

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΝΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΕΟΦ
90
ΧΡΟΝΙΑ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από τον φωτογραφικό φακό	3
Η Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών στην ένατη δεκαετία της	4
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	5
Γενική Συνέλευση - Αρχαιρεσίες 22/02/2023, Σύσταση Επιτροπών	6-7
Κοινωνικά	8-9
Αποχαιρετισμός στους αδελφούς Γιώργο και Αλέξανδρο Χρήστου	10
Εκδηλώσεις που έγιναν	11
Θεοφάνεια στο Γύθειο, Αρεόπολη και Λακωνική Μάνη	12-13
Πεζοπορίες στην περιοχή της Ανατολικής Μάνης	14-15
Εκδρομή στη Νεμέα και το Ναύπλιο	16-17
Δεκαετία 2013-2023 Διοικητικά Συμβούλια, Βράβευση της Ε.Ο.Φ.	18-19
Αναφορές, μνήμες, συναισθήματα, εικόνες	20-34
90 χρόνια ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ	35-39
Εκδρομές - εκδηλώσεις	40
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.	41
Άγγλοι οι πιο περίεργοι εκδρομείς	42
Πεζοπορική και περιηγητική εκδρομή στο Σούνιο και το Λαύριο	43
Μια Κυριακή στην όμορφη Αίγινα	44-45
Σαββατοκύριακο 6-7 Μαΐου εκδρομή στο Λιδωρίκι	46
Πεζοπορίες στην περιοχή του Μόρνου	47
Εκδρομή στη Σαλαμίνα με πεζοπορία και περιήγηση	48-49
Στο Πήλιο και πάλι	50-51
Εορτίκια	

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

υγεία
αισιοδοξία
και
χαρούμενες
γιορτές

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΗΝ ΛΑΕΔ

Η εκδήλωση για τα 90 χρόνια του Συλλόγου μας θα γίνει

την Τετάρτη 15 Νοεμβρίου ώρα 19.00

στη ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Διεύθυνση: Ρηγίλλης 1 & Βασιλίσσης Σοφίας (Πλατεία Παύλου Μελά), Αθήνα, Τ.Κ. 10675, Μετρό Ευαγγελισμός

ΕΤΟΣ 90 • ΤΕΥΧΟΣ 446 • ΙΟΥΝΙΟΣ ΕΩΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ Δ., ΔΡΑΓΩΝΑ Κ., ΓΚΛΕΤΣΟΣ Γ., ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ Δ.,
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Ο., ΝΙΝΤΟΣ Ν., ΤΣΟΥΤΣΟΣ Ν.

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

ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 210 3807093

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844

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

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

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

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

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

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

Ανακοίνωση:

- Για το τεύχος του 1ου εξαμήνου 2024 η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις 15-11-2023.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις:

katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Στην Αρεόπολη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Αίγινα, Άγιος Νεκτάριος, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Ανατολική Μάνη, θέα προς το Τηγάνι (πορεία Σταυρί - Γαρδένιτσα), Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μυστράς, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Παραλία Σχινιά, Φωτ. Κ. Τζιβιάς

Η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΚΛΕΙΝΕΙ ΤΗΝ ΕΝΑΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΗΣ



Γράφει ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτρης Παγουλάτος

Ενενήντα χρόνια πέρασαν από το 1933, τότε που μια παρέα ορειβατών και φυσιολατρών, αποφάσισαν να φτιάξουν ένα Σύλλογο, που να έχει σκοπό του το βουνό και τη φύση.

Έτσι έγινε η Ε.Ο.Φ. που γνωρίσαμε εμείς και που είχε μια αξιόλογη και ανοδική πορεία σχεδόν μέχρι σήμερα. Όπως γνωρίζουμε όλοι, στις 23 Ιουλίου του 2018, η καταστροφική πυρκαγιά στο Μάτι έκανε στάχτη το Κτήμα μας, όπου χάθηκαν τέσσερις και άλλοι δύο τραυματίστηκαν σοβαρά Εοφίτες φίλοι μας. Ξαν να μη μας έφτανε αυτό, πριν προλάβουμε να συνέλθουμε ήλθε και ο κορονοϊός, που έβαλε τη σφραγίδα του για άλλα δύο χρόνια.

Όμως δεν θα το βάλουμε κάτω. ΟΛΟΙ μαζί θα προσπαθήσουμε και θα φτιάξουμε μια Ε.Ο.Φ. αντάξια της τόσο μεγάλης ιστορίας της, για το καλό των σημερινών μελών της και των νέων φίλων που θα έλθουν κοντά μας, αναζητώντας την ομορφιά της φύσης, τη χαρά του βουνού και τη συντροφικότητα των μελών της.

Στις εκλογές του Φεβρουαρίου 2023 εξελέγησαν για πρώτη φορά στο Δ.Σ. η Βασιλική Τυρίκου-Πετροπούλου, η Νίκη Σταυρίδη,

η Όλγα Πετροπούλου και η Νιόβη Λυκιάρη. Μια πολύ μεγάλη ανανέωση για πρώτη φορά νομίζω στο Συμβούλιο, που θα φέρει πνοή και ζωντάνια στη πορεία της Ε.Ο.Φ. που τόσο πολύ χρειάζεται. Μαζί με τα παλαιά μέλη του και με τη βοήθεια και τη συμπαράσταση ΟΛΩΝ των Εοφιτών, θα ανέβει ο Σύλλογος σε νέα πραγματική πορεία, σύμφωνα με το πνεύμα και τις απαιτήσεις της νέας εποχής. Σας καλώ ΟΛΟΥΣ να προσφέρουμε τη γνώση, την πείρα, το πραγματικό ενδιαφέρον μας, για να βοηθήσουμε την Ε.Ο.Φ. μακριά από πείσματα και εγωισμούς. Να χαράξουμε μια άλλη πορεία. Μακριά μας το ΕΓΩ, στόχος και σκοπός μας είναι μόνο το ΕΜΕΙΣ.

15 Νοεμβρίου ημέρα Τετάρτη, θα γιορτάσουμε μαζί με τους φίλους μας, τα 90 χρόνια της Ε.Ο.Φ. στη Λέσχη Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων (Λ.Α.Ε.Δ.) Βασιλίσσης Σοφίας και Ρηγίλλης. Το ακριβές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.

Η παρουσία όλων μας είναι απαραίτητη, για το νέο ξεκίνημα της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ....



18-02-2013, Παρουσίαση Λευκωματος Ε.Ο.Φ. στα Γραφεία μας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



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

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

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

Την Κυριακή 11 Ιουνίου 2023, η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος στο χωριό Δέλφινο του Νομού Φθιώτιδας.

Η γιορτή ξεκίνησε με απονομές προς τα Μέλη των Σωματείων της, τα οποία είχαν εδώ και αρκετό καιρό προταθεί για να τους απονεμηθούν τιμητικές πλακέτες.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με την απονομή του αγαλματιδίου της Ομοσπονδίας στον κ. Γεώργιο Μηλιαράκη, που για πάνω από 25 συνεχόμενα έτη είναι Μέλος του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε..

Στη συνέχεια απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες στους κ.κ. Δημήτριο Παγουλάτο, Χρυσάνθη Σφυρή, Στέφανο Λιβέρη, Αικατερίνη Λαρεντζάκη, Νίκη Ζησίμου-Γεωργοπούλου, Γεώργιο Μίλλερ, Φραγκίσκο Ξενίτη, Εμμανουήλ Ξηρουχάκη, Στυλιανό Χατζησταματίου, Χρήστο Χρονόπουλο και Αριστείδη Παυλίδη.

Μετά από τις απονομές, ο Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., κ. Γεώργιος Πρίντζης μίλησε στους παραβρισκόμενους σχετικά με το θέμα της Εκδήλωσης.



■ Μέλη του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στην εκδήλωση



■ 11-06-2023 Η εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στο Δέλφινο Φθιώτιδας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 22ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2023

Για το διάστημα από 01/01/22 έως 31/12/22



ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ Δ.Σ.

Αγαπητές φίλες και φίλοι, συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 22 Φεβρουαρίου 2023 σύμφωνα με το άρθρο 46 του καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του συλλόγου μας. Στη χρονιά που πέρασε η δραστηριότητα του Συλλόγου υπήρξε περιορισμένη λόγω πανδημίας κυρίως, αλλά και δικής μας αδυναμίας. Φέτος γιορτάζουμε και τα 90 χρόνια του Συλλόγου οπότε δεν έχουμε παρά να ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Αρχίζουμε με τις εκδρομές. Πραγματοποιήθηκαν 10 εκδρομές με συμμετοχή 249 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 που πρέπει να τα εντάξουμε στην μεγάλη οικογένεια της ΕΟΦ.

Από τις εκδρομές ξεχωρίζω την πολυήμερη καλοκαιρινή της Λέσβου όπου είχαμε την ευκαιρία να περιηγηθούμε σε όλο το ακριτικό μας νησί, στα Ζαγοροχώρια με κέντρο το Τσεπέλοβο. Ενδιαφέρουσες ήταν και οι εκδρομές στην Κέα, στις Καρυές Λακωνίας, στα Λουτρά Πόζαρ και στην Λίμνη της Τριχωνίδας. Από τις μονοήμερες θα αναφερθώ στο Μαίναλο που ο Σύλλογος την πραγματοποίησε για πρώτη φορά. Αναζητάμε νέες ιδέες, προτάσεις και υποδείξεις από εσάς τα μέλη και τους φίλους μας που θα βοηθήσουν και στην βελτίωση των εκδρομών μας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ

Περιορισμένες και οι πολιτιστικές δραστηριότητες. Συμμετείχαμε σε 4 εκδηλώσεις Παράκολουθήσαμε 3 θεατρικά έργα και επισκεφτήκαμε την Εθνική Πινακοθήκη.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι έγιναν βασικά εργασίες συντήρησης όπως μικροεπισκευές κλάδεμα δένδρων και θάμνων και τακτοποίηση του περιβάλλοντος χώρου, καθαρισμός των στρωμάτων, κουβερτών. Είχαμε αρκετές επισκέψεις αδελφών σωματείων, προσκόπων και μία των ΕΟΦιτών. Πάντως πρέπει να αναβαθμιστεί και να εκσυγχρονιστεί.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - INTERNET

Το Περιοδικό μας εξαμηνιαίο αναρτάται στην Ιστοσελίδα και το face book. Τυπώνεται σε περιορισμένο αριθμό αντιτύπων

συλλεκτικής αξίας. Θερμή παράκληση για την όσο το δυνατόν πιο γρήγορη αποστολή κειμένων και φωτογραφιών. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους και ειδικά στην Κατερίνα Δραγώνα, στον Δημήτρη Αρμενιάκο που αποτελούν το βασικό επιτελείο αλλά και όσους βοηθούν στην έκδοσή του. Το internet με την ιστοσελίδα αλλά κυρίως με το face book όπως προανέφερα δίνει μια επί πλέον προβολή στο Σύλλογο παρουσιάζοντας την ιστορία του και την καθημερινή του δραστηριότητα.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνεδρίασε 15 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.

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.

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

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Η χρονιά που πέρασε είχαμε τους θανάτους των μελών μας Ράκη Γιαννακόπουλου, Μαργαρίτας Κίντατζη, Αλέξανδρου Χρήστου, Νίκης Τεντολούρη, Νικόλαου Παναγιώταρου, Ειρήνης Τριανταφύλλου, Βάσως Μανούκα και Ιωάννη Γκάγκα. Τα θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

Είχαμε όμως και ευτυχή γεγονότα. Ο γιός της Μυρτώς Καλογεροπούλου και του Αντώνη Σαρηγιοβάννη Σταύρος Σαρηγιοβάννης

παντρεύτηκε με την Δανάη Σερίφ-Μιχελή και απέκτησαν ένα κοριτσάκι. Άλλα δύο κοριτσάκια προστέθηκαν στην ΕΟΦ. Της Εύας Σιγανάκη (κόρη της Μαργαρίτας Κιντατζη) και του Αντώνη Παστρουμά και της Ισμήνης Καφετζοπούλου (κόρη του Φώτη Καφετζοπούλου) και του Μάνου Κεφαλά. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευτυχισμένους παππούδες, γιαγιάδες ευχόμαστε, να ζήσουν να τις χαίρονται. Υγεία και καλή τύχη να έχουν.

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 ετεροχρονισμένα για το Πάσχα που ήταν παράλληλα και μνημόσυνο για τους αδικωχαμένους φίλους μας κατά την καταστροφική πυρκαγιά της 23^{ης} Ιουλίου του 2018 Αγγελική, Άγγελο, Νίκο και Σωσώ. Περιληπτικά αναφέρω ότι το Κτήμα όπως και όλη η περιοχή μπήκε στο σχέδιο. Το κτήμα χωρίστηκε σε 4 οικοπέδα. Μετά από ένσταση μας που έγινε δεκτή τα τρία οικοπέδα ενοποιήθηκαν σε ένα και το τέταρτο (περιοχή γηπέδων) θα απαλλοτριωθεί.

Επιπροσθέτως αναφέρω, ότι εξακολουθεί να ισχύει η επιδότηση του Κράτους για την οικοδόμηση κτηρίων στο Κτήμα μας συνολικού εμβαδού 150,00 μ².

Κλείνοντας τον απολογισμό μου σας καλώ να συνεχίστε να είσαστε κοντά μας και να μας επισημαίνετε τις αστοχίες και τις παραλείψεις μας. Σας προτρέπω να δείξουμε αγάπη στο Σύλλογο και να τον στηρίξουμε ενεργά. Ο Σύλλογος μας, περισσότερο από κάθε φορά, μας έχει ανάγκη. Ξεπερνώντας τις όποιες αντιξοότητες πρέπει λοιπόν να βοηθήσουμε με την συμμετοχή μας την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.

Και πιστέψτε με πραγματικά το αξίζει.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ 22ας/ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2023- ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ - ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2023-2025

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ ΙΟΥΝΙΟΥ 2023	
Αριθμός μελών που παρουσιάστηκαν	52
Αριθμός μελών που ψήφισαν	52
Αριθμός έγκυρων ψηφοδελτίων	51
Αριθμός άκυρων ψηφοδελτίων	1
Αριθμός λευκών ψηφοδελτίων	0
Έλαβαν ψήφους ως εξής:	
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	47
2. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ	45
3. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	40
4. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	37
5. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	36
6. ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	35
7. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ	34
8. ΤΥΡΙΚΟΥ-ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	34
9. ΣΤΑΥΡΙΔΗ ΝΙΚΗ	33
10. ΣΙΤΑΡΑΣ ΘΩΜΑΣ	28
11. ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	22
12. ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ	12
13. ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	12
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	40
2. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	39
3. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	29
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ	
1. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	41
2. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	35
3. ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	30

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 μάνα μας τη φύση
Στις δροσοπηγές
Μακριά' πο πάθη και από μίσση

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

Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Σας γνωρίζουμε ότι το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, που αναδείχθηκε από τις Αρχαιρεσίες της 22ας Φεβρουαρίου 2023, καταρτίστηκε σε σώμα στις 28 Φεβρουαρίου 2023. Μετά την αποχώρηση του Θωμά Σιταρά τη θέση του οποίου κατέλαβε το πρώτο αναπληρωματικό μέλος μας Λυγκιάρη Νιόβη η σύσταση του Συμβουλίου είναι η εξής:

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΤΑΜΙΑΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΣΤΑΥΡΙΔΗ ΝΙΚΗ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΤΥΡΙΚΟΥ- ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ & ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2023-2025

Φίλες και φίλοι ΕΟΦίτες

Οι δραστηριότητες της ΕΟΦ είναι πολλές και διαφορετικές. Οι εκδρομές έχουν ορειβατικό αλλά και τουριστικό ενδιαφέρον. Το Κτήμα και ο Ορεινός Ξενώνας έχουν ανάγκες λειτουργικές αλλά και ανακαίνισης της κτιριακής τους υποδομής.

Τέλος οι πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελούν ένα απαραίτητο συμπλήρωμα για την ζωή του Συλλόγου. Περιλαμβάνουν ξεναγήσεις σε Μουσεία και Αρχαιολογικούς χώρους, Θεατρικές παραστάσεις και Εκδηλώσεις στα Γραφεία, στον Ορεινό Ξενώνα και στο Κτήμα.

Έχει λοιπόν εδώ και χρόνια ο Σύλλογος αποφασίσει την σύσταση γνωμοδοτικών επιτροπών. Σε αυτές προεδρεύουν οι αντίστοιχοι έφοροι και μετέχουν μέλη του Συλλόγου 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 μέλη τους.

ΣΥΣΤΑΣΗ ΓΝΩΜΟΔΟΤΙΚΩΝ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2023-2025

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΝΙΚΗ ΣΤΑΥΡΙΔΗ, ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΥΡΙΚΟΥ-ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, ΘΕΜΙΣ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΝΙΟΒΗ ΛΥΓΚΙΑΡΗ, ΜΑΓΙΑ ΒΕΤΤΕΡ, ΕΦΗ ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ, ΝΙΚΟΣ ΤΣΟΥΤΣΟΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΙΔΑΛΗΣ, ΡΕΝΑ ΠΑΠΑΜΗΤΣΟΥ, ΒΙΟΛΕΤΤΑ ΚΑΦΡΙΤΣΑ, ΝΙΚΟΣ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ, ΝΙΚΟΣ ΚΑΤΣΙΓΚΡΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΤΗΜΑ ΕΟΦ ΜΑΤΙ ΦΩΤΗΣ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΑΤΣΟΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΙΝΤΟΣ, ΝΙΟΒΗ ΛΥΓΚΙΑΡΗ, ΜΙΝΑ ΤΣΟΛΑΚΗ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ΜΑΓΙΑ ΒΕΤΤΕΡ, ΜΑΡΙΑ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΘΕΜΙΣ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΝΙΟΒΗ ΛΥΓΚΙΑΡΗ, ΝΤΟΡΕΤΑ ΜΑΡΙΝΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΛΕΤΣΟΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΟΥΤΣΟΣ

Κοινωνικά

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

Η Ροσβίτα Χρήστου έδωσε 150,00 ευρώ για τη μνήμη του συζύγου της Γιώργου

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε το ενεργό μέλος μας Γιώργος Χρήστου
- Απεβίωσε το ενεργό μέλος μας Αθηνά Μαντζαρη
- Απεβίωσε το ενεργό μέλος μας Στέλλα Κρουσταλάκη αδελφή της Μαρίας Κοσμαδάκη.
- Απεβίωσε το από 60κονταετίας μέλος μας Πάρης Παραδείσης στις 13/7/23 με ενεργό συμμετοχή στις εκδρομές και στην ορειβασία.

Τα τελευταία 20 χρόνια απείχε των δραστηριοτήτων της Ε.Ο.Φ. γιατί είχε εγκατασταθεί μόνιμως στην Ραφήνα. Διατηρούσε σχέσεις με την οικογένεια Τρανού και με την οικογένεια Ψυράκη

Ενημερωνόταν για την ζωή στην Ε.Ο.Φ. μέσα από το περιοδικό μας και παρέμενε μέλος μέχρι το τέλος επειδή αγαπούσε την ΕΟΦ και διατηρούσε πολλές καλές αναμνήσεις.

Τα θερμά μας συλλυπητήριά στις οικογένειές τους.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ πολύ το προηγούμενο Δ. Σ. της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών, που πρότεινε εμένα, στην Ομοσπονδία για να με βραβεύσει για τη πενήνταχρονη προσφορά μου στην Ορειβασία, Φυσιολατρία, Εκδρομισμό και την Ε. Ο. Φ.

Ευχαριστώ πάρα πολύ την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και την Ε.Ο.Φ. για τη τιμή που έκαναν σε μένα και υπόσχομαι για όσο μπορώ να προσφέρω στους σκοπούς τους....

Δημήτρης Παγουλάτος

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

Η Μαρία Αγγελολοπούλου εγγονή του Τάσου και της Θέμιδας Αγγελόπουλου εισήχθη με επιτυχία 22η στο τμήμα της Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα θερμά μας συγχαρητήρια σε αυτήν στους γονείς της Αχιλλέα και Νόνη και στη γιαγιά Θέμιδα.

ΕΟΦ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

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

Τα προγράμματα των ΕΚΔΡΟΜΩΝ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ και οι ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ θα αποστέλλονται στα email των μελών μας, θα αναρτώνται στο FACEBOOK - ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ www.facebook.com/eoffisiolatria/

και στην ιστοσελίδα του Συλλόγου μας, www.eoffisiolatria.gr

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

Υπενθυμίζουμε το Email μας: eof@otenet.gr

Για συμμετοχές επικοινωνείτε με την Έφορο Εκδρομών κ. Νίκη Σταυρίδη μεταξύ 18.00 – 20.30 στο κινητό της Ε.Ο.Φ. 6947323844.

Μπορείτε εναλλακτικά να στείλετε SMS στο αναφερόμενο κινητό τηλέφωνο με το όνομά σας, τον αριθμό ατόμων και το όνομα της εκδρομής ή της δραστηριότητας που θέλετε να συμμετέχετε.

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Συνεχίζονται και αυτό το τετράμηνο τα μαθήματα για να δώσουμε την ευκαιρία σε όσους θέλουν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους σε Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς.

Γι' αυτό, κάθε Πέμπτη στις 20.30 θα συγκεντρωνόμαστε στα Γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συνεννοούνται με την κ. Ντορέτα, Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.

