Φεβρουάριο σύγκληση της Γενικής Συνέλευσης. Πλησιάσαμε μάλιστα χρονικά την περσινή Γ.Σ. Ας ευχηθούμε του χρόνου να αποκατασταθεί η τάξη και στο τομέα αυτό.

Η χρονιά που πέρασε ήταν συνέχεια ουσιαστικά του 2020. Η δραστηριότητα του Συλλόγου υπήρξε περιορισμένη. Η πανδημία δυστυχώς καλά κρατεί και οι δραστηριότητες του Συλλόγου είναι ελάχιστες. Ελπίζουμε όμως πάντα σε καλύτερες μέρες. Αρχίζουμε με τον Εκδρομικό Απολογισμό για το διάστημα από την 01/01/2021 έως και την 31/12/2021.



ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αρχίζουμε με τις εκδρομές. Πραγματοποιήθηκαν 10 εκδρομές με συμμετοχή 183 ατόμων. Η μείωση των εσόδων υπήρξε σημαντική. Θετική είναι η συνεχιζόμενη παρουσία νέων ανθρώπων στις εκδρομές μας και ιδιαίτερα στις ορειβατικές. Η ιστοσελίδα αλλά και το face book φέρνουν νέα μέλη. Πρέπει να αγκαλιάσουμε αυτούς τους ανθρώπους και να τους εντάξουμε στην μεγάλη οικογένεια της Ε.Ο.Φ..

Από τις εκδρομές ξεχωρίζω την πολυήμερη της 28ης Οκτωβρίου στην Κόνιτσα όπου είχαμε την ευκαιρία να περιηγηθούμε στα ακριτικά Μαστοροχώρια. Ενδιαφέρουσα ήταν και η διήμερη στο Μαίναλο σε συνεργασία με το ΣΑΟΟ (Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων) αλλά και πολλές μονοήμερες που ο Σύλλογος τις πραγματοποιήσε για πρώτη φορά.

Αναφέρω ενδεικτικά την πορεία Κατακάλι – Φραγκολίμανο στην Κορινθία στο καταρράκτη Ραπεντώσα στο Διόνυσο και στην Λαυρεωτική. Αναζητάμε πάντα νέες ιδέες, προτάσεις

και υποδείξεις από εσάς τα μέλη και τους φίλους μας που θα βοηθήσουν και στην βελτίωση των εκδρομών μας.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Λόγω πανδημίας και αναγκαστικού εγκλεισμού τα έσοδα υπήρξαν πενιχρά. Τα έξοδα προσπαθήσαμε να τα περιορίσουμε στα εντελώς απαραίτητα. Παρ' όλες τις προσπάθειες το έλλειμμα αυξήθηκε. Αναλυτικά θα αναφερθεί η ταμίας αν και ήδη έχετε στα χέρια σας αναλυτικά τον Απολογισμό του 2021

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Περιορισμένες υπήρξαν και οι πολιτιστικές δραστηριότητες. Συμμετείχαμε σε 4 εκδηλώσεις. Παρακολουθήσαμε 3 θεατρικά έργα και επισκεφθήκαμε την Εθνική Πινακοθήκη. Ικανοποιητική υπήρξε η συμμετοχή των μελών μας.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι έγιναν βασικά εργασίες συντήρησης όπως μικροεπισκευές κλάδεμα δένδρων και θάμνων και τακτοποίηση του

περιβάλλοντος χώρου, εσωτερικός καθαρισμός αερισμός στρωμάτων, και κουβερτών.

Η πανδημία επηρέασε την επισκεψιμότητα. Όταν τα περιοριστικά μέτρα άρθηκαν υπήρξαν αρκετές επισκέψεις αδελφών Σωματείων, προσκόπων και λιγότερο των ΕΟΦιτών.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - INTERNET

Το περιοδικό μας εξαμηνιαίο πλέον αναρτάται στην ιστοσελίδα και το face book. Τυπώνεται σε περιορισμένο αριθμό αντίτυπων συλλεκτικής αξίας που διατίθενται σε όποια μέλη μας το ζητούν. Θερμή παράκληση για την όσο το δυνατό πιο γρήγορη αποστολή κειμένων και φωτογραφιών. Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ στην επιτροπή περιοδικού και ειδικά στην Κατερίνα Δραγώνα και στον Δημήτρη Αρμενιάκο που αποτελούν το βασικό επιτελείο αλλά και όσους βοηθούν στην έκδοση του με κείμενα και φωτογραφικό υλικό.

Το internet με την ιστοσελίδα αλλά κυρίως με το face book όπως προανέφερα δίνει μια επί πλέον προβολή στο Σύλλο-

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

γο παρουσιάζοντας την ιστορία του και την καθημερινή του δραστηριότητα.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνεδρίασε 13 φορές αυτό το χρόνο, με συμμετοχή περίπου όλων των μελών του. Μετά από διεξοδική ανταλλαγή σκέψεων και προτάσεων, οι αποφάσεις του ήταν τις περισσότερες φορές ομόφωνες. Συνεχίστηκε η διεκπεραίωση των φορολογικών της Ε.Ο.Φ. από Λογιστικό Γραφείο.

Σας καλούμε να κάνετε προτάσεις ή παρατηρήσεις προς τα Διοικητικό Συμβούλιο για οποιοδήποτε θέμα. Μπορείτε να έρθετε την ημέρα που συνεδριάζει και να παρουσιάσετε τις προτάσεις σας.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Συνεχίζουμε την υποστήριξή μας στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. διαθέτουμε σελίδα στο περιοδικό μας, για την παρουσίαση θεμάτων και ανακοινώσεων της όπως και η Ε.Ο.Φ. αντίστοιχα στο περιοδικό της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. που είναι σε διαδικτυακή μορφή.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Η χρονιά που πέρασε είχαμε τους θανάτους των παλαιών μελών μας Χριστόφορου Κωνσταντινίδη και Βάσως Καλογεροπούλου.

Είχαμε όμως και ευτυχή γεγονότα. Νέος κόσμος προστέθηκε στην οικογένεια της Ε.Ο.Φ. Ένα αγοράκι εγγονός του Δημήτρη και Γεωργίας Αρμενιάκου. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευτυχισμένους παππούδες, γιαγιάδες ευχόμαστε, να ζήσει και να τον χαίρονται. Υγεία και καλή τύχη να έχει. Το τέλος της χρονιάς επισφράγισε ένα άλλο ευτυχές γεγονός, ο γάμος της Εύας Σιγανάκη θυγατέρας του μέλους μας Μαργαρίτας Κίντατση με τον Αντώνη Παστρούμα. Θερμές ευχές στο νιόπαντρο ζευγάρι και στις οικογένειές τους.

ΚΤΗΜΑ ΤΗΣ ΕΟΦ

Τελευταίο άφησα το κτήμα στο Μάτι μια και θα γίνει μεγάλη συζήτηση για τα θέματα που άπτονται άμεσα ή έμμεσα με αυτό. Σημειώνω μόνο την Αρτοκλασία που κάναμε για την γιορτή του Προφήτη Ηλία που ήταν παράλ-

ληλα και μνημόσυνο για τους αδικοχαμένους φίλους μας κατά την καταστροφική πυρκαγιά της 23^{ης} Ιουλίου του 2018 Αγγελική, Άγγελο, Νίκο και Σωσώ.

Ο Έφορος του Κτήματος Φώτης Καφετζόπουλος μετά από πολλές παρεμβάσεις σε Κρατικές Υπηρεσίες κατάφερε να μας δοθεί οικονομική ενίσχυση για την ανοικοδόμηση κτιρίων στο κτήμα εμβαδού 150 τ.μ. Επιφυλαχτήκαμε για την διεύρυνση της ενίσχυσης σε περισσότερα τετραγωνικά.

Ευχαριστούμε για την ικανοποιητική τηρούμενων των δυσκολιών παρουσία σας. Σας καλούμε να συνεχίστε να είσαστε κοντά μας και να μας επισημαίνετε τις αστοχίες και τις παραλείψεις μας.

Απευθυνόμενος προς όλους μας, σας προτρέπω να δείξουμε αγάπη στο Σύλλογο και να τον στηρίξουμε. Ο Σύλλογος περισσότερο από κάθε φορά μας έχει ανάγκη.

Πρέπει λοιπόν να βοηθήσουμε όπως μπορούμε την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ. Και πιστέψτε με πραγματικά το αξίζει.



■ Συγμιότυπο ανάβασης με την Ε.Ο.Φ., Φωτ. Μ. Βέττερ

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

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
Μακριά' 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 μετά την αποχώρηση της Ασημίνας (Μίνα) Τσολάκη από το Δ.Σ. την θέση της πήρε το πρώτο αναπληρωματικό μέλος μας, ο παλαίμαχος Εοφίτης Δημήτρης Μαντάς.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΣΙΤΑΡΑΣ ΘΩΜΑΣ
ΤΑΜΙΑΣ	ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ & ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ

ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ 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, Μπαρκουλή Έφη, Αγγελουπούλου Θέμις, Δραγώνα Κατερίνα, Γαρουφαλής Δημήτριος

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΤΗΜΑ ΕΟΦ ΜΑΤΙ

Τσολάκη Ασημίνα, Αρμενιάκος Δημήτριος, Τάτσος Νικόλαος

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

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

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

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

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Αντωνάκος Σταμάτιος

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Η κόρη του μέλους μας Μαργαρίτας Κίντατζη, Εύα Σιγανάκη και ο Αντώνης Παστρούμας απέκτησαν τον Μάιο ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Θερμές ευχές, στους ευτυχείς γονείς και στη γιαγιά Μαργαρίτα.

ΓΑΜΟΙ

Ο γιος της Μυρτώς Καλογεροπούλου και του Αντώνη Σαρηγιωβάννη, ο Σταύρος Σαρηγιωβάννης και η Δανάη Σέριφ - Μιχελλή παντρεύτηκαν τον Μάρτιο στην Αθήνα. Τις θερμότερες ευχές μας στο νύπαντρο ζευγάρι και στις οικογένειές τους.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο Ράκης (Φανούριος) Γιαννακόπουλος, ένα μέλος με μακρά πορεία μέσα στο Σύλλογο. Φυσιολάτρης δυναμικός και δραστήριος. Συμμετείχε σε Επιτροπές αλλά και σε Διοικητικά Συμβούλια. Περισσότερο από όλα όμως διέθεσε μαζί με άλλους Εοφίτες πολύ εθελοντική εργασία κατά τη δημιουργία του Κτήματος μας στο Μάτι το στολίδι της Ε.Ο.Φ. που μέχρι 23/07/2018 ήταν ο μικρός μας Παράδεισος η Καλοκαιρινή μας απόδραση για 64 συναπτά χρόνια.
 - Απεβίωσε η Νίκη (Ανδρονίκη) Τεντολούρη. Υπήρξε δραστήριο μέλος του Συλλόγου μας σε ότι αφορά την συμμετοχή της σε εκδρομές, πεζοπορίες, πολιτιστικά και άλλα.
 - Απεβίωσε το μέλος μας Ειρήνη Τριανταφύλλου
 - Απεβίωσε το μέλος μας Βάσω (Βασιλική) Μανούκα
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

- Τεντολούρη Νίκη 270 ευρώ
- Σταυρίδου Νίκη 60 ευρώ

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

Η Νεφέλη κόρη του Αλέξανδρου και της Ζαχαρούλας Ψυράκη εισήχθει στη σχολή ψυχολογίας του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Τη συγχαίρουμε για την επιτυχία της.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

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

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΔΙΕΥΘΕΤΗΣΗ ΘΕΜΑΤΩΝ Ε.Ο.Φ

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

- Η επικοινωνία με τα μέλη μας και τους επόμενους μήνες θα γίνεται ηλεκτρονικά και τηλεφωνικά.
- Τα προγράμματα των Εκδρομών – Εκδηλώσεων και οι ανακοινώσεις αποστέλλονται στα email των μελών μας.
- Επίσης τα μέλη μας μπορούν να παρακολουθούν την δραστηριότητα του Σωματίου μας στο **FACEBOOK**:
ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ www.facebook.com/eoffisiolatria/
Στην ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ μας: www.eoffisiolatria.gr
Στο περιοδικό Της Ε.Ο.Φ. «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» που δημοσιεύεται στην Ιστοσελίδα μας

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ, ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ, ΠΟΥΛΜΑΝ, ΕΙΣΗΤΗΡΙΑ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ, ΑΚΤΟΠΛΟΙΚΑ, ΘΕΑΤΡΩΝ ΚΛΠ.

