Εκδρομικά Χρονικά

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ΄ • ΤΕΥΧΟΣ 26, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Μπότσαρη 11, 106 82 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 2340 • Fax 210 330 2428
e-mail: ofoese@gmail.com
www.ofoese.gr

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Γεώργιος Φ. Πρίντεζης

Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Χρυσάνθη Ι. Σφυρή

Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Δημήτριος Σ. Παγουλάτος

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Βασίλης Ε. Κατσαντώνης

ΤΑΜΙΑΣ Στέφανος Ι. Λιβέρης

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ & ΕΦΟΡΟΣ ΛΕΣΧΗΣ Γεώργιος Α. Κωνσταντινόπουλος

ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Γεώργιος Ε. Μηλιαράκης

ΕΦΟΡΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Καίτη Ε. Ευκλείδου

ΜΕΛΟΣ Ανθούσα Ν. Παπαθανάση

ΑΡΙΣΤΙΝΔΗΝ ΜΕΛΗ Χρήστος Πετρέας, Γεώργιος Καρνάκης

ΕΚΔΟΤΗΣ (Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο)
Βασίλειος Ε. Κατσαντώνης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ
Βασίλειος Ε. Κατσαντώνης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
Σπύρος Ρένεσης, 210-3820290

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΟΦΟΕΣΕ: Μπότσαρη 11, 106 82 Αθήνα

GREEK FEDERATION OF NATURALIST
11, Botassi Str., 106 82 Athens, GREECE

Εικόνα εξωφύλλου:
Λευκός Πύργος
Σταύρος Μαρκόνης

Εικόνα οπισθοφύλλου:
Σαντορίνη-Φηρά
Σταύρος Μαρκόνης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ 3

ΑΡΘΡΑ

Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ 4

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ •

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΦΑΚΑ - ΠΥΡΓΟΣ ΚΟΡΝΑΡΩΝ – ΜΟΧΛΟΣ 6

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΗ ΣΕΛΕΝΑ 7

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΚΑΒΟΥΣΙ-ΘΕΡΙΟΣΠΙΛΟΣ-ΧΡΥΣΟΚΑΜΙΝΟ-ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΙ ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΡΙΟΜΑΝΤΡΑΣ 8

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ •

ΠΙΝΟΒΟ 28/2-2/3/2020 10

ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ •

ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ (Α' εξάμηνο 2020) 12

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ «Ο ΠΑΝ» •

ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΟΥ ΑΠΟ 1-1-2020 έως 5-7-2020 14

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ •

Μια μικρή αναφορά για το κόψιμο της πίτα του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας 15

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ 16

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΖΗΝΩΝ» 19

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ •

Πάτρα Γιορτή για τα 70 χρόνια του Φυσιολατρικού Συνδέσμου 20

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ • ΛΕΡΟΣ-ΚΑΛΥΜΝΟΣ 22

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΦΟΙΒΟΣ» •

Κοπή ετήσιας βασιλόπιτας και ημερίδα με θέμα «Ενημέρωση για τη νόσο Αλτσχάιμερ» 25

Ελληνική Λέσχη Φίλων 2CV & Citroen •

Εντυπώσεις από την 30η Πανελλήνια Συνάντηση 2CV & Citroen. 27

Εξόρμηση στη Χαλκίδα 28

Εντυπώσεις από την τριήμερη περιηγητική εκδρομή και γύρο του Πηλίου 29.02 - 02.03.2020 29

ΑΡΘΡΑ

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ... 31

Τα νέα Διοικητικά Συμβούλια των Σωματείων-Μελών της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. 31

ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ 32

ΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ... ΣΥΝΕΧΕΙΑ

Αγαπητοί μου, εκεί που ελπίζαμε ότι ο κορονοϊός COVID-19, μάλλον θα μας εγκατέλειπε, ήλθε φθινοπωρινός και λαύρος παγκόσμια.

Παρόλες τις προφυλάξεις, τις συστάσεις της πολιτείας, των αρμοδίων και άλλων ιατρικών παραγόντων, ο... «ατίθασος» Έλληνας αγνόησε ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από την θεραπεία, και τα αποτελέσματα τα βλέπουμε καθημερινά.

Ας ελπίσουμε ότι εμείς οι φυσιολάτρες και ορειβάτες, θα δίνουμε το παράδειγμα της πρόληψης, σε όσους μπορούμε, για να απαλλαγούμε από την λαίλαπα αυτή.

Εύχομαι καλό φθινόπωρο, καλό χειμώνα και προσοχή.

Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Επιμέλεια: Βασίλης Ε. Κατσαντώνης

Η ελληνική γλώσσα και η ελληνική γραφή δεν είναι μόνο από τις παλιότερες του κόσμου και της Ευρώπης, όπως μαρτυρούν τα γραπτά τους μνημεία, αλλά είναι και η γλώσσα και η γραφή της έκφρασης του ανθρώπινου πνεύματος στις πρώτες μεγάλες στιγμές της δημιουργίας του.

Το ελληνικό αλφάβητο είναι κεφαλαιώδους σημασίας για την παγκόσμια γραφή και τον πολιτισμό, όχι μόνο γιατί χρησίμευσε να καταγράψει την πιο καλλιεργημένη και φιλοσοφημένη σκέψη του αρχαίου κόσμου, όπως πολύ σωστά παρατηρεί ο γλωσσολόγος Charles Higounet, αλλά και γιατί πάνω σ' αυτό στηρίζεται όχι μόνο η νέα ελληνική γραφή, αλλά και μια σειρά άλλων γραφών, όπως οι γραφές με λατινικούς χαρακτήρες (αγγλική, ιταλική, γαλλική, γερμανική κ.α.), οι σλαβικές γραφές (βουλγαρική, ρωσική κ.α.) κ.α.

Δεν υπάρχει γλώσσα σήμερα που να μην έχει ελληνικές λέξεις και γι' αυτό δικαίως πολλοί τη θεωρούν ως τη μητρική γλώσσα των άλλων. Μεταφράζοντας οι άλλοι λαοί τα αρχαία ελληνικά επιστημονικά, λογοτεχνικά κ.τ.λ. συγγράμματα μετέφεραν στις γλώσσες τους εκτός από το ελληνικό πνεύμα και πάρα πολλές ελληνικές λέξεις. Αμέτρητες είναι οι διεθνείς ελληνικές λέξεις. Η διεθνής αγγλική γλώσσα, για παράδειγμα, χρησιμοποιεί σήμερα πάνω από 50.000 λέξεις ελληνικής καταγωγής.

Η ελληνική γλώσσα και η ελληνική γραφή είναι αυτές που γέννησαν και ανέπτυξαν τις επιστήμες και τις τέχνες. Ανακαλύπτοντας οι Έλληνες πρώτοι το απλό, όμως τέλειο ελληνικό σύστημα γραφής, επομένως έχοντας τη δυνατότητα όχι μόνο να αποταμιεύουν την εμπειρία τους, αλλά και να τη μελετούν στη συνέχεια, πέρασαν πρώτοι στα γράμματα, στις τέχνες και στις επιστήμες: Όμηρος, Ησίοδος, Ηρόδοτος, Θουκυδίδης, Ηράκλειτος, Δημόκριτος Πλάτωνας, Αριστοτέλης, Αισχύλος, Σοφοκλής, Ευριπίδης, ...

Τα πρώτα κείμενα Μαθηματικών, Φυσικής, Αστρονομίας, Νομικής, Ιατρικής, Ιστορίας, Γλωσσολογίας κ.τ.λ. γράφτηκαν στην ελληνική γλώσσα και γραφή. Τα πρώτα θεατρικά έργα, καθώς και τα βυζαντινά λογοτεχνικά έργα έχουν γραφτεί στην ελληνική γλώσσα.

Στην ελληνική γλώσσα εκφράστηκαν και δημιουργήθηκαν οι πρώτοι σημαντικοί πολιτισμοί. Ο Μινωικός Ελληνικός Πολιτισμός και ο Κλασικός Ελληνικός Πολιτισμός.

Η ελληνική γλώσσα και ελληνική γραφή έγιναν διεθνείς πρώτες επί Μεγάλου Αλέξανδρου και Ελληνιστικών χρόνων. Επίσης ήταν διεθνείς και επί Ρωμαϊκής και Βυζαντινής αυτοκρατορίας, ενώ πολλοί Ρωμαίοι έρχονταν στην Αθήνα, για να μάθουν ελληνικά.

Η ελληνική γλώσσα και γραφή είναι αυτές με τις οποίες γράφτηκαν – διαδόθηκαν οι πιο αξιόλογες θρησκείες του κόσμου. Αυτή των θεών του Ολύμπου και η Χριστιανική (της Καινής Διαθήκης). Οι περισσότεροι Απόστολοι: Παύλος, Ιωάννης, Λουκάς, όπως και πολλοί άλλοι Εβραίοι, είχαν ελληνική μόρφωση και ήταν γνώστες της ελληνικής γλώσσας και γραφής και γι' αυτό έγραψαν τα Ευαγγέλια κατ' ευθείαν στην ελληνική με σκοπό να γίνουν γνωστά σε όλο τον κόσμο. Επίσης, η Παλαιά Διαθήκη έγινε γνωστή στον κόσμο μετά από τη μετάφρασή της στην ελληνική.

Αγγλικός λόγος με ελληνικές λέξεις.

Ο πρώην πρωθυπουργός και καθηγητής Ξενοφών Ζολώτας είχε εκφωνήσει δύο λόγους στην Ουάσιγκτον (Σεπτέμβριος του 1957 και Οκτώβριος του 1959) σε ετήσια συνέδρια της Παγκόσμιας Τράπεζας. Οι λόγοι είναι σε αγγλική γλώσσα με ελληνικές λέξεις. Γίνεται πλήρως κατανοητό το περιεχόμενο των λόγων. Ένας από τους δυο λόγους είναι ο ακόλουθος:

> «Kyrie,
> I eulogize the archons of the Panethnic Numismatic Thesaurus and the Oecumenical Trapeza for the orthodoxy of their axioms methods and policies, although there is an episode of cacophony of the Trapeza with Hellas. With enthusiasm we dialogue and synagonize at the synods of our didymous Organizations in which polymorphous economic ideas and dogmas are analyzed and synthesized. Our critical problems such as the numismatic plethora generate some agony and melancholy. This phenomenon is charateristic of our epoch. But, to my thesis we have the dynamism to program therapeutic practices as a prophylaxis from chaos and catastrophe. In parallel, a panethnic unhypocritical economic synergy

and harmonization in a democratic climate is basic. I apologize for my eccentric monologue. I emphasize my eucharistia to your Kyrie, to the eugenic and generous American Ethnos and to the organizers and protagonists of this Ampitctyony and the gastronomic symposia».

«Κύριοι,
επαινώ τους άρχοντες του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου και της Οικουμενικής Τράπεζας για την ορθοδοξία των αξιωμάτων, των μεθόδων και των πολιτικών τους, αν και υπάρχει ένα επεισόδιο κακοφωνίας της Τράπεζας με την Ελλάδα. Με ενθουσιασμό διαλεγόμαστε και συναγωνιζόμαστε στις συνόδους των δίδυμων Οργανισμών μας των οποίων τις πολύμορφες οικονομικές ιδέες και δόγματα αναλύουμε και συνθέτουμε. Τα κρίσιμα προβλήματά μας, όπως ο νομισματικός πληθωρισμός, γεννούν κάποια αγωνία και μελαγχολία. Αυτό το φαινόμενο είναι χαρακτηριστικό της εποχής μας. Αλλά η θέση μου είναι ότι έχουμε το δυναμισμό να προγραμματίσουμε θεραπευτικές πρακτικές ως μέτρο προφύλαξης από το χάος και την καταστροφή. Παράλληλα, μια παγκόσμια ανυπόκριτη οικονομική συνεργασία και εναρμόνιση σε ένα δημοκρατικό κλίμα είναι βασική. Ζητώ συγγνώμη για τον εκκεντρικό μου μονόλογο. Εκφράζω με έμφαση τις ευχαριστίες μου προς σε σας, Κύριοι, προς το ευγενικό και γενναιόδωρο Αμερικανικό Έθνος και προς τους οργανωτές και τους πρωταγωνιστές αυτού του αμφικτιονικού και γαστρονομικού συμποσίου».

Εκφράσεις θαυμασμού για την Ελληνική γλώσσα.

Σχετικά με την αξία της ελληνικής γλώσσας, έχουν ειπωθεί σπουδαία λόγια από σημαντικότατους ανθρώπους, ανά καιρούς. Μερικά από αυτά είναι:

1) Μάρκος Τίλλιος Κικέρων (ο επιφανέστερος άνδρας της αρχαίας Ρώμης): «Εάν οι θεοί μιλούν, τότε σίγουρα χρησιμοποιούν τη γλώσσα των Ελλήνων».
2) Γκαίτε (ο μεγαλύτερος ποιητής και πεζογράφος της Γερμανίας): «Άκουσα στον Άγιο Πέτρο της Ρώμης το Ευαγγέλιο σε όλες τις γλώσσες. Η Ελληνική αντήχησε άστρο λαμπερό μέσα στη νύχτα».
3) Claude Fauriel (Κλαύδιος Φωριέλ, Γάλλος ακαδημαϊκός και ποιητής): «Η Ελληνική έχει ομοιογένεια σαν την Γερμανική, είναι όμως πιο πλούσια από αυτήν. Έχει την σαφήνεια της Γαλλικής, έχει όμως μεγαλύτερη ακριβολογία. Είναι πιο ευλύγιστη από την Ιταλική και πολύ πιο αρμονική από την Ισπανική. Έχει δηλαδή ότι χρειάζεται για να θεωρηθεί η ωραιότερη γλώσσα της Ευρώπης».
4) Έλεν Κέλλερ (διάσημη τυφλή Αμερικανίδα συγγραφέας): «Αν το βιολί είναι το τελειότερο μουσικό όργανο, τότε η ελληνική γλώσσα είναι το βιολί του ανθρώπινου στοχασμού».
5) Margarite Yourceyar (Μαργαρίτα Γιουρσέλ, Γαλλίδα συγγραφέας και ακαδημαϊκός): «Αγάπησα αυτήν τη γλώσσα την ελληνική για την εύρωστη πλαστικότητά της, που η κάθε της λέξη πιστοποιεί την άμεση και διαφορετική επαφή της με τις αλήθειες και γιατί ό,τι έχει λεχθεί καλό από τον άνθρωπο, έχει ως επί το πλείστον λεχθεί σ' αυτή τη γλώσσα».
6) Νικηφόρος Βρεττάκος (ακαδημαϊκός και ποιητής): «...Κι αν τυχόν κάπου ανάμεσα στους γαλάζιους διαδρόμους συναντήσω αγγέλους, θα τους μιλήσω Ελληνικά, επειδή δεν ξέρουνε γλώσσες. Μιλάνε μεταξύ τους με μουσική».
7) Schiller (Γερμανός ποιητής, ιστορικός και φιλόσοφος): «Καταραμένε Έλληνα, τα βρήκες όλα. Φιλοσοφία, Γεωμετρία, Φυσική, Αστρονομία. Τίποτε δεν άφησες για μας».
8) Βολταίρος (Γάλλος διαφωτιστής): «Είθε η Ελληνική Γλώσσα να γίνει κοινή όλων των λαών».
9) Will Durant (Αμερικανός ιστορικός και φιλόσοφος, καθηγητής του Πανεπιστημίου της Columbia): «Το αλφάβητον μας προήλθε εξ Ελλάδος δια της Κύμης και της Ρώμης. Η Γλώσσα μας βρίθει Ελληνικών λέξεων. Η επιστήμη μας σφυρηλάτησε μιαν διεθνή γλώσσα δια των Ελληνικών όρων. Η γραμματική μας και η ρητορική μας, ακόμα και η στίξης και η διαίρεσης εις παραγράφους... είναι ελληνικές εφευρέσεις. Τα λογοτεχνικά μας είδη είναι ελληνικά – το λυρικό, η ωδή, το ειδύλλιον, το μυθιστόρημα, η πραγματεία, η προσφώνησις, η βιογραφία, η ιστορία και προ πάντων το όραμα. Και όλες σχεδόν αυτές οι λέξεις είναι ελληνικές».
10) Φρειδερίκος Σαγκρέδο (Βάσκος καθηγητής γλωσσολογίας – Πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας της Βασκανίας): «Η Ελληνική γλώσσα είναι η καλύτερη κληρονομιά που έχει στη διάθεσή του ο άνθρωπος για την ανέλιξη του εγκεφάλου του. Απέναντι στην Ελληνική όλες, και επιμένω όλες, οι γλώσσες είναι ανεπαρκείς».

