

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2025



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Επιλεγμένες φωτογραφίες από τις εκδρομικές εξορμήσεις μας	3
Το γράμμα του Προέδρου	4
Απολογισμός Δ.Σ Ετήσια Εκλογοαπολογιστική Συνέλευση 5/03/2025	5-6
Αποτελέσματα Αρχαιρεσιών 5ης Μαρτίου 2025	7
Κοινωνικά	8-9
Συμμετοχές Εοφιτών σε αγώνες Δρόμου	10
Πρωτιές 2025 από τα αδέρφια Δημήτρη και Φωτεινή Βαβίλη	11
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.	12
Οι πεζοπορίες του Β' Εξαμήνου 2024	13-27
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ. Α' Εξάμηνο 2025	28-36
Εκδρομές και Εκδηλώσεις 2025-2026	37
Πεζοπορίες του Α' Εξαμήνου 2025	38-47
Σάββατο- Κυριακή 8-9/02/2025 Αμπελάκια Λάρισα Αρχή Τριωδίου	48
Μάρτιος 1-3/03/2025 Απόκριες στην Σκύρο	49
Εοφίτικα	50-51

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

Χαρούμενη
και
δημιουργική
καθημερινότητα



◀ Ο Ορεινός Ξενώνας μας



ΕΤΟΣ 92ο • ΤΕΥΧΟΣ 449 • ΙΟΥΛΙΟΣ 2024 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

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 ΡΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr

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

Ανακοίνωση:

- Για το επόμενο τεύχος Β' 2025-Α' 2026 η ύλη του περιοδικού θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-05-2026**.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις:
katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

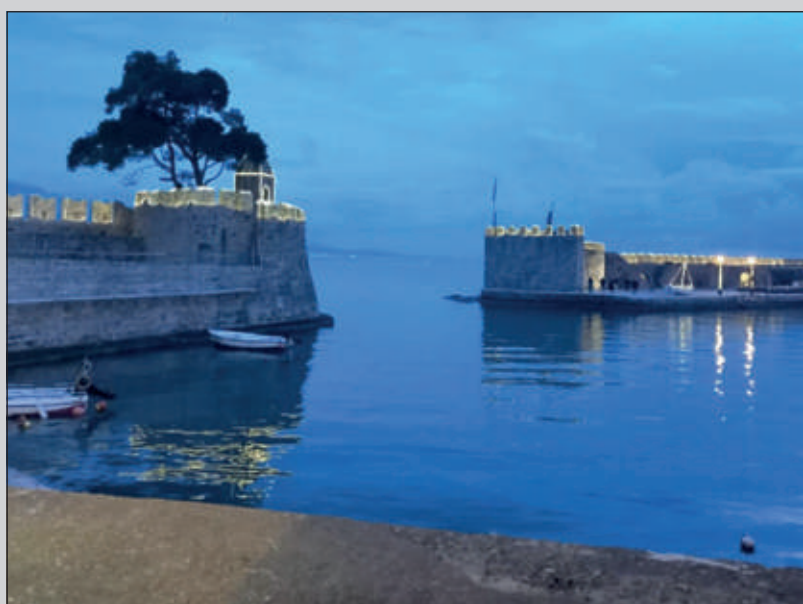
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΕΣ ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ ΜΑΣ



■ Χελμός Πλανητέρο, Νοεμβριος 2024, Φωτ. Ν. Σταυρίδη



■ Ο ερχομός της Άνοιξης, Φωτ. Κ. Τζιβιάς



■ Θεοφάνεια 2025 Ναύπακτος, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Θέα από το καταφύγιο Πετρόστρουγκα, Φωτ. Στ. Αντωνάκης

ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ



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

Ο χρόνος που πέρασε, έφερε μία νέα ελπίδα στον Σύλλογό μας. Μετά από αρκετές δυσκολίες των τελευταίων χρόνων, με τις συντονισμένες ενέργειες, του Εφόρου Εκδρομών και της ομάδας που τις οργανώνει, είχαμε μια σημαντική αύξηση των εκδρομών και τη συμμετοχή σ' αυτές πολλών νέων εκδρομέων, που σύντομα θα γίνουν μέλη.

Η καλή οργάνωση, η επιλογή του τόπου, τα καλύτερα καταλύματα, ήταν τα στοιχεία εκείνα που έκαναν τους εκδρομείς να μείνουν ευχαριστημένοι και να είναι οι πρεσβευτές για την επόμενη εκδρομή.

Ελπίζουμε, ότι και αυτόν το χρόνο θα μπορέσουμε σαν Ε.Ο.Φ. να είμαστε πιο κοντά, με καλύτερες και πιο οργανωμένες εκδρομές.

Τα χρόνια που πέρασαν, μας έμαθαν ότι η Ε.Ο.Φ. είναι ένα Σωματείο με μεγάλη ιστορία. Το πιο σπουδαίο που έχει όλα αυτά τα χρόνια είναι η φιλική προσέγγιση μεταξύ των μελών και η ισότιμη μεταχείριση.

Αυτό, δημιουργεί την υποχρέωση στα μέλη μας, να σέβονται τους όρους και τις αποφάσεις του Σωματείου και να έχουν μεταξύ τους την ανάλογη συμπεριφορά, για να μη δημιουργούνται προστριβές και παράπονα και έτσι χαλάει η καλή παρέα.

Αυτός είναι ο σκοπός και ο στόχος της Ε.Ο.Φ. Η φιλική και χωρίς καμιά διάκριση μεταχείριση μεταξύ των μελών της. Άλλωστε από την ίδρυσή της, η Ε.Ο.Φ. είχε στόχο το Έ μ ε ί ς και όχι το Ε γ ώ...



Εκδρομή στη Κεφαλλονιά, Σάμη, στο τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας 2026, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ
της 5ης ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 για το διάστημα από 01/01/2024 έως 31/12/2024

Ο Πρόεδρος ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ εκ μέρους του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.

Αγαπητές Φίλες και Φίλοι μέλη της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, συναντηθήκαμε σήμερα 05 Μαρτίου 2025, για την ετήσια τακτική Γενική Εκλογοαπολογιστική Συνέλευση, σύμφωνα με το άρθρο 46 του Καταστατικού μας, για το χρονικό διάστημα 01/01/2024 έως 31/12/2024.

Πριν αρχίσω τον απολογισμό του Δ.Σ. θέλω να τιμήσουμε ένα παλιό και πολύ αγαπητό μέλος, τον Πρόεδρο που έφυγε από κοντά μας τον Τάκη Μαντά. Επίσης οι Λένα Καφατζοπούλου, Στέλιος Κίντατζης, Κική Λαδικού, αιώνια η μνήμη τους.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Δ.Σ. συνέχισε για δεύτερη χρονιά τις προσπάθειες του, για την προώθηση, προβλημάτων που απασχολούν την Ε.Ο.Φ. και περισσότερο το πρόβλημα των εκδρομών και την συμμετοχή των μελών μας σε αυτές. Υπήρξαν πολλές προτάσεις για εκδρομές, μερικές επιτυχημένες και μερικές ακυρώθηκαν λόγω μη συμμετοχής ή έγιναν με περιορισμένο αριθμό εκδρομών.

Περισσότερα από την Έφορο εκδρομών Νίκη Σταυρίδη.

ΚΤΗΜΑ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

Τα θέματα του κτήματος στο Μάτι Αττικής δεν προχώρησαν καθόλου, αφού δεν είχαμε καμιά καινούργια απόφαση από την πολεοδομία, για τις οριστικές διαστάσεις που τελικά θα έχουμε και ως έχουμε κάνει ένσταση. Επί πλέον έχουμε ένα πολύ μεγάλο κόστος για τον υποχρεωτικό καθαρισμό, που εφέτος έφτασε 7.500,00 ευρώ, μαζί με την αποκομιδή των υλικών.

Τον Μάρτιο θα εκδικαστεί η αγωγή που έγινε από δύο μέλη μας, με αφορμή την πυρκαγιά στις 23/07/2018.

Επιπροσθέτως αναφέρουμε, ότι εξακολουθεί να ισχύει η επιδότηση του Κράτους για την οικοδόμηση κτηρίων στο κτήμα μας 150,00μ.τ..

Η Γενική Γραμματέας Όλγα Πετροπούλου πραγματοποίησε αρχειοθέτηση όλων των εισερχομένων και εξερχομένων εγγράφων, του αρχείου της Γραμματείας και λεπτομερή καταγραφή των πρακτικών του Δ.Σ.

Πραγματοποιήθηκε τακτοποίηση των εγγράφων μιας τετραετίας που ζητά η Περιφέρεια για ενημέρωση του Φακέλου της Ε.Ο.Φ. από τις Γενικές Συνελεύσεις, τις Εφορευτικές επιτροπές, τις Ελεγκτικές Επιτροπές, το Βιβλίο του Δ.Σ., Βιβλίο Γενικών Συνελεύσεων για κάθε έτος, Ταμείου κ.ά.. Έτσι μας θεώρησαν τις αποδείξεις εισπράξεων και έτσι είναι πιο εύκολη η χρονιά για το νέο Δ.Σ. και για αυτό συνεργάστηκαν η Όλγα Πετροπούλου, η Κατερίνα Δραγώνα και ο Νίκος Νίντος.

Επίσης ξεκίνησε η εκκαθάριση στο Αρχείο το μελών των του Συλλόγου και συνεργάστηκαν γι' αυτό ο Νίκος Νίντος, η Κατερίνα Δραγώνα και η Όλγα Πετροπούλου.

ΤΟ ΜΗΤΡΩΟ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα αφορά το Μητρώο Μελών της Ε.Ο.Φ.. Δεν μπορεί να έχουμε Μητρώο Μελών 300, 350, τα μισά και πιο πολλά μέλη να χρωστούν συνδρομές, να μην ενδιαφέρονται, να μην μπορούν να έλθουν στις γιορτές, να κάνουν εκδρομές, να έρχονται στις εκδηλώσεις.

Στην Εκλογοαπολογιστική Γ.Σ. να είναι παρόντες 55 μέλη και στην Απολογιστική Γ.Σ. 25 μέλη. Δεν μπορούμε να κάνουμε αλλαγή Καταστατικού, δεν θα μπορεί το Δ.Σ. να εκπροσωπήσει την Ε.Ο.Φ. όταν σε μια Γενική Συνέλευση θα είναι το 10 ή το 20% των μελών της. Δεν είναι ότι δεν αγαπάμε τους εοφιτές, αλλά και αυτοί πρέπει να καταλάβουν, ότι η αγάπη είναι ανταποδοτική για το καλό και των δύο. Αν δε μπορούν να ζούνε κοντά στην Ε.Ο.Φ. να ζητήσουν μόνοι του αποχώρησή τους.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Το πρόβλημα των εκδρομών και η συμμετοχή νέων μελών, δεν είχε καμιά πρόοδο. Τα παιδιά των Εοφιτών, δεν έχουν σχεδόν καμιά συμμετοχή ή και παρουσία στην Ε.Ο.Φ.. Μπορεί να είναι οι οικογε-



Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

νειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις, μπορεί να μην έχουν χρόνο, μπορεί να πηγαίνουν με εκατοντάδες ελεύθερες εκδρομές με νέους της ηλικίας τους, με πολύ μεγαλύτερο κόστος. Αλλά χωρίς τη συντροφιά των γνωστών, των φίλων των Εοφιτών. Όσοι είμαστε 20, 30, 40, 50, 60, χρόνια στην Ε.Ο.Φ. καταλαβαίνουμε τη θέλει να πει Σύλλογος, παρέα, φιλία, αγάπη, τη θέλει να πει Ε.Ο.Φ..

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον Ξενώνα μας στο Κεφαλάρι, πάνε μέσα στο χρόνο 80 Εοφίτες περίπου και 200 και πάρα πάνω φίλοι και όλοι περνάμε καλά. Και αυτοί είναι που δίνουν ζωή στον Ξενώνα μας, υπό το άγρυπνο μάτι του Βασίλη Σιλβεστριάδη. Έχουμε τακτοποιήσει όλες της υποχρεώσεις της Ε.Ο.Φ. προς το Δημόσιο και στους Οργανισμούς Κοινής Ωφελείας. Θα πρέπει το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, να φροντίσει κάποιες επισκευές που χρειάζεται ο Ξενώνας, όπως και το καθαρισμό του κτήματος για να μη πληρώσουμε πάλι 7.500,00 ευρώ.

ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ

Αρχίσαμε την διαδικασία της επεξεργασίας για τον εκσυγχρονισμό του Καταστατικού της Ε.Ο.Φ. με τη βοήθεια του Δικηγόρου κ. Εδουάρδου Πρίντζη, ο οποίος μας βοήθησε και με την Περιφέρεια ... θα το μελετήσει και θα μας προτείνει σε ποια άρθρα του χρειάζονται αλλαγές. Ο Ταμίας μας Νίκος Νίντος θα μας πει για το οικονομικά της Ε.Ο.Φ.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ INTERNET

Το περιοδικό μας βγαίνει 2 φορές το χρόνο σε ηλεκτρονική μορφή, καθώς και λίγες εκτυπώσεις για όσους θέλουν να το έχουν τυπωμένο με πληρωμή και για το αρχείο του Συλλόγου μας, με υπεύθυνη και ακούραστη για 22 συνεχή χρόνια την

Κατερίνα Δραγώνα σε συνεργασία με τον Δημήτρη Αρμενιάκο και την Επιτροπή Περιοδικού.

Τις αναρτήσεις στο SITE της Ε.Ο.Φ. με τα δρώμενα και τα προγράμματα των προσεχών Εκδρομών - Εκδηλώσεων του Συλλόγου ενημερώνει η Μάγια Βέττερ και τέλος την σελίδα της Ε.Ο.Φ. με τα ίδια θέματα στο FACEBOOK ενημερώνει η Κατερίνα Δραγώνα

Η Έφορος εκδρομών Νίκη Σταυρίδη, έφερε εις πέρας το δύσκολο έργο του Εφόρου που για πρώτη αναλάμβανε, έχοντας κοντά της την Έφορο Ορειβασίας Βασιλική Τυρίκου, την Ειδική Γραμματέα Νιόβη Λυγκιάρη, την Επιτροπή εκδρομών και την πάντα δραστήρια με εμπειριστωμένες γνώσεις στις πορείες Μάγια Βέττερ.

Ο Έφορος του Ορεινού Ξενώνα Βασιλίας Σιλβεστριάδης, τα κατάφερε πολύ καλά, έχοντας κοντά του μια μόνιμη παρέα πέντε μελών μας.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ

Η Έφορος εκδηλώσεων Θέμις Αγγελουπούλου, θα μας πει για τις πολύ ωραίες εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν αυτή τη χρονιά.

Ο Έφορος του κτήματος Φώτης Καφετζόπουλος, είχε την Νιόβη Λυγκιάρη κοντά του και παρακολουθούσαν την πορεία του κτήματός μας

Ο Έφορος Γραφείων Κωνσταντίνος Τζιβιάς, λόγω της τραπεζικής εργασίας του, μας βοήθησε πολύ να τακτοποιήσουμε τη αναγνώριση μας σαν νέο Δ. Σ. στις Τραπεζές που συνεργαζόμαστε.

Συμμετέχουμε σε όλες τις εργασίες της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., έχουμε συμμετοχή στο Διοικητικό Συμβούλιο της και είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας.

Ευχαριστούμε όσες και όσους έκαναν προβολές στα Γραφεία μας.

Ευχαριστούμε το Δημήτρη Αρμενιάκο και την Κατερίνα Δραγώνα και όλα τα μέλη της επιτροπής περιοδικού, για τη σύνταξη και την εκτύπωσή του.

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ Δ.Σ.

Το χρόνο που πέρασε το Δ.Σ. συνεδρίασε 15 φορές και 5 φορές δεν είχε απαρτία και ακυρώθηκαν οι συνεδριάσεις...

Ευχαριστώ τα μέλη του Δ.Σ. για τη βοήθειά τους. Τους ζητώ συγνώμη γιατί στην προσπάθειά μου να προχωρήσουμε πιο γρήγορα χωρίς καθυστερήσεις, επαναλήψεις και χωρίς διακοπές στο Συμβούλιο, μίλησα απότομα και μάλιστα έφυγα από τη συνεδρίαση δύο φορές... Σας ζητώ συγνώμη αν και τώρα είναι πολύ αργά, Νίκο, Όλγα, Κατερίνα, Νίκη, Νιόβη, Βασιλική, Θέμις, Κωνσταντίνε, Βασιλίη και Φώτη.

Αν θέλουμε να συνεχίσουμε την πορεία της Ε.Ο.Φ., πρέπει να κάνουμε ένα βήμα πιο γρήγορο και μπροστά. Δεν υπάρχει ένας, υπάρχουν όλοι, κανένας δεν είναι μοναδικός και παντογνώστης. Δεν μπορεί το Εγώ να μπαίνει μπροστά, να βάζει εμπόδια στους πολλούς, δεν μπορεί για πέντε, έξη, επτά, δέκα, να είναι ο Σύλλογος ατομικός και οι πολλοί να είναι για να συμπληρώνουν την εκδρομή.

Εάν αγαπάμε το Σύλλογο, αν μας αρέσουν αυτοί που είναι στο πούλμαν, αν τους βλέπουμε σαν Φίλους, σαν Φυσιολάτρες, που αγαπούν να έρχονται μαζί μας, με την Ε.Ο.Φ. μας, τότε πρέπει να τους σεβαστούμε, να είμαστε Εοφίτες και όχι πελάτες ενός πρακτορείου ταξιδιών

Η πορεία 90 χρόνια λέει ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, που δεν χωρούν τα Εγώ, που γνωρίζουν πολύ καλά, ότι τα 90 χρόνια τα έφτιαξαν οι άνθρωποι που πιστεύουν στο ΕΜΕΙΣ, δηλαδή στην Ε.Ο.Φ.

Δημήτρης Παγουλάτος
εκ μέρους του Δ.Σ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΧΑΙΡΕΣΙΩΝ της 5ης Μαρτίου 2025

ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ -ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025-2027

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ Της 5ης Μαρτίου 2025

Αριθμός μελών που παρουσιάστηκαν	37
Αριθμός μελών που ψήφισαν	37
Αριθμός έγκυρων ψηφοδελτίων	37
Αριθμός άκυρων ψηφοδελτίων	0
Αριθμός λευκών ψηφοδελτίων	0
Έλαβαν ψήφους ως εξής:	

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

1. Συλβεστριάδης Βασίλειος	35
2. Λυγκιάρη Νιόβη	32
3. Νίντος Νικόλαος	32
4. Τριανταφύλλου Ευαγγελία	30
5. Κατσίγκρης Νίκος	29
6. Δραγώνα Κατερίνα	29
7. Τυρίκου Βασιλική	28
8. Γροσομανίδου Κλεοπάτρα	27
9. Αγγελοπούλου Θέμις	27
10. Παγουλάτος Δημήτριος	22
11. Τζιβιάς Κωνσταντίνος	17

ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

1. Αρμενιάκου Αναστασία	20
2. Βέττερ Μάγια	27
3. Πετρόπουλος Νικόλαος	29
4. Τζιμπούλου Παναγιώτα	4

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

1. Αρμενιάκος Δημήτριος	32
2. Πίκουλας Παναγιώτης	27
3. Τσουτσός Νικόλαος	31

Διενεργήθηκε κλήρωση μεταξύ των ισοψηφισάντων (Λυγκιάρη Νιόβη & Νίντος Νικόλαος, Δραγώνα Κατερίνα & Κατσίγκρης Νικόλαος, Αγγελοπούλου Θέμις & Γροσομανίδου Κλεοπάτρα).

Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Σας γνωρίζουμε ότι το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, που αναδείχτηκε από τις Αρχαιρεσίες της 5ης Μαρτίου 2025, καταρτίστηκε σε σώμα την 12ην Μαρτίου 2025. Η σύσταση του Συμβουλίου είναι η εξής:

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΤΑΜΙΑΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΚΑΤΣΙΓΚΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΤΥΡΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ	
Κ' ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΓΡΟΣΟΜΑΝΙΔΟΥ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

Καθώς οι έντεκα (11) υποψήφιοι ήταν ισάριθμοι με τις θέσεις συμβούλων, εκλέγονται όλοι για το Διοικητικό Συμβούλιο. Δεν υπάρχουν αναπληρωματικά μέλη.

ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2025-2027

Φίλες και φίλοι ΕΟΦίτες

Οι δραστηριότητες της Ε.Ο.Φ. είναι πολλές και διαφορετικές. Οι εκδρομές έχουν ορειβατικό αλλά και τουριστικό ενδιαφέρον. Το Κτήμα και 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.

Εδώ και χρόνια λοιπόν το Δ.Σ. διορίζει άτομα μέσα από τα μέλη του Σωματείου για την σύσταση γνωμοδοτικών επιτροπών για την αντιμετώπιση θεμάτων του Σωματείου. 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 2025-2027

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΚΑΤΣΙΓΚΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΣ
ΤΥΡΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΣΤΑΥΡΙΔΗ ΝΙΚΗ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΚΑΦΡΙΤΣΑ ΒΙΟΛΕΤΑ
ΒΙΔΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ
ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΤΗΜΑΤΟΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΟ ΜΑΤΙ

ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΤΑΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΚΑΤΣΙΓΚΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΛΥΓΚΙΑΡΗ ΝΙΟΒΗ
ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΓΡΟΣΟΜΑΝΙΔΟΥ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ
ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ
ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΣ
ΓΚΛΕΤΣΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΣ
ΚΑΡΑΤΖΑ ΚΙΤΣΑ

Κοινωνικά

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- 02/01/2025 Η Εύα Σιγανάκη και ο Παστρούμας Αντώνης απέκτησαν αγοράκι το δεύτερο παιδί τους τον Παναγιώτη. Τα συγχαρητήριά μας και ευχές για καλή τύχη και προκοπή.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Η Εύα Σιγανάκη και ο Αντώνης Παστούμας στις 7 Σεπτέμβρη βάπτισαν το αγοράκι τους Παναγιώτη. Νονά η Χριστίνα Αμνιακού. Να τους ζήσει.

ΠΕΝΘΗ

- Στις 2/12/2024 απεβίωσε η Κική Λαδικού. Ήταν το μεγαλύτερο μέλος της ΕΟΦ διότι συμμετείχε στις εκδηλώσεις της κατασκήνωσης από την δεκαετία του 1950 Έχει συμμετάσχει στο Διοικητικό Συμβούλιο και σε Επιτροπές για την κατασκήνωση. Βοήθησε πολύ στην λειτουργία της καντίνας στα δύσκολα χρόνια της κατασκήνωσης, Επί πολλές δεκαετίες συμμετείχε με τον σύζυγό της, Σάκη, σε όλες τις ημερήσιες εκδρομές.....
- Τον Σεπτέμβριο 2024 Απεβίωσε η Όλγα Τυρίκου μητέρα του μέλους του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. Βασιλικής Τυρίκου

Τα Θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Σας ευχαριστώ όλους από καρδιάς Να έχετε την ευχή της μάνας μου και τις ευχαριστίες της προς την Ε.Ο.Φ γιατί πέρασα κι εγώ και τα παιδιά μας ωραία χρόνια και της μετέφερα πάντα τις εμπειρίες μας. Να είστε καλά.
Βασιλική Τυρίκου

ΕΟΦ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία με τα μέλη μας 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, enosioreivatofisiolatron@gmail.com

Για συμμετοχές επικοινωνείτε με τον Έφορο Εκδρομών Νίκο Κατσιγκρη μεταξύ 17.00 – 21.00 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.

Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210-3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.

Με φυσιολατρικούς χαιρετισμούς
Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Συνεχίζονται τα μαθήματα για να δώσουμε την ευκαιρία σε όσους θέλουν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους σε Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς. Γι' αυτό, κάθε Δευτέρα στις 19.30 συγκεντρωνόμαστε στα Γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συνεννοούνται με την κ. Ντορέτα Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. ΤΖΑΒΑΛΑ

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

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

Στις βουνοκορφές
κοντά στη μάννα μας τη φύση
Στις δροσοπηγές
Μακριά' πο πάθη και από μίση

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

Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

Τη χρονιά που μας πέρασε 2024, εισήχθη στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΟΠΑ) τμήμα Πληροφορικής η Μυρτώ Ψυράκη, εγγονή του Απόστολου και της Πίτσας Ψυράκη. Τα θερμά μας συγχαρητήρια σ' αυτήν και τους γονείς της Αλέξανδρο και Ζαχαρούλα καθώς και τους παππούδες Απόστολο και Πίτσα.

Επίσης, την ίδια χρονιά 2024 εισήχθη στο Πάντειο Πανεπιστήμιο στο τμήμα Επικοινωνίας Μέσων και Πολιτισμού η Δανάη Παπαδημητρίου εγγονή του Γιάννη και της Ελένης Βαγιατιδής. Τα θερμά μας συγχαρητήρια σ' αυτήν και τους γονείς της Γιώργο και Άντζυ, καθώς και τους παππούδες Γιάννη και Ελένη.

Την ίδια χρονιά εισήχθη στην Ακαδημία Εμπορικού Ναυτικού Σύρου στο τμήμα εμποροπλοιάρχων ο Βασίλης Βαβίλης εγγονός του Δημήτρη και της Γεωργίας Αρμενιάκου. Τα θερμά μας συγχαρητήρια σ' αυτόν και τους γονείς του Αναστασία Αρμενιάκου και Θανάση Βαβίλη καθώς και τους παππούδες Δημήτρη και Γεωργία.

Τέλος η Μαρία Αγγελοπούλου εισήχθη στο Τμήμα Κοινωνιολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Τα θερμά μας συγχαρητήρια σε αυτήν στους γονείς της Αχιλλέα και Νόνη και στη γιαγιά Θέμιδα.

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 και τους φίλους μας για την καλύτερη ενημέρωσή 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, enosioreivatofysiologia@gmail.com

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

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΕΟΦΙΤΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ



■ Μέλη της Ε.Ο.Φ. στον αγώνα δρόμου 5 χλμ της εκδήλωσης race for the cure υπέρ του καρκίνου του μαστού, τον 9ο 2024



■ Μέλη της Ε.Ο.Φ. στους αγώνες δρόμου Μαραθώνιου 5 και 10 χλμ, τον 11ο 2024



■ Μέλη της Ε.Ο.Φ. στον αγώνα δρόμου Παναγία Μερέντα 9 χλμ, τον 11ο 2024

ΟΙ ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

- Ένα θέμα γνωστό για τα εκδρομικά σωματεία όπως και τα 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. προς αποφυγή παρεξηγήσεων μεταξύ των εκδρομέων για την προτεραιότητα και την τακτοποίηση των θέσεων στο Πούλμαν από το Εφορείο Εκδρομών και τους Αρχηγούς 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 ενδιαμέσες στάσεις, εκτός αν κάποιος φίλος τους κρατήσει την θέση.
- Οι κατελιμμένες 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

ΠΡΩΤΙΕΣ 2025 ΑΠΟ ΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΑΙ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΒΙΛΗ

Ο Δημήτρης και η Φωτεινή Βαβίλη δύο αδέρφια που μεγάλωσαν και που έχουν αφήσει το στίγμα τους από την βρεφική ηλικία με την καλοκαιρινή παρουσία τους στην Κατασκήνωση της Ε.Ο.Φ. στο Μάτι και τον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι Κορινθίας, παιδιά της Αναστασίας Αρμενιάκου μέλος του Πειθαρχικού Συμβουλίου της Ε.Ο.Φ. και του Θανάση Βαβίλη και εγγόνια του Δημήτρη και της Γεωργίας Αρμενιάκου αν και πολύ νέα παιδιά διαπρέπουν στον Αθλητισμό.

Ο **ΔΗΜΗΤΡΗΣ** με νέο ατομικό ρεκόρ 100μ 2η επίδοση όλων των εποχών Κ18 & Κ20, πρώτος στους Πανελληνίους αγώνες Κ 18 που έγιναν στην Πάτρα 21- 22 Ιούνη 2025.

Με επίδοση 10.56, τρίτη καλύτερη όλων των εποχών στην ηλικία του προκρίθηκε στους Πανευρωπαϊκούς στην Φιλανδία τον Αύγουστο.

Ο Δημήτρης γεννημένος το (2008) πέτυχε κάτι που ελάχιστοι κατάφεραν στην αθλητική ιστορία: Να κυριαρχήσει σε τρεις ηλικιακές κορυφές μέσα σε λίγες εβδομάδες. Από το 10.72 στο Σχολικό Πρωτάθλημα, στο 10.56 του Πανελληνίου Κ18, και τέλος στο 10.44 του Κ20 στις Σέρρες, πέτυχε το δικό του "triple crown" και έγραψε το όνομά του με χρυσά γράμματα στο πάνθεον των σπριντ.

Το 10.44 του είναι η δεύτερη καλύτερη επίδοση όλων των εποχών στην κατηγορία Παίδων Κ18, αλλά και στην κατηγορία

Εφήβων Κ20.

Και δεν είναι μόνο το εθνικό αποτύπωμα που εντυπωσιάζει. Στο ευρωπαϊκό επίπεδο, η επίδοση του Δημήτρη είναι η δεύτερη καλύτερη το 2025 στην Ευρώπη στην κατηγορία κάτω των 18 ετών (U18). Ένα παιδί, μια χώρα, μια σημαία... που ξαναμπαίνει στο χάρτη των σπριντ.

Η **ΦΩΤΕΙΝΗ** με ασημένιο στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στίβου κ16 – νότιος όμιλος Χαλκίδα 20 Ιουλίου 2025.

Η Φωτεινή (γεν. 2011) αθλήτρια του ΟΙΟΝ Αγ. Στεφάνου με προπονητή τον Γιάννη Οικονόμου όπως και ο Δημήτρης στα χνάρια του αδερφού της ξεχώρισε για τη μαχητικότητά της στο τελευταίο εμπόδιο και με την εκρηκτική τελική της βελτίωσε κατά 20 δευτερόλεπτα το ρεκόρ της κάνοντας 7.17,07!!! και κατέκτησε το Ασημένιο μετάλλιο στα 2000 μ. με Φ.Ε. η οποία με αυτή την επίδοση: Ανεβαίνει στην 8η θέση όλων των εποχών στο αγώνισμα και κατατάσσεται 3η καλύτερη όλων των εποχών στην Κ15, πίσω από την Σμυρνάκη (7:09.15) και την Χριστίνα Ράππη (7:14.85).

Τα συγχαρητήριά μας με ευχές για δύναμη και προκοπή στη ζωή τους, καθώς και στους οικείους τους που είναι πρότυπο φροντίδας και υποστήριξης για τα όνειρα και τις φιλοδοξίες των παιδιών τους.



■ Ο Δημήτρης Βαβίλης με την Εθνική στους αγώνες Κ20 στο Τάμπερε της Φιλανδίας



■ Η Φωτεινή Βαβίλη με το αργυρό μετάλλιο και τον προπονητή της Γιάννη Οικονόμου



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 βοηθήσει στην περίπτωση που ένας συνεκδρομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξόρμηση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.
- 8. Να γνωρίζουν** ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδεμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.
- 9. Να δείχνουν** κατανόηση σε τυχόν ατέλειες των καταλυμάτων με τη βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση τη σειρά προτεραιότητας, τυχόν συνδυασμούς, ειδικές

- ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.
- 10. Στις πολυήμερες εκδρομές** να εφαρμόζουν το σύστημα αλλαγής θέσεων που καθορίζει ο αρχηγός ώστε όλοι οι εκδρομείς να είναι ικανοποιημένοι.
 - 11. Να γνωρίζουν** ότι ο αρχηγός έχει δικαίωμα για μερική ή ολική τροποποίηση του προγράμματος της εκδρομής, όταν λόγοι ανωτέρας βίας (καιρικές συνθήκες, κατάσταση δρόμων κλπ.), επιβάλλουν αυτό, ή όποτε το σύνολο των εκδρομικών συμφωνεί.
 - 12. Με καλοπροαίρετη διάθεση** να δέχονται τυχόν ανωμαλίες ή απρόβλεπτες καταστάσεις με την πεποίθηση ότι ο αρχηγός κάνει το καλύτερο δυνατό για όλους.
- Αν ο αρχηγός παραλείψει κάτι ή κάνει κάποιο λάθος να είναι βέβαιοι ότι δεν το έκανε εσκεμμένα ή από κακή πρόθεση. Μ' αυτόν τον τρόπο είναι σίγουρο, ότι στο τέλος της εκδρομής θα έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και θα μείνουμε με τις καλύτερες αναμνήσεις.

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

- ✓ Σακίδιο,
- ✓ Αρβύλες ελαφρές
- ✓ Παντελόνι λινό ή βαμβακερό
- ✓ Μακρύ και ευρύχωρο φανελάκι
- ✓ Πουκάμισο βαμβακερό μακρυμάνικο
- ✓ Κάλτσες βαμβακερές
- ✓ Καπέλο για τον ήλιο
- ✓ Γυαλιά ηλίου
- ✓ Εφεδρική αλλαξιά ρούχων (εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)
- ✓ Αντηλιακή κρέμα
- ✓ Αντιανεμικό μπουφάν
- ✓ Αδιάβροχο (κατά περίπτωση καγκούλι)
- ✓ Παγούρι
- ✓ Τροφή ανάγκης (ξηροί καρποί, σοκολάτα)

ΣΟΥΓΙΑΣ

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

ΚΑΛΤΣΕΣ ΜΑΛΛΙΝΕΣ

- ✓ 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
- ✓ Υπνόσασκος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη – μαχαροπήρουνα

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.
- 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 τελευταίας στιγμής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 21 ΙΟΥΛΙΟΥ 2024 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΡΦΥ.

Το 2024 ανέλαβε ο Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας να διοργανώσει την ετήσια πανελλήνια ορειβατική συγκέντρωση που γίνεται κάθε χρόνο το Σαββατοκύριακο του Προφήτη Ηλία στη Δίρφυ.

Την **Παρασκευή 19 Ιουλίου** ξεκινήσαμε 7 άτομα με δύο Ι.Χ. για την Δίρφυ. Καθοδόν κάναμε στάση για μεσημεριανό στο μικρό αλλά όμορφο χωριό της Καμπιάς. Συνεχίσαμε για το καταφύγιο της Δίρφους (υψόμετρο 1120μ) όπου μας υποδέχτηκαν πολύ θερμά οι υπεύθυνοι της διοργάνωσης και μας υπέδειξαν που θα κατασκηνώναμε. Παιδευτήκαμε λίγο να στήσουμε τις σκηνές γιατί είχε πολύ δυνατό αέρα. Την μέρα αυτή κάναμε χαλαρές βόλτες και το βράδυ δειπνήσαμε με φαγητό που μας κέρασαν οι υπεύθυνοι της διοργάνωσης.

Το **Σάββατο** θέλαμε να ανέβουμε στην κορυφή της Δίρφους (1743μ) αλλά ο πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας μας απέτρεψε λόγω πολύ δυνατού αέρα. Έτσι αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε κυκλική διαδρομή κατεβαίνοντας προς την Στενή από το μονοπάτι Σ1 (φθάσαμε μετά από 2½ ώρες) και ανεβαίνοντας από το μονοπάτι Σ2 έως το καταφύγιο (2½ ώρες). Και τα 2 μονοπάτια είναι καλά σηματοδομένα αλλά σε κάποια λίγα σημεία θέλει βελτίωση το μονοπάτι Σ1. Το μεγαλύτερο τμήμα είναι μέσα σε δάσος.

Το βράδυ του Σαββάτου μαζευτήκαμε όλοι έξω από το καταφύγιο όπου πρώτα έγιναν ομιλίες σε σχέση με την καταστροφή του περιβάλλοντος που δημιουργούν οι ανεμογεννήτριες. Στην συνέχεια οι διοργανωτές μας πρόσφεραν πλούσιο γεύμα και μετά είχε ωραία μουσική.

Την **Κυριακή** μετά από πρωινό (πάλι προσφορά) κατεβάσαμε τα αυτοκίνητα στην άσφαλτο και συναντηθήκαμε με την υπόλοιπη ομάδα για να ξεκινήσουμε την προγραμματισμένη πορεία που ξεκινάει από την περιοχή του Ξηροβουνίου και καταλήγει στους Στρόμπωνες.

Η πορεία είναι καλά σηματοδομένη και εύκολη έως τις πηγές Κόνισμα. Από εκεί και πέρα έχει κάποια δύσκολα κατηφορικά περάσματα. Περίπου ¼ από το τέλος της διαδρομής η φίλη μας Ευγενία έπεσε με αποτέλεσμα να ραγίσει την κνήμη της. Ευτυχώς άτομα από τον Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας (μεταξύ αυτών και ο Πρόεδρος) και ένας διασώστης βοήθησαν ώστε να κατέβει η Ευγενία έως το σημείο που βρισκόταν το ασθενοφόρο που την έφερε ως τους Στρόμπωνες όπου γινόταν γλέντι τρικούμπερτο.

Οι ετήσιες αυτές συγκεντρώσεις μας έχουν αφήσει πάντα με τις καλύτερες εντυπώσεις.



■ Στον χώρο κατασκίνωσης δίπλα στο καταφύγιο της Δίρφους



■ Στην πορεία από καταφύγιο Δίρφους ως τους Στρόμπωνες



■ Η Δίρφυ



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

ΚΥΡΙΑΚΗ - ΠΕΜΠΤΗ 04-08 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2024 ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ.

Την **Κυριακή 4 Αυγούστου** ξεκινήσαμε 12 άτομα με το ΚΤΕΛ Λιοσίων για το Λιτόχωρο όπου φθάσαμε γύρω στις 4. Μείναμε ένα βράδυ σε ξενοδοχείο στο Λιτόχωρο και το ίδιο βράδυ παραδώσαμε τα πράγματά που θέλαμε να ανέβουν με μουλάρια στο καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη.

Το **άλλο πρωί** ανεβήκαμε με ταξί ως το σημείο Γκορτσιά. Εκεί συναντήσαμε και τον φίλο μας τον Γιώργο. Ξεκινήσαμε από το γνωστό μονοπάτι για το καταφύγιο Πετρόστρουγκας με ενδιάμεσες στάσεις στην θέση Μπάρμπα και Κόκα (σύνολο πορείας 3 ώρες και 40 λεπτά). Μετά από μεσημεριανό και ξεκούραση κάναμε βόλτα ως το σπήλαιο του Ιθακήσιου (σύνολο 1 ώρα πήγαινε - έλα). Την **άλλη μέρα** μετά το πρωινό ξεκινήσαμε για το καταφύγιο Γίωσο Αποστολίδη περνώντας από την Σκούρτα, τα Καγκέλια, το πέρασμα του Γιώσου Αποστολίδη και το οροπέδιο των Μουσών με στάσεις ανά 1 ώρα περίπου (σύνολο 4 ώρες χαλαρά). Το καταφύγιο είναι πολύ καλά οργανωμένο με φαγητό, κρεβάτια, τουαλέτες, τραπεζαρία και σαλόνι. Το απόγευμα ανεβήκαμε στον



■ Ανεβαίνοντας από την Πετρόστρουγκα προς Σκούρτα



■ Στο καταφύγιο Γιώσος Αποστολίδης πριν την αναχώρηση για κάτω

■ Το καταφύγιο Κάκαλος





Προφήτη Ηλία (45 λεπτά πήγαινε -έλα) και στην συνέχεια κατεβήκαμε στο καταφύγιο του Κάκαλου για τσιπουράκι και μεζέ.

Την **Τετάρτη** αφήσαμε τα πράγματα που θέλαμε να κατέβουν στο Λιτόχωρο με μουλάρια γιατί δεν θα προλάβαιναν τα μουλάρια να κατέβουν εγκαίρως στο Λιτόχωρο την επόμενη για να προλάβουμε το λεωφορείο. Στην συνέχεια ξεκινήσαμε για τον Άγιο Αντώνη περνώντας από τα Ζωνάρια. Φθάσαμε εκεί μετά από 3 ώρες (υψ. 2816). Συνεχίσαμε για την κορυφή Σχολειό (υψ. 2905), φθάνοντας εκεί σε 1½ ώρα.