90 ΧΡΟΝΙΑ
ΕΟΦ
1933-2023

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και στα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - στάση Κολοκυνθούς (επί της Λεωφόρου Κηφισού κατεύθυνση προς Λαμία) Renault - Γέφυρα Καλυφτάκη.

Στις εκδρομές μας προς **Κόρινθο** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία**, και στα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - ΒΙΑΜΑΞ - Γωνία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΔΗΜΗΤΡΗ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.)

Στις 11/06/2023 κατά την ημερήσια εκδρομή στο Δέλφινο Φθιώτιδας που οργάνωσε η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. με σκοπό τη βράβευση μελών Σωματείων της ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ για την προσφορά τους στη Φυσιολατρία και τον Εκδρομισμό πραγματοποιήθηκαν... επίσκεψη στην ιστορική γέφυρα του Γοργοπόταμου, ομιλίες με θέμα το περιβάλλον και βραβεύσεις μελών της Ομοσπονδίας και άλλων Εκδρομικών Συλλόγων.

Στην εκδήλωση έλαβε μέρος ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτρης Παγουλάτος ο οποίος βραβεύτηκε από την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για τη 50χρονη ενεργή προσφορά του στο Σωματείο της Ε.Ο.Φ..

Στην εκδήλωση επίσης παρευρέθηκαν τα μέλη της Ε.Ο.Φ. Νίκος Νίντος ως εκπρόσωπος του ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΥ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ, ο Νίκος Πετρόπουλος και η Θέμις Αγγελοπούλου



Ο Δημήτρης Παγουλάτος με την Κική Κιρανίδου και τον Γιώργο Πρίντεζη

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



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

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

Επίσης υπενθυμίζουμε, ότι μπορούν να μας παρακολουθούν στο FACEBOOK: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ www.facebook.com/eoffisiolatria/

Στην ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ μας: www.eoffisiolatria.gr

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς
Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΕΦΥΓΕ Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΡΗΣΤΟΥ

Γράφει ο Δημήτρης Παγουλάτος

Έφυγε πριν λίγο καιρό από κοντά μας, ο αγαπημένος φίλος και μέλος της Ε.Ο.Φ. Γιώργος Χρήστου ακολουθώντας τον αδελφό του Αλέκο, στο δρόμο χωρίς επιστροφή. Μέλος και αυτός του Συλλόγου μας, που έφυγε πριν 10 μήνες.

Παρουσιάστηκαν ξαφνικά σε μια εκδρομή μας μαζί με τις γυναίκες τους και έγιναν από τότε μόνιμα μέλη μας στις εκδρομές, αλλά και για πολλά χρόνια στη χιονοδρομική μας ομάδα μαζί με τα παιδιά τους.

Ο Γιώργος ήταν ένα πολύ αξιόλογο μέλος μας. Σαν πολιτικός μηχανικός, είχε προσφέρει εντελώς δωρεάν τις γνώσεις του, στον Ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι και στο Κτήμα μας στο Μάτι. Ήταν πολλές φορές μέλος του Πειθαρχικού Συμβουλίου. Με τη σωστή του σκέψη και τη λογική του μας βοήθησε να τακτοποιήσουμε πολλά εκκρεμή θέματά μας.

Το γραφείο, αλλά και το σπίτι του στο Παγκράτι, ήταν ένα σημείο αναφοράς και κάθε Πέμπτη στις εννιά, ο Γιώργος, ο Αλέκος, ο Μπάμπης, ο Καστανιάς, ο Κούρος και εγώ, μαζί με τις γυναίκες αυτών που είχαν... πηγαίναμε στα ταβερνάκια της γειτονιάς και στο Μαγεμένο Αυλό. Ο Κούρος μάεστρος και κιθαρωδός και όλοι εμείς οι ΤΕΝΟΡΟΙ, περνούσαμε αξέχαστα βράδια για πάρα πολλά χρόνια. Φίλε Γιώργο θα μου μείνεις αξέχαστος για όσο ζω. Μου δίδαξες την πειθαρχία στο βουνό, την οργάνωση, την υπομονή και την επιμονή σε αυτό που πιστεύω και να παλεύω να το πετύχω. Καλό ταξίδι Γιώργο στο δρόμο του Χριστού....

ΑΝΤΙΟ ΣΤΟΝ ΦΙΛΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ ΧΡΗΣΤΟΥ

Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης

Αλέκο, με μεγάλη μας λύπη σε συνοδεύσαμε στην τελευταία σου κατοικία.

Με λύπη διότι «έφυγες» μετά από ταλαιπωρία και διασωλήνωση αρκετών εβδομάδων.

Στην κηδεία σου βρήκαμε την ευκαιρία να συναντήσουμε το παλιό μας μέλος, την αγαπητή σύζυγό σου Ιφιγένεια και τα παιδιά σου, Χρήστο και Τάνια.

Μέσα στην λύπη μας, όμως, βρήκαμε την ευκαιρία να θυμηθούμε ορισμένα γεγονότα σχετικά με την θητεία σου στην μεγάλη ομάδα των Εοφίτων.

Έγινες μέλος της ΕΟΦ την δεκαετία του '70.

Συμμετείχες σε όλες τις δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ.

Ξεκίνησες συμμετέχοντας στις ορειβατικές και πεζοπορικές διαδρομές

Πολλές φορές διανυκτέρευες σε καταφύγια και σε σκηνές στις πλαγιές των βουνών.

Συμμετείχες με την οικογένειά σου στις δραστηριότητες της κατασκήνωσης παραθερίζοντας αρκετά χρόνια σε οικίσκο.

Συμμετείχες σαν μέλος του Δ.Σ. αλλά και σε διάφορες επιτροπές. Οργάνωσες ένα νέο τμήμα της ΕΟΦ, την χιονοδρομία, δημιουργώντας μία ομάδα νέων και παιδιών που μάθαιναν και έκαναν σκι στα χιονοδρομικά κέντρα.

Συγκέντρωσες μία ομάδα παιδιών και τα «ανεβάσαμε» στον Όλυμπο. Στο καταφύγιο και στους πρόποδες του «Σκολιού» διότι είχε κακοκαιρία.

Πεζοπορήσαμε πολλές φορές σε χιόνια και αντιμετωπίσαμε κακές καιρικές συνθήκες.

Η κόρη σου, η Τάνια, χρησιμοποιήθηκε για ένα χρόνο σαν Γραμματέας στα γραφεία της Ε.Ο.Φ.

Στα χρόνια που παραθερίζες στο Μάτι «σκότωνες» συνέχεια χταπόδια και μας «κέρναγες».

Μας θύμιες πολλά καλά και πολλά κακά συμβάντα από την παρέρμας, αλλά πάντα έδειχνες την αγάπη σου και την αφοσίωσή σου στην ΕΟΦ.

Αντίο φίλε Εοφίτη

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ετεροχρονισμένα δημοσιεύουμε το τελευταίο αντίο του Απόστολου Ψυράκη προς τον Αλέξανδρο Χρήστου που απεβίωσε στις 7/9/2022 και εκ παραδρομής δεν δημοσιεύτηκε στο τεύχος μας 445 ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ.



■ ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, Ο Αλέξανδρος με την χιονοδρομική ομάδα της Ε.Ο.Φ.



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ εκδηλώσεις που έγιναν



ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης Πίτας της Ε.Ο.Φ. πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία μας παρουσία του Προέδρου και του Γραμματέα της Ομοσπονδίας και μελών του Σωματείου μας. Ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. κ. Νίκος Νίντος έκοψε τη πίτα για το Δ.Σ. και για τα μέλη και τους φίλους μας έγινε κλήρωση. Τυχερός της πίτας του Δ.Σ. ήταν ο Βασίλης Σουλβεστριάδης και της πίτας των μελών η Μάγια Βέττερ. Αφού ανταλλάξαμε ευχές για τη νέα χρονιά ακολούθησε μικρή δεξίωση με φαγητό, ποτό, μουσική και παραδοσιακούς χορούς.

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ «ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ»

27 Ιανουαρίου 2023 με μεγάλη συμμετοχή μελών και φίλων πραγματοποιήθηκε η ξενάγηση στην «Τριλογία των Αθηνών» (Ακαδημία, Πανεπιστήμιο, Εθνική Βιβλιοθήκη) από την κ. Άρτεμη Σκουμπουρδή

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ – 9 Μαΐου 2023

ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ

Η εκδήλωση γίνεται για να γιορτάσουμε μαζί με τους κατοίκους του Κεφαλαρίου τον Άγιο Νικόλαο τον "Εν Βουνένοις" το εκκλησάκι που είναι δίπλα στον Ορεινό Ξενώνα μας.

Το πρωί πραγματοποιήθηκε πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία και ακολούθησε μικρή δεξίωση στον Ορεινό Ξενώνα με όσα από τα μέλη μας παρευρίσκονταν και συμμετοχή των κατοίκων του Κεφαλαρίου και των τοπικών αρχών της περιοχής.

ΘΕΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΙΣ

Παρασκευή 17/3/23 παρακολουθήσαμε στο Θέατρο ΑΚΡΟΠΟΛ τη θεατρική παράσταση «ΤΟ ΕΚΤΟ ΠΑΤΩΜΑ» του Αλφρέντ Ζερί, Μουσική κωμωδία που αναφέρεται στη 10ετία του 1930 στο Παρίσι, Μουσική Στ. Κραουνάκης, σίχοι Λίνας Νικολακοπούλου, διασκευή Α. Παναγιωτοπούλου. Αφήγηση Μ. Παπακωνσταντίνου.

Τρίτη 30 Μαΐου παρακολουθήσαμε τη θεατρική παράσταση «Η Τρικυμία» του Ουίλλιαμ Σαίξπηρ σε σκηνοθεσία Μάριου Παναγιώτου και νέα μετάφραση από τον Αλέξη Αλάτση στο ιστορικό Θέατρο Μουσούρη της πλατείας Καρύτση.



■ Ο πρόεδρος Ν. Νίντος και μέλη του Δ.Σ. στη κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας



■ 9-05-2023, Εορτή Αγίου Νικολάου του «Εν Βουνένοις»



■ 22-02-2023, Γενική Συνέλευση



■ Κοπή πίτας, Ο μικρός Θανάσης Τζιβιάς τραβάει τον κλήρο για το φλουρί της πίτας

ΘΕΟΦΑΝΙΑ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ - ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΕ ΓΥΘΕΙΟ, ΑΡΕΟΠΟΛΗ, ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΑΝΗ



Γράφει ο Νίκος Νίντος

Με την έναρξη της χρονιάς πραγματοποιήσαμε την εκδρομή στην Μάνη. Την είχαμε ήδη προγραμματίσει για το 2022 αλλά ακυρώθηκε λόγω κορονοϊού. Φέτος με τον περιορισμό της πανδημίας ξαναπρογραμματίσαμε την εκδρομή με μικρές παραλλαγές.

Την Πέμπτη **05/01/2023** αναχωρήσαμε στις 8.00 από τα Γραφεία του Συλλόγου για την Σπάρτη. Μετά από τις απαραίτητες στάσεις φτάσαμε στο Μυστρά. Η ιστορία της πόλης αρχίζει το 1249, όταν ο πρίγκιπας των Φράγκων Γουλιέλμος Β΄ Βιλλεαρδουίνος έκτισε ισχυρό τείχος και κάστρο στην κορυφή ενός υψώματος με απότομη και κωνοειδή μορφή, που λεγόταν Μυστράς ή Μυζηθράς. Κατά τους επόμενους δύο αιώνες μετεξελιχθηκε σε ισχυρό πολιτικό, στρατιωτικό, πνευματικό και καλλιτεχνικό κέντρο. Το 1460, ο Δημήτριος Παλαιολόγος παρέδωσε χωρίς μάχη τον Μυστρά στους Οθωμανούς.

Το 1770 συμμετείχε στα Ορλωφικά. Μετά την ατυχή έκβαση του κινήματος ο Μυστράς καταστρέφεται και μεγάλο μέρος του χριστιανικού πληθυσμού σκοτώνεται, εξανδραποδίζεται ή αναγκάζεται να εγκαταλείψει την πόλη. Το 1834 ιδρύεται η νέα πόλη της Σπάρτης και μεγάλο μέρος των κατοίκων του Μυστρά εγκαθίσταται σε αυτή, με αποτέλεσμα τη σταδιακή συρρίκνωση του οικισμού. Το 1953 ο χώρος απαλλοτριώνεται και οι τελευταίοι κάτοικοι εγκαταλείπουν την καστροπολιτεία. Ένα ευρύ πρόγραμμα αναστηλώσεων βρίσκεται σε εξέλιξη τα τελευταία χρόνια και ευελπιστούμε στην σύντομη ολοκλήρωσή του.

Η περιηγητική ομάδα ξεκίνησε την επίσκεψή της στο χώρο από την πύλη του Ναυπλίου. Ανέβηκε στο κάστρο από όπου είχε την

πανοραμική θέα όλου του χώρου αλλά και της γύρω περιοχής. Κατηφορίζοντας επισκέφτηκε όλα τα ενδιαφέροντα μνημεία και εκκλησίες με κορυφαία τα Παλάτια τις Ι.Μ. Παντάνασσας και Περιβλέπτου για να καταλήξει στο ναό της Μητρόπολης, που είναι αφιερωμένος στον Άγιο Δημήτριο.

Στο κοντινό χωριό του Αγίου Ιωάννη κάναμε στάση για φαγητό όπου μετ' ολίγο ήρθε και η πεζοπορική ομάδα που είχε πραγματοποιήσει την τετράωρη πορεία Παρόρι - Μονή Φανερωμένης - Αναβρυτή με κατάβαση στον Άγιο Γεώργιο.

Συνεχίσαμε για Γύθειο όπου διανυκτερεύσαμε στο ξενοδοχείο Πάνθεον που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης.

Την Παρασκευή **06/01/2023** στις 8.30' φύγαμε για Αρεόπολη. Η εξαιρετικά γραφική αυτή πόλη είναι χτισμένη στους πρόποδες του βουνού Προφήτης Ηλίας σε υψόμετρο 250 μ. Το παλιότερο όνομα της ήταν Τσίμοβα. Το 1836 μετονομάστηκε σε Αρεόπολη (πόλη του Άρη) προς τιμή της οικογένειας Μαυρομιχάλη. Από εδώ ξεκίνησε η επανάσταση του 1821 όταν στις 17 Μαρτίου στην πλατεία του χωριού οι Μανιάτες όρθωσαν το λάβαρο και ορκίστηκαν «Νίκη ή Θάνατο».

Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν από την Αρεόπολη για την κορυφή Μακρύλακο που μετά από 6½' ώρες κατέληξαν στο χωριό Πύρριχο. Η περιηγητική ομάδα παρακολούθησε την Θεία Λειτουργία και την Ακολουθία του Μεγάλου Αγιασμού στο Λιμένι. Υπήρξε το λιμάνι της Αρεόπολης και το κοιτίδα της οικογένειας Μαυρομιχάλη. Το αρχοντικό της οικογένειας υψώνεται περήφανο στο κέντρο του χωριού ενώ βοηθητικά του κτίρια έχουν μετατραπεί σε ξενοδοχεία. Η ομάδα επισκέφτηκε το Οίτυλο. Δύσκολα μπορεί κάποιος να πιστέψει ότι το μικρό αυτό χωριό ήταν μία από τις αρχαίες πόλεις που κυβερνούσε ο Μενέλαος και ότι έλαβε μέρος στο Τρωικό Πόλεμο. Πολύ αργότερα τον 18ο αι. όταν η Μάνη ζούσε αποκλειστικά από τις πειρατικές επιδρομές το Οίτυλο ονομαζόταν «Μεγάλο Αλγέρι» γιατί στα παζάρια του πραγματοποιούνταν αγοροπωλησίες λάφυρων αλλά και δουλεμπόριο. Η ομάδα γευμάτισε στο Νέο Οίτυλο και επέστρεψε στην Αρεόπολη ενώ το πούλμαν παρέλαβε τους πεζοπόρους από χωριό Πύρριχο και όλοι μαζί γυρίσαμε στο Γύθειο.

Το Σάββατο **07/01/2023** στις 8.30' περιηγηθήκαμε την Μάνη. Προσεγγίσαμε το χωριό Σταυρί απ' όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε πορεία προς το ακρωτήριο Τηγάνι με το κάστρο της Μάνης και κατέληξε στο χωριό Μέζαπος. Η περιηγητική ομάδα συνέχισε για το παραδοσιακά χωριά της Μάνης.

■ Στο χωριό Σταυρί, Φωτ. Β. Συμβεσπριάδης





■ Στο Γύθειο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Πρώτη στάση έγινε στην Κίττα. Πιθανότατα να αποτελούσε την αρχαία Μέσση που αναφέρεται στην Ιλιάδα του Ομήρου. Κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, αποτελούσε την κοιτίδα των Νικλιάνων, μιας ισχυρής πατριάς προυχόντων της Μάνης. Φημίζεται για τους πύργους της και λέγεται και *πολυπυργού*. Είχε 21 πύργους και 28 πυργόσπιτα. Σήμερα έχουν διασωθεί 11 πύργοι και όλα τα πυργόσπιτα. Η επόμενη στάση έγινε στην Βάθεια. Αναφέρεται για πρώτη φορά το 1571. Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο το χωριό σε μεγάλο βαθμό ερημώνει και ο πληθυσμός του μειώνεται σε μερικές δεκάδες κατοίκους.

Το 1975 ο ΕΟΤ ανέλαβε τη τουριστική αξιοποίηση της Βάθειας. Η ύπαρξη πολλών κληρονόμων δυσχέρανε το εγχείρημα. Αποκαταστάθηκαν μόνο 14 κτίρια από τα 35 του προγράμματος αλλά και αυτά όπως και τα περισσότερα κτίρια του χωριού έχουν εγκαταλειφθεί. Τελειώσαμε την πορεία μας στην Κοκκινόγεια όπου επισκεφτήκαμε το ναό-νεκρομαντείο του Ποσειδώνια και τον Φάρο του Ταΐναρου του 1882. Επιστρέφοντας κάναμε στάσεις στα χωριά Γερολιμένα για φαγητό και στο Μέζαπο από όπου παρελήφθη η πεζοπορική ομάδα και όλοι επιστρέψαμε στο Γύθειο.

Το πρωί της Κυριακής **08/01/2023** στις 8.00΄ η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε πορείες γύρω από το Γύθειο. Η πόλη υπάρχει από τον 5ο αιώνα π.Χ. και ήταν το επίνειο της Σπάρτης. Το 375 μ.Χ. έγινε ένας μεγάλος σεισμός και το παλιρροιακό κύμα που δημιουργήθηκε καταπόντισε τη πόλη στο Λακωνικό Κόλπο. Με το πέρασμα των αιώνων χάθηκαν τα ίχνη της αρχαίας πόλης. Έτσι, κατά τον Μεσαίωνα το Γύθειο ήταν τελείως ξεχασμένο. Η τοποθεσία που προϋπήρχε ονομάστηκε «Μαραθονήσι» από το γνωστό μυρωδικό φυτό, το μάραθο, που βλάστανε πλούσια στη νησίδα Κρανάη και τη γύρω στεριά. Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε το νησάκι της Κρανάης όπου σύμφωνα με τη μυθολογία ήταν το ερωτικό καταφύγιο του Πάρη και της Ωραίας Ελένης μετά την απαγωγή και προτού αναχωρήσουν για την Τροία. Σήμερα βρίσκεται ο πύργος-Μουσείο της Μάνης της οικογένειας Τζαννετάκη και ένας φάρος του 1873. Σημειωτέο ότι στην οικογένεια Τζαννετάκη οφείλεται η επανίδρυση της κωμόπολης στα τέλη του 18^{ου} αι. Κάναμε στάση στην Σπάρτη για φαγητό και αναχωρήσαμε νωρίς το απόγευμα για την Αθήνα. Στο δρόμο της επιστροφής είχαμε όλο το χρόνο να αναπολήσουμε τις υπέροχες μέρες που περάσαμε σε μια από τις ωραιότερες γωνιές της πατρίδας μας.



■ Γύθειο Πύργος Τζανετάκη στο Νησάκι, Φωτ. Μ. Βέττετ



■ Λιμάνι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Μάνη Μονή Δεκούλου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδη

■ Αγία Κυριακή Μάνη (πορεία
από Σταυρί ως Άνω
Γαρδένισσα)

Πεζοπορίες στην περιοχή της Ανατολικής Μάνης



Περιγραφή από την Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Μ. Βέττερ, Β. Συλβεστριάδης

Στην 4ήμερη εκδρομή μας στην ανατολική Μάνη με κέντρο το Γύθειο είχαμε την ευκαιρία να πεζοπορήσουμε κάθε μέρα με ευτυχώς πολύ ωραίο καιρό.

Για την πρώτη μας διαδρομή ξεκινήσαμε από το Παρόρι Λακωνίας. Η διαδρομή είναι καλά σημαδεμένη και περνάει από διάφορα ενδιαφέροντα σημεία. Ανεβαίνουμε από καλοδιατηρημένο μονοπάτι με θέα την Σπάρτη, την κοιλάδα του Ευρώτα και του Πάρνωνα. Μετά από περίπου 50 λεπτά πεζοπορία με μία μικρή παράκαμψη φθάνουμε στο εγκαταλειμμένο Σπηλαιομοναστήριο της Παναγίας Ζαγούνας που «φωλιάζει» κάτω από την επιβλητική ορθοπλαγιά του Ταΰγετου ήδη από το 1754. Τα υπολείμματα κελιών μαρτυρούν ότι κάποτε ζούσε εκεί οργανωμένη αδελφότητα. Συνεχίζουμε την πορεία μας μέσα από δασωμένο μονοπάτι και αφού κάνουμε μικρή στάση στο εκκλησάκι του Άγιου Δημητρίου φθάνουμε σε 20 λεπτά στην Μονή Φανερωμένης.