Επίσης, ο ίδιος αναφέρει: «Η αρχαία Ελληνική γλώσσα πρέπει να γίνει η δεύτερη γλώσσα όλων των Ευρωπαίων, ειδικά των καλλιεργημένων ατόμων».

Επιλογικά, είναι τιμή μας να καταγόμαστε από τους αρχαίους Έλληνες, τους στυλοβάτες του παγκόσμιου πολιτισμού. Είναι όμως και χρέος μας να διατηρήσουμε την εκμάθηση αυτής της εννοιολογικής γλώσσας, σε όλα τα μέρη του κόσμου. Μαθαίνοντας Ελληνικά, διαδίδοντας τη γλώσσας μας, γινόμαστε φορείς πολιτισμού.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΦΑΚΑ - ΠΥΡΓΟΣ ΚΟΡΝΑΡΩΝ – ΜΟΧΛΟΣ

Αρχηγός: Μαρία Μετζογιαννάκη
Φωτογραφίες: Γιάννης Πάγκαλος
Περιγραφή: Ελένη Λάμπρου

Σε όμορφα Στειακά χωριά περπάτησε η ομάδα του Ορειβατικού Συλλόγου Αγίου Νικολάου, την Κυριακή 21 Ιουνίου 2020. Με αφετηρία το χωριό Σφάκα και τερματισμό στον παραλιακό οικισμό Μόχλος, ανακαλύψαμε γραφικά ξωκλήσια με εκπληκτική θέα στο Αιγαίο, παλιούς νερόμυλους και βενετσιάνικους πύργους (!) και θαυμάσαμε την άγρια ομορφιά της βόρειας ακτογραμμής του νησιού μας με τις δυσπρόσιτες παραλίες.

Η διαδρομή μας ξεκίνησε από το όμορφο χωριό της Σφάκας, που βρίσκεται στην εθνική οδό Αγίου Νικολάου-Σητείας. Νωρίς το πρωί, από μονοπάτι και χωματόδρομους ανάμεσα από καλλιεργημένα χωράφια με φορτωμένα λιόδεντρα, κατευθυνθήκαμε Β.Α. Στις 9.15 φτάσαμε και ξαποστάσαμε στο ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου Τουρλωτής με καταπληκτική θέα στις ακτές. Στη συνέχεια ακολουθήσαμε το δρόμο Τουρλωτής- Μόχλους και στρίψαμε δεξιά για «Κοινοπόταμο» (κοινός ποταμός Σφάκας Μυρσίνης). Το ρυάκι είχε ακόμη κάμποσο τρεχούμενο νερό και υπήρχαν και 2-3 στέρνες-βιότοποι με βατράχια και λιβελούλες. Ανακαλύψαμε και ένα παλιό νερόμυλο, εξαφανισμένο μέσα στις πυκνές πρασινάδες και τα αναρριχώμενα φυτά. Μόνο η βαριά μυλόπετρα, πεταμένη έξω παρατημένη, και άχρηστη μας θύμισε αλλοτινούς καιρούς... Ξεκουραστήκαμε απολαμβάνοντας την δροσιά του νερού και της βλάστησης και κατόπιν πήραμε το μονοπάτι ανάμεσα σε φουντωτά δέντρα και κήπους. Περίπου μας 10.30 φτάσαμε στην εκκλησία της Ανάληψης Μυρσίνης, με τον όμορφο προαύλιο χώρο με τα σκιερά αλμυρίκια και την πανοραμική θέα. Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε προς το ξωκλήσι του Αγίου Αντωνίου και τον παρακείμενο ενετικό πύργο.

Στον Πύργο και στον Ναό μας ξενάγησε ο κ. Νίκος Μακρυνάκης, ο οποίος μας άνοιξε και επισκεφθήκαμε την εκκλησία και στη συνέχεια τον αναπαλαιωμένο, τριώροφο πύργο. Αφήσαμε πίσω μας τον βουβό πύργο με ιστορίες για γενοβέζους ιππότες και αιμοβόρους πειρατές φυλαγμένες πίσω από τους χοντρούς πέτρινους τοίχους του και συνεχίσαμε ανατολικά. Αρχικά ακολουθήσαμε ανη-

● Εκκλησάκι Ανάληψης και στο βάθος Νησίδα Μόχλους

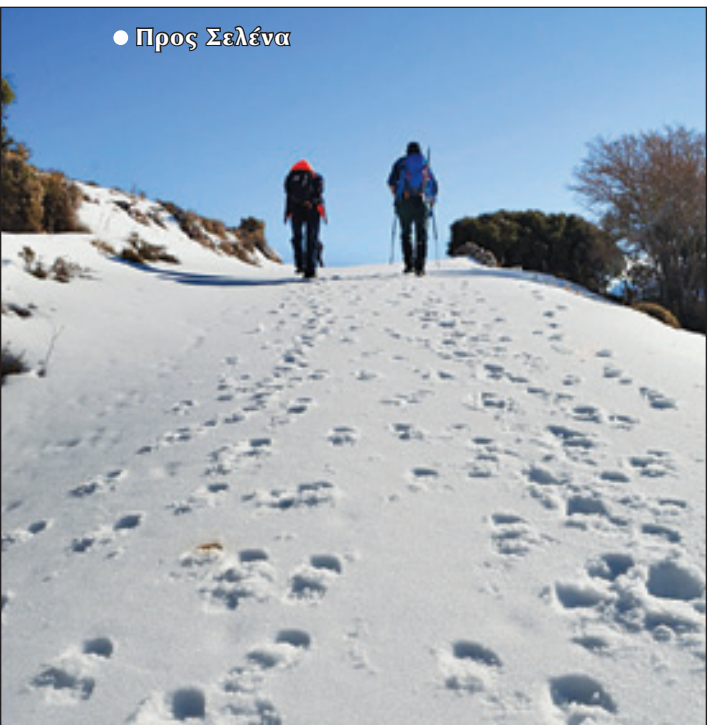
φορική πορεία και κατόπιν στρίψαμε αριστερά και κατηφορίσαμε ατενίζοντας τον επιβλητικό βράχο του «Κάστελλα». Προσεγγίσαμε τον απότομο, μυστηριώδη λόφο, που οι παρυφές του καταλήγουν στη θάλασσα, δημιουργώντας ένα φυσικό διαχωριστικό όριο. Ακολουθήσαμε πορεία παράλληλη με την ακτογραμμή, περνώντας από γραφικές κι απότομες ακτές, με τελικό προορισμό την αμμουδερή παραλία στο Μόχλος. Δεν προσεγγίσαμε τις παραλίες, που ήταν πολύ κυματώδεις καθώς είναι πολύ εκτεθειμένες στον αέρα, απολαύσαμε όμως την άγρια και περήφανη ομορφιά του τοπίου με τους σκουρόχρωμους βράχους να σχηματίζουν υπέροχες δαντελωτές ακτές, αποτέλεσμα της αιώνιας πάλης μας με τα κύματα. Αν και το βοριαδάκι που φυσούσε μας στέρησε την δροσιά της θάλασσας, διευκόλυνε την πορεία της επιστροφής, που λόγω της ανηφόρας και της μεσημεριανής ζέστης ήταν πιο κουραστική. Σε περίπου 5 ώρες περπατήσαμε με περισσότερο από 15χλμ, στην περιοχή ανάμεσα στα χωριά Σφάκα-Τρουλωτή-Μυρσίνη-Μόχλος της ανατολικής Κρήτης, ανακαλύπτοντας για μια ακόμη φορά τον πλούτο και την μαγευτική ομορφιά του τόπου μας.

Πύργος Μυρσίνης

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΗ ΣΕΛΕΝΑ

Αρχηγός: Τάσος Τσινάρης
Φωτογραφίες: Θανάσης Κολοτούρος
Περιγραφή: Ελένη Λάμπρου

Την **Κυριακή 12 Ιανουαρίου** δεκάδες μέλη και φίλοι του Ορειβατικού Συλλόγου Αγίου Νικολάου συμμετείχαν σε **πεζοπορία στις χιονισμένες πλαγιές της Σελένα** και στη συνέχεια σε εκδήλωση για την **κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας**.


Προς Σελένα

Λίγες μέρες μετά την τελευταία χιονόπτωση, οι βουνοπλαγιές της Σελένας μας περίμεναν κατάλευκες, για να μας χαρίσουν την σπάνια (για την περιοχή μας) εμπειρία της πεζοπορίας σε χιονισμένο τοπίο. Ο απρόσμενα ζεστός καιρός και ιδιαιτέρα ο καταγάλανος ουρανός και ο λαμπερός χειμωνιάτικος ήλιος, πρόσθεσαν στην πορεία μας στα χιονισμένα Λασιθιώτικα βουνά την απόλαυση μιας μοναδικής εμπειρίας! Το όρος **Σελένα** είναι το φυσικό σύνορο ανάμεσα στην επαρχία Μεραμπέλου και το οροπέδιο Λασιθίου. Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του, στα 1556μ και από την κορυφή, μια μέρα με καλή ορατότητα, διακρίνεται η βόρεια πλευρά της Κρήτης από το Ηράκλειο μέχρι το Σίσι, τα απέναντι επιβλητικά βουνά της Δίκτης, το Οροπέδιο Λασιθίου, η Θρυπτή, ο Ψηλορείτης, ακόμα και η Σαντορίνη. Η διαδρομή μας ξεκίνησε από φιδογυριστό μονοπάτι ανάμεσα από περιβόλια με γυμνά δέντρα, μέσα από το χιονισμένο ορεινό χωριό των **Μέσα Ποτάμων**. Λίγο πιο πάνω συναντήσαμε την

επιγραφή «προς Ζάρωμα-Άγιος Παντελεήμονας». Στη θέση **Ζάρωμα** μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα λειτουργούσαν 10 ανεμόμυλοι. Ίχνη από το παλιό μυλοτόπι δεν υπάρχουν πια και μόνο τα ερείπια από δυο παλιά μιτάτα διατηρούνται ακόμη.

Από το σημείο αυτό άρχισε η συνεχής πορεία μας επάνω στα χιόνια και από μονοπάτι με απότομη ανηφορική κλίση κατευθυνθήκαμε προς την κορυφή της οροσειράς. Μόλις φτάσαμε στη ρεματιά συναντήσαμε άφθονο τριζάτο χιόνι, που αν και είχε λιώσει πάνω στα κλαδιά των δέντρων, υπήρχε συγκεντρωμένο σε μεγάλες ποσότητες στο μονοπάτι και τις γύρω πλαγιές. Όσο ανηφορίζουμε το χιόνι γίνεται όλο και περισσότερο και καθώς αντανακλά τις φωτεινές ακτίνες του ήλιου αποκτά μια εκθαμβωτική λαμπρότητα. Ακολουθούμε κυριολεκτικά «κατά πόδας» τον συνοδοιπόρο που προηγείται, καθώς το χιόνι στο μονοπάτι είναι αρκετό και το περπάτημα είναι λιγότερο δύσκολο αν πατάς ακριβώς πάνω στα ίχνη από τα βήματα του. Οι μπότες μας αφήνουν βαθιά σημάδια πάνω στο χιόνι, που σε απάνεμα σημεία έχουν πολύ μεγάλο βάθος. Συνεχίζουμε -πάντα ανηφορικά- μέχρι το διάσελο, όπου βρίσκεται το γραφικό **ξωκλήσι του Αϊ Παντελεήμονα**. Η ασπράδα του χιονιού έχει σχεδόν «εξαφανίσει» το κατάλευκο εκκλησάκι. Στην απάνεμη αυλή του, στρωμένη με ένα παχύ στρώμα από παγωμένο χιόνι, σταθήκαμε για ανάπαυση και ανανεωμένοι συνεχίσαμε το ανέβασμα.

Η απότομη ανηφόρα και η ζέστη του ήλιου ανεβάζουν την θερμοκρασία του σώματος, οι σκούφοι και τα γάντια παραμένουν αχρησιμοποίητα μέσα στα σακίδια, ενώ οι πιο «θερμόαιμοι» μένουν ντυμένοι με κοντομάνικα καλοκαιρινά μπλουζάκια. Καθώς προχωράμε ανηφορίζοντας, το οροπέδιο του Λασιθίου καθώς και το μικρότερο οροπέδιο του Νήσιμου ξεπροβάλουν κάτω από τις χιονισμένες κορφές της Δίκτης. Συνεχίζουμε ανηφορικά μέχρι που φτάνουμε σε υψόμετρο 1312μ. Η Σελένα μας προ(σ)καλεί να κατακτήσουμε την χιονοσκέπαστη κορφή της, όμως παρόλο που δεν μας χωρίζουν πολλά μέτρα από την κορυφή, αποφασίζουμε να μην συνεχίσουμε προς τα πάνω. Από τη μια το παγωμένο χιόνι δυσκολεύει την ανάβαση και είναι ιδιαίτερα ολισθηρό και επικίνδυνο και από την άλλη μας πιέζει ο χρόνος για να βρεθούμε έγκαιρα στην προγραμματισμένη εκδήλωση. Ακολουθούμε κατηφορική πορεία πάνω στο ίδιο μονοπάτι, που μας οδηγεί πίσω στην αφετηρία. Μπροστά μας απλώνονται μεγαλόπρεπα οι χιονισμένες πλαγιές, χαρίζοντας μας εικόνες ξεχωριστής ομορφιάς. Ιδιαίτερα εντυπωσιακές οι χιονοσκέπαστες πεζούλες (αναβαθμίδες), δείγματα του μόχθου των ξωμάχων σε αλλοτινούς καιρούς. Με σκουρόχρωμη την κάθετη τους πλευρά και την επιφάνεια τους σκεπασμένη από ένα κατάλευκο πάπλωμα από χιόνι, ξεδιπλώνονται παράλληλα με ασπρόμαυρες ραβδώσεις, στολίζοντας σαν έργα αφηρημένης τέχνης τις χιονισμένες βουνοπλαγιές. **Μετά από 4ωρη πορεία και 13.705 «παγωμένα» βήματα, έχοντας διανύσει 8χλμ. καταλήξαμε στους Μέσα Ποτάμους**, όπου σε παραδοσιακή ταβέρνα του χωριού μας περίμεναν φίλοι του συλλόγου για την καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας.

