

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το εξάμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από τον φωτογραφικό φακό.....	3
Το γράμμα του Προέδρου	4
Γενική Απολογιστική Συνέλευση.....	5-7
Κοινωνικά.....	8-9
Αποχαιρετισμός στον φίλο Τάκη Μαντά.....	10-11
Καθαρά Δευτέρα 4ήμερη στη Βέροια - Καρναβάλι στη Νάουσα.....	12-13
Η Εκδρομή στη Καλαμάτα.....	14
Εκδρομή στα πρώην Βασιλικά Κτήματα Τατοΐου και πικνίκ στο Κρυονέρι.....	15
Εκδρομή Αγίου Πνεύματος Πάργα - Παξοί - Αντίπαξος - Αχέροντας.....	16-17
Από τη Ζωή της Ε.Ο.Φ. - Εκδρομές - Εκδηλώσεις.....	18-22
Εκδρομή στο Λεωνίδιο - Επίσκεψη στη μονή Ελώνας.....	23
ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ - Εκδρομές Εκδηλώσεις Ε.Ο.Φ.	24
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.....	25
Οι πεζοπορίες του Εξαμήνου	26-32
Πάσχα στα Ευρυτανικά Άγραφα	33-35
Φυσιολατρικά και Οικολογικά.....	36-37
Εορτή: Ένα στερνό αντίο για τον Στέλιο Κίντατση.....	38
Όταν η φωτιά τρέχει με 120χλμ.	39

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

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

**Υγεία
αισιοδοξία και
χαρούμενες
εξορμήσεις**



◀ Ο Ορεινός Ξενώνας μας



ΕΤΟΣ 91ο • ΤΕΥΧΟΣ 448 • ΙΟΥΝΙΟΣ ΕΩΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 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 **πρώτου εξαμήνου 2025** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-11-2024**.
Ηλεκτρονικές διευθύνσεις:
katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Εξώφυλλο: ◀ Θέα στον τερματισμό της πορείας από Μεσοχώρι προς Βράχα,
φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟ ΕΞΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Εκδρομή στο Λεωνίδιο, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Εκδρομή στη Καρδαμύλη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Ναύπλιο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Ορεινή Κορινθία, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Η μεγάλη Ζήρεια, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



Φίλες και φίλοι, μέλη της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών.

Πέρασαν 15 μήνες από τότε που εκλέχτηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, με τέσσερα νέα άτομα που για πρώτη φορά ανέλαβαν διοικητικές υποχρεώσεις.

Μαζί με τα παλαιά μέλη του Δ.Σ., θα προσπαθούσαμε να βάλουμε τον Σύλλογό μας σε ένα δρόμο λίγο ανηφορικό, άλλα προς την σωστή κατεύθυνση, τόσο από οργάνωση, όσο και από προσφορά εργασίας που για διαφόρους λόγους, όπως οικονομική κρίση, η καταστροφική φωτιά το 2018 στο κτήμα μας στο Μάτι, ο Κορονοϊός το 2020 -2023 και η εμφάνιση νέων προσωπικών (μέσω facebook) εφήμερων συλλόγων αποσυντόνισε και περιόρισε τα προγράμματα μας, σε Διοικητικές, Εκδρομικές και κοινωνικές δραστηριότητες.

Μόνο όσοι έχουν διατελέσει παλαιότερα στα Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. γνωρίζουν πόσες ώρες απασχόλησης απαιτούνται στα εκάστοτε Δ.Σ. για οργάνωση και πραγματοποίηση των Εκδρομών - Εκδηλώσεων, την Διοικητική υποστήριξη από ΟΛΑ τα μέλη του Δ.Σ. και τα μέλη των Γνωμοδοτικών Επιτροπών Εργασίας, τη βοήθεια για το κτήμα στο Μάτι, τη βοήθεια για την λειτουργία στον Ορεινό Ξενώνα.

Η προσφορά και η συμμετοχή όλων, είναι εθελοντική και κανένας από τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ., δεν έχει ιδιαίτερα προνόμια, ή

κάποια προσωπική αμοιβή. Η φυσική παρουσία όλων των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου είναι απολύτως απαραίτητη για την πρόοδο, την εξυπηρέτηση των Σκοπών, την προβολή και τη διαχρονικά μελλοντική εξέλιξη του Συλλόγου της Ε.Ο.Φ.

Υπάρχουν πολλές εκκρεμότητες στο Κτήμα μας, από το Κράτος που δεν ορίζει το τελικό πολεοδομικό σχέδιο. Επίσης, για τη λειτουργία και συντήρηση του Ορεινού Ξενώνα μας απαιτείται συνεχής φροντίδα και παρακολούθηση από κοντά.

Σε έξη μήνες θα πραγματοποιήσουμε Αρχαιρεσίες για την εκλογή του νέου ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ για το 2025-2027. Γι' αυτό το λόγο απευθύνομαι από τώρα σε όλα τα μέλη της Ε.Ο.Φ. ανάλογα με τις κοινωνικές, οικογενειακές και εργασιακές τους δραστηριότητες ή αν διαθέτουν κάποια τεχνογνωσία ή απλά έχουν αγάπη για τον Σύλλογο και τους Σκοπούς που τον διέπουν και θέλουν να διαθέσουν κάποιο χρόνο για συμμετοχή στα Δ.Σ. ή στις Επιτροπές εργασίας του Συλλόγου μας να μη διστάσουν να προτείνουν τον εαυτό τους.

Είμαστε σε καλό δρόμο, πρέπει όμως να προσπαθήσουμε ακόμα λίγο για να κάνουμε το Σύλλογό μας αντάξιο της ιστορικής του παρουσίας στα φυσιολατρικά δρώμενα της χώρας μας.



Γλυκή Αχέροντας, ομάδα Εοφιτών σε απολαυστική υδάτινη διαδρομή rafting, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 21ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024

Για το διάστημα από 01/01/2023 έως 31/12/2023

Αθήνα 21 Φεβρουαρίου 2024

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ Δ.Σ

Αγαπητές φίλες και φίλοι, μέλη της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.

Συναντηθήκαμε σήμερα 21 Φεβρουαρίου 2024, για την ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση σύμφωνα με το άρθρο 46 του Καταστατικού μας, για το χρονικό διάστημα 01/01/23 έως 31/12/2023.

Ο χρόνος που πέρασε ήταν πολύ σημαντικός για το Σύλλογο μας, αφού αισίως συμπλήρωσε 90 ΧΡΟΝΙΑ ζωής και δημιουργικής παρουσίας, στον ορειβατικό, πεζοπορικό, φυσιολατρικό κόσμο της πατρίδας μας.

ΔΕΚΑΕΤΙΑ 2013-2023 - Η ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Θλιβερή εξαίρεση της δεκαετίας 2013 - 2023, ήταν η καταστροφική πυρκαγιά τον Ιούλιο του 2018 στο Μάτι, που κατέκαψε όλη την περιοχή μαζί με το Κτήμα μας και τους αγαπητούς μας φίλους Νίκο, Άγγελο και τις φίλες μας Αγγελική και Σοσώ, καθώς είχαμε και δύο πολύ βαριά τραυματισμένους. Για το που βρίσκονται ακόμα μετά τόσα χρόνια οι ενέργειες και οι αποφάσεις του Κράτους για το κτήμα μας θα σας ενημερώσει ο αρμόδιος έφορος του κτήματος μας.

Στη Συνεδρίαση του το Δ. Σ. την 21/03/23 αποφάσισε μετά από έρευνα, να επιλέξει τη ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΠΛΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ, για να γιορτάσουμε τα 90 της Ε. Ο. Φ.. Θέλοντας έτσι να τονίσει με ένα πιο επίσημο τρόπο, τη σπουδαιότητα αυτής της επετείου, τόσο για τα μέλη μας, αλλά και τους φίλους που θα έρχονταν να μας τιμήσουν με την παρουσία τους

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Αμέσως μετά τις εκλογές στις 21/02/23, συνήλθε σε Σώμα το εκλεγμένο νέο Δ. Σ. στις 28/02/23, με τη σύνθεση που γνωρίζετε. Μετά από δύο συνεδριάσεις αποχώρησε το μέλος του Δ.Σ. κ. Θωμάς Σιταράς λόγω διαφωνιών του με τον Πρόεδρο Δημήτρη Παγουλάτο και τη θέση του κατέλαβε η πρώτη επιλαχούσα κ. Νιόβη Λυγκιάρη, που συνεχίζουμε σχεδόν ομόφωνα ως σήμερα.

Έχουμε τακτοποιήσει όλες τις υποχρεώσεις προς το Δημόσιο και τους Οργανισμούς κοινής ωφέλειας.

Το χρόνο που πέρασε το Δ. Σ. συνεδρίασε 20 φορές, με συμμετοχή παρουσίας από 80% έως 100% και οι περισσότερες απο-

φάσεις πάρθηκαν με ομοφωνία, ενώ καταγράφονταν οι αντιρρήσεις.

Αυτή τη χρονιά είχαμε τέσσερα νέα μέλη στο Δ. Σ., Εοφίτιδες από τα παλαιά. Είναι η Νίκη Σταυρίδη, η Όλγα Πετροπούλου, η Βασιλική Τυρίκου και η Νιόβη Λυγκιάρη. Μαζί με τα άλλα μέλη του Δ. Σ., έκαναν πολύ καλή και σωστή δουλειά στις θέσεις που ανέλαβαν. Τους αξίζουν συγχαρητήρια και μακάρι στο μέλλον να βρεθούν και άλλα νέα μέλη για το Διοικητικό Συμβούλιο.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Δεν ήταν εύκολη η χρονιά, γιατί έπρεπε να συνεχίσουμε την προσπάθεια του προηγούμενου Δ. Σ. και να πάμε ένα βήμα πιο μπροστά. Προσπαθήσαμε να κάνουμε πιο πολλές εκδρομές, ιδιαίτερα κοντινές μονοήμερες, με μέτρια συμμετοχή ατόμων, και μερικές με παθητικό και χωρίς τη συμμετοχή των παλαιών εοφιτών εκδρομέων, χωρίς να υπάρχει καμιά πρόταση - υπόδειξη και κανένα ενδιαφέρον από κανένα.

Η χρονιά έκλεισε με 8 μονοήμερες, μια 4ήμερη στην Αιδηψό, μία 3μερη στη λίμνη Πλαστήρα και μία 3μερη στη Θεσσαλονίκη με ξενάγηση στα δύο κυριότερα μουσεία της πόλης, το Αρχαιολογικό και το Βυζαντινό. Περισσότερες λεπτομέρειες από την Έφορο των εκδρομών.

Είναι πραγματικότητα ότι μετά το 2018 και πριν προλάβουμε να συνέλθουμε, ήλθε μετά 2½ χρόνια ο κορονοϊός που μας έκλεισε ξανά μέσα για άλλα δύο χρόνια, προσπαθώντας να βρούμε το δρόμο μας μετά από τόσα σοβαρά προβλήματα, αλλά πρέπει να συνεχίσουμε γιατί ο δρόμος της Ε. Ο. Φ. δεν ήταν ποτέ εύκολος.

Η εκδήλωση των 90 χρόνων στη Λ. Α. Ε. Δ. είχε πολύ μεγάλη επιτυχία. Ο χώρος

ήταν πάρα πολύ καλός και η συμμετοχή Εοφιτών και Φίλων μας ξεπέρασε τα 200 άτομα. Έγινε μια ομιλία από εμένα για την ιστορία και τη προσπάθεια μας, να συνεχίσουμε τον όμορφο δρόμο του Συλλόγου μας.

Βραβεύσαμε μέλη της Ε.Ο.Φ., με μακροχρόνια προσφορά στο Σύλλογο, μετά από ομόφωνη απόφαση του Δ. Σ. και βράβευσαν και εμένα...

Χαιρέτισαν τα τόσα χρόνια προσφοράς της Ε.Ο.Φ. και μας έδωσαν πλακέτες πέντε μέλη αδελφών σωματίων και η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε..

Την εκδήλωσή μας τίμησε για τρίτη δεκαετία, η μικτή χορωδία του Δήμου Παπάγου - Χολαργού, με Διευθυντή τον κ. Μπερή, και ένα καταπληκτικό πρόγραμμα που ενθουσίασε όλους μας. Προσφέραμε πλακέτα στον κ. Μπερή και ανθοδέσμες στην πιανίστρια και την εκπρόσωπο του Δήμου ...

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - INTERNET

Το περιοδικό μας με τα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. συνεχίζει να βγαίνει σε ηλεκτρονική μορφή λόγω του πολύ μεγάλου κόστους εκτύπωσης. Θα αναρτάται στο διαδίκτυο στο site της Ε.Ο.Φ. www.eoffisiolatritia.gr και θα εκτυπώνεται σε λίγα αντίτυπα για τα αρχεία της Ε.Ο.Φ. και για όσους το θέλουν σε φυσική μορφή πληρώνοντας ένα μικρό κόστος.

Το χρόνο που πέρασε αναθέσαμε σε εξειδικευμένο σχεδιαστή την αναβάθμιση της Ιστοσελίδας μας, ο οποίος συνεργάστηκε για το τελικό αποτέλεσμα με τη Μάγια Βέττερ και την Κατερίνα Δραγώνα. Οπότε τα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. όπως οι ανακοινώσεις για τις προσεχείς ΕΚΔΡΟΜΕΣ και ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ, φωτογραφίες, η ιστορία του Συλλόγου και γενικά η κίνηση από τη ζωή

της Ε.Ο.Φ. μέσα από το περιοδικό μας, είναι διαθέσιμα για τα μέλη και τους φίλους μας στο WEBSITE της Ε.Ο.Φ. www.eoffsiolatria.gr.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Τον Ορεινό Ξενώνα μας στο Κεφαλάρι Κορινθίας επισκεπτόμαστε τακτικά και με ομάδες, αλλά και ο Έφορος με μέλη μας, για συντήρηση, διάφορες επισκευές και καθαριότητα. Αυτό το χρόνο επίσης θα πρέπει να κάνουμε κάποιες βελτιώσεις συντήρησης και αντικαταστάσεις φθαρμένου εξοπλισμού.

ΚΤΗΜΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ..

Εξακολουθεί να ισχύει η επιδότηση του Κράτους συνολικού εμβαδού 150 τ.μ. Είμαστε σε αναμονή νεότερων αποφάσεων του ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ.

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Ένα πολύ μεγάλο θέμα είναι το αρχείο μελών μας. Έχουμε πολλά μέλη τα οποία είναι ανενεργά, μπορεί κάποια να δίνουν κάπου, κάπου μια συνδρομή αλλά αυτό δεν είναι αρκετό. Σύλλογος σημαίνει μέλη ενεργά που να συμμετέχουν στις δραστηριότητές του, στις εκδρομές, στις εκδηλώσεις, στα Συμβούλια, στις Γενικές Συνελεύσεις. Μπορεί να ζητούμε νέα μέλη,

αλλά μέλη με παρουσία με ενδιαφέρον για το Σύλλογο μας. Προσπαθήσαμε αυτό το χρόνο, να κάνουμε ένα ξεκαθάρισμα του μητρώου μας, χωρίς αποτέλεσμα γιατί όλοι μας έχουμε κάποιο φίλο, κάποιο γνωστό που ήλθε μια φορά πριν τρία χρόνια, στην τάδε εκδρομή, που έχει να παρουσιαστεί από τότε, αλλά θα προσπαθήσουμε να τον βρούμε κλπ.....

