

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2024



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το φωτογραφικό φακό.....	3
Τα ενενήντα χρόνια της Ε.Ο.Φ.	4-7
22 - 25 Σεπτεμβρίου 2023. Τετραήμερη εκδρομή στην Αιδηψό.....	8-9
Κοινωνικά.....	10-11
20-22 Οκτωβρίου 2023. Η Ε.Ο.Φ. στη λίμνη Πλαστήρα.....	12-14
Παρασκευή 1-3. Δεκεμβρίου 2023. Ένα τριήμερο στη μαγευτική Θεσσαλονίκη.....	15-17
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.	18-21
Εκδρομές και εκδηλώσεις εξαμήνου.....	22-25
Θεοφάνια 4 - 7 Ιανουαρίου 2024. Η τετραήμερη εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στην Καστοριά.....	26-28
Οι πεζοπορίες του εξαμήνου.....	29-35
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.	36
Εορτήματα.....	37-39

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

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

**Χαρούμενο
και
δημιουργικό
ΤΟ
2024**



◀ Κεφαλάρι, ο Ορεινός Ξενώνας μας



ΕΤΟΣ 91ο • ΤΕΥΧΟΣ 447 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΕΩΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

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 **2ου εξαμήνου 2024** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-05-2024**.
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 ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Βάραθρο στην διαδρομή από Λιβαδειά.
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στη στολισμένη Θεσσαλονίκη, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Τρίκαλα στο Μύλο των Ξωτικών. Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Εκδρομή στην Αιδηψό, Φωτ. Δ. Β. Συλβεστριάδης



■ Λιβαδειά, Αγία Ιερουσαλήμ, Φωτ. Ν. Κατσίγκρης

ΤΑ ΕΝΕΝΗΝΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ Ε. Ο. Φ.

Η Ομιλία του Προέδρου της Ε.Ο.Φ. Δημήτρη Παγουλάτου στην επετειακή εκδήλωση για τα 90 χρόνια της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ που πραγματοποιήθηκε στη Λέσχη Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων (Λ.Α.Ε.Δ.) στις 15 Νοεμβρίου 2023



Κυρίες και κύριοι, φίλοι και μέλη της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου σας καλωσορίζω στην αποψινή μας εκδήλωση, για τα 90 χρόνια του Συλλόγου μας και σας καλώ να χαρείτε μαζί μας την πορεία του αυτά τα χρόνια.

Σε μια δύσκολη και παραγμένη εποχή το 1933, μια παρέα φίλων, με αγάπη για τη φύση, το βουνό και το ύπαιθρο, αποφάσισαν να ενωθούν και όλοι μαζί να φτιάξουν ένα σύλλογο, που να εκφράζει τις σκέψεις και τους σκοπούς τους. Έτσι δημιουργήθηκε η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, θεμελιώνοντάς την πολύ γερά, όπως οι ίδιοι πίστευαν. Πρώτος Πρόεδρος, ο πρωτομάστορας Γεώργιος Δάκογλου. Όλοι μαζί έβαλαν τις βάσεις σε ένα πολύ μεγάλο έργο, που συνεχίζεται 90 χρόνια ως σήμερα και που ελπίζουμε να συνεχίσει την πορεία του για πάρα πολλά χρόνια.

Το Περιοδικό Ελληνικό Ύπαιθρο, εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1945, αντικαθιστώντας τα δελτία των εκδρομών. Μέσα από τις σελίδες του παρουσιάζονταν οι δραστηριότητες του συλλόγου, τα προγράμματα των εκδρομών, των εκδηλώσεων, τα γράμματα μελών και φίλων. Διακεκριμένοι λογοτέχνες φυσιολάτρες, είχαν τις δικές

τους σελίδες, όπως ο Δ. Ψαθάς, ο Γ. Σταμπολής, ο Τ. Ζάππας, ο Δ. Παπαδήμος ο ζωγράφος Φ. Γελαδόπουλος και πολλοί άλλοι.

Τα τελευταία 20 χρόνια άλλαξε το σχήμα του, έγινε μεγαλύτερο, με περισσότερες σελίδες, έγχρωμο, με πολλά θέματα από τα μέλη, περιγραφές εκδρομών, και άρθρα για περιηγητικά ή κοινωνικά θέματα. Πρόσφατα δημοσιεύεται σε ηλεκτρονική μορφή, λόγω του μεγάλου κόστους εκτύπωσης και ταχυδρομικής αποστολής και στέλνεται σ' όλα τα μέλη μας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Από τα πρώτα χρόνια της ιδρύσεως της Ε.Ο.Φ. το Δ. Σ. έδειξε το ενδιαφέρον του, πέρα από τα βουνά και το ύπαιθρο για τη θερινή διαμονή των παιδιών και των μελών της. Έτσι είχαν λειτουργήσει Κατασκηνώσεις στο Καβούρι, στην Πάρνηθα και το Ζούμπερι.

Φτάνουμε το 1953, Ε.Ο.Φ., μετά από απόφαση του Δ. Σ. και τη μεγάλη καρδιά των

μελών της διέθεσαν χρήματα από τις οικονομίες τους και αγόρασαν τρία μεγάλα χωράφια (στη περιοχή Ζούγκλα) για να φτιάξουν έτσι ένα μεγάλο κτήμα με σκοπό τη θερινή παραμονή των μελών της, που με πολλή προσωπική δουλειά και χρήματα άλλαξε μορφή.

Δημιουργήθηκε σιγά σιγά ένας πανέμορφος καταπράσινος χώρος 14,5 στρεμμάτων, όπου στα σπιτάκια του περνούσαν τα καλοκαίρια τους 30 οικογένειες μελών της Ε.Ο.Φ. Η καλοκαιρινή παραμονή στο κτήμα ήταν για τρεις μήνες, με πολλές εκδηλώσεις στη καντίνα και ειδικά στην έναρξη και στη λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου, όπως και στις γιορτές του Αγίου Γεωργίου και του Προφήτη Ηλία, που γιορτάζει το δισυπόστατο εκκλησάκι μας. Ακόμα, γίνονταν αθλητικοί αγώνες, μπασκετ, βόλεϊ, προβολή ταινιών στο χώρο του σινεμά και πολλές θεατρικές παραστάσεις.

Επόμενος στόχος ήταν η μετεγκατάστα-



■ Στην αίθουσα της Λ.Α.Ε.Δ. η εκδήλωση για τα 90 χρόνια της Ε.Ο.Φ., Φωτ. Ν. Τσούτσος

ση σε νέα και άνετα γραφεία, στη οδό Μαυροκορδάτου 7 για να φύγουμε από το άβολο γραφείο της Πλατείας Καρύτση. Το 1978 ο αείμνηστος Πρόεδρος Αθανάσιος Παπαθανασίου πείθει το Δ.Σ. να φτιάξουμε ένα Ορεινό Ξενώνα, στο Κεφαλάρι Κορινθίας, κοντά στη Στυμφαλία και κάτω από τη μικρή Ζήρια, σε ένα οικόπεδο που μας χάρισε η οικογένεια Χρήστου Φαρμάκη, με τη μεσολάβηση της Έρης Καφετζοπούλου. Ο τρόπος ήταν γνωστός, πολλοί έβαλαν το χέρι στη τσέπη και πάρα πολλοί έμεναν στο παρακείμενο εκκλησάκι του Αγ Νικολάου του εν Βουνένις, μέχρι και 10 ημέρες για να βοηθήσουν στην κατασκευή του, που κράτησε περίπου 15 μήνες.

Σήμερα μπορούν να φιλοξενηθούν 50 περίπου άτομα. Έχει ρεύμα, σύμπες, ηλεκτρικά σώματα, κουζίνα και τουαλέτες. Έχουμε κάνει πάρα πολλές εκδηλώσεις, πέρα από τις ορειβατικές και πεζοπορικές και μαζί με τους κατοίκους του Κεφαλαριού και για τα παιδιά τους.

Φτάνουμε στο τελευταίο μεγάλο έργο που ήταν η αγορά των γραφείων που νοικιάζαμε, πάλι με πρωτεργάτη τον Πρόεδρο Παπαθανασίου. Έτσι οργανώνεται μια νέα σταυροφορία και το 1987 αγοράζουμε το γραφείο μας, αλλά και το διπλανό γραφείο και έτσι διπλασιάζουμε το χώρο μας.

Αλλά η Ε.Ο.Φ. δεν ξεκίνησε το 1933 για να κάνει αγορές. Ο στόχος και ο σκοπός της ήταν το βουνό, το ύπαιθρο και η Ελληνική φύση. Έτσι μαζί με άλλους Ορειβατικούς Συλλόγους αλλά και μόνη της, συμμετείχε σε πολλές αναδασώσεις, σε όλα τα βουνά Αττικής. Ιδιαίτερα

μετά τον πόλεμο, αλλά και τις καταστροφικές φωτιές, που κατέκαψαν τα βουνά μας, η Ε.Ο.Φ. έδινε πάντα το παρόν στις αναδασώσεις. Πάρα πολλά δένδρα, μικρά ή μεγάλα, έχουν φυτευτεί από τα μέλη της.

Οι πρώτες ορειβατικές και εκδρομικές εξορμήσεις της Ε.Ο.Φ. γινόταν με τη συγκοινωνία ή με την ενοικίαση φορτηγών αυτοκινήτων. Ο στόχος ήταν όσο το δυνατόν πιο πολλοί άνθρωποι να γνωρίσουν τις ομορφιές της πατρίδας μας, τις παραδόσεις, τις εκκλησιές, τα μοναστήρια, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου.

Σήμερα μπορούμε να πούμε, ότι δεν υπάρχει βουνό από τη Θράκη ως την Κρήτη και από την Κέρκυρα ως τη Ρόδο, τα νησιά του Ιονίου και του Αιγαίου, όπου οι ορειβάτες και οι πεζοπόροι, δεν έχουν οργώσει τα βουνά, τα χωριά, την ύπαιθρο τα μουσεία τους και έχουν μάθει πολλά για ιστορία του τόπου μας. Ο Όλυμπος είναι το βουνό που η Ε.Ο.Φ. επισκέπτεται κάθε χρόνο. Αρκετά χρόνια πριν είχε και χιονοδρομική ομάδα. Ακόμα πολλά μέλη μας έκαναν ράφτινγκ σε διάφορα ποτάμια.

Πριν από πολλά χρόνια η Ε.Ο.Φ. άρχισε τις ορειβατικές εξορμήσεις στο εξωτερικό. Η αρχή έγινε από τα Λευκά Όρη των Άλπεων, το Μουσαλά, το Κιλιμάντζαρο, το Μόντε Ρόζα, τον Άτλαντα του Μαρόκου, τις Ποντιακές Άλπεις, το μονοπάτι Μάτσου Πίτσου στο Περού, το πέρασμα Αναπούρνα στα Ιμαλάια, Απέβινα και Όλυμπος Μικράς Ασίας. Πολλή μεγάλη επιτυχία είχαν και οι εκδρομές στο εξωτερικό, είτε ήταν τουριστικές ή

ορειβατικές ή μικτές, στην Ευρώπη, Ασία, Μ. Ανατολή, Β. Αφρική, Βαλκάνια, Τουρκία, Κούβα.

Δυστυχώς, αυτή η σχεδόν ενενηντάχρονη ανοδική πορεία της Ε.Ο.Φ. σταμάτησε τον Ιούλιο του 2018 με τη καταστροφική πυρκαγιά στο Μάτι, όπου μαζί με όλη τη περιοχή έκανε στάχτη και το κτήμα μας, εκτός από το εκκλησάκι μας, που δεν έπαθε τίποτα, ούτε καν μαύρισε εσωτερικά και εξωτερικά.

Δεν ήταν όμως μόνο αυτό, μέσα στην απόλυτη καταστροφή, χάθηκαν τέσσερα μέλη φίλοι μας, ένα άλλο έφυγε μετά από τρία χρόνια βασανιστικά και ένα ακόμα μετρά τις πληγές του. Έτσι από ένα κτήμα αυτοδημιούργητο που σκόρπιζε ομορφιά αγάπη και χαρά στους Εοφίτες, έμεινε ένας λόγγος με ελάχιστα δένδρα και θάμνους που δεν μπορούμε να κόψουμε για να μην καταστρέψουμε την αναγέννηση της φύσης. Μας παίρνουν σχεδόν 5 στρέμματα, χωρίς να έχουν κανένα σχέδιο για το τι θα γίνει.

Η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ έζησε και μεγαλούργησε 90 χρόνια. Είχε προσφορά από τα μέλη της, είχε αδελφοσύνη, είχε κατανόηση, είχε αγάπη. Κυρίαρχο ήταν και πρέπει να είναι το ΕΜΕΙΣ. Το ΕΓΩ δεν έχει καμιά θέση ανάμεσα σε ανθρώπους με κοινό στόχο. Εύχομαι, τα νέα μέλη να συνεχίσουν, να προσφέρουν ένα μικρό κομμάτι από το χρόνο τους, γιατί όπως έλεγε ένας σοφός, η χαρά της ζωής είναι οι σχέσεις – στόχοι να μοιράζονται με όλους τους ανθρώπους, όπως και οι μεγάλες χαρές είναι συλλογικές.



■ Ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτρης Παγουλάτος στην εισήγηση για τα 90 χρόνια της Ε.Ο.Φ.



■ Η δημοσιογράφος Παπασπίρου Σταυρούλα στην διάρκεια της ομιλίας της με θέμα «Αναμνήσεις από την Ε.Ο.Φ.»



■ Εκ μέρους της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε ο Πρόεδρος Γιώργος Πρίντεζης παρέδωσε στον Δ. Παγουλάτο τιμητική πλακέτα για την Ε.Ο.Φ.



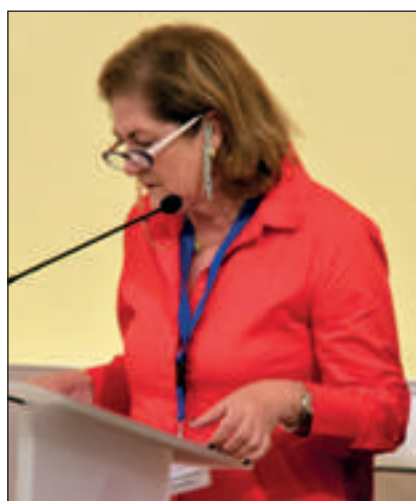
■ Τιμητική πλακέτα από τον Σύλλογο “Όλυμπος” Πειραιά



■ Στο βήμα ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Σ.Ε Γιώργος Πρίντζης



■ Τιμητική πλακέτα από τον Φ.Ο.Π. Πειραιά



■ Η Βασιλική Τυρίκου κατά την παρουσίαση του προγράμματος



■ Ο Πρόεδρος Δ. Παγουλάτος απένειμε εκ μέρους της Ε.Ο.Φ. τιμητική πλακέτα στην χορωδία Παπάγου-Χολαργού για την συμμετοχή της στην επετειακή εκδήλωσή μας



■ Τιμητική πλακέτα από το φυσιολατρικό όμιλο “Φοίβος” Αθηνών



■ Τιμητική πλακέτα επέδωσε στην Ε.Ο.Φ. ο Πρόεδρος του Εκδρομικού και Περιηγητικού Ομίλου Αμαρουσίου Νίκος Νίντος



■ Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. τίμησε τα μέλη Νίκο Νίντο, Γιώργο Γκλέτσο, Μαρία Κοσμαδάκη, Θέμις Αγγελοπούλου και Φώτη Καφετζόπουλο για την συμμετοχή τους προς την ευόδωση των σκοπών του Συλλόγου μας.