Η μονή χτίστηκε λίγο πριν τα μέσα του 19^{ου} αιώνα, πάνω σέ ερείπια παλαιότερου ναού, πού ήταν επίσης αφιερωμένος στην Παναγία. Κτήτορας της Μονής ήταν ο Ιερομόναχος Αθανάσιος Λαδόπουλος, ο οποίος στην παιδική του ηλικία γύρω στο 1840, καθ' υπόδειξιν της Θεοτόκου, βρήκε την εικόνα της, στην θέση πού ονομάζεται «Ασκηταριό» και είναι κάτω από την σημερινή Μονή. Επίσης, η Θεοτόκος υπέδειξε στον κτήτορα την θέση πού χτίστηκε η Μονή και την επωνυμία «Φανερωμένη» για την εικόνα της, πού η ίδια του φανέρωσε.

Μετά από άλλα 45 λεπτά από λίγο άσφαλτο, χωματόδρομο και μονοπάτι φθάνουμε στο γραφικό χωριό της Αναβρυτής που βρίσκεται σε υψόμετρο 800 μέτρα στις πλαγιές του Ταΰγετου. Ενώ στα τέλη του 19ου με αρχές του 20ού αιώνα, ο οικισμός είχε γνωρίσει ιδιαίτερη ανάπτυξη, λόγω της βυρσοδεψίας, οπότε και ήταν έδρα του Δήμου Βρυσεών, σήμερα έχει πλέον ελάχιστους κατοίκους οι πιο πολλοί από τους οποίους μένουν στο χωριό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες στις εξοχικές κατοικίες τους. Κάνοντας μικρή στάση για ανεφοδιασμό νερού από την βρύση του κλειστού καφενείου συνεχίζουμε για το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής μας.

Από το Βοτανικό Μουσείο στην άκρη του χωριού ξεκινάει το μονοπάτι και μέσα από πυκνό δάσος με βελανιδιές, καρυδιές, πεύκα φτάνει στη θέση Αέρας που βρίσκεται στο Φαράγγι Αναβρυτής όπου φωλιάζουν άγρια πουλιά όπως κάργιες, πετροκόττιφες και βραχοκρίκινεζα (σπάνιο είδος γερακιού). Στη συνέχεια κατηφορίζουμε προς το ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου (400 μ.) όπου φθάνουμε σε περίπου 1 ώρα. Το λιθόστρωτο μονοπάτι είναι από τα ωραιότερα του Ταΰγετου, καθώς είναι χαραγμένο στην παρειά της χαράδρας του φαραγγιού.

Την επόμενη μέρα ξεκινάμε από την κεντρική πλατεία της Αρεόπολης με σκοπό είναι να διασχίσουμε τον Μακρύλακο, το βουνό που βρίσκεται πάνω από την Αρεόπολη. Μετά από καλά σημαδεμένη διαδρομή σε μονοπάτι και χωματόδρομο κάνουμε την πρώτη μας στάση στον παραδοσιακό οικισμό Σωτήρα ή Κουσκούνι στα 365 μέτρα. Η θέα από εκεί προς την Αρεόπολη και την θάλασσα είναι μαγευτική. Στο χωριό υπάρχει μια εκκλησία που χρονολογείται από το 1189. Συνεχίζουμε από σημαδεμένο αλλά πιο απαιτητικό μονοπάτι για μία ώρα περίπου έως το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία που βρίσκεται σε υψόμετρο 900 μέτρων. Από εκεί απολαμβάνουμε την εξίσου εκπληκτική θέα έχοντας πιάτο την Αρεόπολη, το Οίτιλο και άλλες γύρω περιοχές.

Από το εκκλησάκι συνεχίζουμε για λίγο από χωματόδρομο και στην συνέχεια από σχεδόν ανύπαρκτο μονοπάτι από την πίσω μεριά του βουνού και φθάνουμε τελικά στην κορυφή Μακρύλακο στα 1024 μέτρα.

Από εκεί από αρκετά κακοτράχαλο μονοπάτι κατεβαίνουμε από την άλλη μεριά του βουνού ως το χωριό Πύρριχο. Ο Πύρριχος

■ Στο Λιμένι



■ Στο Τηγάνι (πορεία από Σταυρί ως Άνω Γαρδένιτσα)



■ Στο χωριό Πύρριχο

ήτανε αρχαία πόλη της Λακωνίας και το σημερινό χωριό έχει ταυτιστεί με την θέση της αρχαίας πόλης. Ο Πausanias αναφέρει φρέαρ στην αγορά της πόλης, που εξυπηρετούσε την ύδρευση των κατοίκων. Το φρέαρ αυτό, θεωρούσαν ότι το προσέφερε ο Σιληνός σαν δώρο στην πόλη. Σήμερα στον οικισμό του Πύρριχου, υπάρχουν δύο πηγάδια, και πιστεύεται ότι σε κάποιο από αυτά αναφέρεται ο περιηγητής.

Η πορεία της τρίτης μέρας είναι αφιερωμένη σε χωριά και τοπία της Μάνης. Ξεκινάμε από το μικρό, ήσυχο αλλά καλά συντηρημένο χωριό Σταυρί με αρκετούς παραδοσιακούς πύργους. Για περίπου ½ ώρα περπατάμε στην ασφάλτο έως έξω από το χωριό της Αγίας Κυριακής, άλλος παραδοσιακός οικισμός. Από εκεί ταμπέλα μας δείχνει την διαδρομή από χωματόδρομο προς το Τηγάνι. Μετά όμως από περίπου 20 λεπτά κάνουμε μία παράκαμψη από μονοπάτι προς την Παναγία Οδηγήτρια ή Αγίτρια το παμπάλαιο εκκλησάκι σφηνωμένη πάνω στον βράχο, κρυμμένο μεταξύ γκρεμού και θάλασσας. Το πιθανότερο είναι πως ο ναός οικοδομήθηκε γύρω στο 1200.

Από εκεί από χωματόδρομο και μονοπάτι φθάνουμε στην χερσονήσίδα Τηγάνι, μία στενή και χαμηλή βραχώδης λωρίδα γης μήκους 1700 μέτρων μέσα στη θάλασσα, σαν τη λαβή ενός τηγανιού. Εκεί βρίσκεται το ομώνυμο κάστρο που κατά πάσα πιθανότητα χτίστηκε επί Ιουστινιανού, τον 6ο αιώνα. Πρέπει να εγκαταλείφθηκε τον 7ο αιώνα δεδομένου ότι δεν διασώζονται μεταγενέστερα οχυρωματικά και οικοδομικά στοιχεία. Το κάστρο αυτό έχει επικρατήσει να λέγεται και κάστρο Μαΐνης επειδή από πολλούς ταυτίζεται με το ιστορικό φράγκικο κάστρο της Μεγάλης Μαΐνης ή Grande Magne.

Η Μεγάλη Μαΐνη κτίστηκε το 1248 από τον Γουλιέλμο Βιλεαρδουίνο σε άγνωστη σήμερα τοποθεσία κάπου στη δυτική πλευρά της Μάνης, σε βράχο που δέσποζε πάνω από ένα μεγάλο φυσικό λιμάνι (όλα αυτά σύμφωνα με το Χρονικόν του Μορέως).

Η ονομασία Μαΐνη προϋπήρχε σαν επισκοπή και σαν κάστρο, αλλά φαίνεται ότι το φράγκικο κάστρο ήταν εκείνο που έδωσε το όνομα «Μάνη» σε ολόκληρη την περιοχή και γι' αυτό έχει ιδιαίτερη ιστορική σημασία. Λίγο πριν φθάσουμε στον Μέζαπο κάνουμε μικρή στάση να θαυμάσουμε τον πολύ γραφικό ναό της Επισκοπής του 12ου αιώνα.

Ο Μέζαπος είναι παραθαλάσσιος εντυπωσιακός οικισμός κτισμένος κοντά στην αρχαία Μέσσα, κτισμένος στην άκρη του βράχου με φυσικό λιμάνι και ομώνυμο όρμιο. Τέλος από σηματοδοτημένο και άνετο μονοπάτι ανηφορίζουμε σε ¾ ως την Κάτω Γαρδένιτσα καταλήγοντας στην εκκλησία του Σωτήρα του 1ου μισού το 11ου αιώνα.

Την τελευταία μέρα ανακαλύπτουμε το Γύθειο κάνοντας μία κυκλική διαδρομή. Ξεκινάμε από το νησάκι Κρανάη που βρίσκεται στην άκρη του λιμανιού του Γυθείου και ήταν σύμφωνα με τη μυθολογία το ερωτικό καταφύγιο του Πάρη και της Ωραίας Ελένης μετά την απαγωγή και προτού αναχωρήσουν για την Τροία. Συνδέεται με τη μεγάλη στεριά με έναν λιμενοβραχίονα και η θέα προς την αμφιθεατρικά κτισμένη πολιτεία με τα πάμπολλα νεοκλασικά σπίτια είναι πανοραμική.

Σε αυτή την πλευρά του νησιού βρίσκεται και ο πύργος Τζαννετάκη, στον οποίο στεγάζεται το Μουσείο της Μάνης. Διασχίζοντας το πευκοδάσος βρισκόμαστε στην άλλη γωνιά της Κρανάης, όπου αντικρύζουμε έναν από τους παλιούς φάρους, από τους λίγους που έχουν διασωθεί και που στέκει εκεί από το 1873. Ο φάρος έχει ύψος 23 μέτρα, πρωτολειτούργησε με πετρέλαιο και η ακτίνα της δέσμης φωτός του έφτανε τα 15 ν.μ. Η πορεία μας συνεχίστηκε προς την πάνω μεριά του Γυθείου και περνώντας από την Ιερά μονή Αγίων Πάντων που βρίσκεται στην κορυφή του λόφου «Ακούμαρος» καταλήγουμε πάλι στο λιμάνι.



■ Γύθειο Φάρος στο Νησάκι

2/4/2023 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΝΕΜΕΑ ΚΑΙ ΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ

Περιγραφή Μάγια Βέττερ - Βασιλική Τυρίκου Πετροπούλου

Την Κυριακή 2 Απριλίου 2023 πραγματοποιήσαμε εκδρομή στη Νεμέα στον αρχαιολογικό χώρο, σε τοπικό οινοποιείο και στο Ναύπλιο. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε κυκλική πορεία στο Φραγκοκάστελο.

Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε κυκλική πορεία στο κάστρο Πολυφέγγους που βρίσκεται σε βραχώδες ύψωμα νότια της Νεμέας. Ήταν από τα κάστρα που έλεγχαν την *Κοντοπόρεια Οδό* δηλαδή τη δίοδο από την Κορινθία προς την Αργολίδα και ένα από τα κάστρα της *Καστελλανίας* Κορίνθου, όπως ο Ακροκόρινθος, το Αγιονόρι, το Σοφικό, ο Άγιος Βασίλειος κ.ά. Η παλιά ονομασία της σημερινής πόλεως της Νεμέας ήταν Άγιος Γεώργιος. Για αυτό το κάστρο ονομαζόταν

και «κάστρο Αγίου Γεωργίου». Ίσως να κτίστηκε λίγο μετά το 1292, χρονιά που ιδρύθηκε η επισκοπή Πολυφέγγους. Για την πορεία ξεκινήσαμε από την αριστερή πλευρά. Η ανάβαση είναι σημαδεμένη αλλά βραχώδης. Σε 1½ ώρα περίπου είχαμε φθάσει στην κορυφή (644μ) όπου βρίσκεται και το κάστρο. Επιλέξαμε να κατέβουμε από την άλλη πλευρά του υψώματος που τελικά αποδείχτηκε λάθος γιατί το μονοπάτι είναι κλειστό σε πολλά σημεία οπότε και ταλαιπωρήθηκαν οι πεζοπόροι και υπήρχε καθυστέρηση με αποτέλεσμα να περιμένουν αρκετά οι περιηγητές.

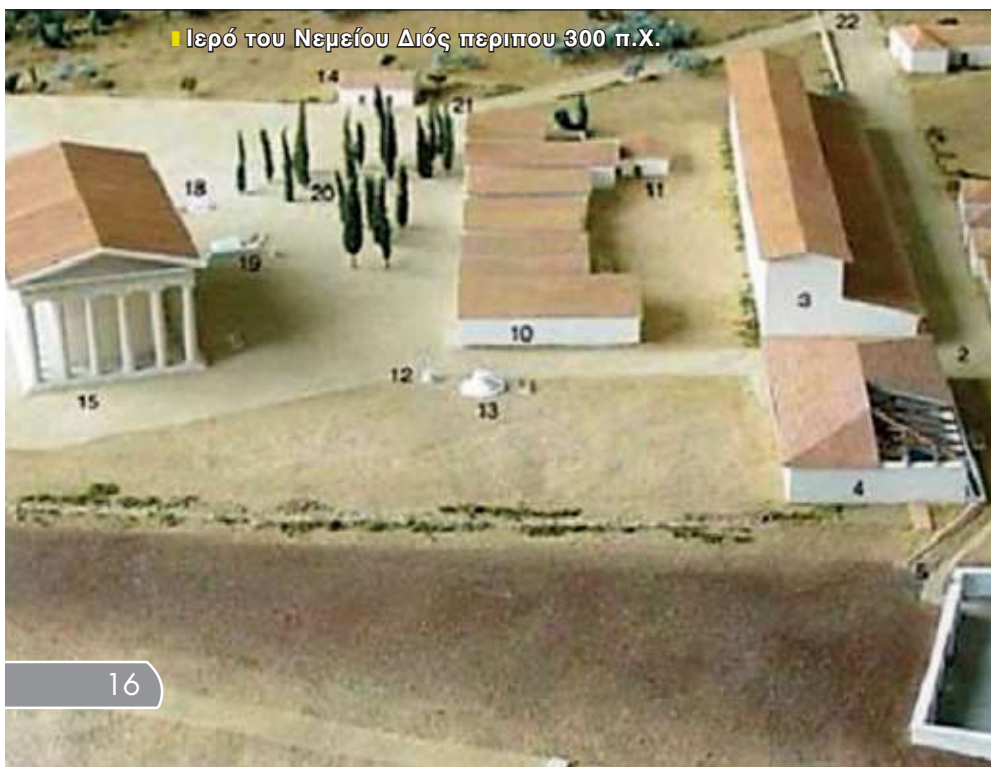
Η Νεμέα έχει 4.000 κατοίκους, χιλιάδες στρέμματα αμπελιών, τον πρώτο άθλο του Ηρακλή και πλούσιο αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Υπήρχε χωριό που λεγόταν Άγιος

Γεώργιος, από το όνομα του οικισμού πήρε η ποικιλία αμπελιού της περιοχής και το τοπικό κρασί την επωνυμία Αγιωργίτικο. Επισκεφθήκαμε πρώτα το μουσείο, με την αίθουσα των αηδονιών μετά τον αρχαιολογικό χώρο και το στάδιο.

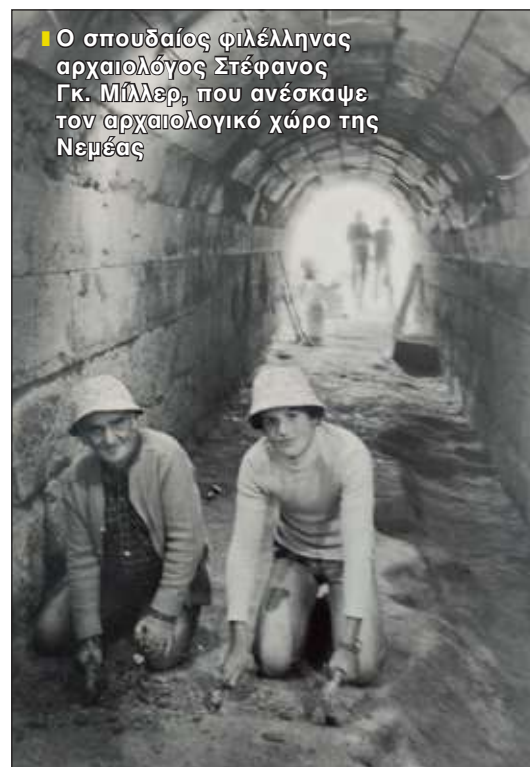
Ο ιερός χώρος της αρχαίας Νεμέας περιλαμβάνει το ιερό του Νέμειου Διός 4^{ος} αιώνας π.χ και μεγάλο στάδιο με τα βοηθητικά κτίσματά του. Στη Νεμέα οι αρχαίοι Έλληνες πανηγύριζαν αθλητικές θρησκευτικές εορτές που συναποτελούσαν με εκείνες των Δελφών, της Ίσθμιας και της πλέον γνωστής μέχρι σήμερα Ολυμπίας, τον λεγόμενο κύκλο των ιερών πανελληνίων αγώνων.

Τα Ολύμπια προς τιμήν του Δία, τα Νέμεα προς τιμή του Νέμειου Δία, τα Ίσθμια προς τιμήν του Ποσειδώνα και Πύθια

■ Ιερό του Νεμείου Διός περίπου 300 π.Χ.



■ Ο σπουδαίος φιλέλληνας αρχαιολόγος Στέφανος Γκ. Μίλλερ, που ανέσκαψε τον αρχαιολογικό χώρο της Νεμέας



στους Δελφούς προς τιμήν του. Ο Νέμειος Δίας είναι ο θεός των βοσκών και της κτηνοτροφίας, σύμβολο και ταυτότητα της κοιλάδας ηπιότερος και πιο στοργικός από τον Ολύμπιο Δία βασιλιά των Θεών.

Το Στάδιο χωρητικότητας 40.000 θεατών κατασκευάστηκε 400 μέτρα νοτιοανατολικά του ναού του Διός της Νεμέας. Διεξάγονταν από το 573 π.Χ και κάθε δυο χρόνια τα Νέμεα πανελλήνιοι αγώνες προς τιμή του νηπιακού τοπικού ήρωα Οφέλτη. Στον περιβάλλοντα χώρο και προς εξυπηρέτηση του Σταδίου υπήρχαν ξενώνας και Λουτρό. Ο στίβος είχε 178 μέτρα και πλαισιωνόταν από λίθινο ρείθρο με λεκάνες για τη διαχείριση των πόσιμων νερών. Οι αθλητές έμπαιναν στο στάδιο από Θολωτή Στοά ενώ οι θεατές κάθονταν σε λαξευμένες στο φυσικό πέτρωμα κερκίδες και μερικές σειρές λίθινων καθισμάτων.

Από το 1973 η αμερικανική σχολή κλασικών σπουδών Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια με υπεύθυνο τον σπουδαίο Στέφανο Μίλλερ έκανε ανασκαφές.

Επισκεφτήκαμε μετά από προγραμματισμένο ραντεβού, τοπικό οινοποιείο, ξεναγηθήκαμε στους αμπελώνες του και τους χώρους του οινοποιείου και δοκιμάσαμε διάφορα κρασιά.

Στη συνέχεια ανεβήκαμε στην Παναγία του Βράχου με πανοραμική θέα σε όλη τη Νεμέα. Συναντηθήκαμε με τους πεζοπόρους και κατευθυνθήκαμε στο πανέμορφο Ναύπλιο για βόλτα, φαγητό και παγωτό.

Επιστρέψαμε στην Αθήνα πλήρεις εμπειριών και εικόνων.



■ Θέα στην πορεία για κάστρο Πολυφέγγους, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο οινοποιείο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

■ Στο ξεκίνημα της πορείας για το κάστρο Πολυφέγγους, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης





ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ

ΔΕΚΑΕΤΙΑ 2013-2023 ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΑ Ε.Ο.Φ.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 1013-2015

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΤΑΜΙΑΣ	ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ	ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ:

ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2015-2017

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΑΜΙΑΣ	ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ	ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,
ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2017 - 2019

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΤΑΜΙΑΣ	ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΛΥΡΑΚΗ ΝΑΝΤΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ	ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,
ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, ΜΕΤΑΞΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2019-2021

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΑΜΙΑΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΜΑΤΙ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ,
ΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2021- 2023

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΖΙΒΙΑΣ
ΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΣΙΤΑΡΑΣ ΘΩΜΑΣ
ΑΜΙΑΣ	ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΤΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΛΑΓΟΥΔΑΚΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΜΑΤΙ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ:
ΙΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ 2023-2025

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΑΜΙΑΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΣΤΑΥΡΙΔΗ ΝΙΚΗ
ΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΤΥΡΙΚΟΥ- ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
	ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΜΑΤΙ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	

& ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ: ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ



2014... Η ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

Η Τάξη των ηθικών και πολιτικών επιστημών της Ακαδημίας Αθηνών τίμησε με έπαινο την Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών (1933) για την πολύχρονη συμβολή της στη φυσιολατρία. Στην τελετή απονομής των Βραβείων την Ε.Ο.Φ. εκπροσώπησαν ο Πρόεδρος Νίκος Νίντος, ο πρώην Πρόεδρος Δημήτρης Παγουλάτος και τα μέλη του Δ.Σ. Τάκης Μαντάς και Μάγια Βέττερ. Για την Ε.Ο.Φ. τον έπαινο παρέλαβε ο Δημήτρης Παγουλάτος.