Έτσι όμως δεν μπορούμε να πάμε μπροστά, δεν μπορούμε να εκσυγχρονίσουμε το Καταστατικό μας, να το κάνουμε πιο λειτουργικό, πιο εύχρηστο, με ολιγομελές Δ.Σ., πραγματικές αρμοδιότητες και για κάποιες σημαντικές αποφάσεις για το Κτήμα και τον Ξενώνα.

Η επικοινωνία με τα άλλα φυσιολατρικά σωματεία σαν την Ε.Ο.Φ. δεν είναι εφικτή, γιατί τα περισσότερα έχουν τα ίδια προβλήματα με εμάς. Δηλαδή την άρνηση της συμμετοχής νέων ανθρώπων. Οι νέοι αγόρια και κορίτσια από 18 έως 40 ετών πηγαίνουν σε ομάδες, με διάφορα γραφεία, ή με τις παρέες τους ανεξάρτητοι. Μόνο από μέλη μας από φίλους, και γνωστούς μας θα μπορέσουμε να προσελκύσουμε πιο νέους από όλους εμάς, αν θέλουμε να υπάρχει μια πιο νέα ζωή στην Ε.Ο.Φ. Είναι θέμα επιβίωσης του Συλλόγου μας και πρέπει όλοι μας να βοηθήσουμε για να μη διαλυθεί μια προσπάθεια, μια ιστορία τόσων ετών.

Συνεχίζουμε την υποστήριξη μας στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. διαθέτοντας σελίδα στο περιοδικό μας για θέματα που την αφορούν, όπως και αντίστοιχα στο περιοδικό της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. υπάρχει σελίδα για θέματα που αφορούν την Ε.Ο.Φ.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ

Πολιτιστικές δραστηριότητες: Πραγματοποιήσαμε κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας στα Γραφεία μας και στον Ορεινό Ξενώνα, συμμετείχαμε σε μία παρουσίαση βιβλίου και μία προβολή Διαφανειών στα Γραφεία μας, παρακολούθησαμε 3 Θεατρικές παραστάσεις και ξεναγηθήκαμε στην Τριλογία των Αθηνών.

Ευχαριστούμε όσους και όσες έκαναν στα γραφεία μας προβολές από ταξίδια εκδρομές και εκδηλώσεις και έλαβαν μέρος στις εκδρομές μας.

Ευχαριστούμε όσους βοήθησαν στην εκδήλωση για τα 90 χρόνια και ιδιαίτερα τη Βάλια Δημητροπούλου και το Νίκο Τσούτσο.

Ευχαριστούμε το Δημήτρη Αρμενιάκο και την Κατερίνα Δραγώνα που επί είκοσι χρόνια φροντίζουν για την έκδοση του περιοδικού μας. Ακόμα το Νίκο Νίντο, την Όλγα Πετροπούλου, το Γιώργο Γκλέτσο, το Νίκο Τσούτσο και το Δημήτρη Παγουλάτο, για τη βοήθεια τους στην έκδοση του.



■ 02/10/2011 Εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στα Λιχαδονήσια, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Το χρόνο που πέρασε έφυγαν για πάντα από κοντά μας ο Γιώργος Χρήστου, η Αθηνά Μάντζαρη, η Στέλλα Κρουσταλάκη, ο Πάρις Παράδεισης, ο Σπύρος Δοκιανός και η Μαριάννα Φρατζόγλου. Σε όλους στείλαμε στεφάνι και για όσους μας ειδοποίησαν έγκαιρα, είχαμε και παρουσία.

Κλείνοντας τον απολογισμό θέλω να ευχαριστήσω όλα τα μέλη της Ε.Ο.Φ. που μετά από 10 χρόνια απουσίας μου από τα ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΣΥΜΒΟΥΛΙΑ., με ψήφισαν ξανά και το Δ.Σ. με εξέλεξε Πρόεδρο. Ευχαριστώ τους συναδέλφους μου για τη βοήθεια και τη συνεργασία τους, μα πιο πολύ τον Νίκο Νίντο, για την πλήρη ενημέρωση και τη βοήθειά του. Σας καλούμε να προχωρήσουμε όλοι μαζί, χωρίς εγωισμούς και πείσματα. Η Ε.Ο.Φ. έχει περισσότερη ανάγκη από ποτέ τη βοήθειά μας. Πρέπει να συνεχιστεί η πορεία των 90 χρόνων, να χαρούν και οι επόμενοι αυτή την ομορφιά, τη χαρά, τη φιλία, τη συντροφικότητα, το ύπαιθρο και την αγάπη προς την Ε.Ο.Φ.. Γιατί αν δεν υπήρχε αγάπη, δε θα μπορούσε να φτάσει τόσο ψηλά και να υπάρξει τόσα χρόνια... Ένα δρόμος υπάρχει για όλους εμάς και λέγετε ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ. Σας ευχαριστούμε.

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. ΤΖΑΒΑΛΑ

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

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

Στις βουνοκορφές
κοντά στη μάννα μας τη φύση
Στις δροσοπηγές
Μακριά' πο πάθη και από 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 Διοικητικό Συμβούλιο μετά την Γενική Συνέλευση της 21ης Φεβρουαρίου παραμένει με την ίδια σύσταση για το έτος 2024-2025.

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 ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 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

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε η Λένα Καφετζοπούλου κόρη των αείμνηστων Άγη και Έρσης και αδελφή του Φώτη Καφετζόπουλου δραστήριου μέλους του Συλλόγου μας.
- Απεβίωσε 15.4.2024 ο Δημήτρης (Τάκης) Μαντάς ένα από τα παλαιότερα μέλη της Ε.Ο.Φ., με πλούσια δράση στον Σύλλογό μας. Η κηδεία του έγινε στην ιδιαίτερη πατρίδα του το χωριό Διάσελο στα Κρέστενα Ηλείας.
- Απεβίωσε στις 27/07/2024 το αγαπητό μέλος μας και ανιψιός του Φίλιππου Φλάμπουρα Στέλιος Κίντατζης. Η δι-αχρονική παρουσία του στα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. είναι χαρακτηριστική και γνωστή σε όλους.

Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειές τους

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

Καλό
Χαρούμενο
υπόλοιπο
2024

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

ΟΙ ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

- Ένα θέμα γνωστό στα εκδρομικά σωματεία όπως και στα πρακτορεία εκδρομών σχετικό με την ομαλή διεξαγωγή μιας εκδρομής και την διευκόλυνση του ρόλου των Αρχηγών είναι η τακτοποίηση των εκδρομέων στις θέσεις του πούλμαν. Στην Ε.Ο.Φ. ακολουθείται η εξής διαδικασία:
- Η σειρά προτεραιότητας στην Κατάσταση μονοήμερης Εκδρομής καθορίζεται από τη σειρά εγγραφής. Για τις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές η σειρά καθορίζεται από την ημερομηνία κατάθεσης της προκαταβολής.
- Κατά την αναχώρηση η είσοδος των εκδρομέων στο πούλμαν γίνεται αυστηρά, από την μπροστινή πόρτα αφού ο Αρχηγός αναγγείλει και τσεκάρει τα ονόματα βάσει αυτής της κατάστασης.
- Από την τήρηση της σειράς προτεραιότητας εξαιρούνται τα άτομα που μπαίνουν μετά την αφετηρία και σε ενδιάμεσες στάσεις, εκτός αν κάποιος φίλος τους κρατήσει την θέση.
- Οι κατελιγμένες διπλές θέσεις από μεμονωμένα άτομα συμπληρώνονται από επίσης μεμονωμένα άτομα ώστε τα ζευγάρια να έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν μαζί την εκδρομή.
- Ο Αρχηγός εκπροσωπεί τον Σύλλογο και είναι υπεύθυνος για την τήρηση του προγράμματος της Εκδρομής. Πρέπει όλοι να σεβόμαστε τον ρόλο του γιατί το έργο που επιτελεί είναι προς όφελος της κοινωνικότητας και της ψυχικής ανάτασης όλων μας.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

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/>

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΦΙΛΟ ΤΑΚΗ ΜΑΝΤΑ

Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης

Τάκη, σε αποχαιρετώ μια και φεύγεις για το μεγάλο ταξίδι.

Στενοχωρήθηκα που δεν μπόρεσα να σε συνοδεύσω στο χωριό των γονιών σου κατά την τελευταία σου επιθυμία.

Στενοχωριόμουν τα τελευταία χρόνια που αντιμετώπιζες προβλήματα υγείας.

Αλλά σου είμαι ευγνώμων διότι μου έφερες στο νου πολλές αναμνήσεις από την φιλία μας και την συνεργασία μας στις ανάγκες της ΕΟΦ.

Τι να πρωτοθυμηθώ από την κοινή πορεία μας σ' αυτόν τον κόσμο και την αγάπη μας για την ΕΟΦ.

Όταν πρωτομπήκα στην οικογένεια της ΕΟΦ το 1963 ήσουν ένας από τους πρώτους Εοφίτες που γνώρισα στα γραφεία της ΕΟΦ πίσω από την εκκλησία του Αγ. Γεωργίου Καρύτση

Από τις αρχές του 1960 ασχολιόσουν με τις εκδρομές και με τις ανάγκες των γραφείων. Παράλληλα φρόντιζες να επισκέπτονται τα γραφεία κάθε Παρασκευή βράδυ όπου μετά την ανταλλαγή απόψεων / προτάσεων, καταλήγαμε σε ταβέρνα στην Πλάκα.

Πρωτοστάτησες στην μεταφορά των γραφείων της ΕΟΦ σε μεγαλύτερο χώρο εμπρός από την εκκλησία του Αγ. Γεωργίου Καρύτση.

Για ένα μεγάλο διάστημα οργάνωνες βραδινές εξορμήσεις για πανσέληνο ή και φαγητό σε παραλιακή ταβέρνα με κύριο στόχο την σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των Εοφιτών.

Είχες δημιουργήσει μία παρέα από Εοφίτες στην Λ. Αλεξάνδρας (περιοχή Παναθηναϊκού) και θυμάμαι τα πάρτι στα προσφυγικά, την παρακολούθηση ταινιών στους κινηματογράφους της περιοχής, τα γενέθλια του Φίλιππα που πηγαίναμε κάθε χρόνο.

Παράλληλα, οι Εοφίτες γνώριζαν ότι δούλευες σε κατάσταση επισκευής ρολογιών σε πάροδο της πλατείας Κοτζιά (τότε Ταχυδρομείου) και σε επισκέπτονταν όταν κατέβαιναν στον κέντρο της Αθήνας.

Ήταν παροιμιώδης η αφοσίωσή σου στις αδελφές σου αλλά και στον έρωτά σου, τον γάμο σου με την αγαπητή σε όλους Ελένη.

Μετά από χρόνια, αποφάσισες με την Ελένη να κατασκήνωσετε στο κτήμα της ΕΟΦ στο Μάτι οπότε η κατασκήνωση έγινε η μεγάλη σου αγάπη και άφησες τις εκδρομές σε άλλους Εοφίτες.

Πάντως έχεις αποδείξει ότι ήσουν το πιο δραστήριο μέλος της ΕΟΦ διότι εκτός από μέλος πολλών Διοικητικών Συμβουλίων (και Πρόεδρος) συμμετείχες σε πολλές επιτροπές και εκπροσώπευες πολλές φορές την ΕΟΦ στην Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων.

Αρκετοί Εοφίτες, τα τελευταία χρόνια, δεν συμφωνούσαν με ορισμένες απόψεις σου, αλλά σε διαβεβαίω ότι κανένας δεν αμφισβήτησε τις καλές προθέσεις σου για την ΕΟΦ.

Τα τελευταία χρόνια αντιμετώπισες πολλά οικογενειακά προβλήματα υγείας αλλά δεν σταμάτησες να κάνεις προτάσεις και προσπάθειες με στόχο το καλό της ΕΟΦ.

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που σε σκέπασε

ΣΤΟΝ ΑΞΕΧΑΣΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΦΙΛΟ ΤΑΚΗ

Ένας αγαπημένος φίλος έφυγε για ταξίδι μακρινό, έτσι ξαφνικά χωρίς καμία προειδοποίηση. Ξαφνικά κι ευλογημένα!

Άνθρωπος, αγαπητός σε όλους, από τους πρώτους παλαιούς ορειβάτες, πρόσφερε πολλά στο Σύλλογο στα συνεχή χρόνια παρουσίας του.

Στις εκδρομές, στις εκδηλώσεις, στη κατασκήνωση η συμμετοχή του ήταν αδιάκοπη και πολύτιμη.

Ήταν και θα είναι φίλος μας για πάντα.

Καλό ταξίδι φίλε μας Τάκη

Οικ. Βαγιατίδη



■ Κατασκήνωση Γήπεδο μπάσκετ. Σε καλοκαιρινές περασμένες αξέχαστες στιγμές, Φωτ. Γιάννης Βαγιατίδης

ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΠΑΝΤΟΥ ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ Η ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ
ΤΑΚΗ ΜΑΝΤΑ ΣΤΑ ΔΡΩΜΕΝΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.



■ Με την αγαπημένη του Ελένη
για μια εορταστική μέρα στο Μάτι.



■ Μάτι 28-6-2014 στα εγκαίνια της Καλοκαιρινής περιόδου



■ Το εκκλησάκι στο Μάτι, η δημι-
ουργία του ήταν όνειρο ζωής
για τον Τάκη.



■ Στο κόψιμο της πίτας στα Γραφεία μας



■ Στο Πολεμικό Μουσείο το 2013 στην εκδήλωση για τα 80 χρόνια της Ε.Ο.Φ.

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 4ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΒΕΡΟΙΑ - ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ



Κείμενο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος



■ Στο Νέο Μουσείο Αιγών



■ Στον Όμιλο Γενίτσαροι και Μπούλες,
το ντύσιμο του Γενίτσαρου

Το Σάββατο στις 16 Μαρτίου αναχωρήσαμε στις 7.30 από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας. Μετά από σύντομες ενδιάμεσες στάσεις φθάσαμε στην Βεργίνα.

Η κωμόπολη βρίσκεται στη θέση των αρχαίων Αιγών, της πρώτης πρωτεύουσας της αρχαίας Μακεδονίας. Έγινε παγκοσμίως γνωστή με την ανακάλυψη των τάφων των Μακεδόνων βασιλέων και κυρίως του Φίλιππου πατέρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Πρόσφατα είχαμε επισκεφθεί τους Βασιλικούς τάφους αλλά η ολοκλήρωση της αναστήλωσης του ανακτορικού συγκροτήματος και το Νέο Μουσείο Αιγών έδωσαν το έναυσμα για μια νέα επίσκεψη.