■ Υπό την επιτυχημένη εποπτεία του Προέδρου μας Δημήτρη Παγουλάτου πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση για τα 90 χρόνια του Συλλόγου της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν, απηύθυναν χαιρετισμό και επέδωσαν τιμητικές πλακέτες προς την Ε.Ο.Φ. εκπρόσωποι από την Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματίων Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και τους Συλλόγους: Φ.Ο.Π.- Φυσιολατρικός Όμιλος Πειραιώς, Εκδρομικός και Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου, «ΟΛΥΜΠΟΣ» Σύλλογος Φυσιολατρών - Ορειβατών Πειραιά, Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «ΦΟΙΒΟΣ» κ.α.. Κεντρικός ομιλητής ήταν ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτρης Παγουλάτος.

Το θέμα «Αναμνήσεις από την Ε.Ο.Φ. ανέπτυξε η Δημοσιογράφος Σταυρούλα Παπασπύρου.

■ Το μουσικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία από τη Χορωδία Παπάγου Χολαργού υπό τον μαέστρο τον Σταύρο Μπερή και πιανίστα την Πόπη Μάλφα.

■ Το μέλος μας Νίκος Τσούτσος πρώην Γενικός Γραμματέας του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. επιμελήθηκε στην παρουσίαση της προβολής με video καθώς και φωτογραφικού υλικού με δραστηριότητες των μελών από τα αρχεία της Ε.Ο.Φ.

Επίσης, ο ίδιος ήταν υπεύθυνος για την βιντεοσκόπηση της εκδήλωσης καθώς και η Βάλια Δημητροπούλου που κάλυψε την φωτογράφιση.

■ Η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Κατερίνα Δραγώνα σχεδίασε και επιμελήθηκε την έκδοση του συλλεκτικού επετειακού περιοδικού «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» τεύχος 446 το οποίο τυπώθηκε σε περιορισμένα αντίτυπα.

■ Ευχαριστούμε πολύ τον Πρόεδρο και τη Διοίκηση της **Λ.Α.Ε.Δ.** (ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ) για την παραχώρηση της Αίθουσας που πραγματοποιήσαμε τη γιορτή για τα 90 Χρόνια της Ε.Ο.Φ. και ιδιαίτερα τον υπεύθυνο Δημοσίων Σχέσεων Ταγματάρχη Ρουσάκη Δημήτριο.

Τέλος πλήθος μελών και φίλων μας τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση μας τους ευχαριστούμε.

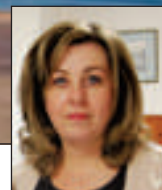


■ Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. 2023-2025 από αριστερά ο Έφορος Ορεινού Ξενώνα Βασίλης Συλβεσρτιάδης, η Γενική Γραμματέας Όλγα Πετροπούλου, Ο Πρόεδρος Δημήτρης Παγουλάτος, ο Ταμίας Νίκος Νίντος, η Έφορος Εκδηλώσεων και Δημοσίων Σχέσεων Θέμις Αγγελοπούλου, ο Έφορος Γραφείων Κώστας Τζιβιάς, η Έφορος Ορειβασίας Βασιλική Τυρίκου, η ειδική Γραμματέας Νιόβη Λυγκιάρη, η Έφορος Εκδρομών Νίκη Σταυρίδη και ακόμα δύο μέλη ΤΟΥ Δ.Σ. που δεν βρίσκονται στο πλάνο η Αντιπρόεδρος Κατερίνα Δραγώνα και ο Έφορος του Κτήματος στο Μάτι Φώτης Καφετζόπουλος.



22-25/09/2023

ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΙΔΗΨΟ



Κείμενο Όλγα Πετροπούλου

Την Παρασκευή 22/9/2023, ξεκινήσαμε την τετραήμερη εκδρομή μας για την Αιδηψό. Μετά από ένα όμορφο ταξίδι με το πλοίο φτάσαμε στα λουτρά της Αιδηψού.

Η Αιδηψός είναι ένα γραφικό χωριό της βόρειας Εύβοιας και η παραλία της λέγεται Άγιος Νικόλαος, όπου υπάρχουν παραθαλάσσια ταβερνάκια, πιτσαρίες και μπαρ.

Κατά την αρχαιότητα η θεά Αθηνά ζήτησε από το θεό της φωτιάς, Ήφαιστο, να φέρει στην επιφάνεια της γης νερά θερμά, νερά να ξεκουράζουν, νερά να γιατρεύουν, ώστε ο προστατευόμενός της, ο μυθικός ήρωας Ηρακλής να έρχεται να ξεκουράζεται μετά από κάθε άθλο. Ο θεός Ήφαιστος δεν χάλασε το χατίρι της αγαπημένης του αδερφής. Χτύπησε με το θεϊκό σφυρί του

τα έγκατα της γης και αμέσως ξεπήδησαν τα θερμά ιαματικά νερά.

Είναι γνωστή για τα ιαματικά της λουτρά, έχει υδροθεραπευτήριο και σ' ένα σημείο της παραλίας αναβλύζουν θερμά ιαματικά νερά στη θάλασσα. Γι' αυτό το λόγο προσελκύει κάθε χρόνο πολλούς Έλληνες και αλλοδαπούς τουρίστες.

Αρκετοί από εμάς μόλις φτάσαμε αλλά και τις επόμενες μέρες απόλαυσαν το μπάνιο τους στο δημόσιο υδροθεραπευτήριο και στα θερμά ιαματικά νερά στη θάλασσα και άλλοι απόλαυσαν χαλαρωτικό μασάζ. Από εδώ πέρασαν πολλοί Έλληνες πολιτικοί, εφοπλιστές βιομήχανοι και καλλιτέχνες Έλληνες και ξένοι. Υπάρχουν μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες που έχουν ιδιωτικά υδροθεραπευτήρια και Spa. Στο κέντρο της πόλης υπάρχει ένα κτίριο με βαθύ κόκκινο χρώμα που είναι το παλιό υδροθεραπευτήριο και είναι έργο του Τσίλερ.

Τα παλαιότερα χρόνια η πόλη γνώρισε μεγάλη ακμή αλλά σήμερα (αυτό είναι προσωπική μου άποψη), έχει πολλά αναξιοποίητα, εγκαταλελειμμένα κτίρια και ξενοδοχεία και δεν θυμίζει σε τίποτα την παλιά αίγλη που είχε η πόλη.

Στην άκρη της πόλης είναι το πασίγνωστο ξενοδοχείο Thermae Sylla Spa, εκλεγμένο στα δέκα καλύτερα Spa στον κόσμο. Κάποιοι από εμάς πήραν το τρε-



■ Φωτ. Ξενοφών Στελίου

νάκι που κάνει κυκλική διαδρομή με ξενάγηση και περνάει από τ' αξιοθέατα της πόλης, με στάση σε μία ωραία περιοχή με πλατάνια όπου μπορεί κανείς να απολαύσει φαγητό ή ποτό. Τα βράδια μετά το φαγητό κάναμε βόλτες στην πόλη και απολαμβάναμε λαχταριστούς λουκουμάδες για τους οποίους φημίζεται η Αιδηψός και ωραία παγωτά.

Το πρωί του Σαββάτου ξεκινήσαμε για την παραλία Κάβος στον Άγιο Γεώργιο Λιχάδας. Από εκεί κάποιои πέρασαν με το καραβάκι στα Λιχαδονήσια. Οι υπόλοιποι μείναμε στην παραλία του Κάβου όπου κάναμε μπάνιο, βόλτες και φαγητό. Η θάλασσα δυστυχώς δεν ήταν πολύ καθαρή και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι πριν από δεκαέξι μέρες το καταστροφικό κύμα κακοκαιρίας «Daniel» που χτύπησε τη Θεσσαλία, παρέσυρε πολλά αντικείμενα, ξύλα και χώματα.

Την Κυριακή το πρόγραμμα ήταν ελεύθερο για να κάνει ο κάθε ένας όποια δραστηριότητα ήθελε. Δυστυχώς το απόγευμα της Κυριακής επειδή λάβαμε μήνυμα από το 112 για επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα για τη Δευτέρα 25/9 στις περιοχές που θα επισκεπτόμασταν, αποφασίσαμε να μην πραγματοποιήσουμε το υπόλοιπο πρόγραμμα της εκδρομής της Δευτέρας και να επιστρέψουμε ασφαλείς με το πλοίο στην Αθήνα.

Το πρόγραμμα της Δευτέρας που δεν πραγματοποιήθηκε για τον παραπάνω λόγο, περιελάμβανε επίσκεψη στον Όσιο Ιωάννη τον Ρώσσο – Προκόπι και στη συνέχεια μπάνιο και φαγητό στη Νέα Αρτάκη και επιστροφή οδικώς στην Αθήνα.

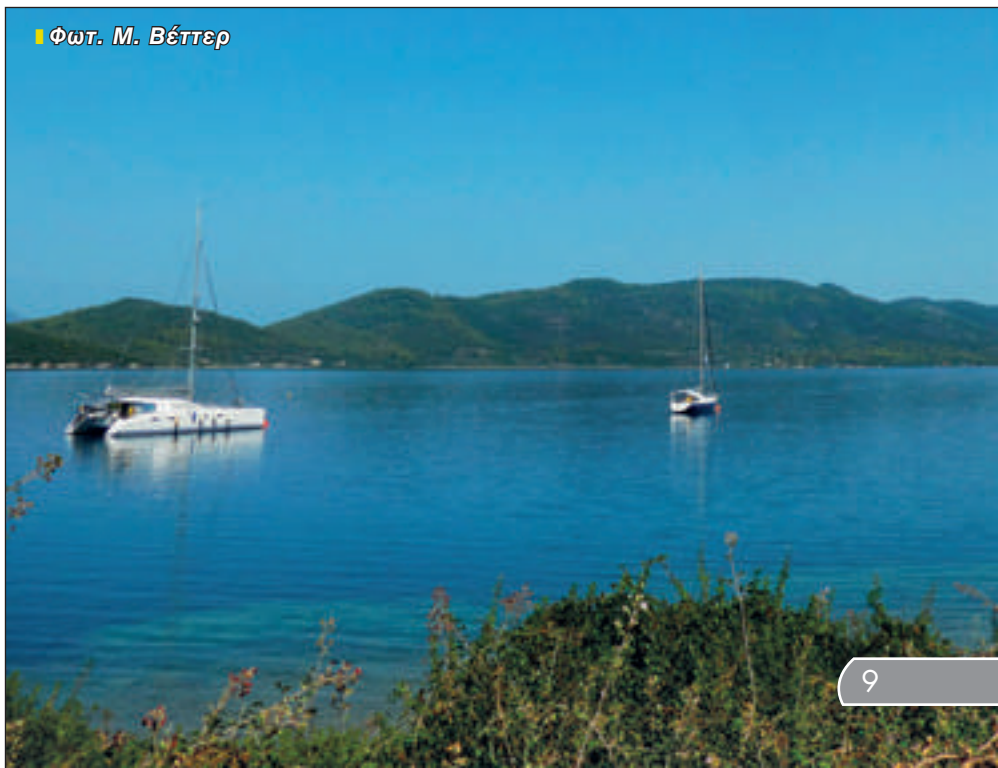
Βέβαια, η κακοκαιρία χτύπησε πολύ άσχημα αυτές τις περιοχές την επόμενη μέρα Τρίτη αλλά ποιος ρισκάρει με τον καιρό μετά από όλα αυτά που έχουν συμβεί. Ελπίζω μία άλλη φορά με καλές καιρικές συνθήκες να μπορέσουμε να πραγματοποιήσουμε και το υπόλοιπο μέρος της εκδρομής.



■ Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Φωτ. Μ. Βέττερ

Κοινωνικά

ΠΕΝΘΗ

Απεβίωσε το μέλος μας και πρώην πρόεδρος Σπύρος Δοκιανός. Υπήρξε δραστήριο μέλος του Συλλόγου μας σε ότι αφορά τη συμμετοχή του σε εκδρομές, πολιτιστικά και άλλες δραστηριότητες. Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά του

Η ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΦΡΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΕΦΥΓΕ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΑΞΙΔΙ

Τον Ιανουάριο του 2024 αποχαιρέτισε αυτό τον κόσμο η Μαριάννα Φραντζόγλου, γνωστή σε πάρα πολύ κόσμο της Ε.Ο.Φ. ορειβάτισσα και υπέροχο πλάσμα. Μας άφησε να θυμόμαστε την ευγένεια, την αποφασιστικότητα, τον δυναμισμό της, το παντοτινό έξυπνο χαμόγελό της. Ν.Σ.



Η Μαριάννα τον Ιανουάριο του 2020 με την Ε.Ο.Φ. στη Μπολόνια της Ιταλίας, Φωτ. Ν. Σταυρίδη

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

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 μίση

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

Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01/01/2023 έως 31/12/2023

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το Καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας, την Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου 2024, που θα γίνει στα γραφεία μας, στην οδό Μαυροκορδάτου 7, ώρα 18:00, με τα πιο κάτω θέματα:

- | | |
|---|--|
| 1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης | 5. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 2. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης | 6. Συζήτηση επί του Απολογισμού και του Προϋπολογισμού |
| 3. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2023 | 7. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 4. Οικονομικός απολογισμός 2023 και προϋπολογισμός 2024 | 8. Τακτοποίηση συνδρομών μέχρι 31/12/2023 |
| | 9. Προτάσεις |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που την Τετάρτη 14/2/2024 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επόμενη Τετάρτη 21/2/2024 την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Η παρουσία σας στην Ετήσια Απολογιστική Γενική Συνέλευση της **21ης Φεβρουαρίου 2024** είναι πολύ σημαντική.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

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

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



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

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

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

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

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς

Το Διοικητικό Συμβούλιο



Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

20 - 22 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023 Η ΕΟΦ ΣΤΗΝ ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ



Γράφει ο Νίκος Τσούτσος

Τόπος απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς και μοναδικής αισθητικής εμπειρίας, όπου ανάλογα με την εποχή παρουσιάζεται με διαφορετικά, τα οποία καθρεπτίζονται στα πεντακάθαρα νερά και την κάνουν μοναδική!

Η **Λίμνη Πλαστήρα** βρίσκεται στο οροπέδιο της Νεβρόπολης στο δυτικό τμήμα του Νομού Καρδίτσας. Είναι μια λίμνη τεχνητή, που σχηματίστηκε με ανθρώπινη παρέμβαση. Τα νερά της άρχισαν να συγκεντρώνονται το 1959 με την ολοκλήρωση τοξωτού φράγματος, μήκους 220m και ύψους 83m, στο νοτιότερο άκρο της, στη θέση Κακαβάκια στην αρχή της κοίτης του ποταμού Ταυρωπού ή Μέγδοβα.

Η ιδέα για την κατασκευή της ανήκει στον Νικόλαο Πλαστήρα και φέρει τη σφραγίδα του, αφού από την στιγμή της σύλληψης της ιδέας και μέχρι το θάνατό του, υποστήριξε και προώθησε με φανατισμό την κατασκευή της. Οι κατάφυτες από έλατα, οξείες και καστανιές πλαγιές των γύρω βουνών καθρεφτίζονται στα καταγάλανα νερά της λίμνης δημιουργώντας μία εκπληκτική εικόνα

Το Φθινόπωρο, είναι ιδανική εποχή για όσους λατρεύουν την εναλλαγή χρωμάτων, το καφέ, το κίτρινο, το πορτοκαλί, το βαθύ πράσινο του ελάτου. Έτσι το μπλε των νερών της λίμνης γίνεται ένας τεράστιος καθρέφτης όπου μέσα του καθρεφτίζονται απίστευτα εικαστικά τοπία, τόσο που νομίζεις ότι βρίσκεσαι στο εργαστήρι την ώρα που ζωγραφίζει ο Θεός! Αν μάλιστα είσαι τυχερός και έχει ομίχλη, τότε η λίμνη μετατρέπεται σε σκηνικό ταινίας, όπου ως πρωταγωνιστής γράφεις το σενάριο σύμφωνα με τις επιλογές σου.