Συνεχίσαμε για την κορυφή Σκάλα από όπου φαίνεται η ανάβαση για τον Μύτικα. Από πολύ κατηφορικό μονοπάτι κατεβήκαμε ως την διασταύρωση Γιώσος Αποστολίδης – καταφύγιο Σπήλαιου Αγαπητού και συνεχίσαμε από τα Ζωνάρια ως το καταφύγιο του Γιώσου (συνολο πορείας 8 ώρες).

Την **επόμενη μέρα** ξεκινήσαμε 6 το πρωί, με ενδιάμεση στάση στην Πετρόστρουγκα κατεβήκαμε ως την θέση Γκορτσιά όπου μας περίμεναν ταξί. Στο Λιτόχωρο συναντηθήκαμε με τον Βασίλη και την Κλεοπάτρα που είχαν διανυκτερεύσει στο Λιτόχωρο. 3½ η ώρα πήραμε το ΚΤΕΛ για Αθήνα.

Η διαδρομή που κάναμε είναι κλασική αλλά έχει πάντα την μαγεία της. Ευτυχώς είχαμε εξαιρετικό καιρό.



■ Στην κορυφή Σχολειό



■ Στην κορυφή Προφήτης Ηλίας



■ Στην σπηλιά του Ιθακίσιου, Φωτ. Δ. Δενδρινός



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΔΕΥΤΕΡΑ 26-28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024 ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΣΥΡΟ

Κατά την εκδρομή μας στην Σύρο είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 4 πολύ διαφορετικές διαδρομές και με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας.

Το απόγευμα του Σαββάτου ξεκινήσαμε από την Ερμούπολη για να ανέβουμε (από πολλά σκαλοπάτια) στην Άνω Σύρο στο σημείο Πορτάρα από όπου θα ξεκινούσε η προγραμματισμένη κυκλική διαδρομή. Ένα ωραίο καλντερίμι μας ανέβασε ως τον οικισμό της Αγίας Παρασκευής.

Φθάνοντας κοντά στην κορυφή διαπιστώσαμε ότι δεν μας έπαιρνε ο χρόνος να πραγματοποιήσουμε όλη την διαδρομή οπότε από τις κεραίες κατηφορήσαμε ως το χωριό Μύττακα από χωματόδρομο και στην συνέχεια από άσφαλο μέσω του χωριού Φοινικά φθάσαμε στην Πορτάρα και τέλος Ερμούπολη. Η πορεία μας πήρε 4½ ώρες και τα καλύτερα σημεία ήταν η θέα και το καλντερίμι.

Το πρωί της **Κυριακής** το πούλμαν μας πήγε ως την Ποσειδωνία από όπου άρχισε η πορεία μας. Πρώτη στάση στην πολύ ωραία παραλία στις Αγκαθωπές όπου η μισή ομάδα βούτηξε στα καταγάλανα νερά. Συνεχίσαμε από άσφαλο, χωματόδρομο και μονοπάτι ως τον μικρό φάρο Βιγλοστάσι περνώντας πρώτα από ένα κολωνάκι. Ο γυρισμός ήταν από άλλη πλευρά από χωματόδρομο και μετά άσφαλο. Καταλήξαμε στο σημείο εκκίνησης από όπου μας παρέλαβε βανάκι. Η πορεία ήταν 3ωρη, πολύ εύκολη με ωραία θέα.

Η **Δευτέρα** ήταν αφιερωμένη στην δυσκολότερη και μακρύτερη πορεία της εκδρομής. Ένα βανάκι μας παρέλαβε από το ξενοδοχείο και μας ανέβασε πάνω από την Άνω Σύρο για να περπατήσουμε στα μονοπάτια 1, 2 και 3. Περνάει από διάφορους οικισμούς με πρώτο τον οικισμό Ρηχωπό. Μετά από εκεί το μονοπάτι περνάει κάτω από το σπήλαιο Φερεκύδη. Θέλει προσοχή για να ανέβεις στο σπήλαιο. Λίγο πριν και μετά από την περιοχή που βρίσκεται το σπήλαιο είδαμε γύρω μας πάρα πολλές



■ Άνω Σύρος θέα προς Ερμούπολη - Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Πορεία από Παπούρι προς Αετό και Βαρβαρούσα Η παραλία Αετός



■ Στην πορεία από Άνω Σύρο προς Χαλανδριανή



πλαστικές σακούλες και χαρτιά. Κοιτώντας κάτω παρατηρήσαμε μία χωματερή. Ο αέρας ανέβαζε όλα τα σκουπίδια προς τα πάνω. Συνεχίζοντας πάντα από μονοπάτι περάσαμε από τον οικισμό Πλατύ Βουνί και από εκεί κατηφορίσαμε ως την παραλία Γλυσσούρα. Δεν κάναμε μπάνιο λόγω πολύ κύματος. Από την παραλία πήραμε μία γερή ανηφόρα από σηματομεμένο μονοπάτι ως το χωριό Χαλανδριανή από όπου μας παρέλαβε βανάκι. Γενικά η διαδρομή είναι καλά σηματομεμένη, με ωραία θέα και στο μεγαλύτερο μέρος από καλντερίμι και μονοπάτι. Κάναμε γύρω στις 5 ώρες.



■ Στην πορεία από Άνω Σύρο προς Χαλανδριανή Παραλία Γλυσσούρα

Την **Τρίτη** με βανάκι προωθηθήκαμε ως τον οικισμό Παπούρι. Από εκεί πινακίδα σου δείχνει την κατεύθυνση για τις παραλίες Αετό και Βαρβαρούσα. Από καλά σηματομεμένο μονοπάτι, με πολύ ωραία θέα φθάσαμε στην παραλία Αετό όπου δεν κάναμε μπάνιο λόγω κύματος. Στην συνέχεια ανηφορήσαμε λίγο από τα ίδια και πήραμε άλλο μονοπάτι προς την παραλία Βαρβαρούσα που μας ενθουσίασε και βέβαια κάναμε την βουτιά μας. Στην συνέχεια σε 1½ ώρα είχαμε επιστρέψει στο χωριό Παπούρι όπου μας παρέλαβε πάλι βανάκι.



■ Στην κυκλική πορεία από την Άνω Σύρο

■ Στην κυκλική πορεία από Ποσειδωνία προς φάρο Βιγλοστάσι Στο Κολωνάκι





ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6-8 ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Για άλλη μία φορά θέλησε ο σύλλογός μας να συμμετάσχει στην παγκρήτια ορειβατική συγκέντρωση που οργανώνεται κάθε χρόνο τον Σεπτέμβριο από ορειβατικό σύλλογο της Κρήτης. Φέτος είχε αναλάβει την διοργάνωση με μεγάλη επιτυχία ο Ε.Ο.Σ. Ρεθύμνου.

Το βράδυ της Παρασκευής επιβιβαστήκαμε 9 άτομα στο πλοίο για το Ηράκλειο όπου φθάσαμε στις 6 το πρωί.

Εκεί συναντηθήκαμε με τις φίλες μας την Νιόβη και την Μαρία. Αφού κάναμε μικρή περιήγηση στο Ηράκλειο, (περνώντας φυσικά και για μπουγάτσα από την πλατεία των Λεόντων), πήραμε τον δρόμο με τα τρία Ι.Χ. για Ρεθύμνο. Αφού περιηγηθήκαμε λίγο την παλιά πόλη συνεχίσαμε για το χωριό Αμάρι για μεσημεριανό φαγητό. Καταλήξαμε στην κατασκήνωση κοντά στην Μονή Αρκαδίου όπου και στήσαμε τις σκηνές μας.

Το βράδυ έγιναν ομιλίες σχετικά με την καταστροφή του περιβάλλοντος και μετά οι Ρεθυμνιώτες μας πρόσφερα δείπνο. Η βραδιά



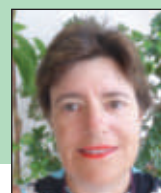
■ Όρος Μαύρου στην κορυφή, Φωτ. Ν. Τσούτσος



■ Ο καταρράχτης στο Κουρταλιώτικο φαράγγι



■ Όρος Μαύρου Κατεβαίνοντας



έκλεισε με Κρητική μουσική από συγκρότημα. Το άλλο πρωί 6 άτομα ακολούθησαν την ορειβατική πορεία ως το βουνό του Μαύρου (υψόμετρο 980μ) με επιστροφή από άλλη πλευρά. Η πορεία είναι πολύ πετρώδες αλλά η θέα από την κορυφή μας αποζημίωσε (σύνολο πορείας 6 ώρες). Δύο άτομα ακολούθησαν άλλη ομάδα που επισκέφθηκε τον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο της Ελεύθερας με εξαιρετική ξενάγηση όπως μας πληροφορήσαν. Τέλος άλλα 2 άτομα επισκέφθηκαν την Μονή Αρκαδίου. Μετά το τέλος της εκδήλωσης η ομάδα μας συνέχισε για την παραλία του Πλακιά στην Νότια πλευρά του Νομού Ρεθύμνου όπου κατασκηνώσαμε στο ωραίο camping Apollonia. Η άλλη μέρα ήταν αφιερωμένη σε τουρισμό με επίσκεψη του καταρράχτη στο Κουρταλιώτικο φαράγγι, την Μονή Πρέβελης και το παλιό γεφύρι της Πρέβελης. Καταλήξαμε στην όμορφη παραλία της Σούδας κοντά στον Πλακιά για πολύ ωραίο μπάνιο. Το βράδυ ανεβήκαμε στην εκκλησία του Αγίου Παΐσιου για το ηλιοβασίλεμα. Το άλλο πρωί φύγαμε με λίγο βρεγμένες τις σκηνές για να διασχίσουμε το φαράγγι των Μύλων (σύνολο πορείας 1½ ώρα). Συνεχίσαμε για το Ηράκλειο για να επισκεφθούμε το εντυπωσιακό αρχαιολογικό μουσείο πριν επιβιβαστούμε στο πλοίο για την επιστροφή.



■ Στην κατασκήνωση στην Παγκρήτια, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στο Ρέθυμνο



■ Στο φαράγγι των Μύλων



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024

ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΨΑΘΑ

Η πορεία μας ξεκίνησε από τοποθεσία Κοίμηση Θεοτόκου στα Μάλια Ψάθας. 20 άτομα πραγματοποίησαν την πορεία 5½ ωρών ως την παραλία της Ψάθας. Το μονοπάτι είναι γενικά καλά σηματοδεδειγμένο όμως σε κάποια σημεία θέλει επιπλέον σηματοδότηση. Μεγάλο κομμάτι της διαδρομής είναι μέσα σε πεύκα και η θέα προς την Ψάθα είναι εντυπωσιακή.



■ Θέα προς το Πόρτο Γερμενό, Φωτ. Συλβεστριάδης



■ Στην πεζοπορική διαδρομή προς Ψάθα





**ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ -
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024
ΧΕΛΜΟΣ - ΚΛΕΙΤΟΡΙΑ ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ**



■ Στο μνημείο πεσόντων στα Καλάβρυτα,
φωτ. Συλβεστριάδης



■ Στον καταρράχτη Μπουλούμπασι



■ Στον καταρράχτη Μπουλούμπασι



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2024



■ Στο μικρό Κορακοβούνι

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ

15 άτομα δώσανε ραντεβού στην τερματική στάση του λεωφορείου της Καισαριανής. Από μονοπάτι φθάσαμε σε 15 λεπτά ως το φυλάκιο από όπου πήραμε το μονοπάτι 5 που περνώντας από τον Πύργο της Ανθούσας μας έβγαλε στον Πύργο του ΟΤΕ σε 1½ ώρα.

Από εκεί συνεχίζει το μονοπάτι 10 που αφού περνάει από τις 2 κορυφές Μεγάλο (728 μέτρα) και Μικρό Κορακοβούνι καταλήγει στην Μονή Αγίου Ιωάννη του Κυνηγού σε 1½ ώρα. Τα μονοπάτια είναι καλά σημαδεμένα με ωραία θέα. Από το μονοστήρι κατεβήκαμε από ασφάλτο ως την Αγία Παρασκευή για να πάρουμε συγκοινωνία έχοντας κάνει συνολικά 5 ώρες και 45 λεπτά.



■ Στο μεγάλο Κορακοβούνι



ΤΡΙΤΗ – ΠΕΜΠΤΗ 24-26 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Την ημέρα των Χριστουγέννων ο καιρός μας έκανε την χάρη και άνοιξε για λίγο μετά από έντονη βροχή. Έτσι μια ομάδα 12 ατόμων ξεκίνησε ανάβαση προς την Μικρή Ζήρεια. Από πολύ καλά σημάδια σε 1 ώρα είχαμε φθάσει στο Πηγάδι Μούτσιου στην θέση

Ισώματα. Από εκεί ο φίλος μας ο Τάσος μας πρότεινε να επιστρέψουμε από άλλη διαδρομή. Η διαδρομή αυτή είναι επίσης σηματοδοτημένη αλλά υπάρχουν σημεία που θέλουν ψάξιμο. Το μονοπάτι είναι λιγότερο εμφανές και σε σημεία δεν υπάρχει καθόλου. Το μεγαλύτερο μέρος είναι μέσα σε δάσος.

Η επιστροφή αυτή είναι πιο απαιτητική από την κλασική ανάβαση που κάναμε. Το πιο δύσκολο είναι φθάνοντας 400 μέτρα πάνω από το χωριό Κεφαλάρι γιατί η κατάβαση θέλει πολύ προσοχή. Περίπου $\frac{3}{4}$ πριν το τέρμα περνάμε από την λεγόμενη Μεγάλη σπηλιά. Από εκεί και πέρα τα σημάδια είναι καλύτερα και η διαδρομή κατηφορική μεν αλλά πιο εύκολη. Στον δρόμο μαζεύτηκαν πολλά μανιτάρια που τα χαρήκαμε ψητά το βράδυ. Η πορεία μας πήρε 3½ ώρες. Μόλις γυρίσαμε στον ξενώνα ξεκίνησε πάλι η βροχή.



■ Η Μικρή Ζήρεια από τον Ορεινό Ξενώνα,
φωτ. Συλβεστριάδης



■ Στα πηγάδια στην Μικρή Ζήρεια



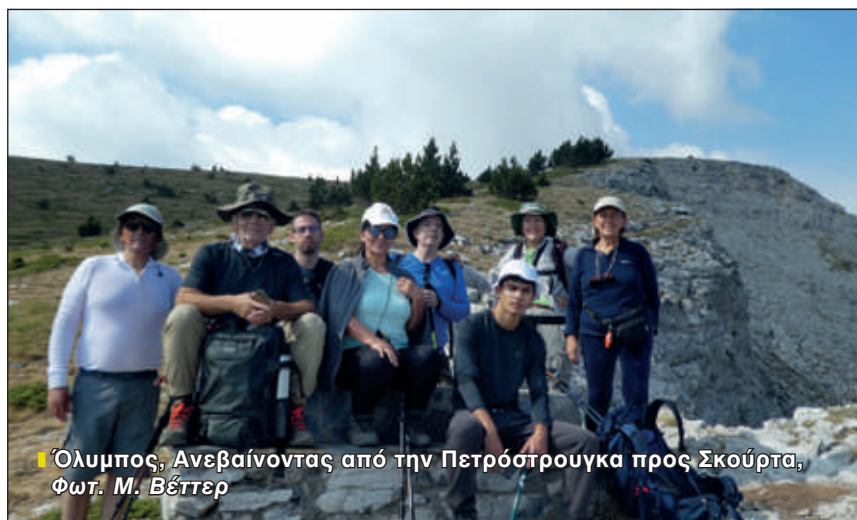
ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Β' ΕΞΑΜΗΝΟ 2024



■ Δίρφυ, Στον χώρο κατασκήνωσης δίπλα στο καταφύγιο της Δίρφυς, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ 19-21/07/2024 ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΡΦΥ

Ομάδα 7 ατόμων της Ε.Ο.Φ. συμμετείχαμε στην ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΡΦΥ που ανέλαβε να διοργανώσει ο Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας. Η Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση γίνεται κάθε χρόνο το Σαββατοκύριακο του Προφήτη Ηλία στη Δίρφυ.)



■ Όλυμπος, Ανεβαίνοντας από την Πετρόστρουγκα προς Σκούρτα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΚΥΡΙΑΚΗ- ΠΕΜΠΤΗ 04-08/08/2024 ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ

Κυριακή με Πέμπτη 04-08/08/2024 ομάδα 12 ατόμων της Ε.Ο.Φ. Ξεκινήσαμε με το ΚΤΕΛ Λιοσίων για το Λιτόχωρο όπου και πραγματοποιήσαμε πενήμερη εκδρομή με διάφορες αναβάσεις στον Όλυμπο. Το πρώτο βράδυ διανυκτερεύσαμε στο Λιτόχωρο και τις επόμενες μέρες στα καταφύγια Γιώσος Αποστολίδης και Κάκαλου. Ανεβήκαμε στις κορυφές Άγιος Αντώνης, Προφήτης Ηλίας, Σκάλα και Σκολιό.



■ Στην κορυφή Άγιος Αντώνης



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΚΥΡΙΑΚΗ 06-08/09/2024 ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Για άλλη μία φορά θέλησε ο Σύλλογός μας να συμμετάσχει με ομάδα 11 ατόμων στην Παγκρήτια ορειβατική συγκέντρωση που οργανώνεται κάθε χρόνο τον Σεπτέμβριο από ορειβατικό σύλλογο της Κρήτης. Φέτος είχε αναλάβει την διοργάνωση με μεγάλη επιτυχία ο Ε.Ο.Σ. Ρεθύμνου.

ΠΕΜΠΤΗ 17/10/2024 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΠΑΛΛΑΣ

Την Πέμπτη 17 Οκτωβρίου 2024 52 άτομα παρακολούθησαμε στο θέατρο ΠΑΛΛΑΣ, στην οδό Βουκουρεστίου, την μουσικοχορευτική παράσταση «Κινηματογραφικά τραγούδια», ένα νοσταλγικό αφιέρωμα για τα 100 χρόνια του κορυφαίου συνθέτη Μίμη Πλέσσα.

ΤΟΝ ΟΚΤΩΒΡΙΟ 2024 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τον Οκτώβριο 2024 ομάδα 28 ατόμων παρακολούθησαμε στο θέατρο Μουσούρη την τραγικωμωδία του Stephen Karam «The Humans» (Οι Άνθρωποι) που αποτυπώνει την ουσία της ανθρώπινης κατάστασης με ακρίβεια, συμπόνια και απαράμιλλη αυθεντικότητα σε μετάφραση-Σκηνοθεσία του Κωνσταντίνου Μαρκουλάκη

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΡΙΤΗ 26-29/10/2024 ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΣΥΡΟ

Από 26 έως 29 Οκτωβρίου 2024 μία ομάδα 33 ατόμων της Ε.Ο.Φ. πραγματοποίησε τετραήμερη εκδρομή στη Σύρο με περιήγηση σε όλο το νησί επίσκεψη της Ερμούπολης και της Άνω Πόλης και είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 4 πολύ διαφορετικές διαδρομές με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας με πεζοπορίες στο βόρειο και νότιο τμήμα του νησιού.