Αποκτήσαμε έτσι μια ολοκληρωμένη εικόνα της πόλης που για τρεις ολόκληρους αιώνες, μέχρι τον 4ο αιώνα π.Χ. θα αποτελέσει το πνευματικό, καλλιτεχνικό και διοικητικό κέντρο της Μακεδονίας, πριν παραδώσει τα πρωτεία στην Πέλλα. Συνεχίσαμε για τη Βέροια όπου και είχαμε τις τρεις διανυκτερεύσεις μας.

Κυριακή στις 17 Μαρτίου όλη η ομάδα επήγε με το πούλμαν στην Νάουσα. Η επίσημη ονομασία της είναι Ηρωική πόλη της Νάουσας και οφείλεται στη θυσία των γυναικών της πόλης, που τον Απρίλιο του 1822 προτίμησαν να πέσουν μαζί με τα παιδιά τους στα νερά του ποταμού Αραπίτσα, που διασχίζει την πόλη, παρά στα χέρια των Τούρκων.

Ο κύριος σκοπός της εκδρομής ήταν να παρακολουθήσουμε το έθιμο Γενίτσαροι και Μπούλες. Το ιδιαίτερο αυτό έθιμο που δίνει έντονο παραδοσιακό χρώμα στο καρναβάλι της Νάουσας, χρονολογείται στον 18ο αιώνα, ενώ οι ρίζες του ανιχνεύονται σε γιορτές στην αρχαία Ελλάδα, σχετικές με τον θεό Διόνυσο.

Στο κτίριο ομίλου Γενίτσαροι και Μπούλες, παρακολουθήσαμε το ντύσιμο του Γενίτσαρου και μάθαμε χρήσιμες πληροφορίες για το δρώμενο. Ακολουθήσαμε κάποιο μπουλούκι. Υπό τους ήχους του ζουρνά και του νταουλίου, που το συνόδευε καταλήξαμε στο Δημαρχείο. Εκεί μαζεύτηκαν όλα τα μπουλουκία για να γίνει το προσκύνημα, να πάρει δηλαδή ο αρχηγός την άδεια από τον Δήμαρχο για να χορέψουν στην πόλη. Μόλις δόθηκε η άδεια έβγαλαν τις πάλες από τα θηκάκια και άρχισαν τις παραδοσιακές πατινάδες από μαχαλά σε μαχαλά, σε καθορισμένα δρομολόγια.

Στις πλατείες χόρευαν κυκλικούς χορούς, ενώ το απόγευμα κατέληξαν στην πλατεία Αλωνιών όπου αφού έβγαλαν τον «πρόσωπο» ενώθηκαν με τον κόσμο και συνεχίστηκαν οι χοροί. Κάπου εκεί αναχωρήσαμε για Βέροια. Είχαμε και εμείς το δικό μας γλέντι.

Την Δευτέρα 18 Μαρτίου (Καθαρά Δευτέρα) αλλάξαμε το πρόγραμμα της εκδρομής. Επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο της Μιέζας. Απλώνεται στον κάμπο της Νάουσας και περιλαμβάνει τα



■ Νάουσα, το Δρώμενο Γενίτσαροι και Μπούλες

αρχιτεκτονικά λείψανα της αρχαίας πόλης και τις νεκροπόλεις της. Ήταν ο ιερός χώρος της αρχαίας Μακεδονίας. Εδώ ο Αριστοτέλης στην Περιπατητική Σχολή του δίδαξε τον Μέγα Αλέξανδρο φιλοσοφία, ηθική, τέχνες και μαθηματικά.

Η πόλη διαθέτει επίσης ένα σχετικά μεγάλο επαρχιακό θέατρο. Τα πιο γνωστά και τα καλύτερα διατηρημένα μνημεία της είναι ωστόσο οι λαμπροί μακεδονικοί τάφοι των Λευκαδίων. Επισκεφτήκαμε τους δύο κυριότερους, «της Κρίσεως» και «των Ανθεμίων». Η φύση στα καλύτερά της μας φιλοδώρησε υπέροχες εικόνες με τις ανθισμένες ροδακινιές και αγλαδιές. Κρατώντας στην μνήμη μας τις μοναδικές εικόνες που είδαμε επιστρέψαμε στην Βέροια.

Η σπουδαιότερη και ενδοξότερη εποχή του παρελθόντος της Βέροιας είναι κατά τους ελληνιστικούς χρόνους στη διάρκεια της βασιλείας της τελευταίας δυναστείας των Μακεδόνων, των Αντιγονιδών. Η πόλη παρέμεινε σημαντική και στα Βυζαντινά χρόνια και την Τουρκοκρατία. Η επίσκεψή μας στο Βυζαντινό Μουσείο: που στεγάζεται σε παλιό Μύλο μας επιβεβαίωσε την σημαντικότητα της πόλης.

Εικόνες από τη ζωή της πόλης κατά τον 18ο αιώνα, μας έφερε η χριστιανική συνοικία Κυριωτίσσα, με τα στενά καλντερίμια της, τα λιθόστρωτα σοκάκια και τις στέγες των σπιτιών που μοιάζουν να ακουμπούν μεταξύ τους. Στην άλλη παραδοσιακή συνοικία την Παναγία Δεξιά επισκεφθήκαμε την παλιά Μητρόπολη. Ένα πλούσιο εορταστικό γεύμα ολοκλήρωσε την ημέρα μας.

Την Τρίτη 19 Μαρτίου συμπληρώσαμε την περιήγησή μας στην Βέροια επισκεπτόμενοι την Εβραϊκή Συνοικία της Μπαρμπούτας που χρονολογείται από τα ρωμαϊκά χρόνια. Βρίσκεται πλάι στον ποταμό Τριπόταμο. Στην Συναγωγή της κήρυξε τον Λόγο του Θεού ο Απόστολος Παύλος όταν επισκέφθηκε την πόλη το 51 και το 57 μ.Χ. Εκεί κοντά υπάρχει και το Βήμα του Αποστόλου Παύλου ένα μνημείο παγκοσμίου ενδιαφέροντος και πηγή θρησκευτικού τουρισμού για την πόλη.

Στις πλαγιές του όρους Βέρμιου είναι κτισμένη η Ι.Μ. της Παναγίας Σουμελά. Το μοναστήρι αυτό είναι συνδεδεμένο με τον Πόντο. Πρόκειται για μια προσπάθεια αναβίωσης της περίφημης ομώνυμης Μονής, τα ερείπια της οποίας σώζονται στο όρος Μελά, κοντά στην Τραπεζούντα του Πόντου. Συμβολίζει και εκφράζει σύμπαντα τον Ποντιακό Ελληνισμό. Σηματοδοτεί την μαρτυρική του πορεία στο χωροχρόνο εδώ και δεκαεφτά, περίπου, αιώνες, και επισημαίνει εμφατικά το παρελθόν, το παρόν αλλά και το μέλλον του.

Στο Πλαταμώνα κάναμε για μεσημεριανό φαγητό και κατά τις 21.00 φτάσαμε στην Αθήνα



■ Στην εκδρομή Βέροια-Νάουσα η Έφορος Εκδρομών σε μυστική αποστολή.



■ Το Μνημείο του Αποστόλου Παύλου

Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ



Γράφει η Βασιλική Τυρίκου

Το **Σάββατο 24 Φεβρουαρίου** αναχωρήσαμε με προορισμό την Αρχαία Μεσσήνη, την πόλη της Καλαμάτας και την Καρδαμύλη. Μετά από σύντομη ενδιάμεση στάση φτάσαμε στην αρχαία Μεσσήνη. Ένας μεγαλειώδης αρχαιολογικός χώρος.

Ο Πέτρος Θέμελης και η ομάδα του ζωντάνεψαν μια ολόκληρη πόλη. Είχαμε τρίωρη ξενάγηση με εξαιρετική ξεναγό.

Στο αρχαιολογικό πάρκο των 400 στρεμμάτων βρίσκονται χιλιάδες κινητά ευρήματα, μνημεία, εσωτερικές διαδρομές, περιγραφές που δίνουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες για ειδικό και μη

κοινό, ακόμα και σκιά στα ελαιόδεντρα. Στο σημείο βρίσκεται, επίσης, ένα θέατρο στο οποίο κάποτε περίπου 10.000 θεατές παρακολουθούσαν ψυχαγωγικές παραστάσεις αλλά και πολιτικές συγκεντρώσεις. Χτίστηκε τον 3^ο-2^ο π.Χ. αιώνα και θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα της ελληνικής αρχαιότητας. Σήμερα -όπως και το Στάδιο- χρησιμοποιείται για παραστάσεις, συναυλίες και άλλα πολιτιστικά δρώμενα.

Μεταξύ άλλων, το Θέατρο, τα ιερά της Αγοράς, το Ασκληπείο, το λουτρό, το βουλευτήριο, το εκκλησιαστήριο, μία αστική έπαυλη, το γυμνάσιο, η Παλαίστρα και το Μουσουλείο.

Η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε μια διαδρομή από το χωριό Αρχαία Μεσσήνη και έφτασε στην κορυφή του βουνού Ιθώμη (805 μέτρα). Στη συνέχεια όλοι μαζί καταλήξαμε στην Καλαμάτα. Επισκεφθήκαμε την Ιερά Μονή Καλογραιών, πίσω από την Υπαπαντή, και θαυμάσαμε τους λειτουργικούς αργαλειούς και τα υφαντά τους. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, σε κεντρικό σημείο της πόλης.

Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε τη συλλογή Ελληνικών Ενδυμασιών Βικτώρια Καρέλια με προγραμματισμένη ξενάγηση. Είναι οι καλύτερα διατηρημένες αυθεντικές ελληνικές φορεσιές σε ολόκληρη την Ευρώπη.



■ Μουσείο Ελληνικών Ενδυμασιών Καρέλια στην Καλαμάτα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2024

Το πρωί η πεζοπορική ομάδα αναχώρησε ώρα 8.00' με το πούλμαν για την Καρδαμύλη όπου πραγματοποιήσε κυκλική πορεία. Από την περιηγητική ομάδα μερικοί περπάτησαν στην παλιά πόλη, άλλοι περπάτησαν στην παραλία, ενώ άλλοι εκκλησιάστηκαν στον ιερό ναό Αγίου Νικολάου, που θεμελιώθηκε το 1860, και τελέστηκε επιμνημόσυνη δέηση για τα θύματα των Τεμπών. Στη συνέχεια αναχωρήσαμε με το πούλμαν για την θαυμάσια Καρδαμύλη, όπου περπατήσαμε στην παλιά πόλη και επισκεφθήκαμε τον πύργο του Μούρτζινου. Συνεχίσαμε προς Στούπα και Άγιο Νικόλαο. Στην Στούπα περπάτησαν 15 άτομα τον παραλιακό πεζόδρομο Στούπα - Άγιος Νικόλαος (διάρκειας περίπου 45'). Μεσημεριανό στον Άγιο Νικόλαο στο εστιατόριο «Έλλη», με τζάκι. Μετά το μεσημεριανό αναχωρήσαμε στις 16.00 για την Αθήνα, αφού πήραμε τους υπόλοιπους ορειβάτες από την Καρδαμύλη.

Με τις καλύτερες εντυπώσεις επιστρέψαμε στην Αθήνα.



■ Πύργος Μούρτζινου Καρδαμύλη, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΠΡΩΗΝ ΒΑΣΙΛΙΚΑ ΚΤΗΜΑΤΑ ΤΑΤΟΪΟΥ ΚΑΙ ΠΙΚΝΙΚ ΣΤΟ ΚΡΥΟΝΕΡΙ (ΜΠΑΦΙ)



Γράφει ο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Μ. Μάγια Βέττερ

Αναχωρήσαμε στις 08:30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας, για το Τατόι. Ο χώρος μετά την καταστροφική πυρκαγιά του 2021 έχει αρχίσει να αναγεννιέται με βραδύ φυσικά ρυθμό ενώ γίνονται έντονες εργασίες αποκατάστασης των κτιρίων. Προσεγγίσαμε το συγκρότημα των πρώην βασιλικών ανακτόρων από την πύλη της Λεύκας. Ξεκινήσαμε την ξενάγηση από τα κτίρια των Κηπουρών και συνεχίσαμε στα διάφορα συνοδευτικά κτίρια των ανακτόρων. Υπασπιστήριο, κτίριο Προσωπικού, Φροντιστή, Τηλεπικοινωνιών, Μαγειρεία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το «χωριό» του Τατοΐου. Την περίοδο που λειτουργούσε το κτήμα υπήρξε μια επιτυχημένη γεωργοκτηνοτροφική μονάδα. Βουστάσια, Χοιροστάσιο, Ιπποστάσιο, Οινοποιείο με εμφιαλωτήριο, Γαλακτοκομείο, Βουτυροκομείο, Ελαιοτριβείο ακόμα και Ξενοδοχείο.

Όλα κτίρια αυθεντικά του 19^{ου} και των αρχών του 20^{ου} αι. δίνουν μια εικόνα της ανάπτυξης του κτήματος. Εκεί στον πυρήνα του χωριού κάναμε στάση και όσοι ήταν κουρασμένοι επέστρεψαν στο πούλμαν.

Οι υπόλοιποι συνεχίσαμε για το Παλαιόκαστρο. Εδώ υπάρχουν ίχνη από το οχυρό της Δεκελείας που έπαιξε σημαντικό ρόλο στην τελευταία φάση του Πελοποννησιακού πολέμου (που γι αυτό ονομάστηκε Δεκελεικός). Στα νεότερα χρόνια απετέλεσε το κοιμητήριο της πρώην βασιλικής οικογένειας. Μετά από σύντομη περιήγηση στο χώρο συνεχίσαμε για το Κρυονέρι όπου φτάσαμε μετά από μία ώρα.

Εκεί η πολύ καλή φίλη του συλλόγου Νανά Τοκατλή διέθεσε το κτήμα της για να κάνουμε πικ-νικ. Πολλοί προτίμησαν το κτήμα και άλλοι τις ταβέρνες της περιοχής. Επιστρέψαμε νωρίς το απόγευμα στην Αθήνα



■ Βόλτα στο Τατόϊ



■ Βόλτα στο Τατόϊ



■ Βόλτα στο Τατόϊ



■ Στους βασιλικούς τάφους (2)

ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΠΑΡΓΑ - ΠΑΞΟΙ - ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ - ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ

Κείμενο Βασιλική Τυρίκου, Φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος



Το Σάββατο 22 Ιουνίου 2024 αναχωρήσαμε για τετραήμερη εκδρομή στην Πρέβεζα, Πάργα, Αχέροντα ποταμό, Παξούς - Αντίπαξος, Κορωνησία και γεφύρι της Άρτας.

Ξεκινήσαμε από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής με κατεύθυνση την γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου και στη συνέχεια μέσω της υποθαλάσσιας ζεύξης Ακτίου-Πρέβεζας προχωρήσαμε κατά μήκος των ακτών του Ιονίου θαυμάζοντας το τοπίο και τον Αμβρακικό κόλπο.

Η πρώτη στάση έγινε στην Πρέβεζα πόλη και λιμάνι του νοτιότερου σημείου της Ηπείρου. Περπατήσαμε στο ιστορικό κέντρο της πόλης, Είδαμε το Άγαλμα και Μνημείο με τα οστά του Οδυσσέα Ανδρούτσου την προτομή του Κώστα Καρυ-

ωτάκη και γευτήκαμε νόστιμες γαρίδες. Φτάσαμε το απόγευμα στην Πάργα, τον πιο δημοφιλή τόπο στις ακτές του Ιονίου, με πολλούς τουρίστες και νυχτερινή διασκέδαση.