Όλες οι εποχές προσφέρονται για δραστηριότητες, όμως το Φθινόπωρο έχει μοναδικά χρώματα και η εμπειρία είναι μοναδική!

Η περιοχή προσφέρεται για εναλλακτικές δραστηριότητες και ήπιες μορφές άσκησης, προπαντός για βιωματικές εμπειρίες στο βουνό και το δάσος. Διαθέτει μοναδικές παραλίες και ορεινές διαδρομές για πεζοπορία και ποδηλασία, αλλά και ποικίλες δραστηριότητες στην επιφάνειά της λίμνης με τα μοναδικά υδροποδήλατα και κανό-καγιάκ του Δημήτρη Χαραλαμπίδη.

■ Μνημείο Πλαστήρα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ **Ιερά Μονή Πελεκητής, Φωτ. Ν. Τσούτσος**

Ειδικότερα, το φθινοπωρινό περπάτημα στο δάσος προσφέρει-ται για όσους αγαπούν την εναλλαγή χρωμάτων και έχουν μια πιο “εικαστική” αντίληψη των πραγμάτων.

Το βάθος της λίμνης ποικίλει και προσδιορίζεται από το ανάγλυφο της περιοχής πριν σκεπασθεί από τα νερά. Η περίμετρός της είναι περίπου 60 χλμ, περιέχει 400 εκατ. κυβικά μέτρα νερού, έχει μέγιστο μήκος 14 χλμ, πλάτος 4 χλμ. και η συνολική της επιφάνεια είναι 25 χιλιάδες στρέμματα.

Το μέγιστο βάθος της φτάνει τα 65 μ. και το ανώτατο υψόμετρο αγγίζει τα 792 μ. Στην περιοχή συναντούμε πολλά είδη πουλιών, όπως ερωδιούς, μαυρόκοτες, διάφορα είδη γλάρων, βουτηχτάρια και κορμοράνους, ενώ σπάνια θα δούμε και λευκοτσικνιάδες, όρνια, πετρίτες και χρυσαετούς.

Στις όχθες της συναντά κανείς αλεπούδες, λύκους, αγριογούρουνα, ασβούς, νυφίτσες και σπανιότερα αρκούδες, ζαρκάδια, και αγριόγατες. Στα νερά της σήμερα διαβιούν πολλά είδη ψαριών, όπως χέλια, γριβάδια, πέστροφες, λαυράκια, πεταλούδες και τσιρόνια.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά είδη χλωρίδας στη περιοχή είναι η πλατύφυλλη βελανιδιά (που τοπικά ονομάζεται Δένδρος) μέχρι τα 900 μέτρα υψόμετρο και από εκεί μέχρι τα 1500 μέτρα η ελάτη Άμπια, ενώ ψηλότερα ξεκινάει ψευδοαλπική βλάστηση. Υπάρχουν ακόμη είδη ποώδους βλάστησης όπως φτέρες, γεράνια, κυκλάμινα, κρίκοι, νάρκισσοι, είδη ορχιδέας κ.α.

Λόγω των φυσικών καταστροφών που προηγήθηκαν, η συμμετοχή στην εκδρομή του συλλόγου μας ήταν μικρή. Όμως, η μικρή αυτή ομάδα είχε το πλεονέκτημα να είναι ευέλικτη και έτσι εκμεταλλευτήκαμε με τον καλύτερο τρόπο τον χρόνο που είχαμε στην διάθεσή μας.

Έτσι μόλις φτάσαμε, όλη η ομάδα απήλαυσε την πρώτη πεζοπορική διαδρομή, από το ξενοδοχείο μας στα Καλύβια Πεζούλας μέχρι τον πρωτότυπο Βοτανικό κήπο του Νεοχωρίου. Για 4χλμ. περίπου βαδίσαμε άλλοτε σε δάσος δρυός και άλλοτε σε δασικό δρόμο δίπλα στην λίμνη. Εκεί μας περίμενε το λεωφορείο, για να μας μεταφέρει μέχρι την αρχή ανηφορικού δασικού δρόμου μήκους 2 περίπου χλμ.



■ **Πεζοπόροι στη λίμνη, Φωτ. Ν. Τσούτσος**



■ Στην περιοχή της Λίμνης Πλαστήρα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

Πεζοπορώντας φτάσαμε στην θέση Παρατηρητήριο, από όπου αφήνεις το βλέμμα σου να χαθεί στην υδάτινη επιφάνεια της λίμνης, με τα φιόρδ και το κατάφυτο νησάκι της, την Νιάγκα. Επιστρέψαμε από τα ίδια και με το λεωφορείο γυρίσαμε στο ξενοδοχείο. Η πρώτη μέρα έκλεισε στις κοντινές στο ξενοδοχείο ταβέρνες με τα τοπικά παραδοσιακά εδέσματα, για τα οποία είναι πασίγνωστη η περιοχή.

Την επόμενη μέρα μεταφερθήκαμε στο καταφύγιο Αγράφων στο 1540 μέτρα, από την βεράντα του οποίου απολαύσαμε την θέα των γύρω κορυφών πίνοντας καφέ η τσάι, που μας ετοίμασαν πρόθυμα οι διαχειριστές του Ειρήνη και Βλάσης.

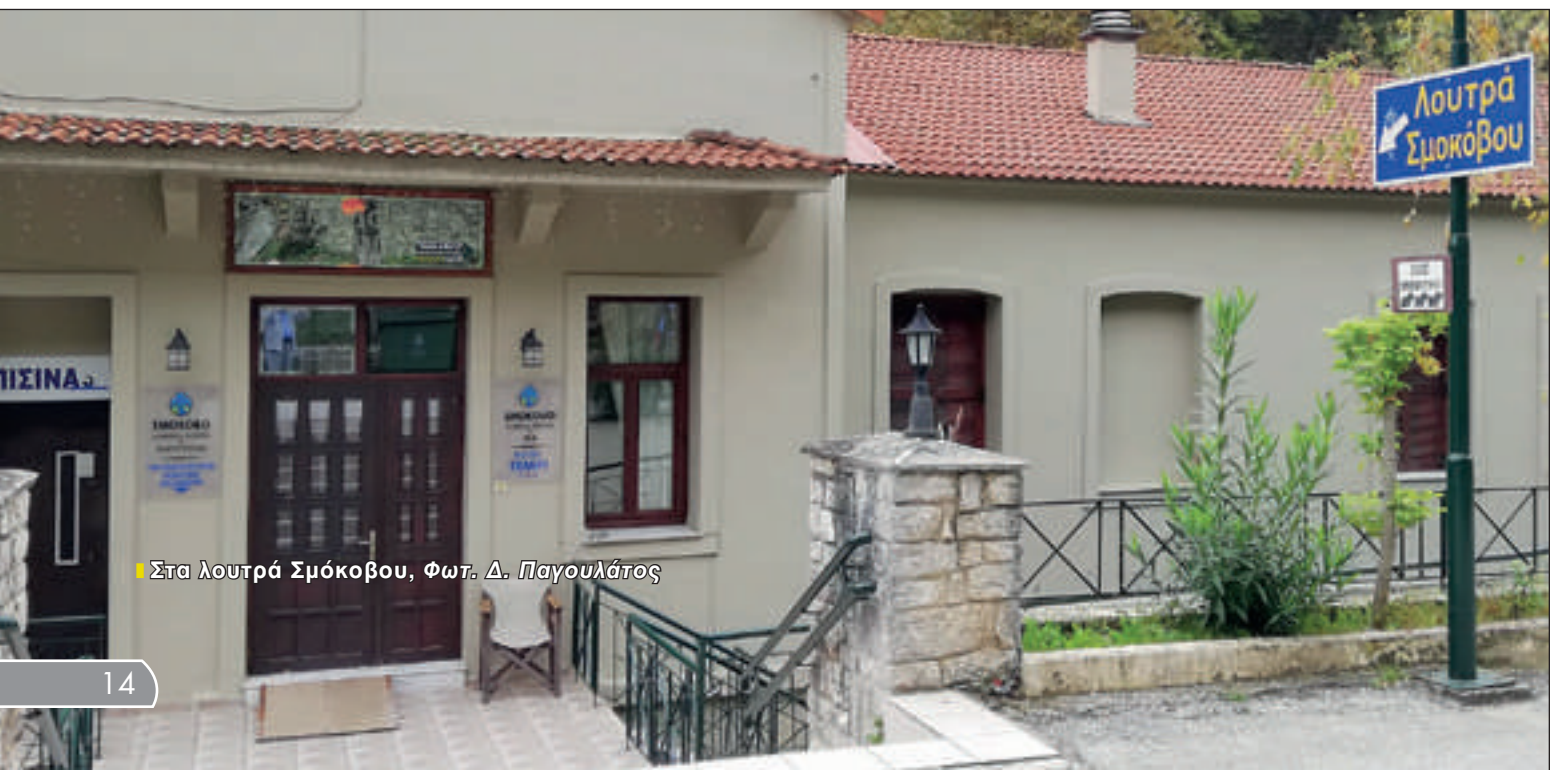
Από εκεί μια ομάδα πεζοπόρησε για 5 χιλιόμετρα μέχρι την Μονή Πελεκητής που βρίσκεται έξω από το χωριό Καρίτσα. Εκεί προσκυνήσαμε την εικόνα και μάθαμε από την ηλικιωμένη επίτροπο την ιστορία της Μονής. Φεύγοντας και πριν μπούμε στο λεωφορείο που μας περίμενε, αγοράσαμε από τον μόνιμο υπαίθριο πάγκο κάστανα και διάφορα βότανα.

Έπειτα επισκεφτήκαμε το φράγμα, το οποίο διασχίσαμε με τα

πόδια και αγοράσαμε προϊόντα του συνεταιρισμού Ιτάμου από τα μαγαζάκια δίπλα. Στην συνέχεια, με το λεωφορείο γυρίσαμε στο ξενοδοχείο κάνοντας τον γύρο της λίμνης από την ανατολική πλευρά.

Η υπόλοιπη μέρα πέρασε στο παραλίμνιο αναψυκτήριο της οικογένειας Θέου και στο κέντρο δραστηριοτήτων Ταντορος, όπου μια ομάδα ασχολήθηκε με ποδήλατο λίμνης και τοξοβολία.

Την Κυριακή, ημέρα της επιστροφής, μεταβήκαμε στην Μονή Κορώνας, προσκυνήσαμε την κέρα του Αγίου Σεραφείμ, απολαύσαμε την θέα όλου του Θεσσαλικού κάμπου μέχρι τον Όλυμπο, φωτογραφηθήκαμε και ξεκινήσαμε για τα Λουτρά Σμοκόβου, όπου μια ομάδα απήλαυσε τα θερμά νερά της πισίνας. Στην συνέχεια μεταβήκαμε στην ...τελείως εξοχική ταβέρνα Δροσοσταλιά και γευματίσαμε, έχοντας την λίμνη Σμοκόβου στα πόδια μας. Η επιστροφή στην Αθήνα μας βρήκε χορτασμένους όχι μόνον από γεύσεις, αλλά και από εικόνες και εμπειρίες.



■ Στα λουτρά Σμοκόβου, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



Κείμενο Νίκος Νίντος

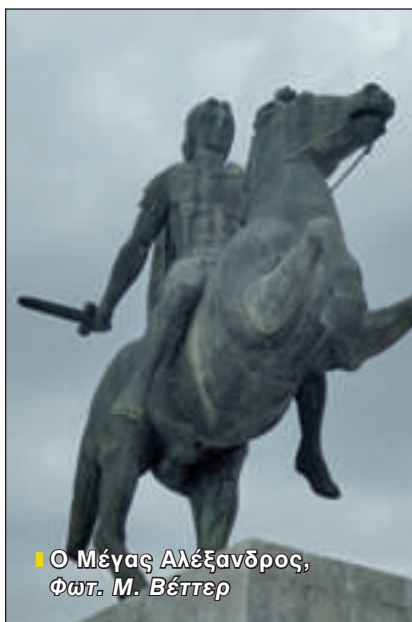
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1-3/12/2023 ΕΝΑ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΣΤΗ ΜΑΓΕΥΤΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Θεσσαλονίκη η συμβασιλεύουσα, η συμπτωτεύουσα, η νυφούλα του βορρά, η προσφυγομάννα, η φτωχομάννα. Πολλοί επιθετικοί προσδιορισμοί υπάρχουν για την πόλη. Τελικά τι είναι λοιπόν η Θεσσαλονίκη; Πιθανόν όλα αυτά και πολλά άλλα. Αυτό θα προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε τις τρεις επόμενες μέρες. Λίγες μέρες θα πει κανείς για μια πόλη στο μέγεθός της και στην ιστορία της αλλά από κάπου πρέπει να αρχίσουμε.

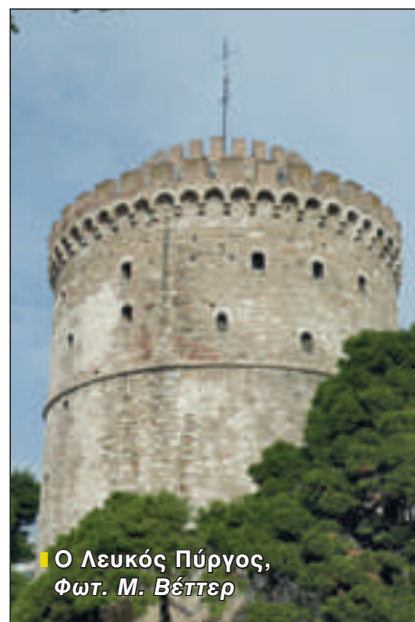
Ας αρχίσουμε λοιπόν από την ιστορία της. Ιδρύθηκε το 315 π.Χ. από στρατηγό του Μεγάλου Αλεξάνδρου Κάσσανδρο, ο οποίος της έδωσε το όνομα της συζύγου του και ετεροθαλούς αδελφής του Μεγάλου Αλεξάνδρου, Θεσσαλονίκης. Εξαιτίας της σημαντικής στρατηγικής της θέσης έγινε αυτοκρατορική πρωτεύουσα στα χρόνια της βασιλείας του Γαλέριου και ονομάστηκε «συμβασιλεύουσα» κατά τη Βυζαντινή Αυτοκρατορία και την Τουρκοκρατία. Αποκτά πολυπολιτισμικό χαρακτήρα με την εγκατάσταση των Εβραίων από την Ιβηρική Χερσόνησο στα τέλη του 15ου αιώνα, ενώ πολύ αργότερα η εγκατάσταση Ελλήνων Μικρασιατών προσφύγων το 1924 της έδωσε το παρωνύμιο προσφυγομάννα.

Η πόλη πάντως σε όλη την ιστορία της των 2300 ετών υπήρξε πάντα σημαντική και δεν παρουσίασε τις ιστορικές και πληθυσμιακές διακυμάνσεις της Αθήνας

Την **Παρασκευή 01/12/2023** Αναχωρήσαμε στις 8.00 από τα γραφεία του συλλόγου. Στο δρόμο πέρα από τις απαραίτητες στάσεις σταματήσαμε στην Βεργί-



■ Ο Μέγας Αλέξανδρος,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ο Λευκός Πύργος,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο αρχαιολογικό μουσείο,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Βυζαντινό μουσείο,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Τα τείχη της Θεσσαλονίκης, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Η Ροτόντα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Casa bianca που στεγάζει τη Δημοτική πινακοθήκη. Παλιό Εβραϊκό αρχοντικό στην Βασιλίσσης Όλγας, Φωτ. Μ. Βέττερ

να. Η κωμόπολη βρίσκεται στη θέση των αρχαίων Αιγών πρωτεύουσας της αρχαίας Μακεδονίας, και έγινε παγκοσμίως γνωστή με την ανακάλυψη των τόπων ταφής των Μακεδόνων βασιλέων. Είχαμε αρκετό χρόνο για να επισκεφτούμε το μουσείο των βασιλικών τάφων όπου και ξεναγηθήκαμε. Αφού γευματίσαμε συνεχίσαμε για Θεσσαλονίκη όπου φτάσαμε το απόγευμα. Μετά την εγκατάστασή μας στο ξενοδοχείο Αμαλία που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης ανάλογα με την παρέα περπατήσαμε στα Λαδάδικα ή στο παραλιακό μέτωπο και φυσικά δοκιμάσαμε την ονομαστή κουζίνα της πόλης.