■ Ρέθυμνο Στο camping στον Πλακιά, Φωτ. Μ. Βέττερ



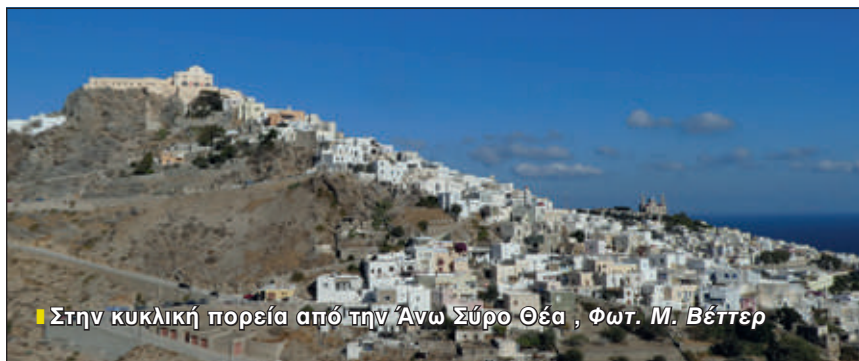
■ Στο Ρέθυμνο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σύρος, Στην κυκλική πορεία από Ποσειδωνία προς φάρο Βιγλοστάσι, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Β' ΕΞΑΜΗΝΟ 2024



■ Στην κυκλική πορεία από την Άνω Σύρο Θέα , Φωτ. Μ. Βέττερ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024 ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Τον Νοέμβριο 2024 ομάδα 30 ατόμων παρακολουθήσαμε στο Εθνικό Θέατρο Rex - Σκηνή «Μαρίκα Κοτοπούλη την παράσταση «Σχολείο Γυναικών» του Μολιέρου κωμωδία σε σκηνοθεσία Αλέξανδρου Μυλωνά σχετική με τη γυναικεία χειραφέτηση, με τον Γιάννη Μπέζο, την Ελίνα Ρίζου, μετάφραση Χρύσας Προκοπάκη.



■ Σύρος, Η ομάδα στην Ποσειδωνία, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024 ΨΑΘΑ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ - ΑΛΕΠΟΧΩΡΙ

Κυριακή 17 Νοεμβρίου 2024 ομάδα 33 ατόμων της Ε.Ο.Φ. πραγματοποίησε περιηγητική και πεζοπορική εκδρομή στη Ψάθα - Πόρτο Γερμενό - Αλεποχώρι . Η πεζοπορία 5½ ωρών ξεκίνησε από τοποθεσία Κοίμηση Θεοτόκου στα Μάλια Ψάθας με συμμετοχή 20 ατόμων και κατέληξε στη ως την παραλία της Ψάθας.



■ Στην έναρξη της πεζοπορικής διαδρομής προς Ψάθα, Φωτ. Συλβεστριάδης



ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ 30/11-1/12/2024 ΧΕΛΜΟΣ/ ΚΛΕΙΤΟΡΙΑ ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ

Το Σαββατοκύριακο 30/11 έως 01/12 ομάδα 30 ατόμων πραγματοποιήσαμε διήμερη Περιηγητική - πεζοπορική εκδρομή με επίσκεψη στο Χελμό Κλειτορία και Πλανητέρο.

ΚΥΡΙΑΚΗ 15/12/2024 ΥΜΗΤΤΟΣ - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ- ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΚΥΝΗΓΟΥ

Την Κυριακή 15/12/2024 πραγματοποιήσαμε διάσχιση του Υμηττού έως την Μονή Αγίου Ιωάννη Κυνηγού. Από το μονοπάτι 5 περάσαμε από τον πύργο Ανθούσας το κτίριο του ΟΤΕ και συνεχίσαμε για την κορυφή Κορακοβούνι και για την στην Ι. Μονή Αγίου Ιωάννη Κυνηγού. Τέλος καταλήξαμε στην Αγία Παρασκευή.



■ Η Άνω Κλειτορία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στον πύργο της Ανθούσας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ο Ορεινός Ξενώνας,
Φωτ. Αγγελοπούλου

ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ 24-26/12/2024 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟΝ ΞΕΝΩΝΑ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Πραγματοποιήσαμε ένα παραδοσιακό εορταστικό τριήμερο στον Ορεινό Ξενώνα με στολισμό Χριστουγεννιάτικου δένδρου, Χριστουγεννιάτικα τραγούδια και κάλαντα, διάφορα παραδοσιακά καλούδια και πεζοπορία με ανάβαση στην Μικρή Ζήρεια



■ Η χορωδία τραγουδάει τα κάλαντα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025



■ Θεοφάνεια 2025 στην Αρχαία Μακύνεια Αντίρριο, Φωτ. Γ. Γιαννόγλου

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΔΕΥΤΕΡΑ 4-6/01/2025 ΤΑ ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΝΑΥΠΑΚΤΟ

Πραγματοποιήσαμε τριήμερη περιηγητική και πεζοπορική εκδρομή στη Ναύπακτο. Επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα στη πόλη της Ναυπάκτου και στην Άνω Χώρα στην Ορεινή Ναυπακτία. Το ξενοδοχείο μας ήταν σε κεντρικό σημείο της πόλης και ο καλός καιρός βοήθησε για γραφικούς περιπάτους και στάσεις για τσιπουρομεζέδες.

Τη Δευτέρα των Θεοφανίων πλήθος κόσμου μαζί κι εμείς, παρακολουθήσαμε τον Αγιασμό των Υδάτων στην Ναύπακτο. Έτσι έκλεισε η εκδρομή με πολύ ωραίες εντυπώσεις και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής.



■ Θεοφάνεια 2005 στη Ναύπακτο, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/01/2025 ΚΟΨΙΜΟ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Την Παρασκευή 17 Ιανουαρίου 2025 κόψαμε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα της Ε.Ο.Φ. στα Γραφεία του Συλλόγου μας.

Παρέστησαν ο Πρόεδρος και ο Γ. Γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ.κ. Πρίντζης και Κατσαντώνης. Ακόμα ο Πρόεδρος και αντιπρόεδρος της Αδελφότητας Κεφαλλήνων και Ιθακησίων Πειραιά κ.κ. Ματιάτος και Καππάτος και δύο επίσης από Δ.Σ. οι κ. Παρίση και Ζαμπέλη. Αρκετά μέλη και Φίλοι. Το φλουρί της πίτα του Δ.Σ. έπεσε στον Νίκο Νίττο και για τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στη Μαρία Κοσμαδάκη.

Μετά την κλήρωση ακολούθησε μουσική και κέρασμα με φαγητό και ποτό.



■ Στο κόψιμο της πίτας στα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. 17-01-2025



■ Ο Θανασάκης Τζιβιάς τραβάει τον κλήρο για την πίτα 2025



ΣΑΒΒΑΤΟ 18-19/01/2025 ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ

Πραγματοποιήσαμε διήμερη εκδρομή με πεζοπορία στο Κλημέντι και κόψιμο της Πρωτοχρονιάτικης πίτας στον Ορεινό Ξενώνα με κεράσματα μουσική και χορό. Το φλουρί το κέρδισε ο Γιώργος Βουλγαράκης.



■ 19-01-2025 Η ομάδα γευματίζει στο κόψιμο πίτας του Ξενώνα, Φωτ. β. Συλβεστριάδης

ΚΥΡΙΑΚΗ 02/02/2025 ΥΜΗΤΤΟΣ

Την Κυριακή 2 Φεβρουαρίου 2025 πραγματοποιήσαμε μία όμορφη κυκλική πορεία 3½ ωρών στον Υμηττό ξεκινώντας από τον Κουταλά, περάσαμε από το λόφο Ταξιαρχών μέχρι το Αισθητικό δάσος. Και επιστρέψαμε από τα ίδια



■ Υμηττός Στο ξεκίνημα της πορείας από Κουταλά, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 8-9/02/2025 ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΗ- ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΑΡΙΣΑ

Σάββατο και Κυριακή 8-9/02/2025 πραγματοποιήσαμε διήμερη περιηγητική και πεζοπορική εκδρομή στη Λάρισα όπου επισκεφτήκαμε τα Αμπελάκια το ιστορικό χωριό με την μεγάλη οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας. Την επομένη περιηγηθήκαμε στη πόλη της Λάρισας. Η ομάδα πεζοπορίας πραγματοποίησε μια εύκολη πορεία 2½ ωρών σε ωραίο μονοπάτι από τη Μελιβοία και κατέληξε στην παραλία της Βελίκας.



■ Αγία Λαρίσας, στη διαδρομή Μελιβοία προς την Βελίκα, Φωτ. Ν. Σταυρίδη



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025



■ Η ομάδα της Ε.Ο.Φ. στη Λυρική σκηνή του ΚΠΣΝ
Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

ΤΕΤΑΡΤΗ 12/02/2025 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Τετάρτη 12 Φεβρουαρίου 2025 ομάδα 32 ατόμων παρακολούθησαμε στο στη Λυρική Σκηνή του ΚΠΣΝ την Όπερα «**Η δύναμη του πεπρωμένου**» του Τζουζέπε Βέρντι. Εξαιρετική, φανταστική παράσταση!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/02/2025 ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

Την Παρασκευή 21/02/2025 παρακολούθησαμε προβολή - ντοκιμαντέρ της Κατερίνας Τσουρλάκη με θέμα την εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στην Καστοριά τα Θεοφάνεια του 2024 με τα Ραγκουτσάρια



■ Σκύρος, από τα δρώμενα της Καθαρής Δευτέρας στην Χώρα,
Φωτ. Μ. Βέττερ

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΔΕΥΤΕΡΑ 1-3/02/2025 ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΗ-ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΣΚΥΡΟ

Πραγματοποιήσαμε περιηγητική και πεζοπορική εκδρομή στη Σκύρο όπου λάβαμε μέρος σε ωραίες πεζοπορικές διαδρομές. Περιηγηθήκαμε στα αξιοθέατα του νησιού και παρακολούθησαμε τα αποκριτικά δρώμενα.



■ Η ομάδα της Ε.Ο.Φ. στη Σκύρο, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΡΙΤΗ 22-25/03/2025 ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ - ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ

Περιγραφή από την Βασιλική Τυρίκου

Το **Σάββατο 22 Μαρτίου 2025** ομάδα 49 ατόμων πραγματοποιήσαμε εκδρομή στα Ζαγοροχώρια με διαμονή στο Τσεπέλοβο.

Η πρώτη στάση μας ήταν στα ωραία Γιάννενα. Επισκεφθήκαμε το Κάστρο (Ιτς Καλέ) το Βυζαντινό μουσείο, το μουσείο Αργυροτεχνίας, περπατήσαμε στο παραλίμνιο, και επισκεφθήκαμε με караβάκι το κατοικημένο από 200 κατοίκους νησάκι της λίμνης των Ιωαννίνων.

Από τα Γιάννενα με ψιλόβροχο συνεχίσαμε προς το Τσεπέλοβο, όπου τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο «Δρακόλιμνη».

Στο Τσεπέλοβο κατά τις ημέρες παραμονής μας, επισκεφτήκαμε την εκκλησία του Αγίου Νικολάου με το εξαγωνικό καμπαναριό της και το περίτεχνο ξυλόγλυπτο τέμπλο και θαυμάσαμε το πανέμορφο πέτρινο κτήριο το "Τσουφλείο φαρμακείο" όπου στην αυλή του βρίσκεται ο τάφος του Ιωάννη Βηλαρά.

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 Μαρτίου 2025 η περιηγητική ομάδα θαυμάσαμε το γεφύρι του **Κόκκορου χτισμένο το 1750**, συνεχίσαμε για τη θέα από ψηλά στο φαράγγι του Βίκου, σταματήσαμε στο πέτρινο δάσος οξιμάς και μετά σε έναν από τους πιο ενδιαφέροντες οικισμούς το Μονοδένδρι.

Περπατήσαμε προς το κλειστό λόγω κατολισθήσεων μοναστήρι Αγίας Παρασκευής, επισκεφθήκαμε τη Ριζάρειο χειροτεχνική σχολή, το ναό του Αγίου Μηνά, το αρχοντικό των αδελφών Ριζάρη που λειτουργεί ως πολιτιστικό κέντρο και είδαμε την έκθεση φωτογραφίας «Η Ελλάδα μετά τον πόλεμο του Robert A. Mc Cabe» με το σχετικό βιβλίο, καταστήματα με τα τοπικά προϊόντα και γευτήκαμε τις φημισμένες πίτες της περιοχής. Συνεχίσαμε για το Καπέσοβο, πλησιάσαμε τη σκάλα Βραδέτου και συναντηθήκαμε με τους πεζοπόρους στο Καπέσοβο.

Έρημο το χωριό, λειτουργεί ένα παραδοσιακό καφενείο μεζεδοπωλείο. Μοναδικής αρχιτεκτονικής η Πασχάλειος Σχολή η μεγαλύτερη σχολή του Ζαγορίου, την οποία οι αδελφοί Πασχάλη προίκισαν και με μια πλούσια βιβλιοθήκη. Στις συλλογές της περιλαμβάνονταν και ένα από τα 13 αντίγραφα της Χάρτας του Ρήγα Φεραίου.



■ Στο Γεφύρι Κοντοδήμου, Φωτ. Β Συλβεστριάδης



■ Ζαγοροχώρια, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

ΔΕΥΤΕΡΑ 24 Μαρτίου 2025 μετά το πρωινό αναχωρήσαμε όλοι μαζί για το χωριό Κήποι και σταματήσαμε **στο γεφύρι Κοντοδήμου ή Λαζαρίδη** όπου και φωτογραφηθήκαμε με την σημαία της Ε.Ο.Φ. Αφού έφυγαν οι πεζοπόροι, ξεκινήσαμε για το χωριό Κουκούλι και επισκεφθήκαμε το πνευματικό κέντρο Κώστα Λαζαρίδη με ξενάγηση, που περιλαμβάνει ιστορική βιβλιοθήκη και συλλογή από βότανα και λουλούδια της περιοχής.

Περπατήσαμε όλοι στο υπέροχο χωριό, θαυμάσαμε το κτιριακό συγκρότημα με τις πέντε βρύσες, το παλιό σχολείο και την εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου τέλος φτάνουν οι ορειβάτες στο Κουκούλι και επισκέπτονται το πνευματικό κέντρο.

Στη συνέχεια την περιηγητική ομάδα ανέλαβε η πάντα πρόθυμη Θέμις Αγγελοπούλου με κατεύθυνση προς το χωριό Δίλοφο για περιήγηση και παραμονή για καφέ.

Στη συνέχεια η ομάδα αναχώρησε για το **τρίτο γεφύρι του Πλακίδα**, όπου συνάντηθηκε με τους πεζοπόρους και καταλήξαμε όλοι μαζί για φαγητό στους **Κήπους**

ΤΡΙΤΗ 25 Μαρτίου 2025 επέτειος της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 και γιορτή του Ευαγγελισμού

Αναχώρηση από το Τσεπέλοβο, επίσκεψη στο Γυφτόκαμπο με τις σαρακατσάνικες καλύβες και την Ιερά Μονή Ρογκοβού χτισμένη τον 11^ο αιώνα μεταξύ των χωριών Καπέσοβο και Τσεπέλοβο.

Συνεχίσαμε για το Αιτωλικό όπου περιηγηθήκαμε και καταλήξαμε για μπακαλιάρο σκορδαλιά το παραδοσιακό πιάτο της ημέρας στο Μεσολόγγι στην «Αλατιέρα».

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού στο πούλμαν οι Αλίκη Σιπαρά και Νένα Τοκατλή τίμησαν με το λόγο τους την επέτειο της ελληνικής επανάστασης και η αρχηγός Βασιλική Τυρίκου διάβασε πληροφορίες για τα Ζαγοροχώρια από τον ταξιδιωτικό οδηγό «Εξερευνήστε την Ελλάδα» Ήπειρος Ζαγόρια του Γιάννη Ντρενογιάννη και Μ. Αράπογλου του 2009.

Τα μοναδικής ομορφιάς και τέχνης με τα πετρόχιστα γεφύρια και σπιτία Ζαγοροχώρια, διατηρούν πολλά από τα αρχέγονα χαρακτηριστικά τους και μας περιμένουν ξανά.



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025



■ Επίσκεψη στο Μουσείο Μπενάκη Τέχνη σε Χρυσό,
Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

ΠΕΜΠΤΗ 27/03/2025 ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΠΑΛΛΑΣ

Την Πέμπτη 27 Μαρτίου 2025, στο Θέατρο Παλλάς ομάδα 36 ατόμων παρακολουθήσαμε τη Μουσικοθεατρική παράσταση αφιερωμένη στη ζωή και τα τραγούδια του Στράτου Διονυσίου «ΤΑ ΠΗΡΕΣ ΟΛΑ ΚΑΙ ΕΦΥΓΕΣ» με σκηνοθεσία Γιάννη Τσορτέκη και εκτελεστές τραγουδιών τους τρεις γιους του Στράτου Διονυσίου Άγγελο, Διαμαντή και Στέλιο.

ΣΑΒΒΑΤΟ 05/04/2025 ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ

Το Σάββατο 5 Απριλίου ομάδα 42 ατόμων πραγματοποιήσαμε επίσκεψη με ξενάγηση στο Μουσείο Μπενάκη για να δούμε την έκθεση με τίτλο «Τέχνη σε χρυσό. Το κόσμημα στους ελληνιστικούς χρόνους». Απολαύσαμε μία εξαιρετική ξενάγηση από την επιμελήτρια της έκθεσης!

ΚΥΡΙΑΚΗ 06/04/2025 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ, ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ, ΛΟΥΣΙΟ, ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ

Κυριακή 6 Απριλίου 2025 πραγματοποιήσαμε εκδρομή περιηγητική και πεζοπορική με πορεία σε καλά σηματοδομένο μονοπάτι στο φαράγγι του Λούσιου περνώντας από τις μονές Ι. Μ. Φιλοσόφου - Ι. Μ. Προδρόμου, την αρχαία Γόρτυνα έως τη γέφυρα Ατσίκωλου (ώρες πορείας Ε.Β.Δ.Α.).

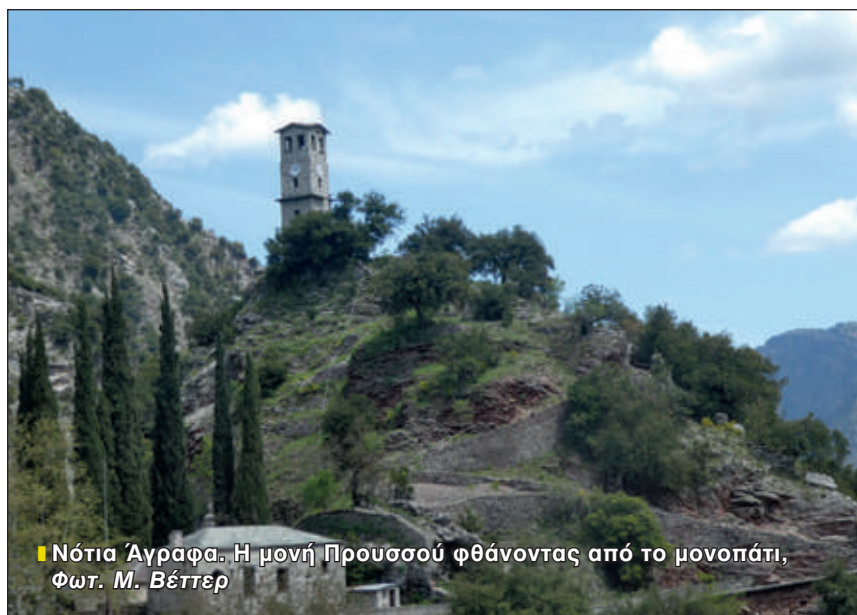
Η περιηγητική ομάδα επισκέφθηκε την Δημητσάνα με τους μπαρουτόμυλους, την Στεμνίτσα, την αρχαία Γόρτυνα και την Καρύταινα.

Μ.ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΤΡΙΤΗ 18-22/04/2025 ΠΕΝΘΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΝΟΤΙΑ ΑΓΡΑΦΑ - ΧΩΡΙΟ ΚΡΕΝΤΗΣ

Τις μέρες του Πάσχα από Μεγάλη Παρασκευή έως Τρίτη 18-22/04/2025 πραγματοποιήσαμε εκδρομή στα νότια Άγραφα, όπου με βάση το χωριό Κρέντης επισκε-



■ Λούσιος, Ι. Μονή Φιλοσόφου, Φωτ. Ν. Λυγκιάρη



■ Νότια Άγραφα. Η μονή Προυσσού φθάνοντας από το μονοπάτι,
Φωτ. Μ. Βέττερ



φτήκαμε την Λίμνη Κρεμαστών, τη Μονή Τατάρνας, τα χωριά Άγραφα, Επιπιανά, Βίνιανη, Μεγάλο χωριό και άλλα. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε 4 διαδρομές στην εκπληκτική αυτή περιοχή των Αγράφων.