- Εφ' όσον ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε σε κάποια εκδρομή ή άλλη δραστηριότητα μην παραλείπετε την έγκαιρη καταβολή της προκαταβολής για τη συμμετοχή σας.
- Ο Σύλλογος για να εξασφαλίσει μία κράτηση σε Ξενοδοχείο υποχρεούται να δηλώσει έγκαιρα (έως και 3-4 μήνες πριν ανάλογα με την εποχή) τον αριθμό δωματίων και να καταβάλει προκαταβολή ίση με το 25% του συνολικού ποσού της κράτησης.
- Σε περίπτωση ακύρωσης από την Ε.Ο.Φ αν η ακύρωση γίνει σε λιγότερες από 21 ημέρες, η Ε.Ο.Φ. θα οφείλει στο Ξενοδοχείο όχι μόνο το 25% της προκαταβολής που κατέβαλε αλλά το μισό του συνολικού ποσού της κράτησης που ακύρωσε. Επίσης και τα ακτοπλοϊκά και αεροπορικά εισιτήρια προπληρώνονται.
- Για συμμετοχές σε εκδρομές, προκαταβολές, τακτοποίηση συνδρομών, πληροφορίες θα επικοινωνείτε με τη Φεβρωνία Δραγώνα Δευτέρα έως Παρασκευή παρακαλούμε μόνο εντός των ωρών 17.30 – 20.30 στα τηλέφωνα 698 186 6948, 2111846685.
Επίσης για εγγραφή σε εκδρομή μπορείτε να στέλνετε SMS στο αναφερόμενο κινητό τηλέφωνο με το όνομά σας, τον αριθμό ατόμων και την εκδρομή που θέλετε να συμμετέχετε.
- Στην αιτιολογία της κατάθεσης στην Τράπεζα μην ξεχνάτε να γράψετε το όνομά σας την εκδρομή και τον αριθμό ατόμων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα φωνητικά μηνύματα δεν λαμβάνονται υπό όψιν.

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς το Δ.Σ.

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

ΟΤΑΝ ΚΛΕΙΝΟΥΝ ΟΙ ΣΕΛΙΔΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Σε κάποια σελίδα του περιοδικού μας έχουμε τη στήλη με τα κοινωνικά. Διαχρονικά πιστεύω, ότι στις επιμέρους στήλες ΓΑΜΟΙ, ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ, ΚΗΔΕΙΕΣ, είχαμε αυξομειώσεις.

Δυστυχώς στη σημερινή πορεία του Συλλόγου μας έμφαση έχουν οι κηδείες. Μέλη της παλιάς φρουράς, φίλοι, πρώην μέλη, μαθαίνουμε ότι «έφυγαν».

Πέρα από τον τυπικό αποχαιρετισμό και τα συλλυπητήρια στους οικείους τους μπορούμε να σταθούμε χωριστά στο καθένα μια και με την παρουσία τους και την συμμετοχή τους έφτιαξαν και διατήρησαν το Σύλλογο.

Υπήρξαν οι δικοί μας άνθρωποι που συμπορευτήκαμε κάναμε παρέα, γελάσαμε ανταλλάξαμε απόψεις και ιδέες. Κάποια φορά μπορεί να είχαμε και αντιπαραθέσεις αλλά πάνω απ' όλα υπερίσχυε η αγάπη για το Σύλλογο. Κάποια μέρα τελείως ετεροχρονισμένα μάθαμε για την απώλεια δύο κυριών.

Αρχίζω με την Ειρήνη Τριαντάφυλλου. Υπήρξε διακριτική παρουσία με συμμετοχή κυρίως σε πολυήμερες εκδρομές. Πολυταξιδεμένη η ίδια είχε πάντα με ένα καλό λόγο για τους διοργανωτές των εκδρομών γιατί απ' ότι έλεγε ήξερε τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν.

Δεύτερη απώλεια η Νίκη Τεντολούρη. Συνήθιζα να την αποκαλώ με το ηχηρό όνομα της Ανδρονίκη περισσότερο για να δώ την χαριτωμένη της αντίδραση. Κάποια μέρα που ίσως και να ήταν πολύ κοντά στο τέλος της σε τηλεφωνική επικοινωνία με ευχαρίστησε για τις όμορφες στιγμές που πέρασε με την παρέα μου αλλά και συνολικά με τον Σύλλογο.

Τελευταίος στην σειρά των εκλιπόντων ήταν ο Ράκης. Κατά κόσμο Φανούριος Γιαννακόπουλος. Ξεχωριστός άνθρωπος με πολυετή παρουσία στα δρώμενα του Συλλόγου. Είχε 12ετη θητεία στα Διοικητικά Συμβούλια και έντονη ενασχόληση στα κοινά κυρίως στο κτήμα στο Μάτι.

Τον γνώρισα (όπως και πολλά παλιά μέλη) τα τελευταία 30 περίπου χρόνια και δεν μπορώ να αποτιμήσω την συνολική προσφορά



■ Ο Ράκης 2ος από δεξιά ανάμεσα σε φίλους, 15-04-2018 στο ψήσιμο των αρνιών τελευταίο Πάσχα πριν την καταστροφή του Κτήματος.

του η οποία απ' ότι γνωρίζω ήταν σημαντική. Πρώτη φορά τον θυμάμαι ακοίμητο φρουρό να παρακολουθεί και να συμμετέχει στο σούβλισμα των αρνιών στο Κτήμα στο Μάτι κάποια Κυριακή του Θωμά Πέρα από την ευχάριστη και ευγενική παρουσία του ένα περιστατικό έμεινε έντονα στην μνήμη μου.

Διαδραματίστηκε στα τέλη του 2014. Αναλαμβάνοντας πρόωρα την προεδρία της ΕΟΦ δεν του ανέθεσα το «χρυσό φλουρί» στην κοπή της πίτας που εθιμικά πάντα πρόσφερε δωρεάν. Παρά το κατσάδιασμα αυτή η κίνηση με συγκίνησε γιατί έδειχνε τον δεσμό που είχε με τον Σύλλογο.

Αργότερα γνώρισα και την υπόλοιπη οικογένεια την σύζυγό του Καίτη την θυγατέρα του την Άννα τον γαμπρό του Παναγιώτη και τις υπέροχες εγγονές του Ειρήνη και Κατερίνα που σαν μέλη του σημερινού Δ.Σ. συνεχίζουν την οικογενειακή παράδοση. Στην αξιγάπητη οικογένεια του φίλτατου Ράκη στέλνω από καρδιάς τα θερμά μου συλλυπητήρια. Θα τον θυμόμαστε πάντα.

Νίκος Νίντος

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



Παρακαλούμε τα μέλη και τους φίλους μας,

για την διευκόλυνση της ενημέρωσής τους σχετικά με τα προγράμματα του Σωματίου μας να μην παραλείπουν, να δηλώνουν την Ηλεκτρονική τους Διεύθυνση (e-mail) με ονοματεπώνυμό και αριθμό τηλεφώνου στο e-mail της Ε.Ο.Φ. eof@otenet.gr ή να τα στέλνουν SMS με τα παραπάνω στον αριθμό 698 186 6948 Υπενθυμίζουμε, ότι μπορούν να παρακολουθούν την δραστηριότητα του Σωματίου μας στο FACEBOOK:

- 1) ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ www.facebook.com/eoffisiolatria/
- 2) Στην ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ μας: www.eoffisiolatria.gr

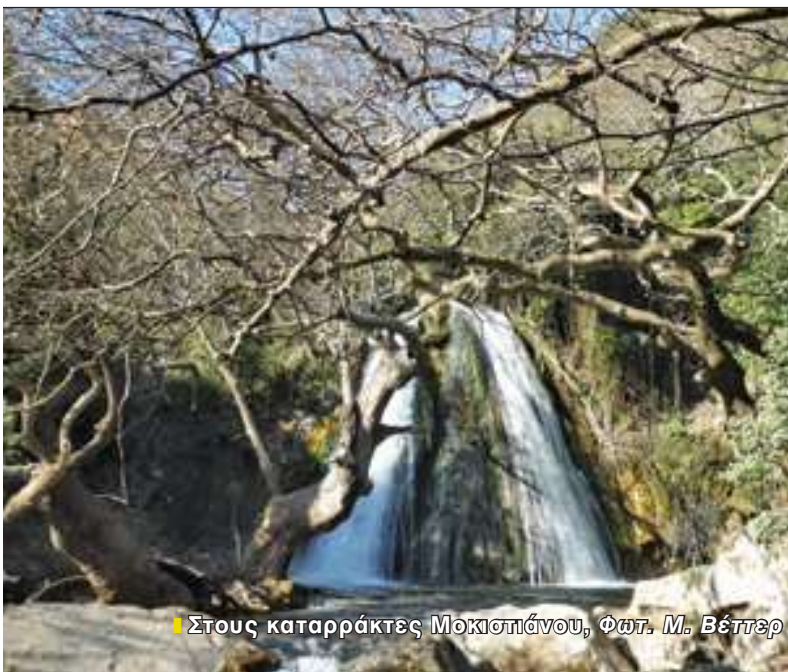
Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς **Το Διοικητικό Συμβούλιο**

■ Στη κυκλική πορεία από το χωριό Δρυμόνας, φωτ. Μ. Βέττερ

25-27/03/2022 Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΛΙΜΝΗΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ



Περιγραφή από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο



■ Στους καταρράκτες Μοκισπιάνου, φωτ. Μ. Βέττερ

Έφτασε και η γιορτή της Εθνικής Παλιγγενεσίας και για το Σύλλογο ετίθετο το αμείλικτο ερώτημα τώρα που τα μέτρα έγιναν πιο ελαστικά ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΕΛΑΣΟΥΜΕ;

Χάρτες βγήκαν από τα ντουλάπια προγράμματα παρελθόντων ετών ανασύρθηκαν και ο κλήρος έπεσε στην Τριχωνίδα. Το Εφορείο Εκδρομών (βλέπε Μάγια) ανάλαβε να προετοιμάσει την εκδρομή. Οι υπόλοιποι τα υπόλοιπα.

Την **Παρασκευή 25/3/22** αναχωρήσαμε στις 8.00 π.μ. από την πλατεία Μεταξουργείου μιας και το κέντρο ήταν κλειστό λόγω παρέλασης. Κάναμε μια μικρή στάση για καφέ στην Ακράτα.

Όταν φτάσαμε στην περιοχή της λίμνης Τριχωνίδας ξεκινήσαμε την περιήγησή μας. Πρώτη στάση το χωριό Παραβόλα όπου βρίσκεται το κάστρο Βουκάπιο. Σώζονται τα ερείπια των τειχών της ακρόπολης με στρογγυλούς πύργους και τμήμα των τειχών της πόλης που απλώνονταν χαμηλότερα. Τα τείχη είναι κτίσματα του τέταρτου αιώνα π.Χ. ενώ οι ημικυκλικοί και τετράγωνοι πύργοι είναι των βυζαντινών χρόνων. Στον ίδιο χώρο βρίσκεται η βυζαντινή εκκλησία της Παναγίας του Κάστρου και δίπλα το σύγχρονο νεκροταφείο. Ακολουθήσαμε τον παραλίμνιο δρόμο που μας

■ Ο Αρχαιολογικός χώρος του Θέρμου, φωτ. Μ. Βέττερ





■ Στον Αρχαιολογικό χώρο Στρατίου Διός, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

οδήγησε στην επόμενη στάση το χωριό Μυρτιά με τον παλιό νερόμυλο και τον καταρράκτη.