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΚΑΒΟΥΣΙ-ΘΕΡΙΟΣΠΙΛΟΣ-ΧΡΥΣΟΚΑΜΙΝΟ-ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΙ ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΡΙΟΜΑΝΤΡΑΣ

Αρχηγός: Λεωνίδας Κλώντζας
Φωτογραφίες: Παναγιώτης Ευδαίμων, Λεωνίδας Κλώντζας
Περιγραφή: Ελένη Λάμπρου

Πεζοπορία την εποχή του κορονοϊού, για τους φίλους και τα μέλη του Ορειβατικού Συλλόγου Αγίου Νικολάου, στην περιοχή της Ιεράπετρας. Την Κυριακή 31 Μαΐου, τελευταία Κυριακή της φετινής, καταθλιπτικής άνοιξης, ακολουθήσαμε την διαδρομή Καβούσι – Θεριόσπηλος - Χρυσοκάμινο – παραλία Αγριόμαντρας - Καβούσι. Μετά από αναγκαστική ακινησία αρκετών εβδομάδων λόγω των περιοριστικών μέτρων, μοιραστήκαμε μια όμορφη πεζοπορία, που συνδυάζει τοπία ξεχωριστής ομορφιάς, μπάνιο σε απρόσιτες παραλίες και σημεία ιστορικού και φυσιολατρικού ενδιαφέροντος. Ξεκινήσαμε από την περιοχή του Κ.Τ.Ε.Ο. που βρίσκεται κοντά στο

Καβούσι, το όμορφο λασιθιώτικο χωριό που είναι χτισμένο στη μέση ενός καταπράσινου κάμπου κατάφυτου με χιλιάδες λιόδεντρα. Κάτω από ένα συννεφιασμένο ουρανό, δεκάδες φίλοι της ορεινής φύσης ξεχύθηκαν -μετά από τον αναγκαστικό εγκλεισμό- για να απολαύσουν τις κρυφές ομορφιές του τόπου μας. Ακολουθήσαμε πορεία βόρεια και διατηρώντας «αποστάσεις ασφαλείας» ξεκινήσαμε να ανακαλύψουμε το «δυσεύρετο» **Θεριόσπηλο**. Αρχικά περπατήσαμε πάνω σε χωματόδρομο δίπλα σε καλλιεργημένα χωράφια και στη συνέχεια όταν το τοπίο έγινε αφιλόξενο και άγονο, συνεχίσαμε από κατηφορικό μονοπάτι. Μετά από δυο αποτυχημένες προσπάθειες προηγούμενων ετών, ελπίζουμε να σταθούμε τυχεροί αυτή τη φορά και να βρούμε το κρυμμένο σπήλαιο. Ακολουθούμε τις συντεταγμένες που μας οδηγούν στο ακριβές σημείο, αλλά μόνο με την βοήθεια του συνοδοιπόρου Τάσσου Τσινάρη καταφέρνουμε να διακρίνουμε την καλά κρυμμένη είσοδο του σπηλαίου. Με φυλαγμένα καλά τα υπόγεια μυστικά του, ο Θεριόσπηλος μας αποζημιώνει με την αλλόκοτη ομορφιά του για το ψάξιμο. Μέσα στην σκοτεινή, υγρή του ατμόσφαιρα διακρίνουμε απίθανους σχηματισμούς που έχει σμιλέψει η φύση με το πέρασμα των αιώνων, αλλόκοτα πέτρινα γλυπτά και συνθέσεις ασύλληπτης ομορφιάς.

Αφήνουμε πίσω μας το σιωπηλό σπήλαιο και από μονοπάτι με απότομη ανηφορική κλίση ανηφορίζουμε προς το «Χρυσοκάμινο», μια τοποθεσία που τα ίχνη της ταξιδεύουν μέχρι τους υστερομινωϊκούς χρόνους. Περιπλανιόμαστε στο χώρο της ανασκαφής, απολαμβάνουμε την καταπληκτική θέα και πληροφορούμαστε για την σπουδαιότητα του χώρου από τις ενημερωτικές πινακίδες. Συνεχίζουμε από κατηφορικό μονοπάτι που ξεδιπλώνεται φιδογυριστά πάνω σε βουνοπλαγιά με θέα στο απέραντο γαλάζιο του πελάγους. Η πλαγιά είναι κατάφυτη με αρωματικούς θάμνους και η άγρια ομορφιά του τοπίου μετουσιώνεται μέσα μας σαν πολύτιμο δώρο μετά το υποχρεωτικό «μένουμε σπίτι». Από ψηλά αντικρίζουμε την μοναδική παραλία της Αγριόμαντρας, που μοιάζει να αποτελεί συνέχεια του ομώνυμου φαραγγιού. Ακουμπώντας την ακτογραμμή, το φαράγγι μετατρέπεται σε ...θαλάσσιο, καθώς τα πρανή του εισβάλουν μέσα στο νερό σχηματίζοντας ένα προστατευμένο κολπίσκο. Κάνουμε στάση για ξεκούραση και μπάνιο στην γραφική παραλία και με ανανεωμένες δυνάμεις διασχίζουμε ανηφορικά το συνεχόμενο φαράγγι. Ανηφορίζουμε το φαράγγι ακολουθώντας το παλιό λιθόκτιστο καλντερίμι και σύντομα φτάνουμε στο κλειστό οροπέδιο, που τον χειμώνα συγκεντρώνει τα νερά της βροχής και μετατρέπεται σε λίμνη. Ακολουθούμε πορεία στις παρυφές του κάμπου με τις ελιές και καταλήγουμε στην αφετηρία μετά από 4.5 περίπου ώρες έχοντας διανύσει 10χλμ.

Αναζητώντας τον Θεριόσπηλιο

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΠΙΝΟΒΟ

28/2-2/3/2020

του Παύλου Παναγιώτου

Ένα υπέροχο τετραήμερο με τη συμμετοχή 35 φίλων και μελών του ΦΟΠ με αρχηγούς τον Θοδωρή Αδαμόπουλο και τον Γιώργο Παπακωνσταντίνου. Η διαμονή μας έγινε στην Όρμα του νομού Πέλλας.

Φιλόξενο και πανέμορφο χωριό, χτισμένο στους πρόποδες του όρους Βόρας - Καϊμακτσαλάν, σε υψόμετρο 311μ σε συνδυασμό με τα ιαματικά Λουτρά Πόζαρ, αποτελεί κομβικό σημείο διασκέδασης και χαλάρωσης. Μόλις 2 χλμ. από τα Λουτρά Πόζαρ και 25 από το χιονοδρομικό κέντρο Καϊμακτσαλάν.

Σάββατο 29/2/2020

Μετά από ένα δυναμωτικό πρωινό, αναχωρήσαμε για το χωριό Αετοχώρι στα 680 μέτρα από όπου ξεκίνησε η ανάβασή μας στην κορυφή Βίσογκραντ στα 2150 μέτρα.

Πολύ ωραία ανάβαση, αρκετά απαιτητική, στα τελευταία 150 μέτρα χρησιμοποιήσαμε και κραμπόν και φυσικά απολαυστική η κατάβασή μας στο Αετοχώρι και επιστροφή στην Όρμα για διανυκτέρευση.

Κυριακή 1/3/2020

Αναχώρηση από την Όρμα με προορισμό το χιονοδρομικό του Καϊμακτσαλάν στα 2040 μέτρα.

Ξεκινήσαμε την ανάβασή μας μέχρι την κορυφή του Προφήτη Ηλία στα 2524 μέτρα απολαμβάνοντας την διαδρομή με σύμμαχο τον καιρό και το υπέροχο χιόνι χωρίς να χρειαστεί να βάλουμε κραμπόν.

Αφού απολαύσαμε την υπέροχη θέα κατεβήκαμε στο χιονοδρομικό και μεταβήκαμε στα λουτρά Πόζαρ για θεραπευτικό και αναζωογονητικό μπάνιο, πριν επιστρέψουμε στην Όρμα.

Το βράδυ έγινε το απαραίτητο Φοπίτικο γλέντι στην Όρμα, με πολύ κέφι και χορό.

Καθαρή Δευτέρα 2/3/2020

Ξεκινώντας το ταξίδι της επιστροφής και αποχαιρετώντας την όμορφη και φιλόξενη Όρμα μεταβήκαμε στην Βεργίνα και επισκεφθήκαμε το μουσείο.

Μία στάση στον Πλαταμώνα για κούλουμα και πέταγμα χαρταετού και επιστρέψαμε στην Αθήνα γεμάτοι από όμορφες εικόνες και εμπειρίες.

ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ (Α΄ εξάμηνο 2020)

Στις 15 Ιανουαρίου κόψαμε την πίτα μας στα γραφεία μας ανάμεσα στα μέλη μας και στους φίλους μας με πολλές ευχές για μία χαρούμενη, δημιουργική και αισιόδοξη χρονιά με υγεία και καλή διάθεση.

Η πρώτη μας εκδρομή του νέου έτους έγινε στον **Μαραθώνα** στις 19 Ιανουαρίου. Καιρός μουντός, βροχερός, καθαρά χειμωνιάτικος. Μικρή στάση για καφέ και επίσκεψη στο μουσείο νερού του Μαραθώνα όπου φυλάσσονται παλιά εργαλεία και μηχανήματα από τα πρώτα χρόνια της λειτουργίας του φράγματος που πέρυσι συμπλήρωσε 90 χρόνια ζωής. Σήμερα αυτά έχουν αντικατασταθεί με σύγχρονα, αλλά η εικόνα του μαρμαροντυμένου φράγματος παραμένει εξίσου όμορφη.

Ξεκινήσαμε να κάνουμε πορεία στο παραλίμνιο μονοπάτι αλλά η συνεχής βροχή δεν μας επέτρεψε να την ολοκληρώσουμε. Συνεχίσαμε με την επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο του Μαραθώνα. Πλούσια τα εκθέματά του, κεραμικά σκεύη, επιτύμβιες στήλες, ειδώλια και το ολοζώντανο, εξαιρετικής τέχνης, χάλκινο άγαλμα του «παιδός του Μαραθώνα». Κλείσαμε την ημέρα μας με γεύμα σε ταβερνάκι της περιοχής.

Στις 2 Φεβρουαρίου αναχωρήσαμε για την Εύβοια. Καφεδάκι στην Αρτάκη και στη συνέχεια επίσκεψη στο συγκρότημα παραγωγής μανιταριών «**Μανιτάρια Δίρφυς**». Η ξενάγηση από τον υπεύθυνο γεωπόνο και συνιδρυτή της επιχείρησης ήταν εξαιρετική. Με τρόπο σαφή και ικανότητα περιγραφής μάς έβαλε στα μυστικά της παραγωγής του σπουδαίου αυτού μύκητα που όλο και συχνότερα βρίσκει θέση στο τραπέζι μας. Μπροστά από τα μάτια μας πέρασαν όλα τα στάδια παραγωγής, από το υλικό μέσα στο οποίο αναπτύσσεται ο μύκητας μέχρι την τελική συλλογή του, τα είδη του και τα χαρακτηριστικά τους. Στο εκθετήριο και πωλητήριο όπου βρεθήκαμε στη συνέχεια δοκιμάσαμε «μεζεδάκι» που μας πρόσφεραν του οποίου το κύριο, βεβαίως, συστατικό ήταν μανιτάρι. Κλείσαμε την επίσκεψη με την αγορά διαφόρων ειδών μανιταριών, πεπεισμένοι για τη σπουδαία προσφορά τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Συνεχίσαμε για. τα **Καμπιά** από όπου αρκετοί έκαναν πορεία στο **Ξηροβούνι**. Άλλοι παρέμειναν στο χωριό για μικρές βόλτες και φαγητό.

Στις 10 Φεβρουαρίου, στα γραφεία μας έγινε παρουσίαση από την κα Αγγελική Μήτρογιαννοπούλου με θέμα: «Άγνωστες γωνιές στο ιστορικό κέντρο της Αθήνας». Με πλήθος φωτογραφιών, με τη βοήθεια χαρτών και τη γλαφυρή και εμπεριστατωμένη αφήγηση της ομιλήτριας ξεναγηθήκαμε και ανακαλύψαμε όμορφες γωνιές, επιβλητικά κτήρια και ξεχασμένες γειτονιές της Αθήνας.

Την Κυριακή 16 Φεβρουαρίου ξεκινήσαμε με προορισμό την **Άσκρη Βοιωτίας**, την πατρίδα του Ηρόδοτου, πατέρα της ιστορίας. Στη **Λίμνη των Μουσών** έγινε η καθιερωμένη στάση για καφέ. Η εικόνα της λίμνης λίγο απογοητευτική. Ίσως η φαντασία μας είχε πλάσει κάτι διαφορετικό που να ανταποκρίνεται στον ελκυστικό τίτ-

λο. Πιθανόν να έφταιγε και η εποχή και η γύρω φύση δεν είχε ακόμα ξυπνήσει.

Προχωρήσαμε προς την **Πέτρα**, τον ιστορικό τόπο όπου έγινε η τελευταία μάχη της ελληνικής επανάστασης του 1821 υπό τον Δημήτριο Υψηλάντη και έληξε με την ήττα των Τούρκων (Σεπτέμβριος 1829).

Περπατήσαμε γύρω στα 500 μέτρα για να απολαύσουμε τους **καταρράκτες της Πέτρας** στους πρόποδες του Ελικώνα. Γραφικός τόπος πλαισιωμένος με πλατάνια που την άνοιξη θα τον μετατρέπουν σε μία δροσερή αγκαλιά.

Στην επιστροφή, μετά το γεύμα, επισκεφθήκαμε τους «Κήπους της Αλιάρτου» όπου σώζονται εγκαταστάσεις, κατοικίες και διοικητικά κτήρια του 19ου αι. της αγγλικής εταιρείας η οποία στα τέλη του 19ου αι. αποξήρανε τη λίμνη. Κωπαΐδα.

Το Σάββατο 29 Φεβρουαρίου αναχωρήσαμε πανευτυχείς για το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας με προορισμό την **Καρδίτσα** και τη **Λίμνη Πλαστήρα**. Η σημερινή Καρδίτσα δεν είναι η πόλη που ξέραμε πριν από μερικές δεκαετίες. Είναι μία πόλη ευχάριστη με καλόγουστα μαγαζιά, με ένα μεγάλο πάρκο, το «Παυσίλυπο», κατάλληλο για περιπάτους, με μία μεγάλη πλατεία πλαισιωμένη από τα αγάλματα των Μουσών, όπου δεσπόζει ο έφιππος ανδριάντας του Νικολάου Πλαστήρα. Ενδιαφέρον είναι και το κτήριο της Δημοτικής αγοράς πού είναι μνημείο της ευρωπαϊκής αρχιτεκτονικής κληρονομιάς.