Ο Κρέντης είναι σε υψόμετρο 770 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας, (Τοπική Κοινότητα Κερασοχωρίου - Δημοτική Ενότητα ΒΙΝΙΑΝΗΣ) και ανήκει στον δήμο ΑΓΡΑΦΩΝ της Περιφερειακής Ενότητας ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ που βρίσκεται στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

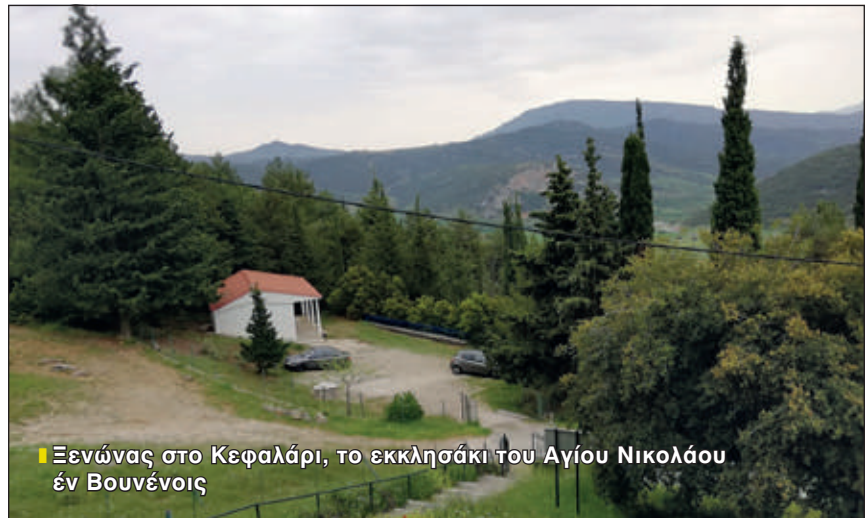
Η επίσημη ονομασία είναι "Ο Κρέντης" και Έδρα του δήμου είναι το Κερασοχώρι που ανήκει στο γεωγραφικό διαμέρισμα της Στερεάς Ελλάδας.



■ Νότια Άγραφα. Στην Ι. Μονή Τατάρνας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ 7-8/05/2025 ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ "ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ"

Την Τετάρτη 07/05/2025 μεταβήκαμε στον ορεινό Ξενώνα της Ε.Ο.Φ. στο- Κεφαλάρι κορινθίας όπου διανυκτερεύσαμε με σκοπό την επομένη Πέμπτη 08/05/25 να παρακολουθήσαμε στο παρακείμενο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου του "εν Βουνένοις" που γιορτάζει, πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία. Η εκδήλωση πραγματοποιείται κάθε χρόνο με την συμμετοχή Εοφιτών κατοίκων του Κεφαλαρίου και τοπικών αρχών της περιοχής. Ακολούθησε συγκέντρωση στον Ξενώνα με ευχές και κεράσματα.



■ Ξενώνας στο Κεφαλάρι, το εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου εν Βουνένοις

ΚΥΡΙΑΚΗ 11/05/2025 ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ (ΠΙΑΝΑ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ)

Συμμετείχαμε με τον Σύλλογο **Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων** ΣΑΟΟ στις ΠΟΡΕΙΕΣ: Α': Πηλαλίστρα, επί της επαρχιακής οδού Τρίπολης - Σιλίμνας - Δαβιάς - Πιάνας - Αλωνίσταινας (3km μετά την Πιάνα).

Β': Πηλαλίστρα 1050 μ. - Φουρνάκια - Μουρτζιά 1163 μ. - οροπέδιο Βασιλάκη - διάσελο Κυνηγού - πηγή Μπελετζίνα - διάσελο Αγίας Τριάδας - Αλωνίσταινα 1220 μ..



■ Στην πορεία από Πιάνα προς Αλωνίσταινα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΦΟ Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 17-18/05/2025 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΜΕΘΑΝΑ

Περιγραφή Θέμις Αγγελοπούλου

Μέσα Μαΐου πραγματοποιήσαμε μία πολύ ωραία διήμερη εκδρομή στα Μέθανα

Το Σάββατο 17 Μαΐου επισκεφτήκαμε την λιμνοθάλασσα της Ψήφτας, έναν υδροβιότοπο μεγάλης οικολογικής σημασίας. Στη συνέχεια, διασχίζοντας τη στενή λωρίδα γης που ενώνει τα Μέθανα με την Πελοπόννησο, ανεβήκαμε στο Κάστρο Φαβιέρου, απολαμβάνοντας την πανοραμική θέα. Η διαδρομή μας οδήγησε στην Καμένη Χώρα (ή «Καημένη Χώρα» κατά άλλους), όπου εξερευνήσαμε το ηφαίστειο και το σπήλαιο Περιστερίου.

Η διανυκτέρευση πραγματοποιήθηκε στο Ξενοδοχείο «Αύρα», ένα όμορφο κατάλυμα σε κεντρικό σημείο, με θέα στη θάλασσα. Μέρος της ομάδας επέλεξε μια χαλαρωτική επίσκεψη

στις Γούρνες, κοντά στο εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου, για ένα αναζωογονητικό μίνι μπάνιο.

Την ΚΥΡΙΑΚΗ το πρωί, η ομάδα των 28 ατόμων χωρίστηκε: 22 άτομα ακολούθησαν μια περιήγηση, ενώ 6 άτομα έκαναν περιπατητική ορειβασία.

Η περιηγητική ομάδα επισκέφτηκε την Κυψέλη και τους Αγίους Θεοδώρους, πριν φτάσει στον Άγιο Γεώργιο, ένα πανέμορφο χωριό με το χαρακτηριστικό τσιμεντένιο καράβι. Εκεί απολάυσουμε τον καφέ μας, περνώντας ένα όμορφο πρωινό γεμάτο φωτογραφίες και πειράγματα.

Η διαδρομή συνεχίστηκε προς την Κουνοπιτσα, τα Παλαιά Λουτρά και το Μακρύλογγο. Μετά την συνάντησή μας με την ομάδα των πεζοπόρων, όλοι μαζί επιστρέψαμε στην πόλη των Μεθάνων, όπου κάποιιοι απολάυσαν τη θάλασσα, άλλοι επέλεξαν τις Γούρνες με τα ιαματικά νερά, ενώ άλλοι επισκέφτηκαν την Εκκλησούλα του Αγίου Νικολάου για να ανάψουν ένα κερί.

Πριν την αναχώρηση, συνιστάται ανεπιφύλακτα ένας φρέσκο καπουτσίνο με σαντιγί και κανέλα στο μαγαζί στην παραλία Παλαιοκαστάση, που αφήνει μια γλυκιά επίγευση. Στα Μέθανα μπορεί κανείς να βρει και εξαιρετικά σπιτικά γλυκά, όπως γαλακτομπούρεκο και μπακαλαβάς.

Το γκρουπ με ομαδικό πνεύμα, συνετέλεσε στην επιτυχημένη έκβαση της εκδρομής.



■ Μέθανα Λιμνοθάλασσα Ψήφτας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Εκδήλωση Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., η ομάδα στον φάρο Μαλέα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 31/05 - 01/06/2025 ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΤΗΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε ΣΤΗ ΝΕΑΠΟΛΗ

Το Σάββατο 31 Μαΐου 2025 συμμετείχαμε για πρώτη φορά στην ορειβατική εξόρμηση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.. Διανυκτερεύσαμε στην Νεάπολη και πραγματοποιήσαμε δύο ενδιαφέρουσες διαδρομές. Την πρώτη μέρα μας προώθησε αγροτικό ως το εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας. Από εκεί πήραμε πετρώδες μονοπάτι ως την Αγία Ειρήνη με ωραία θέα προς την θάλασσα και την άλλη μέρα με Ι.Χ. μας μετέφεραν ως τις εκκλησίες Οσίου Θωμά και Αγίων Μύρων από όπου ξεκινάει το μονοπάτι προς τον Φάρο Μαλέα.



ΣΑΒΒΑΤΟ - ΤΡΙΤΗ 7-10/06/2025 Αγίου Πνεύματος 4ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ

Περιγράφει η Βασιλική Τυρίκου

Το **ΣΑΒΒΑΤΟ 7 Ιουνίου 2025** αναχωρήσαμε 38 φίλοι της Ε.Ο.Φ. με πλοίο από την Ραφήνα και προορισμό την ανεξερεύνητη Τήνο. Η διαμονή μας ήταν στο Ξενοδοχείο Ποσειδώνιο στον παραλιακό δρόμο.

Μετά την άφιξη μας στο Ξενοδοχείο, αναχωρήσαμε με πούλμαν για την θέση Κιάνια. Επισκεφθήκαμε τον μικρό αρχαιολογικό χώρο.

Ο ναός ήταν εφάμιλλος του Ασκληπιείου Επιδάουρου, ο χώρος του αποτελούσε τον σημαντικότερο προθάλαμο πνευματικής και σωματικής προετοιμασίας των προσκυνητών που έπλεαν για τη Δήλο, με ανεφοδιασμό τροφής και νερού από το κοντινό ποτάμι. Είχε πολλούς κίονες εξ ου και η ονομασία **Κιάνια**. Μόλις πριν είκοσι χρόνια προστατεύτηκε ο αρχαιολογικός χώρος.

Κολυμπήσαμε, γευματίσαμε, κάναμε χαλαρή βόλτα και επιστρέψαμε στη χώρα.

Το απόγευμα, κάναμε βόλτες. Κάποιοι επισκεφθήκαμε τον Ιερό Ναό της Ευαγγελίστριας στον εσπερινό της Πεντηκοστής, κοντά στο Ξενοδοχείο.

Τα μουσεία του ιδρύματος, το μαισωλείο της Έλλης, το βαπτιστήριο, η έκθεση εκκλησιαστικών αντικειμένων όλα είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος. Το βράδυ είχε γιορτή αγκινάρας στο χωριό ΚΟΜΗ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 8 Ιουνίου 2025 της Πεντηκοστής. Αναχωρήσαμε όλη η ομάδα για εξερεύνηση το Βόρειο τμήμα της Τήνου. Πρώτη στάση στο χωριό Καρδιανή με την αμφιθεατρική διάταξη στο βουνό Πατέλες, τις πολλές πηγές νερού και τα σοκάκια με τις καμάρες και τα πανέμορφα σπίτια. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής σταματούσαμε για να φωτογραφίσουμε τους διάσπαρτους περιστεριώνες.

Στην Τήνο υπάρχουν σήμερα περισσότεροι από 600 περιστεριώνες. Είναι από σχιστόλιθο με δύο ορόφους και περίτεχνες διακοσμήσεις, δείγματα λαϊκής τέχνης. Εμφανίστηκαν κατά την Ενετοκρατία 1207-1715. Σύμβολο ευγενικής καταγωγής και οικονομικής δύναμης. Τα περιστέρια, προσφέροντας το κρέας τους και λίπασμα αποτέλεσαν το κύριο εξαγωγίμο προϊόν.

Συνεχίσαμε για τον **Πύργο** ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της Τήνου με την μοναδική αρχιτεκτονική του.

Πρώτη στάση στο μαρμάρινο σταθμό των

λεωφορείων. Το σπίτι του Γιαννούλη Χαλεπά επισκευάζεται. Περπατήσαμε στα πλακόστρωτα σοκάκια με τα κάτασπρα σπίτια, τα μαρμάρινα υπέρθυρα, τα οικόσημα και τις περίτεχνες πόρτες. Καλαίσθητα μαγαζιά και αναμνηστικά κυρίως μαρμάρινα, σε κοντινή απόσταση μέχρι την πλατεία, με τον πλάτανο και τα νόστιμα μεζεδοπωλεία. Κατευθυνθήκαμε προς τις δύο μεγάλες εκκλησίες και το κοιμητήριο του Πύργου που κοσμείται με αξιόλογα μνημεία, έργα τέχνης τα οποία προσφέρουν πλήθος ιστορικών μαρτυριών και προσωπικών στοιχείων.

Φτάνουμε στο εκπληκτικό μουσείο Μαρμαροτεχνίας. Το οπτικοακουστικό υλικό της έκθεσης ζωντανεύει τις παραδοσιακές μεθόδους εργασίας του λατόμου και του μαρμαροτεχνίτη, την εξόρυξη του μαρμάρου, την πρώτη επεξεργασία και μεταφορά, διακοσμήσεις και τοποθέτηση. Αντικείμενα όπως κοσμικά, εκκλησιαστικά, επιτύμβια, υπέρθυρα, κρήνες, κίονες, σχέδια. κ.α. βρίσκονται στο μουσείο.

Το μάρμαρο κατέχει ιδιαίτερη θέση στην τέχνη και την αρχιτεκτονική της Ελλάδας από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Στην Ανώτερη Σχολή Καλών τεχνών Μαρμαροτεχνίας Πάνορμου Τήνου του Υπουργείου πολιτισμού, φοιτούν δωρεάν σπουδαστές που γίνονται καταξιωμένοι επαγγελματίες.

Αφού θαυμάσαμε τα χέρια και τα έργα των μαρμαροτεχνιτών, απολαύσαμε εδέσματα στην πλατεία.

Συνεχίσαμε για το μικρό λιμανάκι **Πάνορμο** 3½ χλμ. από τον Πύργο, κολυμπήσαμε στην παραλία Ρόχαρη και φάγαμε φρέσκα ψάρια. Από τον Πάνορμο επιστρέψαμε για την Τήνο

όλη η ομάδα με ενδιάμεση στάση στα Υστερίνια το χωριό των μάρμαρογλυπτών, ένα ολόλευκο μαρμάρινο χωριό. Το μαρμαροστρωμένο μονοπάτι με θέα στη Σύρο, οδηγεί στην πλατεία και στον όρμο Υστερινών που ήταν για χρόνια λιμάνι και διαμετακομιστικό κέντρο για το εμπόριο του άφθονου μαρμάρου και τώρα τουριστικό θέρετρο.

Το βράδυ επισκεφθήκαμε και ξεναγηθήκαμε στο **Ίδρυμα Τηνιακού πολιτισμού**, που στεγάζεται σε ένα πανέμορφο νεοκλασικό κτίριο του 1925 στην προκομιά του λιμανιού. Περιλαμβάνει το σημαντικότερο σύλλογο γλυπτών του Γιαννούλη Χαλεπά της πρώτης 1875-1878 και κυρίως της δεύτερης περιόδου 1918-1930. Επίσης πίνακες ζωγραφικής Τηνίων ζωγράφων όπως του Νικολάου Γύζη.

ΔΕΥΤΕΡΑ 9 Ιουνίου 2025 του Αγίου Πνεύματος. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής θαυμάζαμε τους διάσπαρτους περιστεριώνες, και τις ξερολιθιές, που με τόση σοφία έφτιαξαν οι χωρικοί για να καλλιεργήσουν τη γη. Επισκεφθήκαμε το χωριό Κτικάδος, με τον επιβλητικό καθολικό ναό Τιμίου Σταυρού και τον ορθόδοξο της Υπαπαντής.

Στο χωριό Κάμπος ξεναγηθήκαμε στο Δημοτικό Ίδρυμα Μουσείο Κώστα Τσόκλη, σύγχρονου ζωγράφου. Το κτίριο ήταν Δημοτικό σχολείο. Μετά από την ξενάγηση στο μουσείο, είχαμε τη χαρά να συναντηθούμε με τον κ. Τσόκλη ο οποίος μας υποδέχτηκε εγκάρδια και φωτογραφήθηκε με όλους μας.

Φτάνουμε στο χωριό Λουτρά, σε καταπράσινη ρεματιά βρίσκεται η πρώην **Μονή Ουρ-**

συνέχεια σελ. 36



■ Τήνος, στο μουσείο Τσόκλη, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ 4-5/07/2025 Η ΚΑΘΙΕΡΩΜΕΝΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΜΑΣ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΑΥΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ
Περιγραφή Θέμης Αγγελοπούλου



■ Επίδαυρος 04-07-2025, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



■ Ιούλιος 04-07-2025 Εκδρομή Επίδαυρο Ναύπλιο, Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου

Περισσότερα από 25 χρόνια πραγματοποιούμε αυτή τη χαλαρωτική, επιμορφωτική και καλλιτεχνική Εκδρομή μας με βάση το Μαγευτικό & Κοσμοπολίτικο Ναύπλιο!

Την **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** τακτοποιηθήκαμε στα 2 ξενοδοχεία REX & PORTO NAFPLIO με εξαιρετικό σέρβις και πρωινό. Μετά το πρωινό ανεβήκαμε στο Παλαμήδι για να δούμε τη φυλακή του Κολοκοτρώνη & όχι μόνο. Μερικοί κολυπήσαμε στην Αρβανιτιά και άλλοι επισκέφτηκαν Μουσεία, όπως Αρχαιολογικό, Λαογραφικό, κομπολογιού, Πολεμικό μουσείο κ.α.. Το βράδυ βρεθήκαμε στο υπέροχο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου όπου απολαύσαμε μία πραγματικά... υπέροχη παράσταση την «ΗΛΕΚΤΡΑ» του Σοφοκλή, με γνωστούς ηθοποιούς και μια σωστή, αξιοπρεπή προσέγγιση της αρχαίας Τραγωδίας!!!

Το **ΣΑΒΒΑΤΟ** πήγαμε με το πούλμαν στην παραλία Καραθώνα! Κολυπήσαμε και γευματίσαμε στο Ναύπλιο. Εν συνεχεία πραγματοποιήσαμε βόλτα στο Κεφαλάρι του Άργους για καφεδάκι και γλυκό. Είδαμε την όμορφη εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής, που δεσπόζει στο βράχο και τη σπηλιά δίπλα. Τέλος το απόγευμα πήραμε το δρόμο της επιστροφής. Έτσι ολοκληρώθηκε άλλη μία επιτυχημένη εκδρομή της ΕΟΦ με ποικιλία ενδιαφερόντων και ένα άψογο, συνεπέστατο Γκρουπ!!! Και εις άλλα με Υγεία.

ΤΗΝΟΣ, συνέχεια από σελ. 35

σουλινών και Σχολή θηλέων με μαθήτριες κυρίως από την Τήνο αλλά και από όλο τον ελλαδικό χώρο και ευρωπαϊκές πόλεις. Ιδρύθηκε το 1862 από Γαλλίδες μοναχές Ουρσουλίνες με στόχο την εκπαίδευση των κοριτσιών της Τήνου. Εξελίχθηκε σε ένα μικρό αυτάρκη κόσμο. Λειτούργησε έως το 1993. Ξενάγηση στις αίθουσες από εθελόντρια της Μονής στα εργαστήρια διδασκαλίας, φαρμακείο και αναρρωτήριο, αναγνωστήριο, υποδηματοποιείο, ταπητουργείο, ραφείο, αίθουσα ζωγραφικής, μουσικής, αίθουσα υποδοχής των γονέων, κ.α. Πλούσιο φωτογραφικό υλικό από την λειτουργία και ιστορία της Μονής. Στους κήπους της Μονής υπάρχουν μαρμάρινες γούρνες όπου εξέτρεφαν ψάρια, λειτουργεί ολόημερο εστιατόριο και καφέ «SERVIAM», που σημαίνει, θα υπηρετώ, σύνθημα της Μονής. Γεμάτοι από την ιστορία της Μονής και τα αποτυπώματα άλλης εποχής, φτάνουμε στο χωριό

Βώλακα με τους ιδιαίτερους σχηματισμούς βράχων και γεύματисαμε σε δροσερή πλατεία.