Σάββατο 02/12/2023

Το πρωί στις 9.00 ξεκινήσαμε με το πούλμαν και με ξεναγό για να περιηγηθούμε την πόλη. Είχαμε επιλέξει φυσικά τα κυριότερα από τα δεκάδες αξιοθέατα που στο διάβα των αιώνων λάμπρυναν την πόλη. Ξεκινήσαμε από το πύργο του Τριγωνίου, απ' όπου είχαμε μια πανοραμική θέα της πόλης, και τα Βυζαντινά τείχη με την Πύλη της Άννας Παλαιολογίνας.

Επιστρέψαμε στο κέντρο της πόλης όπου επισκεφθήκαμε την Ροτόντα στο ανακτορικό συγκρότημα του Γαλέριου. Κτίστηκε για μαυσωλείο του Γαλέριου αλλά μετατράπηκε σε χριστιανικό ναό, τζαμί και ξανά σε χριστιανικό ναό αφιερωμένο στον Αγ. Γεώργιο. Εντυπωσιακά είναι τα μοναδικά του ψηφιδωτά. Μεταβήκαμε στην θριαμβική αψίδα του Γαλέριου, στην Ρωμαϊκή Αγορά και καταλήξαμε στον Ιερό Ναό του Αγίου Δημητρίου του πολιούχου της Θεσσαλονίκης.

Επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν και συνεχίσαμε για την «Συνοικία των Εξοχών». Η κατεδάφιση των νοτιοανατολικών τειχών το 1889 και η χάραξη της λεωφόρου Χαμηδιέ (προς τιμή του Σουλτάνου Αβδούλ Χαμίτ του Β'), εξασφάλισαν την επέκταση της πόλης προς τα ανατολικά. Σταδιακά δημιουργήθηκε η «Συνοικία των Εξοχών». Δυστυχώς πολλά αρχοντικά έγιναν πολυκατοικίες αρκετά όμως υπάρχουν και εντυπωσιάζουν με την ομορφιά τους. Ένα από αυτά είναι η Βίλα Αλλατίνι όπου είχε ζήσει εξόριστος και ο σουλτάνος Αβδούλ Χαμίτ.

Νωρίς το απόγευμα γυρίσαμε στο ξενοδοχείο και ο καθένας συνέχισε την περιήγηση της πόλης όπως επιθυμούσε.



■ Θέα από τον Πύργο του Τριγωνίου. Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Κυριακή 03/12/2023

Το πρωί στις 9.00π.μ. εγκαταλείψαμε το ξενοδοχείο και ξεκινήσαμε την περιήγησή μας στην πόλη. Η ημέρα θεωρήθηκε και ημέρα Μουσείων διότι επισκεφτήκαμε τα δύο κυριότερα μουσεία της πόλης το Αρχαιολογικό και το Βυζαντινό. Γευματίσαμε στο κέντρο της πόλης πριν φύγουμε για Αθήνα. Μετά από το γεύμα πήραμε το μακρύ δρόμο της επιστροφής. Είχαμε πολύ χρόνο να κάνουμε τον απολογισμό της εκδρομής αλλά τι να πρωτοανακαλέσει κανείς από τόσες προσλαμβάνουσες; Όπως λέει και ο ποιητής «Πολλές φορές θαυμάζοντας ξεχνάς, ότι θαυμάζεις. Σου φτάνει ο θαυμασμός».



■ Η Βίλα Αλλατίνι που είχε ζήσει εξόριστος ο σουλτάνος Αβδούλ Χαμίτ

■ Μπροστά στον Άγιο Δημήτριο, Φωτ. Δ. Παγουλάτος





ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΚΥΡΙΑΚΗ 10/09/2023 ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΤΗΣ ΕΟΦ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

Την Κυριακή 10 Σεπτεμβρίου 2023, ώρα 19.00, στο εκκλησάκι μας το μοναδικό που δεν έπαθε τίποτα από την καταστροφική πυρκαγιά το 2018 στο κτήμα της Ε.Ο.Φ. στο Μάτι πραγματοποιήσαμε, μια Λειτουργία με Αρτοκλασία για την εορτή του Προφήτη Ηλία που δεν κάναμε τον Ιούλιο λόγω καύσωνα. Μια υπόσχεση σε αυτούς που έφυγαν και μια ευχή και ελπίδα για εμάς, ότι θα φτιάξουμε ξανά το κτήμα της Ε.Ο.Φ.. Χρόνια Πολλά

ΚΥΡΙΑΚΗ 17/09/2023 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΑΛΙ - ΦΡΑΓΚΟΛΙΜΑΝΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Την Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή με πεζοπορία στο Κατακάλι Κορινθίας με μπάνιο στην παραλία του Λυχναριού και στο Φραγκολίμανο. Αρχηγός η Μάγια Βέττερ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΔΕΥΤΕΡΑ 22-25/9/2023 ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΙΔΗΨΟ

Πραγματοποιήσαμε εκδρομή στα Λουτρά Αιδηψού, στον Κάβο Λιχάδας, στα Λιχαιδονήσια, στον Όσιο Ιωάννη τον Ρώσσο (Προκόπι Εύβοιας) και στη Νέα Αρτάκη. Περιγραφή της εκδρομής σε άλλη σελίδα από την αρχηγό Όλγα Πετροπούλου



■ 10-09-2023, Στο εκκλησάκι μας στο Μάτι, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Κτήμα στο Μάτι, η επέμβαση της φύσης, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΚΥΡΙΑΚΗ, 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΜΑΙΝΑΛΟ, ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ, ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ

Την Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023 συμμετείχαμε στην ορειβατική, περιβαλλοντική συνάντηση Μαινάλου.

Αναχωρήσαμε από την Αθήνα με προορισμό την Αλωνίσταινα όπου συναντήσαμε την ομάδα του Συλλόγου Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων (ΣΑΟΟ) και από εκεί ξεκίνησε η πορεία, σε νέο μονοπάτι ιστορικής σημασίας. Αρχηγός: Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων Τριπόλεως. Από την ΕΟΦ αρχηγός η Μάγια Βέττερ.

Περιγραφή σελ. ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ από την Μάγια Βέττερ

ΠΕΜΠΤΗ 5 ΟΚΤΩΡΙΟΥ 2023

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΑΘΗΝΑΪΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Την Πέμπτη 5 Οκτωβρίου πραγματοποιήσαμε επίσκεψη με ξενάγηση στο Αθηναϊκό Μουσείο Κέκροπος 10, στην Πλάκα. Συντονίστρια η Θέμις Αγγελούδου.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ 20-22/10/2023 Η Ε.Ο.Φ. ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Την Παρασκευή 20/10 αναχωρήσαμε από την Αθήνα για τα Καλύβια Πεζούλας για δραστηριότητες και πεζοπορίες στην περιοχή της λίμνης Πλαστήρα ή Ταυρωπού. Περιγραφή της εκδρομής σε άλλη σελίδα από τον αρχηγό Νίκο Τσούτσο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/10/2023

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Την Τετάρτη 25 Οκτωβρίου 2023 στα γραφεία της Ε.Ο.Φ. πραγματοποιήθηκε ένας διάλογος ανάμεσα σε δύο συγγραφείς για τα βιβλία τους: «ΓΙΑΓΙΑ ΠΕΣ ΜΑΣ ΠΟΙΑ ΕΙΣΑΙ» της Α. Χουντουμάδη καθηγήτριας - ερευνήτριας στον τομέα της ψυχολογίας (εκδ. Παπαδόπουλος) και «ΜΗΤΕΡΑ ΜΗΔΕΝ ΠΑΙΔΙΩΝ» του Λ. Καλοβυρνά συγγραφέα, ακτιβιστή και σύμβουλου ψυχικής υγείας (εκδ. Gutenberg).

Μίλησαν για τα βιβλία τους με το κοινό και μεταξύ τους. Συντονίστρια: Νίκη Σταυρίδη



ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΧΙΛΙΟΜΟΔΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Την Κυριακή 5 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στο Χιλιόμοδι της Κορινθίας, με πορεία 4½ ωρών, που ξεκίνησε από την Μονή Φανερωμένης και κατέληξε πάλι εκεί. Οι περιηγητές επισκέφτηκαν το Χιλιόμοδι, τη Μονή Φανερωμένης, αρχαίο λατομείο, και το «κάστρο του Αϊνιορίου». Όλοι η εκδρομική ομάδα κατέληξε στο Αγιονόρι για φαγητό. Αρχηγοί εκδρομής Έφη Μπάρκουλη - Μάγια Βέττερ.

Περιγραφή σελ. ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ από την Μάγια Βέττερ



Έξω από το καταφύγιο Αγράφων, στο βάθος η κορυφή Τέμπλα, Φωτ. Νίκος Τσούτσος



Η Νίκη Σταυρίδη μεταξύ των συγγραφέων Α. Χουντουμάδη και Α. Καλοβυρνά

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 ΛΙΒΑΔΕΙΑ - ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ- ΦΟΥΡΑ

Την Κυριακή 12 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στη Λιβαδειά και τον Ορχομενό με κυκλική πεζοπορία 4½ ωρών που ξεκινά από τις πηγές της Κρύας και καταλήγει πάλι εκεί. Η περιηγητική ομάδα επισκέφτηκε τον Ορχομενό και τη Λιβαδειά. Αρχηγός εκδρομής: Θανάσης Πρέτζας.

Περιγραφή σελ. ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ από την Μάγια Βέττερ

15/11/2023 ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΣΤΗ Λ.Α.Ε.Δ.

Την Τετάρτη 15/11/2023 ώρα 19.00 πραγματοποιήσαμε εκδήλωση για τη συ-



Η εκδρομική ομάδα στην Νέα Μονή Φανερωμένης, Φωτ. Β. Συλβεσπριάδης



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Στις πηγές Κρύας της Λιβαδειάς, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Η περιηγητική ομάδα στο φράγμα του Λάδωνα, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης



■ Στην κυκλική πορεία από Λιβαδειά, Φωτ. Μ. Βέττερ

μπλήρωση των 90 χρόνων της Ε.Ο.Φ., στη Λέσχη Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων (Λ.Α.Ε.Δ.).

Παραβρέθηκαν τα μέλη μας, ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε κ. Γιώργος Πρίντζης μέλη του Δ. Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., εκπρόσωποι άλλων Φυσιολατρικών σωματείων και των Λαίων και πολλοί φίλοι.

Τους ευχαριστούμε πολύ όλους για την παρουσία τους στην εκδήλωσή μας...

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ

(ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ ΚΑΙ ΛΑΓΚΑΔΙΑ)

Την Κυριακή 19/11/2023 πραγματοποιήσαμε τη διαδρομή Βαλτεσινικό - Κρύα Βρύση - Λαγκάδια (980μ) (ώρες πορείας 5½, με αρχηγό την Μάγια Βέττερ. Περιγραφή σελ. ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ από την Μάγια Βέττερ

ΔΕΥΤΕΡΑ 27 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΠΡΟΒΟΛΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ

Πραγματοποιήθηκε στα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. προβολή διαφανειών με θέμα «Με την ΕΟΦ στην Κάτω Ιταλία» από τη Μάγια Βέττερ.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ 1-3/12/2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πραγματοποιήσαμε εκδρομή στη Θεσσαλονίκη με ξενάγηση στη Βεργίνα, στον τάφο του Φιλίππου του Βασιλείου της Μακεδονίας, στο καταπληκτικό υπόγειο Μουσείο στο μέρος των ανασκαφών, όπως ήταν οι Τάφοι στην αρχαία εποχή και στη στολισμένη Θεσσαλονίκη για τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς. Περιγραφή της εκδρομής σε άλλη σελίδα από τον αρχηγό Νίκο Νίντο.

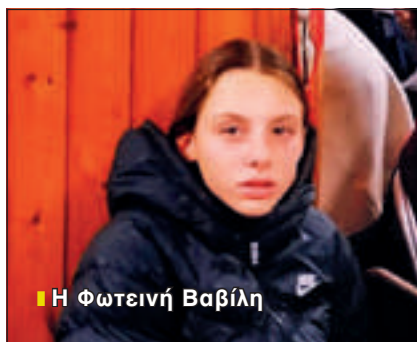
ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΚΙΘΑΙΡΩΝΑ

Την Κυριακή 10/12/2023 με Ι.Χ. πραγματοποιήσαμε εκδρομή στον Κιθαιρώνα Από την κορυφή ως το καταφύγιο κατεβήκαμε ευθεία χωρίς μονοπάτι αλλά με κούκους. Όλοι μαζί γευματίσαμε στα Βίλια. Αρχηγός εκδρομής Μάγια Βέττερ



■ Ο Αλέξανδρος Ψυράκης παραλαμβάνει το αναμνηστικό δώρο που κέρδισε από την κλήρωση της πίτας



■ Η Φωτεινή Βαβίλη



■ Εκδρομή στη Θεσσαλονίκη με επίσκεψη στη Βεργίνα. Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΤΕΤΑΡΤΗ 13 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Την Τετάρτη 13 Δεκεμβρίου, παρακολουθήσαμε την κωμωδία «Μη σου τύχει», του Φράνσις Βεμπέρ, σε σκηνοθεσία Αιμίλιου Χειλάκη, με τους ηθοποιούς: Αιμίλιο Χειλάκη, Χριστόδουλο Στυλιανού, Τάνια Τρύπη, Ελένη Καρακάση, Ευγενία Ξυγκόρου και Νίνα Φώσκολου. Συντονίστρια Θέμις Αγγελοπούλου

ΠΕΜΠΤΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ

4-7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Πέμπτη με Κυριακή πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην Καστοριά με το έθιμο των Θεοφανίων Ραγκουτσάρια. Περιηγηθήκαμε στην πόλη της Καστοριάς και πεζοπορήσαμε στη γύρω περιοχή. Περιγραφή σε άλλη σελίδα από την αρχηγό της εκδρομής Βασιλική Τυρίκου.



■ Στα γραφεία Ε.Ο.Φ. για την κοπή της πίτας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ευχάριστη ήταν η παρουσία της Φωτεινής Βαβίλη η οποία έχει μεγαλώσει και συνόδεψε τον παππού Δημήτρη Αρμενιάκο. Μετά τις ευχές ακολούθησε διασκέδαση με μουσική και φαγητό.

ψιμο πίτας Μαίρη Κυριακίδου κέρδισε μια μονοήμερη εκδρομή με την Ε.Ο.Φ. Αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στην Αθήνα πλήρεις εντυπώσεων και χαρούμενης διάθεσης.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Ώρα 17.00 συγκεντρωθήκαμε στα γραφεία μας για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας 2024. Πρώτα έγινε η κοπή της πίτας για το Δ.Σ. και μετά ακολούθησε η κλήρωση για τα μέλη μας όπου ο μικρός Θανάσης Τζιβιάς διάλεξε τον κλήρο. Τυχερός της βραδιάς ήταν ο Αλέξανδρος Ψυράκης που κέρδισε το αναμνηστικό φλουρί. Από τα παιδιά των Εοφιτών δροσερή κι

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΚΟΣΤΟΥ ΚΑΙ ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ

Πραγματοποιήσαμε εκδρομή στο Κεφαλάρι Κορινθίας με επίσκεψη στη Ι. Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην ίδια περιοχή και πορεία στο δάσος Μογκοστό. Τέλος συγκεντρωθήκαμε στον Ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ. για την κοπή πίτας των ορειβατών. Η τυχερή στο κό-

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/01/2024

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Παρακολουθήσαμε τη Θεατρικά παράσταση «Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΑΚΟΥ» σε σκηνοθεσία Γιώργου Νανούρη το βραβευμένο με Πούλιτζερ έργο του Άρθουρ Μίλερ με τους ερμηνευτές Βλαδίμηρο Κυριακίδη, Έφη Μουρίκη, Κωνσταντίνο Γώγουλο, Ρένο Ρώτα, Δημήτρη Γεροδήμο, Κατερίνα Μάντζιου, Γιάννη Βαρβαρέσο, Θεοδόση Τανή. Συντονίστρια Θέμις Αγγελοπούλου.