Τελευταία επίσκεψη ήταν στο χωριό της Αγίας Σοφίας με το σύμπλεγμα ναών του Αγίου Νικολάου και των Ταξαρχών του 13ου αιώνα και ερείπια του Ιερού Ναού της Αγίας Σοφίας. Εκεί δημιουργήθηκαν δύο ομάδες οι περιηγητική και η πεζοπορική. Η πρώτη ομάδα έφαγε ένα πρόχειρο γεύμα και προωθήθηκε με το πούλμαν στο ξενοδοχείο Αλθαία.

Η δεύτερη ομάδα μετέβηκε από μονοπάτια και αγροτικούς δρόμους στο ξενοδοχείο «Αλθαία» στο Πετροχώρι περνώντας από τους καταρράχτες Μοκιστιανού.

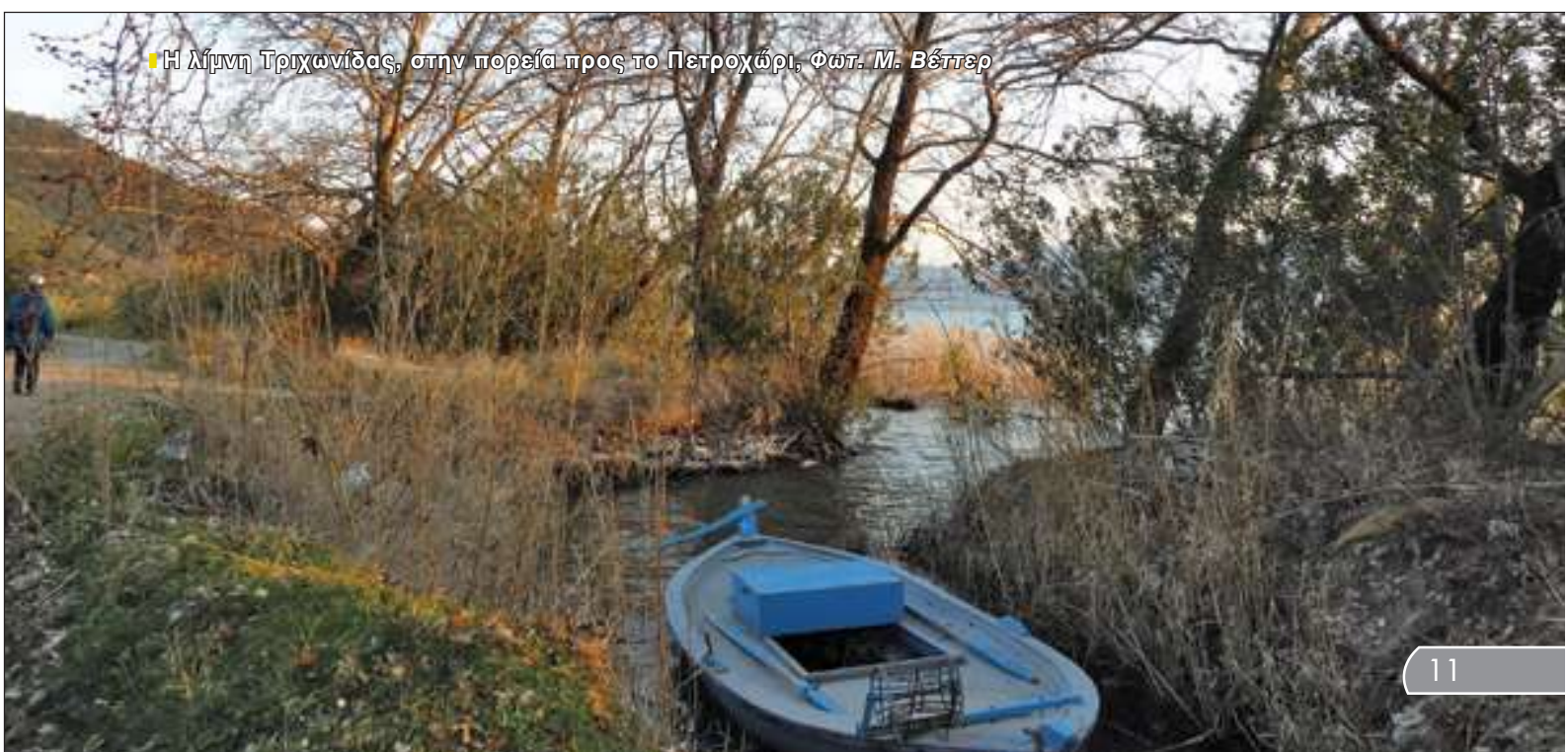
Το **Σάββατο 26/03** οι πεζοπόροι προωθήθηκαν ως τον χωριό Δρυμώνα. Εκεί τους συνάντησε ο οδηγός βουνού που τους οδήγησε σε μία κυκλική πορεία 4 ωρών γύρω από το χωριό. Στο χωριό οι πεζοπόροι γευμάτισαν σε τοπική ταβέρνα και περίμεναν το πούλμαν με τους περιηγητές που επισκέφτηκαν την αρχαία Στράτο με την αγορά και το αρχαίο θέατρο όπου εκτελούνταν αναστηλωτικές εργασίες. Σε άλλη τοποθεσία στο ίδιο χώρο υπάρχει ο ναός του Στρατίου Διός του 4ου αιώνα

π.Χ. που υπήρξε το λατρευτικό και πολιτικό κέντρο όλων των Ακαρνάνων. Επισκέφτηκαν την λίμνη Λυσιμαχεία και γευμάτισαν στο Αγρίνιο. Επέστρεψαν νωρίς το απόγευμα στο Θέρμο και αφού παρέλαβαν την πεζοπορική ομάδα όλοι μαζί επέστρεψαν στο ξενοδοχείο.

Την **Κυριακή 27/03** η πεζοπορική ομάδα κατέβηκε από χωματόδρομο που ξεκινάγε από το ξενοδοχείο και πραγματοποίησε χαλαρή πορεία δίπλα στην λίμνη Τριχωνίδας έως την παραλία Σιταράλωνα. Στην συνέχεια με την περιηγητική ομάδα επισκέφτηκαν το Θέρμο όπου βρίσκεται η πλατεία του Κοσμά του Αιτωλού και το Αρχαιολογικό μουσείο. Λίγο πιο έξω βρίσκεται και το Αρχαίο Θέρμο του οποίου η ιστορία ξεκινάει από την εποχή του χαλκού όπου ξεναγήθηκαν από τον καθηγητή Γιώργο Χριστόπουλο

Όλοι μαζί οι εκδρομείς γευμάτισαν στο Θέρμο και πανευτυχώς για τις ωραίες ημέρες που πέρασαν πήραν τον δρόμο της επιστροφής.

ΥΓ Μπορεί να μη παρελάσαμε αλλά αυτή η εκδρομή για πολλούς λόγους θα μας μείνει αξέχαστη.



■ Η Λίμνη Τριχωνίδας, στην πορεία προς το Πετροχώρι, Φωτ. Μ. Βέττερ

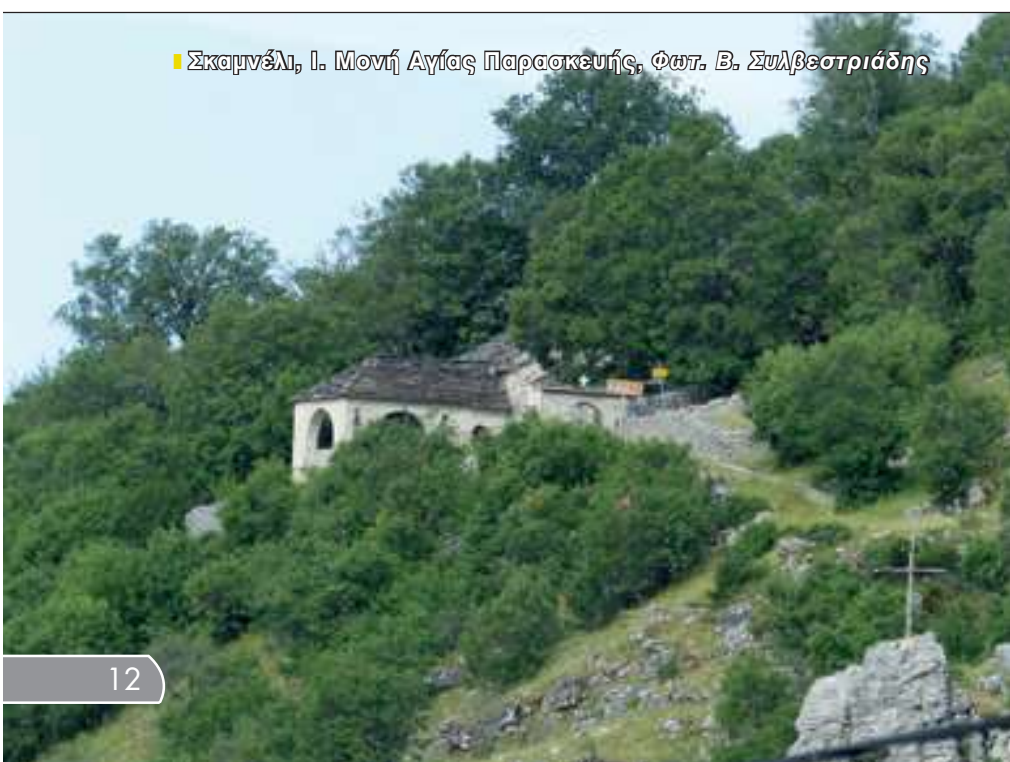
ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΖΑΓΟΡΙΑ



Περιγραφή από την Μάγια Βέττερ



■ Καπέσοβο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Σκαμνέλι, Ι. Μονή Αγίας Παρασκευής, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Κατά την 4ήμερη εκδρομή μας στα χωριά του Κεντρικού και Δυτικού Ζαγορίου είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 4 νέες για τον Σύλλογό μας διαδρομές.

Για την πρώτη διαλέξαμε μία κυκλική διαδρομή που κινήθηκε στον ορεινό όγκο της Γράδιστας. Η πεζοπορία ξεκίνησε από το Καπέσοβο σε σημαδεμένο μονοπάτι με μία γερή ανηφόρα την πρώτη μισή ώρα που μετά από λίγο μας έβγαλε στην Άνω Γράδιστα, στο υψομετρικό κολωνάκι της Γεωγραφικής Υπηρεσίας στα 1227μ. Από εκεί είχαμε θέα προς την χαράδρα της Μεσαριάς, το Βραδέτο απέναντι και την περίφημη Σκάλα του Βραδέτου.

Στην συνέχεια αρχίσαμε να κατηφορίζουμε προς την Κάτω Γράδιστα. Το μονοπάτι διασχίζει αραιό δάσος με διάσπαρτες μεγάλες βελανιδιές και όταν πιά φθάσαμε στην Κάτω Γράδιστα συναντήσαμε βράχο με την ένδειξη Ιερό δάσος. Από εκεί και πέρα μπήκαμε στο πυκνότερο τμήμα του δάσους αποτελούμενο από αιωνόβιες βελανιδιές και νεότερους γαύρους.

Αμέσως μετά συναντήσαμε πινακίδες και ακολουθώντας τον δεξιό κλάδο καταλήξαμε στην άκρη της χαράδρας του Βίκου με θέα αριστερά μας την αρχή της χαράδρας του Βίκου, απέναντι της χαράδρας κάποια σπίτια της Βίτσας και πιο δεξιά το Μονοδένδρι και το Μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής.