Η επίσκεψή μας στο αρχαιολογικό μουσείο της πόλης μάς ικανοποίησε απόλυτα. Σύγχρονο μοντέρνο κτήριο με πλουσιότατα ευρήματα από τη γύρω περιοχή που καλύπτουν όλες τις περιόδους της προϊστορίας και της ιστορίας από την παλαιολιθική εποχή έως την ύστερη αρχαιότητα. (κεραμική, εργαλειακός εξοπλισμός, ειδωλοπλαστική, αντικείμενα από θολωτούς τάφους, χρυσά κοσμήματα, σαρκοφάγοι).

Το βράδυ ψιλομασκαρεμένοι διασκεδάσαμε την αποκριά σε κέντρο της πόλης. Φαγητό, λίγος χορός και επιστροφή στο ξενοδοχείο μας.

Την επομένη το πρωί βάλαμε πλώρη για τα «ψηλά». Επίσκεψη στο μοναστήρι της **Παναγίας της Πελεκητής**. Δύσκολος δρόμος που σε ανταμείβει με την εντυπωσιακή θέα προς τη Λίμνη Πλαστήρα να λάμπει κάτω από ένα λαμπρό ήλιο. Από τα ψηλά στα χαμηλά: επίσκεψη του φράγματος, εικόνα ουδέτερη με πλήθος μικρομάγαζων κατά μήκος που θυμίζουν λαϊκή αγορά. Η επιθυμία μας να παρακολουθήσουμε τα αποκριάτικα δρώμενα της περιοχής δεν ευοδώθηκε λόγω ακύρωσης. Ο κορονοϊός είχε κάνει τη εμφάνισή του.

Την καθαρή Δευτέρα αποχαιρετούμε την Καρδίτσα και επισκεπτόμαστε την άλλη, σε μικρή απόσταση, θεσσαλική πόλη, τα **Τρίκαλα**. Όμορφη, ηλιόλουστη ημέρα μας βοήθησε να περιηγηθούμε την πόλη. Περπατήσαμε πλάι στο ποτάμι, Λιθαίο, επισκεφθήκαμε το τζαμί του Οσμάν Σαχ που λειτουργεί σαν μουσείο στο οποίο υπήρχε μία ενδιαφέρουσα έκθεση φωτογραφίας με φυσιολατρικά θέματα, το **Βαρούσι**, η παλιά συνοικία της πόλης και ανεβήκαμε στο Βυζαντινό κάστρο όπου δεσπόζει ο πύργος με το τεράστιο ρολόι που είναι και το σήμα κατατεθέν της πόλης. Μετά το φαγητό αποχαιρετήσαμε τα Τρίκαλα και γεμάτοι από όμορφες εικόνες πήραμε τον δρόμο της επιστροφής.

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ «Ο ΠΑΝ»

ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΙΛΟΥ ΑΠΟ 1-1-2020 έως 5-7-2020

- ΣΤΑΓΙΑΤΕΣ-ΠΟΡΤΑΡΙΑ-ΡΕΜΑ ΜΑΝΑΣ-ΣΤΑΓΙΑΤΕΣ, κυκλική πεζοπορία (12-1-2020)
- ΜΗΛΙΕΣ - ΠΡΟΠΑΝ (ΚΑΛΑΜΑΚΙ) (19-1-2020)
- ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΣΤΟ ΔΙΜΗΝΙ, πεζοπορία Διμήνι-παλιούρι-Διμήνι (26-1-2020)
- Πολιτιστική στα ΤΡΙΚΑΛΑ (2-2-2020)
- ΠΗΛΙΟ: ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑ-πηγές Φλάμπουρο-Μακρινίτσα (9-2-2020)

- ΔΡΑΚΕΙΑ ΠΗΛΙΟΥ-γύρος, ξενάγηση στις γειτονιές του χωριού, εύκολη για γονείς και παιδιά (16-2-2020)
- ΠΗΛΙΟ: ΑΝ. ΛΕΧΩΝΙΑ- ΜΗΛΙΕΣ από τη σιδηροδρομική γραμμή (8-3-2020)
- Κ. ΒΟΥΡΛΑ- μονοπάτι σπηλαίων (14-6-2020)
- ΠΗΛΙΟ: ΚΙΣΣΟΣ-πηγές Τύμπανο-ΚΙΣΣΟΣ-ΑΝΗΛΙΟ-ΠΛΑΚΑ (μπάνιο) (28-6-2020)
- ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ: ΒΑΡΓΙΑΝΗ – ΝΕΡΑΪΔΟΣΠΗΛΙΑ-ΒΑΡΓΙΑΝΗ (5-7-2020)

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Μια μικρή αναφορά για το κόψιμο της πίτας του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας

της Καίτης Ευκλείδου

Την Κυριακή στις 12 Γενάρη 2020 πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας σε κεντρική αίθουσα στην περιοχή της Ν. Ιωνίας.

Η συμμετοχή ήταν αρκετά μεγάλη από μέλη μας και φίλους του Ομίλου.

Παραβρέθηκαν και χαιρέτισαν την εκδήλωσή μας, με τις καλύτερες ευχές τους, ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Ν. Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ, ο Πανοσιολογιότατος Αρχιμανδρίτης Μητροπόλεως Ν. Ιωνίας και Φιλαδελφείας Πατέρας Επιφάνειος Αρβανίτης, ο Πατέρας Αλέξιος, η Δήμαρχος Ν. Ιωνίας κα Δέσποινα Θωμαΐδου, η Αντιδήμαρχος κα Κέλλυ Σακαλόγλου, ο κ. Στέφανος Λιβέρης εκπρόσωπος της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος και πρώην πρόεδρος του Ομίλου μας και μέλος του Μητροπολιτικού Συμβουλίου. Επίτιμος Πρόεδρος του Ομίλου μας κ. Νίκος Χομπάς, ο κ. Παναγιώτης Μανούρης Δημοτικός Σύμβουλος και επικεφαλής της παράταξης Δημιουργία Αλληλεγγύη, ο Γιάννης Λαζαρίδης Δημοτικός Σύμβουλος με την παράταξη Δημιουργία Αλληλεγγύη, η κα Έλσα Ανθρακίδου Πρόεδρος του Συλλόγου Σμυρναίων Ν. Ιωνίας, ο κ. Σταύρος Παπαγερασίμου εκπρόσωπος της Ένωσης Σπάρτης και ο κ. Κώστας Τσαγκαράκης εκπρόσωπος του Αθλητικού Σωματείου ΑΝΑΤΟΛΗ.

Άρχισε την εκδήλωση με μια σύντομη ομιλία ο Πρόεδρος του Φ.Ο.Ν.Ι., κ. Χρ. Ιωάννου ευχόμενος σε όλους Χρόνια Πολλά για τον καινούργιο χρόνο και ευχαρίστησε όλους τους παρευρισκόμενους για την παρουσία τους.

Την εκδήλωση χαιρέτισαν με τις καλύτερες ευχές, Ο Σεβασμιότατος Μητροπολίτης κ.κ. Γαβριήλ, η Δήμαρχος κα Δ. Θωμαΐδου, η Αντιδήμαρχος κα Κέλλυ Σακαλόγλου και ο Κ. Π. Μανούρης Δημοτικός Σύμβουλος και αρχηγός της παράταξης Δημιουργία Αλληλεγγύη.

Η εκδήλωση συνεχίστηκε με καλό φαγητό, χορό, κέφι και με πολλά δώρα στους παρευρισκόμενους.

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ

Κείμενα – φωτογραφίες: Καίτη Λαρεντζάκη

Τι να πούμε φέτος για τις δραστηριότητες μας, αφού διακόπηκαν απότομα λόγω Πανδημίας...

Όμως όσο διάστημα μπορούσαμε πραγματοποιήσαμε κάποιες εξορμήσεις από το πρόγραμμά μας.

Στις 12 του Γενάρη, ξεκινήσαμε την νέα χρονιά με μια εξόρμηση στο πλατανόδασος των Μεξιατών που εκτείνεται μεταξύ του Σπερχειού ποταμού και της βόρειας πλευράς της Οίτης. Το πλατανόδασος είναι ένα από τα ιστορικότερα, ομορφότερα και πλουσιότερα σε βλάστηση δάση σε όλη την Ελλάδα. Απέχει από το χωριό περίπου 800 μέτρα με χωματόδρομο και από τη μία πλευρά του ακουμπάει με ανάχωμα στο Σπερχειό ποταμό. Υπάρχουν περίπου 1000 στρέμματα δάσους με 17 είδη δέντρων. Είναι το απομεινάρι του Αινιανικού Δάσους στον Κάμπο του Σπερχειού. Το δάσος αυτό αναφέρεται από τον Όμηρο, ο οποίος σημειώνει, ότι από την ξυλεία του φτιάχνονταν τα τρίτα κατά σειρά κατάρτια των πλοίων της Ελλάδας. Λέγεται ότι αρχικά είχε ονομαστεί Σμιξιάτες από τη λέξη σμίγω. Οι κάτοικοι των γύρω περιοχών, κυρίως βοσκοί, συγκεντρώνονταν, έσμιγαν στο μέρος αυτό και από εκεί κατέβαιναν στη Λαμία, περνώντας τον Σπερχειό στο χωριό Κομποτάδες, όπου το ποτάμι στενεύει. Αργότερα, και χάριν ευφωνίας, ονομάστηκε Μεξιάτες, μέχρι και σήμερα. Στην συνέχεια πήγαμε στα Λουτρά της Υπάτης, όπου με φαγητό και χορό κόψαμε την πίτα των πεζοπόρων.

Στις 26 του μήνα, υποδεχθήκαμε τα μέλη και τους φίλους του Ομίλου στην λέσχη μας, για τον καθιερωμένο αγιασμό, το κόψιμο της πίτας και την παρουσίαση των δραστηριοτήτων για το 2019.

Στις 9 του Φλεβάρη περπατήσαμε στην Ερμιονίδα στο μαγευτικό φαράγγι Καταφύκι, το φαράγγι των Μύθων, που προστατεύεται ως περιοχή ιδιαίτερης ομορφιάς αλλά και ως καταφύγιο άγριας ζωής και βρίσκεται ανάμεσα στους Φούρνους και την Ερμιόνη. Η πεζοπορία μας ήταν ανάμεσα σε πεύκα, δάφνες, μυρτιές και διάφορους άλλους θάμνους, με τρεχούμενα νερά και πολλά άγρια πουλιά. Πάνω στους άγριους βράχους υπάρχουν μυστηριώδεις σπηλιές, που λέγεται ότι εδώ έβρισκαν καταφύγιο πολλοί παράνομοι. Ο θρύλος θέλει μία από αυτές να αποτελεί την είσοδο του Άδη και ότι από εδώ ο Ηρακλής έβγαλε τον Κέρβερο από τον Κάτω Κόσμο. Μέσα στο φαράγγι και λίγο πριν βγούμε στην Ερμιόνη συναντήσαμε το βυζαντινό εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου που «φυλάει» τους επισκέπτες από το 1740. Επίσης πάνω στους βράχους υπάρχει και αναρριχητικό πεδίο. Στην συνέχεια μεταβήκαμε στο χωριό Δίδυμα, όπου πεζοπορώντας είδαμε τις Δολίνες, ένα σπάνιο γεωλογικό φαινόμενο.

Η πιο μικρή Δολίνη παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον λόγω των πολλών διαβρώσεων που έχει υποστεί. Από μια στοά σκαμμένη στο έδαφος και μια σκάλα λαξευμένη στο βράχο οδηγηθήκαμε στο εσωτερικό της σπηλιάς. Εδώ, μέσα στην οργιώδη βλάστηση υπάρχουν δύο υπέροχα βυζαντινά ξωκλήσια λαξευμένα στο βράχο, του Αγίου Γεωργίου με τοιχογραφίες του 13ου αι. και της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, αντικριστά το ένα απ' το άλλο.

Η δεύτερη Δολίνη, η μεγάλη βρισκόταν στην πλαγιά του λόφου. Ανεβήκαμε και είδαμε στο βάθος γιατί δεν ήταν δυνατή η κατάβαση στη σπηλιά το δάπεδο να σχηματίζει αμφιθέατρο. Εδώ λέγεται ότι βρέθηκαν λίθινα εργαλεία της ΄Υστερης Νεολιθικής Εποχής μέσω των οποίων πιστοποιείται η κατοίκηση της σπηλιάς από τα προϊστορικά χρόνια. Στην συνέχεια πήγαμε στην Επίδαυρο για φαγητό και βόλτα.

Φλεβάρης χωρίς Τσικνοπέμπτη δεν γίνεται. Έτσι στις 20 /2, με την συνοδεία μεζέδων και μουσικής πλαισιωμένη από επαγγελματία dj, τσικνίσαμε, όπως κάθε χρόνο, στην λέσχη μας με την συμμετοχή πολλών μελών και φίλων μασκαρεμένων και μη.

Το τέλος του Φλεβάρη μας βρίσκει στην Λακωνία για το 3ημερο της Καθαρής Δευτέρας. Πρώτη μέρα επίσκεψη στο σπήλαιο του Αγίου Αντρέα στην Καστανιά ένα από τα πιο εντυπωσιακά σπήλαια της Ελλάδας που βρίσκεται καλά κρυμμένο στο νότιο άκρο της Πελοποννήσου. Η έκταση του Σπηλαίου είναι 1.500 τ.μ., χωρίζεται σε δύο επίπεδα και ο επισκέπτης το περιέρχεται με μια διαδρομή 500 μ. Σπάνιες παρουσίες όπως δίσκοι, επίπεδοι σταλαγμίτες, εκκεντρίτες και ελικτίτες, έχουν τον ιδιαίτερο τόπο τους στο σπήλαιο. Το σπήλαιο σχηματίστηκε μέσα σε ασβεστόλιθους. Ο λιθοματικός διάκοσμος αποτελείται από ανθρακικό ασβέστιο σε κρυσταλλική μορφή, εμπλουτισμένο με οξείδια μετάλλων του υπεδάφους που του χαρίζουν την επτάχρωμη παλέτα του.

Μετά την ξενάγησή μας στο σπήλαιο συνεχίσαμε για την Νεάπολη, τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο και συνεχίσαμε με παραλιακή πεζοπορία μέχρι το Παλαιόκαστρο. Κυριακή πρωί μετά το πρωινό μας ξεκινάμε για την βασική πεζοπορία μας στον Φάρο του Μαλέα. Φθάνοντας στα χωριό Βελανίδια, ένα μικρό χωριό κτισμένο στο νοτιότερο άκρο του ορεινού όγκου του Πάρνωνα και συγκεκριμένα του όρους Κριθίνα και ατενίζει το Μυρτώο Πέλαγος, με αγροτικά πήγαμε μέχρι τον Αϊ Μύρωνα από όπου ξεκινήσαμε για τον Φάρο. Η διαδρομή ήταν χωρίς υψομετρικές διαφορές όμως ήταν κακοτράχαλη. Φθάνοντας στον φάρο η θέα μας αντάμειψε. Τι να πει κανείς για τον Φάρο.