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

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

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

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Πέμπτη - Κυριακή 4 - 7 Ιανουαρίου 2024

ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Εκδρομή στην Καστοριά με το έθιμο των Θεοφανείων Ραγκουτσάρια. Περιήγηση στην πόλη της Καστοριάς και πορείες στη γύρω περιοχή.
Το πρόγραμμα έχει κυκλοφορήσει.



Παρασκευή 12 Ιανουαρίου 2024

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Συγκέντρωση στα γραφεία της ΕΟΦ για να κόψουμε την πίτα του νέου έτους και να ευχηθούμε.
Το πρόγραμμα έχει κυκλοφορήσει

Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2024

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Επίσκεψη στη μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην ίδια περιοχή. Πορεία στο δάσος Μογγοστού. Συγκέντρωση στον Ξενώνα της ΕΟΦ για να κόψουμε την πίτα των ορειβατών.
Το πρόγραμμα έχει κυκλοφορήσει



Τέταρτη 24 Ιανουαρίου 2024

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τετάρτη 24 Ιανουαρίου 2024, ώρα 19:30, Στο θέατρο ΖΙΝΑ στη λεωφόρο Αλεξάνδρας Ο «ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΑΚΟΥ» του Άρθουρ Μίλερ, σε σκηνοθεσία Γιώργου Νανούρη. Το πρόγραμμα έχει κυκλοφορήσει.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ



Κυριακή 4 Φεβρουαρίου 2024

ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΥΜΗΤΤΟΥ

Με αφετηρία το τέρμα λεωφορείων της Καισαριανής (λεωφ. 224) θα κάνουμε μια πορεία 5 ωρών. Βαθμός δυσκολίας Α.

Το πρόγραμμα έχει κυκλοφορήσει

Κυριακή 18 Φεβρουαρίου 2024
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ.
ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΗ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ

Περιήγηση στα Τρίκαλα Κορινθίας, τα Άνω Μεσαία Τρίκαλα και τη Μονή Αγίου Βλασίου.



Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου 2024
ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ
ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 01/01/2023 – 31/12/2023

Πέμπτη 22/02/2024 ΈΚΘΕΣΗ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ “TERRA INCOGNITA”? “ΑΓΝΩΣΤΑ ΜΕΡΗ”;

Την Πέμπτη 22 Φεβρουαρίου 2024 ώρα 18.00 θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη στην Terra Incognita, την Έκθεση Ταξιδιωτικής Φωτογραφίας “Terra Incognita”? “Αγνώστα Μέρη”; Στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων, Πειραιώς 100.
Για δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνήστε με την Θέμιδα Αγγελοπούλου στο 693 271 1541



Σάββατο - Κυριακή 24 - 25 Φεβρουαρίου 2024
ΚΑΛΑΜΑΤΑ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗ ΓΥΡΩ ΠΕΡΙΟΧΗ

Εκδρομή στην Καλαμάτα με την αρχή της Αποκριάς.
Περιήγηση και ορειβατικές πορείες στην γύρω περιοχή.

Τετάρτη 6 Μαρτίου 2024
ΘΕΑΤΡΟ ΑΚΡΟΠΟΛ

Ώρα 19.00 θα παρακολουθήσουμε τη θεατρική παράσταση **UNDERGROUND** έργο βασισμένο στη ταινία του Εμίρ Κουστουρίτσα, Διασκευή-Σκηνοθεσία: Νικίτα Μιλιβόγιεβιτς. Παίζουν Βασίλης Χαραλαμπίδης, Γιάννης Τσορτέκης, Αλεξάνδρα Αϊδίνη. Συνάντηση ώρα 18.30 στην είσοδο του θεάτρου Ιπποκράτους 9-11. Τιμή εισιτηρίου 20 Ευρώ (10^η και 11^η σειρά).
Τα εισιτήρια πρέπει να έχουν πληρωθεί μέχρι 29-02-2024.
Για δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνείτε με την κ. Αγγελοπούλου στο 693 271 1541

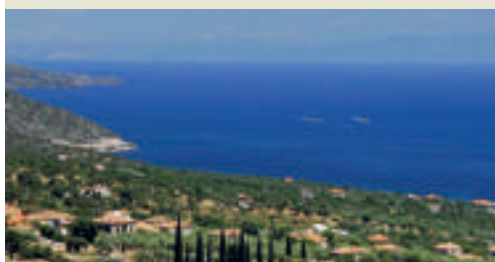


Σάββατο - Τρίτη 16-19 Μαρτίου 2024 (ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ)
ΒΕΡΟΙΑ-ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ- ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΟΡΕΙΕΣ

Εκδρομή στη Βέροια και Νάουσα. Θα μείνουμε και θα περιηγηθούμε στη Βέροια και θα παρακολουθήσουμε το Καρναβάλι στη Νάουσα, το γνωστό με το έθιμο Γενίτσαροι και Μπούλες.
Ορειβατικές πορείες και περιήγηση στην περιοχή.
Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 31 Μαρτίου 2024
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΥΣ ΔΕΛΦΟΥΣ
ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΚΩΡΥΚΕΙΟ ΑΝΔΡΟ

Περιήγηση στα αρχαία μνημεία.
Πορεία στο Κωρύκειο Άνδρο



Σάββατο - Κυριακή 6-7 Απριλίου 2024

ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΛΕΩΝΙΔΙΟ -
ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΩΝΑ

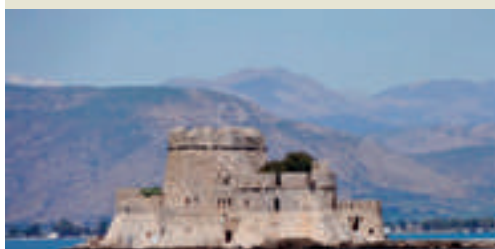
Εκδρομή στην περιοχή του Λεωνιδίου. Πεζοπορίας στην περιοχή του
Λεωνιδίου. Επίσκεψη στη Μονή της Έλυνας.
Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

Τετάρτη 17 Απριλίου 2024
ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ «ΜΟΥΣΙΟΝ ΤΗΣ ΠΟΛΕΩΣ ΤΩΝ ΑΘΗΜΩΝ»

Θα πραγματοποιήσουμε ξενάγηση σε δυο από τα παλαιότερα κτίρια της πρωτεύουσας ένα εκ των οποίων είναι το «παλαιό παλάτι»
του βασιλικού ζεύγους (Όθωνα και Αμαλίας) που στεγάζουν από το 1980 ένα άκρως ενδιαφέρον **μουσείο**, αφιερωμένο στην πόλη
της **Αθήνας** στην Πλατεία Κλαυθμώνος, Ι. Παπαρηγοπούλου, αρ. 5-7,
Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής επικοινωνείτε με την κ. Αγγελουπούλου στο 693 271 1541

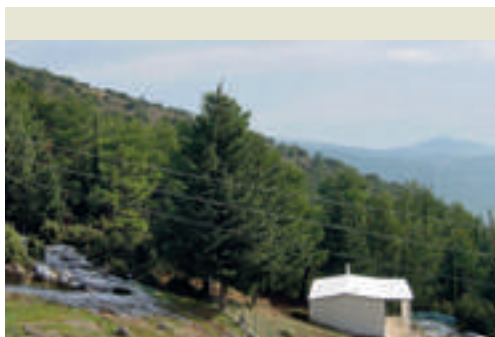
Παρασκευή 26 Απριλίου 2024
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Συνάντηση στα γραφεία της ΕΟΦ, ώρα 18:00, για να συζητήσουμε προτάσεις για τις εκδρομές του επόμενου εξαμήνου.



Κυριακή 28 Απριλίου 2024
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕ ΜΥΚΗΝΕΣ – ΝΑΥΠΛΙΟ

Εκδρομή στις Μυκήνες. Πεζοπορία στο μυκηναϊκό μονοπάτι (Πρόσμουνα-
Μυκήνες). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφτούν το Ναύπλιο.
Για τις λεπτομέρειες θα σταλεί ιδιαίτερη ανακοίνωση



ΠΕΜΠΤΗ 09/05/2024
ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ – ΕΟΡΤΗ
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΕΝ «ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ»

Πέμπτη 09/05 το πρωί θα γίνει πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία
στο παρακείμενο εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου. Θα ακολουθήσει μικρή δεξί-
ωση στον Ορεινό Ξενώνα με μέλη μας που θα παραβρίσκονται, κατοίκων του
Κεφαλαρίου και τοπικών αρχών της περιοχής.
Διοργανωτής: Δ.Σ.

**Παρασκευή - Τρίτη 3 - 7 Μαΐου 2024
(ΠΑΣΧΑ)**

**ΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ
ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ**

Πάσχα στα χωριά της Ευρυτανίας.
Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν αργότερα.



Κυριακή 19 Μαΐου 2024

ΓΕΡΑΝΕΙΑ ΟΡΗ – ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

Εκδρομή στα Γεράνεια όρη. Πεζοπορία από τα
Μάλια στην Ψάθα. Επίσκεψη στο Πόρτο Γερμενό
και την Ψάθα.
Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν αργότερα.



Σάββατο – Τρίτη 22-25 Ιουνίου 2024

ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΠΑΡΓΑ - ΠΑΞΟΙ - ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ - ΑΧΕΡΩΝΤΑΣ

Προσεχώς θα ανακοινωθεί αναλυτικό πρόγραμμα.



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΕΧΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

- Τα αναλυτικά προγράμματα των προσεχών εκδρομών της Ε.Ο.Φ. ανακοινώνονται στα μέλη μας προσωπικά μέσω e-mail.
- Στην Ιστοσελίδα της Ε.Ο.Φ. www.eoffisiolatria.gr και
- Στο Facebook www.facebook.com/eoffisiolatria
- Για πληροφορίες και εγγραφή σε εκδρομές επικοινωνείτε από 17:00 έως 20:30 με την Έφορο Εκδρομών Νίκη Σταυρίδη στο τηλέφωνο **694 732 3844** ή στο τηλέφωνο του εκάστοτε αρχηγού της εκδρομής.
- Εναλλακτικά στέλνετε SMS στους ίδιους αριθμούς, με το όνομά σας, τον αριθμό ατόμων που θα συμμετέχουν και το όνομα της Εκδρομής
- E-mail Ε.Ο.Φ. eof@otenet.gr - Σταθερό Ε.Ο.Φ. 210 3807093

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

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.

ΘΕΟΦΑΝΙΑ 4-7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 Η ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΕΟΦ ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Περιγραφή εκδρομής Βασιλική Τυρίκου



Τρίκαλα στο Μύλο των Ξωτικών, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



Στο Δισπηλιό, Φωτ. Μ. Βέττερ

Αναχωρήσαμε την Πέμπτη 4 Ιανουαρίου μια ομάδα 50 μελών με προορισμό την Καστοριά. Μια πόλη που χαρακτηρίζεται και ορίζεται από τη λίμνη της. Με σύμμαχο τις ηλιόλουστες μέρες χαρήκαμε τα Τρίκαλα, την Καστοριά και την Σιάτιστα.

Πρώτη στάση στα Τρίκαλα, επισκεφθήκαμε τον «Μύλο των Ξωτικών», περπατήσαμε δίπλα στον Ληθαίο ποταμό, περιηγηθήκαμε την παλιά συνοικία Βαρούσι και γευματίσαμε στα «μανάβικα». Φτάνοντας στην Καστοριά η πρώτη εικόνα της φωτισμένης πόλης και του παραλίνιου δρόμου μάς εντυπωσίασαν και ξεκινήσαμε τις βόλτες.

Την επόμενη μέρα, Παρασκευή 5/1/24, με τοπική ξεναγό επισκεφθήκαμε τον νεολιθικής εποχής οικισμό Δισπηλιό. Μόλις 8 χιλιόμετρα από τη σύγχρονη Καστοριά, στις όμορφες όχθες της ομώνυμης λίμνης στέκεται ένα χωριό χρονολογούμενο στο 5260 π. Χ.. Μετά αναχώρησαν οι ορειβάτες για την πεζοπορία τους και οι υπόλοιποι ξεκινήσαμε την ξενάγηση στην πόλη της Καστοριάς. Αρχίσαμε από το «σπήλαιο του Δράκου» με διαδρομή 300 μ. ανάμεσα στον εκθαμβωτικό σταλακτιτικό διάκοσμο και τις 7 μικρές υπόγειες λίμνες. Σε μικρή απόσταση περπατώντας φτάσαμε στην Παναγία τη Μαυριώτισσα. Ιδρύθηκε το 1082 μ.Χ. από τον βυζαντινό αυτοκράτορα Αλέξιο τον Κομνηνό, μετά την νίκη του ενάντια στους Νορμανδούς. Ο περίπου 900 ετών πλάτανος που βρίσκεται δίπλα στην ακρολιμνιά έχει κηρυχθεί διατηρητέο μνημείο της φύσης.



■ Σιάτιστα, η Αγία Παρασκευή, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σιάτιστα, το Αρχοντικό της Πούλκως, Φωτ. Μ. Βέττερ

Στη συνέχεια περπατήσαμε στα σοκάκια της γραφικής συνοικίας Ντολτσό, ξεναγηθήκαμε στο μουσείο Μακεδονικού αγώνα και στο λαογραφικό. Περπατήσαμε στον παραλίμνιο δρόμο της Λίμνης Ορεστιάδας, θαυμάζοντας τον φυσικό πλούτο, τις τοπικές βάρκες «πλάβες», οι οποίες πέραν της χρήσης τους στην αλιεία εξυπηρετούσαν και τις μεταφορές μέσω της λίμνης.

Την επόμενη μέρα Σάββατο 6/1/24, που ήταν των Θεοφανείων, παρακολουθήσαμε τον αγιασμό των υδάτων στη λίμνη. Πλήθος κόσμος, κολυμβητές και κωπηλάτες συμμετείχαν στον εορτασμό.

Αμέσως μετά την λήξη της εορτής επιβιβαστήκαμε στο πλοiάριο «Ολυμπία» και ξεκινήσαμε τον πλου στη λίμνη, για γυρολιμνιά όπως λένε οι ντόπιοι. Γνωρίσαμε το τοπίο της Καστοριάς και της λίμνης από την υδάτινη σκοπιά. Εξαιρετική θέα, μοναδική εμπειρία αφού η θερμοκρασία ήταν 16 βαθμοί Κελσίου, σπάνιο για την εποχή. Στη συνέχεια ξεκινήσαμε με παραλίμνιο περπάτημα, περιήγηση της πόλης με τα αρχοντικά και τις βυζαντινές εκκλησίες, θαυμάσαμε την Παναγία Κουμπελίδικη που είναι ναός του 10^{ου} αιώνα ένα σύμβολο της Καστοριάς, επισκεφτήκαμε το ενυδρείο της πόλης κ.α.. Άλλη ομάδα περπάτησε για τον επίσης παραδοσιακό οικισμό Απόζαρι.