■ Δίλοφο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Οι Κήποι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

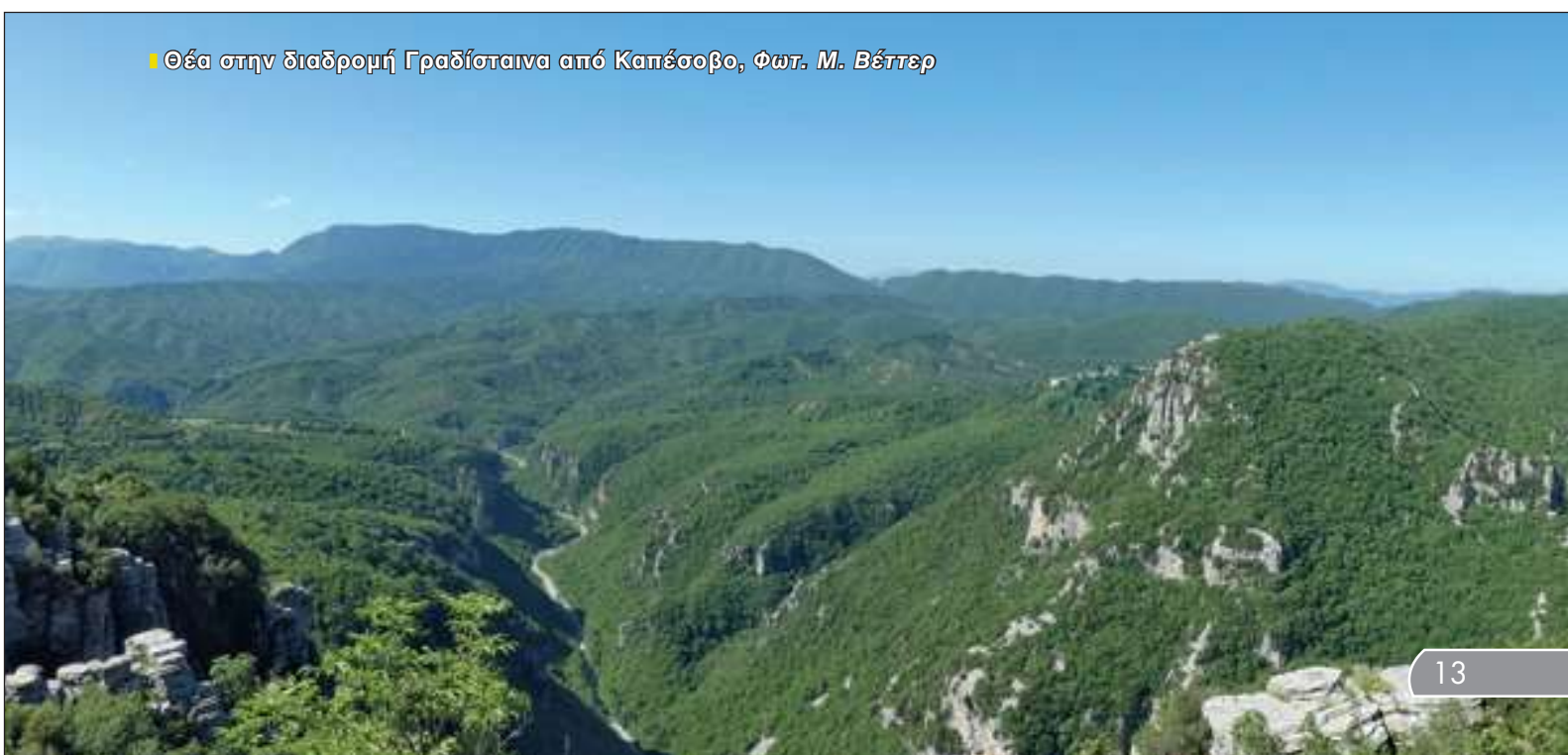
Επιστρέψαμε στις πινακίδες και συνεχίσαμε δεξιά προς Καπέσοβο από πιο εμφανές μονοπάτι. Συνολικά η πορεία πήρε περίπου 3 ώρες. Στο Καπέσοβο κάποιον από τους πεζοπόρους ενσωματώθηκαν με την περιηγητική ομάδα

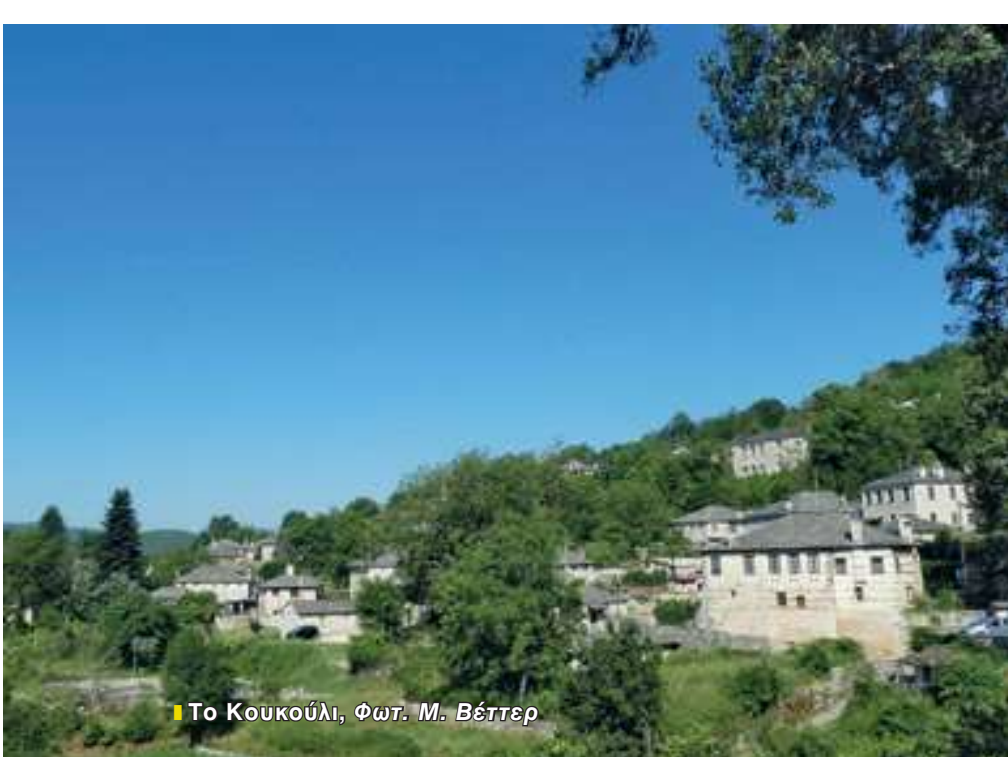
Μία μικρή ομάδα συνέχισε για το δεύτερο σκέλος της πορείας μας, από Καπέσοβο προς Τσεπέλοβο. Η διαδρομή είναι πολύ καλά σημαδεμένη, με ανηφόρα τα πρώτα 20 λεπτά. Κινείται αρχικά σε χωματόδρομο και μετά σε μονοπάτι μέσα σε πράσινο και λουλούδια. Λίγο πριν φθάσουμε στο Τσεπέλοβο είχαμε πολύ ωραία θέα προς το χωριό και την Αστράκα. Η διαδρομή μας πήρε περίπου 2 ½ ώρες.



■ Το γεφύρι του Μύλου, Φωτ. Ν. Νίντος

■ Θέα στην διαδρομή Γραδίσταινα από Καπέσοβο, Φωτ. Μ. Βέττερ





■ Το Κουκούλι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Γεφύρι του Κόκκορου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Γεφύρι του Μίσιου, Φωτ. Μ. Βέττερ

Την επόμενη μέρα μία ομάδα ξεκίνησε από το Τσεπέλοβο για να πραγματοποιήσει διαδρομή ως το χωριό Νεγάδες. Λίγο μετά από το ξεκίνημα της διαδρομής σε χωματόδρομο συναντήσαμε βοσκό ο οποίος μας έδωσε οδηγίες προκειμένου να γλυτώσουμε να περάσουμε το ποτάμι βγάζοντας κάλτσες και παπούτσια.

Συνεχίζοντας τον χωματόδρομο πήραμε σε λίγο πιο στενό δρομίσκο που μας έβγαλε στο μονότοξο πέτρινο γεφύρι του Χάτσιου, πάνω από το Σκανελιώτικο ρέμα, χτισμένο το 1804, με χορηγό τον Λάμπρο Χάτσιο από το Τσεπέλοβο. Περνώντας απέναντι συνεχίσαμε σε ανηφορικό χωματόδρομο που μας έβγαλε σε διάσελο σε $\frac{3}{4}$ της ώρας.

Εκεί συναντήσαμε ενημερωτικές πινακίδες που δεξιά έδειχναν προς Κήπους και αριστερά προς Νεγάδες. Παίρνοντας το αριστερό σκέλος περπατήσαμε σε ωραία σκιερή διαδρομή μέσα στο πράσινο με σημάδια και ταμπελίτσες του Ήπειρος trail. Σε συνολικά $4\frac{1}{2}$ ώρες φθάσαμε στο χωριό Νεγάδες όπου ενσωματωθήκαμε με την περιηγητική ομάδα και λάβαμε μέρος στο πανηγύρι του Αγίου Πνεύματος εκεί.

Την τελευταία μέρα ξεκινήσαμε από το γεφύρι του Λαζαρίδη ή Κοντοδήμου προκειμένου να ανηφορήσουμε σε $\frac{1}{2}$ ώρα ως το χωριό Κουκούλι από γραφική, σημαδεμένη διαδρομή κυρίως σε καλντερίμι.

Διασχίσαμε όλο το χωριό και από την άλλη πλευρά πήραμε καλά σημαδεμένη διαδρομή (κυρίως σε καλντερίμι) που φθάνει σε διασταύρωση με πινακίδες. Προχωρήσαμε δεξιά ως το πέτρινο, δίτοξο γεφύρι του Μίσιου πάνω από τον ποταμό Βίκο, χτισμένο το 1748, με χορηγό τον Αλέξη Μίσιο από το Μονοδένδρι.

Επιστρέφοντας ως τις πινακίδες συνεχίσαμε για το διάσημο γεφύρι του Κόκκορη έχοντας περπατήσει συνολικά $2\frac{1}{2}$ ώρες. Και η τελευταία διαδρομή ήταν πολύ όμορφη μέσα στο πράσινο και τα λουλούδια.

Ευτυχώς είμαστε πολύ τυχεροί με τον καιρό γιατί στο περπάτημα δεν μας έβρεξε καθόλου ενώ μάθαμε ότι σε κοντινές αποστάσεις είχε ρίξει γερές μπόρες.



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

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

ΕΤΗΣΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Την Κυριακή 20 Μαρτίου 2022 και ώρα 09.30 πραγματοποιήθηκε η Ετήσια Γενική Συνέλευση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., στα γραφεία της. Οι εκπρόσωποι των Σωματείων – Μελών της Ομοσπονδίας προσήλθαν στην Συνέλευση για την διεξαγωγή των αρχαιρεσιών του νέου Δ.Σ., της Εξελεγκτικής Επιτροπής και των Πειθαρχικών Συμβουλίων.