Κάποιοι κολύμπησαν, άλλοι περπάτησαν μέχρι το βενετσιάνικο Κάστρο, την εκκλησία των Αγίων Αποστόλων με τα πολλά κειμήλια, και κατέληξαν στο φωτισμένο και πολυσύχναστο λιμάνι.

Κυριακή της Πεντηκοστής, 23 Ιουνίου 2024 αναχωρήσαμε για τις εκβολές του Αχέροντα ποταμού μήκους 63 χιλιομέτρων. Είναι πλωτός μέχρι περίπου δύο χιλιόμετρα από την αποβάθρα της Αμμουδιάς. Εκεί κάναμε βόλτα με πλοιάριο διάρκειας μιας ώρας περίπου με ξενάγηση, σε

μια μαγευτική διαδρομή μοναδικής ομορφιάς.

Μπλε λιβελούλες, περίτεχνες φωλιές των πουλιών στα δέντρα, ψάρια, μύθοι και παραδόσεις του ποταμού μας ενθουσίασαν. Η βόλτα τελείωσε με τον καλύτερο τρόπο όταν το ποτάμι συνάντησε τη θάλασσα. Αυτή είναι μία από τις εξαιρετικές εμπειρίες που μπορεί να ζήσει ταξιδιώτης σε ποτάμι στην Ελλάδα.

Κατόπιν αναχωρήσαμε για το πιο φημισμένο Νεκρομαντείο (5^{ου} αι π.Χ.) του αρχαίου ελληνικού κόσμου, το άδυτο του Άδη και της Περσεφόνης. Η παλαιότερη αναφορά του νεκρομαντείου του Αχέροντα γίνεται από τον Όμηρο στην Οδύσσεια, όταν η Κίρκη συμβουλεύει τον Οδυσσέα να συναντήσει στον Κάτω Κόσμο τον τυφλό μάντη Τειρεσία και να πάρει χρησμό για την επιστροφή στην πατρίδα του (κ 488 κ.ε.) και αμέσως παρακάτω δίνει τη συναρπαστική περιγραφή της καθόδου του Οδυσσέα, ενός θνητού, στον Άδη (λ 24 κ.ε.).

Συνεχίσαμε στη Γλυκή η οποία βρίσκεται στην όχθη του Αχέροντα, κάτω από τα ψηλά πλατάνια. Απολαύσαμε το τοπίο, δίπλα και μέσα στο ποτάμι κάνοντας ράφτινγκ. Μία ομάδα έκανε μικρή πεζοπορία προς τις πηγές και τα περίφημα Στενά.

Όλοι εντυπωσιασμένοι από την ομορφιά του ποταμού αναχωρήσαμε για το χωριό Πέρδικα προκειμένου να κολυμπήσουμε στην μοναδικής ομορφιάς παραλία Καραβοστάσι. Επιστρέψαμε στην Πάργα για βραδινές εμφανίσεις.



■ Στη βόλτα με το πλοιάριο



■ Η Πάργα στο Λυκόφως

Δευτέρα του Αγίου Πνεύματος, 24 Ιουνίου από το σημείο Άγκυρα του λιμανιού της Πάργας επιβιβαστήκαμε στο καραβάκι στις 10.00 το πρωί για Αντίπαξους και Παξούς. Καταγάλανα νερά, απέραντες αμμουδιές και απίστευτες παραλίες μέσα σε καταπράσινο τοπίο στα νησιά του Ιονίου.

Κολυμπήσαμε στα σμαραγδένια νερά της απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς παραλίας Βουτούμι.

Ανεβήκαμε στο πλοίο και συνεχίσαμε για τις Μπλε Σπηλιές Καμάρα και Ορθόλιθος. Η τελευταία στάση ήταν στην πρωτεύουσα των Παξών το Γάιο. Σκάφη αναψυχής, πλοίαρια τουριστικά και τουρίστες συμπλήρωναν το γραφικό λιμανάκι των Παξών.

Τρίτη 25 Ιουνίου 2024 αναχωρήσαμε από την Πάργα για την Κορωνησία ένα σύμπλεγμα νησιών μέσα στον Αμβρακικό κόλπο, σε απόσταση 25 χιλιομέτρων από την πόλη της Άρτας.

Μικρά νησάκια σε κυκλική διάταξη που ενώνονται μεταξύ τους με στενές λουρίδες γης, διαμορφώνουν εσωτερικές λίμνες. Αποτελεί έναν μαγευτικό υδροβιότοπο, αρμονικά ενταγμένο στον πλούτο του Αμβρακικού κόλπου.

Θαυμάσαμε τη θέα προς την κλειστή θάλασσα και τις βάρκες που αράζουν στο λιμανάκι, εφοδιάζοντας τις ψαροταβέρνες με φρέσκα ψάρια και θαλασσινά. Το ψαροχώρι έχει αναπτυχθεί τουριστικά για το φυσικό κάλος του και το φρέσκο ψάρι. Η πρόσβαση σ' αυτό είναι εύκολη, εφόσον έχει διαμορφωθεί ασφαλτοστρωμένος δρόμος που το ενώνει με την απέναντι στεριά.

Εκτός, όμως από το όμορφο φυσικό και οικιστικό περιβάλλον και το γαστρονομικό ενδιαφέρον η Κορωνησία διαθέτει ένα από τα σημαντικά, μεσοβυζαντινά (τέλη 10^{ου} αιώνα) μνημεία της περιοχής της Άρτας. Πρόκειται για το ναό της Γεννήσεως της Παναγίας, γνωστό και ως Παναγία της Κορωνησίας που γιορτάζει στις 8 Σεπτεμβρίου. Στην περιοχή ασκήτεψε ο άγιος Ονούφριος που τιμάται στις 12 Ιουνίου ως άγιος πολιούχος.

Τελευταίος σταθμός το γεφύρι της Άρτας το σήμα κατατεθέν της. Με όμορφες εικόνες από τοπία και ενδιαφέροντες ανθρώπους που συναντάμε στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ επιστρέψαμε στην Αθήνα.



■ Πλοίαρια στις όχθες του Αχέροντα



■ Παξοί, στις Μπλε Σπηλιές



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΠΕΜΠΤΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ 4 - 7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΑΣΤΟΡΙΑ

Πέμπτη με Κυριακή 4-7 Ιανουαρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην Καστοριά με το έθιμο των Θεοφανίων Ραγκουτσάρια. Περιηγηθήκαμε στην πόλη της Καστοριάς και πεζοπορήσαμε στη γύρω περιοχή. Περιγραφή εκδρομής στο προηγούμενο τεύχος.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Την Παρασκευή 12/01/2024 πραγματοποιήσαμε στα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. συγκέντρωση για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης Πίτας του Συλλόγου μας.

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ

Κυριακή 14 Ιανουαρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στο Κεφαλάρι Κορινθίας με επίσκεψη στην Ι.Μ. Κοιμήσεως της Θεοτόκου και πορεία στο δάσος Μογγοστού. Τέλος,



■ Καστοριά η Λίμνη, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

συγκεντρωθήκαμε στον Ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ. για την κοπή πίτας των ορειβατών.

ΤΕΤΑΡΤΗ 24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τετάρτη 24 Ιανουαρίου παρακολουθήσαμε στο θέατρο ΖΙΝΑ την παράσταση «Ο ΘΑΝΑΤΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΡΑΚΟΥ» του Άρθουρ Μίλερ, σε σκηνοθεσία Γιώργου Ναούρη.

ΚΥΡΙΑΚΗ 4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΥΜΗΤΤΟΥ

Κυριακή 4 Φεβρουαρίου με αφετηρία το τέρμα λεωφορείων της Καισαριανής πραγματοποιήσαμε κυκλική πορεία 5 ωρών με ανάβαση προς τη Μονή Αστερίου, πύργο ΟΤΕ, πύργο Ανθούσας, δημοτικό πάρκο Καισαριανής.

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΗ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ

Κυριακή 18 Φεβρουαρίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή με περιήγηση στα Τρίκαλα Κορινθίας, τα Άνω Μεσαία Τρίκαλα, Ι. Μονή Αγίου Βλασίου και πεζοπορία από την Ι.Μονή Βλασίου στην χαράδρα της Φλαμπουρίτσας.

Περιγραφή στη σελίδα πεζοπορίες.



■ Εκδρομή στη Καστοριά, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τετάρτη 21 Φεβρουαρίου πραγματοποιήσαμε ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 01/01/2023 -31/12/2023.

ΠΕΜΠΤΗ 22 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024

Πέμπτη 22 Φεβρουαρίου πραγματοποιήσαμε επίσκεψη με ξενάγηση στον Κεραμικό στην εξαιρετική έκθεση ταξιδιωτικής Φωτογραφίας TERRA INCOGNITA από μακρινές εξωτικές Χώρες. Μογγολία, Κίνα, Αφρική, Ρωσία, Καζακστάν, κλπ. του Φωτογράφου Αθανάσιου Μαλούκου.

24-25 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΚΑΛΑΜΑΤΑ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗ ΓΥΡΩ ΠΕΡΙΟΧΗ

Με την αρχή της Αποκριάς 24-25 Φεβρουαρίου πραγματοποιήσαμε 2ήμερη εκδρομή με περιήγηση στην πόλη της Καλαμάτας και το Καρναβάλι της και με ορειβατικές πορείες στη γύρω περιοχή.

Περιγραφή εκδρομής σε άλλη σελίδα.

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τετάρτη 6 Μαρτίου παρακολουθήσαμε στο Θέατρο Ακροπόλ την παράσταση «UNDERGROUND» έργο βασισμένο στην ταινία του Εμίρ Κουστουρίτσα με Διασκευή - Σκηνοθεσία Νίκητα Μιλιβόγιεβιτς. Ηθοποιοί οι Βασίλης Χαραλαμπίδης, Γιάννης Τσορτέκης, Αλεξάνδρα Αϊδίνη.

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΡΙΤΗ 16-19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 4ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΒΕΡΟΙΑ-ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΣΤΗ ΝΑΟΥΣΑ-ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΟΡΕΙΕΣ

Σάββατο Τρίτη 16-19 Μαρτίου πραγματοποιήσαμε 4ήμερη εκδρομή στη Βέροια και τη Νάουσα. Επισκεφθήκαμε το Νέο Μουσείο Αιγών. Περιηγηθήκαμε στη Νάουσα και παρακολουθήσαμε το Καρναβάλι της με το γνωστό έθιμο Γενίτσαροι και Μπούλες. Μια μοναδική εκδρομή σε ιστορία, μνήμες παράδοση και ομορφιά

Περιγραφή εκδρομής σε άλλη σελίδα.



■ Στην έκθεση ταξιδιωτικής Φωτογραφίας, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Η πεζοπορική ομάδα στην Καρδαμύλη, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Θέα κατά την διαδρομή προς Φλαμπουρίτσα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Νάουσα, στον Αρχαιολογικό χώρο της Μίεζας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΥΣ ΔΕΛΦΟΥΣ ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΚΩΡΥΚΕΙΟ ΑΝΤΡΟ

Κυριακή 31 Μαρτίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στους Δελφούς με περιήγηση στα αρχαία μνημεία και πεζοπορία στο Κωρύκειο Άντρο. Μια ακόμη όμορφη εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στους Δελφούς, Κωρύκειο, Άντρο, Χρυσό για φαγητό, και Δίστομο. Επισκεφτήκαμε το Μουσείο με τα 800 εκθέματα με τις 200 παραδοσιακές φορεσιές από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Περιγραφή στη σελίδα πεζοπορίες.

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 6-7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 2ΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΛΕΩΝΙΔΙΟ - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΩΝΑ

Σάββατο Κυριακή 6-7 Απριλίου πραγματοποιήσαμε 2ήμερη εκδρομή στην περιοχή του Λεωνιδίου με πεζοπορία στον Πάρνωνα επίσκεψη στη Μονή του Έλωνα, στον Κοσμά και στα Πούλιθρα. Περιγραφή στη σελίδα Πεζοπορίες.



■ Εκδρομή στη Βέροια, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΠΡΩΗΝ ΒΑΣΙΛΙΚΑ ΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΚ-ΝΙΚ ΣΤΟ ΚΡΥΟΝΕΡΙ (ΜΠΑΦΙ)

Κυριακή 14 Απριλίου πραγματοποιήσαμε επίσκεψη στο Τατόι και τα πρώην βασιλικά ανάκτορα από την πύλη της Λεύκας, περιηγηθήκαμε τα κτίρια στο «χωριό» του Τα-



■ Βόλτα στο Τατόι. Φωτ. Μ. Βέττερ



τοῖου στο Παλαιόκαστρο, επισκεφθήκαμε το βασιλικό κοιμητήριο και καταλήξαμε για φαγητό και πικνίκ στο Κρυονέρι. Περιγραφή εκδρομής σε άλλη σελίδα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Παρασκευή 26 Απριλίου πραγματοποιήσαμε συνάντηση στα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. και συζητήσαμε προτάσεις για τις εκδρομές του Β' Εξαμήνου 2024.

ΚΥΡΙΑΚΗ 28 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕ ΜΥΚΗΝΕΣ - ΝΑΥΠΛΙΟ

Κυριακή 28 Απριλίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στις Μυκήνες και πεζοπορήσαμε στο μυκηναϊκό μονοπάτι Μυκήνες - Πρόσυμα. Η περιηγητική ομάδα διημέρευσε στο Ναύπλιο. Περιγραφή πεζοπορίας σε άλλη σελίδα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΤΡΙΤΗ 3 - 7 ΜΑΪΟΥ ΠΑΣΧΑ 2024 ΦΟΥΡΝΑ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ

Παρασκευή Τρίτη 3-7 Μαΐου πραγματοποιήσαμε φυσιολατρική εκδρομή σε μέρη όχι πολυσύχναστα, με Βουνά, δάση πεύκων και ελάτων, μικρούς οικισμούς με μακρά ιστορία και πολιτισμό. Επισκεφτήκαμε τη Ρεντίνα τη «Βασίλισσα των Αγράφων», τη Βράχα με το βυζαντινό μοναστήρι της Μεταμόρφωσης, απολαύσαμε το βράδυ της Ανάστασης φαγητό με μαγειρίτσα στον ξενώνα του Φουρνά, επισκεφτήκαμε τη Λίμνη Σμοκόβου και τα Λουτρά Σμοκόβου.

Περιγραφή πεζοπορίας - εκδρομής σε άλλη σελίδα.

ΣΑΒΒΑΤΟ ΤΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ 27/04/2024

Το Σάββατο του Λαζάρου 27 Απριλίου μια ομάδα Εοφίτων πήγαμε στον Ορεινό Ξενώνα μας για να τακτοποιήσουμε το χώρο, για την επικείμενη γιορτή του Αγίου Νικολάου του εν Βουνένοις. (Μάρτυρας που θανατώθηκε από τους Τούρκους στους πρόποδες του Ολύμπου).