Το βράδυ παρακολουθήσαμε και πάλι τις εκδηλώσεις του τοπικού εθίμου Ραγκουτσάρια σε πολλά σημεία της πόλης, ένα έθιμο το οποίο έχει παγανιστικές - διονυσιακές καταβολές και ρωμαιοβυζαντινές ρί-



■ Σιάτιστα, το Λαογραφικό Μουσείο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Καστοριά, τα Ραγκουτσάρια, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σιάτιστα, η Αγία Παρασκευή, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ζες και το φεστιβάλ βαλκανικής μουσικής με χάλκινα στην πλατεία μπροστά από την παλιά εκκλησία Παναγία η Κουμπελίδικη.

Την Κυριακή 7/1/24 αναχωρήσαμε με τις καλύτερες εντυπώσεις από την Καστοριά για να πάμε στη Σιάτιστα. Με προγραμματισμένη ξενάγηση επισκεφθήκαμε το αρχοντικό της Πούλκως. Η οικία θεμελιώθηκε το 1752, με μοναδικές τοιχογραφίες και πολυτελή εσωτερική διακόσμηση με ζωγραφιστά βιτρώ και ξυλόγλυπτα ζωγραφιστά ταβάνια.

Αποκαταστάθηκε πλήρως από το Υπουργείο Πολιτισμού και είναι επισκέψιμη από το 2017.

Δίπλα στο αρχοντικό της Πούλκως επισκεφθήκαμε την παραδοσιακή κατοικία της Τατιάνας Ντέρου η οποία διατηρεί μια πλουσιότερη συλλογή από κάθε είδους παλιά αντικείμενα οικιακής και αγροτικής χρήσης αλλά και πολύ παλιά βιβλία και άλλα πολλά.

Η επόμενη ξενάγησή μας στη Σιάτιστα ήταν στον ναό της Αγίας Παρασκευής με εθελοντή ξεναγό μας έναν νέο ερευνητή. Ο ναός χτισμένος το 1677 αποτελεί θησαυρό βυζαντινής τέχνης. Άξια αναφοράς η απεικόνιση, μεταξύ των τοιχογραφιών του ναού, και των αρχαίων Ελλήνων σοφών Σόλωνα, Πλούταρχου, Αριστοτέλη, Πλάτωνα, Θουκυδίδη και Σίβυλλας.

Φεύγοντας από τη Σιάτιστα πήραμε το δρόμο της επιστροφής συνοδεία ψιλής βροχής και εικόνων από την ομορφιά της παράας και της χώρας μας.



■ Καστοριά στον Αγιασμό Γιορτή των Θεοφανίων, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

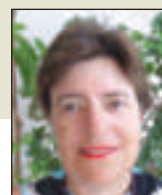
■ Στην διαδρομή στην Ψαλίδα, Φωτ. Μ. Βέττερ





ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

Περιγραφή και φωτογραφίες από τη Μάγια Βέττερ



■ Καστοριά θέα από την διαδρομή στην Ψαλίδα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑ 4-7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

Πορεία 5 Ιανουαρίου Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν από τον ναό των Αγίων Πάντων στο νεκροταφείο της Καστοριάς για να πραγματοποιήσουν κυκλική πορεία πάνω από την Καστοριά. Η διαδρομή στο πρώτο κομμάτι της είναι μέτρια σηματοδοτημένη αλλά ευτυχώς την είχαμε καταγεγραμμένη στο κινητό (να είναι καλά το wikiLos όπου βρίσκουμε πολλές διαδρομές). Περάσαμε κάτω από την κορυφή Ψαλίδα και στην συνέχεια από πολύ καλά σημάδια κατηφορίσαμε ως την άσφαλτο. Η θέα είναι εξαιρετική προς την Καστοριά και την λίμνη. Πορεία 6 Ιανουαρίου Το πούλμαν μας προώθησε το πρωί ως το χωριό Βράχος (34 χλμ από την Καστοριά). Από εκεί πινακίδα μας έδειξε την αρχή της διαδρομής για την κορυφή Οντριά. Τα σημάδια γενικά αρκετά καλά αλλά είχαμε καταγεγραμμένη και τη διαδρομή στο κινητό. Στο μεγαλύτερο μέρος ως την κορυφή, περάσαμε από δάσος με οξείες μέχρες όπου φθάσαμε σε κορυφογραμμή με βράχια, με φανταστική θέα, που τελικά μας έβγαλε στην κορυφή Οντριά στα 1530μ. Από εκεί κατηφορίσαμε από άλλη πλευρά προς ποτίστρα και χωματόδρομο που μας έβγαλε πάλι στο χωριό Βράχος με τη συνοδεία ενός φιλικού σκύλου. Ένας κάτοικος που έρχεται περιστασιακά στο χωριό μας πληροφόρησε ότι δεν υπάρχει κανένας μόνιμος κάτοικος στο χωριό, αλλά ότι προγραμματίζεται να γίνει ξενώνας. Πάντως όλοι μας ενθουσιαστήκαμε με την διαδρομή αυτή που μας πήρε συνολικά 5½ ώρες.



■ Θέα από την κορυφογραμμή της Οντριάς, Φωτ. Μ. Βέττερ



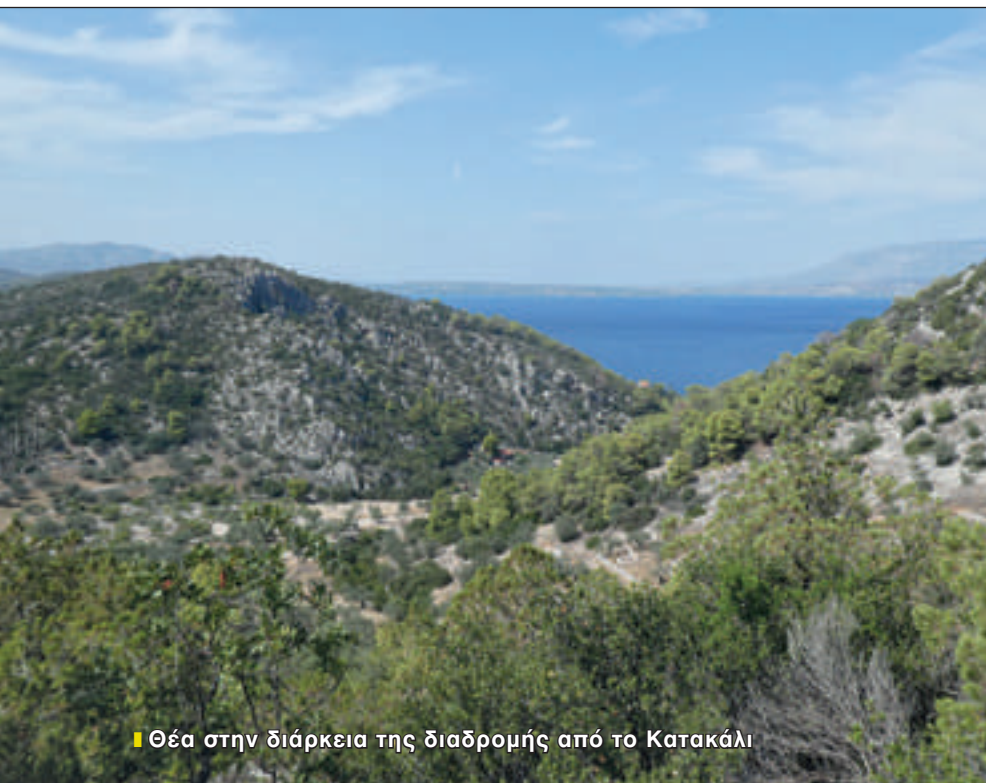
■ Στην κορυφή Οντριά 1530μ, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΑΛΙ - ΦΡΑΓΚΟΛΙΜΑΝΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



■ Θέα στην διάρκεια της διαδρομής από το Κατακάλι

Το πούλμαν άφησε τους πεζοπόρους στο Κατακάλι για να ξεκινήσουμε την πορεία μας. Η διαδρομή είναι αρκετά καλά σηματοδεδιμενή με κίτρινα σημάδια και σε μεγάλο μέρος ως την παραλία Λυχνάρι περνάει μέσα από πευκόδασος. Στην παραλία Λυχνάρι όπου φθάσαμε μετά από 2 ώρες αφήσαμε κάποια άτομα για να συνεχίσουν με το πούλμαν.

Οι υπόλοιποι συνεχίσαμε πάλι από σηματοδεδιμενό μονοπάτι(κίτρινα σημάδια). Από το Λυχνάρι και πέρα η διαδρομή είναι λίγο πιο απαιτητική με 2 ανηφόρες (η πρώτη πιο γερή από την δεύτερη). Περνάει από μονοπάτι και χωματόδρομο. Στο δάσος λίγο πριν φθάσουμε στο Φραγκολίμανο είχαν πέσει πολλοί κορμοί στο μονοπάτι. Το μόνο μείον της διαδρομής ήταν η πολλή ζέστη. Στο τέλος όμως η θάλασσα στο Φραγκολίμανο μας αποζημίωσε δροσίζοντάς μας. Συνολικά κάναμε 5 ώρες πορεία.

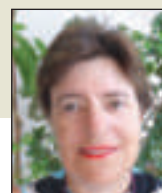


■ Μετά το τέλος του αγώνα των 10 χλμ που γίνεται συγχρόνως με τον Μαραθώνιο

40ος ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ «Ο αυθεντικός»

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΟΦΙΤΩΝ ΣΤΑ 10 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ

Στις 11 Νοεμβρίου 2023 τα μέλη της Ε.Ο.Φ. Μάγια Βέττερ, Νίκος Τσούτσος, Νίκος Νικολάου, Μαρία Κοσμάκη και Γιάννης Αναγνωστόπουλος έλαβαν μέρος στον 40ο Μαραθώνιο Αθήνας και έτρεξαν στα 10 χιλιόμετρα. Τους ευχόμαστε υγεία, διάθεση και αντοχή για συμμετοχές τους σε πολλούς - πολλούς επόμενους Μαραθώνιους. Πραγματικά μας κάνουν υπερήφανους!!!



ΚΥΡΙΑΚΗ 1η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023 ΜΑΙΝΑΛΟ – ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ

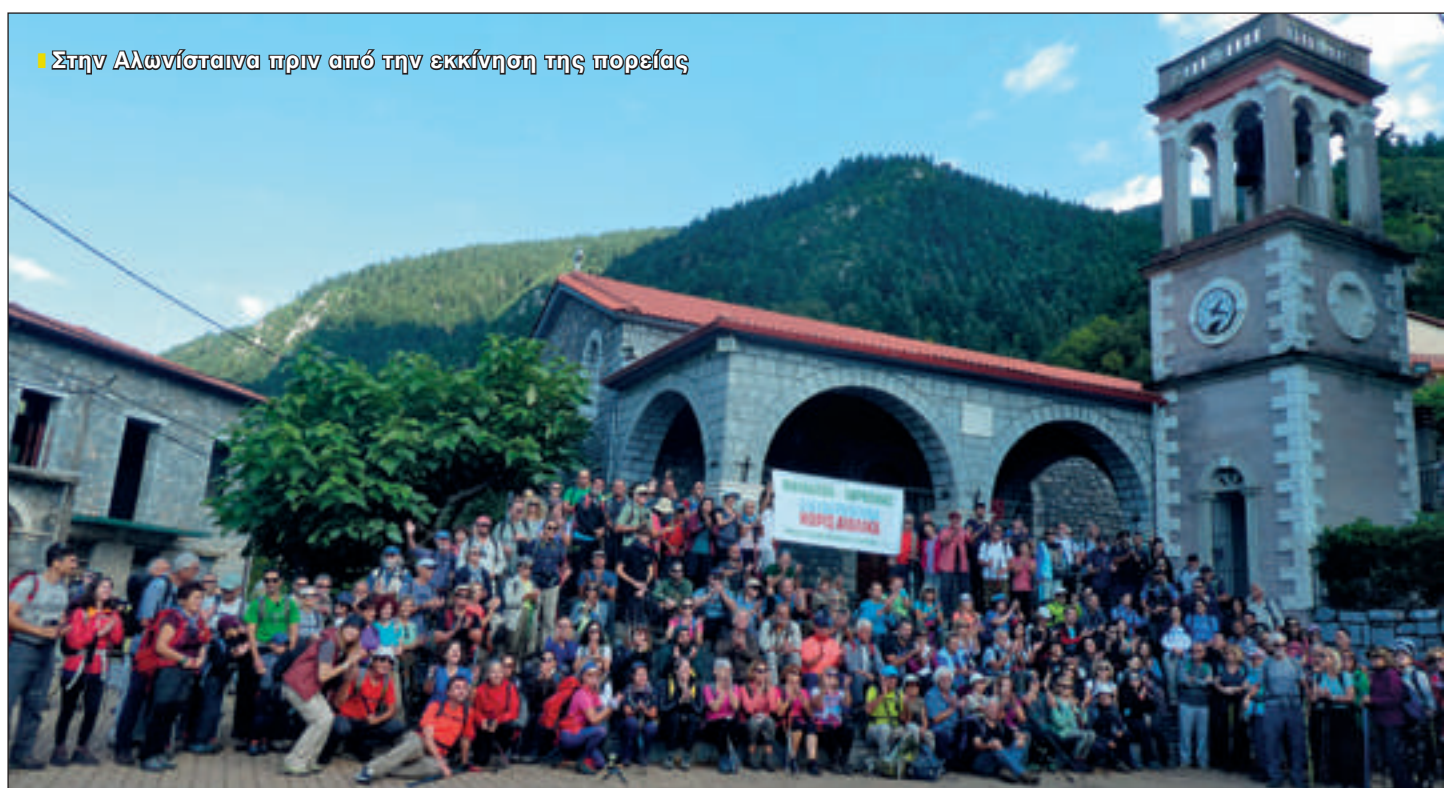
Φθάνοντας στην Αλωνίσταινα συναντηθήκαμε με τους άλλους συλλόγους που βρέθηκαν εκεί για να εγκαινιάσουν το πρόσφατα σηματοδοτημένο και ιστορικό μονοπάτι προς Λιμποβίσι. Το μονοπάτι, είχε σηματοδοτήσει ο Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων Τριπόλεως.

Στην Αλωνίσταινα μας κέρασαν τσάι και κουλουράκια και στην συνέχεια μίλησαν διάφοροι φορείς για την περίπτωση, του να εγκατασταθούν ανεμογεννήτριες στην περιοχή, πράγμα που θα κατέστρεφε τον ωραίο αυτό δρυμό. Ξεκινήσαμε όλοι μαζί από καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι που περνάει μέσα από ελατοδάσος αλλά και ανοίγματα.

Φθάσαμε μετά από 5 ώρες περίπου στο Λιμποβίσι όπου μας περίμενε ένας νοστιμότατος τραχανάς και η δυνατότητα να πάρουμε σουβλάκια.



■ Στην πορεία από Αλωνίσταινα προς Λιμποβίσι



■ Στην Αλωνίσταινα πριν από την εκκίνηση της πορείας



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΧΙΛΙΟΜΟΔΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



■ Στην κορυφή 711μ στην πορεία από Χιλιομόδι,
Φωτ. Μ. Βέττερ



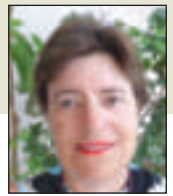
■ Η παλιά Μονή Φανερωμένης, Φωτ. Μ. Βέττερ

Το πούλμαν μας άφησε λίγο πάνω από το Χιλιομόδι στην Νέα Μονή Φανερωμένης. Από εκεί και σε σηματοδεδειγμένο μονοπάτι ξεκινήσαμε μέσα από πευκοδάσος την κυκλική μας πορεία. Μετά από περίπου 1½ ώρα η ομάδα χωρίστηκε προκειμένου κάποιοι να ανέβουν στην κορυφή στα 711μ από πετρώδες μονοπάτι και χωρίς σημάδια (είχαμε καταγεγραμμένη την διαδρομή).