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας για τα έτη 2022-2025 είναι:

Πρόεδρος	<i>Γεώργιος Πρίντζης</i>
Α' Αντιπρόεδρος	<i>Κυριακή Τσιρανίδου</i>
Β' Αντιπρόεδρος	<i>Δημήτριος Παγουλάτος</i>
Γενικός Γραμματέας	<i>Βασίλειος Κατσαντώνης</i>
Ταμίας	<i>Γεώργιος Καρνάκης</i>
Ειδικός Γραμματέας & Έφορος Λέσχης	<i>Χρυσάνθη Σφυρή</i>
Έφορος Δημοσίων	
Σχέσεων & Εκδηλώσεων	<i>Λεωνίδας Καλυβιάνος</i>
Έφορος Περιβάλλοντος & Ορειβατικής Εκπαίδευσης	<i>Ελευθέριος Φωτεινός</i>
Μέλος	<i>Γεώργιος Μηλιαράκης</i>

Για την Εξελεγκτική Επιτροπή εκλέγονται οι:

1. Παπαπέτρου Αντώνιος
2. Διαμαντάκου Ευανθία
3. Τσιολάνης Χρίστος

Για το Α' Πειθαρχικό Συμβούλιο εκλέγονται ο

1. Ξενίτης Φραγκίσκος
2. Καρκούλιας Κωνσταντίνος
3. Ξηρουχάκης Εμμανουήλ

Για το Β' Πειθαρχικό Συμβούλιο εκλέγονται οι:

1. Ευκλείδου Αικατερίνη
2. Σωτηρόπουλος Σταμάτης
3. Παπαθανάση Ανθούσα
4. Μπουλιέρη Ειρήνη

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ – ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗ ΦΛΩΡΙΝΑ

Μετά από συντονισμένες προσπάθειες του συλλόγου Φυσιολατρικός Ορειβατικός Όμιλος Φλώρινας (Φ.Ο.Ο.Φ.), της Περιφερειακής Ενότητας Φλώρινας και του Δήμου Φλώρινας είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε την Πανελλήνια Ορειβατική – Τουριστική Συνάντηση που θα πραγματοποιηθεί στην Φλώρινα από 2 έως και 5 Σεπτεμβρίου 2022 από την Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.).

Οργανωτική επιτροπή:

<i>Βόσδου Σωτήρης</i>	<i>Αντιπεριφερειάρχης Περιφερειακής Ενότητας Φλώρινας</i>
<i>Γιαννάκης Βασίλειος</i>	<i>Δήμαρχος Φλώρινας</i>
<i>Πρίντζης Γεώργιος</i>	<i>Πρόεδρος Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.</i>
<i>Χάτζιος Μιχάλης</i>	<i>Πρόεδρος Δημοτικού Συμβουλίου Φλώρινας</i>
<i>Βαλίνα Ρόζα</i>	<i>Πρόεδρος Φ.Ο.Ο.Φ.</i>
<i>Ρούφας Κοσμάς</i>	<i>Γ.Γ. Φ.Ο.Ο.Φ.</i>
<i>Τσιρανίδου Κική</i>	<i>Αντιπρόεδρος Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. – Μέλος του ΣΕΟ Θεσσαλονίκης</i>
<i>Καλυβιάνος Λεωνίδας</i>	<i>Αντιπρόεδρος Φ.Ο.Ο.Φ. – Μέλος Δ.Σ. Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. – Υπεύθυνος Εκδήλωσης</i>



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Κιθαιρώνας, στη κορυφή Μπαχαντούρι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Αρχαιολογικό Μουσείο Θέρμου, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Στους καταράκτες Μοκισιάνου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ 22/02/22. Εκδρομή Κιθαιρώνας - Αιγόςθενος

ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

Κυριακή 22/02/2022 πραγματοποιήσαμε πορεία για την κορυφή Μπαχαντούρι (1020μ) περνώντας από τις τοποθεσίες Μαγουλέζα (800μ), Στέρνα Ελατιά (900μ) - Ρέμα Σοχά (960μ). Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου, το Πόρτο Γερμενό τον ανακαινισμένο Πύργο των Αιγόςθενων, ΛΙΜΝΗ

ΤΡΙΧΩΝΙΔΑ - ΘΕΡΜΟ

Παρασκευή 25/03/2022 πραγματοποιήσαμε τριήμερη εκδρομή στη Λίμνη Τριχωνίδα, όπου και υλοποιήσαμε το πλούσιο πρόγραμμα που είχε ανακοινωθεί με πορεία για τους καταρράχτες Μοκισιάνου το χωριό Δρυμώνα και στη λίμνη Τριχωνίδα έως την παραλία Σιταράλωνα. Στο Θέρμο επισκεφθήκαμε τον Αρχαιολογικό χώρο, το Μουσείο και την πλατεία του Κοσμά του Αιτωλού.



■ Εκδρομή Τριχωνίδας, Φωτ. Ν. Νίντος



να - Βίλια

εκδρομές - εκδηλώσεις



Επίσης, επισκεφθήκαμε το ναό του Στρατίου Διός και το Αγρίνιο.
Σε άλλη στήλη του περιοδικού υπάρχει πλήρης περιγραφή της εκδρομής.

ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τετάρτη 04/05/22, πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία μας, στην οδό Μαυροκορδάτου 7, ώρα 18.00 η ΕΤΗΣΙΑ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ Της Ε.Ο.Φ. για το χρονικό διάστημα 01/01/2021 έως 31/12/2021.

ΚΕΦΑΛΑΡΙ - ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ - ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ «ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ»

Δευτέρα 09/05/2022 πραγματοποιήθηκε πανηγυρική Θεία Λειτουργία με Αρτοκλασία στο παρακείμενο εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου. Ακολούθησε μικρή δεξίωση στον Ορεινό Ξενώνα με όσα από τα μέλη μας παρευρίσκονταν, συμμετοχή των κα-



■ Στη κυκλική πορεία από το χωριό Δρυμώνας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Χωριό Παραβόλα, Κάστρο Βουκάτιο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Τερματισμός πορείας από Πετροχώρι προς Σιταράλωνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Στη πορεία από Σιλίμνα - Χρυσοβίτσι, Φωτ. Μ. Βέττερ

τοίκων του Κεφαλαρίου και των τοπικών αρχών της περιοχής.

ΑΡΚΑΔΙΑ (ΣΙΛΙΜΝΑ, ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΙ, ΡΟΪΝΟ, ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ)

Κυριακή 08/05/2022 πραγματοποιήσαμε νέα πορεία από την Σιλίμνα ως το Χρυσοβίτσι με τον Σύλλογο του ΣΑΟΟ (Σύλλογο Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων) σε μονοπάτι που εντοπίστηκε, καθαρίστηκε και σηματοδοτήθηκε από τον ΣΑΟΟ με την υποστήριξη του Δήμου Τρίπολης και του Δασαρχείου Τρίπολης. Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε το Λιμποβίτσι, το Ροϊνό και το Χρυσοβίτσι.



■ Σκαμνέλι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Σπίτι στο Δίλοφο, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Γεφύρι Πλακίδα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

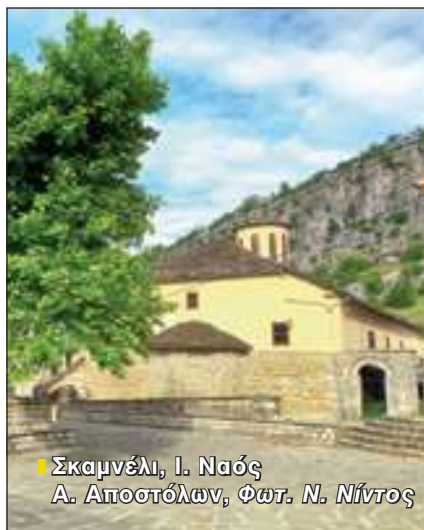
Το Σάββατο 14/05/2022 ώρα 19.00 στο εκκλησάκι του Κτήματος μας στο Μάτι εορτάσαμε όπως κάθε χρόνο τον Άγιο Γεώργιο με Αρτοκλασία και μικρό Εσπερινό.

ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ - ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΙ ΔΥΤΙΚΟ ΖΑΓΟΡΙ

Σάββατο 11/06/2022 του Αγίου πνεύματος πραγματοποιήσαμε εκδρομή στο Κεντρικό και Δυτικό Ζαγόρι όπου και υλοποιήσαμε το πλούσιο πρόγραμμα που είχε ανακοινωθεί. Σε άλλη στήλη του περιοδικού υπάρχει πλήρης περιγραφή της εκδρομής.



■ Στη διαδρομή Γραδίταινα, φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σκαμνέλι, Ι. Ναός
Α. Αποστόλων, φωτ. Ν. Νίντος



■ Στο Γεφύρι του Χάτσιου, φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στη διαδρομή από Καπέσοβο προς Τσεπέλοβο, φωτ. Μ. Βέττερ



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ



ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

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

Τηλ. 210 3807093 (17.30 έως 21.00), e mail: eof@otenet.gr, κινητό Ε.Ο.Φ. 6947323844

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

**Κυριακή - Τρίτη 21- 30 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
2022**

**ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΕΣΒΟ**

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Σάββατο 10/09/2022



**ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΕΚΚΛΗΣΑΚΙ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΜΑΣ
ΣΤΟ ΜΑΤΙ**

Ώρα 19.00 για Εσπερινό και Αρτοκλασία

Εδώ και δεκάδες χρόνια, γιορτάζουμε τη λήξη της Θερινής περιόδου στην καντίνα μας, με την καθιερωμένη «Φασολάδα του Φίλιππα».

Σε ανάμνηση αυτής της εκδήλωσης και για σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών μας, μετά τον Εσπερινό θα ακολουθήσει Συνεστιάση σε κέντρο της περιοχής

Πληροφορίες στο τηλέφωνο: 6972078366

Κυριακή 11/09/2022



ΕΥΒΟΙΑ - ΖΑΡΑΚΕΣ

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

**Παρασκευή - Κυριακή
16 - 18/09/2022**

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΤΖΙΑ

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Κυριακή 25/09/2022

**ΚΙΒΕΡΙ – ΖΑΒΙΤΣΑ –ΚΑΤΩ ΒΕΡΒΕΝΑ - ΑΣΤΡΟΣ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για το Κιβέρι απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Προφήτη Ηλία (974μ) του όρους Ζάβιτσα και κατάβαση στο χωριό Κάτω Βέρβενα (ώρες πορείας 6-7, Β.Δ. Β). Μία ομάδα μπορεί να διακόψει την πεζοπορία στις 3½ ώρες και να επιστρέψει στο Κιβέρι από άλλη διαδρομή. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν το Κιβέρι, την Ι. Μ. Λουκούς και το Άστρος. Υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού στην παραλία του Άστρους. Στην συνέχεια επιστρέφουμε στην Αθήνα.

Κυριακή 02/10/2022

**ΠΕΡΑΧΩΡΑ - ΗΡΑΙΟ - ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Περαχώρα Λουτρακίου. Η πεζοπορική ομάδα περπατώντας από μονοπάτι και χωματόδρομο με ωραία θέα θα καταλήξει στον Φάρο στο Ηραίο (ώρες πορείας 5½, Β.Δ. Α+). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί το Ηραίο με τον Φάρο και θα συνεχίσει για την Λίμνη Βουλιαγμένης, όπου υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Εναλλακτικά για όλους φαγητό στο Λουτράκι.

Κυριακή 09/10/2022

**ΛΕΒΙΔΙ – ΜΑΙΝΑΛΟ (ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ)**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Λεβίδι. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση από την θέση μνήμα ως το χιονοδρομικό κέντρο μέσω ωραίου μονοπατιού (ώρες πορείας 4.00 Β.Δ. Α+). Από εκεί το πούλμαν θα παραλάβει όσους δεν θέλουν να συνεχίσουν την πορεία. Οι υπόλοιποι θα κατηφορίσουν από καλά σημαδεμένο μονοπάτι ως το Λεβίδι (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Κάποια άτομα μπορεί να ανέβουν με το πούλμαν ως το χιονοδρομικό και να πραγματοποιήσουν μόνο την κατάβαση ως το Λεβίδι. Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Βυτίνα, Κάψια, Λεβίδι.

Παρασκευή 14/10/2022**ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**

Την Παρασκευή 14 Οκτωβρίου και ώρα 18.00 θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση στα Γραφεία μας προκειμένου να γίνουν προτάσεις εκδρομών για το Α' Εξάμηνο 2023. Όποιος έχει προτάσεις και δεν μπορεί να συμμετέχει, μπορεί να τις στείλει μέσω email στο eof@otenet.gr.