2014... ΕΚΔΟΣΗ ΕΠΕΤΕΙΑΚΟΥ ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ 80 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Τη Δευτέρα 10/03/2014 πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία μας η παρουσίαση της έκδοσης του ΕΠΕΤΕΙΑΚΟΥ ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ για τα 80 χρόνια της Ε.Ο.Φ.

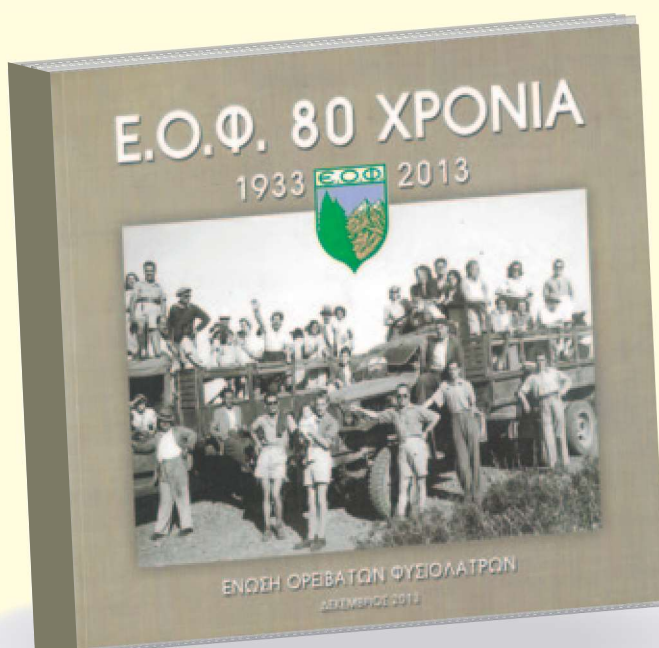
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Υπεύθυνος έκδοσης:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ

Σχεδιασμός- Καλλιτεχνική Επιμέλεια:
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ

Επιτροπή Λευκώματος:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ,
ΘΑΝΑΣΗΣ ΤΖΙΒΙΑΣ, ΕΡΣΗ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ,
ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΛΕΤΣΟΣ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Κείμενα –φωτογραφικό υλικό:
Από μέλη και φίλους της Ε.Ο.Φ.





ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ



■ 01-05-2011, Πασχαλιατική γιορτή στο Μάτι, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ 1978, ΜΑΤΙ, παιδική γιορτή, αποχαιρετισμός της Θάλασσας, Φωτ. Έρση Καφετζοπούλου



Η ΑΓΑΠΗ ΠΟΥ ΡΙΖΩΝΕΙ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕ ΣΒΗΝΕΙ ΠΟΤΕ

**Τρία γράμματα. Τρεις λέξεις.
Τρεις γενιές, χοντρικά τα 90 χρόνια.**

Μια ζωή για πολλούς από εμάς. Μια οικογένεια. Στιγμές, αναμνήσεις, άσβεστες, αυτές που μεγαλώνεις μαζί τους και τις κουβιάς για πάντα.

Το πρώτο καλοκαίρι της ζωής μου, κατά τις αφηγήσεις βέβαια αφού τότε λίγων μηνών δεν υπήρχε εικόνα καθαρή, αλλά μάλλον ενδόμυχα εδραιωνόταν η αγάπη.

Η λαχτάρα στα μικρά χρόνια, της μεσοβδόμαδης επιβεβαίωσης από τον πατέρα, ότι «γραφήκαμε στην εκδρομή και έχουν γραφτεί και οι φίλοι σου».

Το καμάρι με το οποίο κολλάγαμε με το σελοτέιπ τα χαρτιά Ε.Ο.Φ στα τζάμια του πούλμαν νωρίς το πρωί της Κυριακής στην Ακαδημία έξω από τη Ζωοδόχο Πηγή, λίγο πριν την αναχώρηση. Η γαλαρία στο πούλμαν, με τις παιδικές φωνές και τα χαμόγελα της ανεμελιάς και της ασφάλειας στο περιβάλλον των φυσιολατρών.

Η γλυκιά μελαγχολία το βράδυ στην επιστροφή, με το τραγούδι να αντηχεί στο πούλμαν, σκεπτόμενοι ότι από αύριο πάλι μάθημα, αλλά πού θα πάει, θα περάσει και την άλλη Κυριακή πάλι εδώ θα είμαστε.

Το... ψήλωμα αρκετών πόντων, κάθε φορά που πάταγα μια κορφούλα και άκουγα τα εγκώμια για τον μικρό ορειβάτη που με έκαναν να νιώθω παραπάνω από σπουδαίος.

Η υπερηφάνεια ακόμα και για ένα τούβλο που κουβαλήσαμε κάνοντας «αλυσίδα» όταν φτιαχνόταν ο Ξενώνας στο Κεφαλάρι, η απόλαυση την πρώτη φορά που κάναμε εκεί κάτι Χριστούγεννα, με μεγάλη παρέα και νιώθαμε στο σπίτι μας.

Και μετά, η κατασκήνωση. Το σπίτι μας. Η χαζή όπως κατάλαβα μεγαλώνοντας τεράστια αγωνία της κλήρωσης, όχι τόσο αν θα παίρναμε σπιτάκι αφού οι εκδρομές που «γράφαμε» ήταν πολλές, αλλά μπας και κάτι στράβωνε και αλλάζαμε.

Από την επόμενη του κλεισίματος των σχολείων, μέχρι την προηγούμενη του ανοίγματος. Το λιμανάκι της ΕΟΦ. Το γήπεδο. Η καντίνα. Το κοκκινόχρωμα.

Η παρέα. Οι φιλίες ζωής. Το απίστευτο συναίσθημα όταν πρωτοπήγα τα παιδιά μου εκεί για καλοκαίρι. Η συγκίνηση όταν έφτιαξαν τις δικές τους παρέες, όταν έκαναν τα θεατρικά τους, όταν το φιλμ της ζωής ξαναγύριζε πίσω με τον πιο ευχάριστο τρόπο.

Το πεύκο. Ο αέρας. Αυτά τα δύο που έφεραν το δράμα, μαζί με τον διαχρονικό φόβο της φωτιάς. Η θλίψη. Η οδύνη. Οι άνθρωποι που νιώθαμε δικοί μας και χάθηκαν. Οι μηχανικές ματιές στο google earth μια στο τόσο, σιγά σιγά με το βελάκι, πάνω από το κτήμα, το κτήμα μας, έτσι να δούμε τα απομεινάρια και να τρέξουν οι αναμνήσεις.

Όπως για χρόνια, από τότε που το επάγγελμα που έχει και Κυριακή υποχρεώσεις έκανε τις εκδρομές απαγορευτικές, μα κάθε φορά που βγαίνει το πρόγραμμα, το κοιτάζω με την ίδια λαχτάρα σαν τότε που κρινόταν η εβδομαδιαία... ευτυχία.

Η ζωή έτρεξε, η φυσική παρουσία αραιώσε, μα η Ε.Ο.Φ. δε θα αραιώσει ποτέ από μέσα μου. Αποδείχτηκε «θηρίο» στις μαζεμένες δυσκολίες των τελευταίων χρόνων. Έκλεισε τα 90. Θα κλείσει και τα 100. Θα χαιρόμαστε πάντα. Θα θυμόμαστε πάντα. Θα αγαπάμε πάντα, με την αγάπη που όταν μπαίνει σε μικρά παιδιά, δε γίνεται να σβήσει ποτέ.

Να σε χαιρόμαστε, ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.

Μενέλαος Σεβαστιάδης



■ 23-07-2019, ΜΑΤΙ, συνάντηση μνήμης, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΑΡΧΗΓΟΣ ΣΕ ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Ξεφυλλίζοντας το Ημερολόγιο της ζωής μου αντίστροφα σταματώ στο 1956. Μεγάλη Παρασκευή. Ήταν η πρώτη μου μεγάλη εκδρομή με την Ε.Ο.Φ. ως αρχηγός. Αναχώρησης 8 π.μ για Λάρισα- Μονή Σουμελά. Διανυκτέρευση. Μεγάλη υποδοχή. Παρακολουθήσαμε το βράδυ τα Πάθη του Κυρίου στα Ποντιακά. Μ. Σάββατο φύγαμε για Φλώρινα με άδεια από τη Στρατιωτική Διοίκηση για να περάσουμε

μέσω Βίτσι για Καστοριά. Ελάχιστες στάσεις μόνο και απαγόρευση να μπούμε στο δάσος καθώς ήταν γεμάτο με νάρκες. Ο Αξιωματικός μας καλεί όλους για Πάσχα στο στρατόπεδο!

Ήταν το πιο ωραίο Πάσχα!!

Δευτέρα του Πάσχα. Κοντινές διαδρομές σε δύσκολους δρόμους κατεστραμμένους από τον πόλεμο.

Τρίτη. Η επιστροφή από το Αργός Ορεστικό- Κοζάνη- Σέρβια. Θερμή φιλοξενία σε όλους μας από συγγενικό μου πρόσωπο. Ήταν μια πολύ ωραία και επιτυχημένη εκδρομή!

ΠΑΝΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ την αγαπημένη μας Ε.Ο.Φ. για τις αμέτρητες εκδρομές που κάναμε, για τα υπέροχα τοπία και τις ομορφιές της χώρας μας που γνωρίσαμε, τους φίλους που κάναμε και γίναμε μια οικογένεια ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ

Με όλη μου την αγάπη

Ιωάννης Βαγιατίδης



■ 1960. Η Ε.Ο.Φ. κατακορφα στα Βαρδούσια
Φωτ. Έρση Καφετζοπούλου



■ 1978, ΜΑΤΙ Καλοκαίρι στο Κτήμα αγώνας Βόλει Ε.Ο.Φ. - ΦΟΣ



ΑΓΩΝΕΣ ΒΟΛΕΪ: ΗΧΟΣ ΚΑΙ ΘΕΑΜΑ!

Δεν υπήρξα κατασκηνωτής της Ε.Ο.Φ., αλλά στην κατασκήνωσή της περνούσα καθημερινά, τις δεκαετίες του 60' και του 70', τα απογεύματα και τα βράδια μου, κάτι που διακόπηκε λόγω μακρόχρονης απουσίας μου στο εξωτερικό. Συνεχίστηκε όμως σε μειούμενο βαθμό, με την επάνοδό μου στην Ελλάδα, μέχρι σχεδόν την εξαφάνισή της από τη φωτιά.

Στο κυρίαρχο κλίμα της κατασκήνωσης και σε κάποιους ανθρώπους της, εκείνης της εποχής, οφείλω πολλά όσον αφορά τις αξίες που διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα μου.

Ως παιδιά δεν είχαμε τηλεόραση, κινητό, ή tablet και δεν είχαμε ιδέα από video games ή social media. Μαζευόμασταν νωρίς το απόγευμα περίξ της καντίνας, κατηφορίζαμε προς το γήπεδο, συνεχίζαμε προς τα αμπέλια, κάναμε τον «τρύγο» και επιστρέφαμε στο γήπεδο για τις αθλοπαιδιές. Πρωτίστως βόλεϊ, που ήταν τότε ιδιαίτερα δημοφιλές άθλημα στην Ελλάδα και αρχίζαμε το παιχνίδι με τον ήλιο ακόμη ψηλά. Τα πρώτα χρόνια υπήρχε και τοπικό τουρνουά! Ε.Ο.Φ., ΠΑΝ, Μάτι και Ζούγκλα, αγωνίζονταν για το ποιος θα βγει πρώτος και οι οπαδοί τα έδιναν όλα στην εξέδρα για να κερδίσουν τις εντυπώσεις.

Ξύλινες «ροκάνες», κουδούνες (αυτές που βάζουν στα πρόβατα) και διαφόρων ειδών ντουντούκες της εποχής έπιαναν φωτιά. Αργότερα, οι ομάδες έμειναν δυο – Ε.Ο.Φ. και Φ.Ο.Σ. -και οι μετακινήσεις στους έκτος έδρας αγώνες, από τη Ζούγκλα στο Ζούμπερι και αντιστρόφως, γινόταν με αυτοκίνητα, τα οποία ήταν ελάχιστα και για να μεταφερθούν οι οπαδοί, μας έτρωγαν οι πολλαπλές διαδρομές. Οι παίκτες δεν έπαιζαν πλέον με το μαγικό και ξυπόλητοι ή με ελβιές, αλλά είχαν, ανόμοια μεν, πλην όμως αθλητική περιβολή. Όσον αφορά την εξέδρα, παρέμενε ζωντανή, αλλά δεν

έκανε πλέον το ίδιο «μπούγιο». Τα σημάδια του εξευρωπαϊσμού ήταν σαφή!

Πέρασα, όπως και άλλοι της ηλικίας μου, από όλα τα στάδια. Στην αρχή χειριστής κουδούνας, μετά «ροκάνας», αλλά με τα δυο χέρια, γιατί με το ένα χέρι δεν ήταν εύκολο για τους πιτσιρικάδες, στη συνέχεια «φυλαρούχας» και κάποια στιγμή εντάχθηκα στα τσικό. Το παιχνίδι, σε καθημερινή βάση, ήταν «νέοι» εναντίον «γέρων», όπου τα όρια μεταξύ «νέων» και «γέρων» ήταν δυσδιάκριτα και διαρκώς μεταβαλλόμενα. Το έπαθλο για το νικητή ήταν σημαντικό: Κέρδιζε τις μπύρες ή τα παγωτά, ανάλογα με το στοίχημα, αλλά πρωτίστως τη χαρά να κάνει πλάκα στους αντίπαλους που τα κέρναγαν.

Παρά τη σοβαρότητα του αγώνα, δεν είχαμε την ανάγκη διαιτητή. Το «fair play» ήταν για εμάς κανόνας πολύ πριν γίνει γνωστός ως όρος. Ελάχιστα να ακουμπούσαμε το φιλέ, σηκώναμε αυτόματα το χέρι, δηλώνοντας ότι υποπέσαμε σε σφάλμα. Όταν όμως προθυμοποιούταν κάποιος να κάνει τον διαιτητή, το παιχνίδι αποκτούσε άλλη βαρύτητα και ο διαιτητής αυτός ήταν συνήθως ο Φλάμπουρας. Τα σχόλια και τα πειράγματα από τη γαλαρία ήταν συνεχή με πρωτοστάτη τον Διονύση Λαδικό, ακολουθούμενο από τον Παύλο Αλμπέρτη και τον Άτσι. Πώς μεταπήδησα από την ομάδα των «νέων» στην ομάδα των «γέρων» δεν το πολυκατάλαβα.

Την επί δεκαετίες διαδρομή προς την κατασκήνωση της Ε.Ο.Φ. την κάνω επί τούτου καμιά φορά και σήμερα. Σταματάω για λίγο στην πλαγιά, απέναντι από το γήπεδο, σε ένα εντελώς ξένο μετά τη φωτιά για μένα τοπίο και αφουγκράζομαι μήπως ακούσω κάποιον ήχο μπάλας ή φωνές.

Νίκος Τάτσος



■ 24-07-2018, ΜΑΤΙ Κτήμα Ε.Ο.Φ., Φωτ. Ι. Ψυράκης



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΟΥ ΣΤΗΝ Ε.Ο.Φ.

Το ταξίδι μου στην ΕΟΦ ξεκίνησε το 1980 σε ηλικία 24 ετών και τελείωσε 23 Ιουλίου το 2018.

Πέρασα όλα μου τα Καλοκαίρια με την οικογένειά μου στην Κατασκήνωση και είχα την ευτυχία να γίνω και παππούς Στην πορεία μου, εκλέχτηκα πολλές φορές έφορος της Κατασκήνωσης και πρόσφερα προσωπική και ομαδική εργασία.

Επί θητείας μου έγιναν κάποια έργα, όνειρο πολλών μελών όπως ο Ξενώνας το Γήπεδο και άλλα.

Είμαι γεμάτος με όμορφα συναισθήματα και αναμνήσεις από το ταξίδι μου και καμία καταστροφή δεν μπορεί να σβήσει τις υπέροχες φιλίες και εμπειρίες που απέκτησα όλα αυτά τα χρόνια.

Παναγιώτης Πίκουλας



■ 2002, Η γκαραζόπορτα στο Κτήμα της Ε.Ο.Φ., κατασκευή και τοποθέτηση διά χειρός Τάκη Πίκουλα, φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ 20-07-2013, ΜΑΤΙ, Εορτή προφήτη Ηλία, φωτ. Δ. Αρμενιάκος



2023... ΚΑΙ Η Ε.Ο.Φ. ΑΙΣΙΩΣ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ 9 ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΖΩΗΣ

Η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ γιορτάζει τα 90 χρόνια της και εγώ ένα απλό μέλος της θυμάμαι.

Σαν χθες μου φαίνεται όταν, μετά από δεκαετή γνωριμία, εγγράφηκα επισήμως στην οικογένεια της Ε.Ο.Φ. Και όμως έχουν περάσει 20 χρόνια από τότε. Από αυτά τα 15 χρόνια ήμουν μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Ξεκίνησα σεμνά και ταπεινά σαν βοηθός Γενικού Γραμματέα με τον επίσημο τίτλο Ειδικός Γραμματέας. Είχα να συνεργαστώ με μέλη με μεγάλη πείρα και πολλών ετών παρουσία στα Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. Λίγα πράγματα έμεναν να ασχοληθώ. Όμως κόλλησα τον ιό της ΕΟΦ. Πιο ανώδυνος από κορονοϊό αλλά σταθερός και επίμονος. Μια φορά τον κολλάς αλλά για όλη σου την ζωή. Αγάπησα τον Σύλλογο. Δεν ήταν κεραυνοβόλος έρωτας. Προέκυψε σιγά-σιγά αλλά κυριάρχησε στη ζωή μου και κατέληξα, πέρα από συμπεριφορές και μικρότητες που στενοχωρούν, να θυσιάζω ώρες και μέρες ακόμα από την προσωπική σου ζωή ασχολούμενος μαζί του. Έβλεπα με άνεση πια τα υπόλοιπα μέλη του Δ.Σ. σαν συμπίσχοι από τον ίδιο ιό και με χαρά συνεργαζόμουν. Όλα αυτά γιατί είχαμε ένα κοινό όραμα, να κάνουμε το Σύλλογο πιο μεγάλο πιο αγαπητό.

Ξαφνικά από το πουθενά βρέθηκα στην θέση του Προέδρου. Θέση ζηλευτή αλλά με πολλές ευθύνες. Με συγκίνηση θέλω να ευχαριστήσω τα μέλη μας που τόσα χρόνια με τιμούν με την ψήφους. Όμως η ζωή δεν εξελίσσεται πάντα όπως επιθυμούμε πόσο μάλλον η πορεία ενός Συλλόγου.

Έτσι έγινε και με την ΕΟΦ. Η ανοδική της πορεία σταμάτησε στις 23/7/2018. Όσα χρόνια και να περάσουν όσα γεγονότα και

να συμβούν η ημερομηνία αυτή θα αποτελεί την μαύρη σελίδα στη ζωή του Συλλόγου. Η φωτιά στο Μάτι απανθράκωσε τέσσερις φίλους μέλη μας άλλους τραυμάτισε ψυχικά και σωματικά και κατέστρεψε το κτήμα μας που μετά από εξήντα πέντε χρόνια συνεχούς ενασχόλησης ήταν το καύχημα μας.

Σηκωθήκαμε από τις στάχτες, σκουπίσαμε τα δάκρυα και συνεχίσαμε. Δυστυχώς έτσι είναι η ζωή. Αφήσαμε τα πώς και τα γιατί. Υπήρχαν υποχρεώσεις. Έπρεπε να διεκδικήσουμε τις αποζημιώσεις από την πολιτεία όχι μόνο για τα μέλη μας αλλά και για το Σύλλογο που όσο και να φαίνεται αυτονόητο δεν ήταν. Πολλά επιτύχαμε μένουν πολλά να γίνουν. Το κυριότερο είναι η ανοικοδόμηση του κτήματος.

Η επαναλειτουργία του θα αποτελέσει ξανά το πυρήνα της ζωής του Συλλόγου και θα δώσει νέα ώθηση στην ΕΟΦ. Φυσικά υπάρχουν και άλλα πολλά που πρέπει να γίνουν αλλά το θέμα του κτήματος στο Μάτι, κατά την ταπεινή μου γνώμη, προέχει και θα απασχολήσει έντονα τον Σύλλογο τα προσεχή χρόνια.

Κλείνοντας την παρέμβασή μου και ατενίζοντας πάντα το μέλλον με αισιοδοξία θεωρώ ότι τα 90 του χρόνια του Συλλόγου δεν πρέπει να είναι μόνο ο απολογισμός πεπραγμένων, ή μια αναδρομή των παλιών καλών ημερών. Πρέπει να είναι η απαρχή για μίας δυναμικής πορείας με στόχο την επομένη 10ετία η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ να βρεθεί πάλι στην θέση που της αξίζει. Και σε αυτό πρέπει όλοι να βοηθήσουμε.

Νίκος Νίντος



■ 28-10-2021, εκδρομή στην Κόνιτσα, Φωτ. Ν. Νίντος



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ

ΕΝΑΣ ΠΑΛΑΙΜΑΧΟΣ ΕΟΦΙΤΗΣ ΕΥΧΕΤΑΙ

Για την αγαπημένη μας Ε.Ο.Φ. που φέτος συμπληρώνει 90 χρόνια ζωής και δράσης και εγώ 70 χρόνια δραστήριο μέλος της, περίπου στα 90 χρόνια μου, εύχομαι πάντα να προοδεύει και να εξελίσσεται μέσα από τους νεότερους, να υπάρχει δυνατή και στα 100 της για να γιορτάσει τον ένα αιώνα ζωής της...