Ο πέτρινος φάρος κατασκευάστηκε το 1883, το ύψος του πύργου φτάνει τα 15 μέτρα και έχει εστιακό ύψος 40 μέτρα. Το όνομά του ομώνυμου ακρωτηρίου κατά τον Κούρτιο είναι Φοινικικό. Στις μέρες μας είναι γνωστός κι ως καβο-Μαλιάς ή Ξυλοχάφτης επειδή πολλά πλοία βυθίστηκαν πλησίον του κάβου. Η γεωγραφική του θέση είναι τέτοια ώστε να αποτελεί σημαντικό πέρασμα του θαλάσσιου εμπορίου, αφού τα καράβια στρίβουν μπροστά από το ακρωτήρι για να κινηθούν είτε βορειότερα προς το Αιγαίο και την Μαύρη θάλασ-

σα, είτε προς την δυτική Μεσόγειο. Όμως λόγω των ισχυρών ανέμων που σχεδόν πάντα πνέουν ο διάπλους του Μαλέα ανέκαθεν εγκυμονούσε πολλούς κινδύνους, ώστε να έχει καταστεί ο εφιάλτης των ναυτιλομένων. Ο Στράβων, γεωγράφος της αρχαιότητας, αναφέρει: «Σαν αποφασίσεις να περάσεις τον Μαλέα ξέχασε πως έχεις οικογένεια». Ο δε Καρκαβίτσας στα «Λόγια της πλώρης» πάλι αναφέρει «Τις φουρτούνες του Κάβο Μαλιά δεν τις κάνουν ανέμοι. Εγώ να σας πω. Όχι, σου λέει, είναι χοντρός κάβος και χύνει το βουνό αέρα κι έρχεται ο Θρακιάς από πάνω και βγάζουν αψάδα οι Βελανιδιώτισσες. Κολοκύθια! Μωρέ τις φουρτούνες του Καβομαλιά δεν τις κάνουν ανέμοι...Τις κάνουν τα στοιχειά».

Το απόγευμα επιστρέψαμε στην Νεάπολη και το βράδυ διασκεδάσαμε με μουσική και καλό φαγητό, μια και τελείωναν οι Απόκριες, και υποθέταμε τι μας περίμενε, αφού είχαν ήδη ακυρωθεί όλα τα καρναβάλια!!!

Στο πλαίσιο αυτό αλλάξαμε το πρόγραμμά μας και βρεθήκαμε να κάνουμε καθαρή Δευτέρα στην όμορφη Ελαφόνησο, να περπατάμε στις παραλίες του Μικρού και Μεγάλου Σίμου, να κάνουμε την βόλτα του νησιού, να φάμε καταπληκτικά και φρέσκα θαλασσινά και να πάρουμε χαρούμενοι τον δρόμο της επιστροφής. Ευτυχώς ήμασταν γεμάτοι από εικόνες από αυτό το τριήμερο, αφού το επόμενο άρχισε η καραντίνα.

Μετά το τέλος της καραντίνας, στις 30/5, δειλά-δειλά, κάναμε με ιδιωτικά αυτοκίνητα πρώτη εξόρμηση στο δάσος του Τατοΐου, κάνοντας μια διαδρομή 11 χλμ.

Συνεχίσαμε με τον ίδιο τρόπο μια πεζοπορία στις 6/6 στον καταρράκτη της Ραπεντώσας που βρίσκεται στις βορειοδυτικές παρυφές της Πεντέλης και στις 13/6 περπατήσαμε και διασχίσαμε το υδάτινο ρέμα στον καταρράκτη του Βαλανάρη, που πηγάζει από τις πλαγιές της Πεντέλης και συμβάλει με το Μεγάλο Ρέμα της Ραφήνας. Πρόκειται για ένα ρέμα άγριας ομορφιάς.

Ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες και να ξεκινήσουμε το πρόγραμμά μας από το τέλος Αυγούστου.

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΖΗΝΩΝ»

Σας γνωρίζουμε τις δράσεις-εκδηλώσεις του Συνδέσμου μας που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημα Ιανουάριος-Ιούνιος 2020 και φωτογραφίες.

● Εκδρομή στην Ελευσίνα

Την 1 Ιανουαρίου 2020 το Διοικητικό Συμβούλιο, ακολουθώντας συνήθεια 89 χρόνων έκοψε την πίττα του στην αίθουσά του παρουσία μελών και φίλων.

Στις 12 Ιανουαρίου 2020, μονοήμερη εκδρομή-επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας και περίπατο με φαγητό στο Μεγάλο Πεύκο και Νέα Πέραμο.

Στις 23 Ιανουαρίου 2020, η πίττα μελών και φίλων με κέρασμα στην αίθουσά μας, με συμμετοχή εκπροσώπων της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Στις 6 Φεβρουαρίου 2020, ενδιαφέρουσα παρουσίαση θέματος για ενημέρωση κυρίως της τρίτης ηλικίας, από τον Αστυνόμο της γειτονιάς με ομιλητή τον Αρχιφύλακα, Νικόλαο Παπαδημητρίου για τις «Απάτες σε ηλικιωμένους».

7 Φεβρουαρίου 2020 ανοίξαμε το τριώδιο σε ταβέρνα του Κερατσινίου με πολλά μέλη και φίλους.

Στις 15 Φεβρουαρίου 2020, παιδικό Αποκριάτικο μασκέ πάρτι για τους μικρούς μας φίλους.

Στις 16 Φεβρουαρίου 2020, μονοήμερη εκδρομή στον Φενεό, Ιερά Μονή Αγίου Γεωργίου-Λίμνη Δόξα, Στυμφαλία.

Στις 17 Φεβρουαρίου 2020, τιμήσαμε την μνήμη του μέλους μας και αγαπημένου φίλου Άγγελου Βαζαίου.

Στις 5 Μαρτίου 2020, η αρχαιολόγος κα Λιάνα Σουβαλτζή μας μίλησε για τις ανασκαφές στην Όαση Σιούα του Άμμωνος και του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Η εκδήλωση έγινε διότι υπήρξε συμμετοχή μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων, παρά την πανδημία.

Στις 11 Μαρτίου 2020, κάναμε απολύμανση της Λέσχης, προληπτικά, παρότι ενημερώσαμε από τα τέλη Φεβρουαρίου στο facebook ότι κλείνουμε επ' αόριστον.

● Ο πρώην Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Β. Κατσαντώνης κόβει την πίτα των μελών και φίλων

● Η αρχαιολόγος Λιάνα Σουβαλτζή μιλάει για τις ανασκαφές στην ΣΙΟΥΑ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πάτρα

Γιορτή για τα 70 χρόνια του Φυσιολατρικού Συνδέσμου

Με τη δέουσα λαμπρότητα εόρτασε τα 70στά γενέθλια του ο Φυσιολατρικός Σύνδεσμος Πατρών, σε μία λιτή εκδήλωση στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα της Διακιδείου Σχολής Λαού Πατρών και με την μουσική συνδρομή της ιστορικής χορωδίας του «Ορφέα».

Για την διαδρομή και την προσφορά του Φυσιολατρικού μίλησε ο δημοσιογράφος και πρ. πρόεδρος του Συνδέσμου Παναγιώτης Ρηγόπουλος, ενώ τις ευχές του Σεβ. Μητροπολίτου Πατρών κ.κ. Χρυσοστόμου, διαβίβασε ο εκπρόσωπός του Αρχιμανδρίτης π. Προκόπιος Κόρδας, ο οποίος εξήρε το έργο και το σημαίνοντα ρόλο που έχει διαδραματίσει ο Φυσιολατρικός κατά τις επτά δεκαετίες της ζωής του.

Στο μουσικό μέρος, ο «Ορφέας» υπό τη διεύθυνση του μαέστρου Φίλιππου Παπαδόπουλου και τη συνοδεία της σολίστ του πιάνου Έλενας Φένκτο, απέδωσε διαχρονικά τραγούδια του ελαφρού πενταγράμμου, καθώς και τον ΄Υμνο του Φυσιολατρικού, σε σύνθεση και στίχους του Προέδρου του Συνδέσμου, Σπύρου Κλωναράκη, ο οποίος και χαιρέτησε την εκδήλωση.

Κατά την ομιλία του ο κ. Ρηγόπουλος υπογράμμισε ανάμεσα στα άλλα ότι ο Φυσιολατρικός Σύνδεσμος Πατρών, που ιδρύθηκε στις 17 Δεκεμβρίου 1950, «καθ' όλο το διάστημα της αδιάλειπτης λειτουργίας του, έχει συμβάλει τα μέγιστα στην εκδρομική, τουριστική, πολιτιστική και αθλητική προβολή της Πάτρας, μέσω της οργανώσεως ποικίλων εκδηλώσεων και την λειτουργία τμημάτων.

Ο Φυσιολατρικός, είναι, ένας απόστολος και κήρυκας της ανεκτίμητης αξίας του δάσους, βάρδος της φιλοδασικής ιδέας και διαπρύσιος θιασώτης της διάδοσης του πρασίνου, αλλά και ένας πολιτιστικός και αθλητικός πυλώνας της Πάτρας με την πραγματοποίηση ομιλιών, εκθέσεων εικαστικών τεχνών, εκθέσεων φωτογραφίας, εκθέσεως αγγειοπλαστικής, εκδηλώσεων προώθησης του Πατρινού Καρναβαλιού, των «Πρωτοκλητείων», των «Μαρουδείων» και της λειτουργίας τμημάτων εθνικών και παραδοσιακών χορών, χορωδίας, ζωγραφικής κ.ά.

Κατά το παρελθόν μάλιστα, τα τμήματα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης και Σκακιού του Φυσιολατρικού κυριαρχούσαν επί πολλά χρόνια στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, με τους αθλητές μέλη του να κατακτούν πολλά μετάλλια και κύπελλα, δοξάζοντας την Πάτρα.»

Μάλιστα, μέσα σε κλίμα συγκίνησης έκανε ιδιαίτερη μνεία στον αείμνηστο Πρόεδρο του Φυσιολατρικού Κίμωνα Ρηγόπουλο, υπογραμμίζοντας:

«Οίκοθεν νοείται ότι, ηγέτης πιονέρος του Φυσιολατρικού και εμπνευστής των κορυφαίων και διαχρονικών παρεμβατικών του κινήσεων, υπήρξε ο αείμνηστος Κίμων Ρηγόπουλος, που από την θέση του Προέδρου, αλλά και του Επιτίμου Προέδρου, υπηρέτησε με παροιμιώδη αυταπάρνηση

και αφοσίωση τον Σύνδεσμο έως και την τελευταία του πνοή.»

Αναφερόμενος στην δαψιλή σε προσφορά διαδρομή του Φυσιολατρικού στην πατραϊκή κοινωνία, ο κ. Ρηγόπουλος, σημείωσε:

«Ο Φ.Σ.Π. έχει βραβευτεί για το πολυδιάστατο έργο του από την Ακαδημία Αθηνών, ενώ είναι αυτός που το 1968 διοργάνωσε στο Πατρινό Καρναβάλι το θρυλικό «Παιδικό Ποδηλατικό Ράλλυ» που έμεινε γνωστό ως «Μπέιμπυ Ράλλυ» (με «νονό» τον καταξιωμένο Πατρινό δημοσιογράφο Νίκο Στεφανόπουλο) και το οποίο συνεχίστηκε μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 1990. Αποτελεί πρόδρομο του σύγχρονου «Καρναβαλιού των μικρών».

Επίσης ο Φυσιολατρικός, εμπνεύστηκε και διοργάνωσε για πρώτη φορά το 1974 τα «Πρωτοκλήτεια», εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται μέχρι και σήμερα με τρόπο περίλαμπρο υπό την αιγίδα της Ιεράς Μητροπόλεως Πατρών και είναι αφιερωμένες στον Πολιούχο των Πατρών, Απόστολο Ανδρέα.

Από το 1954, ο Φυσιολατρικός Σύνδεσμος Πάτρας ξεκίνησε να εκδίδει το μοναδικό σε ολόκληρη την Δυτική Ελλάδα περιοδικό «Φυσιολατρικός Κόσμος», το οποίο διανέμετο δωρεών σε περίπου 2.000 συνδρομητές ανά τρίμηνο. Ενώ καθιέρωσε τις διανομές παιχνιδιών και πολλών άλλων ειδών, σε παιδιά ηλικίας 1-12 ετών, στους νομούς Αχαΐας, Ηλείας, Αρκαδίας, Θεσπρωτίας κ.ά., από το έτος 1957 έως και σήμερα.

Ο Φυσιολατρικός οργανώνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα πανελλήνιους λογοτεχνικούς, εικαστικούς και θεατρικούς διαγωνισμούς, ρεσιτάλ πιάνου, διαλέξεις και λοιπές εκδηλώσεις, οι οποίες σημειώνουν πάντοτε εντυπωσιακή απήχηση, αναδεικνύοντας σπουδαία ταλέντα.

Εκδίδει βιβλία που αφορούν στο πράσινο και στην φύση, με στόχο να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες για την αξία και τον ρόλο της φύσης, αλλά και για να αναδείξει τις φυσικές ομορφιές της Αχαΐας και της ευρύτερης περιοχής.

Μετά από πρόταση του Φυσιολατρικού Συνδέσμου στον Δήμο Πατρέων καθιερώθηκαν από το έτος 2009, οι μουσικές- πολιτιστικές εκδηλώσεις «ΜΑΡΟΥΔΕΙΑ» προς τιμήν του Πατρινού τροβαδούρου Τώνη Μαρούδα.

Και επειδή ο Φυσιολατρικός διακρίνεται πάντοτε για τις καινοτόμες και πρωτοποριακές του ενέργειες, δεν θα μπορούσε παρά να πρωτοτυπήσει και με την σύνθεση και κυκλοφορία σε cd του επίσημου ΄Υμνου του Συνδέσμου (σε στίχους και μουσική του νυν Προέδρου του, Σπύρου Κλωναράκη), ο οποίος έτυχε εγκωμιαστικών κριτικών από τα αδελφά Σωματεία όλης της χώρας και την Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.) στην οποία και ανήκει ο Φυσιολατρικός Σύνδεσμος Πατρών.»

Ενώ επίσης ο κ. Ρηγόπουλος δεν παρέλειψε να τονίζει την παρουσία της νέας γενιάς του Φυσιολατρικού:

«Σήμερα, ένα από τα πιο δραστήρια τμήματα του Φυσιολατρικού είναι το Χορευτικό Τμήμα στο οποίο δραστηριοποιούνται δεκάδες νεολαίοι υπό την εποπτεία του χοροδιδασκάλου Νίκου Παπακωνσταντίνου, που αποτελούν τους σκυταλοδρομείς του Συνδέσμου και τους εγγυητές της αέναης πορείας του στην ευθεία του χρόνου.»

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με τον αγιασμό που τέλεσαν ο π. Νικόλαος Σκιαδαρέσης και ο π. Προκόπιος Κόρδας, ενώ ακολούθησε η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συνδέσμου.

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΛΕΡΟΣ-ΚΑΛΥΜΝΟΣ

Η καλοκαιρινή εκδρομή του Συλλόγου, μας απασχολεί πολύ διότι έχοντας επισκεφθεί περίπου όλα τα αξιόλογα τουριστικά θέρετρα της πατρίδας μας, δυσκολευόμαστε στην επιλογή του τόπου που θα καλύψει τις διακοπές μας. Προτάσεις επί προτάσεων για να καταλήξουμε στο τελικό προορισμό νησί ή νησιά όπου όπως κάθε χρόνο αποχαιρετετούμε το Καλοκαίρι με μία πολυήμερη τουριστική - πεζοπορική εκδρομή. Για το 2019 με συνοπτικές διαδικασίες καταλήξαμε σε δυο προορισμούς από το συγκρότημα των **Δωδεκανήσων**, την **Λέρο** και την **Κάλυμνο**. Νησιά καθόλα αξιόλογα με ενδιαφέροντα αξιοθέατα που ευτυχώς δεν είναι υπερτουριστικοποιημένα.