Παρακαλούμε οι προτάσεις να μην είναι απλώς για μία τοποθεσία αλλά να συνοδεύονται με όσο γίνεται πιο λεπτομερή περιγραφή και πληροφόρηση με διαδρομές τοποθεσίες κλπ.

Κυριακή 16/10/2022**ΚΑΡΥΕΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ**

Αναχώρηση στις 7.00 π.μ. από τα Γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Καρυές Λακωνίας. Γύρω από το χωριό έχουν σηματοδοτηθεί 5 διαδρομές για όλες τις δυνατότητες και τα γούστα από 1½ έως 5 ώρες πεζοπορία. Οι διαδρομές θα έχουν ιδιαίτερη ομορφιά αυτή την εποχή με τα φυλλοβόλα δέντρα. Η περιηγητική ομάδα θα παραμείνει στο ωραίο αυτό χωριό κάνοντας χαλαρές βόλτες.

Παρασκευή 21/10/2022**Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης,**

(Πρώην εργοστάσιο ΦΙΞ)

Ώρα 17.30 Συνάντηση στην είσοδο του Μουσείου Λεωφ. Καλλιρρόης και Αμβρ. Φραντζή, κοντά στο Μετρό Φιξ. Στη συνέχεια όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να συνεχίσουν στο Κουκάκι για ένα περίπατο, καφέ ή κάποιο ποτό στον πεζόδρομο.

Κυριακή 23/10/2022**ΚΥΡΙΑΚΙ – ΕΛΙΚΩΝΑΣ – ΑΡΒΑΝΙΤΣΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για το χωριό Κυριάκι. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα ξεκινήσει την πορεία για το χωριό Ελικώνα (ώρες πορείας 2½). Σε αυτό το σημείο μπορεί όσοι θέλουν να διακόψουν το περπάτημα όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν για Αρβανίτσα (Συνολικές ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί τον Όσιο Λουκά και τη Λειβαδιά.

Πέμπτη – Κυριακή 27-30/10/2022**ΑΡΙΔΑΙΑ**

**ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΙΝΟΒΟ – ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ –
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΔΕΣΣΑ - ΘΕΡΜΑ ΛΟΥΤΡΑ
ΠΟΖΑΡ Κ. Α.**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα



Κυριακή 06/11/2022

ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ ΑΓΟΡΙΑΝΗ



Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Λειβαδιά - Αράχωβα - Επτάλοφο απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή (τμήμα του Ευρωπαϊκού μονοπατιού 22) Επτάλοφος (850μ.) - Κιτιός (950μ.) - Σπήλαιο - Βάραθρο - Κάτω Πολύδροσο (380μ.). (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Β, απόσταση 9 χλμ, κατάβαση 816μ., ανάβαση 314μ.).

Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα διημερεύσουν στα γραφικά χωριά του Παρνασσού, Επτάλοφο και Πολύδροσο. Στον Επτάλοφο που λέγεται έτσι γιατί βρίσκεται πάνω σε επτά λόφους μπορείτε να περπατήσετε στα γραφικά σοκάκια, να επισκεφθείτε το Λαογραφικό μουσείο και την Αγία Παρασκευή με την τεράστια βελανιδιά και τα καλλωπιστικά φυτά.

Στο Πολύδροσο θα καθίσετε στην όμορφη πλατεία με πλατάνια όπου βρίσκεται ο ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και η τριπλή πέτρινη βρύση. Με μόλις 30 λεπτά περπάτημα μπορεί κανείς να φθάσει στις πηγές της Αγίας Ελεούσας, μία τοποθεσία πνιγμένη στα πλατάνια με αναβλύζοντα νερά από τις πηγές του Βοιωτικού Κηφισού. Εκεί υπάρχουν και τα ερείπια του Βυζαντινού ναού της Παληοπαναγίας ή Μαυρομαντήλας που χτίστηκε τον 6ο - 7ο αιώνα μ.Χ. Πολύ κοντά βρίσκεται και το χωριό Λιλαία.

Σάββατο - Κυριακή 12 - 13/11/2022

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ



Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. από τα Γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για Κόρινθο - Κεφαλάρι - Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε. Το Σάββατο η ορειβατική ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει ανάβαση ως την θέση Πηγάδια της Μικρής Ζήρειας (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α+).

Η περιηγητική ομάδα μπορεί να κάνει χαλαρές βόλτες ως το χωριό. Το βράδυ θα ψήσουμε τις μπριζόλες μας και θα φάμε όλοι μαζί.

Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στον Ολίγυρτο από το χωριό Λαύκα (1935μ, ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Όσοι θέλουν μπορούν να διακόψουν την πορεία στο εκκλησάκι του Αγίου Σωτήρα (Ωρες πορείας 3½, Β.Δ. Α+).

Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί τη Στυμφαλία με το Μουσείο Περιβάλλοντος με δυνατότητα εύκολης πεζοπορίας σε σηματοδομένο μονοπάτι διάρκειας περίπου 2 ωρών δίπλα στην λίμνη. Στο χωριό Στυμφαλία υπάρχουν ταβέρνες για φαγητό. Το πούλμαν αφού παραλάβει τους ορειβάτες από την Λαύκα θα επιστρέψει στην Στυμφαλία. Μετά από το φαγητό της ορειβατικής ομάδας θα συνεχίσει για Κεφαλάρι για να παραλάβει όσους διημέρευσαν εκεί και όλη η ομάδα θα επιστρέψει στην Αθήνα.

Τετάρτη 16/11/2022

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ώρα 19.00 θα παρακολουθήσουμε τη **Θεατρική παράσταση «Ο ΖΟΡΜΠΑΣ»** του Ν. Καζαντζάκη, στο Θέατρο Κέντρου Πολιτισμού «Ελληνικός Κόσμος» Πειραιώς 254, Ταύρος,

Σκηνοθεσία Γ. Κακλέα, παίζουν Γ. Στάνκογλου, Όλια Λαζαρίδου κλπ.

Τιμές εισιτηρίων Δ ζώνη από 20,00€ στα 17,00 € και Γ ζώνη από 25,00 € στα 19,00 €.

Συγκέντρωσή **18.30** στο ταμείο του Θεάτρου

Κυριακή 20/11/2022



ΣΤΕΝΗ – ΞΗΡΟΒΟΥΝΙ - ΔΙΡΦΗ

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

Σάββατο – Κυριακή 26 – 27/11/2022

**ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ –
ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΞΟΔΙΤΩΝ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα



Κυριακή 4/12/2022



**ΠΑΡΝΗΘΑ - ΜΕΛΙΑ - ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ -
ΜΙΚΡΗ ΧΟΥΝΗ (Ορειβατική)**

Συνάντηση στις 9.00 στην τοποθεσία Μέλια ή Αμυγδαλέζα. Από εκεί θα πάρουμε το κλασικό μονοπάτι προς τον Άγιο Γεώργιο. Στην συνέχεια θα προχωρήσουμε προς κορυφογραμμή με σκοπό να κατέβουμε τελικά από την Μικρή Χούνη και να επιστρέψουμε στην αφετηρία μας (Ώρες πορείας 5, Β.Δ. Β).

Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με Ι.Χ. ή με συγκοινωνία.



Τετάρτη 07/12/2022

ΠΡΟΒΟΛΗ

Ώρα 19.00 θα πραγματοποιηθεί
στα Γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών
από τον Νίκο Νίντο
με Θέμα «**ΝΟΤΙΟΣ ΑΦΡΙΚΗ**»

Κυριακή 11/12/2022



ΠΑΝΕΙΟΝ ΟΡΟΣ

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) για την Μονή Αγίας Σκέπης στην περιοχή του Νέου Κουβαρά προκειμένου να πραγματοποιήσουμε την πορεία για το Πάνειο όρος (636μ.) με κατάβαση στο εκκλησάκι του Άγιου Κωνσταντίνου στην περιοχή της Κεραταίας. Ώρες πορείας 5.½ Β.Δ. Α. Όσοι δεν ακολουθήσουν την πεζοπορική ομάδα θα επισκεφθούν την Μονή Αγίας Σκέπης, τα Καλύβια και το Λαύριο. Στο Λαύριο μπορούν να επισκεφθούν το Ορυκτολογικό και το Αρχαιολογικό Μουσείο Λαυρίου πεζοπόροι και περιηγητές θα γευματίσουν στο Λαύριο.

Κυριακή 18/12/2022**ΠΟΙΚΙΛΟ ΟΡΟΣ**

Συνάντηση στις 10.00 στον Άγιο Γεώργιο επί της οδού Δημητρίου Μητρόπουλου στο Χαϊδάρι. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει κυκλική διαδρομή στο Ποικίλο Όρος περνώντας από το φαράγγι Ζαστάνι. (ώρες πορείας 3, 7 χλμ Β.Α. Α, Β). Εδαφικό ενδιαφέρον, ποικιλία και βλάστηση. Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με Ι.Χ. ή με συγκοινωνία.

**Πέμπτη - Κυριακή 05 - 08/01/2023****ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ****ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ
ΣΤΟ ΓΥΘΕΙΟ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

**Παρασκευή 13/01/2023****ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ
ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**

ώρα 19.30' θα πραγματοποιηθεί η κοπή της
Πρωτοχρονιάτικης πίτας μας,
Θα κληρωθεί αναμνηστικό «φλουρί» και θα ακολουθή-
σει διασκέδαση με μουσική και φαγητό

Κυριακή 15/01/2023**ΠΙΤΑ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ**

Αναχώρηση στις 8.00π.μ. από τα γραφεία μας (στην εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας) προς Κιάτο και Ορεινή Κορινθία. Λίγο πριν το Κεφαλάρι Κορινθίας θα ξεκινήσουμε την κυκλική πορεία μέσα στο δρυόδασος Μογγοστού, ένα μνημείο της φύσης καταχωρημένο στα «αισθητικά δάση» του δικτύου NATURA, από το 1977. Η πορεία διάρκειας 4½ ωρών με υψομετρική διαφορά μόλις 200 μέτρων είναι όμορφη και εύκολη, με θέα τις πλαγιές της Ζήρειας και τους αμπελώνες της Κορινθίας. Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί τον Αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο Σικιώνας. Όλες οι ομάδες θα γευματίσουν στην Στυμφαλία, στην συνέχεια όλοι μαζί θα μαζευτούμε στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου για την κοπή της πίτας των ορειβατών.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 22/01/2023



ΑΣΚΡΗ – ΠΗΓΗ ΑΓΑΝΙΠΠΗ – ΜΟΝΗ ΜΑΚΑΡΙΩΤΙΣΣΑΣ

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



Τετάρτη 25/01/2023

ΔΙΑΛΕΞΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Ώρα 19.00 από τον Συγγραφέα - Αθηναιογράφο Θωμά Σιταρά με Θέμα
«ΝΟΣΤΑΛΓΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΑΛΙΕΣ ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ»



Αρχές του 2023 προγραμματίζουμε

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗ ΝΕΟΚΛΑΣΣΙΚΗ ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΑΘΗΝΑΣ

Εθνική Βιβλιοθήκη, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών,
Ακαδημία Αθηνών
ημερομηνία και ώρα θα ανακοινωθούν προσεχώς

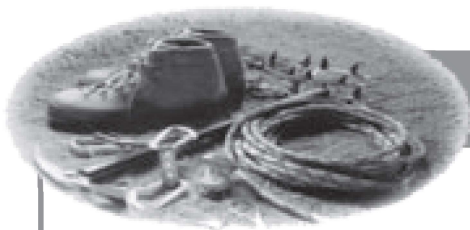
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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.