Τάκης Μαντάς



■ 1983 Ιούνιος, ΟΛΥΜΠΟΣ, Γιάννης, Τάκης, Ελένη, Φωτ. Δ. Μαντάς



■ 22-11-2008, ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ 30-06-2007, ΟΛΥΜΠΟΣ, Φωτ. Μ. Βέττερ

33 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Στις 01/04/1990 ξεκίνησα ορειβασία στα βουνά της Ελλάδος μαζί με τον Φ.Ο.Π. (Φυσιολατρικό όμιλο Πειραιώς). Λίγο αργότερα γνώρισα την Ε.Ο.Φ. και έγινα σύντομα μέλος της. Έχω πολλές ωραίες αναμνήσεις από τις εκδρομές, γνώρισα τις ιδιαίτερες ομορφιές των βουνών της Ελλάδας καθώς και του εξωτερικού και έκανα πολλούς και καλούς φίλους. Μέσα σε αυτούς ήταν η Μάγια που το 1999 έγινε γυναίκα μου και άλλαξε την ζωή μου.

Βασίλης Σουλβεστριάδης



■ 29-07-2009, Νεμέρτσικα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ

Ε.Ο.Φ. -ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ - ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ - ΦΙΛΙΑ

«Τι να πρωτοθυμηθώ από την ΕΟΦ. 3 γενιές συνυπήρξαν. Η μητέρα μου, θεία μου, Νονός, Νονά, ο άνδρας μου, εγώ, 15-25 φίλες. Άλλες έμειναν, άλλες έφυγαν, παλαιά και νέα φιλαράκια ήρθαν. Με ενδιαφέρον, μεράκι και συμμετοχή. Άπειρες εκδρομές, συνεδριάσεις, φιλίες, χοροί, ορειβασίες κλπ. Τα παιδιά και τα εγγόνια μεγάλωσαν, έπαιξαν στο κτήμα και όχι μόνο. Από τα 90 χρόνια της Ε.Ο.Φ. είμαι 40 χρόνια μέλος, με συμμετοχή σε εξελεγκτικές επιτροπές και από το 2017 στο Δ.Σ. Έφορος Εκδηλώσεων και Δημοσίων Σχέσεων. Πάμπολες αναμνήσεις και όμορφες στιγμές στη θάλασσα, στα βουνά, σε ξενώνες... Τι να πρωτοθυμηθώ; Η Ε.Ο.Φ. είναι σπίτι μου!»

Θέμις Αγγελοπούλου



■ 24-04-2017, ΜΑΤΙ Πασχαλινό πανηγύρι, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ 16-03-2014, Φάρος στο Νότιο άκρο της Μακρόνησου, Φωτ. Μ. Βέττερ



Ε.Ο.Φ. 60 ΧΡΟΝΙΑ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΨΥΡΑΚΗ

Το 2023 είναι «τυχερό» για μένα από πολλές απόψεις αφού συμπίπτουν 3 γεγονότα που «σημαδεύουν» τη ζωή μου.

1 - Φέτος κλείνω τα 83 χρόνια και νοιώθω ευγνώμων - ευτυχής που έζησα τόσα χρόνια και γνώρισα τη ζωή από πολλές όψεις.

2 - Φέτος κλείνει η Ε.Ο.Φ. 90 χρόνια δραστηριότητας

3 - Φέτος κλείνω 60 χρόνια συμμετοχής στις δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ..

(πρώτη μου εκδρομή ήταν στις 28/04/63 στη Μονή Σαγματά).

Ένα από τα ευτυχή γεγονότα της ζωής μου ήταν η ενσωμάτωσή μου στις δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ. και με αναγκάζει να αναπολήσω τα οφέλη που αποκόμισα από αυτήν την 60ετή κοινή πορεία.

Τα αναφέρω για να τονίσω στους νεότερους τα πλεονεκτήματα που είχαν όσοι συμμετείχαν στις δραστηριότητες ενός μεγάλου, σοβαρού Σωματείου με πολλές δραστηριότητες όπως είναι η Ε.Ο.Φ..

Μερικά από τα οφέλη που αποκόμισα από την Ε.Ο.Φ. ήταν ότι: Γνώρισα πολλούς φίλους με τους οποίους έκανα παρέα και μέσα στις δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ. αλλά και εκτός Ε.Ο.Φ.. Γνώρισα και αγάπησα τη φύση με τις συμμετοχές μου στις εκδρομές που οργάνωνε η Ε.Ο.Φ. στα χωριά, στα βουνά, στο ύπαιθρο.

Επισκέφθηκα πολλά νησιά, πολλές πόλεις, πολλούς αρχαιολογικούς χώρους, πολλά μοναστήρια, πολλά μουσεία στο εσωτερικό και στο εξωτερικό. Γνώρισα τα οφέλη της ορειβασίας, της πεζοπορίας, της αντιμετώπισης όλων των καιρικών φαινομένων και της περιήγησης σε δάση, φαράγγια, παγετώνες.

Απόλαυσα τη διανυκτέρευση σε υπνόσακο, σε σκηνή, σε καταφύγιο. Παραθέριζα τα καλοκαίρια οικογενειακά με φυσιολάτρες στο Κτήμα της Ε.Ο.Φ. στο Μάτι. Απολάμβανα τις ανέσεις που μου προσέφερε ο Ορεινός Ξενώνας της Ε.Ο.Φ. στο Κεφαλάρι Κορινθίας.

Μεγάλωσα τα παιδιά μου με στόχο να αγαπήσουν το ύπαιθρο, τη φύση, το περιβάλλον μέσω των δραστηριοτήτων της Ε.Ο.Φ.

Θα μπορούσα να αναφέρω και πολλές άλλες καλές αναμνήσεις από τη ζωή μου σε σχέση με την Ε.Ο.Φ. αλλά αρκούμαι να ευχηθώ, ολόψυχα, να συνεχίσει η Ε.Ο.Φ. για πολλά - πολλά χρόνια να δραστηριοποιείται προς όφελος των μελών της και των φίλων της.

Απόστολος Ψυράκης



■ 23-04-2017, ΜΑΤΙ, Πασχαλινό πανηγύρι στη γιορτή του Αγίου Γεωργίου, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



90 ΧΡΟΝΙΑ Ε.ΟΦ. - 446 ΤΕΥΧΗ «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ»

Ενενήντα χρόνια ΕΟΦ, 90 χρόνια μιας δημιουργικής πορείας αξιοζήλευτης για πολλά Σωματεία. Με μεγάλη προσφορά στη φυσιολαγία και στη ζωή των ανθρώπων της.

Μια πορεία που λιθαράκι - λιθαράκι και με τα πενιχρά μέσα που υπήρχαν, την έχτισαν τα μέλη του, αγοράζοντας το Κτήμα στο Μάτι, τα Γραφεία του Συλλόγου στο κέντρο της Αθήνας και φτιάχνοντας τον Ορεινό Ξενώνα. Όλα αυτά με εθελοντική προσφορά και εργασία πολλών μελών με μπροστάρηδες - πρωτεργάτες τους εκάστοτε Προέδρους και σύσσωμα τα Διοικητικά Συμβούλια.

Ένα τέτοιο λιθαράκι ήταν και αυτό, που κατέγραφε τη ζωή της Ε.Ο.Φ. από τη δεκαετία του...30 ως φυλλάδιο για την αναγγελία προγραμμάτων για τις δραστηριότητες της που μετεξερίχθηκε σε ένα πολύ ενδιαφέρον περιοδικό.

Ο γράφων 20 χρόνια πριν σε ένα κομβικό σημείο που η Ε.Ο.Φ., βρισκόταν σε άνθηση σε όλους τους τομείς ανέλαβε την αναμόρφωση και τον εμπλουτισμό του περιοδικού «Ελληνικό Υπαίθρο» με υπεύθυνη στον σχεδιασμό την Κατερίνα Δραγώνα και μια ομάδα εθελοντών που αποτελούσε την επιτροπή Περιοδικού με άτομα σταθερά στην ιδέα που συμμετέχουν ακόμα και σήμερα, όπως οι Απόστολος Ψυράκης, Δημήτρης Παγουλάτος, Γιώργος Γκλέτσος, Ολγα Πετροπούλου, Νίκος Νίντος, Νίκος Τσούτσος

Παλαιότερα είχαν βοηθήσει η Κασιανή Αρμενιάκου, η Αθηνά Μωραϊτή, ο Τάκης Μαντάς, η Μυρτώ Καλογεροπούλου... και οι αείμνηστοι Θανάσης Τζιβιάς, Έρση Καφετζοπούλου, Καίτη Οικονόμου.

Μία σελίδα του περιοδικού που για μερικά χρόνια κατέγραφε με μία σκωπτική ματιά την ζωή μας τους καλοκαιρινούς μήνες στο πάλε ποτέ Κτήμα μας στο Μάτι ήταν ο «ΠΡΟΚΟΠΗΣ». Ένα απόσπασμα αναδημοσιεύουμε στην επόμενη σελίδα κάνοντας μια αναδρομή σε εκείνα τα χρόνια για να θυμηθούμε οι παλαιότεροι και κάπως να συστηθούμε με τους νεότερους.

Δημήτρης Αρμενιάκος

ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΡΣΗ...

Που να βρεις Έρσες...πολλά Σωματεία του είδους μας θα ήθελαν να έχουν μία Έρση Καφετζοπούλου. Αλλά την αείμνηστη την είχαμε μόνο εμείς και είμασταν πολύ τυχεροί και αυτή η τύχη, μας έδωσε τη χαρά να της γιορτάσουμε κάποια γενέθλια της στον Ορεινό Ξενώνα μας στο Κεφαλάρι Κορινθίας.

Έρση, όπου και αν είσαι δεν σε ξεχνάμε....



...και φυσικά τίποτα από τα παραπάνω δε θα γινόταν χωρίς το πλούσιο φωτογραφικό υλικό από τις δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ. που διέθεταν οι φανατικοί φωτογράφοι μας Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης, Δημήτρης Αρμενιάκος, Δημήτρης Παγουλάτος, Γιώργος Γκλέτσος, Νίκος Νίντος, Βάλια Δημητροπούλου, Φωτεινή Μαλή.κ.ά.

Καθώς και τις περιγραφές των πεζοποριών από τη Μάγια και την προσφορά από τα διάφορα κείμενα με περιγραφές εκδρομών και άλλα θέματα από μεγάλο αριθμό μελών και φίλων της Ε.Ο.Φ. όπου λόγω της πληθώρας των εθελοντών είναι αδύνατον να αναφέρουμε τα ονόματα χωρίς να αδικήσουμε κάποιους... Τους ευχαριστούμε όλους από καρδιάς.

Ευχόμαστε και στο μέλλον να έχουμε τη δυνατότητα και την έμπνευση, ώστε να δημιουργούμε πνευματικό και ψυχαγωγικό έργο και έμπρακτα να στηρίζουμε την επίτευξη των σκοπών του Σωματείου μας...

Κατερίνα Δραγώνα



ΑΓΑΠΗΤΕ ΠΡΟΚΟΠΗ ΓΕΙΑ ΣΟΥ

Γράφει ο Δημήτρης Αρμενιάκος

Αγαπητέ Προκόπη γεια σου

Υγείαν έχουμε και αυτό επιθυμούμε και για σένα. Πάνε δέκα χρόνια που τα λέμε και δεν σου φεύγει η περιέργεια. Όλο ρωτάς και όλο θέλεις να μαθαίνεις περισσότερα. Μου είχες πει ότι μπορεί να ερχόσουν εθελοντής για τους Ολυμπιακούς αγώνες κι εγώ σε αποθάρρυνα λέγοντας ότι είσαι μεγάλος, αλλά τελικά πήραν μέχρι και ογδοντάρηδες.

Μην στεναχωριέσαι στην θέση σου πήγε ο Στέλιος ο Αλμπέρτος, μόνο που την πάτησε, πήγε οδηγός σε κάποιον ψευτοεπώνυμο, ενώ αυτοί που πήγαν σε Κουβετιανούς πήραν μέχρι ΡΟΛΕΞ.

Έκανε και ο Κωστόπουλος αίτηση για χορευτής στην τελετή έναρξης αλλά αν δεν τον πήρανε γιατί, απορρίφθηκε στην χειροκυβιστήση. Ολυμπιακή χρονιά Προκόπη μου και οι προετοιμασίες και τα γεγονότα άρχισαν νωρίς.

Ξεκινήσαμε από τον Ορεινό Ξενώνα, γιορτάσαμε τον Αϊ Νικόλα του Βουνού μια και τον υιοθετήσαμε. Εδώ που τα λέμε μας χρειάζεται και ένας Άγιος καλού κακού. Μετά δεξιωθήκαμε τους τοπικούς παράγοντες κατ' έθιμον και για να τους ευχαριστήσουμε που θα μας φτιάξουν... τον δρόμο. Καταλύτες άλλαξε ο Αρμενιάκος και δίσκο ο Τζιβιάς για να φτάσουν στο χωριό.

Προκόπη ξέχασα, τον Δεκέμβρη κάναμε ένα μπαζάρ στα Γραφεία μας. Εκτός από τα χειροποίητα και τους κουραμπιέδες της Όλγας που έγιναν ανάρπαστοι, έγινε καλό Ξεσκαρτάρισμα σε σπίτια. Κατέβηκε μπόλικο πράγμα από πατάρια και αποθήκες. Σου λέει ο άλλος, γιατί να τα πετάξω, δεν τα πάω στην Ε.Ο.Φ. να τα πετάξουν αυτοί? Εξάλλου αυτές οι συνήθειες δεν φεύγουν εύκολα, συνήθειες χρόνων. Σαλονάκι αλλάξαμε... το παλιό στην Ε.Ο.Φ., καρέκλες αλλάξαμε τις παλιές στην Ε.Ο.Φ., ντουλάπι αλλάξαμε... το παλιό στην Ε.Ο.Φ., τηλεόραση αλλάξαμε... την ασπρόμαυρη στην Ε.Ο.Φ., και πάει λέγοντας.

Ξεστράτισαμε Προκόπη και φύγαμε από τα ουσιαστικά. Ολυμπιακή χρονιά είπαμε και μέχρι και η φύση βάλθηκε να μας σουλουπώσει και να μας προβληματίσει. Τραβάει έναν χιονιά και ξυπνήσαμε στον Βόρειο Πόλο. Τόνοι χιόνι. Ο Προέδρος επί τρεις μήνες στρατοπέδευσε στην κατασκήνωση και με μια σκάλα και ένα πριόνι μεγαλούργησε. Εκτός από καμιά δεκαριά οι άλλοι στον κόσμο τους, Προκόπη μου. Τι ανακοινώσεις, τι τηλέφωνα, αλλού έπεσαν τα πεύκα μάλλον ...σφύριζαν αδιάφορα. Ούτε να δουν δεν ήρθαν, για να μην στεναχωρηθούν φαίνεται. Αλλοτρίωση Προκόπη μου και καβούκισμα. Αλλά ας αφήσουμε τα δυσάρεστα και ας έρθουμε στα ευχάριστα.

Παππούδες πολλοί παππούδες και γιαγιάδες φέτος στην κατασκήνωση. Γενιές που μεγάλωσαν στην κατασκήνωση την ανανεώνουν. Χαρούμενα παιδάκια, κλάματα, τσιριγματάκια και γελάκια άκουγες δεξιά αριστερά. Εκτός συναγωνισμού η Κούλα λόγω διαρχίας. Η Πίτσα με τον Απόστολο άγρυπνοι φύλακες. Ο Βαγγέλης έχει χρεωθεί την Μαρία με 108. Η Χριστίνα γύρναγε με την φωτογραφία του μπέμπη και ο Γιάννης ο Οικονόμου έμαθε απέξω το τραγουδάκι με το πεπονάκι.

Εκτός από τα μωρά είχαμε και την προηγούμενη γενιά που μεγαλώνει Προκόπη μου και ομορφαίνει την κατασκήνωση. Τα Πετροπουλάκια, τα Γιαννακοπουλάκια, τα Κερασιωτάκια και τον Βασίλη τον Οικονόμου, έδωσαν ζωή στην κατασκήνωση με τα παιχνίδια τους και τα κυνηγητά τους.

Αλλά και η μεγαλύτερη γενιά παρούσα φέτος. Ο Γιώργος ο Σίνος με τον Τίτο ξεκίνησαν νωρίς από το κόψιμο των πεύκων και συνέχισαν με κατασκευές... αλλά όλα τα παιδιά εδώ τριγύριζαν. Η Μήτση, ο Λευτέρης, ο Μήτσος, η Κασσιανή, η Τάσια, η Χριστίνα, η Έλενα, ο Ηλίας η Ανθούλα ο Γιάννης ο Μπαμπουράκος, ο Γεράσιμος και οι παρέες τους. Βέβαια την πλήρωσε η Μαρία η Πίκουλα που είχε αναλάβει την επιμελητεία τη νεολαίας, αλλά το φχαριστιότανε. Βλέπεις μετά την ανακαίνιση αυτός ο οικίσκος έχει μεγάλη ζήτηση.

Στην Καντίνα Προκόπη μου εφέτος έγινε χαμός, Το Πανευρωπαϊκό και οι Ολυμπιακοί αγώνες έδωσαν ώθηση.

Πρώτο τραπέζι πίστα το Κιταντζέικο με διάφορες συνθέσεις. Αρχηγοί εναλλάξ ο Στέλιος, η Μαργαρίτα και ο Μεταξάς. Πέντε κοντοσούβλια στην καθισιά, ούτε ουρικό ούτε χοληστερίνη τους πιάνουν, ούτε τίποτα. Νέες σπεσιαλιτέ δεν εμφανίστηκαν αλλά οι τηγανιές είχαν την τιμητική τους.

Ο Προέδρος βέβαια επέβαλε νέα μόδα, παπαρδέλες μετά τις έντεκα σαν φρούτο.

Με αυτά και με αυτά Προκόπη μου πέρασε και αυτή η περίοδος, φάγαμε και την φασολάδα στο κλείσιμο αλλά ως φαίνεται φεύγει η ζωντάνια. Ούτε ένα κασετόφωνο δεν αξιωθήκαμε να έχουμε, προσπαθούσαμε να κάνουμε κέφι με τον 9.84. Εδώ σε αφήνω Προκόπη μου και να προσέχεις, γιατί κατά εκεί που είσαι, διαβάζουμε ότι περνάνε κάτι τυφώνες με 50 χιλ. την ώρα!!!



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ



17-07-2015 ΑΛΒΑΝΙΑ, Μαυροβούνι Πορεία από Βαλμπονα στο Θεθι, φωτ. Μ. Βέττερ



ΠΑΣΧΑ ΣΤΑ ΚΥΘΗΡΑ, φωτ. Ν. Τσούτσος



ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ

Επιμέλεια Νίκος Τσούτσος

Γιατί οι άνθρωποι κάνουν πεζοπορία; Δεν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτή την ερώτηση για όλους, καθώς όλοι έχουμε διαφορετικούς λόγους. Ωστόσο, νομίζω ότι οι πιο πολλοί από εμάς το κάνουμε επειδή το απολαμβάνουμε.

Έχοντας αυτό κατά νου, συγκέντρωσα μερικές αγαπημένες αστείες ή όχι φράσεις, που αφορούν την πεζοπορία! Μάλλον θα διαπιστώσουμε ότι εύκολα βρίσκουμε τον εαυτό μας σε πολλές από αυτές!