ΤΡΙΤΗ 10 Ιουνίου 2025. Την ημέρα αυτή επισκεφθήκαμε χωριά της Νοτιοανατολικής πλευράς του νησιού. Πρώτη στάση το μεσαιωνικό χωριό Φαλατάδος γνωστό για τα κρασιά, το ρακί του και για το **Σπίτι του Σκίτσου** και Μουσείο Γελοιογραφίας των αδελφών σκιτσογράφων Κώστα και Βασίλη ΒΑΣ Μητρόπουλου. Δημιουργήθηκε το 2011 και στεγάστηκε στο κτίριο της κοινότητας. Αφού θαυμάσαμε τα σκίτσα, αναχωρήσαμε για τις Κεχριές όπου Δεσπόζει η **Μονή Κεχροβουνίου - Αγίας Πελαγίας 11^{ου} αιώνα**. Ασκήτευσε σε αυτή η Αγία Πελαγία, το όραμα της οποίας οδήγησε στην εύρεση της Ιερής εικόνας της Παναγίας στις 30 Ιανουαρίου 1823. Συνεχίσαμε για το χωριό Αρνάδος, ιδιαίτερα γραφικός οικισμός με εντυπωσιακή θέα και κύρια χαρακτηριστικά τις μεσαιωνικές καμάρες

και τα πλακόστρωτα καλντερίμια. Στην μεγάλη πλατεία αξιοθέατα ο ναός Ανάληψης του Χριστού που χτίστηκε το 1908. Ακολούθησε το χωριό Τριαντάρος μεσαιωνικός οικισμός με χαμηλές εισόδους, στοές, καμάρες και απεριόριστη θέα στη θάλασσα. Στην πλατεία της Βρύσης και το Ξανάρι υπάρχουν τα δύο παραδοσιακά πηγάδια. Στο Ηρώον, έργο του Ιωάννη Φιλίππου ονόματα ηρωικά πεσόντων κατοίκων του χωριού.

Καταλήγουμε στην παραλία του Άγιου Σώστη, μια ομάδα για κολύμπι - φαγητό και οι υπόλοιποι βόλτα στο λιμάνι, επίσκεψη στην Ζαρίφειο Βιοτεχνική Σχολή Τήνου, Υφαντήριο που λειτουργεί από το 1898 έως σήμερα με αξιόλογο πωλητήριο. Με γευστικά αμυγδαλωτά ανά χείρας, γεμάτοι από ομορφιά, εικόνες από πεντακάθαρα νερά, μαρμάρινα αρχιτεκτονικά αριστουργήματα, παραδοσιακούς οικισμούς επιστρέψαμε στην Αθήνα



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 2026



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

για το **2025 - 2026**

θα ενημερώνεστε μέσω αποστολής

στο προσωπικό σας e-mail από

την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

e-mail enosioreivatofisiolatron@gmail.com ή το eof@otenet.gr

από το 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 **21.00**.

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

Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210-3807093 λειτουργεί αυτόματος
τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.

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.



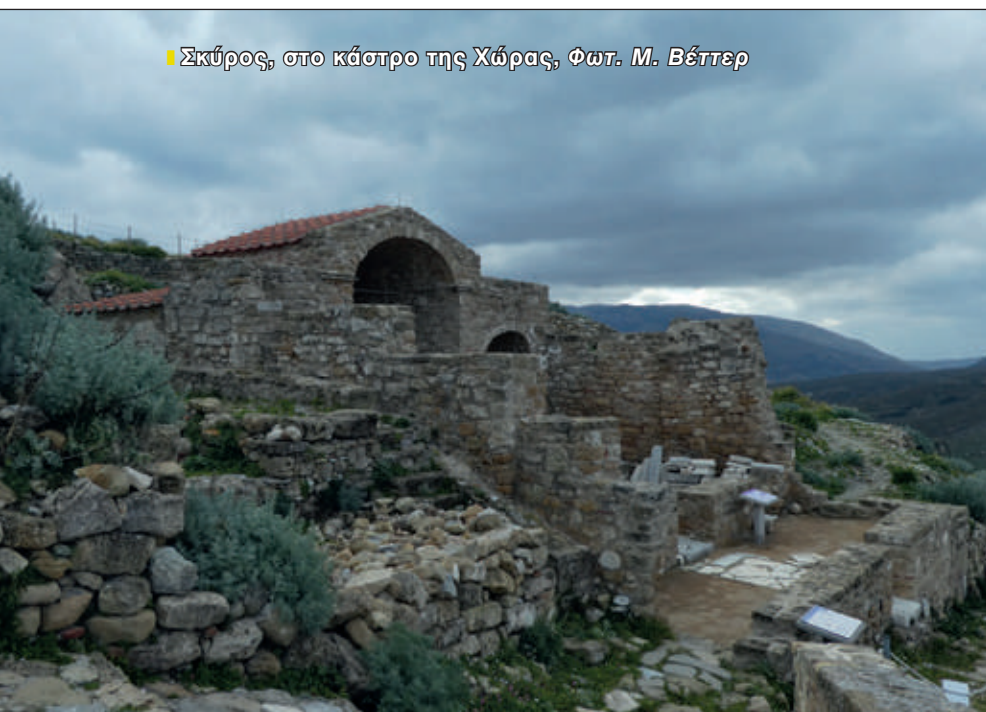
ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2025



■ **Ναύπακτος, στην πορεία από Πύργο προς Σεργούλα.**
Φωτ. Ν. Κασιόγκρης



■ **Υμηττός, ο Άγιος Μάρκος στον λόφο των Ταξιαρχών,**
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ **Σκύρος, στο κάστρο της Χώρας, Φωτ. Μ. Βέττερ**

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ 4-6/01/2025 3ΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΝΑΥΠΑΚΤΟ

Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποιήσαμε τις πορείες Αγραπιδόκαμπος - Θέατρο Μακύνειας, τη διάσχιση από Πύργο Ευπαλίας - άνω Σεργούλα μέχρι παραλία Σεργούλας και από το πάνω μέρος της Ναυπάκτου κυκλική πορεία με θέα τη Ναύπακτο και τον Κορινθιακό κόλπο.

ΥΜΗΤΤΟΣ 2/02/2025.

Λόγω ακύρωσης μίας άλλης εκδρομής πραγματοποιήσαμε μία όμορφη κυκλική πορεία 3 ½ ωρών στον Υμηττό ξεκινώντας από τον Κουταλά, περνώντας από τον λόφο Ταξιαρχών όπου βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Μάρκου. Στην συνέχεια περάσαμε από το Αισθητικό δάσος. Η διαδρομή είναι σε μονοπάτι και χωματόδρομο. Ο Υμηττός έχει το πλεονέκτημα ότι είναι κοντά στην Αθήνα και προσφέρεται για πορείες από πολύ εύκολες και μικρής διάρκειας ως πιο δύσκολες και μεγαλύτερης διάρκειας.

ΣΚΥΡΟΣ 1-4/3/2025.

Την **ΚΥΡΙΑΚΗ** μία μικρή ομάδα επιχειρήσε να ανέβει στον Κόχυλα, το πιο ψηλό βουνό της Σκύρου (782μέτρα) που καλύπτει σχεδόν όλο το νότιο τμήμα του νησιού. Παρά την τραχιά και βραχώδη όψη της περιοχής έχει χαρακτηριστεί ως προστατευόμενη περιοχή Natura 2000 που φιλοξενεί το Σκυριανό άλογο, που έχει αναπτύξει μοναδικά χαρακτηριστικά λόγω των ιδιαίτερων κλιματικών συνθηκών.

Ξεκινήσαμε από το εκκλησάκι του Αγίου Μόδεστου. Η διαδρομή ξεκινάει σε χωματόδρομο και συνεχίζει σε πολύ πετρώδες έδαφος, όχι πάντα μονοπάτι. Υπάρχουν σημάδια αλλά όχι ευδιάκριτα παντού. Φθάσαμε σε υψόμετρο 700 μέτρα σε πλάτωμα με ωραία θέα όπου κρίναμε ότι δεν προλαβαίναμε να συνεχίσουμε δεδομένου ότι θα ξεκινούσαν τα δρώμενα στην χώρα της Σκύρου.

Την **ΔΕΥΤΕΡΑ** η ίδια ομάδα ξεκίνησε πορεία, με πολύ αέρα, από την περιοχή Ρένες για τον Φάρο στο Ακρωτήρι Λιθάρι που βρίσκεται στο νοτιότερο τμήμα του νησιού. Ο Φάρος θεωρείται διατηρητέο μνημείο. Η λειτουργία του ξεκίνησε το 1894 και λειτούργησε ως το 2006. Είναι ένας από τους τέσσερις φάρους



Α' Τάξεως (με την ισχυρότερη φωτοβολία) του Ελληνικού δικτύου.

Η πορεία μας ξεκίνησε αρχικά σε χωματόδρομο και μετά από περίπου ½ ώρα μπήκαμε σε πετρώδες ανηφορικό μονοπάτι με σχετικά καλά σημάδια. Καθοδόν συναντήσαμε κάποια άγρια άλογα της Σκύρου. Μετά από 3 ώρες φθάσαμε σε σημείο όπου βλέπαμε στο βάθος τον Φάρο. Έχοντας πληροφορηθεί ότι το τελευταίο κομμάτι ως τον Φάρο είχε αρκετά μεγάλο βαθμό δυσκολίας και λόγω του έντονου αέρα κρίναμε ότι ήταν καλύτερα να επιστρέψουμε.

Την **ΤΡΙΤΗ** ξεκινήσαμε από το ξενοδοχείο μας στην θέση Μώλος για να ανέβουμε στο Κάστρο που βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της Χώρας σε ύψος 179 μέτρα. Ο βράχος υπήρξε το κέντρο του νησιού από τους προϊστορικούς χρόνους. Εδώ ήταν η αρχαία ακρόπολη και η έδρα του βασιλιά Λυκομήδη.

Στη θέση «Σπηλιά Ανδριώτη», κάτω από το κάστρο, σκοτώθηκε από τον Λυκομήδη ο βασιλιάς της Αθήνας Θησέας. Εδώ κρύφτηκε ο Αχιλλέας ντυμένος γυναίκα προσπαθώντας να αποφύγει τον Τρωικό πόλεμο. Για να ανέβει κανείς στο κάστρο περνάει από την Μονή Αγίου Γεωργίου, γνωστή ως Αϊ-Γιώργης ο Επανωτός που βρίσκεται στην κάτω πλευρά του κάστρου. Σύμφωνα με την παράδοση, το έτος 958, κατά την εκστρατεία του Νικηφόρου Φωκά για την ανακατάληψη της Κρήτης από τους Άραβες, ο βυζαντινός στόλος κατέφυγε στη Σκύρο λόγω θαλασσοταραχής. Τον Φωκά συνόδευε ο πνευματικός του, ο Όσιος Αθανάσιος ο Αθωνίτης. Ο μετέπειτα αυτοκράτορας έκανε τάμα ότι αν έπαιρνε την Κρήτη θα έκανε ένα μοναστήρι στη Σκύρο αφιερωμένο στον Άγιο Γεώργιο, η εικόνα του οποίου είχε μεταφερθεί μετά από μια σειρά θαυμάτων στη Σκύρο την εποχή της Εικονομαχίας. Η ανακατάληψη της Κρήτης ολοκληρώθηκε τον Αύγουστο του 963 και ο Φωκάς εκπλήρωσε το τάμα του.

Το πρόβλημα είναι ότι αυτή η ιστορία μάλλον δεν ισχύει και είναι μεταγενέστερη επιινόηση. Το πιο πιθανό είναι ότι ένας ναός αφιερωμένος στον Αϊ-Γιώργη πρωτοεμφανίστηκε στον βράχο του κάστρου αρκετά αργότερα, τον 11ο αιώνα, και εξελίχθηκε σε ξακουστό και πλούσιο μοναστήρι. Ο Άγιος Γεώργιος είναι ο πολιούχος της Σκύρου.



■ Σκύρος, ο Φάρος, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο ξεκίνημα της πορείας για Κόχυλα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Από τα δρώμενα της Καθαρής Δευτέρας στην Χώρα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Μετά το κάστρο και αφού περιηγηθήκαμε τα όμορφα σοκάκια της χώρας κατηφορίσαμε ως το ακρωτήριο Πουριά όπου καταλήγει η παραλία του Μώλου. Εκεί υπήρχε αρχαίο παραθαλάσσιο λατομείο που, 2000 περίπου χρόνια πριν, τροφοδοτούσε με δομικό υλικό τους τότε κατοίκους του νησιού. Η λειτουργία του λατομείου συνεχίστηκε και στους νεότερους χρόνους, μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Ιδιαίτερο είναι ένας πελώριος, συμπαγής πέτρινος όγκος με εμφανή τα σημάδια της λατόμησης στις κάθετες πλευρές. Χωμένο στον όγκο αυτό βρίσκεται το ξωκλήσι του Αγίου Νικολάου. Ένα άλλο εκκλησάκι, αυτό του Αγίου Ερμούλαου, ξεχωρίζει πάνω από τους τραχείς βράχους στο αντικρινό ομώνυμο νησιδάκι. Είναι ένα από τα έξι – συνολικά – βραχονήσια και ξέρες, γνωστά με την ονομασία «Βρυκολακονήσια». Ο μύλος και τα δύο ξωκλήσια είναι οι μόνες λευκές πινελιές που παρεμβάλλονται ανάμεσα στις καφετιές, γκριζωπές αποχρώσεις των πετρωμάτων των Πουριών.



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2025

ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ 22-25/03/2025

Την **ΚΥΡΙΑΚΗ** μία ομάδα 9 ατόμων ξεκίνησε από το Τσεπέλοβο να πραγματοποιήσουμε την πολύ καλά σηματοδομημένη διαδρομή ως το Καπέσοβο. Το πρώτο κομμάτι είναι ανηφορικό σε καλντερίμι και φθάνει ως τα 1556 μέτρα που είναι το ψηλότερο σημείο της πορείας μας. Συνεχίζουμε με ελαφριά κατηφόρα ως το σημείο Μπελόϊ, το μπαλκόνι του Βίκου, όπου έχουμε την καλύτερη θέα προς το φαράγγι του Βίκου και απέναντι την Οξιά και το Μονοδένδρι. Συνεχίζουμε για το χωριό Βραδέτο που κατέχει τον τίτλο του ψηλότερου χωριού του Ζαγοριού με την πλατεία του στα 1340 μέτρα.

Εκεί, επειδή είχε ξεκινήσει και βροχή, καθίσαμε λίγο σε μαγαζί για να πιούμε ένα τσάι και να πραγματοποιήσουμε κατόπιν το τελευταίο και πιο γνωστό κομμάτι, την σκάλα του Βραδέτου που καταλήγει στο Καπέσοβο. Η πέτρινη αυτή σκάλα αποτελείται από 1100 σκαλοπάτια, έχει 39 στροφές και υψομετρική διαφορά 250 μέτρα. Συνολικά κάναμε 7 ώρες.

Την **ΔΕΥΤΕΡΑ** μία πολύ μεγαλύτερη ομάδα ξεκίνησε για τον γύρο των γεφυριών. Το ξεκίνημα έγινε από το γεφύρι του Κοντοδήμου, γνωστό και ως Γεφύρι του Λαζαριδή, ιστορικό πέτρινο τοξωτό γεφύρι του 1753, δωρεά του Τόλη Κοντοδήμου από το Βραδέτο. Από

συνέχεια σελ. 41



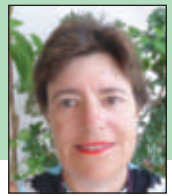
■ Στην θέση Μπελόϊ



■ Στην πορεία από Τσεπέλοβο προς Μπελόϊ



■ Στο Γεφύρι Μύλων



ΛΟΥΣΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 06/04/2025

Από την Δημητσάνα ξεκινήσαμε 21 άτομα για την πορεία προς τον Λούσιο ποταμό. Η πορεία είναι καλά σημαδεμένη σε μονοπάτι και χωματόδρομο. Η πρώτη μας στάση είναι στην νέα μονή Φιλοσόφου. Εκεί μας υποδέχθηκε ο πολύ φιλόξενος μοναχός με τσίπουρο και άλλα καλούδια. Η μονή ιδρύθηκε μετά τα μέσα του 17^{ου} αιώνα. Το τέμπλο του καθολικού είναι ξυλόγλυπτο με εξαιρετική διακόσμηση. Σε απόσταση περίπου 400 μέτρα βρίσκεται η παλαιά μονή γνωστή και ως «Κρυφό Σχολειό», γιατί κατά την παράδοση λειτουργούσε εκεί στα χρόνια της Τουρκοκρατίας σχολείο που αργότερα εξελίχθηκε σε σπουδαία ιερατική σχολή που λειτουργήσε στη Νέα Μονή.

Συνεχίσαμε από κατηφορικό και στην συνέχεια ανηφορικό μονοπάτι ως την Μονή Αγίου Ιωάννου Προδρόμου που δυστυχώς ήταν κλειστή. Η Μονή βρίσκεται μέσα σε βράχο σε υψόμετρο 520 μέτρα, 200 μέτρα πάνω από την κοίτη του ποταμού και αναφέρεται ως «Μέγα Σπήλαιο» της Αρκαδίας. Ιδρύθηκε από μοναχούς που ζούσαν σε κοιτινά ασκητήρια από το 12ο αιώνα και τα οποία με την πάροδο των χρόνων συνενώθηκαν (στα τέλη περίπου του 16ου αιώνα, 1500-1600) και σχημάτισαν το κοινόβιο της μονής.

Στο σημείο αυτό της πορείας μας μία πεζοπόρος δεν μπόρεσε να προχωρήσει λόγω προβλήματος και 4 άτομα την βοήθησαν να ανέβει ως το parking πάνω από την Μονή όπου η ομάδα αυτή πήρε ταξί ως την αρχαία Γόρτυνα όπου συναντήθηκε με την υπόλοιπη ομάδα που είχε συνεχίσει από το μονοπάτι.

Ο Πausανίας στα «Αρκαδικά» περιέγραψε τη Γόρτυνα ως μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Αρκαδίας. Η ίδρυσή της τοποθετείται ανάμεσα στην Υστεροελλαδική Εποχή και τους Γεωμετρικούς Χρόνους.



Λούσιος

Άκμασε ως λουτρόπολη μέχρι τον 4ο αι. π.Χ. και τα μεγάλα ιαματικά λουτρά της ήταν φημισμένα στην Πελοπόννησο. Εξέχον μνημείο της πόλης ήταν το ιερό του Ασκληπιού, μαζί με τα ιαματικά λουτρά. Σύμφωνα με τον Πausανία, το άγαλμα αναπαριστούσε τον Ασκληπιό ως έφηβο καθισμένο σε θρόνο. Είχε στο αριστερό του χέρι το ραβδί, στο οποίο ήταν τυλιγμένο ένα φίδι. Η πορεία μας διήρκεσε περίπου 4 ώρες.

ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ, συνέχεια από σελ. 40

ελαφρά ανηφορικό μονοπάτι, καλά σημαδεμένο φθάσαμε σε ¾ στο γραφικό χωριό Κουκούλι.

Από εκεί κατηφορώντας από εύκολη διαδρομή φθάσαμε σε ½ ώρα στο πέτρινο, δίτοξο γεφύρι του Μίσου στον Βίκο ποταμό, κατασκευασμένο το 1748 από τον Αλέξη Μίσιο. Από μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι σε άλλη ½ ώρα βγήκαμε στο τοξωτό Γεφύρι του Κόκκορου ή Νούτσου, χτισμένο το 1750. Στη θέση της σημερινής γέφυρας στο παρελθόν υπήρχε άλλη γέφυρα, η οποία χρησιμοποιούνταν για την τιμωρία των ζωοκλεφτών.

Από εκεί αρχικά από ανηφορικό μονοπάτι μέσα στο δάσος φθάσαμε στο ιδιαίτερο τρίτοξο γεφύρι Καλογερικό ή Πλακίδα, χτισμένο το 1814, όταν ο Ηγούμενος Σεραφεΐμ της Μονής του Προφήτη Ηλία Βίτσας αποφάσισε να αντικαταστήσει το πρώην ξύλινο γεφύρι με ένα πέτρινο, και για αυτό το γεφύρι ονομάστηκε καλογερικό. Για την κατασκευή διέθεσε 20.000 γρόσια.

Τελευταίο γεφύρι της πορείας μας ήταν το τρίτοξο γεφύρι του Μύλου, 10 λεπτά από το χωριό Κήποι που γεφυρώνει το Μπαγιώτικο ρέμα, κατασκευασμένο το 1748. Στο κέντρο του γεφυριού υπάρχει μια επιγραφή πάνω σε μια μαύρη πέτρα που αναφέρει «βουστροφιδόν», δηλαδή ανάλογα με την κίνηση των βοδιών. Ευτυχώς ο καιρός μας ευνόησε την ημέρα αυτή, σε αντίθεση με την επόμενη όπου δεν μπόρεσαμε να κάνουμε τίποτα.