■ Πικνίκ στο κτήμα της Νανάς στο Κρυονέρι, Φωτ. μ. Βέττερ



■ Στο Μοναστήρι της Βράχας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Το Πασχαλινό γεύμα στην Βράχα, Φωτ. μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Σάββατο του Λαζάρου στον Ορεινό Ξενώνα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Ορεινός Ξενώνας 9 Μαΐου 2024 στη γιορτή Αγ. Νικολάου
Εν Βουνένοις



■ Παρουσίαση της ποιητικής συλλογής του μέλους μας
κ. Δέσποινας Τοκατλή.

ΠΕΜΠΤΗ 09/05/2024 ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩ- ΝΑΣ – ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ του «ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ»

Την Πέμπτη 09/05 το πρωί παρακολουθήσαμε την πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία στο παρακείμενο στον Ξενώνα μας εκκλησάκι. Την γιορτή πραγματοποιούμε κάθε χρόνο μαζί με τους Κεφαλαιότες χωριανούς και φίλους μας.

ΤΕΤΑΡΤΗ 15 ΜΑΪΟΥ 2024 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Την Τετάρτη 15 Μαΐου στα Γραφεία της ΕΟΦ παρακολουθήσαμε την παρουσίαση της ποιητικής συλλογής με τίτλο «Στον ουρανό» της Νανάς Τοκατλή.

Διάβασαν οι ηθοποιοί Καίτη Ιμπροχώρη και Αλκμήνη Τσιαμπά .

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΜΑΪΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΑΓΚΙΣΤΡΙ

Κυριακή 19 Μαΐου πραγματοποιήσαμε εκδρομή με πεζοπορία σε κυκλική διαδρομή από το Μεγαλοχώρι σε χωματόδρομους μέσα από πευκοδάσος και με ενδιαμέση στάση για μπάνιο στην παραλία Δραγονέρα. Οι περιηγητές διημέρευσαν στο Μεγαλοχώρι για μπάνιο και φαγητό.

Περιγραφή πεζοπορίας σε άλλη σελίδα.

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΧΙΛΙΑΔΟΥ - ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ

Την Κυριακή 2 Ιουνίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στη Χιλιάδου με πεζοπορία στους Στρόπωνες. Μια ευχάριστη χαλαρωτική εκδρομή. Όσοι δεν πεζοπόρησαν διημέρευσαν με μπάνιο και φαγητό στην Χιλιάδου την πολύ ωραία ξακουστή παραλία. Περιγραφή πεζοπορίας σε άλλη σελίδα.

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΡΙΤΗ 22-25 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024 ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ 4ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΑΡΓΑ - ΠΑΞΟΙ - ΑΝΤΙΠΑΞΟΣ - ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ

Σάββατο - Τρίτη 22 Ιουνίου πραγματοποιήσαμε 4ήμερη περιηγητική εκδρομή στην Πάργα, τις εκβολές του Αχέροντα ποταμού μήκους 63 χμ., τα νησιά Παξούς και Αντίπαξος, την Κορωνησία ένα σύμπλεγμα νησιών στον Αμβρακικό κόλπο σε απόσταση 25 χμ., από την πόλη της Άρτας και το γεφύρι της Άρτας.

Περιγραφή εκδρομής σε άλλη σελίδα.



Γράφει η Γεωργία Αρμενιάκου

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΛΕΩΝΙΔΙΟ, ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΜΟΝΗ ΤΗΣ ΕΛΩΝΑΣ

Μετά από κάποια χρόνια ξανά πάλι στο Λεωνίδιο. Άνοιξη και μια ευχάριστη παρέα Εοφιτών πέρασε ένα υπέροχο διήμερο στην περιοχή του Λεωνιδίου. Η εκδρομή χωρισμένη σε δύο δραστηριότητες, που είχαν και έναν κοινό χαρακτήρα. Οι πεζοπορικές διαδρομές συναντιόταν με το τουριστικό κομμάτι και συνέχιζαν το πρόγραμμα της εκδρομής. Διαμονή στα παραλιακά Πούλιθρα και στο Λεωνίδιο. Πρώτη μέρα περιήγησή στην πόλη με τα υπέροχα πλακόστρωτα δρομάκια, τις πινακίδες στην τοπική αρχαία διαλεκτό των Τσακωνικών που μας καλωσόριζαν και μας προβόδιζαν. Φαγητό για πολλούς στην παραλία της Πλάκας, που είναι και το επίνειο του Λεωνιδίου και το βράδυ στην πόλη με τα υπέροχα μαγαζιά.

Την δεύτερη μέρα επίσκεψη στην Μονή Ελώνος, κτισμένη πάνω στον βράχο. Στην συνέχεια επίσκεψη στον Κοσμά ένα υπέροχο χωριό με την κλασική πλατεία τον πλάτανο και τα μαγαζιά για τσιπουράκι. Επιστροφή στο Λεωνίδιο για φαγητό, βόλτα, ξεκούραση και αναχώρηση για Αθήνα.

Αξιοσημείωτο για την εποχή η μεγάλη τουριστική κίνηση, και στην πόλη και στις παραλίες, που στηρίζεται στο εντυπωσιακό τοπίο με τους κάθετους επιβλητικούς κόκκινους βράχους που δεσπόζουν σε όλη την περιοχή και προσελκύουν πλήθος τουριστών, που είναι λάτρεις τις αναρρίχησης και σίγουρα το επισκέπτονται όλο τον χρόνο. Η συνεργασία με την πεζοπορική ομάδα με αρχηγό την Μάγια

άψογη. Ένα ακόμα απολαυστικό διήμερο δίπλα στη φύση πέρασε γρήγορα και όλοι μαζί αναζωογονημένοι επιστρέψαμε στο κλεινόν Άστυ για να συνεχίσουμε τις καθημερινές ασχολίες μας.



■ Φωτ. Αγγ. Δαφνή



■ Στη Ι.Μονή Έλωνα, Φωτ. Αγγ. Δαφνή



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



ΙΟΥΛΙΟΣ 2024 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

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

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητά μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ.

Σας ενημερώνουμε ότι για τα προγράμματα
ΕΚΔΡΟΜΩΝ και ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

του **Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024**

θα ενημερώνεστε μέσω αποστολής

στο προσωπικό σας e-mail από

την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ e-mail eof@otenet.gr

...to www.facebook.com/eoffisiolatria/

και την Ιστοσελίδα μας www.eoffisiolatria.gr

Για συμμετοχή καλείτε στο τηλέφωνο της Ε.Ο.Φ. **694 732 3844**

τις ώρες από **17.00** έως **20.30**.

Κάθε Πέμπτη το τηλέφωνο απαντά και πρωινές ώρες.

Επίσης, μπορείτε να στείλετε SMS στον ίδιο αριθμό **694 732 3844** με
το ονοματεπώνυμό σας ή τα ονόματα αυτών που θα συμμετέχουν και το
όνομα της εκδρομής.

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις **μονοήμερες** εκδρομές η κατάσταση για δηλώσεις συμμετοχής θα ανοίγει **15 ημερολογιακές** ημέρες πριν την εκδρομή.
- Ακυρώσεις θα γίνονται δεκτές μέχρι **δύο εργάσιμες** ημέρες πριν την εκδρομή.

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.



1. Να εγγράφονται στις εκδρομές έγκαιρα για να μπορεί το Εφορείο Εκδρομών να τις οργανώσει καλύτερα.

2. Να καταβάλουν έγκαιρα την προκαταβολή όταν πρόκειται για πολυήμερη εκδρομή, διότι η σειρά προτεραιότητας ισχύει από την ημέρα καταβολής της προκαταβολής.

3. Να βρίσκονται 15 λεπτά πριν από την καθορισμένη ώρα αναχώρησης των πούλμαν μπροστά στην εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Κατά την επιβίβαση τηρείται η σειρά εγγραφής. Όσοι επιβιβάζονται σε ενδιάμεσες στάσεις δεν πρέπει να έχουν απαίτηση για συγκεκριμένες θέσεις.

4. Να φέρνουν μαζί τους όλα τα απαραίτητα (ρούχα, εξοπλισμό, φαγητό κλπ.) ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.

5. Να τηρούν σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που καθορίζει ο

αρχηγός διότι μ' αυτόν τον τρόπο σέβονται τον συνεκδρομέα τους και βοηθούν ουσιαστικά στην καλύτερη εκτέλεση της εκδρομής.

6. Να ακολουθούν τις οδηγίες ή υποδείξεις του αρχηγού και να είναι συνεργάσιμοι διότι μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται ατυχήματα και ανωμαλίες.

7. Ιδιαίτερα στις ορειβατικές ή πεζοπορικές εξορμήσεις να ακολουθούν την ομάδα και τις υποδείξεις του αρχηγού για να αποφεύγονται ατυχήματα ή άσκοπες καθυστερήσεις, για να βοηθάμε στην περίπτωση που ένας συνεκδρομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξορμήση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.

8. Να γνωρίζουν ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδέμια 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)
✓ Αντλιακή 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
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
✓ Υπνόσακος
✓ Αντίσκηνο
✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
✓ Μαγειρική 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.



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΦΕΒΡ/ΑΡΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ – ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΗ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ

Πραγματοποιήσαμε περιήγηση στα Τρίκαλα Κορινθίας, τα Άνω Μεσαία Τρίκαλα και τη Μονή Αγίου Βλασίου. Λίγο πάνω από την μονή Βλασίου ξεκίνησαμε 13 άτομα για πεζοπορία στην χαράδρα της Φλαμπουρίτσας. Πεζοπορήσαμε από το ωραίο, κατηφορικό και καλά σημαδεμένο μονοπάτι μέσα από τα έλατα ως το τέλος της χαράδρας. Μετά από ξεκούραση και έχοντας τσιμπήσει το κάτι τις μας ανηφορίσαμε από τα ίδια ως το σημείο της εκκίνησης όπου μας περίμενε το πούλμαν. Διάρκεια πορείας 4 ώρες.



■ Οι πεζοπόροι στην εκκίνηση της πορείας προς Φλαμπουρίτσα



■ Στο χιονοδρομικό κέντρο της Ζήρειας



■ Φθάνοντας στην Μονή Βουλκάνου στο όρος Ιθώμη

24-25 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024 ΚΑΛΑΜΑΤΑ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗ ΓΥΡΩ ΠΕΡΙΟΧΗ

Σάββατο. Η πρώτη μας πορεία ξεκίνησε από το χωριό Αρχαία Μεσσήνη με 9 άτομα. Ανεβήκαμε ως την Μονή Βουλκάνου του όρους Ιθώμη από μονοπάτι μεσαίας δυσκολίας σε 1½ ώρα. Στην θέση αυτή βρισκόταν στην αρχαιότητα το ιερό του Ιθωμάτα Δία. Από εκεί σε λίγα λεπτά ανεβήκαμε στην κορυφή του όρους Ιθώμη (805μ). Κατεβήκαμε από άλλη πλευρά πιο εύκολα από χωματόδρομο και μονοπάτι φθάνοντας πάλι στο χωριό σε 2 ώρες.

Κυριακή. Η πορεία της Κυριακής ξεκίνησε από το παραδοσιακό χωριό της Καρδαμύλης με 13 άτομα. Κάναμε μικρή στάση στον Πύργο του Μούρτζινου και από όμορφο σημαδεμένο μονοπάτι και με πολύ ωραία θέα προς την Καρδαμύλη ξεκινήσαμε την ανάβαση με πρώτη στάση στο χωριό Αγία Σοφία, φθάνοντας εκεί σε 1 ώρα. Από εκεί 5 άτομα επέστρεψαν από άλλη διαδρομή στην Καρδαμύλη ενώ οι υπόλοιποι συνέχισαν με μικρές στάσεις στις εκκλησίες Άγιοι Πάντες και Αγία Παρασκευή φθάνοντας τελικά στο μακρύτερο σημείο της διαδρομής το χωριό Χώρα σε άλλη 1½ ώρα. Από εκεί είχαμε εντυπωσιακή θέα προς το φαράγγι του Βυρού. Η επιστροφή μας ήταν από άλλη διαδρομή περνώντας από το γραφικό χωριό Εξωχώρι και καταλήγοντας σε 1½ ώρα πάλι στην Καρδαμύλη. Η διαδρομή είναι εύκολη, με σημάδια, και η εποχή ήταν ιδανική με ανοιξιότικα λουλούδια.



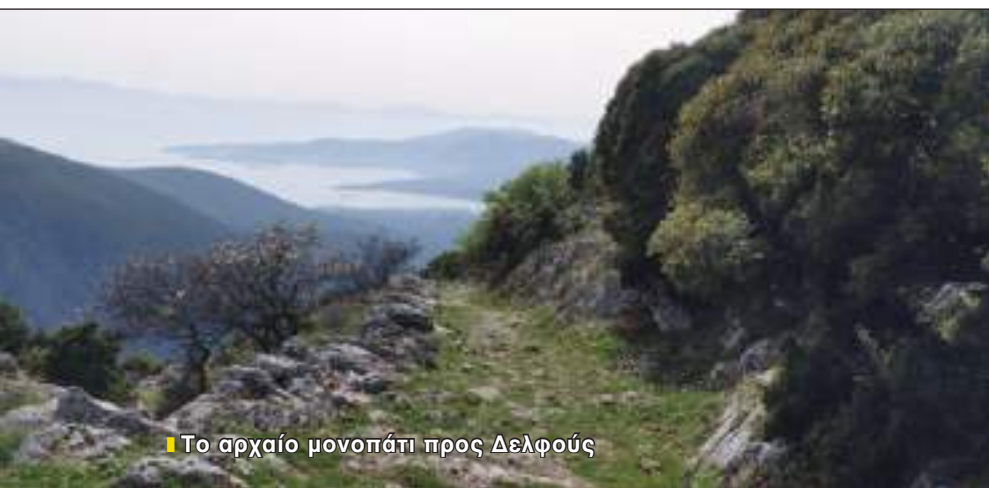
■ Στην κορυφή του όρους Ιθώμη (805μ)



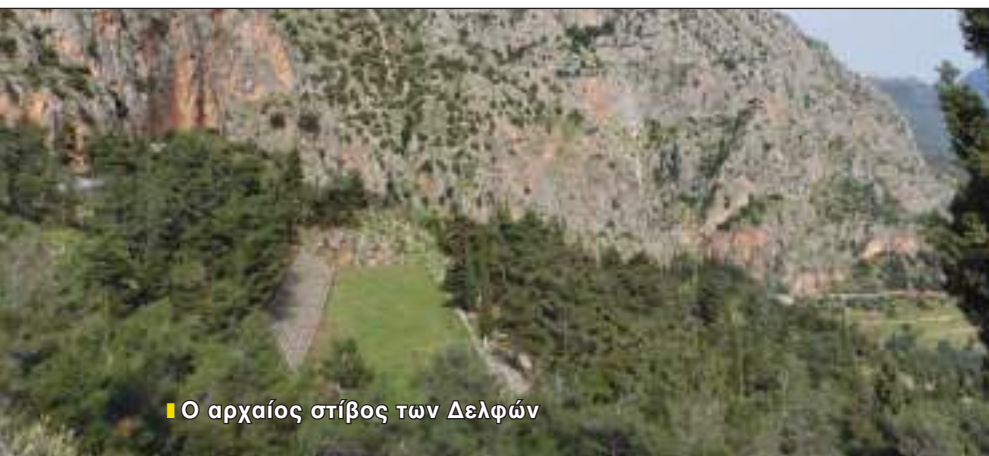
■ Στην Αγία Σοφία πάνω από την Καρδαμύλη



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ



■ Το αρχαίο μονοπάτι προς Δελφούς



■ Ο αρχαίος στίβος των Δελφών



■ Στο Κωρύκειο Άντρο

ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024 ΚΩΡΥΚΕΙΟ ΆΝΤΡΟ - ΔΕΛΦΟΙ

Μία ομάδα 14 ατόμων ξεκίνησε από τα Λιβάδια Παρνασσού (1150 μ) για να πεζοπορήσει με πρώτο σταθμό στα 1320μ στο Κωρύκειο Άντρο ή όπως λέγεται αλλιώς Σπήλαιο του Πάνα (ήτανε αφιερωμένο στον Πάνα και στις Κωρύκειες νύμφες). Εκεί φθάσαμε από χωματόδρομο σε 1 ώρα και ένα τέταρτο. Το σπήλαιο έχει μήκος 100 μέτρα και πήρε το όνομά του από τους σταλακτίτες του που θύμιζαν στους αρχαίους τους «κώρυκες», δηλαδή τους ασκούς από δέρματα ζώων. Η τοπική του ονομασία είναι «Σαρανταύλι» εξ' αιτίας της εκπληκτικής ακουστικής που έχει στον πρώτο θάλαμό του.