«Ποτέ μην ακολουθείς το μονοπάτι κάποιου άλλου, εκτός αν είσαι στο δάσος και είσαι χαμένος. Σ' αυτή την περίπτωση ακολούθησέ το με κάθε τρόπο!!! **Ελεν Ντι Τζένερισ**

«Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί οι άντρες κάνουν όλη αυτή τη φασαρία για το Έβερεστ. Είναι μόνο ένα βουνό». **Junko Tabei**

«Μου αρέσει να βρίσκομαι κοντά στην κορυφή ενός βουνού. Δεν μπορεί κανείς να χαθεί εδώ». **Wisława Szymborska**

«Αν έχεις κακή διάθεση, πήγαινε μια βόλτα. Αν πάλι είσαι σε κακή διάθεση, πήγαινε άλλη μια βόλτα». **Ιπποκράτης**

«Εάν η χειρότερη μέρα σας στο μονοπάτι είναι καλύτερη από την καλύτερη μέρα στη δουλειά σας...πρέπει να παρατήσετε αυτή την κωλοδουλειά». **Άγνωστος**

«Όσο πιο κοντά είσαι στη φύση τόσο πιο μακριά είσαι από ηλίθιους». **Άγνωστος**

«Δεν το καταλαβαίνω. Το μονοπάτι φαινόταν τόσο επίπεδο στον χάρτη». **Άγνωστος**

«Η θέα εδώ ψηλά κόβει την ανάσα και ξέρω, ότι από εδώ και πέρα, όλα είναι καταπονητικά» **Στάνισλαβ Λεμ**

«Είναι ωραίο να χάνεσαι προς τη σωστή κατεύθυνση». **Άγνωστος**

«Δεν είμαι χαμένος. Εξερευνώ!!!» **Άγνωστος**

«Η πεζοπορία είναι φθηνότερη από τον ψυχολόγο». **Άγνωστος**

«Περπάτημα: Η πιο αρχαία άσκηση και η καλύτερη σύγχρονη άσκηση». **Carrie Latet**

«Δεν υπάρχει κακός καιρός για πεζοπορία, μόνο ακατάλληλα ρούχα». **Σερ Ράνουλφ Φάινς**

«Ανέβα σε αυτό το βουνό, γιατί στο τέλος, δεν θα θυμάσαι τον χρόνο που πέρασες δουλεύοντας στο γραφείο ή κουρεύοντας το γκαζόν σου». **Τζακ Κέρουακ**

«Το να φτάσεις στην κορυφή είναι προαιρετικό. Το να κατέβεις είναι υποχρεωτικό». **Ed Viesturs**

«Τα βουνά είναι οι καθεδρικοί ναοί όπου ασκώ τη θρησκεία μου». **Ανατόλι Μπουκρέεφ**

«Μπορεί να μοιάζω σαν να σε ακούω, αλλά στο μυαλό μου κάνω πεζοπορία». **Άγνωστος**

«Η πεζοπορία και η ευτυχία πάνε χέρι-χέρι όπως το πόδι με τις ορειβατικές μπότες». **Νταϊάν Σπάισερ**

«Ουρανός πάνω, γη κάτω, ειρήνη μέσα» **Άγνωστος**
«Αφήστε τους δρόμους, πάρτε τα μονοπάτια» **Πυθαγόρας**

«Ό,τι αξίζει είναι ανηφορικό!» **Τζον Μάξγουελ**

«Μην περπατάς μπροστά μου, μπορεί να μην σε ακολουθήσω. Μην περπατάς πίσω μου, μπορεί να μην οδηγήσω. Περπάτα δίπλα μου και γίνε φίλος μου.» **Αλμπέρ Καμύ**

«Μου αρέσουν τα βουνά γιατί με κάνουν να νιώθω μικρός. Με βοηθούν να ξεκαθαρίσω τι είναι σημαντικό στη ζωή». **Mark Obmascik**

«Όλες οι πραγματικά υπέροχες σκέψεις συλλαμβάνονται με τα πόδια.» **Φρίντριχ Νίτσε**

«Και στο δάσος πάω, να χάσω το μυαλό μου και να βρω την ψυχή μου.» **Άγνωστος**

«Δεν σταματάμε την πεζοπορία γιατί γερνάμε, γερνάμε γιατί σταματάμε την πεζοπορία.» **Άγνωστος**

«Όταν όλα μοιάζουν με ανηφόρα, σκέψου τη θέα από την κορυφή.» **Άγνωστος**

«Αν αναζητάτε δημιουργικές ιδέες, βγείτε έξω με τα πόδια. Οι άγγελοι ψιθυρίζουν σε έναν άντρα όταν πηγαίνει βόλτα.» **Ρέιμοντ Ίνμον.**

«Δεν έχει σημασία πόσο αργά προχωράς αρκεί να μην σταματάς». **Κομφούκιος.**

«Μόνο εκείνοι που δοκιμάζουν να πάνε πολύ μακριά, μπορεί να ανακαλύψουν πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν». **Τ.Σ. Έλιοτ**

«Η γη έχει μουσική για όσους ακούνε.» **Γουίλιαμ Σαίξπηρ**

«Δεν είναι το βουνό που κατακτούμε, αλλά τον εαυτό μας». **Σερ Έντμουντ Χίλαρι**

«Ο κόσμος αποκαλύπτεται σε όσους ταξιδεύουν με τα πόδια». **Werner Herzog**

«Κοιτάξτε βαθιά στη φύση και θα καταλάβετε τα πάντα καλύτερα.» **Albert Einstein**

«Σε όλα τα πράγματα της φύσης, υπάρχει το θαυμάσιο.» **Αριστοτέλης.**

«Το κάμπινγκ δεν είναι ραντεβού. είναι τεστ αντοχής. Εάν μπορείτε να επιβιώσετε στο κάμπινγκ με κάποιον, παντρευτείτε τον στο δρόμο για το σπίτι». **Υβόν Πριντς.**

Κρατήστε ένα χαμόγελο στα χείλη σας, κάντε την πεζοπορία διασκεδαστικό χόμπι και μείνετε μακριά από αυτούς τους ηλίθιους!

Ο υπογράφων.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ, ΜΝΗΜΕΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΕΙΚΟΝΕΣ



■ 01-04-2012, Στο μονοπάτι του Αχιλλέα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Πάτμος 28-03-2015, Φωτ. Γ. Γκλέτσος



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

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

Τηλ. 210 3807093, e mail: eof@otenet. gr, κινητό Ε.Ο.Φ. 6947323844

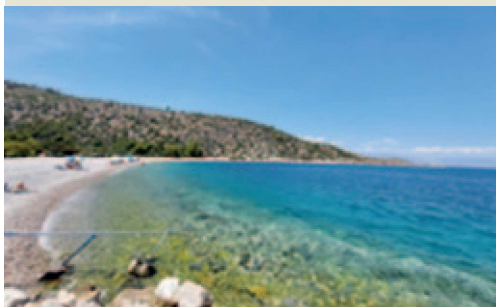
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή 10/09/2023

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

Ώρα 18.00. Θα συναντηθούμε στο εκκλησάκι μας στο Μάτι όπου θα πραγματοποιηθεί Εσπερινός με Αρτοκλασία. Για όσους ενδιαφέρονται υπάρχει δυνατότητα να τελειώσει η βραδιά σε τοπικό εστιατόριο. Η μετακίνηση θα γίνει με ιδιωτικά μέσα. Πληροφορίες στο τηλ...6944286161

Κυριακή 17/09/2023



ΚΑΤΑΚΑΛΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Εκδρομή στο Κατακάλι της Κορινθίας, όπου θα πραγματοποιήσουμε την πορεία Κατακάλι – Λυχνάρι – Φραγκολίμανο. Όσοι δεν περπατήσουν θα περάσουν τη μέρα στην παραλία με κολύμπι και περιπάτους.
ΑΡΧΗΓΟΣ: Μάγια Βέπτερ

Παρασκευή-Δευτέρα 22-25/09/2023



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΙΔΗΨΟ

Το Σεπτέμβριο θα πραγματοποιήσουμε τετραήμερη εκδρομή στην Αιδηψό. Θα είναι μια χαλαρή εκδρομή με ιαματικά λουτρά σε πισίνα ή σε θάλασσα στο σημείο που εκβάλλουν τα ζεστά νερά ή εναλλακτικά κολύμπι στις παραλίες της Αιδηψού. Τραινάκι που κάνει το γύρο της Αιδηψού με σύγχρονη ξενάγηση. Μπάνιο στον Άγιο Γεώργιο στα Λιχαδονήσια, επίσκεψη στον Όσιο Ιωάννη τον Ρώσσο. Μικρές πορείες στη γύρω περιοχή. Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Όλγα Πετροπούλου

Τετάρτη 27/09/2023

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΟΦ ΓΙΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Την Τετάρτη 27 Σεπτεμβρίου 2023 και ώρα 18.00 θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση στα Γραφεία μας προκειμένου να γίνουν προτάσεις εκδρομών για το Α' Εξάμηνο 2024.

Εάν κάποιος έχει προτάσεις και δεν μπορεί να συμμετέχει, μπορεί να τις στείλει μέσω email στο eof@otenet.gr.

Παρακαλούμε, οι προτάσεις να μην είναι απλώς μία ονομασία, αλλά να συνοδεύονται όσο γίνεται από μια κατατοπιστική περιγραφή και πληροφόρηση με διαδρομές τοποθεσίες κλπ.

Κυριακή 01/10/2023



ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΜΟΓΟ ΑΡΚΑΔΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ

Ορειβατική, περιβαλλοντική συνάντηση Μαινάλου. Εγκαίνια νέου ιστορικού μονοπατιού. Θα πραγματοποιηθεί πορεία από Αλωνίσταινα (γενέτειρα της Κωτσάκη, μητέρας του Γέρου του Μοριά) έως το ιστορικό Λιμποβίσι (γενέτειρα του Κωνσταντή Κολοκοτρώνη, πατέρα του Γέρου) μέσα από ελατοδάση, βραχισμούς, πηγές και τα κλέφτικα λημέρια των Κολοκοτρωναίων. Η πεζοπορία θα γίνει στην κορυφογραμμή του Ζυγού του Κεντρικού Μαινάλου. (Ώρες πορείας 5 – κατηγορία Α+)

ΑΡΧΗΓΟΣ: ΣΑΟΟ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ

ΠΕΜΠΤΗ 05/10/2023 ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΑΘΗΝΑΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Θα πραγματοποιήσουμε ξενάγηση στο Αθηναϊκό Μουσείο τη "Νέα κατοικία των ιστορικών στοιχείων της Αθήνας" στην οδό Κέκροπος 10, Πλάκα στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας.

Ώρα συνάντησης 17.15, εισιτήριο 5,00 ευρώ

Πληροφορίες στο τηλ. 6932711541 Θέμις Αγγελοπούλου



Παρασκευή-Σάββατο-Κυριακή
20-22/10/2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Εκδρομή με πορείες και δραστηριότητες στην περιοχή της Λίμνης Πλαστήρα.

ΑΡΧΗΓΟΣ : Νίκος Τσούτσος

Το πρόγραμμα θα ανακοινωθεί προσεχώς

Τετάρτη 25/10/2023 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Ώρα 19:00 στα γραφεία της Ε.Ο.Φ. Πολιτιστική εκδήλωση: Ένας διάλογος ανάμεσα σε δύο βιβλία και τους συγγραφείς τους.

Μιλούμε για τα βιβλία «Γιαγιά, πες μας ποια είσαι» της Α. Χουντουμάδη (εκδόσεις Παπαδόπουλος)

και «Μητέρες μηδέν παιδιών» του Λ. Καλοβυρνά (εκδόσεις Gutenberg).

Η Αναστασία Χουντουμάδη, συγγραφέας, καθηγήτρια ψυχολογίας και ο Λύο Καλοβυρνάς συγγραφέας, ακτιβιστής και σύμβουλος ψυχικής υγείας, μιλούν για τα βιβλία τους με το κοινό και μεταξύ τους. ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ: Νίκη Σταυρίδη



Κυριακή 29 /10/2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΠΑΡΝΗΘΑ

Θα πραγματοποιήσουμε τη κυκλική πορεία.

Φυλή - Υδραγωγείο Γιαννούλας - Φρούριο Φυλής - Ρέμα Θοδώρας - Φυλή.

Μετάβαση στη Φυλή με ιδιωτικά μέσα ή με τη συγκοινωνία.

ΑΡΧΗΓΟΣ : Μάγια Βέττερ

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα

Παρασκευή 03/11/2023

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

Την Παρασκευή 3 Νοεμβρίου 2023 και ώρα **18.00** θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση στα Γραφεία μας με θέμα την οριστικοποίηση του προγράμματος εκδρομών για το Α΄ Εξάμηνο 2024

**Κυριακή 05/11/2023
ΧΙΛΙΟΜΟΔΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**

Εκδρομή με πορεία στο Χιλιομόδι Κορινθίας.

ΑΡΧΗΓΟΙ: Έφη Μπάρκουλη, Μάγια Βέττερ
Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



**Κυριακή 12/11/2023
ΛΙΒΑΔΕΙΑ - ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ - ΦΟΥΡΑ**

Εκδρομή στη Λιβαδειά. Πορεία Λιβαδειά - Κρύα Βρύση - Φούρα. Κυκλική διαδρομή.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Θανάσης Πρέτζας
Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



**ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ**



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

**Τετάρτη 15/11/2023
ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ
ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΗ ΛΑΕΔ**

Η εκδήλωση για τα 90 χρόνια του Συλλόγου μας θα γίνει την Τετάρτη **15 Νοεμβρίου** ώρα **19.00**

στη ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ

Διεύθυνση: Ρηγίλλης 1 & Βασιλίσσης Σοφίας

(Πλατεία Παύλου Μελά), Αθήνα,

στάση Μετρό Ευαγγελισμός

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



Κυριακή 19 /11/ 2023 ΜΑΙΝΑΛΟ

Θα πραγματοποιήσουμε πορεία από Βαλτετσινίκο προς Λαγκάδια.

Οι εκδρομείς που δεν θα πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν τη Βυτίνα και τη Δημητσάνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Μάγια Βέττερ

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα

**Παρασκευή - Κυριακή
01-03/12/2023**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (Τουριστική)

Παρασκευή με Κυριακή θα πραγματοποιήσουμε
τριήμερη εκδρομή στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Νίκος Νίντος

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



Τετάρτη 6 Δεκεμβρίου 2023

ΠΡΟΒΟΛΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Ώρα 19:00 στα Γραφεία της μας θα πραγματοποιηθεί προβολή
διαφανειών από την Μάγια Βέττερ
με θέμα «**Με την ΕΟΦ στη Νότιο Ιταλία**»



ΚΥΡΙΑΚΗ 10/12/2023

ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Εκδρομή στον Κιθαιρώνα. Πορεία στο βουνό.
Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκέφθούν τα Βίλια
και το Πόρτο Γερμενό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Μάγια Βέττερ

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



**Τετάρτη 13/12/2023
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ**

Το θεατρικό έργο θα ανακοινωθεί προσεχώς

**Κυριακή 17/12/2023
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΑΣΣΟ**

Θα πραγματοποιήσουμε πορεία από την Άνω
Τιθορέα προς Τσάρες και Σπήλαιο Ανδρούτσου.

ΑΡΧΗΓΟΙ: Μάγια Βέττερ, Έφη Μπάρκουλη

Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



Πέμπτη- Κυριακή 04-07/01/2024
ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

(Τριήμερη ή τετραήμερη - θα οριστεί αργότερα)
 ΑΡΧΗΓΟΣ: Βασιλική Τυρίκου
 Θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα



Παρασκευή 12/01/2024
ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ
ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Ώρα 19.30 θα πραγματοποιηθεί η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας μας,
 θα κληρωθεί αναμνηστικό φλουρί
 και θα ακολουθήσει διασκέδαση με μουσική και φαγητό



Κυριακή 14/01/2024

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΟΦΙΤΩΝ - ΕΟΦΙΤΙΣΣΩΝ
ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ -
ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ - ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Αναχώρηση ώρα 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας, έξω από την εκκλησία
 Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας
 Θα ξαναπερπατήσουμε στο ωραιότερο δάσος Μογγοστού.
 Στη συνέχεια θα συναντηθούμε στον Ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ στο Κε-
 φαλάρι, για να κόψουμε την πίτα και να ευχηθούμε καλή χρονιά.

ΑΡΧΗΓΟΣ Δ.Σ.



Τετάρτη 24/01/2024
ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Το θεατρικό έργο θα ανακοινωθεί προσεχώς

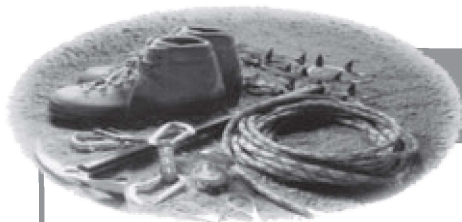
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Στις μονοήμερες εκδρομές η κατάσταση για δηλώσεις συμμετοχής θα ανοίγει 15 ημερολογιακές ημέρες πριν την εκδρομή ταυτόχρονα με το ενημερωτικό email της Ε.Ο.Φ. με το πρόγραμμα της εκδρομής που θα αποστέλλεται στα μέλη μας.
- 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 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 ουδμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

- ✓ Γυαλιά ηλίου
- ✓ Εφεδρική αλλαξιά ρούχων (εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)
- ✓ Αντηλιακή κρέμα
- ✓ Αντιανεμικό μπουφάν
- ✓ Αδιάβροχο (κατά περίπτωση κακού)
- ✓ 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)
- ✓ Πουλόβερ
- ✓ Μάλλινο ή ειδικό συνθετικό παντελόνι
- ✓ Μάλλινο πουκάμισο
- ✓ Σκούφος
- ✓ Γάντια
- ✓ Κασκόλ



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρματ
- ✓ Υπνόσασκος
- ✓ 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.



ΑΓΓΛΟΙ, ΟΙ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΟΙ ΕΚΔΡΟΜΕΙΣ

Θωμάς Σιταράς Συγγραφέας - Αθηναιογράφος, FB: Θωμάς Σιταράς

Ας αφήσουμε σήμερα τα δικά μας εκδρομικά και φυσιολατρικά, και ας κουτσομπολέψουμε τους φίλους μας τους Άγγλους, τουλάχιστον όπως τους έβλεπαν οι δικοί μας το 1939...

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία –έγραφε σε ρεπορτάζ της η εφημερίδα ΤΥΠΟΣ– ότι οι πιο περίεργοι εκδρομείς είναι οι Άγγλοι.

Η αφέλεια η οποία χαρακτηρίζει την αγγλική φυλή φαίνεται εντονότατη στον εκδρομισμό. Οι Αγγλίδες, κυρίως, αποτελούν αξιοπρόσεκτα φαινόμενα. Οι περισσότερες έχουν πολύ κωμική εμφάνιση... Από το Λονδίνο ξεκινούν καθημερινά χιλιάδες Άγγλοι, οι οποίοι κατευθύνονται προς τις διάφορες παραλίες, για να περάσουν λίγες μέρες μακριά από το θόρυβο και τις φροντίδες της εργασίας.

Καταρχάς θα παρατηρήσει κανείς πως οι Άγγλοι εκδρομείς συμπαρασύρουν μαζί τους και ένα ολόκληρο πλήθος ζώων! Η ζωοφιλία τους αποδεικνύεται σε όλο της

το μέγεθος κατά την εκδρομική και ταξιδιωτική κίνηση.

Βλέπετε, λόγου χάριν, μία κυρία να οδηγεί πέντε ή και περισσότερους σκύλους, τόσο απαραίτητους συντρόφους. Άμα τη ρωτήσετε σχετικά θα σας απαντήσει:

-Πηγαίνουμε μια ολιγοήμερη εκδρομή. Ο σύζυγος έμεινε στο σπίτι!

Τουτέστιν ο ταλαίπωρος σύζυγος τίθεται σε δεύτερη μοίρα... αφού η σύζυγός του τον τοποθετεί μετά τους σκύλους της!

Μερικές μάλιστα παίρνουν μαζί τους τις γάτες τους, ακόμη και τον πετεινό τους, όχι γιατί θέλουν να προσελκύσουν την προσοχή των άλλων, αλλά γιατί είναι τρομερά φιλόζωες...

Σε αυτό οι Αγγλίδες δεν μοιάζουν καθόλου με τις Αθηναίες. Οι γυναίκες του κλεινού άστεως φορτώνουν τα πάντα στον σύζυγο. Τουναντίον οι Αγγλίδες φορτώνονται οι ίδιες υπερβολικά. Φέρουν στη πλάτη τους ένα ογκώδες σακίδιο μέσα στο οποίο έχουν βάλει, και τι δεν έχουν βάλει! Στο επάνω άνοιγμα του σακιδίου

ξεπροβάλλει το κεφαλάκι μιας γάτας ή η μουσούδα από κάποιο σκυλάκι.

Κάποιες άλλες, επειδή θεωρούν ότι θα τα χρειαστούν στην πεζοπορία, κουβαλούν μαζί τους περισσότερα από ένα ζευγάρι παπούτσια, που τα περνούν στη μέση, όπως οι στρατιώτες τα φυσίγγια.

Εννοείται ότι φορούν όλες κοντά ανδρικά παντελόνια αφήνοντας στη διακριτική ματιά των ανδρών συνήθως κάτι φρικαλέα πόδια. Ακόμη χειρότερα μερικές γριές δεν διστάζουν να εμφανίζονται με εκπληκτική τολμηρότητα...

Μερικές φορούν λευκά παπούτσια στους σκύλους τους, μπας και πατήσουν κανένα αγκάθι, και δεν διστάζουν ακόμη να δέσουν στη μέση των ταλαίπωρων –τρόπος του λέγειν– ζωντανών κάποιο δικό τους ένδυμα, μπας και κρυώσουν...

Από τις εξωτερικές θήκες όλων των σακιδίων, βλέπει κανείς να εξέρχουν διάφοροι χάρτες μεταξύ των οποίων και εκείνοι με τα σπουδαιότερα προτεινόμενα κέντρα παραθερισμού με τις διάφορες διευκολύνσεις που προσφέρουν.

Οι Άγγλοι τώρα πηγαίνουν στην εξοχή κυρίως για να ψαρέψουν. Αν δεν είναι με αντρική παρέα ίσως να συνοδεύονται από όλη την οικογένεια. Σε μια τέτοια περίπτωση εγκαθίστανται σε μια όχθη και περνούν ολόκληρα 24ωρα στην ίδια θέση! Ο κύριος ψαρεύει όλη μέρα με αξιοθαύμαστη υπομονή, η κυρία ανάβει φωτιά και περιμένει να ψήσει τα ψάρια. Τα παιδιά παίζουν.

Στις πλαζ πάλι βλέπει κανείς περίεργα φαινόμενα. Οι σύζυγοι εμπιστεύονται τας συζύγους στους φίλους των –όλοι μαζί μια παρέα– και απομακρύνονται για τη σχετική μοναχική τους βόλτα. Οι φίλοι στους άλλους φίλους και έτσι πάει το πράγμα, πράγμα που βεβαίως θα μπορούσε κάλλιστα να προκαλέσει στην Ελλάδα εμφύλιο σπαραγμό!