Συνεχίσαμε για την παλιά Μονή Φανερωμένης και από εκεί για την Νέα Μονή. Η ομάδα που δεν πραγματοποιήσε την κορυφή λίγο μετά την παλιά Μονή και φθάνοντας στην ασφαλτοπέρασε απέναντι ακολουθώντας σημάδια που τους οδήγησαν σε μεγαλύτερη διαδρομή αλλά πολύ ωραία. Ο καιρός ήταν εξαιρετικός και συνολικά περπατήσαμε 4½ ώρες. Αρχηγός Μάγια Βέττερ.

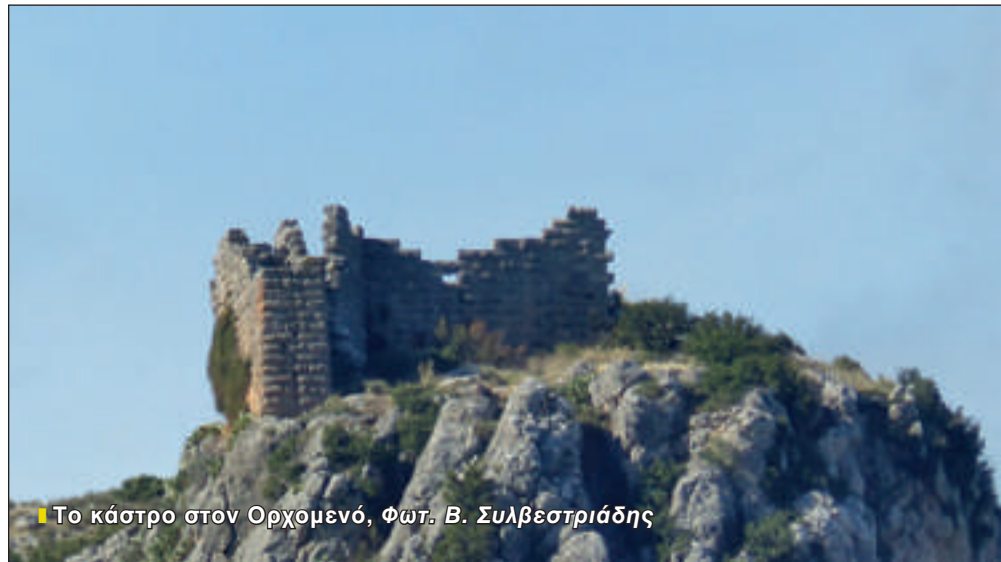


■ Το κάστρο στο Αγιονόρι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



**ΚΥΡΙΑΚΗ
12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023
ΛΙΒΑΔΕΙΑ - ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ -
ΦΟΥΡΑ**

Στην εκδρομή αυτή αρχηγός μας ήταν ο Θανάσης Πρέντζας, ένα ορειβάτη με πολλές γνώσεις και εμπειρία πολλών διαδρομών. Η πορεία μας ξεκίνησε μέσα από την Λιβαδειά από τις πηγές Κρύας. Το πρώτο κομμάτι περνάει μέσα από το φαράγγι του Ξηριά που θέλει προσοχή. Περράσαμε από το Τρίχινο γεφύρι και ανηφορίσαμε προς το μπαλκόνι της Λιβαδειάς μέσα από πευκόδασος. Από εκεί είχαμε πανοραμική θέα προς την Λιβαδειά. Το εκκλησάκι του Όσιου Σεραφείμ που περράσαμε στη συνέχεια ήταν πολύ γραφικό και εντυπωσιακό. Όπως και η εκκλησία της Αγίας Ιερουσαλήμ, σκαρφαλωμένη στο βράχια όπου φθάνεις με μικρή παράκαμψη. Από εκεί κατεβήκαμε γρήγορα στην Λιβαδειά και μία μικρή ομάδα επισκέφθηκε και το Καταλανικό κάστρο. Η διαδρομή είναι καλά σηματοδεμένη και την πραγματοποιήσαμε σε 5 ώρες.



■ Το κάστρο στον Ορχομενό, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Το κάστρο της Λιβαδειάς, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Τρίχινο γεφύρι, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ - ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ ΚΑΙ ΛΑΓΚΑΔΙΑ

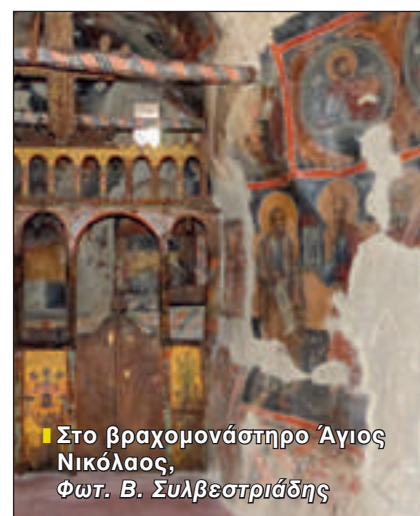


■ Θέα στην διαδρομή από Βαλτεσινικό Λαγκάδια, Φωτ. Μ. Βέττερ

Με πολύ ωραίο καιρό φθάσαμε στο όμορφο χωριό Βαλτεσινικό για να ξεκινήσουμε την πορεία μας. Η διαδρομή από την αρχή εξαιρετικά καλά σημαδεμένη με ταμπελάκια και πινακίδες που αναγράφουν ώρες και χιλιομετρικές αποστάσεις. Το μεγαλύτερο μέρος είναι σε μονοπάτι μέσα σε ελατοδάσος με κάποιες ανηφόρες και κατηφόρες. Στην διαδρομή μαζέψαμε πολλά μανιτάρια, κουμαρίτες. Φθάσαμε 1 ώρα αργότερα από ότι αναγραφότανε στις πινακίδες και οριακά με το φως του ήλιου (σύνολο πορείας 6½ ώρες). Είναι καλύτερα η διαδρομή να γίνεται άνοιξη.



■ Το βραχομοναστήρι Άγιος Νικόλαος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



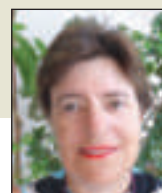
■ Στο βραχομοναστήρι Άγιος Νικόλαος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Η πεζοπορική ομάδα πριν την εκκίνηση από Βαλτεσινικό, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στο Βαλτεσινικό, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΜΕ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΚΟΣΤΟΥ ΚΑΙ ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Το πούλμαν άφησε τους πεζοπόρους στο σημείο από όπου ξεκινάει η πορεία. Έχουμε κάνει αρκετές φορές την εύκολη αυτή κυκλική πορεία σε διάφορες εποχές αλλά εξακολουθεί να μας αρέσει. Η διαδρομή είναι σημαδεμένη και περνάει από χωματόδρομο και μονοπάτι και στο μεγαλύτερο μέρος της περνάει μέσα από δάσος με οξιές. Το μόνο μείον αυτήν την εποχή είναι ότι μπορεί να βρει κανείς λάσπες (κυρίως στον χωματόδρομο) όπως και έγινε. Λίγο πριν το τέλος κάναμε μία μικρή παράκαμψη προς ένα σημείο με εντυπωσιακά βράχια. Συνολικά κάναμε 3½ ώρες.



■ Στην πορεία στο Δάσος Μογκοστού



■ Στην πορεία στο Δάσος Μογκοστού



■ Στον Ξενώνα κόβοντας την Πίττα



■ Η μουσική έκπληξη



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 ουδένια 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)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρυματ
- ✓ Υπνόσακος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη – μαχαιροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από 1η Οκτωβρίου 17.30 έως 20.30 εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται στο τηλέφωνο 6947323844 που συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές, απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρξη της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» ΕΚΔΟΣΗ ΕΠΕΤΕΙΑΚΟΥ ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ 2013

Όπως έχουμε αναφέρει το περιοδικό μας «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ» εκδίδεται από το 1945 και είναι το μέσον που ενημερώνει τα μέλη μας και προβάλλει την εικόνα μας προς τα έξω παράλληλα δε συμβάλλει και στην καταγραφή της ιστορίας του Συλλόγου μας. Το 2003 μία ομάδα ατόμων συμμετείχαν στη νεοσύστατη Επιτροπή περιοδικού υπό την Προεδρία του Δημήτρη Παγουλάτου που αποτελείτο από τους Δημήτρη Αρμενιάκο έκδοτη της Έκδοσης, τους αείμνηστους Έρση Καφετζοπούλου, Θανάση Τζιβιά, Καίτη Οικονόμου για επιμέλεια κειμένων και Δακτυλογράφηση, τον Δημήτρη Μαντά, Κατερίνα Δραγώνα για Επιμέλεια Έκδοσης, Κασσιανή Αρμενιάκου για δακτυλογράφηση κειμένων. Έτσι σχεδιάστηκε και οργανώθηκε η έκδοση ενός ανανεωμένου τριμηνιαίου τεύχους 40 σελίδων που τυπωνόταν σε 800-1000 αντίτυπα και μέχρι το 2020 διανεμίμαμε δωρεάν στα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου.

Από το 2021 και μετά, για λόγους οικονομικούς και πρακτικούς, το περιοδικό εκδίδεται εξαμηνιαίο σε ψηφιακή μορφή, στέλνεται στα μέλη μας μέσω email και αναρτιέται στην Ιστοσελίδα της Ε.Ο.Φ. στο INTERNET.

Τέλος τυπώνεται σε μικρό αριθμό αντιτύπων και διατίθεται για συλλεκτικούς λόγους αντί συμβολικού αντιτίμου.

Υπάρχει πρόταση να γίνει συνδρομητικό για όσους ενδιαφέρονται που θα προκαταβάλλεται στην αρχή του χρόνου το αντίτιμο σε τιμή κόστους.

Διαχρονικά από το 2003 μέχρι σήμερα σκόπιμο είναι να αναφερθούν κάποια άτομα που αδιάκοπα με κείμενά τους και φωτογραφίες βοήθησαν στην έκδοση του περιοδικού μας και όχι μόνο... γιατί όντας κάποιοι και στην επιτροπή περιοδικού όπως οι Έρση Καφετζοπούλου, Μάγια Βέττερ, Νίκος Νίντος, Απόστολος Ψυράκης, Δημήτρης Αρμενιάκος, Δημήτρης Παγουλάτος, Κατερίνα Δραγώνα, Γιώργος Γκλέτσος, Νίκος Τσούτσος, Όλγα Πετροπούλου, είχαν και την ευθύνη των διορθώσεων σε κάθε έκδοση.

Πολύ ξεχωριστές ήταν οι περιγραφές της τρομερής Δανάης Διαλετά από ταξίδια της σε πολύ μακρινούς προορισμούς μιας εποχής που η εικόνα μεταφερόταν μέσω της μνήμης της και της γλαφυρής περιγραφής της.

Αναφέρω παρακάτω τους πλέον φανατικούς της φωτογράφισης που διαχρονικά μέχρι σήμερα μοιράζονται μέσα από τις φωτογραφίες τους εμπειρίες και εικόνες της πατρίδας μας ενίοτε και του εξωτερικού με μέλη και φίλους της Ε.Ο.Φ., όπως οι Δημήτρης Παγουλάτος, Δημήτρης Αρμενιάκος, Φωτεινή Μαλή, Βάλια Δημητροπούλου, Νίκος Τσούτσος, Νίκος Νίντος, κ.α.

Ιδιαίτερα μένω στην πολύ πλούσια προσφορά φωτογραφιών από το Γιώργο Γκλέτσο πάντα με λεζάντες με τοπικό και χρονικό προσδιορισμό και της Μάγιας Βέττερ που σχεδόν πάντα περιγράφει και τις πεζοπορίες για το περιοδικό αλλά δεν παραλείπει σε κάθε φωτογραφία να δίνει πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία της εκδρομής τον χρόνο κλπ. όπως και του Βασίλη Συλβεστριάδη το ίδιο.

Το σημείο που θέλω να σταθούμε είναι, ότι δεν θα είχε γίνει τίποτα από τα παραπάνω αν δεν υπήρχαν επίσης και όλοι αυτοί που

κατά καιρούς έγραψαν τις εντυπώσεις τους για κάποια εκδρομή, κάποια εμπειρία τους σχετική με τον εκδρομισμό, έδωσαν κάποιο άρθρο σχετικά με την υγεία, πολιτιστικού περιεχομένου, σχολιασμό για τα δρώμενα της Ε.Ο.Φ., κοινωνικά, προτάσεις εκδρομών κ.α. Αδύνατον να αναφερθούν όλοι σε αυτή τη σελίδα γιατί είναι πάρα πολλοί οι εθελοντές.

Διαχρονικά, είμαστε μια πολύ ωραία ομάδα που καταφέραμε με όλη αυτή την προσπάθεια, να καταγράψουμε την ιστορία του Συλλόγου μέχρι τις μέρες μας, να μεταφέρουμε όμορφες στιγμές και εικόνες σε μέλη και φίλους, αλλά και παρακαταθήκη για τους μεταγενέστερους.

ΛΕΥΚΩΜΑ 2013 «Ε.Ο.Φ. 80 ΧΡΟΝΙΑ»

Το 2013, χρονιά που γιορτάζαμε τα 80 χρόνια του Συλλόγου, αποφασίσαμε να εκδώσουμε ένα επετειακό λεύκωμα για να καταγράψουμε την πολύχρονη και ανοδική πορεία του Συλλόγου της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

Συντελεστές για τη δημιουργία του λευκώματος ήταν ο τότε Πρόεδρος ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ και τα μέλη της επιτροπής Περιοδικού ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ (εκδότης), ΕΡΣΗ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, ΘΑΝΑΣΗΣ ΤΖΙΒΙΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΚΛΕΤΣΟΣ, ΝΙΚΟΣ ΝΙΝΤΟΣ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ (Σχεδιασμός - Επιμέλεια Έκδοσης)

Συμμετείχαν εθελοντές Εοφίτες, που για 8 μήνες «χώθηκαν» στην κυριολεξία στα φωτογραφικά άλμπουμ και στις θύμησές τους για να γεμίσουν 120 σελίδες με στιγμιότυπα, εμπειρίες και συναισθήματα, και με μία άκρως επαγγελματική λόγω ειδικότητας προσφορά από την Κατερίνα Δραγώνα που διέθεσε πάρα πολύ χρόνο για την οργάνωση και σχεδίασή του.

Ξεχωριστή ήταν η προσφορά της Έρσης Καφετζοπούλου που επί ένα χρόνο μόχθησε για να συγκεντρώσει από τα αρχεία της, πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό που αφορούσε την εξέλιξη και την πολύχρονη Ιστορία της Ε.Ο.Φ. τα οποία περιέγραψε και δημοσιεύθηκαν με λεπτομέρειες στα τέσσερα επετειακά τεύχη του περιοδικού μας το 2013 και στη συνέχεια συμπεριελήφθησαν στο επετειακό Λεύκωμά μας καθώς και οι αναμνήσεις όσων συμμετείχαν με αφιερώματα περιγράφοντας προσωπικές στιγμές και εμπειρίες τους σε αυτή την 80χρονη πορεία.

Ιδιαίτερη ήταν η συμβολή του Θανάση Τζιβιά που σαν μέλος του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. αλλά και του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. προώθησε την ιδέα μας για τη δημιουργία του Λευκώματος στην Ομοσπονδία και έτσι τεθήκαν τα πρώτα οικονομικά θεμέλια από χορηγία της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ:

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.), ΕΡΣΗ ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΥΡΝΕΤΑΣ, ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, ARTIO STAMP ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΕΠΕ.

Ευχαριστώ όλους τόσο για την προσφορά τους και την εποικοδομητική συνεργασία μας όλα αυτά τα χρόνια, αλλά πάνω από όλα για τις σχέσεις φιλίας που δημιουργήθηκαν μέσα από αυτό.