Από το σπήλαιο συνεχίσαμε με αρκετή ζέση από μονοπάτι, χωματόδρομο και στο τέλος το αρχαίο καλντερίμι των Δελφών και περνώντας από λουλουδιασμένα λιβάδια φθάσαμε μετά από 3 ώρες στους Δελφούς.

**ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 6-7
ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024
ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ
ΛΕΩΝΙΔΙΟ - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΩΝΑ**

Σάββατο. Από τα Πέρα Μέλανα, λίγο πριν το Λεωνίδιο, μία ομάδα 10 ατόμων ξεκίνησε την πεζοπορία για το Λεωνίδιο από καλά σηματοδεδυμένο μονοπάτι και χωματόδρομο. Η διαδρομή είναι εύκολη με ανάβαση 150 μέτρα και κατάρβαση 350 μέτρα, με πολύ ωραία θέα προς τα παράλια και στο τέλος της διαδρομής προς το Λεωνίδιο. Η διάρκεια της πορείας ήταν 3½ ώρες.

Κυριακή. Μία ομάδα 5 ατόμων συναντηθήκαμε με τον Ιάκωβο, (οδηγός βουνού και αναρρίχησης) προκειμένου να πραγματοποιήσουμε κυκλική διαδρομή από το Λεωνίδιο. Το πρώτο μέρος ήταν ανηφορικό, από στενό μονοπάτι, με πιο ψηλό σημείο το Μεροχώρο στα 490 μέτρα. Στην συνέχεια κατηφορίσαμε για το Βλάμικο μαντρί με τις δίπατες λιθόκτιστες κατασκευές. Πιο κάτω συναντήσαμε παλιό ασβεστοκάμινο. Η τελευταία στάση πριν το Λεωνίδιο ήταν το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία. Κατά την διάρκεια της πορείας απολαύσαμε την αεροπορική θέα της όμορφης πετρώκτης κωμόπολης του Λεωνιδίου με τον κάμπο, τον Κοκκινόβραχο με το αναρριχητικό πεδίο, τους ονομαστούς ανεμόμυλους και το Μυρτώο πέλαγος. Η διάρκεια της πορείας ήταν 5 ώρες.



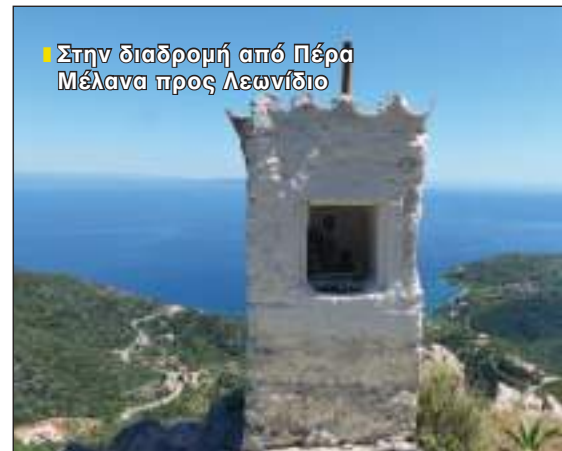
■ Το Βλάμικο μαντρί στην κυκλική πεζοπορία από το Λεωνίδιο



■ Στον Προφήτη Ηλία πάνω από το Λεωνίδιο



■ Στην διαδρομή από Πέρα Μέλανα προς Λεωνίδιο



■ Στην διαδρομή από Πέρα Μέλανα προς Λεωνίδιο



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024 ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΜΥΚΗΝΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ (ΠΡΟΣΥΜΝΑ-

Λίγο πιο πέρα από τις Μυκήνες ξεκίνησαν 10 πεζοπόροι την εύκολη πορεία από χωματόδρομο με πρώτο σταθμό το Ηραίό, φθάνοντας εκεί σε 1½ ώρα. Στο σημείο αυτό 4 άτομα συναντήθηκαν με το πούλμαν για να συνεχίσουν το περιηγητικό πρόγραμμα. Οι υπόλοιποι 6 συνέχισαν ανηφορίζοντας αρχικά και κατόπιν κατηφορίζοντας από χωματόδρομο προς την άσφαλτο που μας οδήγησε στα Πρόσυμνα. Η πορεία διήρκεσε συνολικά 5 ώρες.



■ Στο Ηραίό



■ 01 Οι πεζοπόροι στην έναρξη της πορείας από Μυκήνες, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ 02 Στην πορεία από Ηραίό προς Πρόσυμνα

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Από το χωριό Στρόπωνες όπου μας άφησε το πούλμαν ξεκινήσαμε 15 άτομα για να διασχίσουμε το ποτάμι ως την παραλία της Χιλιαδούς. Η διαδρομή είναι σηματοδοτημένη, πράγμα σημαντικό γιατί πρέπει να διασχίσει κανείς πολλές φορές το ποτάμι και τα σημάδια βοηθάνε ώστε να ξέρουμε από που θα περάσουμε. Στο ποτάμι είμαστε συνέχεια στην σκιά, κάτω από πλατάνια και άλλα δέντρα, με ακούσματα από κελαϊδισμό πουλιών. Την εποχή αυτή το ποτάμι είχε πολύ νερό και σε σημεία αρκετά ορμητικό που σήμαινε ότι έπρεπε να προσέχουμε όταν περνούσαμε απέναντι. Πολλές φορές το νερό έφθανε πάνω από το γόνατο. Σε 4½ ώρες φθάσαμε στην άσφαλτο που συνδέει Στρόπωνες με Χιλιαδού και φωνάξαμε το πούλμαν να μας πάρει ως την πολύ ωραία παραλία.



■ Στο ποτάμι από Στρόπωνες προς Χιλιαδού

ΚΥΡΙΑΚΗ 19 ΜΑΪΟΥ 2024 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΑΓΚΙΣΤΡΙ

23 άτομα ξεκινήσαμε από Πειραιά για μία καλοκαιρινή εκδρομή στο Αγκίστρι. Από το λιμάνι του νησιού την Σκάλα ξεκινήσαμε 15 άτομα την πεζοπορία. Ανηφορήσαμε προς το χωριό Μετόχι και από εκεί μετά από λίγο χωματόδρομο μπήκαμε σε δάσος που μέσα από πεσμένα δέντρα και ανώμαλο έδαφος φθάσαμε σε δύο ώρες σε χωματόδρομο. Από εκεί σε 1½ ώρα εύκολα κατεβήκαμε ως την παραλία Δραγονέρα όπου συναντηθήκαμε και με άλλους από τους εκδρομείς. Αρκετοί βούτηξαν και στην θάλασσα. Πήραμε ταξί ως το Μεγαλοχώρι και από εκεί με τα πόδια περπατήσαμε πάλι παραλιακά ως την Σκάλα προλαβαίνοντας τελευταία στιγμή το φέρρυ μπιτ για την επιστροφή μας στον Πειραιά.



■ Αγκίστρι Στην πεζοπορία από Σκάλα προς Δραγονέρα, Φωτ. Ν. Κατσιγκρης



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΤΡΙΤΗ 3-7 ΜΑΪΟΥ ΠΑΣΧΑ 2024 ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΑ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ



■ Στην πορεία από οροπέδιο Ζαχαράκη προς Ρεντίνα



■ Στην πορεία από το Μεσοχώρι προς Βράχα



■ Στην κυκλική πορεία από τα Λουτρά Σμόκοβου

Στην πασχαλινή μας εκδρομή είχαμε την ευκαιρία να κάνουμε όμορφες και εύκολες πεζοπορίες.

Την **Μεγάλη Παρασκευή** φθάνοντας επισκεφθήκαμε το χωριό Φουρνά. Εκεί η βροχή που ξεκίνησε είχε σαν αποτέλεσμα να αποτρέψει τους περισσότερους να πεζοπορήσουν αφήνοντας μόνο 2 άτομα να περπατήσουν από όμορφο χωματόδρομο ως το χωριό Πλάτανος φθάνοντας εκεί σε 1½ ώρα. Ευτυχώς η βροχή σταμάτησε σχεδόν αμέσως.

Το **Μεγάλο Σάββατο** το πούλμαν μας άφησε στην θέση Ζαχαράκη, λίγο πριν την Ρεντίνα από όπου 9 άτομα ξεκίνησαν από χωματόδρομο και λίγο μονοπάτι για την Ρεντίνα. Σε περίπου 1 ώρα η ομάδα χωρίστηκε. Τα 6 άτομα ανηφόρισαν ως την ασφαλτο και συνέχισαν ως την Ρεντίνα κάνοντας τελικά πολύ περισσότερο (κακή εκτίμηση της αρχηγού) από τα 3 άτομα που συνέχισαν από τον χωματόδρομο, φθάνοντας σε 3 ώρες στην κάτω πλατεία της Ρεντίνας. Η θέα γύρο μας μέσα στο πράσινο.

Την **Κυριακή του Πάσχα** το πούλμαν μας προώθησε ως το Μεσοχώρι από όπου 7 άτομα ξεκίνησαν την πορεία προς την Βράχα. Η πορεία σε μονοπάτι, σημαδεμένη και πνιγμένη στο πράσινο. Λίγο πριν φθάσουμε στην ασφαλτο κάναμε μία μικρή παράκαμψη για να βρούμε έναν καταρράκτη που αποδείχτηκε δυσεύρετος. Από την ασφαλτο όπου φθάσαμε σε 2 ώρες μας πήγε το πούλμαν ως το Μοναστήρι της Βράχας (820μ) από όπου κάναμε μία ακόμη μικρή πορεία ως της Κορυφή Καστρί (920μ) (πήγαινε - έλα 2 ώρες). Και οι δύο πορείες μας αποζημίωσαν με την θέα τους.

Την **Δευτέρα του Πάσχα** την ημέρα της επιστροφής κάναμε μία μικρή πορεία 2 ωρών (πήγαινε - έλα) από τα Λουτρά Σμόκοβου με κατεύθυνση προς το Θραψίμι. Η πορεία είναι σημαδεμένη. Το κομμάτι που κάναμε ήταν σε μονοπάτι στην αρχή, ασφαλτο στην συνέχεια και μονοπάτι προς το τέλος. Επιστρέψαμε από τα ίδια. Δεν ολοκληρώσαμε την διαδρομή γιατί θέλαμε χρόνο για να απολαύσουμε μπάνιο στην πισίνα με το ιαματικό θερμό νερό.

ΠΑΣΧΑ ΣΤΑ ΕΥΡΥΤΑΝΙΚΑ ΑΓΡΑΦΑ, ΜΑΪΟΣ 2024



Γράφει η Νίκη Σταυρίδη

Είχαμε πει εξαρχής ότι η εκδρομή αυτή θα ήταν μια απλή φυσιο-
λατρική εκδρομή χωρίς πρόγραμμα παραγεμισμένο με πολλα-
πλά αξιοθέατα και δράσεις. Θα ήμασταν στα Ανατολικά Άγραφα,
μέσα στα βουνά και στα δάση, όπου τα χωριά -μικρά χωριά με
πολλή ιστορία - βρίσκονται σε αποστάσεις των 10-15 χλμ. μετα-
ξύ τους, οι οποίες όμως αποστάσεις αποτελούνται από δεκάδες
στροφές μερικές σαν φουρκέτες, μέσα σε δάση και πάλι δάση.
Ο περιορισμένος χώρος του ξενώνα όπου θα μέναμε καθόρισε
και τον μικρό αριθμό των ατόμων της ομάδας που θα συμμετεί-
χαν. Ήμασταν άτομα είκοσι ένα, μαζί με τον οδηγό του μικρού
πούλμαν και την σύζυγό του. Και ξεκινήσαμε.

Μ. Παρασκευή 3 Μαΐου αναχωρήσαμε πρωί για τον Φουρνά ή
την Φουρνά -ισχύουν και τα δύο. Ο Φουρνάς είναι ο ιστορικός τό-
πος καταγωγής του ιερομόναχου, ιστοριογράφου και ζωγράφου
Διονυσίου «του εκ Φουρνά», ο οποίος το 1734 ίδρυσε εδώ σχολή
αγιογραφίας και γραμμάτων, από την οποία πέρασαν εξέχουσες
προσωπικότητες.

Κάνοντας την διαδρομή μετά από τη Λαμία προς Καρπενήσι φτά-
σαμε κατά το μεσημέρι στον Φουρνά. Το ξενοδοχείο βρίσκεται 1
περίπου χλμ. έξω από το χωριό, μέσα σε πυκνή βλάστηση, με θέα
πέρα για πέρα τα βουνά και τα απέναντι μικρά χωριά του Κλειτσού.
Αφού τακτοποιηθήκαμε στα δωμάτια, με τη φροντίδα του άξιου
Γιώργου Βασιλικούδη που είναι ο υπεύθυνος για την ξενοδοχειακή
μονάδα, ξεκινήσαμε μια μικρή ομάδα για πεζοπορία και οι υπόλοιποι
με το πούλμαν, με κατεύθυνση τον Κλειτσό (ή Κλειστό) που αποτε-
λείται από πέντε οικισμούς, Κορίτσα, Πλάτανος, Μεσοχώρι.