Η **Λέρος** πιο σημαντική και μ' ένα εκπληκτικό αρχιπέλαγος από παρθένα νησιά παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον από ιστορική, φυσιολατρική, αρχιτεκτονική, ιατρική ακόμα και πολιτική άποψη. Σε περασμένο τεύχος υπήρξε διεξοδική αναφορά για τα νησιά και έτσι δεν απομένει στο γράφοντα παρά να περιγράψει την εκδρομή.

Την Τρίτη λοιπόν 20 Αυγούστου ξεκινήσαμε από τον Πειραιά νωρίς το απόγευμα για την **Λέρο** όπου φτάσαμε κοντά στα μεσάνυχτα. Η ημέρα έκλεισε με την μετάβαση στο ξενοδοχείο μας στην περιοχή Κριθώνι που μας στέγασε για 5 βραδιές.

Την Τετάρτη μετά το πρωινό ξεκινήσαμε για την πρωτεύουσα του νησιού τον Πλάτανο, που μαζί με την Αγία Μαρίνα και το Παντέλι αποτελούν τρεις ενωμένους πλέον οικισμούς που στολίζονται από ωραία νεοκλασικά και παραδοσιακά αρχοντικά. Καταλήξαμε στο Κάστρο που δεσπόζει στην περιοχή. Περιηγηθήκαμε στο χώρο με το ναό της Παναγίας του Κάστρου που οι ντόπιοι την αποκαλούν Κερά και το εκκλησιαστικό μουσείο. Στην συνέχεια επισκεφθήκαμε το Πολεμικό Μουσείο στην Μερικιά, που στεγάζεται σε τούνελ κατάλοιπο των Ιταλικών οχυρώσεων του μεσοπολέμου, το Λακκί που εντυπωσιάζει με τα κτίρια του, αντιπροσωπευτικά δείγματα του ιταλικού ρασιοναλισμού, το γραφικό εκκλησάκι του Αγίου Ισίδωρου χτισμένο πάνω σε βράχο μέσα στην θάλασσα και καταλήξαμε στο Παρθένι. Είχαμε αρκετό χρόνο στην διάθεση μας για να φάμε και να κολυμπήσουμε στα καταγάλανα νερά της παραλίας. Στην επιστροφή κάναμε μια στάση στην εκκλησία της Αγίας Κιουράς ή Ματρώνας που είναι ζωγραφισμένη από τους πολιτικούς εξόριστους της περιόδου της δικτατορίας. Στο ξενοδοχείο μας περίμενε μια ευχάριστη έκπληξη. Ζωντανή ορχήστρα μας συντρόφεψε στο δείπνο μας και όχι μόνο. Φυσικά η χορευτική ομάδα του συλλόγου δεν έχασε την ευκαιρία να επιδείξει τις ικανότητές της.

Την Πέμπτη η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε μια πορεία που ξεκίναγε και κατέληγε πάλι στο Λακκί. Η περιηγητική ομάδα επισκέφτηκε τμή-

● Κάλυμνος θέα προς Πόθεια

● Τέλενδος στον Άγιο Κωσταντίνο

μα από τις εγκαταστάσεις του ψυχιατρείου στο κόλπο του Λακιού και κατέληξε στην παραλία του Ξηρόκαμπου. Εκεί υπάρχει και το γραφικό ξωκλήσι της Παναγιάς της Καβουράδενας κτισμένο στην εσοχή ενός βράχου. Όλοι κολυμπήσαμε στα πεντακάθαρα νερά της παραλίας και δοκιμάσαμε τις ντόπιες σπεσιαλιτέ.

Την Παρασκευή οι περισσότεροι εκδρομείς επισκεφθήκαν τους **Αρκιούς**. Μικρό νησί, με μόνιμο πληθυσμό 40 κατοίκων, προσφέρεται για όσους επιθυμούν διακοπές σε ερημικές παραλίες και ένα απλό τρόπο ζωής. Οι περισσότεροι κολύμπησαν στην μοναδική παραλία Τηγανάκια, ενώ μερικοί προτίμησαν τις πιο κοντινές, στο λιμάνι, παραλίες Πατελιά και Αμπελάκι. Όσοι μείνανε στην Λέρο είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν στους χώρους του ψυχιατρείου ή να επισκεφτούν το μικρό αλλά εξαιρετικό Αρχαιολογικό μουσείο που βρίσκεται στην Αγία Μαρίνα με εκθέματα από την Κλασική Περίοδο μέχρι και την Παλαιοχριστιανική Εποχή. Ένα άλλο ενδιαφέρον μουσείο είναι ο Πύργος Μπελλένη ένα λιθόκτιστο, διώροφο αρχοντικό με πυργίσκους κτισμένο στις αρχές του 20ου αι. που δεσπόζει στα Άλιντα. Φιλοξενεί λαογραφική συλλογή με φορεσιές της παλιάς εποχής ιατρικά εργαλεία από την εποχή που ο Πύργος λειτούργησε ως νοσοκομείο κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, εκθέματα από τη μάχη της Λέρου και από το αντιτορπιλικό Βασίλισσα Όλγα.

Το Σάββατο έγινε η εκδρομή στους **Λειψούς**, το νησί της **Καλυψώς**. Με μόνιμο πληθυσμό 790 κάτοικους απευθύνονται στους επισκέπτες που θέλουν να αποδράσουν και να χαρούν την ησυχία και τη γαλήνη που προσφέρει απλόχερα η φύση. Κολυμπήσαμε στις καθαρές, δαντελωτές παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, οι περισσότεροι στο Πλατύ Γιαλό και άλλοι προτίμησαν τη Λιεντού, τη Κατσαδιά, ή τη Χοχλακούρα. Περιπλανηθήκαμε στα σοκάκια της Χώρας, και προσκυνήσαμε την θαυματουργή εικόνα της Παναγιάς του Χάρου επισκεπτόμενοι την ομώνυμη εκκλησία.

Το νησί συμμετέχει στο **Δίκτυο Δάφνη** που προωθεί την αειφόρο ανάπτυξη στα νησιά του Αιγαίου. Ο δήμος Λειψών και το Γυμνάσιο Λειψών συμμετέχουν σε δίκτυα τοπικά, περιφερειακά και ευρωπαϊκά για την προώθηση των τοπικών προϊόντων και την πολιτιστική ανάδειξη του τόπου.

Την Κυριακή αναχωρήσαμε για Κάλυμνο, το νησί των σφουγγαράδων και των αναρριχητών όπου φτάσαμε περίπου μετά από μία ώρα. Εγκατασταθήκαμε στο ξενοδοχείο στην Πόθια όπου διανυκτερεύσαμε για 3 βραδιές. Το απόγευμα ήταν ελεύθερο για να πάρουμε μία γεύση του νησιού. Πραγματοποιήθηκαν πεζοπορίες και περιηγήσεις στα σοκάκια της Πόθιας που είναι η πρωτεύουσα του νησιού με επισκέψεις σε διάφορα μουσεία ή μετάβαση στην Χώρα την παλιά πρωτεύουσα. Βέβαια οι περισσότεροι προτίμησαν να κολυμπήσουν στις υπέροχες παραλίες του νησιού όπως το Καντούνι, το Μασούρι, οι Μυρτιές ή στην Γέφυρα την πιο κοντινή παραλία της Πόθια.

Την Δευτέρα περιηγηθήκαμε το νησί. Ξεκινήσαμε από την εκκλησιά του Αγίου Σάββα συνεχίσαμε μ' επίσκεψη σε σφουγγαράδικο στην Πόθια και

ακολούθως περάσαμε από τα παραθαλάσσια χωριά στα δυτικά του νησιού Πάνορμο, Καμάρι, Μυρτιές, Μασούρι, Αργινώντα, Σκάλια. Διασχίσαμε μια καταπράσινη εύφορη κοιλάδα στα Βορειοανατολικά του νησιού όπου καλλιεργούνται μανταρινιές και πορτοκαλιές. Στο τέλος της κοιλάδας βρίσκεται το μικρό γραφικό λιμάνι του Βαθύ, η Ρίνα, ένα στενός όρμος που θυμίζει φιορδ και περιστοιχίζεται από ψηλά και απότομα βράχια. Καταλήξαμε στο Εμπορειό, ήσυχο παραλιακό χωριό με πανέμορφη βοτσαλωτή παραλία όπου καθίσαμε για μπάνιο και φαγητό. Σ' όλη την διαδρομή κυρίαρχο στοιχείο ήταν τα απόκρημνα, επιβλητικά βράχια που κυριαρχούν στο νησί. Τα τελευταία χρόνια τα έχουν ανακαλύψει οι αναρριχητές και έχουν χαράξει περισσότερες από 1300 αναρριχητικές διαδρομές κάθε βαθμού δυσκολίας.

Την Τρίτη πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην γειτονική **Ψέριμο**. Είναι ένα από τα μικρότερα νησιά του συμπλέγματος της Δωδεκανήσου. Πεντακάθαρες ήσυχες παραλίες αποτελούν πόλο έλξης των επισκεπτών τους καλοκαιρινούς μήνες. Στο νησί δεν υπάρχουν δρόμοι και δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα. Ο μοναδικός οικισμός του νησιού είναι τα Αυλάκια, όπου βρίσκεται και το λιμάνι του νησιού αλλά και η μεγαλύτερη και ωραιότερη αμμουδιά του νησιού. Εκεί διημέρευσαν οι περισσότεροι εκδρομείς ενώ μερικοί πεζοπορώντας γνώρισαν και άλλες παραλίες όπως τα Τρεβάθια, τη Ρούσσα, το Βαθύ.

Έφτασε και η Τετάρτη η τελευταία ημέρα της εκδρομής. Επισκεφτήκαμε ότι δεν προλάβαμε τις προηγούμενες μέρες. Γνωρίσαμε την ιστορία του τόπου στο Αρχαιολογικό Μουσείο, όπου δεσπόζει η περίφημη χάλκινη «Κυρά της Καλύμνου» Στο Ναυτικό Μουσείο μάθαμε για τις μεθόδους σπογγαλιείας, ενώ στο «Καλύμνικο Σπίτι» μάθαμε για τον καλύμνικο τρόπο ζωής στα τέλη του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου αιώνα. Πολλοί προτίμησαν να περάσουν στην **Τέλενδο** το μικρότερο νησί από όσα επισκεφτήκαμε. Σε απόσταση μόλις 10' λεπτά, από την Κάλυμνο αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους αναζητούν ήρεμες και γαλήνιες διακοπές. Διαθέτει ωραίες παραλίες και υπάρχει η δυνατότητα αναρριχήσεων αλλά και καταδύσεων στην αρχαία πολιτεία ανάμεσα στην Κάλυμνο και την Τέλενδο. Αργά το βράδυ συγκεντρωθήκαμε στο λιμάνι για να πάρουμε το πλοίο για Πειραιά. Άλλη μια εκδρομή του συλλόγου είχε τελειώσει.

● Λειψοί

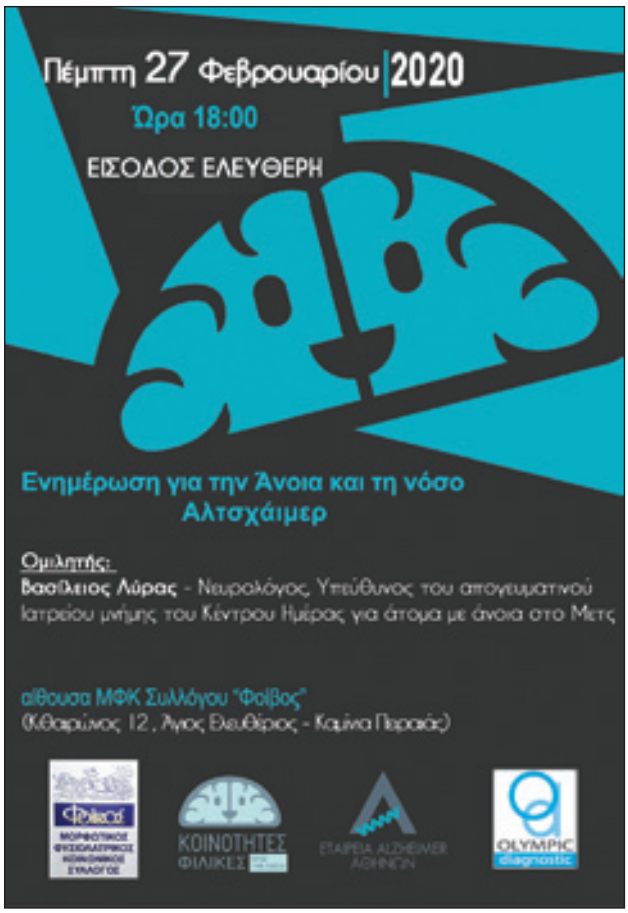
● Λέρος θέα από το Κάστρο προς Αγία Μαρίνα

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΦΟΙΒΟΣ»

Κοπή ετήσιας βασιλόπιτας και ημερίδα με θέμα «Ενημέρωση για τη νόσο Αλτσχάιμερ»

Με εξαιρετική επιτυχία πραγματοποιήθηκε από τον ΜΦΚ Σύλλογο «ΦΟΙΒΟΣ», η ημερίδα με θέμα «Ενημέρωση για την Άνοια και τη νόσο Αλτσχάιμερ», στο πλαίσιο της εκδήλωσης του Συλλόγου για την κοπή της βασιλόπιτας, την Πέμπτη 27 Φεβρουαρίου 2020, στην φιλόξενη αίθουσα του «Φοίβου», παρουσία πολλών προσκεκλημένων και κόσμου.

Την ημερίδα διοργάνωσε ο πολιτιστικός Σύλλογος ΦΟΙΒΟΣ σε συνεργασία με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών Αθηνών, με ομιλητή τον Δρ Βασίλειο Λύρα ειδικό νευρολόγο με εξειδίκευση στην άνοια και τη νόσο Alzheimer.



Τους παρευρισκόμενους καλωσόρισε η πρόεδρος του Συλλόγου, κα Γκλεζάκου Δήμητρα, η οποία μεταξύ άλλων είπε: «Αφορμή για την υλοποίηση της εκδήλωσης ήταν ένας επίτιμος πρόεδρος του Φοίβου. Ένας άνθρωπος ο οποίος έζησε και μεγάλωσε την οικογένεια του στα Καμίνια. Νόσησε το 2015 από Αλτσχάιμερ κι από εκείνη την στιγμή ξεκίνησε να παλεύει για να κρατηθεί με αξιοπρέπεια στη ζωή μέχρι το τέλος του. Το Αλτσχάιμερ είναι μία δύσκολη υπόθεση τόσο για τον ασθενή όσο και για τους οικείους του. Απαιτεί αφοσίωση, υπομονή και γερό στομάχι για όλους. Χρειάζεται καθημερινή εκπαίδευση για να μπορέσει κάποιος να αντιμετωπίσει την απώλεια μνήμης, τη διανοητική σύγχυση, την επιθετικότητα, την αδυναμία αναγνώρισης των αγαπημένων προσώπων ΚΑΙ σε πιο προχωρημένα στάδια καταβάλουν προσπάθεια να αυτοεξυπηρετούνται. Είναι τραγικό να ξέρουμε ότι υπάρχουν δίπλα μας άνθρωποι οι οποίοι μπορεί να χαθούν στο δρόμο, να μην θυμούνται την οικογένεια τους, να μην γνωρίζουν που είναι το σπίτι τους. Ένα χαμένο βλέμμα το οποίο μπορούμε να μεταφράσουμε με χιλιάδες τρόπους. Είναι απόγνωση; είναι νοσταλγία; είναι θλίψη; είναι πόνος; είναι τίποτα;

Τα ερωτήματα πολλά και η βοήθεια από την Πολιτεία μηδαμινή... πολλές φορές ανύπαρκτη.