Ίσως αυτή η πρωτότυπη αγγλική νοοτροπία περί τον εκδρομισμό, οδηγήσει κάποιους στο συμπέρασμα ότι τελικά οι Άγγλοι είναι ο πιο ευτυχισμένος λαός.



■ Άγγλοι στη Θάλασσα

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΣΟΥΝΙΟ ΚΑΙ ΛΑΥΡΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 23/04/2023



Γράφει η Βασιλική Τυρίκου – Πετροπούλου



Η πεζοπορική ομάδα στο Έγκοιλο Χάος



Στο Τεχνολογικό Μουσείο

Την Κυριακή 23/04/23 πραγματοποιήσαμε ωραιότατη εξόρμηση στο Λαύριο όπου πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση ως τον κρατήρα «Έγκοιλο Χάος» και στον αρχαιολογικό χώρο του Σουνίου με τον ναό του Ποσειδώνα. Η πρώτη στάση έγινε πριν τον Άγιο Κωνσταντίνο προκειμένου να ξεκινήσουν οι πεζοπόροι την πορεία ως τον κρατήρα «Έγκοιλο Χάος» που βρίσκεται κοντά στο χωριό Καμάριζα.

Η πορεία έγινε από σημεία ενδιαφέροντος που σχετίζονται με την εξόρυξη μεταλλευμάτων η οποία λάμβανε μέρος από την αρχαιότητα, σε μονοπάτι, χωματόδρομο και λίγο σε άσφαλο. Η πορεία κατέληξε στο Λαύριο από άλλη πλευρά. Ώρες πορείας 3 ½. Η περιηγητική ομάδα, εμπλουτισμένη με δυο μικρές φίλες και την μητέρα τους, που μόλις είχαν έρθει από το εξωτερικό, συνέχισε για το Σούνιο. Καθ' οδόν, διαβάστηκε η εκδρομή που έγινε το Φεβρουάριο του 1968 «όπου το νέο Διοικητικό Συμβούλιο επραγματοποίησεν την πρώτη του εκδρομικήν εξόρμηση εις το Σούνιον.

Τους εκδρομείς ξενάγησε η εκλεκτή λογοτέχνης και μέλος της Ε.Ο.Φ κα Μαρία Δαβαρούκα.» Συγκινητικές αναφορές και μνήμες από τα πολυάριθμα μέλη της Ε.Ο.Φ. που συνετέλεσαν ο καθένας με τον τρόπο του στην πορεία των 90 χρόνων του Συλλόγου μας. Φτάνοντας στον αρχαιολογικό χώρο, θαυμάσαμε αυτό το μοναδικό σημείο, τη νότια απόληξη της Αττικής, εκεί που συναντά ο Αττικός ουρανός την θάλασσα του Αιγαίου. Αποτελεί σημαντικό στρατηγικό σημείο, από εκεί η πόλη -κράτος των Αθηνών έλεγχε το Αιγαίο και τον Πειραιά το κεντρικό λιμάνι, καθώς και τη χερσόνησο της λαυρεωτικής με τα μεταλλεία χάρις στα οποία αναδείχθηκε σε υπερδύναμη τον 5ο αιώνα π.χ.

Η εξόρυξη ασημιού ήταν μία από τις κύριες πηγές εισοδήματος της πόλης κράτους της Αθήνας για την παραγωγή νομισμάτων και τη χρηματοδότηση του Αθηναϊκού στόλου. Ο ναός του Ποσειδώνα, κτισμένος με δωρικό ρυθμό το 444-440π.χ αποτελούσε την κορυφή του ισοσκελούς τριγώνου που δημιουργείται με τον Παρθενώνα και το ναό της Αφαίας Αθηνάς στην Αίγινα. Το λιμάνι του Σουνίου στον αμμώδη όρμο και οι

νεώσοικοι καθώς και ο οικισμός στο εσωτερικό του φρουρίου που εντοπίστηκε το 1907 ολοκλήρωσαν την εικόνα του αρχαιολογικού χώρου. Επιστρέψαμε στο Λαύριο και ξεκινήσαμε σύντομη περιήγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο που φιλοξενεί τις ανάγλυφες πλάκες από την ζωοφόρο του ναού του Ποσειδώνα, ευρήματα από μεταλλευτικά εργαστήρια και εργασίες. Χαραγμένες στην πέτρα οι πρώτες συμβάσεις μίσθωσης των μεταλλείων σε ιδιώτες.

Συνεχίσαμε για την προγραμματισμένη ξενάγηση στο ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΛΑΥΡΙΟΥ το οποίο ιδρύθηκε το 1995 στη θέση της παλαιάς Γαλλικής Εταιρείας Λαυρίου με πρωτοβουλία του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου. Η ξενάγηση διάρκειας 1½ ώρας ήταν υποδειγματική και κατατοπιστική.

Το 1863 ξεκίνησε η εκ νέου εκμετάλλευση της αρχαίας σκωρίας και των κοιτασμάτων από την Γαλλική Εταιρεία Λαυρίου. Συνέβαλαν στη χρηματοδότηση του νεοδημιουργηθέντος Κράτους με λειτουργία για περισσότερο από 100 χρόνια. Κατασκευάστηκε σιδηρόδρομος που ένωνε το Λαύριο με την Κηφισιά και την Αθήνα με τέρμα την πλατεία Λαυρίου. Εγκαταλείφθηκαν οριστικά το 1988 όταν το μεγαλύτερο μέρος του εύκολα εξορύξιμου μεταλλεύματος εξαντλήθηκε.

Το τεχνολογικό πάρκο διαθέτει ενιαίο χώρο 245 στρεμμάτων. Αποτελείται από κτίρια διοίκησης και εγκαταστάσεις επεξεργασίας και εμπλουτισμού μεταλλευμάτων βιομηχανικούς εργαστηριακούς και επαγγελματικούς χώρους υψηλής αισθητικής, βιομηχανικής αρχαιολογίας και αρχιτεκτονικής οι οποίοι χτίστηκαν στην πλειονότητά τους από το 1875-1940.

Μετά το τέλος της ξενάγησης, συναντηθήκαμε με την πεζοπορική ομάδα στο Λαύριο για φαγητό σε μεζεδοπωλεία που μύριζαν θάλασσα. Επιστρέφοντας επισκεφθήκαμε σε κοντινή απόσταση το θέατρο Θορικού που θεωρείται το αρχαιότερο στον ελληνικό χώρο, 6ος αιώνας π.χ. Περάσαμε όμορφα, συνδυάσαμε και συνδέσαμε το πλούσιο παρελθόν του τόπου με το παρόν μέσα από την καλή παρέα στην εκδρομή της Ε.Ο.Φ.

ΜΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΗ ΑΙΓΙΝΑ

Περιγραφή - Φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος

Την Κυριακή 18 Ιουνίου είχαμε προγραμματίσει εκδρομή στην Αίγινα, για πεζοπορία, μπάνιο στη θάλασσα και τα άλλα ενδιαφέροντα αξιοθέατα που προσφέρει το νησί. Η συνάντηση της ομάδας έγινε το πρωί στον Πειραιά, στο σημείο όπου αναχωρούν τα πλοία για την Αίγινα. Φύγαμε από τον Πειραιά με πολύ καλό καιρό αλλά στην Αίγινα μας περίμενε μια πολύ δυνατή καταιγίδα...

Παρόλα αυτά στη συνέχεια έφτιαξε ο καιρός οπότε οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν την προγραμματισμένη πορεία τους από Μεσαγρό προς τον αρχαίο ναό της Αφαιάς Αθηνάς. Όσοι δεν περπατήσαμε επισκεφθήκαμε τον ιερό ναό του Αγίου Νεκταρίου, κάναμε βόλτες στην πόλη, γευματίσαμε στα ωραία ταβερνάκια του νησιού και το απόγευμα πήραμε το πλοίο για τον Πειραιά με τη συνοδεία των γλάρων...



■ Από την εκδρομή στην Αίγινα



■ Αίγινα, Άγιος Νεκτάριος

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 06-07 ΜΑΪΟΥ 2023 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΛΙΔΩΡΙΚΙ



Γράφει η Όλγα Πετροπούλου

Το Σάββατο 6 Μαΐου, ξεκινήσαμε την εκδρομή μας με προορισμό το Λιδωρίκι. Φτάσαμε στην Άμφισσα (Σάλωνα) και περιηγηθήκαμε στην συνοικία της «Χάρμαινας» που βρίσκεται σε απόσταση πεντακοσίων μέτρων από το ιστορικό Κάστρο. Μια γραφική συνοικία βγαλμένη σαν από ταινία άλλης εποχής.

Εδώ κάποτε μεσουρανούσαν τα βυρσοδεψεία ή αλλιώς Ταμπακαριά. Σήμερα βιώνει μέρες εγκατάλειψης, αλλά είναι ωραίος ο περίπατος μέσα στα υπέροχα σοκάκια της με τα πέτρινα σπίτια. Κατηφορίζοντας προς το κέντρο της Άμφισσας συναντήσαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο που στεγάζεται σε ένα παλιό αρχοντικό, όπου εκεί είχε συνέλθει το 1821 η Α' Εθνοσυνέλευση της Ανατολικής Χέρσου Ελλάδας.

Στο Μουσείο εκτίθενται νομισματικές συλλογές και Αρχαιολογικά ευρήματα από την περιοχή της Φωκίδας και της Ελλάδας γενικότερα και στον προαύλιο χώρο υπάρχουν ωραία ψηφιδωτά από κτίρια της Άμφισσας. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε «Το Μεγάλο Καφενείο 1929», «Πανελλήνιον» ή αλλιώς «Γυαλί Καφενέ», που το 1976 γυρίστηκαν σκηνές από την ταινία Θίασος του Θεόδωρου Αγγελόπουλου.

Συνεχίσαμε για το χωριό Καρούτες όπου αφήσαμε τους πεζοπόρους να πραγματοποιήσουν την πορεία τους προς το Λιδωρίκι. Το χωριό δυστυχώς ήταν έρημο και δεν συναντήσαμε κανένα κάτοικο. Στις Καρούτες έγινε μια μεγάλη μάχη το 1944 ανάμεσα στις δυνάμεις του ΕΛΑΣ και τάγμα Γερμανών από

την Άμφισσα για να καταλάβουν το Λιδωρίκι.

Οι απώλειες των Γερμανών ήταν μεγάλες και το χωριό πυρπολήθηκε για αντίποινα. Στο δρόμο προς το Λιδωρίκι συναντούσαμε πολλές αγελάδες, πρόβατα, κατσίκια και γίδια, γιατί στον τόπο αυτό είναι πολύ ανεπτυγμένη η κτηνοτροφία. Αυτό το διαπιστώσαμε και εμείς, αφού επισκεφθήκαμε ένα Μαντρί και ξεναγηθήκαμε στα μυστικά της .Φημισμένα σε όλη την Ελλάδα είναι τα θαυμάσια και ποιοτικά τυροκομικά προϊόντα της περιοχής. Συνεχίσαμε το δρόμο μας προς το Λιδωρίκι που φάνταζε όμορφα από ψηλά με τη Λίμνη του Μόρνου να το αγκαλιάζει.

Το Λιδωρίκι βρίσκεται στο βουνό Γκίωνα και βρέχεται από την τεχνητή λίμνη του

■ Στο Ψηλό Χωριό, Φωτ. Γ. Παπαγεωργίου



Μόρνου. Είναι κεφαλοχώρι και πρωτεύουσα του Δήμου Δωρίδας. Το τοπίο είναι γοητευτικό και είναι απόλαυση να αγναντεύεις από το ξενοδοχείο τη θέα της λίμνης και το ηλιοβασίλεμα. Το βραδάκι βόλτα στο κέντρο του χωριού και εξαιρετικό φαγητό με τοπικές λιχουδιές στις ταβέρνες.

Την επόμενη μέρα αναχωρήσαμε για τους Πενταγιούς, περνώντας μέσα από το πανέμορφο τοπίο της Λίμνης του Μόρνου. Οι Πενταγιοί είναι ένα από τα παλαιότερα χωριά της Φωκίδας, γενέτειρα της θρυλικής Μαρίας Πενταγιώτισσας. Στην πλατεία του, κάτω από το γέρικο πλάτανο απολαύσαμε το καφεδάκι μας και θαυμάσαμε το παλιό πέτρινο δημοτικό σχολείο του 1862 που σήμερα είναι Ξενώνας-Εστιατόριο «Εν Πενταγιοίς 1862».

Παίρνοντας έναν από τους πέντε δρόμους του χωριού που ξεκινούν από την πλατεία, φτάσαμε στη Μεγάλη Βρύση. Μια πλακόστρωτη τοποθεσία με πέντε πέτρινες βρύσες και τρεχούμενα νερά. Αφήσαμε τους Πενταγιούς προσωρινά γιατί θα γυρίζαμε αργότερα για φαγητό και ξεκινήσαμε για την Αρτοτίνα. Ξεναγηθήκαμε στο Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο που στεγάζετε στο αρχοντικό Σαφάκα 1810. Φιλοξενεί έγγραφα, αντικείμενα ιστορικού ενδιαφέροντος, εργαλεία και είδη της καθημερινότητας του χωριού.

Στη συνέχεια τσιπουράκι στην πλατεία που είναι γνωστή και ως «μπαλκόνι των Βαρδουσίων». Εκεί υπάρχει μαρμαρίνη προτομή του Αθανασίου Διάκου. Επόμενος προορισμός Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου ή μοναστήρι του Αθανασίου Διάκου. Βρίσκεται κρυμμένο μέσα στα έλατα με θέα τα Βαρδούσια.

Πάνω από το ναό του Αγίου Ιωάννη βρίσκεται το κελί που μόνασε ο Αθανάσιος Διάκος όταν ήταν 12 ετών. Υπάρχει και μία εντοιχισμένη επιγραφή «Ενταύθα μόνασε το τέκνο Αρτοτίνης Αθανάσιος Διάκος». Το κελί και ο ναός του Αι Γιάννη έχουν κριθεί διατηρητέα ιστορικά μνημεία από το 1965.

Επιστροφή στους Πενταγιούς και συνάντηση με τους πεζοπόρους για ένα υπέροχο φαγητό στο μοναδικό εστιατόριο του χωριού. Χορτασμένοι και γεμάτοι από όμορφες εικόνες από τα χωριά της Φωκίδας, πήραμε το δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα.



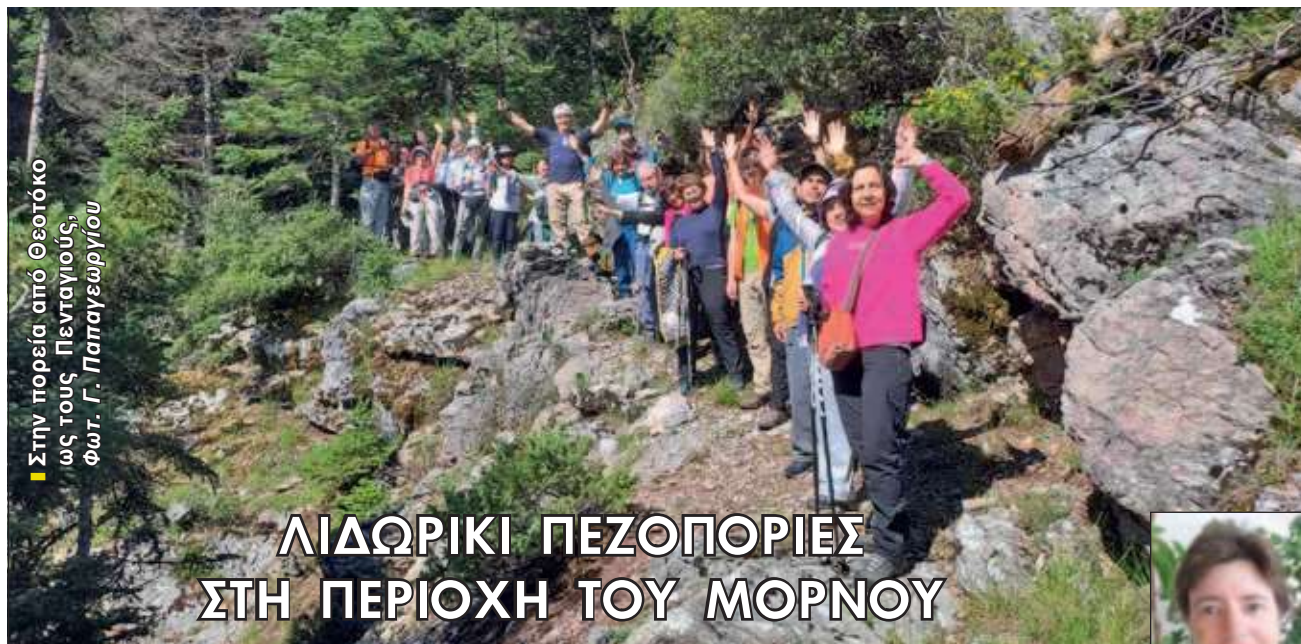
■ Στην Αρτοτίνα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στην Άμφισσα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην Αρτοτίνα, Φωτ. Ν. Πετρόπουλος



■ Στην πορεία από Θεοτόκο
ως τους Πενταγιούς,
φωτ. Γ. Παπαγεωργίου

ΛΙΔΩΡΙΚΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΜΟΡΝΟΥ



Περιγράφει η Μάγια Βέττερ

Στην 2ήμερη εκδρομή που κάναμε με βάση το Λιδωρίκι είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 3 πεζοπορικές διαδρομές με οδηγό και αρχηγό μας τον αγαπητό Γιώργο Παπαγεωργίου, γνώστη της περιοχής και με καταγωγή από εκεί. Όλες οι διαδρομές είναι σε ιστορικά μονοπάτια που τα χρησιμοποιούσαν παλιά για να μεταβούν από ένα χωριό σε άλλο.

Την πρώτη μέρα ξεκινήσαμε από το χωριό Καρούτες για να καταλήξουμε στο Λιδωρίκι. Πεζοπορήσαμε σε χωματόδρομο και μονοπάτι κυρίως μέσα σε ελατόδασος. Η πορεία είναι χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις με λίγη ανηφόρα αν και σε κάποια σημεία έπρεπε να ψάξουμε για να βρούμε την συνέχεια. Μετά από 4 περίπου ώρες είχαμε φθάσει στον προορισμό μας, το Λιδωρίκι. Την άλλη μέρα πραγματοποιήσαμε 2 πορείες. Για την πρώτη, διάρκειας μίας ώρας, ξεκινήσαμε από το εξωκλήσι του Θεοτόκου και περπατώντας σε ένα πολύ γλυκό, κατηφορικό μονοπάτι μέσα σε δάσος καταλήξαμε λίγο έξω από το χωριό Πενταγιούς. Αυτή είναι μία πορεία που όλοι μπορούν να την κάνουν. Η δεύτερη πορεία που ξεκινάει από το χωριό Ψηλό, ήταν λίγο πιο απαιτητική γιατί έχει 2 σημεία που περνάνε πάνω από γκρεμό. Ευτυχώς ο αρχηγός μας ο Γιώργος είχε φέρει τα κατάλληλα εργαλεία ώστε να φτιάξει πατήματα. Επίσης σε ένα άλλο σημείο κατεβαίνεις πιάνοντας σχοινί που έχει τοποθετηθεί για ασφάλεια. Κατά τα άλλα η διαδρομή είναι πάρα πολύ όμορφη, κατηφορική, κυρίως μέσα σε ελατόδασος και σε 3 ώρες φθάνεις στο χωριό Τρίστενο. Από το Τρίστενο ένας φίλος του Γιώργου μας κατέβασε με φορτηγάκι ως το χωριό Πενταγιούς όπου περιμένοντας την περιηγητική ομάδα καθίσαμε στο καφενείο του χωριού και ήπιαμε τα τσιπουράκια μας με το ανάλογο μεζεδάκι. Ευτυχώς και ο καιρός επίσης μας ευνόησε πάρα πολύ σε αντίθεση με την προηγούμενη φορά που είχαμε έρθει στην περιοχή.



■ Στην πορεία από το Ψηλό Χωριό ως το Τρίστενο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πορεία από Καρούτες για Λιδωρίκι, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΣΑΛΑΜΙΝΑ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΚΥΡΙΑΚΗ 9/04/2023

Περιγραφή Ρένα Παπαμήτσου – Νίκη Σταυρίδη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Την Κυριακή 9 Απριλίου, με ωραίο καιρό, κάναμε εκδρομή στη Σαλαμίνα. Καθώς ήμασταν μικρός αριθμός ατόμων (12) κινηθήκαμε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Συναντηθήκαμε στον σταθμό μετρό Νίκαιας και από εκεί με το λεωφορείο της γραμμής φτάσαμε στο Πέραμα. Εδώ πήραμε το φέριμποτ και φθάσαμε στα Παλούκια της Σαλαμίνας.

Είναι μια αληθινά ενδιαφέρουσα θαλάσσια διαδρομή, που κάποιοι και κάποιες από μας την έχουν κάνει αμέτρητες φορές ενώ για κάποιες άλλες και άλλους ήταν πρωτόγνωρη. Η γεωγραφία της Σαλαμίνας έτσι όπως «διαπλέκεται» με τις ακτές της Αττικής παρουσιάζει ένα εντυπωσιακό τοπίο, απόλυτα αξιόθεατο.