Κατερίνα Δραγώνα

ΕΟΦ ίτικά

■ Αισίως το 2024 μπήκαμε στην πρώτη χρονιά της επόμενης δεκαετίας της ζωής του Συλλόγου μας και η χρονιά ξεκίνησε με μια πολύ ωραία εκδρομή στην Καστοριά τα Θεοφάνια, την κοπή πίτας στα Γραφεία μας και στον Ορεινό Ξενώνα.

■ Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος με την αρχή του χρόνου Παρασκευή 12/01/2024 μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ. συγκεντρωθήκαμε στα γραφεία του Συλλόγου μας για την κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας μας. Την προετοιμασία είχαν αναλάβει μέλη του Δ.Σ. και της Επιτροπής Εκδηλώσεων. Από νωρίς το απόγευμα έφτασαν οι πολύ ωραίες Πρωτοχρονιάτικες πίτες που την προμήθεια επιμελήθηκε ο Βασίλης Συλβεστριάδης με τη Μάγια Βέττερ. Στη συνέχεια ακολούθησε ο πρόεδρος Δημήτρης Παγουλάτος με αναψυκτικά ποτά κ.α. όμως είχε ξεχάσει το μαχαίρι, η Κατερίνα Δραγώνα με κοτοπιτάκια και σπανακοτυροπιτάκια από το Σμυρνείο της γειτονιάς της, παξιμαδάκια Κυθήρων, τσιπς ένα μαχαίρι με κόκκινη κορδέλα κλπ.

Οι προσφορές για τον εμπλουτισμό του μενού ήταν νόστιμα σπιτικά κεφτεδάκια από την Κατερίνα Δραγώνα, πολύ ωραία καλοψημένα τυροπιτάκια από τη Θέμιδα Αγγελοπούλου, ντοματίνια και γραβιέρες από το Δημήτρη Παγουλάτο, οι δροσερές και νοστιμότατες μπόμπες από τη Νιόβη Λυγκιάρη.

■ Η εκδήλωση άρχισε με μια πολύ ωραία ημίωρη προβολή διαφανειών με θέμα την εκδρομή της Ε.Ο.Φ. Ραβένα-Μπολόνια-Ουρμπάνια στην Ιταλία τον Ιανουάριο 2020 που παρουσίασε η Μάγια Βέττερ και είχε επιμεληθεί καλλιτεχνικά η Κατερίνα Τσουράλη.

■ Το Δ.Σ. των εκλογών του 2023 χρόνισε αισίως, αποτελούμενο από παλαιά και νέα μέλη που ανέλαβαν την Διοίκηση.

■ Μην ξεχνάμε τον βετεράνο πάντα πρόθυμο και χαμογελαστό Έφορο του Ορεινού Ξενώνα στο Κεφαλάρι Βασίλη Συλβεστριάδη που φροντίζει ανελλιπώς για τη συντήρηση του με βοηθό την Μάγια και μέλη της επιτροπής Ορεινού Ξενώνα, αλλά και πάντα με διαθέσιμο χρόνο για διάφορες ανάγκες στα Γραφεία του Συλλόγου.

■ Τον τελευταίο χρόνο μετά από το φόβο του κορονοϊού πολλά μέλη μας ξεθάρρεψαν και οι συμμετοχές στις δραστηριότητες του Συλλόγου αυξήθηκαν αισθητά.

■ Η νέα Έφορος εκδρομών Νίκη Σταυρίδη, παλαιό μέλος μας γνωστή ορειβάτης – πεζοπόρος, έχει αναλάβει πλήρως τα καθήκοντα της, αφού πέρασε το στάδιο ενημέρωσης του δύσκολου ρόλου της οργάνωσης και διεκπεραίωσης εκδρομών με πάντα πρόθυμη βοηθό τη Μάγια Βέττερ η οποία ναι μεν δεν έβαλε υποψηφιότητα για το Δ.Σ. αλλά παραμένει μάχιμη οδηγός στις πεζοπορίες στο βουνό πάντα και σε όλες τις δραστηριότητες, προσφέρει πρόθυμα την πολύτιμη εμπειρία και τις γνώσεις της για την πρόοδο του Συλλόγου μας.

■ Ακολουθεί με επιτυχία και η Βασιλική Τυρίκου πρώτη φορά και αυτή στο Δ.Σ. ως Έφορος Ορειβασίας.

■ Ο Έφορος Γραφείων Κωνσταντίνος Τζιβιάς που ανελλιπώς συνοδεύεται από τον μικρό Θανάση για να συνηθίζει τα κατατόπια στα χνάρια του παππού Θανάση Τζιβιά..

■ Και... η δραστήρια Θέμις Αγγελοπούλου Έφορος για τις εκδηλώσεις, καλλιτεχνικά και Ξεναγήσεις.

■ Ο Νίκος Νίντος για πολλά χρόνια πεζοπόρος πρώην Πρόεδρος και ταμίας του Συλλόγου τώρα στην περιγητική ομάδα, πολυμαθής, διαθέτοντας ευαισθησία ως προς τα καλλιτεχνικά καθώς και την πολιτιστική μας κληρονομιά, κοινωνικός, οργανωτικός, ευγενής πολύ δημοφιλής, έχει σχεδιάσει και οδηγήσει ως αρχηγός πάρα πολλές επιτυχημένες εκδρομές της Ε.Ο.Φ.

■ Ανανέωση και στην επιτροπή εκδρομών. Συμμετέχουν ακόμα οι: Κατερίνα Δραγώνα, Θέμις Αγγελοπούλου, Νιόβη Λυγκιάρη, Μάγια Βέττερ, Έφη Μπάρκουλη, Χρήστος Μπάρκουλης, Νίκος Τσούτσος, Γιώργος Βιδάλης, Ρένα Παπαμήτσου, Βιολέτα Καφρίτσα, Νίκος Πετρόπουλος, Νίκος Κασιγκρης.

■ Η Όλγα Πετροπούλου κόρη του αείμνηστου Δημήτρη Πετρόπουλου με πρώτη φορά συμμετοχή στο Δ.Σ. ανέλαβε τη θέση της Γενικής Γραμματέως και τα πηγαίνει πάρα πολύ καλά. Της ευχόμαστε να παραμείνει και στο μέλλον σε αυτά τα καθήκοντα και άλλα ανώτερα.

■ Κτήμα στο Μάτι... έξι χρόνια μετά την καταστροφική πυρκαγιά του Ματιού η Πολιτεία δεν έχει γίνει συγκεκριμένη για το τι μέλλει γενέσθαι με τις ιδιοκτησίες των κατοίκων και την ανοικοδόμηση. Το θέμα παρακολουθεί ο Έφορος του Κτή-



■ Εκδρομή στη Λίμνη Πλαστήρα. Ο Νίκος Τσούτσος σε σχηματισμό πυραμίδας!!!



■ Καστοριά, ο Πρόεδρος σε πρώτο πλάνο!!!

ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΌΛΥΜΠΟ

ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΌΛΥΜΠΟ

Όλυμπε, ανήφορε του Δία
το χώμα σου είναι μαύρο,
ζυμωμένο μ' όλα τα χινόπωρα
των καστανιών και των πλατάνων,
και το πόδι χώνεται βαθύτερα
απ' το στραγάλι για να σ' ανεβεί !
Αδιάκοπα
το μαχαίρι – δαφνοτόμος,
κισσοτόμος, -πρέπει να κόβει το στενό του
μονοπάτι μέσ' απ' τα παλιούρια
όποιος γυρέψει να ιδεί!
Κι' άπάνωθ' του, σα λυροχορδές,
οι κληματίδες αμποδάνε να διαβεί !
το φτεράτο και νυχάτο σου λαγωνικό,

πριν το γνωρίσω μ' επερίμενεν ασάλευτο,
καθώς ο αϊτός όπου, ένα δειλινό,
ανεβαίνοντας γραμμή στα Σταυρωτά
με τους χωριάτες και με τα μολάρια,
που εβογκούσαν τα κουδούνια τους
στην άσπιλη ησυχία σένα βράχο καθιστός,
μ' όλα τα νύχια - αγγίστρια άπονου του –
όπως είχε γυρισμένο το λαιμό σε μια μεριά,
όχι ως να φύλαε ο έ καρτέρι
όλος αλησημονημένος στην καθάρια δύναμη
και στη γαλήνη της ελευτεριάς του,
πού δε γνώριζε, δε σάλεψε καθόλου, ;
μ' όλο που περάσαμε από κάτω του
λίγες οργιές με γέλια και φωνές!

Άγγελος Σικιελιανός



■ Κτήμα στο Μάτι 2024, Μαύρο γλυπτό, από καμένο ξύλο ελιάς που φιλοτέχνησε ο καλλιτέχνης Κώστας Βρεττός, τηλ. 6974011033. Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ματος Φώτης Καφετζόπουλος σε συνεργασία με την νεοεκλεγείσα Ειδική Γραμματέα στο Δ.Σ. Νιόβη Λυγκιάρη. Ο Φώτης πάντα δραστήριος και αποτελεσματικός, με τη συμβολή του οποίου καταφέραμε πολλά για το Κτήμα μετά την πυρκαγιά το 2018. Εξακολουθεί να προσφέρει για αυτόν το σκοπό σε συνεργασία με την Νιόβη Λυγκιάρη και που αυτή λόγω τεχνογνωσίας, προσπαθεί για την υλοποίηση του οράματος που έχουμε για το Κτήμα μας στο Μάτι. Τους ευχόμαστε να τα καταφέρουν

■ Ο πρόεδρος μας Δημήτρης Παγουλάτος πάντα οραματιστής και επικοινωνιακός, πάνω από 50 χρόνια στο Σύλλογο με πείρα και μεγάλη συμμετοχή στα Δ.Σ. μόνος αυτός το 2023 ήταν ο κύριος συντελεστής για τη σύλληψη της ιδέας, ότι η Ε.Ο.Φ. με την

80χρονη ανοδική πορεία της άξιζε μια Δημόσια αναγνώριση.

Έτσι με περηφάνεια σιγουριά, πολλή πίστη και απόδειξη την ιστορία του Συλλόγου τυπωμένη στο Λεύκωμα που εκδώσαμε με συλλογική προσφορά πολλών μελών μας το 2013 κατάφερε, να προβάλλει τους σκοπούς και τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας τόσο - ώστε το 2014 η Τάξη Πολιτικών Επιστημών της Ακαδημίας Αθηνών να απονεμίσει τιμητική διάκριση στην ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ για την πολύχρονη συμβολή της στη Φυσιολατρία.

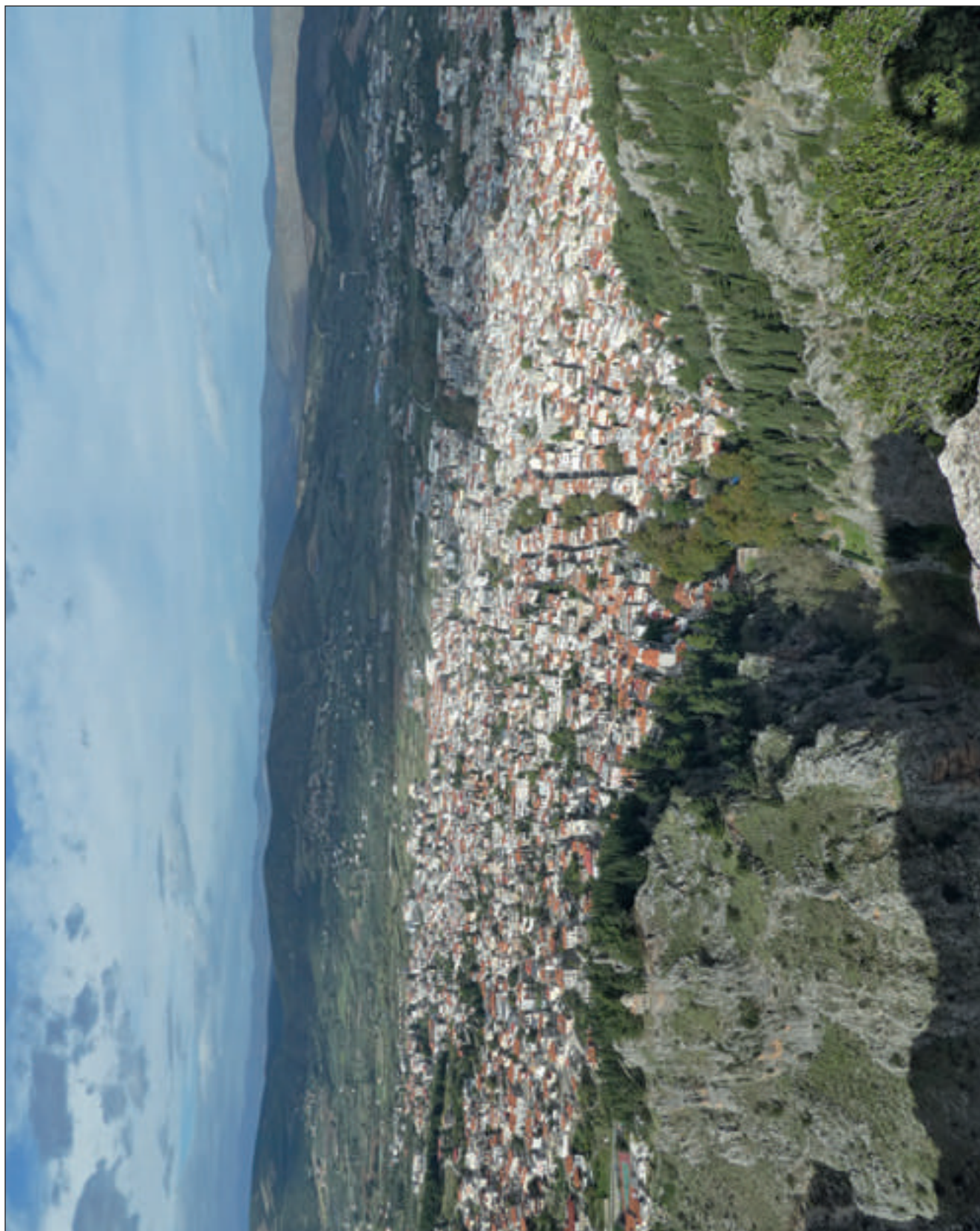
Τέλος είχε τη χαρά για τρίτη 10ετία επί Προεδρίας του να επιμεληθεί τον εορτασμό για τα 90 χρόνια της Ε.Ο.Φ.. Τι άλλο θα μπορούσε να πετύχει κάποιος σε ένα Σύλλογο;

■ Η Κατερίνα Δραγώνα, Αντιπρόεδρος στο Σύλλογό μας, με μεγάλη εμπειρία και συμμετοχή σαν μέλος στα Δ.Σ. όλα αυτά τα χρόνια που εκλέγεται. Η εθελοντική προσφορά της για την επιμέλεια της έκδοσης του περιοδικού «Ελληνικό Ύπαιθρο» τα τελευταία 21 χρόνια είναι πολύ μεγάλη. Της ευχόμαστε να συνεχίσει και τα επόμενα χρόνια την επιτυχημένη της πορεία στο Σύλλογο.

■ Τον προηγούμενο χρόνο αναθέσαμε σε τεχνικό τον σχεδιασμό για την αναβάθμιση της Ιστοσελίδα μας που είχε λήξει. Την επεξεργασία των δεδομένων έκαναν σε συνεργασία η Μάγια Βέττερ με την Αντιπρόεδρο Κατερίνα Δραγώνα. Στη συνέχεια η Μάγια έχει αναλάβει την ενημέρωση της Σελίδας μας στο Site, το δε Facebook εξακολουθεί να ενημερώνει η Κατερίνα Δραγώνα.



■ Εκδρομή στη Θεσσαλονίκη, στο κέντρο ο αρχηγός Νίκος Νίντος



■ Η Λιβανδέϊα από ψηλά, φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 447
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