Όπως κι αν ήμασταν, με τα πόδια ή με τη ρόδα, τα μάτια μας
απλώνονταν σε μια καταπράσινη, δασωμένη, ανοιξιάτικη φύση.
Στην επιστροφή περπατήσαμε λίγο μέσα στο χωριό Φουρνά, εί-
δαμε το χαριτωμένο νηπιαγωγείο «Το σπίτι του παιδιού» που έχτι-
σε εκεί την δεκαετία του 1960 ο αρχιτέκτονας Πάνος Ν. Τζελέ-
πης στη μνήμη των γονέων του Μανιώς και Νικολή Τζελέπη, που
έζησαν στην Κωνσταντινούπολη τέλη 19ου με αρχές 20ου αιώνα.
Άνθρωποι που μετανάστευσαν και έγιναν μεγάλοι και τρανοί εκεί
που έζησαν, χωρίς ποτέ να ξεχάσουν τον τόπο της καταγωγής
τους. Το βράδυ με μπόλικη βροχή πήγαμε πάλι στο χωριό -όχι



■ Στο μοναστήρι της Ρεντίνας. Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Φουρνάς, Νηπιαγωγείο, Φωτ. Ν. Σταυρίδη



■ Μπαίνοντας στην Ρεντίνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο μοναστήρι της Ρεντίνας, Φωτ. Μ. Βέττερ

περπατώντας- και παρακολουθήσαμε την Ακολουθία του Επιταφίου, την λιτανεία. Μαζέψαμε λίγο κρύο αλλά ήταν ωραία.

Το **Μ. Σάββατο 4 Μαΐου** αναχωρήσαμε πρωί για να επισκεφτούμε το «διπλανό» χωριό, τη Ρεντίνα. Ορεινοί δρόμοι, στροφές, θέα. Ο δρόμος φτάνει εκεί αφού περάσει από το διάσημο στην περιοχή διάσελο «Ζαχαράκη» - κάθε τοπωνύμιο εδώ έχει την μακρά ιστορία του. Η Βρύση Ζαχαράκη (Ζαχαράκης; ιστορικό πρόσωπο της Ρεντίνας) βρίσκεται στα 1.145 μ. και από εδώ ξεκινάει το μονοπάτι για την κορυφή Βουλγάρα (1.653 μ.) Εμείς πήραμε την αντίθετη κατεύθυνση, ένα μονοπάτι που θα μας οδηγούσε κατηφορικά προς τη Ρεντίνα (900 μ.).

Και πάλι κάποιοι από την ομάδα μας συνέχισαν με το πούλμαν για εκεί. Προλάβαμε να συναντηθούμε όλοι ύστερα από ένα 2,5ωρο περίπου και να πάμε, πριν κλείσει, στο ιστορικό Μοναστήρι της Ρεντίνας (Κοιμήσεως της Θεοτόκου) χτισμένο το 1579, το οποίο απέχει 7 χλμ. από τη Ρεντίνα. Ζωντανό μοναστήρι γυναικών, το είδαμε στα πολύ γρήγορα, ωστόσο προλάβαμε μια μικρή συμπαθητική επικοινωνία με τις καλόγριες εκεί. Στη Ρεντίνα επίσης προλάβαμε να δούμε το πάρα πολύ ενδιαφέρον Μουσείο Εθνικής Αντίστασης που στεγάζεται στο μεγαλόπρεπο κτίριο ενός από τα παλιά σχολεία του τόπου. Φάγαμε το «κάτι τις μας» στη Ρεντίνα, χωριό με περισσότερο πληθυσμό και περισσότερα μαγαζάκια από ό,τι ο Φουρνάς. Ωστόσο αυτές οι περιγραφές πραγματικά είναι φτωχικές σε σχέση με την ομορφιά του τοπίου στο οποίο βρισκόμασταν. Το βράδυ στον Φουρνά κάποιοι πήγαμε στην Ανάσταση και μετά στο τσιμπούσι με τη μαγειρίτσα που είχε ετοιμάσει ο κύριος Γιώργος του ξενοδοχείου μας.

Κυριακή του Πάσχα, 5 Μαΐου. Ξεκινήσαμε το πρωί από τον Φουρνά, μια ομάδα για να πεζοπορήσει προς το χωριό Βράχα. Οι υπόλοιποι με το πούλμαν. Ξανά η διαδρομή μέσα από συνεχές δάσος και με συνεχείς στροφές. Στην Βράχα (υψόμετρο 900 μ.)



■ Στην πορεία από το Μεσοχώρι προς Βράχα, Φωτ. Μ. Βέττερ

είναι το μεταβυζαντινό μοναστήρι της Μεταμόρφωσης. Εδώ όσοι δεν κάναμε τη μεγάλη πορεία περπατήσαμε παρ'όλα αυτά μέχρι το πανοραμικό σημείο που βλέπει πάλι την μεγαλειώδη φύση, τα βουνά και τα λαγκάδια των Αγραφών, την εμβληματική βραχώδη κορυφή Τσιούκα.

Το μοναστήρι της Βράχας ζωντανό, με δύο ψυχές, καλόγερους που το κρατούν ζωντανό και περιποιημένο. Φύγαμε από εκεί γεμάτοι κεράσματα και ανθρώπινη επαφή. Στο χωριό Βράχα επισκεφθήκαμε τον ναό του Αγίου Νικολάου, χτισμένος πριν το 1600, και ξανά χτισμένος μετά από καταστροφές, το 1833. Μας ξενάγησε με γνώση και σεβασμό ο μοναχός και παπάς της εκκλησίας. Καθίσαμε μετά στο μικρό καφενείο του χωριού όπου είχαν γίνει οι συνεννοήσεις από μέρες πριν, για το πασχαλινό αρνί και τα λοιπά, και εκεί πάλι είχαμε κουβέντα και καλωσορίσματα από την Σοφία Ζγαντζούρη, δραστήρια πρόεδρο της κοινότητας της Βράχας. Επιστρέψαμε για τελευταίο βράδυ στην αυλή του ξενοδοχείου μας στον Φουρνά με τη δύση πίσω από τα βουνά, τον κούκο και το γκιώνη, τα ξημερώματα. Κάποιες από την ομάδα μας είχανε ραντεβού, άγρια χαράματα, με τον κούκο. Θα τον θυμούνται.

Δευτέρα του Πάσχα, 6 Μαΐου αναχωρήσαμε από τον Φουρνά, πρωί, με κατεύθυνση τη Λίμνη Σμοκόβου. Πέρασαμε και πάλι το οροπέδιο Ζαχαράκη και σε χρόνο ευτυχώς λιγότερο από ό,τι νομίζαμε (1,5 ώρα) φθάσαμε στα Λουτρά Σμοκόβου.

Εδώ μια ομάδα έκανε μια σχετικά μικρή πεζοπορία, οι υπόλοιπες και υπόλοιποι χαρήκαμε τη χαλάρωση στο περιβάλλον των ιαματικών λουτρών όπου μας πρόλαβαν και οι γυναίκες πεζοπόροι αργότερα. Έξω από τα Λουτρά είναι μια σειρά από εξοχικά κέντρα. Καλοφάγαμε σε ένα από αυτά, τον «Λάμπρο».

Τέλος, αναχωρήσαμε από τα Λουτρά Σμοκόβου, φτάσαμε σύντομα στον καινούργιο αυτοκινητόδρομο Ε 65 και συνεχίσαμε για Αθήνα. Συμφωνήσαμε όλοι ότι ήταν μια υπέροχη πασχαλιάτικη εκδρομή. Καλά να είμαστε να την κάνουμε πάλι.



■ Το μοναστήρι της Βράχας.
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Η πεζοπορική ομάδα στην εκκίνηση της πορείας από το Μεσοχώρι προς Βράχα,
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Η ομάδα μας μπροστά από το ξενοδοχείο στον Φουρνά, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Τα περιοδικά που αναφέρονται παρακάτω είναι από τη συλλογή του Παναγιώτη Τζαβέλλα, ο οποίος υπήρξε μανιώδης συλλέκτης των ταπεινών και των εφήμερων.

Στη στροφή του 19ου αιώνα προς τον 20ό, στα αστικά κέντρα της Ελλάδας ιδρύονται μια σειρά σύλλογοι με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και κύρια δραστηριότητα, στο πλαίσιο του περιηγητισμού και της φυσιολατρίας, τις εκδρομές, στο πρόγραμμα των οποίων εντάσσονται αθλητικά παιχνίδια.

Στενά συνδεδεμένη με την φυσιολατρική οργάνωση ήταν και η έκδοση περιοδικών, δελτίων και άλλων εντύπων. Ο φυσιολατρικός τύπος προηγείται της φυσιολατρικής οργάνωσης. Μάλιστα, πριν από την έκδοση αμιγών φυσιολατρικών εντύπων, τη σχετική ύλη κάλυπταν, με μεγάλη επάρκεια, περιοδικά και εφημερίδες ενός ευρέος φάσματος: επιστημονικά, εκπαιδευτικά, παιδικά, γεωργικά, εγκυκλοπαιδικά, τέχνης, ποικίλης ύλης κ.ά. Στην κατηγορία αυτή μπορούμε να κατατάξουμε τον Ευρωπαϊκό ερασιστή, την Αποθήκη ωφελίμων γνώσεων, το περιοδικό Ποδηλατική και Αθλητική Επιθεώρησης της Ανατολής, το Δίπυλον του Δ. Καμπούρογλου.

Κατά τη δεκαετία του '20, αλλά κυρίως του '30 –και αργότερα, φυσικά–, οι όμιλοι και τα έντυπα πολλαπλασιάζονται ραγδαία. Έντυπα φυσιολατρικά, ορειβατικά, εκδρομικά, ταξιδιωτικά, οδοιπορικά, περιηγητικά, περιπατητικά, πεζοπορικά, τουριστικά και άλλα εμφανίζονται, αλλά και χάνονται. Φυσιολατρικά έντυπα που πρωταγωνιστούν κατά την περίοδο αυτή είναι, ενδεικτικά, η Ελληνική περιηγητική λέσχη, Η Υπαιθριος, το Ελληνικό Ύπαιθρο, η Ηώς, ο Εκδρομικός Συνέκδημος.

Τα εξώφυλλα και τις σελίδες τους κοσμούν έργα (πίνακες και χαρακτικά) των Ιθακήσιου, Μόσχου, Βασιλείου, Βελισσαρίδη, Γιολλάση, αλλά και φωτογραφίες των Μελετζή, Boissonnas, κ.ά.

«Η τέχνη ανακοινώνει ψυχικές συγκινήσεις από φυσικά φαινόμενα», κατά τον Μόσχο.

Από τα έντυπα αυτά λίγα έχουν διασωθεί: ελάχιστα, έως καθόλου, μας είναι γνωστά.

Δεν ήταν εύκολο να βρω στοιχεία για όλα τα περιοδικά που εμφανίζονται σ' αυτή τη μικρή «έκθεση». Ακόμα και το διαδίκτυο είναι φτωχό – το «εφημερο» που λέγαμε...

Για τις πληροφορίες που συνοδεύουν το κάθε περιοδικό γίνεται μνεία της πηγής άντλησής τους. Όπου δεν υπάρχει σχετική αναφορά, ό,τι αναφέρεται –ελάχιστο, φυσικά– είναι αυτό που μας δίνει το ίδιο το περιοδικό στο εξώφυλλό του.

Η συγκεκριμένη παρουσίαση είναι το πρώτο μέρος μιας σειράς με πολύ ενδιαφέροντα, κατά τη γνώμη μου πάντα, θέματα. Εκτός από τον κύριο όγκο των περιοδικών Λόγου και Τέχνης, θα γίνει αναφορά και σε πιο ειδικούς τομείς (επιστήμες, πολιτική, παιδεία, μουσική, θέατρο, κινηματογράφος), αλλά και σε ακόμα ειδικότερα θέματα (σχολείο, πανεπιστήμιο, μαθηματικά, γεωπονικές μελέτες, γεωργία, δασολογία και δασοκομία, εμπόριο, τουρισμό, προγράμματα ανοικοδόμησης, λαογραφία κ.ά.).

Ένας ολόκληρος κόσμος θα μας αποκαλύψει τα μυστικά του, θα μας θέλξει με τη γοητεία του, θα μας καλλιεργήσει με την αισθητική του.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΕΡΑΝΙΣΤΗΣ

Ήτοι, συλλογή των εγκριτωτέρων άρθρων διαφόρων περιοδικών συγγραμμάτων, εν μέρει δε και πρωτοτύπων συνθέσεων υπό των κ.κ. Φιλίππου Ιωάννου, Γ. Βελλίου, Π. Αργυροπούλου, Α.Ρ. Ραγκαβή, Ν. Λεβαδιέως και Κ. Παπαρηγοπούλου Κυκλοφορεί κατά τα έτη 1842-1843

Πηγή: anemi, digital library of Modern Greek Studies)

ΑΠΟΘΗΚΗ ΤΩΝ ΩΦΕΛΙΜΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ

Σμύρνη 1837-1844

Εκ της τυπογραφίας Γ. Γριφίτου

Ιδρυτής: Πετροκόκκινος Νικόλαος

Από τους βασικούς συνεργάτες φαίνεται να είναι και ο Ιωάννης Ισιδωρίδης-Σκυλίσσης, δημοσιογράφος, ποιητής, μεταφραστής και εκδότης του περιοδικού ΜΥΡΙΑ ΟΣΑ, το οποίο κυκλοφόρησε κατά τη διετία 1868-1869.

Πηγή: anemi, digital library of Modern Greek Studies)

Η ΦΥΣΙΣ

Σύγγραμμα εγκυκλοπαιδικόν, μετ' εικόνων, εκδιδόμενον καθ' εβδομάδα, υπό Φραγκίσκου Μ. Πρίντζη (15 Απριλίου 1891- 5 Απριλίου 1892).

Πρόκειται για έντυπο υψηλής αισθητικής και ποιότητας.

Εν Αθήναις, εκ του τυπογραφείου Παρασκευά Λεωνή

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

Περιοδικό του Ποδηλατικού Συλλόγου Αθηνών. Κυκλοφόρησε το 1898. Επίτιμος πρόεδρος ήταν ο πρίγκιπας Γεώργιος και πρόεδρος ο Μιλτιάδης Νεγροπόντης.

Στο πρώτο τεύχος του δίνεται με σαφήνεια το στίγμα του συλλόγου: «Ο Αθλητισμός, ο οποίος είναι μία ανάγκη, μία διασκέδασις, μία απαραίτητος υγιεινή του σώματος. [...] Η αηδής εγκαταβίωσις εντός των πνιγρών καφενείων θ' αντικατασταθῇ διὰ τῆς υπαίθρου ζωῆς. [...] Εἰς οἰανδήποτε τάξιν καὶ ἀν ἀνήκης, προ πάντων ὅμως εἰς τὴν λεγομένην καλὴν, εἶναι αἰσχος νὰ εἰπῇς ὅτι δὲν ἡξεύρεις νὰ κάμῃς μίαν ἀναπέρωσιν, ὅτι δὲν ποδηλατεῖς, ὅτι δὲν παίζεις κροκέτ ἢ tennis ἢ ὅτι ἀγνοεῖς νὰ χειρισθῇς τὸ ξίφος».