Στα Παλούκια, το ένα από τα λιμάνια της Σαλαμίνας, η ομάδα που θα πεζοπορούσε πήρε το λεωφορείο για το Αιάντειο. Από την πλατεία του Αιαντείου ανηφορίσαμε το μονοπάτι των ποδηλάτων με κατεύθυνση το Μοναστήρι του Αγίου Νικολάου (των Λεμονιών) και από εκεί κατευθυνθήκαμε από μονοπάτι στο Σατερλί και συνεχίσαμε από ασφαλτο στις Κολώνες με κατάληξη στα Περιστερία. Από Περιστερία πήραμε το λεωφορείο και επιστρέψαμε στα Παλούκια. Το σύνολο της πορείας ήταν 4½ ώρες.

Κάποια άτομα που δεν περπάτησαν επισκέφθηκαν με το τοπικό λεωφορείο την Μονή Φανερωμένης και το σπίτι του Άγγελου Σικελιανού, που βρίσκονται και τα δύο σε ωραιότατο σημείο του νησιού. Στη συνέχεια επέστρεψαν και έμειναν στην Κούλουρη, τη χώρα της Σαλαμίνας, που οπωσδήποτε αξίζει την επίσκεψη, ως νησιώτικος τόπος αλλά και ως προέκταση του αττικού άστεως με όλα όσα αυτό σημαίνει.

Σίγουρα ένα σημείο στον κοντινό μας χώρο, η Σαλαμίνα, ένα νησί βίος και πολιτεία, στο οποίο θα επιστρέψουμε.



■ Στην πορεία από Αιάντειο ως τις Κολώνες

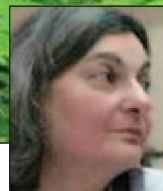


■ Στην πορεία από Αιάντειο ως τις Κολώνες



■ Στην πορεία από Αιάντειο ως τις Κολώνες

ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΗΛΙΟ ΚΑΙ ΠΑΛΙ...



Γράφει η Νίκη Σταυρίδη, Φωτογραφίες η Βασιλική Τυρίκου – Πετροπούλου

Το τριήμερο 3-5 Ιουνίου πήγαμε εκδρομή στο Πήλιο. Γνωστός στον περισσότερο κόσμο και αγαπημένος προορισμός, σε όποια μεριά του και αν πας πλουτίζει από την αφθονία της φύσης και τον ανθρώπινο πολιτισμό του. Αυτή τη φορά κινηθήκαμε στο νότιο Πήλιο, με βάση τα Καλά Νερά όπου είχαμε τις δύο διανυκτερεύσεις.

Φύγαμε από την Αθήνα πρωινό Σαββάτου και ώρα 13.30' είχαμε φθάσει στο χωριό Άγιος Γεώργιος Νηλείας. Από εδώ ξεκί-

νησε η ομάδα των πεζοπόρων, με οδηγό μας τον Απόστολο Χατζηκυριάκου από τον Ορειβατικό Σύλλογο Βόλου «ΠΑΝ», και έκανε την πορεία Άγιος Γεώργιος - Πινακάτες - Βυζίτσα - Καλά Νερά, που κράτησε συνολικά περίπου 5½ ώρες. Όσοι δεν περπάτησαν κάναμε στάσεις με το πούλμαν στα παραπάνω πρώτα τρία χωριά, βγάζοντας φωτογραφίες και τρωγοπίνοντας σε υπέροχο τοπίο.

Η ομάδα των πεζοπόρων συναντήθηκε με την περιηγητική ομάδα στη Βυζίτσα όπου κάποιοι πεζοπόροι για το υπόλοιπο της διαδρομής πήραν το πούλμαν και αντιστρόφως, κάποιοι από την περιηγητική ομάδα έκαναν με τα πόδια τη διαδρομή Βυζίτσα - Καλά Νερά, από το καλντερίμι. Βραδάκι στα Καλά Νερά κάποια άτομα χαρήκαμε το πρώτο ή ένα από τα πρώτα μας μπάνια στη θάλασσα, που βρισκόταν στα πόδια μας.

Την επομένη, μέρα Κυριακή, προορισμός μας ήταν το Τρίκερι. Μιάμιση ώρα δρόμο με το πούλμαν από τα Καλά Νερά. Στη διάρκεια της διαδρομής είχαμε την ευκαιρία να θυμηθούμε την ιστορία του Τρικεριού, μας είπε πολλά ενδιαφέροντα η δεύτερη οδηγός μας από τον Πάνα Βόλου, Βούλα Οικονομίδου. Γνωστό το Τρίκερι, το νησάκι που σήμερα λέγεται «Παλιό Τρίκερι», ως τόπος εξορίας γυναικών κρατουμένων κατά τη διάρκεια των σκοτεινών χρόνων του Εμφυλίου. Σήμερα η πράσινη βλάστησή του, το αξιοθέατο μοναστήρι στην κορυφή του μικρού νησιού, τα εστιατόρια με όλα τα καλούδια και η θάλασσα με τις χαρές της, σκεπάζουν αναπόφευκτα τα περασμένα πράγματα.

Στο Τρίκερι η ομάδα των πεζοπόρων έκανε την διαδρομή από το σημερινό χωριό Τρίκερι μέχρι τον Αλογόπορο, μια πορεία 2½ ωρών. Εδώ το μονοπάτι ήταν δυστυχώς χαμένο, καλυμμένο από την χρόνια αχρησία, οπότε μεγάλο μέρος της πορείας έγινε σε χωματόδρομο και ασφάλτο. Μια δεύτερη μικρότερη ομάδα περπάτησε 1½ ώρα σε μονοπάτι από το Τρίκερι μέχρι την Αγία Κυριακή, ένα μικρό λιμανάκι στην άκρη-άκρη του «άγκιστρου» όπως λέγεται ολόκληρη η καμπυλωτή χερσόνησος του Πηλίου.

Στην Αγία Κυριακή μας περίμενε -όσους δεν έκαναν την πορεία Τρίκερι-Αλογόπορος- το πούλμαν που μας πήγε στον Αλογόπορο και από εκεί περάσαμε στο νησάκι Παλιό Τρίκερι, με τα θαλάσσια ταξί που πάνε κι έρχονται ασταμάτητα γεμίζοντας και αδειάζο-

■ Παγασητικός, νησί Τρίκερι





■ Στην Πορεία προς το Αλογόπορο

ντας κόσμο. Στο Παλιό Τρίκερι επισκεφθήκαμε το όμορφο μοναστήρι της Ευαγγελίστριας, κτίσμα του 1837, έρημο σήμερα αλλά με αισθητή ατμόσφαιρα κατάνυξης, με μια σεβάσμια γυναικεία παρουσία -μάλλον καντηλανάφτισσα και όχι καλογριά- που μας είπε πολλά για την ιστορία του χώρου και στη συνέχεια κατηφορίσαμε προς τη θάλασσα όπου βολευτήκαμε στις λιγοστές κατάλληλες παραλίες του νησιού. Πάντως το μπάνιο και η φρεσκάδα της θάλασσας αποζημίωσε όσους είχαν απογοητευτεί από το κλειστό μονοπάτι και την πεζοπορία στην ασφαλτο κατεβαίνοντας προς τον Αλογόπορο. Γυρίσαμε βράδυ στα Καλά Νερά μετά από μια γεμάτη μέρα.

Την Δευτέρα ξεκινήσαμε από τα Καλά Νερά -όχι χαράματα, είχαμε καιρό για ένα πρωινό μπάνιο, τα ξενοδοχεία μας -ήμασαν 46 άτομα συνολικά, οπότε διαμοιραστήκαμε σε τρία ξενοδοχεία- τα οποία ήταν όλα πολύ κοντά στη θάλασσα.

Πήγαμε στις Μηλιές. Εδώ κάποιои περπάτησαν μέχρι τον σιδηροδρομικό σταθμό. Ταιριάξαμε τον ερχομό μας με την άφιξη του γνωστού τρένου που κάνει τη διαδρομή Λεχώνια - Μηλιές. Στις Μηλιές το γραφικό τρενάκι μπαίνει πάνω σε μια κυκλική πλατφόρμα και κάνει αναστροφή για να πάρει την κατεύθυνση της επιστροφής. Είναι ένα θέαμα. Ακόμη, περπατήσαμε μέχρι τη γέφυρα Ντε Κίρικο, λίγο πιο πέρα από τον σταθμό των Μηλιών (στα 500 μ.), ένα ενδιαφέρον έργο αρχιτεκτονικής και τεχνολογίας, φτιαγμένο από τον πατέρα του ζωγράφου Ντε Κίρικο. Μετά, ένα ανηφορικό καλντερίμι μας οδήγησε μέχρι την πλατεία των Μηλιών όπου κάναμε απαραίτητα την επίσκεψη στον ναό των Ταξιαρχών, άλλο ένα μνημείο γεμάτο ιστορία και τέχνη.

Κατά το μεσημέρι αφήσαμε τα χωριά του Πηλίου και τραβήξαμε για τον Βόλο όπου μείναμε για μεσημεριανό γεύμα. Τέλος πήραμε τον δρόμο της επιστροφής και χωρίς δυσάρεστα μπουτιλιάρσματα τσουλήσαμε προς την Αθήνα. Η εκδρομή αυτή πραγματοποιήθηκε χάρη στις πολύτιμες γνώσεις της φίλης Έφης Μπάρκουλη που μας έδωσε πληροφορίες, περιγραφές μονοπατιών και έκανε τις αρχικές διαμεσολαβήσεις με πρόσωπα και πράγματα. Την ευχαριστούμε γι' αυτά, η Βασιλική Τυρίκου - Πετροπούλου, αρχηγός στο πεζοπορικό κομμάτι της εκδρομής, και η γράφουσα.



■ Πήλιο, η αναστροφή του τρένου στις Μηλιές



■ Παλιό Τρίκερι, Μοναστήρι Παναγίας Ευαγγελίστριας

ΕΟΦ ίτικα

ΜΕ ΤΗ Ε.Ο.Φ. ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΣΤΟ ΓΥΘΕΙΟ

Το αστέρι της Βηθλεέμ στις τελευταίες αρχαιρεσίες οδήγησε τον Δημήτρη Παγουλάτο σε μια ακόμη Προεδρία για την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ. Του ευχόμαστε δύναμη για ευδωχή στα σχέδια και τις προοπτικές που θα αναπτυχθούν κατά την Προεδρία του



ΑΠΡΟΣΔΟΚΙΤΕΣ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΕΣ ΑΠΩΛΕΙΕΣ

Αναδημοσίευση από το τεύχος 408 σελ 38
Εκτός από το «Δαίμονα του τυπογραφείου» υπάρχει και ο «Δαίμων του πεζοδρομίου» της οδού Πειραιώς ο οποίος περιφέρεται και αρπάζει, ότι δει να κρέμεται από γυναίκες κατά προτίμηση! Θύμα της επίθεσης η Κατερίνα Παραρά και κατά επέκταση οι διορθώσεις του περιοδικού που κουβαλούσε σε μία κομψή καλόγουστη τσάντα χωρίς ένα computer τουλάχιστον μέσα.

Η Κατερίνα παρά τη σθεναρή αντίστασή της δε γλύτωσε την πτώση και τις μικρο-εκδορές τον πάγο και τη σύγχυση. Έκανε 6 ώρες να ξαναδιορθώσει τα κείμενα. Της έγινε και επίπληξη. Κατά τη σύσταση γνώστη των συμβάντων για περισσότερη ασφάλεια στο δρόμο πρέπει να κάνει το περπάτημα «σβούρα-κάβουρα»... δηλαδή μια περιστροφή κάθε πέντε βήματα για να ελέγχει τα μετόπισθεν και να σώζει τις τσάντες της!!! Άλλος πρότεινε, ότι κατά τη μεταφορά των διορθώσεων ένας εθελοντής security θα έλυνε μελλοντικά το πρόβλημα. Ο πρόεδρος προβληματίστηκε αν θα πρέπει να τιμήσει τη θυσία της τσάντας με αναμνηστική πλακέτα ή κούπα! Γενικά προκλήθηκε φοβερή αναστάτωση... στην ομάδα του Περιοδικού.

Δημήτρης Αρμενιάκος

ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΚΟΠΟ...
ΝΑΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΑΣΙΝΙΣΕΙ
ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΡΠΙΣΕΙ ΤΟ ΑΓΟΝΟ ΧΩΜΑ

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΑΜΟΡΓΟ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΞΕΧΑΣΤΟ ΝΙΚΟ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟ

Αναδημοσίευση από το τεύχος 391 σελ 31

Πως πέρασαν οκτώ ώρες και δεν τις καταλάβαμε!!! Σε όλους είναι γνωστό ότι το ταξίδι με το πλοίο όσο ευχάριστο και αν είναι άλλο τόσο βαρετό μπορεί να καταλήξει. Μετά από τις πρώτες αναγνωριστικές βόλτες κατοχυρωθήκαμε τρία συνεχόμενα τραπέζια σε ένα απάνεμο σημείο του καταστρώματος, επίσης και οι ανάλογες καρέκλες... καθίσανε οι πρώτοι 3-4 θαρραλέοι που δε φοβόντουσαν τον αέρα.

Όσοι γνωστοί περνούσαν καθόντουσαν και αυτοί για λίγο στο τραπέζι τα αλληλοπειράγματα έδιναν και έπαιρναν... κάποια στιγμή κατέφθασε ο Νίκος Χατζόπουλος κρατώντας το συνηθισμένο σακούλι -καθότι πιστός στις συνήθειες του καλού Εοφίτη- με τις προμήθειες και το ουζάκι. Το σακούλι κρεμάστηκε στην κουπαστή για να δροσίζεται και παραγγείλαμε καφεδάκια... Βγάλαμε φωτογραφίες, διαβάσαμε τις μεσημεριανές εφημερίδες, κάναμε βόλτες ξεμουδιάσματος με βάρδιες για να μη χάσουμε την καβάτζα μας από τραπέζια και καρέκλες, θαυμάσαμε το ηλιοβασίλεμα και άρχισε να πέφτει το φώς.

Βγήκαν οι ηλιόσποροι και τα φιστίκια και όταν τελείωσαν τα προκαταρκτικά άνοιξε το μαγικό σακούλι του Νίκου. Απ' όλα είχε προνοήσει ο αγαπητός Νίκος ...και του πουλιού το γάλα!!! Γαρίδες καθαρισμένες, μελιτζάνες με τυρί, σαλάμι για την όρεξη, τυρί, ουζάκι για το κέφι, ψωμί φρέσκο ζυμωτό κατάλληλο για βούτεες! Και ένα τεράστιο τάπερ με δέκα και παραπάνω στρώσεις ντολμαδάκια βουτηγμένα σε λεμόνι και σε μπόλικη λαδερή σάλτσα, φτιαγμένη από τα χεράκια της πεθεράς του (να είναι καλά γυναίκα)...

Και αφού το γεύμα συμπληρώθηκε με τα απαραίτητα των Goodys του карабиού -πατάτες τηγανιτές, μπίρες κλπ. απολαύσαμε καλοκαρδισμένοι τις νόστιμες γεύσεις που είχαμε στο τραπέζι μας, φάγαμε όλοι, κεραστήκανε οι περαστικοί και οι ντολμάδες δεν έλεγαν να τελειώσουν. Καλή διάθεση να υπάρχει και αμέσως ξεχνιέται η καθημερινότητα.

Στο τέλος γιορτάσαμε με σασπένς τα γενέθλια της Σμαράγδας. Επίσης σβήσανε το κερί αναδρομικά για τα γενέθλιά τους μια φορά ο Οικονόμου και μία ο Ψυράκης. (Η πληροφορηση για τον Απόστολο είναι για να ξέρετε ότι μόνο κατά την ώρα του καθήκοντος είναι τυπικός και αυστηρός). Τέλος η βραδιά έκλεισε με επιδόρπιο την τούρτα των γενεθλίων.

Τόσο απλά και τόσο λίγα, τόσο πολλά όμως για να ζεστάνουν τις καρδιές μας. Να είσαι καλά Νίκο μας που μας μαζεύεις γύρο σου, στήνεις αυτές τις ωραίες παρέες και δημιουργείς αξέχαστες Εοφίτικες στιγμές...

Κατερίνα Δραγώνα



■ 25-05-2007, Εκδρομή στην Αμοργό, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΜΙΑ ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Αναδημοσίευση από τεύχος 418 σελ. 38

■ Τελικά ακόμη και με πέντε ευρώ οι Εοφίτες περνούν θαυμάσια. Τσικνοπέμπτη και στα γραφεία μας διοργανώνεται το «τσίκνισμα». Πολλές φορές δεν χρειάζονται φανταχτερές αίθουσες, γκαρσόνια με λιβρέες, τραπέζια με κεριά και λουλούδια για να περνάς καλά.

■ Ταπεινά, με συντροφικότητα και όλα τα παραπάνω μπαίνουν αυτομάτως στην άκρη και η βραδιά γίνεται ανεπανάληπτη. Η μουσική βέβαια απαραίτητη, ζωντανή, από δύο μουσικούς με συνθεσάιζερ και όμορφες φωνές. Το πάρτι καθαρά αποκριατικό. Οι μεταμφιέσεις πάρα πολλές. Επί της υποδοχής η Μάγια, μεταμφιεσμένη σε καουμπόη.

■ Η Σμαράγδα Συμεωνίδου, εμφανίστηκε όπως πάντα με την πολυπληθή ομάδα της και πολύχρωμες αμφιέσεις. Το κλου της βραδιάς: μια ηλικιωμένη ζητιάνη αμίλητη που παρακολουθούσε τα δρώμενα, ακουμπισμένη σε μία κολώνα, κουβαλώντας όλα τα υπάρχοντά της σε 2-3 πλαστικές σακούλες, που είχε δίπλα της και τις προστάτευε. Ανήσυχοι κάποιοι από το Συμβούλιο που την εντόπισαν και την παρακολουθούσαν να κάθεται ακουμπισμένη στην κολώνα και να κοιτάζει διερευνητικά και ύποπτα γύρω-γύρω, την έθεσαν υπό παρακολούθηση με βάρδιες.

■ Άστεγη, ζητιάνη σου λέει, απ' αυτούς που εδρεύουν από κάτω και στην πλατεία και όντως αυτό έδειχνε και ήταν και ακατάδεκτη, φαγητό της έδιναν, τίποτα, 5 ευρώ πήγε να της δώσει ο Πρόεδρος, έφαγε μούντζα, της φάνηκαν λίγα. Οπότε είδε και απόειδε η Νάντια, σου λέει όλη τη νύχτα θα παρακολουθούμε την ζητιάνη μην μας βουτήξει τίποτα, κανα δερμάτινο, ή καμιά τσάντα;

■ Ξεκίνησε λοιπόν, την διαδικασία «ξεμπουρίσματος». Οπότε στις πρώτες σπρωξιές επεμβαίνει το «ξωτικό της νύκτας» (Κατερίνα Δραγώνα) και σώζεται η άστεγη από την σίγουρη εκπαραθύρωση. Μετά από ψύχραιμους συνηρμούς των αναστατωμένων συνδυαζομένων λύνεται το μυστήριο και το μυστήριο ήταν η φίλη μας Κίτσα Καρατζά που τίμησε την γιορτή μας με ανεπανάληπτη εμφάνιση, στυλ και υπομονή που αντάρτισε όλη την αίθουσα και μας χάρισε μια αξέχαστη θύμηση. Δεν ξέρουμε αν κέρδισε εκδρομή λόγω της καλύτερης παρουσίας. Πάντως το πάρτι κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Δημήτρης Αρμενιάκος



■ 20-02-2014 ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ στα Γραφεία μας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΓΙΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ, ΞΕΣΚΟΝΙΣΜΑ, ΞΑΡΑΧΝΙΑΣΜΑ, ΤΙΝΑΓΜΑ, ΣΦΟΥΓΚΑΡΙΣΜΑ

Έχει γίνει θεσμός!!! Η ομάδα υπό τον Βασίλη που προεδρεύει λόγω τίτλου «ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ», ο πρόεδρος Δημήτρης Παγουλάτος, η Αντιπρόεδρος Κατερίνα Δραγώνα η Μάγια Βέττερ που και φωτογραφίζει και η Μαρία Κοσμάδακη στην ειδική αποστολή!!!

Κλείνοντας την ημέρα αποζημιωθήκαμε απολαμβάνοντας την παρέα μας δοκιμάζοντας τοπικές γεύσεις και ψητή γουρουνοπούλα σε εστιατόριο της περιοχής...



■ Στον Ορεινό Ξενώνα

Ο ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ ΕΚΘΕΤΕΙ ΤΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ

Είναι γνωστό ότι ο πρώην πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Νίκος Νίντος εκτός από φιλότεχνος και συλλέκτης τα τελευταία χρόνια επιμελώς επιδίδεται στη Ζωγραφική, την Αγιογραφία και το Ψηφιδωτό. Έτσι τη Δευτέρα 15/05/2023 είχαμε την ευχαρίστηση να θαυμάσουμε τα πολύ ωραία αποτελέσματα της προσπάθειάς του στη Ζωγραφική και να φωτογραφηθούμε μαζί του αυτές τις ωραίες στιγμές μπροστά από τα έργα του



■ Στην έκθεση ζωγραφικής 17-05-23



■ 18-06-2023 Ο φωτογράφος του φωτογράφου ή φωτογράφη!!! Φωτ. Ν. Σταυρίδη



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



90 ΧΡΟΝΙΑ ΖΩΗΣ & ΔΡΑΣΗΣ



65 ΧΡΟΝΙΑ ΖΩΗΣ ΚΤΗΜΑ ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ



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

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 446
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