Και μη ξεχνάμε... Οι άνθρωποι που νοσούν από Αλτσχαίμερ είναι ακόμη ζωντανοί... ακόμη κι όταν η σκέψη τους πια δεν είναι οργανωμένη και η σύγχυση τους χτυπά την πόρτα, ακόμη και όταν η υπομονή χάνεται... ΈΧΟΥΝ ΑΚΟΜΑ ΦΩΝΗ, ακόμη κι όταν φτάσουν να ξεχνούν πως είναι να μιλούν.

Μπορούμε λοιπόν να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για την οργάνωση μίας μονάδας παρακολούθησης των νοσούντων στον Πειραιά;»

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε και απηύθυνε χαιρετισμό ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ κ. Καρύδης

Δημήτρης, ο οποίος μεταξύ άλλων, αφού συνεχάρη τον Φοίβο για την πρωτοβουλία του, τόνισε ότι «το θέμα της άνοιας απασχολεί πολλούς συνανθρώπους μας και ταλαιπωρεί χιλιάδες οικογένειες. Στο πλαίσιο αυτό, ανέφερε, ότι ο Δήμος Πειραιά θα αναλάβει σύντομα πρωτοβουλίες για την δημιουργία «ΚΕΝΤΡΩΝ ΗΜΕΡΑΣ» για την αντιμετώπιση της άνοιας και την παροχή βοήθειας τόσο στους νοσούντες όσο και στις οικογένειές του, ανταποκρινόμενος στην αποστολή του να προσφέρει μια καλύτερη ζωή στους συμπολίτες μας» κατέληξε ο κ. Καρύδης

Ο Πρόεδρος του Διαγνωστικού Κέντρου OLYMPIC DIAGNOSTICS, κ. Κώστας Αδαμόπουλος ευχαρίστησε για την πρόσκληση και συνεχάρη την πρόεδρο του Φοίβου για αυτή την προσπάθεια.

Η κα Γκλεζάκου, μετά το πέρας της εκδήλωσης, ευχαρίστησε όσους ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα του Συλλόγου καθώς και τους χορηγούς της εκδήλωσης, το OLYMPIC DIAGNOSTICS ένα υπερσύγχρονο Διαγνωστικό Κέντρο (Ασκληπιού 38 & Παλαμηδίου), και η ΕΤΑΙΡΙΑ ΚΑΘΑΡΟΔΥΝΑΜΙΚΗ (Αγίου Ελευθερίου 132 - Καμίνια) και δήλωσε: «Θεωρώ ότι πετύχαμε τους στόχους της ημερίδας που ήταν η ενημέρωση των ενδιαφερομένων για το σοβαρό ιατρικό και κοινωνικό πρόβλημα της άνοιας, αλλά η ευαισθητοποίηση τόσο της τοπικής κοινωνίας, η οποία πρέπει να μεριμνήσει για τη δημιουργία δομών και κέντρα ημέρας και το δεύτερο είναι που μας δίνει ιδιαίτερη χαρά γιατί, όπως και ο κ. Καρύδης ανακοίνωσε ο Δήμος Πειραιά ήδη αναλαμβάνει σχετικές πρωτοβουλίες για τη δημιουργία «Κέντρων Ημέρας».

Σε αυτές τις προσπάθειες, διαβεβαιώνουμε ότι ο Φοίβος θα σταθεί αρωγός του Δήμου Πειραιά και θα προσφέρει στο πλαίσιο των δυνατοτήτων του, όπου του ζητηθεί. ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ!».

Ελληνική Λέσχη Φίλων 2CV & Citroen

Εντυπώσεις από την 30η Πανελλήνια Συνάντηση 2CV & Citroen.

Η 30η Πανελλήνια Συνάντηση 2CV & Citroen πραγματοποιήθηκε το καθιερωμένο τριήμερο του Αγ. Πνεύματος (05 – 08.06.2020) με μεγάλη επιτυχία αναλογιζομένων των συνθηκών λόγω της Πανδημίας του Κορονωϊού.

Η συμμετοχή έφτασε τα 23 αυτοκίνητα και ήταν η πρώτη εκδήλωση μετά το lockdown που υπήρξε άδεια από την πολιτεία μέσω της ΕΟΦΙΛΠΑ.

Ξεκινήσαμε αρκετά πληρώματα από την Παρασκευή και βρεθήκαμε το βράδυ έξω από το συγκρότημα «Τσαμαντάνης» σε ανοικτό χώρο με πολύ καλή διάθεση και κρασί από την Νάουσα που έφερε το μέλος μας Γρηγόρης Μαρκοβίτης για να μας προσφέρει για όλο το τριήμερο, και να πραγματοποιήσει την έκπληξη της συνάντησης που δεν ήταν τίποτε άλλο από τον γάμο του με την αγαπημένη του Σίσσυ.

Το κέφι και η καλή διάθεση ήταν μεγάλη και το κρατήσαμε μέχρι αργά την νύκτα.

Την επομένη, περιμένοντας άλλα πληρώματα από διάφορες πόλεις της Ελλάδας, επισκεφθήκαμε την παραλία Αχλάδι όπου απολαύσαμε το μπάνιο μας και συγχρόνως ξεκινήσαμε τα πρώτα τσίπουρα και μπύρες καλωσορίζοντας συνεχώς φίλους και μέλη που κατέφθαναν. Το κέφι μεγάλο αλλά και συγχρόνως η συγκράτηση μας για την απογευματινή συνέχεια με το γεγονός του γάμου και το νυχτερινό γλέντι μας έκανε και αποχωρήσαμε οι τελευταίοι νωρίς το απόγευμα.

Στις 19.00 μαζευτήκαμε για την καθιερωμένη μας φωτογράφηση και αναμνηστικά μπλουζάκια και ξεκινήσαμε όλα τα πληρώματα με μπροστά το γαμπρό με το πολύ όμορφο Pony για να πάμε στο δημαρχείο κάνοντας μία ωραία βόλτα στην Στυλίδα.

Στο δημαρχείο αφού ήρθε η νύφη, ξεκίνησαν οι πολλές αναμνηστικές φωτογραφίες, και προχωρήσαμε στην σύντομη τελετή στο κύριο χώρο του Δημαρχείου. Τα χαμόγελα και οι ευχές ήταν διασκορπισμένες παντού, και αφού γευτήκαμε τα πρώτα κρασάκια που προσφέρθηκαν σαν μπομπονιέρες, ξεκινήσαμε για το χωρίο Νεράιδα σε ορεινή τοποθεσία σε πολύ καλή ταβέρνα όπου μας περίμενε το τραπέζι του γάμου.

Μετά την συγκέντρωση όλων των μελών και φίλων, πραγματοποιήθηκε ένας σύντομος λόγος από τον πρόεδρο του Δ.Σ. Δημήτρη Αμούργη, και πραγματοποιήθηκαν από τον ίδιο και τα παρόντα μέλη του Δ.Σ. Γιάννη Χωριανόπουλο, Φώτη Σκαμνέλο, απονομές αναμνηστικών πλακετών σε μέλη με την μακροβιότερη εμπειρία στην οδήγηση, αλλά βεβαίως και στο ζευγάρι του γάμου Γρηγόρη και Σίσσυ για την μεγάλη χαρά και τιμή που μας έδωσαν να πραγματοποιήσουν τον γάμο τους στην Πανελλήνια Συνάντηση.

Ο γαμπρός ανέλαβε τον λόγο και αφού ευχαρίστησε τον πρόεδρο και το Δ.Σ. αλλά και όλους τους παρευρισκόμενους, έδωσε το σύνθημα για το φαγητό και ποτό μα την συνοδεία μουσικής και χορού που διήρκησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Την άλλη μέρα το πρωί ξεκινήσαμε όλα τα πληρώματα για την καθιερωμένη μας βόλτα με αρχικό προορισμό το μοναστήρι του Αγ. Αγάθωνα κοντά στην Υπάτη. Μας ακολούθησαν και τοπικές συμμετοχές που το συνδύασαν με μία ωραία Κυριακάτικη βόλτα και συμμετοχή στην εκδήλωση μας. Μετά από μία μικρή ξενάγηση στο εντυπωσιακό μοναστήρι, κατευθυνθήκαμε προς Μπράλο για το μεσημεριανό φαγητό μας στην ταβέρνα «Χολέβαινα» όπου μετά από τα πρώτα ποτήρια κρασί ξεκινήσαμε τα τραγούδια και όργανα.

Η επιστροφή μας έγινε τις απογευματινές ώρες, και πήγαμε για χαλάρωμα στο συγκρότημα που μας φιλοξενούσε.

Το βράδυ μαζευτήκαμε πάλι όλοι μαζί στον χώρο της πισίνας και ξεκινήσαμε τα τραγούδια και όργανα μέχρι αργά το πρωί.

Την άλλη ημέρα αφού αποχαιρετιστήκαμε με τους φίλους μας από διάφορες πόλεις της Ελλάδας, ξεκινήσαμε τον δρόμο της επιστροφής ευχαριστημένοι από την συμμετοχή μας σε μία ξεχωριστή Πανελλήνια Συνάντηση και ανυπομονώντας για την επόμενη εκδήλωση μας.

Φωτογραφικό υλικό μπορείτε να βρείτε στην σελίδα μου στο FaceBook καθώς και σχετικό άρθρο στο σύνδεσμο:
https://www.ilamia.gr/2020/06/07/meta-gamoy-i-30i-synantisi-filon-2cv-kai-citroen-fotografies/?fbclid=IwAR0rNLNim5c8rdl6C_LW8jEbW9879nwIAqrOFOuXLHlo02aRPN_eWRmg8e8

Ευχαριστούμε όλους για την συμμετοχή σας, και ευχόμαστε καλές βόλτες και να συναντηθούμε στις επόμενες εκδηλώσεις μας.

Εξόρμηση στη Χαλκίδα

Η ΕΛΦ 2CV & Citroen πραγματοποίησε την Κυριακή 02.02.2020 την πρώτη της εξόρμηση για το έτος 2020, με προορισμό την πόλης της Χαλκίδας.

Συναντηθήκαμε στις 10.00 το πρωί στα Mac Donalds Αφιδνών και με σύμμαχο τον καλό καιρό ξεκινήσαμε 13 αυτοκίνητα για την Χαλκίδα και με πρώτο προορισμό το φρούριο Καράμπαμπα.

Ο δήμος Χαλκίδας κατόπιν αιτήματος μας είχε οργανώσει να έχουμε και ξεναγό στην εκδρομή μας τον κ. Γιάννη Κακαλιά που μας περίμενε πριν την παλιά γέφυρα Χαλκίδας για να μας οδηγήσει το φρούριο, και αφού σταθμεύσαμε όλοι μαζί έξω από αυτό προχωρήσαμε στην ενδιαφέρουσα ξενάγηση του και την όμορφη θέα προς την πόλη και τα στενά του Ευρίπου.

Κατόπιν ο ξεναγός μας οδήγησε στην προκυμαία στην θέση Άγιος Νικόλαος όπου η λέσχη με την βοήθεια του Δήμου Χαλκίδας είχαν εξασφαλίσει άδεια για να σταθμεύσουμε σε δικό μας χώρο πάνω στην παραλία, και όπως είναι κατανοητό

τα αυτοκίνητα μας έγιναν αντικείμενα θαυμασμού από όλους του περαστικούς.

Από τους συμμετέχοντες κάποιοι έμειναν να απολαύσουν τον καφέ τους στην παραλία και κάποιοι άλλοι περπατήσαμε να δούμε τα αξιοθέατα της πόλης.

Αφού τελειώσαμε την ξενάγηση μαζευτήκαμε πάλι και με οδηγό τον ξεναγό μας που μας πήγε στην Νέα Λάμψακο όπου ο φίλος μας Δημήτρης Μπασούκος από Χαλκίδα είχε οργανώσει το μεσημεριανό φαγητό μας σε ένα πολύ ωραίο παραλιακό εστιατόριο, και το ευχαριστούμε ιδιαίτερα.

Μετά από συζητήσεις, αστεία, και τσιπουρομεζέδες, ξεκινήσαμε την επιστροφή μας το απόγευμα, με τις καλύτερες εντυπώσεις από την πρώτη μας για φέτος εκδρομή, και έχοντας στο μυαλό μας την οργάνωση της επόμενης.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον δήμο Χαλκίδας για την βοήθεια του και ειδικά τον κ. Γιάννη Κακαλιά που μας συνόδευσε και απλόχερα πρόσφερε την βοήθεια του

Εντυπώσεις από την τριήμερη περιηγητική εκδρομή και γύρο του Πηλίου 29.02 - 02.03.2020

Η λέσχη μας πραγματοποίησε την καθιερωμένη της τριήμερη εκδρομή της Καθαρής Δευτέρα στο μαγευτικό Πήλιο στις 29.02 – 02.03.2020 που όπως πάντα αφορά τα εγγεγραμμένα μέλη και οικογένειες τους.

Ο καιρός ήταν σύμμαχος μας καθ' όλο το τριήμερο και βοήθησε στην επιτυχία της πολυπληθέστερης εκδρομής των τελευταίων ετών, με είκοσι ένα (21) ιστορικά αυτοκίνητα (2CV, AMI 8, Traction Avant).

Ξεκινήσαμε στην ώρα αναχώρησης βάσει προγράμματος από τα McDonald's μετά τα διόδια Αφιδνών, αφού τοποθετήσαμε στα αυτοκίνητα μας τις όμορφες πινακίδες με αναφορά στον γύρο του Πήλιου, ευγενική προσφορά από το μέλος μας Χ. Κολοβό και όπως πάντα με σωστό σχηματισμό κατευθυνθήκαμε προς Λαμία, όπου είχαμε και τον πρώτο μας εφοδιασμό καυσίμων για να συνεχίσουμε μέχρι την Νέα Αγχίαλο για την καθορισμένη συνάντηση μας με τα μέλη μας από Θεσσαλονίκη και Βόλο στον προαύλιο χώρο του οινοπαραγωγικού συνεταιρισμού «Η Δήμητρα», όπου μας υποδέχθηκε ο πρόεδρος της για μία σύντομή ξενάγηση στην παραγωγική διαδικασία του κρασιού και τσίπουρου.