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 βοηθήσουμε 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 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 εκδρομίων 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 αλλαξιέρα ρούχων (εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)
- ✓ Αντηλιακή κρέμα
- ✓ Αντιανεμικό μπουφάν
- ✓ Αδιάβροχο (κατά περίπτωση καγκούλι)
- ✓ Παγούρι
- ✓ Τροφή ανάγκης (ξηροί καρποί, σοκολάτα)

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρματ
- ✓ 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.

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΕΣ ΕΩΣ ΑΧΑΡΝΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΓΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΣΤΑ ΠΕΔΙΑ ΦΡΥΓΑΝΗΣ ΚΑΙ ΜΥΛΟΥ

Επιμέλεια Κατερίνα Δραγώνα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Στην Ορεινή Κορινθία στο χωριό Κεφαλάρι, στους πρόποδες του όρους Κυλλήνη ή (Ζήρεια), μέσα στην αμπελουργική Ζώνη της Νεμέας (ΠΟΠ) παραγωγής ερυθρού οίνου, ανάμεσα σε αμπέλια, λίμνες και οροπέδια, ντόπιο φαγητό, άφθονο κρασί, κοντινές βόλτες στις λίμνες Στυμφαλίας και Δόξας και αναζωογονητικές πεζοπορίες στο όρος Κυλλήνη ή Ζήρεια. Είναι η Φρύγανη που χρησιμοποιήθηκε τη δεκαετία των '80 σαν πεδίο παραδοσιακής αναρρίχησης πολλαπλών σχοινιών (12 διαδρομές συνολικά) και ο Μύλος, δύο εκτεταμένες ασβεστολιθικές ορθοπλαγιές με κροκαλοπαγείς ενσωματώσεις που θυμίζουν τα Μετέωρα, όμως με πολύ πιο γερούς βράχους πλούσιους σε χαρακτηριστικά όπως τσέπες, τρύπες και φλοίδες.

Η αναδιαμόρφωση του του χώρου ξεκίνησε στις αρχές του 2016 με μια ημερίδα στο Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας σχετικά με τις δυνατότητες του αναρριχητικού τουρισμού και το εγχείρημα υλοποιήθηκε μετά από συνεργασία επιχειρήσεων και επαγγελματιών, του Δήμου Σικυωνίων και συλλογική δράση φορέων της περιοχής του δικτύου τουρισμού «Experience Corinthia» για την ανάπτυξη του αναρριχητικού τουρισμού στην Κορινθία.

Πρώτα ανοίχτηκε ένα μικρό πεδίο το «**Κεφαλάρι**» σχεδόν μέσα χωριό και πλάι στο ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ – ΞΕΝΩΝΑ της Ε.Ο.Φ..

Στην ομάδα συμμετείχαν οι Άρης Θεοδωρόπουλος, Κώστας Γραφανάκης, Δημήτρης Οικονόμου, Katie Ρούσσου και Claude Idoux. Δεξιά από το γνωστό κύριο πεδίο της Φρύγανης, ανοίχτηκε ένα νέο εκπαιδευτικό πεδίο που ονομάστηκε «Ο τοίχος των αυγών» (Egg Wall).

Πιο δεξιά, στη **Μεγάλη Ορθοπλαγιά** ύψους 150- 180μ ανοίχτηκαν 4 νέες μεγάλες διαδρομές πολλαπλών σχοινιών, πλήρως πλακετωμένες.



Απέναντι από τη Φρύγανη και αριστερά του πεδίου Μύλος ανοίχτηκε ένα νέο πεδίο, 20 διαδρομών, **τα Άστρα**.

Την άνοιξη (2021), ομάδα αναρριχητών – διανοικτών κατόπιν επίπονης προσπάθειας δημιούργησαν πάνω στους βράχους της Φρύγανης, πεδίο με σκιά το πρωί ώστε η αναρρίχηση να είναι εφικτή όλη την ημέρα.

■ Η ομάδα αναρριχητών Ε.Ο.Σ. αχαρνών





ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΚΑΒΙΑ

Θωμάς Σιταράς Συγγραφέας - Αθηναιογράφος, FB: Θωμάς Σιταράς

Έχουμε Κακαβιά!

Ήταν ακόμη πρωί και ήμουν στη θάλασσα. Ο ήλιος είχε ήδη ανατείλει και χρύσωνε σιγά-σιγά τους απότομους βράχους που προστατεύουν στο πλάι του το ήρεμο ακρογιάλι, φτιάχνοντας ένα μικρό και χαριτωμένο λιμανάκι.

Από πίσω ένας λόφος το χωρίζει από το άλλο λιμάνι που είναι γεμάτο από μπρατσέρες και τρεχαντήρια. Και μπροστά το ατελείωτο πέλαγος...

Είχα βγει από το μπάνιο μου και καθόμουν στην ακρογιαλιά. Την προσοχή μου τραβούσαν τώρα μια τα δίχτυα, έτσι όπως ήταν βρεγμένα και απλωμένα πάνω στα πολύχρωμα βότσαλα για να στεγνώσουν, μια η τράτα που ήταν αραγμένη καμαρωτή-καμαρωτή σε μια άκρη.

Έβλεπα τους ψαράδες, άλλον να αγωνίζεται να μπαλώσει ένα κομμάτι από τα δίχτυα που κάπου είχε μπλεχτεί και κουρελιαστεί, άλλον να καθαρίζει τα ψάρια, άλλον να ανάβει τη φωτιά, και άλλον, καθισμένο στο βράχο να καπνίζει το τσιγάρο του...

-Καλάρατε τη νύχτα;

-Δύο φορές, μα τίποτα! Βλαστήματα! Λίγες μαρίδες που στείλαμε στη ταβέρνα κι'αυτά τα λίγα ψάρια για τη κακαβιά! Που να βγει μεροκάματο;

Το καθάρισμα των ψαριών σε λίγο τελείωσε. Δύο μικρά λαβράκια, λίγες πέγκες, πέντ'έξη σκορπιοί, δύο-τρία χταποδάκια, κάτι κοβιοί και κάτι άλλα μικρά, άγνωστά μου ψαράκια, δύο κιλά όλα-όλα...

Καλοπλυμένα στο θαλασσινό νερό ρίχτηκαν σε λίγο στο τσουκάλι με το νερό που έβραζε. Δύο-τρεις ντομάτες, δύο-τρία κρεμμύδια, το λαδάκι του, το αλατοπίπερό του. Η κακαβιά δεν έχει ανάγκη από μάγειρα!

Η θάλασσα λάδι, ο πυθμένας κάτω ξάστερος. Δεν τη χορταίνω τη ζωγραφιά.

Η καλοσυνάτη φωνή του καπετάν Μαθιού μου έκοψε τον ρεμβασμό.

-Κόπιασε. Η κακαβιά ετοιμάστηκε και θα φάμε...

Στα ριζά του σκιερού βράχου, που δεν το χτυπούσε ο ήλιος, οι ψαράδες είχαν στήσει την "τραπεζαρία" τους. Το τσουκάλι στη μέση, και τριγύρω οι άνθρωποι καθισμένοι σταυροπόδι έκοβαν με τους ανοιγμένους σουγιάδες φέτες μαύρο ψωμί, ενώ δίπλα τους στεκόταν ο κουβάς γεμάτος πόσιμο νερό. Τίποτε άλλο!

Όταν τους πλησίασα παραμέρισαν για να μου κάνουν τόπο.

-Κάθισε και του λόγου σου. Κώτσο πιάσε ένα παστρικό πιάτο...

Ο μικρότερος από τους ψαράδες, ένα παιδί δέκα-δώδεκα χρονών έτρεξε στη θάλασσα και σε λίγο γύρισε με μια μεγαλούτσικη λεία πέτρα, που την ακούμπησε μπροστά μου. Ήταν το «πιάτο» μου!

Σε λίγο το καλύτερο λαβράκι και ο καλύτερος σκορπιδής γέμισαν το "πιάτο" μου. Κάναμε όλοι το σταυρό μας και το τσιμπούσι ξεκίνησε. Μια μπουκιά ψάρι, μια μπουκιά βουτηγμένη στο τσουκάλι, στο αθάνατο ψαροζούμι...

Τώρα να σας πω ότι τέτοιο φαγητό δεν έφαγα και δεν θα ξαναφάω σε κανένα ρεστοράν του κόσμου, μάλλον περιττεύει!

Αυτές οι μικρές και ανέλπιστες στιγμές, είτε διαδραματίζονται στο βουνό είτε στη θάλασσα κάνουν εμάς τους ΕΟΦίτες φυσιολάτρες να νοιώθουμε απίστευτα τυχεροί...





Ο ΠΑΠΠΟΥΣ

Καλοκαίρι, τζιτζίκια, αεράκι, ο γλάρος στον πυλώνα της ΔΕΗ, ράτζα ευέλικτα εδώ κι εκεί, μαζεμένα ή ανοιχτά. Μπλε κουπαστή, λευκά τοιχάκια, χτιστό παγκάκι, μπλε παράθυρα και ξύλινες μπλε πόρτες σμιλεμένες. Η αυλή πάντα ασβεστωμένη. Ελληνικός καφές.

Σφύριγμα. Ο κυρ Παναγιώτης έδινε το πρώτο σήμα για καλημέρα και τις πρώτες εργασίες. Ο Ράκης θα απαντούσε...παναγιΩΩΩΩΤΤ!

Ένα πρωί ξύπνησα και είδα στην αυλή απλωμένους καμιά δεκαριά μεταλλικούς σωλήνες. «Θα σου φτιάξουμε κρεβάτι!», μου είπε. Απόρησα. Ο κύριος Βαγγέλης γελούσε. Σε δύο μέρες είχα κουκέτα και την τρίτη μέρα ξύλινη σκάλα.

Στην Άνδρο, σε εκδρομή με την ΕΟΦ, με γνώρισε με το πρώτο χταπόδι. Μου σύστησε και το δόντι του.

Που τον έχανε που τον έβρισκες κάτι θα έφτιαχνε. Ήταν σαν να σήκωνε τη γη. Θα τον αναγνώριζες από μακριά από το τζιν σορτάκι και τα χέρια και την πλάτη γυμνά. Όταν θα γυρνούσε θα είχε επάνω του είτε μπογιές, είτε πριονίδια. Όλο και κάτι μαστόρευε, βοηθούσε, συμμετείχε και ήταν εκεί πριν του το πεις. Άλλοτε μόνος και άλλοτε με τα παρεάκια του, φίλους καλούς. Όποιον μιλούσε με τον παππού μου μπορούσα να τον εμπιστευτώ. Γιατί μαζί γελούσαν.

Η πρώτη λέξη που μου έρχεται στο μυαλό για εκείνον, είναι η λέξη προσφορά. Και αν με ρωτούσαν πως ήταν, θα έλεγα επιβλητικός. Μέχρι να σου πει ένα έξυπνο αστείο, να γελάσετε, αυτός να γλυκάνει κι εσύ να ξετρομάξεις.

Ύστερα η φωτιά. Ακόμα και μετά από αυτή την καταστροφή, τον ρωτούσες που ήσουν και σου έλεγε «στο κτήμα, στο σπίτι». Σπίτι, βέβαια, δεν υπήρχε. Αλλά φαίνεται πως ότι αγαπάμε συνεχίζει να υπάρχει.

Εύκολα, βέβαια, κλείνω τα μάτια μου και το σπίτι το βλέπω κι εγώ. Βλέπω το κτήμα ζωντανό και τον παππού μου κάπου εκεί τριγύρω. Ακούραστο.

Και μάλλον κάπως έτσι είναι ο Παράδεισος.

Καλό ταξίδι.