Στον Γυφτόκαμπο



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2025



■ Η Γέφυρα Τατάρνας



■ Χωριό Αγράφων, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στην Μονή Τατάρνας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΑΓΡΑΦΑ-ΚΡΕΝΤΗ 18-22/04/2025

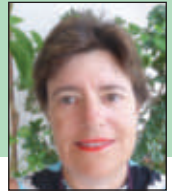
Στην εκδρομή του Πάσχα είχαμε την δυνατότητα να πραγματοποιήσουμε 4 διαδρομές στην εκπληκτική αυτή περιοχή των Αγράφων.

Η πρώτη ξεκίνησε λίγο πιο κάτω από το χωριό Επιανιά προς το Ασπρόρεμα. Είναι μία καλά σηματομεμένη διαδρομή μέσα στο δάσος από καθαρό μονοπάτι. Στην διαδρομή χρειάστηκε να περάσουμε ρυάκι όπου έχει στηθεί βοηθητικό σχοινί. Φθάσαμε ως το ποτάμι και επιστρέψαμε έχοντας κάνει 3½ ώρες.

Στην δεύτερη διαδρομή ξεκινήσαμε από το χωριό Νέα Βίνιανη και κατεβήκαμε από χωματόδρομο ως το γεφύρι της Βίνιανης. Αρχικά η σκέψη ήταν να περπατήσουμε κυκλικά περνώντας από την παλαιά Βίνιανη και καταλήγοντας πάλι στην Νέα Βίνιανη. Αυτό όμως σήμαινε ότι θα έπρεπε να μπορούμε για αρκετό διάστημα μέσα στο ποτάμι. Αντ' αυτού πραγματοποιήσαμε ένα μέρος από το σηματομεμένο μονοπάτι που ξεκινάει από το γεφύρι και καταλήγει στο Καρπενήσι. Επιστρέψαμε έχοντας περπατήσει 3 ½ ώρες.

Την ίδια μέρα κάναμε και ένα άνετο περπάτημα μίας ώρας σε άσφαλο από την Ανατολική Φραγκίστα στην Δυτική.

συνέχεια σελ. 43



ΣΑΟΟ- ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ (ΠΙΑΝΑ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ) ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ

Τον ΜΑΪΟ βρεθήκαμε στην Αρκαδία προκειμένου να συμμετάσχουμε στην ορειβατική συνάντηση που διοργανώθηκε από τον Σύλλογο Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων και τον Δήμο Τρίπολης. Πραγματοποιήθηκαν δύο πορείες σε νέα μονοπάτια και μέλη του συλλόγου μας συμμετείχαν στις δύο πορείες. Και στις δύο διαδρομές είχαμε οδηγούς από τον ΣΑΟΟ.

Η πρώτη διαδρομή ξεκίνησε από την θέση Πηλαλίστρα (1050μ) κοντά στην Πιάνα και περνώντας από την θέση Κουτούπια κατέληξε στην Αλωνίσταινα με μικρή υψομετρική διαφορά, έχοντας διάρκεια περίπου 2 ώρες. Η διαδρομή είναι πολύ όμορφη, κυ-

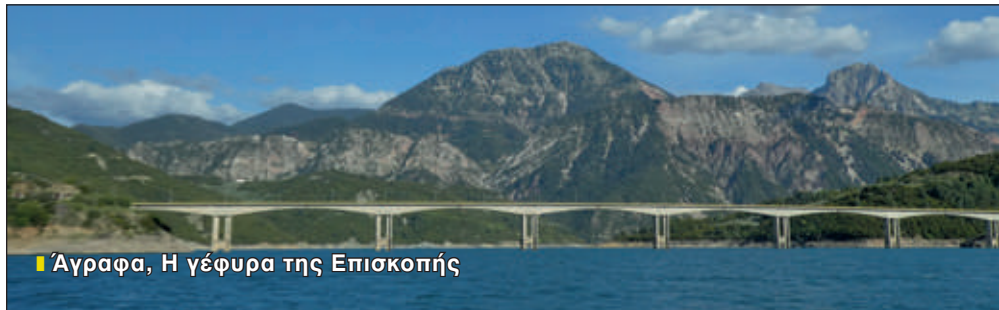


ρίως μέσα σε δάσος.

Η δεύτερη διαδρομή ξεκίνησε από το ίδιο σημείο, είχε ανάβαση ως την κορυφή Μουρτζιά (1716 μέτρα) και κατέληξε πάλι στην Αλωνίσταινα. Η διαδρομή είναι σε δάσος και σε ανοίγματα. Κάναμε 6 ώρες καταλήγοντας στο χωριό όπου μας υποδέχτηκαν με πίτες και φρούτα.

ΑΓΡΑΦΑ - ΚΡΕΝΤΗ, συνέχεια από σελ. 43

Την ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ μέρα περπατήσαμε από το Αλλαντοποιείο Στρεμμένου ως την Μονή Προυσού. Σε κάποια σημεία έπρεπε να περάσουμε τον ποταμό Προυσιώτη από γεφύρια που δυστυχώς ήταν σε κακή κατάσταση και ήθελε προσοχή. Κατά τα άλλα το μονοπάτι είναι άνετο και σηματοδεδεμένο και σε μεγάλο μέρος πηγαίνει δίπλα στο ποτάμι. Κάναμε συνολικά 1½ ώρα.



Το γεφύρι της Βίνιανης





ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Α΄ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2025

ΜΕΘΑΝΑ 17-18/05/2025

Μέσα **ΜΑΪΟΥ** πραγματοποιήσαμε μία πετυχημένη διήμερη εκδρομή στα Μέθανα με τουρισμό και πεζοπορίες.

Η πρώτη μας διαδρομή ήταν μία κυκλική διαδρομή για το κάστρο του Φαβιέρου. Το κάστρο βρίσκεται στην στενή λωρίδα που χωρίζει τη χερσόνησο από την Τακτικούπολη. Χτίστηκε το 1826 υπό τις διαταγές του Νικόλαου Κάρολου Φαβιέρου γάλλου στρα-

τηγού, πάνω στα ερείπια οχυρώσεων που είχαν χτίσει οι Αθηναίοι (ο Νικίας) τον 5^ο αι. π.Χ. στον Πελοποννησιακό πόλεμο. Το μονοπάτι είναι καθαρό, πετρώδες και σηματοδοτημένο. Από το κάστρο έχουμε ωραία θέα προς τον Πόρο και προς τον κόλπο της Επιδαύρου. Η διαδρομή διήρκεσε γύρω στην 1 ώρα.

Την ίδια μέρα συνεχίσαμε για να επισκεφθούμε τον πιο γνωστό από τους 30 κρατήρες του ηφαιστείου των Μεθάνων που είναι αυτός πάνω από το χωριό της Καμένης Χώρας. Περιπατήσαμε από εντυπωσιακό μονοπάτι χαραγμένο στη λάβα. Επιστρέψαμε από το ίδιο μονοπάτι έχοντας περπατήσει μία ώρα. Το ηφαιστειο είχε έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα μεταξύ της περιόδου 276 έως 239 π.Χ., από αναφορές των αρχαίων ιστορικών Στράβωνα, Πausανία και Οβιδίου.

Την **ΕΠΟΜΕΝΗ** μέρα η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε από την πόλη των Μεθάνων για το χωριό Μακρύλογγο. Η διαδρομή είναι καλά σηματοδοτημένη. Στο μεγαλύτερο μέρος η διαδρομή είναι ανηφορική. Περάσαμε πρώτα από το χωριό Αγ. Χαράλαμπος και στην συνέχεια ανηφορίσαμε στην πλαγιά του βουνού Τζονάκας απολαμβάνοντας εντυπωσιακή θέα προς την λουτρόπολη. Στην συνέχεια μπήκαμε σε πυκνό δάσος, φθάσαμε στο εκκλησάκι του Αγίου Αθανάσιου και μετά από σύντομη στάση καταλήξαμε στο χωριό Μακρύλογγο όπου συναντήσαμε την υπόλοιπη ομάδα μας. Κάναμε συνολικά 4½ ώρες.



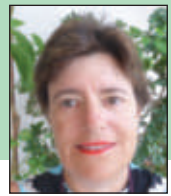
■ Στο μονοπάτι προς Μακρύλογγο



■ Στο Ηφαιστειο της Καμένης Χώρας



■ Η ομάδα της Ε.Ο.Φ. στο Μακρύλογγο



**ΕΚΔΗΛΩΣΗ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.
ΣΤΗ ΝΕΑΠΟΛΗ
31/05 - 1/06/2025**

Διανυκτερεύσαμε στην Νεάπολη και πραγματοποιήσαμε δύο ενδιαφέρουσες διαδρομές. Την **ΠΡΩΤΗ** μέρα μας προώθησε αγροτικό ως το εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας. Από εκεί πήραμε πετρώδες μονοπάτι ως την Αγία Ειρήνη με ωραία θέα προς την θάλασσα. Λίγα λεπτά πορείας από εκεί βρίσκεται και το βυζαντινό εκκλησάκι του Άγιου Γεώργιου που αξίζει να το δει κανείς.

Επιστρέψαμε από τα ίδια έχοντας περπατήσει 3 ώρες. Στον γυρισμό κάναμε μία σύντομη στάση στο απολιθωμένο φοινικόδασος. Μία σειρά από γεωλογικά φαινόμενα πριν από εκατομμύρια χρόνια είχε ως αποτέλεσμα το φοινικόδασος που υπήρχε εκεί να βυθιστεί. Κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, η οργανική ύλη δέντρων, φυτών και μαλακίων, αντικαταστάθηκε από διαλύματα πυριτίου και ασβεστίου σε μία διαδικασία που κράτησε αιώνες.

Την **άλλη μέρα** Ι.Χ. μας μετέφεραν ως τις εκκλησίες Οσίου Θωμά και Αγίων Μύρων από όπου ξεκινάει το μονοπάτι προς τον Φάρο Μαλέα. Το μονοπάτι είναι καλά σηματοδεδεμένο, πετρώδες και σε θαμνώδες τοπίο. Ο πέτρινος φάρος κατασκευάστηκε το 1860 περίπου και από το 1883 λειτουργεί έως και σήμερα ανελλιπώς, με μία μικρή διακοπή τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο. Αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φάρους του Ελληνικού φαρικού δικτύου και είναι πασίγνωστος στους ναυτικούς όλης της υψηλίου. Κάναμε γύρω στις 4 ώρες πήγαινε - έλα.



■ Στο απολιθωμένο δάσος στο λιμάνι της Αγίας Μαρίας



■ Η ομάδα στην Αγία Ειρήνη



■ Πλησιάζοντας τον φάρο Μαλέα



■ Οι εκπρόσωποι των σωματείων στην ταβέρνα στον Άγιο Νικόλαο



ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΤΟΥ Α' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2025



■ Στον αρχαιολογικό χώρο στα Κίονια, Φωτ. Συλβεστριάδης



■ Στην πορεία από Πύργο προς Πλατειά



■ Στο χωριό Κτικάδος



■ Στην πορεία από Λουτρά προς Περάστρα

7-10/06/2025, ΤΗΝΟΣ

Η Τήνος για πολλούς μπορεί να προκαλεί μία έκπληξη γιατί εκτός από την εκκλησία της Παναγίας έχει πολλές κρυφές ομορφιές και δυνατότητες για ωραία περπατήματα. Στο 4ήμερο του Αγίου Πνεύματος είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε κάποιες από αυτές.

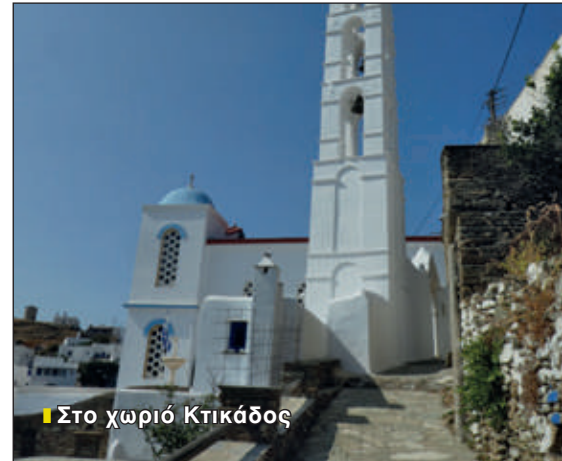
Την **ΠΡΩΤΗ** μέρα ξεκινήσαμε από την Χώρα ανεβήκαμε στο χωριό Κτικάδος στα 260 μέτρα. Η ακμή του Κτικάδου κορυφώθηκε τον 18ο αι., από ευρήματα όμως της περιοχής φαίνεται ότι κατοικήθηκε ήδη από τους γεωμετρικούς χρόνους. Το χωριό είναι μεικτό και ο πληθυσμός μοιρασμένος, με το Καθολικό και το Ορθόδοξο στοιχείο να συνυπάρχουν αρμονικά. Αφού διασχίσαμε το γραφικό αυτό χωριό από τα λιθόστρωτα σοκάκια.

Από εκεί κατηφορίσαμε από Ξερολιθιές και λίγο χωματόδρομο ως τα Κίονια, έχοντας εντυπωσιακή θέα προς το παραθαλάσσιο αυτό χωριό. Μετά από σύντομο αλλά δροσιστικό μπάνιο στην παραλία του χωριού επιστρέψαμε με τα πόδια στη Χώρα. Η διαδρομή είναι καλά σημαδεμένη, σε ανοιχτό τοπίο και μας πήρε 4 ώρες.

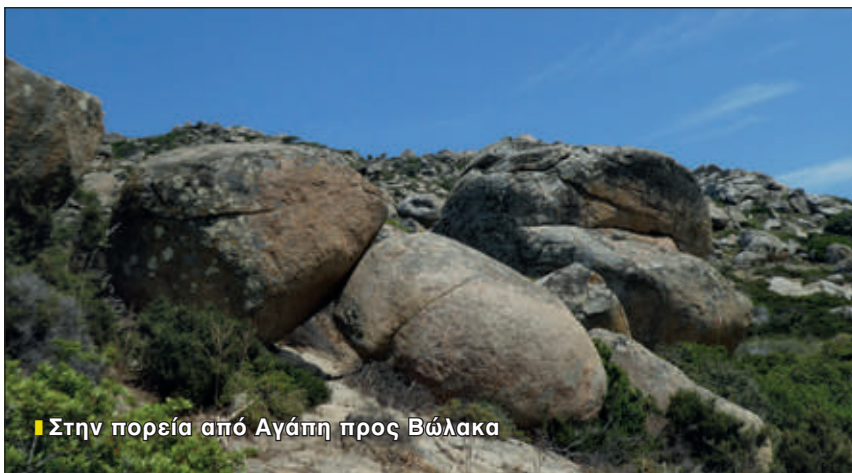
Την ίδια μέρα μία άλλη ομάδα με αρχηγό τον Μάρκο ξεκίνησαν από τα Κίονια φθάσανε από παραλιακή διαδρομή στην τοποθεσία



■ Ο Άγιος Σώστης



■ Στο χωριό Κτικάδος



■ Στην πορεία από Αγάπη προς Βώλακα



■ Στο χωριό Αγάπη

Γαστριά και επιστρέψανε έχοντας περπατήσει 1½ ώρα.

Την **ΑΜΗ** μέρα επισκεφθήκαμε το βόρειο τμήμα της Τήνου. Από τον Πύργο μία ομάδα ξεκίνησε από σηματοδοτημένο μονοπάτι με προορισμό το Πάνορμο. Η πρώτη μας στάση ήταν στο χωριό Πλατεία (υψόμετρο 180 μέτρα) σε απόσταση ½ ώρας από τον Πύργο. Είναι και αυτό ένα πολύ όμορφο και φροντισμένο χωριό.

Η συνέχεια της διαδρομής ήταν αρχικά ανηφορική, από μονοπάτι μέσα σε ξερολιθιές. Σε πολλά σημεία ήταν κλειστό από θάμνους που είχε ως αποτέλεσμα να καθυστερούμε αρκετά. Στο ψηλότερο σημείο είδαμε και δύο λαγούς. Το μονοπάτι μας πήγε ως την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής όπου κάναμε την τελευταία στάση πριν πάρουμε χωματόδρομο από εκεί ως την παραλία Ρόχαρη και κατόπιν από ασφάλτο ως τον Πάνορμο. Η πορεία μας πήρε γύρω στις 4½ ώρες με ψηλότερο σημείο τα 250 μέτρα.

Η πεζοπορία της άλλης μέρας έχει την ονο-

μασία «Ο δρόμος του νερού». Ξεκινήσαμε από άλλο ένα γραφικό χωριό τα Λουτρά. Το μονοπάτι είναι καλά σηματοδοτημένο και πιο άνετο από αυτό της προηγούμενης μέρας.

Το πρώτο χωριό που συναντήσαμε ήταν το χωριό Κρόκος και περάσαμε έξω από την Περάστρα. Στο χωριό Αγάπη κάναμε στάση για ένα αναψυκτικό. Από εκεί ξεκινάει το πιο ενδιαφέρον κομμάτι της διαδρομής γιατί νοιώθεις ότι είσαι σε σεληνιακό τοπίο καθώς περνάς ανάμεσα από εντυπωσιακούς σχηματισμούς από μεγάλες πέτρες λίγο πριν φθάσεις στο χωριό Βώλαξ στα 340 μέτρα. Εκεί τερμάτισε η πορεία μας. Η διαδρομή είναι εύκολη, με ανηφόρα κυρίως στο τελευταίο κομμάτι από την Αγάπη. Κάναμε σύνολο 4½ ώρες.

Την **ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ** μέρα επισκεφθήκαμε το νοτιότερο τμήμα της Τήνου. Από το χωριό Δύο χωριά στα 380 μέτρα κατηφορίσαμε από καλά σηματοδοτημένη διαδρομή, με ωραία θέα προς την παραλία του Άγιου Σώστη που ήταν ο προορισμός μας. Κάναμε γύρω στις 2 ώρες.



■ Αρνάδος

■ Στο αρχαίο και το ρωμαϊκό θέατρο. Φωτ. Ν. Νίντος

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ 8-9/02/2025 ΑΡΧΗ ΤΡΙΩΔΙΟΥ ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ - ΛΑΡΙΣΑ



Περιγράφει ο Νίκος Νίντος

Το ΣΑΒΒΑΤΟ 8 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 αναχωρήσαμε ώρα 8:00 από τα γραφεία του συλλόγου με προορισμό τα Αμπελάκια. Το χωριό γνώρισε πολύ μεγάλη οικονομική ανάπτυξη κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας, χάρη στην επεξεργασία και την βαφή νημάτων με κόκκινο χρώμα που παρήγαγαν από την επεξεργασία του φυτού ριζάρι. Οι κάτοικοι αποφάσισαν να συνεταιριστούν. Οι μικροί συνεταιρισμοί ενώθηκαν σε έναν με πρόεδρο του συνε-

ταιρισμού τον Γεώργιο Μαύρο (Σβαρτς). Ο συνεταιρισμός των Αμπελακίων θεωρείται ο πρώτος παγκοσμίως.

Στο διάστημα λειτουργίας του τα Αμπελάκια γνώρισαν μεγάλη ακμή και ανάπτυξη. Ο συνεταιρισμός διατηρήθηκε μέχρι το 1812 οπότε διαλύθηκε. Οι κυριότεροι λόγοι που οδήγησαν στην διάλυση του ήταν η εφεύρεση της ανιλίνης που παρήγαγε ίδιο αποτέλεσμα με το ριζάρι και ήταν φθηνότερη, οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών του συνεταιρισμού, η υψηλή φορολογία που επέβαλε στους κατοίκους ο Αλή Πασάς αλλά το μεγαλύτερο πλήγμα δέχτηκε από την πτώση της Ευρωπαϊκής οικονομίας λόγω των Ναπολεόντειων πολέμων που είχε σαν αποτέλεσμα να φαλιρίσει η τράπεζα της Αυστρίας.