Το Βήμα, 04-11-2001)

ΔΙΠΥΛΟΝ

1910-1912 / Δημοσίευμα συντασσόμενον αποκλειστικῶς ὑπὸ Δημ. Καμπούρογλου

Ο Δ. Καμπούρογλου περιγράφει γλαφυρά το ιστορικό της ίδρυσης του πρώτου φυσιολατρικού συνδέσμου: «Η πρώτη φυσιολατρική συντροφιά απετελείτο από μια συντροφιά πέντε συμμαθητών μου, εκ των οποίων οι εξήσαν ερωτευμένοι. Λέγω δε ἐξῆ, διότι ο έκτος ἦτο μὴ συμμαθητὴς μας [...] Ἀπ' τῆς συντροφιάς ἦσαν δύο κιθαρωδοὶ καὶ ἓνας φλαουτίστας, ἐκ τῶν ὁποίων κιθαρωδῶν, ὁ ἓνας καὶ τραγουδιστὴς, ὁ υποφαινόμενος. Ὡς ερωτευμένοι, λοιπόν, φυσικὸν ἦταν νὰ παίρνομε τὰ βουνά. [...] Τὴν Κυριακὴν ἀπὸ τὸν βαθύν

όρθρον ξεκινούσαμε να πάμε προς την Καισαριανή ή την Πεντέλη. Περνούσαμε την ημέρα μας στις ρεματιές ή το χειμώνα σε κανένα χάλασμα, όπου ανάβαμε φωτιά από αφάνες που η φλόγα τους είναι σαν χρυσός διαλελυμένος, ανερχόμενος στους ουρανούς [...]. Το βράδυ επιστρέφαμε ενθουσιασμένοι με την ψυχήν γεμάτην θάρρος, ελπίδα, αγνότητα και σχετικήν αρετήν. Έτσι ελατρεύαμε την φύσιν χωρίς να της το πούμε. Η συντροφιά μας αυτή που κράτησε ηνωμένη από το έτος 1870 έως το 1880 ήταν ομολογουμένως ο πρώτος φυσιολατρικός σύνδεσμος».

Σάκης Κουρουζίδης, Φυσιολατρικά περιοδικά του Μεσοπολέμου)

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΡΑΝΙΣΤΗΣ

Περιοδικόν ατάκτως εκδιδόμενον υπό Σπ. Μηλιαράκη
Φαίνεται να κυκλοφορεί τα έτη 1914 και 1915

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

Οδοιπορικός σύνδεσμος / 1921

Το έντυπο αυτό αποτελεί το πρώτο «επίσημο» φυσιολατρικό έντυπο της οργανωμένης σε σωματεία «φυσιολατρικής ιδέας».

Ο ΠΑΝ

Το 1927 μια ομάδα νεαρών ιδρύουν τον Πάνα. Τα αρχικά του από τις λέξεις Πεύκο, Αέρας, Νερό (ΠΑΝ) σύντομα ταυτίστηκαν με τον βουκολικό θεό της φύσης, τον Πάνα. Ο ΠΑΝ δραστηριοποιήθηκε στην ορειβασία και τη σπηλαιολογία. Ο σύλλογος παρουσιάζει και πολιτιστική δραστηριότητα. Εκδίδει το περιοδικό του με ποικίλη θεματολογία. Πηγή: rezororia.gr)

ΕΚΔΡΟΜΙΚΑ

Το σπουδαιότερο και αντιπροσωπευτικότερο έντυπο του μεσοπολέμου, «Όργανο των Ελλήνων Εκδρομέων», που «διευθύνεται υπό ομάδος φυσιολατρών».

Πλάτων Μεταξάς και Κλεόβουλος Δενδρινός είναι οι δύο στυλοβάτες του εντύπου.

Τα Εκδρομικά κυκλοφορούν ανελλιπώς από το 1929 έως το 1936. Σάκης Κουρουζίδης, Φυσιολατρικά περιοδικά του Μεσοπολέμου)

ΤΟ ΒΟΥΝΟ

Το περιοδικό του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου.

«Ο πόλεμος του 1940 ανακόπτει τις δραστηριότητες του συνδέσμου. Στρατεύονται αρκετά μέλη του και έξι από αυτούς που γνωρίζουν σκι κατατάσσονται στο νεοσύστατο Τάγμα Χιονοδρόμων. Μετά από μικρή εκπαίδευση στο Μέτσοβο και με διοικητή τον ταγματάρχη Ι. Παπαρρόδου, πρωταθλητή Ελλάδος στο σκι, προωθούνται στην πρώτη γραμμή των επιχειρήσεων ως ορεινοί καταδρομείς, ανιχνευτές και αγγελιοφόροι».

Αυτοί ήσαν: Ανδρέας Αντωνόπουλος, ανθυπολοχαγός· Ιωάννης Τασσόπουλος, λοχίας και οι οπλίτες Βασίλης και Αλέκος Αντωνόπουλος, Κώστας Καγκελάρης, Ανδρέας

Ασημακόπουλος και Σπύρος Τσικλητήρας, εθελοντής.
Από τον Ε.Ο.Σ. Πατρών)

Η ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ

Ο Σύνδεσμος «Υπαίθριος Ζωή» ιδρύθηκε το 1922 και είναι ο δεύτερος αρχαιότερος μετά τον Οδοιπορικό Σύνδεσμο (1921).

Το περιοδικό του εκδίδεται από το 1935 έως σήμερα.

(Πηγή: ypaithrioszi.blogspot.com)

ΗΩΣ

Βασικός συντάκτης και εκδότης του περιοδικού ήταν ένας πρώην στρατιωτικός, αλλά καλλιεργημένος άνθρωπος, ο Κ. Παπαγεωργίου. Την καλλιτεχνική επιμέλεια, όπως αναγράφεται στο πρώτο τεύχος, είχε ο αδελφός του και ζωγράφος Doris (Μιχαήλ Παπαγεωργίου).

Η κυκλοφορία του περιοδικού ορίζεται σε τρεις περιόδους, με δύο ενδιάμεσες διακοπές. Η πρώτη αρχίζει το 1938 και τελειώνει το 1940. Έναν χρόνο μετά την κυκλοφορία του, το 1939, το περιοδικό αποσπά το Α' Βραβείο της Έκθεσης Βιβλίου. Η δεύτερη περίοδος κυκλοφορίας του είναι στα χρόνια 1947-1949. Η Τρίτη αρχίζει το 1961 έως το 1969, οπότε, με το τεύχος 110, λήγει οριστικά η πορεία του περιοδικού, το οποίο, με τα σπουδαία αφιερωματικά τεύχη του, απέσπασε το «Χρυσό Μετάλλιο της ιερής πόλης του Μεσολογγίου» (1962) και Έπαινο της Ακαδημίας Αθηνών (1965).

(Πηγή: Ριζοσπάστης, «7 Μέρες μαζί», 14-04-2002)

Ε.Φ.Ο.Π.

Έντυπο του Ελληνικού Φυσιολατρικού Ομίλου Πειραιώς, ο οποίος ιδρύθηκε το 1935.

Όπως αναγράφεται στο εξώφυλλο, είναι «Αφιερωμένο στους πρωτοπόρους της εκδρομικής ιδέας».

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

Μηνιαία έκδοση της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών, η οποία ιδρύθηκε το 1933. Το εικονιζόμενο είναι φύλλο του Ιουλίου του 1945.

Ε.Ο.Ο.Π.

Έντυπο του Ελληνικού Ορειβατικού Ομίλου Πειραιώς, ο οποίος ιδρύθηκε το 1936

Ε.Ο.Φ.

Έντυπο της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών (1945)

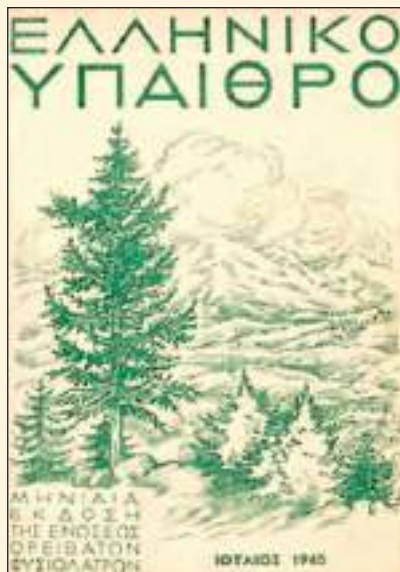
ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΣΥΝΕΚΔΗΜΟΣ

Μηνιαίον δελτίον (1950)

Η επιστημονική φυσιολατρική ένωση και το ξεκίνημά της. Συντάκτης: Μαρκάκης Πέτρος

Ο ΑΤΤΙΚΟΣ

Φυσιολατρικό περιοδικό του Αττικού Ομίλου εκδιδόμενο ανά δίμηνο. Τόπος έκδοσης: Αθήνα. Κυκλοφορεί από το 1949



Ο Στέλιος ήταν ένα από τα πιο παλιά και ενεργά μέλη της Ε.Ο.Φ. με φυσική παρουσία στο Κτήμα, στον Ξενώνα, στις εκδρομές και τις εκδηλώσεις. Από τα μικρά του χρόνια μεγάλωσε και ανδρώθηκε περνώντας όλα τα Καλοκαίρια του μέσα στο Κτήμα μας στο Μάτι. Πάντα παρών με τα αδέρφια του την Μαργαρίτα και τον Χάρη. Θείους, θείες, ξαδέλφια, ανίψια και με σημείο αναφοράς στη ζωή του την αγάπη του για τη ζωή της Ε.Ο.Φ.

Από την εποχή της αγοράς και της λειτουργίας του Κτήματος που ήταν παιδάκι και έμεναν στα πρώτα καταλύματα τις σκηνές, με όλη τη μεγάλη και αγαπημένη οικογένειά του και με πρωτοστάτη τον αξέχαστο θείο Φίλιππα Φλάμπουρα δεν έχασε καμία καλοκαιρινή περίοδο διαμονής στο Κτήμα μας, με τις αξέχαστες βραδιές στην καντίνα μας σε εκείνα τα τεράστια οικογενειακά καλοκαιρινά τραπέζια που έστηναν σε κάθε ευκαιρία, στο «Πασχαλινό πανηγύρι», τη γιορτή για την έναρξη της «Καλοκαιρινής περιόδου» αλλά και τα περισσότερα βράδια με μεζέδες ουζάκι και χαρούμενη διάθεση.

Στον «αποχαιρετισμό της Θάλασσας» αρχές κάθε Σεπτέμβρη συνεχίζοντας την παράδοση από την εποχή του Φίλιππα η οικογένειά του κατασκεύαζε και προσέφερε σε όλους τους παρόντες την περιφήμη «Φασολάδα του Φίλιππα».

Ο Στέλιος όλα αυτά τα χρόνια ήταν πανταχού παρών. Μια ήσυχη παρουσία, με έμφυτη ευγένεια και πάντα με τον καλό λόγο. Η καρτερικότητα του ήταν παροιμιώδης και αξιοθαύμαστη. Βίωσε με απaráμιλλη αξιοπρέπεια τον αβάστακτο πόνο για τον χαμό της αγαπημένης του γυναίκας και του αγέννητου παιδιού του και τις δύσκολες ώρες που πέρασε η οικογένειά του στην καταστροφική πυρκαγιά το 2018 στο Μάτι, με τις γνωστές συνέπειες και απώλειες συνεχίζοντας τη μοναχική πορεία της ζωής του μέχρι το τέλος.

Τι να πρωτοθυμηθούμε από τα πάνω από 50 χρόνια που συμπορευτήκαμε μαζί. Ας είναι ελαφρύ το χώμα που τον σκεπάζει. Θερμά συλλυπητήρια στην οικογένειά του.

Δημήτρης Αρμενιάκος



■ 29-08-2008, Κτήμα στο Μάτι, συνενόηση για την συνάντηση παλαιών Εοφιτών.



■ 03-09-2011, Κτήμα στο Μάτι, Αριστερά ο Στέλιος με τη Μαργαρίτα σερβίρουν την παραδοσιακή Φασολάδα του Φίλιππα.



■ 05-09-2015, Κτήμα στο Μάτι, πρώτοι δεξιά Στέλιος και Μαργαρίτα στη Συνενόηση για τον Αποχαιρετισμό της Θάλασσας.

ΟΤΑΝ Η ΦΩΤΙΑ ΤΡΕΧΕΙ ΜΕ 120 χλμ..

Στο Μάτι παραθέριζα από μικρή με τους γονείς μου. Τα τελευταία χρόνια πλέον παραθέριζέ η Δανάη κυρίως με τους παπούδες. Να πω την αλήθεια εγώ το Μάτι όσο ήμουν νέα το βαριόμουν. Μεγαλώνοντας εκτίμησα την ηρεμία τη φύση τη μυρωδιά από τα πεύκα τα τζιτζίκια τη «κρυφή» παραλία.

Πάντα θυμάμαι είχαμε το άγχος μη πιάσει φωτιά. Τις μέρες που φύσαγε πολύ δεν κοιμόμασταν. Ο μπαμπάς μου με γείτονες έκαναν περιπολίες.

Θυμάμαι αν κάποιος άναβε κάρβουνα βάζαμε όλοι μαζί τις φωνές. Είχαμε πάντα κλειδιά ταυτότητες πάνω στο τραπέζι αν χρειαστεί να φύγουμε. Εγώ είχα πολλές φορές φανταστεί τι θα κάναμε αν έπιανε φωτιά. Σκεφτόμουν θα τρέξουμε μέσω της οδού Κύπρου προς τη θάλασσα και θα πάμε στη μικρή μαρίνα που έχει. Εκεί σκεφτόμουν έχει μπετόν και θάλασσα. Πολύ καλό μέρος Δεν είχα ιδέα..

Ότι όταν η φωτιά τρέχει με 120 χλμ. ο χρόνος να φτάσει από τη Μαραθώνος στο σπίτι μας είναι λιγότερο από 1 λεπτό. Ότι η φωτιά θα πηδάει από δέντρο σε δέντρο και θα βρεθεί μπροστά σου ενώ εσύ θα τρέχεις στη Κύπρου για τη μαρίνα. Και ότι αν φτάσεις στη θάλασσα θα πετάγονται κι εκεί ακόμα τα καμένα

και θα πνίγεται από το καπνό και θα πρέπει να πας βαθιά για να τα καταφέρεις.

Εκείνη τη μέρα από θαύμα λείπαμε οικογενειακώς. Το σπίτι κάηκε και οι γείτονες πέθαναν.

Στο Μάτι δεν πήγα ποτέ από τότε και

δεν θα ξαναπάω ποτέ. Παρ'όλο που έχω οραματιστεί πολλές φορές τη καταστροφή στα σημεία που έγινε από τις διηγήσεις και τις ειδήσεις όταν το φέρνω αυθόρμητα στο μυαλό το έχω κρατήσει ακριβώς όπως ήταν.

Άντζη Βαγιατίδου



■ Αξέχαστα Καλοκαίρια στο Μάτι. Ο χαμένος παράδεισος με το διςυπόστατο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου και Προφήτη Ηλία και η Καντίνα μας, το διαχρονικό σημείο συνάντησης από τη στιγμή που άρχισε η ζωή στο Κτήμα.



■ Εκδρομή Νάουσα - Βέροια



■ Χαρούμενα γενέθλια για τον Νίκο Κατσίκρη,



■ Στην Αρχαία Μεσσήνη, Φωτ. Β. Σαλβεστριάδης

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 448
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