Φανούριος Γιαννακόπουλος 7/7/30-17/6/2022

Κατερίνα Λαγουδάκου

Η οικογένεια, Καίτη, Άννα, Νότης, Ειρήνη

Σε λίγο κλείνει ένας χρόνος που έφυγε η Έρση από κοντά μας και καθώς σκεπτόμαστε την πολύχρονη προσφορά και παρουσία της στα πεπραγμένα της Ε.Ο.Φ. προσπαθώντας να βρω έμπνευση για κάτι σχετικό με τη προσωπικότητά της βρήκα την ομιλία της στην εκδήλωση που έγινε προς τιμή του Φίλιππα Φλάμπουρα στο Κτήμα μας κατά τον «Αποχαρκτησμό της Θάλασσας» στις 7 Σεπτεμβρίου 1996 και την παραθέτω ως πάντα επίκαιρη ανάμνηση των παλαιότερων και προς πληροφόρηση των νεότερων μελών μας για το πως δημιουργήθηκε λιθαράκι –λιθαράκι το πνεύμα της Ε.Ο.Φ. μέχρι σήμερα.

Κατερίνα Δραγώνα

07/09/1996 ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ ΟΜΙΛΙΑ ΕΡΣΗΣ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΤΙΜΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΦΙΛΙΠΠΑ ΦΛΑΜΠΟΥΡΑ

Αγαπητοί φίλοι,

Ήταν το τέλος της δεκαετίας του 1940, όταν ο Μάνθος Παντελιάδης, έγραψε στο δυναμικό της Ε.Ο.Φ. ένα νέο μέλος, το Φίλιππα Φλάμπουρα, που έμελε, όλ' αυτά τα χρόνια, ούτε στιγμή να μη ξεστράτσει, να μη λείπει από καμία περίοδο της εξέλιξης του Σωματείου και αναμφισβήτητα να συμβάλλει με τις δυνάμεις του στην ανοδική πορεία του.

Σαν ένα από τα πολλά πεύκα, που φυτεύτηκαν τότε, άπλωσε και αυτός τις ρίζες του, τα κλωνάρια του και τώρα κάτω από την πυκνή σκιά τους, ξεποστάζουν παιδιά που ανδρώθηκαν και ζευγάρωσαν και πλήθυναν και βγήκαν παιδόπουλα, που και αυτά με τη σειρά τους, βρίσκουν δροσιά και απόσκιο κάτω απ' τον ίσκιο του.

Δεν έκανε δικά του παιδιά. Όμως τι σημασία έχει; Μήπως όλα τα ανήψια δεν τον έχουν σαν πατέρα; Μήπως για όλα τα παιδιά της κατασκήνωσης που πέρασαν από δω, δεν είναι ο θεός ο Φίλιππας, ο κύριος Φίλιππας που θα τους βοηθήσει σε ότι χρειαστούν; Γήπεδο, βόλεϋ, μπάσκετ, αγώνες, παιδικές εκδρομές, κατασκευή θεάτρου, κινηματογραφικές προβολές επί μονίμου βάσεως, κάθε καλοκαίρι με ταινίες που τις προμηθευόταν από πρόσβαση που είχε στην Αμερικανική αποστολή και τις κουβαλούσε, χωρίς καν να υπάρχει και η ευχέρεια τότε του Ι.Χ.

Σε ποιόν από τους παλιούς που τον έζησαν περισσότερα χρόνια, μπορεί να σβήσει από τη μνήμη τους, ο Δράκος με το τσιμπούκι του και ο Φίλιππας με το πλατύγυρο ψάθινο καπέλο του, μ' ένα σφυρί και ένα μυστρί στο χέρι, για να βοηθήσει όπου και ότι χρειαζότανε ο καθ' ένας από εμάς; Η παράγκα του Φίλιππα, ήταν και εξακολουθεί να είναι, το μαγαζάκι όπου ο καθ' ένας θα βρεί ότι χρειαστεί, από το πιο πολύπλοκο εργαλείο, ως το παραμικρό λαστιχάκι ή συρματάκι για την ασφάλεια του ηλεκτρικού, και όλα τακτοποιημένα και βαλμένα με τάξη, ώστε να εξυπηρετήσει όσους έχουν άμεση ανάγκη.

Ήταν η πρώτη ή η δεύτερη κατασκηνωτική περίοδος, δεν θα ξεχάσω, στην καινούργια τότε ιδιόκτητη κατασκήνωση, είχαν γεννηθεί τα Μασταλάκια, 2 δίδυμα κοριτσάκια που οι γονείς τους τότε κατασκηνώσανε εδώ, και αποφασίσανε να τα βαφτίσουνε στην κατασκήνωση. Νονός της μιας, της Θάλειας, ο Φίλιππας. Έγινε ο χαμός. Γλέντι τρικούβερτο. Δεν υπήρχε ακόμα η καντίνα και όλη η κατασκήνωση συγκεντρώθηκε κάτω στο γήπεδο, που βέβαια δεν ήταν έτσι που είναι σήμερα. Μια αλάνα ήταν, χωρίς περίφραξη, ανώμαλο έδαφος, μ' ένα πηγάδι στη μέση που όμως δεν εμποδίζει να γίνονται ένα σωρό γιορτές και πανηγύρια.

Ήμουν πρωτόφερτη τότε και μου είχε κάνει εντύπωση η σύμπνοια, η αγάπη, το κέφι που υπήρχε με τα πενιχρά τότε μέσα. Θυμάμαι που είχα βοηθήσει, και κόβαμε τη σαλάτα μέσα σε μια καινούρια τσιγκινική σκάφη για να φτάσει για όλους (σαν και αυτή που έχουμε εδώ τώρα και κάνουμε το χαρμάνι). Και όντως φτάσανε και φάγανε και ήπιανε και γλεντήσανε και γιορτάσανε όλοι μα όλοι ανεξαιρέτως οι κατασκηνωτές και οι φίλοι τους τον ερχομό των δύο μικρών ΕΟΦιτιστών, που έφυγαν από την κατασκήνωση, μετά από χρόνια, μεγάλες κοπέλες πια.

Τότε στις αρχές, που δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα στην περιοχή, είχαμε μια χειροκίνητη γεννήτρια, που όταν νύχτωνε και έπρεπε ν' ανάψουν τα φώτα, όλοι μαζί βάζανε ένα χε-



■ Εκδρομή στη Πάρνηθα 05-01-1960, στη φωτογραφία ο Φίλιππος πρώτος από δεξιά.

ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ...



■ Καλό υπόλοιπο καλοκαίρι



■ Καλό φθινόπωρο



■ Καλές γιορτές



■ Καλό χειμώνα

ράκι να γυρίσουν τημανιβέλα, να πάρει μπρος. Τον Φίλιππα όμως γνώριζε αυτή και όταν κάτι πάθαινε, εκείνος έτρεχε, που τον ήξερε, και διόρθωνε την κατάσταση.

Σε πόσα Διοικητικά Συμβούλια, σε όλα αυτά τα χρόνια, δεν έχει πάρει μέρος, είτε σαν έφορος κατασκήνωσης – τις περισσότερες φορές – είτε σαν σύμβουλος, είτε σαν αντιπρόεδρος, είτε σαν έφορος ξενώνα, τα τελευταία χρόνια. Αλλά και στο συμβούλιο να μην ήταν, ποτέ δεν αρνήθηκε οποιαδήποτε δουλειά του ζητήθηκε και περνούσε από το χέρι του. Μήπως και στις εκδρομές, είτε σαν απλός εκδρομέας, είτε σαν αρχηγός δεν βοήθαγε όλους όσους τον ρωτούσαν, απ' το πιο απλό, να τους δείξει τα χόρτα ή το πιο κατάλληλο μαγαζί για φαγητό ως το πιο εύκολο μονοπάτι για να φτάσουν στον προορισμό τους ευκολότερα.

Ή στην κατασκευή του καταφυγίου εκτός απ' όλες τις άλλες δουλειές που έκανε μαζί με όλους τους άλλους που δούλεψαν εκεί, εκείνο που ανέλαβε εξ' ολοκλήρου μόνος του, ήτανε το τζάκι. Ούτε τζακάς να ήτανε. Μας έφτιαξε ένα τζάκι τέλειο, που ούτε καπνίζει, και τραβάει με οποιοδήποτε καιρό και όλοι μας βέβαια, έχουμε κατά καιρούς ψήσει τις μπριζόλες μας και έχουμε απολαύσει τη μαγευτική θαλπωρή του, τις κρύες νύχτες του χειμώνα.

Παντού, με όλους τους τομείς του Σωματείου μας, έχει ασχοληθεί δημιουργικά.

Εδώ, όμως, η κατασκήνωση, είναι ο κατ' εξοχήν χώρος που έχει αφιερώσει πολλά χρόνια σκληρής δουλειάς, με ευχαρίστηση και ανιδιοτέλεια για όλους ανεξαιρέτως, χωρίς να ξεχωρίζει φίλους και γνωστούς, γιατί για όλους ήταν και είναι ο Φίλιππος που ότι ζητήσει ο καθ' ένας από μας σε έργο ή σε είδος δεν πρόκειται να φύγει άπραγος.

και κάμποσα χρόνια, έχει συνδυαστεί ο αποχαιρετισμός της θάλασσας με τη φασολάδα του Φίλιππα. Επιστρατεύεται όλη η οικογένεια του Φίλιππα, (που σημειωτέον, όλα αυτά τα χρόνια, μετά και το χαμό της “γιαγιάς Μαργαρίτας” που ήταν ο αρχηγός της οικογένειας, έχει πάρει τη θέση της και έχει την αμέριστη αγάπη και το σεβασμό απ' όλους, απ' τον πιο μεγάλο μέχρι το πιο μικρό) επιστρατεύεται όπως είπαμε, για την προετοιμασία της κατασκευής και το σερβίρισμα της φασολάδας, σε όλους τους κατασκηνωτές και τους φίλους που θα βρεθούν στην κατασκήνωση αυτή τη μέρα, γιατί όλοι οι κατασκηνωτές που περάσαμε εδώ το καλοκαίρι μας, με τα μπάνια μας, με τα γλέντια μας, τους περιπάτους μας, τις γκρίνιες μας, όπου και να 'χουμε πάει, φροντίζουμε να είμαστε εδώ, την τελευταία μέρα της κατασκηνωτικής περιόδου, ν' αποχαιρετήσουμε και τυπικά την κατασκήνωση και τη θάλασσα και να δώσουμε το ραντεβού μας για του χρόνου.

Αυτή, λοιπόν, τη μέρα, αποφάσισε το Δ.Σ. να τιμήσει το Φ. Φλάμπουρα για την πενηκονταετή, ενεργό του συμμετοχή στα κοινά του Σωματείου μας. Και είναι άξιο συγχαρητήριων το Δ.Σ. για την απόφασή του αυτή. Γιατί, το να αναγνωρίζουν οι νεότεροι, την προσφορά στο Κοινωνικό σύνολο, των παλαιότερων, είναι προς τιμήν τους και για τους τιμώμενους μια ηθική ικανοποίηση.

Όμως αυτή τη χρονιά, ο Φίλιππος φαίνεται πως υπερέβη τις δυνάμεις του. Κουράστηκε με τα διάφορα έργα της κατασκήνωσης και την παραμονή του εδώ το χειμώνα με άλλους μαζί που είχαν αναλάβει κάποιες δουλειές, και είχε μια μικρή περιπέτεια με την υγεία του. Ευχόμαστε όλοι, να είναι περαστικά και γερός και δυνατός, του χρόνου να είναι πάλι κοντά μας και να συνεχίσει να προσφέρει στο σύνολο, γιατί για κάτι τέτοιους ανθρώπους, σαν τον Φίλιππα, η προσφορά είναι τρόπος ζωής.

Ευχή, λοιπόν, όλων μας γρήγορα ν' ανακτήσει τις δυνάμεις του για να συνεχίσει το δημιουργικό έργο του. Έχει πολλά να δώσει και κυρίως το παράδειγμά του στους νεότερους.



■ Γεφύρι Χάτσου, διαδρομή από Τσεπέλοβο προς Νεγάνδες, φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 444
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