Τα αρχοντικά απόμειναν να θυμίζουν το ένδοξο παρελθόν. Επισκεφτήκαμε το κυριότερο από αυτά το αρχοντικό του Γεώργιου Μαύρου ή Σβαρτς που είναι και το πιο εντυπωσιακό. Φαγητό είχαμε στον οικισμό και νωρίς το απόγευμα αναχωρήσαμε για την Λάρισα. Μετά την τακτοποίησή μας στο ξενοδοχείο επισκεφτήκαμε τον Μύλο του Παππά που αποτελεί το σημαντικό πολιτιστικό κέντρο της πόλης και το βράδυ σε ταβέρνες εορτάσαμε τον ερχομό της Αποκριάς.



■ Λάρισα Δημοτική Πινακοθήκη, πίνακας του Αγηνορα Αστεριάδη, Φωτ. Ν. Νίντος

Την ΚΥΡΙΑΚΗ 9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 μετά το πρωινό στο ξενοδοχείο ξεκινήσαμε την περιήγηση στην πόλη από το λόφο του Φρουρίου.

Είναι ο χώρος στον οποίο έχουν βρεθεί οι πρώτες ενδείξεις κατοίκησης της πόλης από τη νεολιθική ακόμα περίοδο και ο οποίος αποτέλεσε την αρχαία ακρόπολη της πόλης. Κατά τη βυζαντινή περίοδο ήταν το θρησκευτικό κέντρο και κατά την οθωμανική, εμπορικό και αμυντικό κέντρο. Παρουσιάζονται μνημεία όλων των ιστορικών φάσεων της πόλης Το αρχαίο και το ρωμαϊκό θέατρο μία τρίκλιτη παλαιοχριστιανική βασιλική, και παλαιοχριστιανικό λουτρό, ένας μεσοβυζαντινός ναός, και το Οθωμανικό μπεζεστένι.

Με το προσκύνημα στον Ι.Ν. του Αγίου Αχιλλίου, πολιούχου της πόλης ολοκληρώθηκε η ξενάγηση μας Στην συνέχεια επισκεφτήκαμε την Δημοτική Πινακοθήκη. Η συλλογή Κατσιγρά την οποία στεγάζει κατατάσσεται ως η καλύτερη και σπουδαιότερη μετά τις συλλογές της Εθνικής Πινακοθήκης και του Κουτλιδή.

Η τελευταία στάση έγινε στο Διαχρονικό Μουσείο Λάρισας όπου παρακολουθήσαμε μία ιστορία 10.000 χρόνων με κεντρικό θέμα την οργάνωση της Λάρισας και των περιφερειακών πόλεων. Με μία στάση για φαγητό στο γειτονικό Βελεστίνο ολοκληρώσαμε την ωραία αυτή περιήγηση.



■ Αμπελάκια, το αρχοντικό Σβαρτς, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Σκύρος 2025
Αποκριές, οι
(Γ' έρωι) με την
παραδοσιακή
φορεσιά

ΜΑΡΤΙΟΣ 1-3/03/2025 ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΣΚΥΡΟ

Περιγραφή και φωτογραφίες ο Νίκος Νίντος

ΣΑΒΒΑΤΟ 1^η ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 αναχωρήσαμε στις 11.00 από τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. για Χαλκίδα - Κύμη. Κάναμε μικρή στάση στην Αμάρυνθο και φτάσαμε στην Κύμη εγκαίρως για να επιβιβαστούμε στο φέριμποτ που αναχώρησε για Σκύρο στις 15.15. Το ταξίδι διήρκεσε περίπου 2 ώρες. Κατά την άφιξή μας στη Λιναριά επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν που μας μετέφερε στον Μώλο όπου τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο μας, το «Μελικάρι». Αργότερα το απόγευμα επισκεφθήκαμε τη Χώρα και κάναμε την πρώτη μας επαφή με τα αποκριάτικα έθιμα του νησιού.

Τα «πρόσωπα» που κυριαρχούν είναι ο «**Γέρος**», η «**Κορέλα**» και ο «**Φράγκος**». Ο **Γέρος** είναι ντυμένος με μαύρη κάπα και άσπρη βράκα, δηλαδή τη χειμερινή παραδοσιακή φορεσιά των βοσκών του νησιού και το πρόσωπο του είναι καλυμμένο με μάσκα από κατσικίσιο δέρμα ενώ στη μέση του είναι περασμένα **κουδούνια** που μπορεί να φτάσουν σε βάρος αρκετές δεκάδες κιλά. Περπατά με τέτοιο ρυθμό βηματισμού ώστε τα κουδούνια του να ηχούν μελωδικά και έντονα.

Τον Γέρο συνοδεύει η **Κορέλα** ντυμένη με γυναικεία παραδοσιακά ρούχα και έχει επίσης το πρόσωπο καλυμμένο κρατά ένα μαντήλι που κουνά όταν χορεύει στον παραδοσιακό «κορελίτικο» σκοπό.

Ο **Φράγκος** είναι το τρίτο πρόσωπο της σκυριανής Αποκριάς. Φορά ευρωπαϊκή «φράγκικη» ενδυμασία και έχει ένα κουδούνι κρεμασμένο στη μέση του. Σατιρίζει τους Σκυριανούς που απαρνήθηκαν τα παραδοσιακά τους ρούχα για να ντυθούν «ευρωπαϊκά». Όταν συναντηθούν δύο Γέροι στον δρόμο συνήθως ακολουθεί διαγωνισμός κουδουνισμάτων. Οι εκκωφαντικοί ήχοι από τα κουδούνια, οι μουσικές και πάνω από όλα τα αυθόρμητα γλέντια δημιουργούν μία μοναδική ατμόσφαιρα.

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 Μετά το πρωινό στο ξενοδοχείο ξεκίνησε η περιήγηση στην Χώρα. Επισκεφτήκαμε δύο εντυπωσιακά μουσεία το μικρό αλλά εξαιρετικά ενδιαφέρον Αρχαιολογικό και το Λαογραφικό Μουσείο Φαλτάις κατοικία της οικογένειας Φαλτάις από τον 19ο αιώνα. Συνεχίσαμε με το ιστορικό μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου και το Κάστρο που προσφέρει πανοραμική θέα σε όλο το νησί. Η Χώρα απλωμένη κάτω από το μοναστήρι και το κάστρο με την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική της παρουσιάζει ενδιαφέρον και αποκαλύπτεται καθώς περπατούμε στα χαρακτηριστικά της καλντερίμια. Στην πλατεία εξελισσόταν το δρώμενο της «**Τράτας**» όπου μασκαράδες και «ναύτες» με την συνοδεία μουσικών είχαν ανεβάσει τη βάρκα από την οποία απήγγειλαν σε Σκυριανή διάλεκτο έμμετρα στιχάκια σατιρίζοντας τα τοπικά και παγκόσμια γεγονότα της χρονιάς που πέρασε.

ΔΕΥΤΕΡΑ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 περιηγήκαμε με το πούλμαν σε όλο το νησί. Στο νότιο τμήμα είδαμε το τάφο του Ρούπερτ Μπρουκ. Ο διάσημος Άγγλος ποιητής πέθανε σε ένα γαλλικό πλοίο - νοσοκομείο, αγκυροβολημένο στα ανοικτά της νήσου το 1915, κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου. Τα γνωστά Σκυριανά αλογάκια έβοσκαν αμέριμνα στην περιοχή. Συνεχίσαμε στο βόρειο τμήμα του νησιού όπου περιηγήκαμε τον σημαντικό αρχαιολογικό χώρο από τη νεολιθική εποχή στη θέση Παλαμάρι. Η δυτική πλευρά του νησιού υπήνεμη και δασωμένη μας παρουσίασε μια άλλη εικόνα του.

Καταλήγοντας στη Χώρα όπου καινούργια δρώμενα εκτυλίσσονται στην κεντρική πλατεία. Κάτοικοι φορώντας τις παραδοσιακές φορεσιές τους αλλά και επισκέπτες χόρευαν παραδοσιακούς χορούς με συνοδεία ζωντανής μουσικής ήδη από το πρωί και απολάμβαναν νησιώσιμα εδέσματα και άφθονο κρασί.

Την ΤΡΙΤΗ 4 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025 μετά το πρωινό επισκεφτήκαμε την εκκλησία του Αγίου Νικόλαου ένα υπόσκαφο εξωκλήσι, μέσα σε βράχο, δίπλα από τα αρχαία λατομεία πωρόλιθου του νησιού, στην περιοχή Πουριά, μετά την μεγάλη παραλία του Μώλου. Είναι σαν ένα έργο τέχνης. Δίπλα υπάρχει και ένας ανεμόμυλος ενώ απέναντι υπάρχει το νησάκι με το εξωκλήσι του Αγίου Ερμόλαου του γιατρού και ιερέα που θεωρείται προστάτης και γιατρός των παιδιών. Κατά την 13.30 φύγαμε για το λιμάνι και επιβιβαστήκαμε στο πλοίο που αναχώρησε στις 14:00 για την Κύμη. Με μια στάση καθ' οδό για φαγητό συνεχίσαμε προς Αθήνα όπου φτάσαμε αργά το απόγευμα. Ήταν μια ακόμα επιτυχημένη εκδρομή του συλλόγου που μας έφερε σε επαφή με τα έθιμα που ευτυχώς διατηρούνται ζωντανά και εμπλουτίζουν την ζωή μας.



■ Σκύρος, Άγιος Νικόλαος υπόσκαφο ξωκλήσι, δίπλα από τα αρχαία λατομεία πωρόλιθου

ΕΚΔΟΣΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ»

Το περιοδικό μας που για δεκαετίες κράτησε συντροφιά σε όλα τα μέλη μας κάθε τρίμηνο καταγράφοντας τα δρώμενα και τα σημαντικά γεγονότα του Συλλόγου μας, περνώντας σταδιακά μέσα από τις δεκαετίες που η σύγχρονη εποχή μας έχει αφήσει έκπληκτους με τις αλματώδεις εξελίξεις της στην πληροφόρηση και την επικοινωνία και άλλαξε τη ζωή όλων μας, πέρασε και αυτό σε άλλο επίπεδο έκδοσης.

Αναρτάται πλέον μόνο ηλεκτρονικά στο SITE της Ε.Ο.Φ. www.eoffisiatria.gr σε ένα ετήσιο τεύχος κάθε πρώτο εξάμηνο του εκάστοτε ημερολογιακού έτους και αυτό για να καλύπτονται εκτός από τις δραστηριότητες τα θέματα που αφορούν Γενικές Συνελεύσεις, Αρχαιρεσίες του Συλλόγου κλπ..

Τέλος θα εκτυπώνεται σε λίγα τεύχη για το αρχείο της Ε.Ο.Φ. και για όσους το θέλουν να το αποκτήσουν έναντι ενός συμβολικού ποσού.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ. Όσον αφορά τα προγράμματα των εκδρομών τα μέλη μας ήδη ενημερώνονται άμεσα για την κάθε δραστηριότητα μέσω προσωπικού e-mail από το ΕΦΟΡΕΙΟ ΕΚΔΡΟΜΩΝ, σε όλα τα μέλη ξεχωριστά από τα e-mail enosioreivatonfisiatron@gmail.com και το eof@otenet.gr, με ανάρτηση στο SITE της Ε.Ο.Φ. www.eoffisiatria.gr και στο

facebook <https://www.facebook.com/eoffisiatria/>,

Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210-3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο. Κινητό: **694 732 3844** (Ωρες 17 έως 21)

Τέλος θέλω να αναφερθώ προσωπικά για την συμμετοχή μου στην επιμέλεια έκδοσης του περιοδικού τα τελευταία 23 χρόνια και σε όσους πίστεψαν και βοήθησαν να πραγματοποιηθεί.

Ξεκινήσαμε με κέφι υπό την προεδρία του Δημήτρη Παγουλάτου μια ομάδα τη χρονιά του 2003 που θα γιορτάζαμε τα 70 χρόνια της Ε.Ο.Φ. να εκδώσουμε 4 πανηγυρικά τεύχη έγχρωμα με μεγαλύτερο σχήμα και περισσότερα θέματα.

Την πρόταση έκανε ο Δημήτρης Αρμενιάκος, την υποστήριξε ο Πρόεδρος Δημήτρης Παγουλάτος και με την πρώτη ομάδα εθελοντών δημιουργήθηκε η Επιτροπή Περιοδικού με Εκδότη τον Δημήτρη Αρμενιάκο, Κατερίνα Δραγώνα στην επιμέλεια έκδοσης, τον Δημήτρη Παγουλάτο, τους αιώνηστους Έρση Καφετζοπούλου, Θανάση Τζιβιά και Τάκη Μαντά... επίσης την αιώνηστη Καίτη Οικονόμου στη επιμέλεια κειμένων. Στην πορεία προστέθηκε η συμμετοχή της Κασσιανής Αρμενιάκου για τη δακτυλογράφηση.

Αργότερα ενώ αποχωρούσαν κάποιοι προστέθηκαν άλλοι εθελοντές με διάφορα ενδιαφέροντα θέματα και περιγραφές εκδρομών με φωτογραφίες, καθώς και πλούσιο φωτογραφικό υλικό από το αστείρευτο εκδρομικό αρχείο της Έρσης η οποία εκτός από τις περιγραφές των εκδρομών έκανε και τις διορθώσεις των κειμένων, η Αθηνά Μωραϊτή κάποια περίοδο συμμετείχε στη διόρθωση των κειμένων και Κατερίνα Παραρά επίσης.

Από την αρχή πολύ σημαντική ήταν η συμμετοχή του Απόστολου Ψυράκη που ασχολείτο ανελλιπώς με τα στατιστικά και την στήλη «Από τη Ζωή της Ε.Ο.Φ.». Η αιώνηστη Δανάη Διαλετά μας χάριζε γλαφυρές περιγραφές από τα μακρινά ταξίδια της

Στην συνέχεια αφού αποχώρησαν μερικοί στην επιτροπή ανέλαβαν ο Γιώργος Γκλέτσος για τις διορθώσεις, πολυγραφότατος επίσης και με πλούσιο φωτογραφικό υλικό από τα ταξίδια του. Ο Νίκος Νίντος επίσης με ιδιαίτερη αδυναμία σε θέματα τέχνης και πολιτισμού, η Όλγα Πετροπούλου για δακτυλογράφηση και διορθώσεις κειμένων, η Μυρτώ Καλογεροπούλου και η Κίτσα Καρατζά για διορθώσεις επίσης, ο Νίκος Τσούτσος με περιγραφές, διορθώσεις και φωτογραφίες από την Βάλια Δημητροπούλου.

Το 2013 με την συμπλήρωση των 80 χρόνων της ζωής της Ε.Ο.Φ. δημιουργήσαμε



■ Τα γερά κόκκαλα δεν πτοούνται στα σκληρά!!! Κατασκήνωση στην Παγκρήτια
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



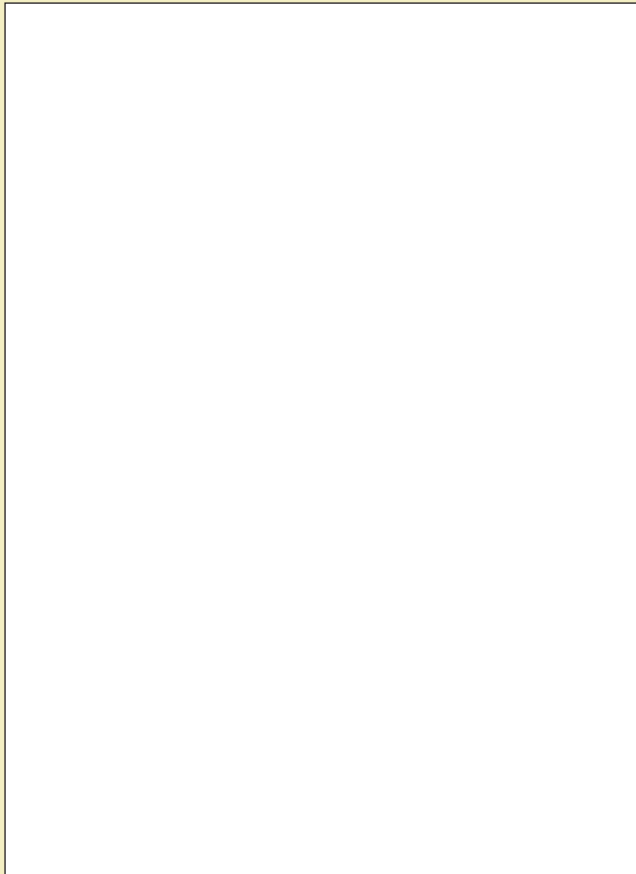
■ Καλοκαρδισμένοι στο Ηράκλειο!!! από τι;
Φωτ. Συλβεστριάδης



■ ΣΥΡΟΣ Ερμούπολη, Οκτώβριος 2024 στο Μουσείο Κλωστοϋφαντουργίας.
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μετά το επίτευγμα η ανταμοιβή!!! μεζές και τσιπουράκια στο καταφύγιο Κάκαλος,
Φωτ. Μ. Βέττερ



4 επετειακά τεύχη όπου η Έρση κατέγραψε με λεπτομέρειες από προσωπικές εμπειρίες και φωτογραφικά ντοκουμέντα την πορεία της Ε.Ο.Φ. για την περίοδο 1933-2013.

Στην συνέχεια όλο αυτό το υλικό με την συμμετοχή και άλλων που πρόσθεσαν την προσωπική πινελιά τους περιγράφοντας αναμνήσεις, συναισθήματα και χαρούμενες στιγμές τα χρησιμοποιήσαμε για την δημιουργία ενός επετειακού λευκώματος με τίτλο «80 ΧΡΟΝΙΑ Ε.Ο.Φ. 1933-2013» που εκδόθηκε το 2014 εκτύπωση από το ΑΡΤΙΟ STAMP ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΕΠΕ και είμαστε περήφανοι για το επίτευγμα.

Από το 2015 τον τεχνικό σχεδιασμό έχει αναλάβει ο εξαιρετικός συνεργάτης μας Σπύρος Ρένεσης και έχει προσθέσει με τις γνώσεις του μια φρέσκια πινελιά στην εμφάνιση του περιοδικού.

Σχετικά με τις περιγραφές από μέλη και φίλους για εκδρομές και διάφορα ποικίλα θέματα δεν θα αναφερθώ ονομαστικά γιατί είναι πάρα πολλοί και δεν θέλω να αδικήσω κάποιους.

Το 2023 αισίως γιορτάσαμε τα 90 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ με αφιερώματα στο τεύχος 446 του περιοδικού μας από μέλη που αγάπησαν, αγαπούν, έχουν αφιερώσει και αφιερώνουν δημιουργικό χρόνο στον Σύλλογό μας...

Προσωπικά ευχαριστώ όλους όσους που με την συμμετοχή τους βοήθησαν στην εξέλιξη και την διαχρονικότητα αυτού του επιτεύγματος. Εύχομαι υγεία σε όλους και αισίως το 2033 να καταγράψουμε και να γιορτάσουμε μαζί τα 100 χρόνια της Ε.Ο.Φ.

Κατερίνα Δραγώνα



Όλυμπος, Στην κορυφή Σχολιό,
Φωτ. Στ. Αντωνάκης



Χαρούμενα κορίτσια στο Ηράκλειο,
Φωτ. Ν. Τσούτσος



Θέμις!!! καφές και
συμπάθεια στη
Ναυπάκτο



Ο Φάνης έχει έρθει
στο κέφι!!!
Φωτ. Μ. Βέττερ



Μέλη του Δ. Σ 2025-2027 μετά τη σύσταση
σε σώμα, και η Όλγα Πετροπούλου από την
εφορευτική επιτροπή



Όρος Μαύρου στην κορυφή, φωτ. Ν. Τσούτσος

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 449
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 38.07.093

ISSN: 1107-9541

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
ΤΑΧ. ΓΡΑΦΕΙΟ
ΚΕΜΠΑΘ
Αριθμός Αδείας
4025