Κατόπιν κατευθυνθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της Ν. Αγχιάλου, όπου μας περίμενε ο αρχαιολόγος κ. Πασχάλης Σταντζούρης για να μας ξεναγήσει στα ευρήματα της περιοχής που έχουν προ χριστιανική παρουσία αλλά κυριότερη παρουσία στους μετέπειτα χρόνους με κτίσιμο χριστιανικών ναών.

Το μεσημέρι μας το περάσαμε με τσίπουρα και μεζέδες στο τσιπουράδικο «Γουσούρι» όπου μας συ-

νάντησαν και οι δημοσιογράφοι του ηλεκτρονικού περιοδικού «TheNewspaper.gr» και μετά από μία μικρή συνέντευξη με τον πρόεδρο Δ. Αμούργη προέβησαν σε μία φωτογράφιση των αυτοκινήτων στον χώρο που ευγενικά μας είχε παραχωρήσει το μαγαζί, λεπτομέρειες μπορείτε να δείτε στο σύνδεσμο: https://www.thenewspaper.gr/2020/02/29/apovasi-sto-pilio-me-ta-istorika-2cv-tis-citroen-magepsan-ta-yperocha-aytokinita-eikones/?fbclid=IwAR0kcJC0Ymgrr5zsWeFCypNx1Tqi3VGchFGkkWw9btLvr8X6Kdv2EjkiJW8

Μετά το πέρας της φωτογράφισης ξεκινήσαμε για το χωριό του Αγ. Λαυρεντίου για την τακτοποίηση μας στα ξενοδοχεία και συνάντηση για βραδινό φαγητό και χορό στην ταβέρνα «ΦΩΛΙΑ».

Την Κυριακή το πρωί αφού πήραμε το πρωινό μας και σημείο συνάντησης το καφέ «Ήρθαμε και δέσαμε» ξεκινήσαμε την κανονισμένη μας βόλτα προς Λαύκο Μηλίνας μέσω της διαδρομής Αγ. Βλάσιος, Αγ. Γεώργιος, Πινακάτες, Βυζίτσα, Μηλιές, Νεοχώρι, Λαύκος, όπου μας περίμενε η κ. Μαρία Ζαφειρίου για μία ξενάγηση και μικρή παρουσίαση των προϊόντων βοτανολογίας, καθώς επίσης μας μίλησε για το χωριό και την ιστορία του και μας παρουσίασε προϊόντα του Πήλιου. Απολαύσαμε το καφεδάκι και τσιπουράκι στην όμορφη πλατεία του χωριού, και ξεκινήσαμε το μεσημεράκι για μία πολύ ωραία φωτογράφιση στον δρόμο προς Τρίκερι, και μεσημεριανό φαγητό στο εστιατόριο «Εν πλω» στην Μηλίνα κάτω από τον ανοιξιάτικο ουρανό.

Το απόγευμα πήραμε τον δρόμο της επιστροφής προς Αγ. Λαυρέντιο όπου άλλοι πήγαν για ξεκούραση και οι πιο «θαρραλέοι» ντύθηκαν με αποκριάτικες στολές και έδωσαν τον παρόν για ποτό στο καφέ «Ήρθαμε και δέσαμε».

Την καθαρή Δευτέρα ξεκινήσαμε το πρωί για το τελευταίο μέρος του προγράμματος και επισκεφθήκαμε το μουσείο Λιμναίου πολιτισμού Κάρλας όπου μας περίμενε ο κ. Μάγγος Κων/νος για μια πραγματικά εντυπωσιακή ξενάγηση στο μουσείο και παρουσίαση των δραστηριοτήτων γύρω από την λίμνη , του επιστημονικού προσωπικού και του υδροβιότοπου. Πραγματικά μία προσπάθεια αξία συγχαρητηρίων. Στην συνέχεια μας οδήγησε στην λίμνη όπου με την χρήση κιαλιών κάναμε παρατήρηση των πτηνών που ζουν εκεί.

Λόγω περιορισμένου χρόνου δεν πήγαμε όλα τα μέλη στο χωριό Κανάλια-Κερασιά για επίσκεψη στο κέντρο έρευνας και προστασίας της αυτοφυούς Ορχιδέας του Βορείου Πήλιου, αλλά τα μέλη από Θεσσαλονίκη και Βόλο που το επισκέφθηκαν ήταν ενθουσιασμένοι από την επίσκεψη αυτή.

Μετά πήραμε τον δρόμο της επιστροφής, απόλυτα ευχαριστημένοι από την συμμετοχή μας σε μία από τις καλύτερες εκδρομές που έχουν γίνει τα τελευταία χρόνια και ετοιμαζόμαστε για την επόμενη.

Το Δ.Σ. θα ήθελε να ευχαριστήσει τα μέλη της για την παρουσία τους στην εκδρομή, αλλά ευχαριστεί και συγχαίρει ιδιαίτερα το μέλος μας Ιάσωνα Παλιούγκα που σε συνεχή συνεννόηση με τον Δ. Αμούργη επιμελήθηκε το πλούσιο και πραγματικά ευχάριστο πρόγραμμα της εκδρομής με τόσα πολλά σημεία αναφοράς και περιήγησης. Πάντα τέτοιου είδους πρωτοβουλίες από τα μέλη είναι ευπρόσδεκτες.

Φωτογραφικό υλικό μπορείτε να βρείτε στην σελίδα μας στο Facebook.

Είμαστε έτοιμοι για τις επόμενες ημερήσιες βόλτες και την καλοκαιρινή μας Πανελλήνια συνάντηση στο τριήμερο του Αγ. Πνεύματος όπου το Δ.Σ. θα φροντίσει να ενημερωθείτε έγκαιρα.

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ...

Για τον Τάσο Βαϊανό

Αγαπημένε μας Τάσο, μας ξάφνιασες με το τελευταίο σου ταξίδι, χωρίς επιστροφή.

Σ' όσους το λέμε δεν το πιστεύουν ότι έφυγες αλλά είναι αλήθεια δυστυχώς.

Ήσουν πολλά χρόνια μέλος της Εξελεγκτικής Επιτροπής της Ομοσπονδίας και βοηθούσες πάντα με τις γνώσεις σου και την εμπειρία σου.

Όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας που είναι παρόντα στην τελευταία μας αυτή συνάντηση, εκφράζουν την λύπη τους προς την αγαπημένη σου σύζυγο Μαρία, στα παιδιά σου και εγγόνια σου.

Καλό ταξίδι Τάσο, θα σε θυμόμαστε πάντα.

Τα νέα Διοικητικά Συμβούλια των Σωματείων-Μελών της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

«ΟΛΥΜΠΟΣ» Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς

Πρόεδρος
Σταμάτης Σωτηρόπουλος

Αντιπρόεδρος
Δημήτρης Κουτσούμπας

Γενική Γραμματέας
Ευδοκία Κωνσταντοπούλου

Ταμίας
Εμμανουήλ Ξηρουχάκης

Έφορος Εκδρομών
Ελένη Γεωργιάδου

Έφορος Λέσχης
Χριστίνα Αφάρα

Μέλος
Γεώργιος Μηλιαράκης

ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
Μαυροκορδάτου 7, 106 78 Αθήνα
- τηλ.: 210.38.07.093
  τηλ. & fax: 210.38.06.924

email: eof@otenet.gr / www.eoffisiolatria.gr

ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
Μάρνη 20, 104 33 Αθήνα
- τηλ.: 210.52.35.149

email: attikosomilos@gmail.com / www.attikosomilos.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΩΝ 2cv CITROEN
Θεσσαλονίκης 38, 118 54 Θησείο Αθήνα
- τηλ.: 210.34.60.761

email: info@2cvclub.gr / www.2cvclub.gr

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ
Δάμωνος 8, 112 53 Αθήνα
- τηλ.: 210.86.23.843

email: ofaktis@gmail.com / www.ofaktis.gr

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Ζαΐμη 45, 106 82 Αθήνα
- τηλ.: 210.82.18.401 (2 γραμμές)
  fax: 210.88.11.520

email: info@poa.gr / www.poa.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ Ο «ΦΟΙΒΟΣ»
Αγίου Κωνσταντίνου 12, 104 31 Αθήνα
- τηλ. & fax: 210.52.23.669

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ»
Αριστοτέλους 64, 104 32 Αθήνα
- τηλ.: 210.82.24.777 &
  fax: 210.82.24.351

email: panas1927@yahoo.com / www.panas.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΛΟΔΡΑΣΙΣ
Ζωναρά 6 Νεάπολις Αθηνών Τ.Κ. 114 72
- τηλ. & fax: 210.64.00.795

www.athlodrasis.com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ»
Βατατζή 11 Τ.Θ. 3274 Τ.Κ. 114 72 Αθήνα
- τηλ.: 6974.070.997

email: goumerios@yahoo.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Πραξιτέλους 121, 185 32 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.77.561

www.odoiporikos.gr

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
Κ. Γέμελου 119, 184 53 Νίκαια
- τηλ. & fax: 210.49.08.666

email: ofon2009@gmail.com / www.ofon.gr

«ΟΛΥΜΠΟΣ» ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Κάνιγγος 6, 185 34 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.25.520

email: sfop_olympos@yahoo.com

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ «ΦΟΙΒΟΣ»
Κιθαιρώνος 12, 185 40 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.35.387

email: Foivospeiraia@yahoo.com / www.foivospeiraia.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Μεσσηνίας 14-16, 185 34 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.70.814
  fax: 210.41.30.632

email: info@fop.gr / www.fop.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΖΗΝΩΝ»
Κολοκοτρώνη 80, 185 35 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.70.810
  fax: 210.41.29.100

email: zhnwn@otenet.gr

www.facebook.com/zinonpireas

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΣΚΑΚΙΣΤΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ
Καραΐσκου 30-32, 185 32 Πειραιάς
- τηλ.: 210.41.74.094

www.facebook.com/kristallis.sfop

krystallisclub.wordpress.com

email: sfospkrystallis@gmail.com

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ «Ο Φυσιολάτρης»
Βρυούλων 69 & Ικονίου, 184 50 Νίκαια
- τηλ. & fax: 210.49.30.470

email: info@fysiolatris.gr / www.fysiolatris.net

ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
Μιλτιάδου & Δραγούμη 30, 151 22 Μαρούσι
- τηλ. & fax.: 210.80.64.663 / 6977 785 599

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ
25η Οδός Πλατεία Αγ. Τριάδας εντός Δημαρχείου Ελληνικού
κ. Άλκης Δημητρακόπουλος
- τηλ.: 6947.502.409

email: sfe1985@gmail.com

ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΥΜΗΤΤΟΥ
Αμισσού & Ανδρέα Λεντάκη, 172 37 Υμηττός Τ.Θ. 76029
- τηλ.: 210.76.25.856

email: foy@otenet.gr / info@foy.gr / www.facebook.com/foymittos1955

ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Μεσολογγίου 40, 142 31 Νέα Ιωνία
- τηλ.: 210.27.75.367 & fax: 210.27.10.631

email: fusi26@otenet.gr / www.foni.org.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

Πλωμαρίου 2, Αγ. Μαρίνα Νέας Μάκρης Αττικής 190 05
- τηλ.: 2294091611

email: foszouberi@gmail.com

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΑΥΡΙΟΥ

Φωκίωνος Νέγρη Τ.Θ. 125, 195 00 Λαύριο
- τηλ. & fAX: 2292-025369

email: eeolavrioy@gmail.com
www.facebook.com /eeolavrioy

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ «ΡΟΜΠΑ»

Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 125-127, ΓΡΑΦΕΙΟ 807 (8ος όροφος), Τ.Κ. 115 24, ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ ΑΘΗΝΑ
- τηλ.: 6942.598.220

email: rompa.omilos@gmail.com

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ελπίδος 52, Συκιές 566 25 Θεσ/νίκη
- τηλ.: 231-0622418 & 638300 fax: 231-0638301

email: info@bao.gr / www.bao.gr

ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ

Τραπεζούντος 6, 546 43 Θεσσαλονίκη

ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Καλαποθάκη 20, 546 24 Θεσσαλονίκη
- τηλ.: 231-0273280

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Πλατεία Αριστοτέλους 5, 546 24 Θεσσαλονίκη
- τηλ. & fax: 231-0224710

email: info@seoreivaton.gr / www.seoreivaton.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ - ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΝΕΑ ΖΩΗ"

Χατζηαργύρη 1, 383 33 Βόλος
- τηλ.: 2421-035915

email: eov.zoi@gmail.com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ Ο «ΠΑΝ»

Σόλωνος 2, 383 33 Βόλος
- τηλ.: 2421-024290 fax: 2421-027053

email: panvolou@yahoo.gr / www.panvolou.blogspot.com
www.facebook.com/pages/-/50325136794

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Πλ. Παναγοπούλου 4 Αγρίνιο, 301 00
- τηλ.: 2641-026984 2641-024767 fax: 2641-059349

email: info@geagr.gr / www.geagr.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ «ΟΛΥΜΠΟΣ»

Ιθακησίου 1, Τ.Κ. 602 00 Λιτόχωρο Πιερίας
- τηλ.: 2352-084200

email: info@fslo.gr / www.fslo.gr
facebook: ΦΣΛ Ολυμπος

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΛΕΠΤΟΚΑΡΥΑΣ

Δήμος Ανατολικού Ολύμπου, Τ.Κ. 600 63 Λεπτοκαρυά Πιερίας
- τηλ.: 2352-031585

email: seo_leptokaruas@yahoo.gr

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΥΠΑΙΘΡΟΥ ΛΑΜΙΑΣ

κος ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
Γραβιάς 30, Λαμία, Τ.Κ. 351 00
- τηλ.: 6974033121

email: ofylamias@gmail.com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Δημ. Βότση 42 Πάτρα, 262 21
- τηλ. & fax: 261-0274356

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Άρεως 16 Φλώρινα, 531 00
- τηλ.: 6973.218.603

www.foof.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΪΣΤΑΣ ΖΑΓΟΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Λάϊστα Ζαγορίου Ιωάννινα Τ.Κ. 440 10
- τηλ.: 26530-22654 & 2651047621 Τούλα Ποάλα

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ

Παναρκάδων 11 Τρίπολη, Τ.Κ. 221 00
- τηλ.: 271-0231368 fax: 27950-22086

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ

Μαινάλου 36 Τρίπολη, Τ.Κ. 22 100
- τηλ. & fax: 2710 231 081

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ - ΤΜΗΜΑ ΚΥΡΙΑΚΙΟΥ

Κυριάκι Βοιωτίας Τ.Κ. 320 06
- τηλ.: 6909.192.890

email: eoskyriakiou@gmail.com
www.oreivatikos-kiriakiou.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΡΑΙΑΣ «Η ΓΚΟΥΡΑ»

- τηλ.: 210.26.23.728

email: nouli.mitropoulou@gmail.com
users.sch.gr/geioanni/sel-s=omilos=gkoura/fysiolatriikos-omilos_goura_index.htm

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Μίνωος 55 ΤΚ. 72100 Άγιος Νικόλαος Κρήτης
- τηλ.: 28410-24217 & 6948.040.401

email: orivatikos@yahoo.gr

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Μπόταση 11, 10682 Αθήνα - ΤΗΛ: 210-3302340 - ΦΑΞ: 210-3302428
www.ofoese.gr - e-mail: ofoese@gmail.com

PRINT ISSN: 1105-9095 • ISSN ON LINE: 2585-3228