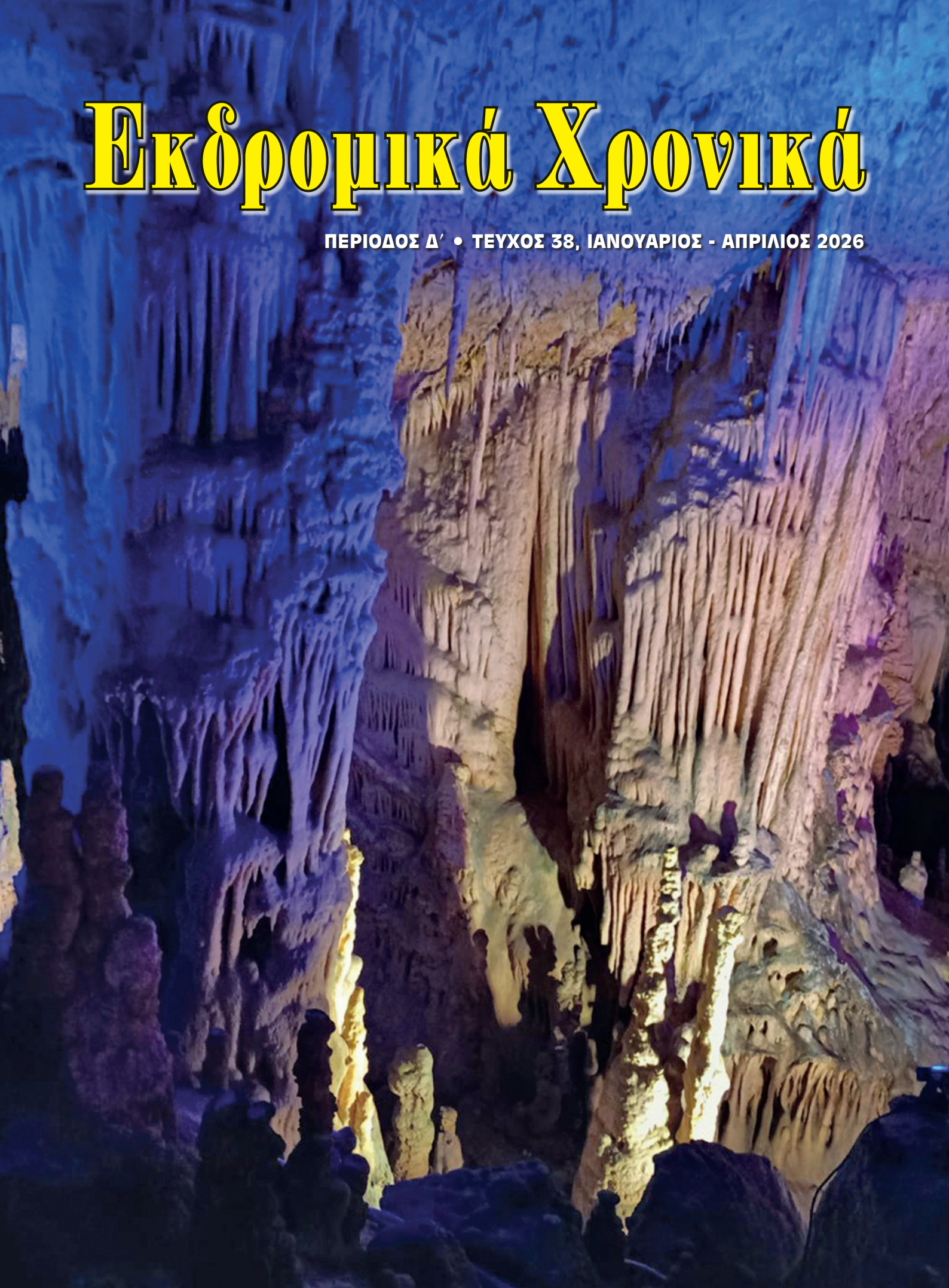


Εκδρομικά Χρονικά

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ' • ΤΕΥΧΟΣ 38, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026





**ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ**

Μπότσια 11, 106 82 Αθήνα
Τηλ. - Fax: 210 330 2428
e-mail: ofoese@gmail.com
www.ofoese.gr

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Κυριακή Τσιρανίδου

Α' και Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Λεωνίδα Καθυβιάκος

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Γεώργιος Αρβανίτης

ΤΑΜΙΑΣ Ευανθία Διαμαντάκου

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ &

ΕΦΟΡΟΣ ΛΕΣΧΗΣ Χρυσάνθη Σφυρή

ΕΦΟΡΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

& ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Είθευθέριος Φωτεινός

ΑΡΙΣΤΙΝΔΗΝ ΜΕΛΟΣ Γεώργιος Μηλιαράκης,
Χρήστος Πετρέας

ΕΚΔΟΤΗΣ (Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο)

Η Πρόεδρος ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΣΙΡΑΝΙΔΟΥ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

Έφορος Δημοσίων Σχέσεων και Εκδηλώσεων

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σπύρος Ρένεσης, 6947726761

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

ΟΦΟΕΣΕ: Μπότσια 11, 106 82 Αθήνα

GREEK FEDERATION OF NATURALIST

11, Botassi Str., 106 82 Athens, GREECE

Εικόνα εξωφύλλου:

Σπήλαιο Ιωαννίνων (Περάματος)

Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

Εικόνα οπισθοφύλλου:

Άποψη του ποταμού Αράχθου

από το γιοφύρι της Άρτας

Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ	5
ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ... • ΚΩΣΤΑΣ ΣΦΥΡΗΣ (17.03.1937 – 26.3.2026)	4
29 Μαρτίου 2026 • ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ	5

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «ΦΟΙΒΟΣ» • Δράσεις Α' τετράμηνου 2026	8
ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ • ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026	11
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ»	16
Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου «Όλυμπος» • Εθελοντισμός	18
Σύλλογος Ελλήνων Ορειβατών Θεσσαλονίκης	20
ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ & ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ • Με μεγάλη επιτυχία η εκδήλωση για την πρωτοχρονιάτικη πίτα και τα 70 χρόνια του Συλλόγου	23
ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ	28



Χαιρετισμός Προέδρου

Αγαπητά μέλη
Αγαπητοί φίλοι

Ως πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, χαιρετίζω με ιδιαίτερη χαρά και τιμή την έκδοση του παρόντος τεύχους των *Εκδρομικών Χρονικών*.

Η Ομοσπονδία μας υπηρετεί διαχρονικά έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στον σεβασμό προς τη φύση, την αξία της συλλογικότητας και τη διαρκή αναζήτηση του μέτρου και της ισορροπίας. Στις κορυφές, στα μονοπάτια, στη θάλασσα, στις εκδρομές και στις κοινές δράσεις, καλλιεργείται όχι μόνο η αγάπη για το φυσικό τοπίο, αλλά και η βαθύτερη σύνδεση με τον άνθρωπο και τον τόπο του.

Αυτό το τεύχος αποτελεί ένα ακόμη βήμα στο μοίρασμα εμπειριών, γνώσης και μνήμης – μια συλλογική καταγραφή που ενισχύει την ταυτότητα του φυσιολατρικού και ορειβατικού κινήματος και υπενθυμίζει τη σημασία της συνέχειας και της ανανέωσης.

Με σεβασμό στην ιστορία και το έργο όλων όσοι υπηρέτησαν τον χώρο με συνέπεια, συνεχίζουμε με διάθεση, ευθύνη και συλλογικό πνεύμα, για να κρατήσουμε τα μονοπάτια ανοιχτά και τις κοινές μας αξίες ζωντανές.

Με εκτίμηση,
Κική Τσιρανίδου
Πρόεδρος Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ...

ΚΩΣΤΑΣ ΣΦΥΡΗΣ (17.03.1937 – 26.3.2026).

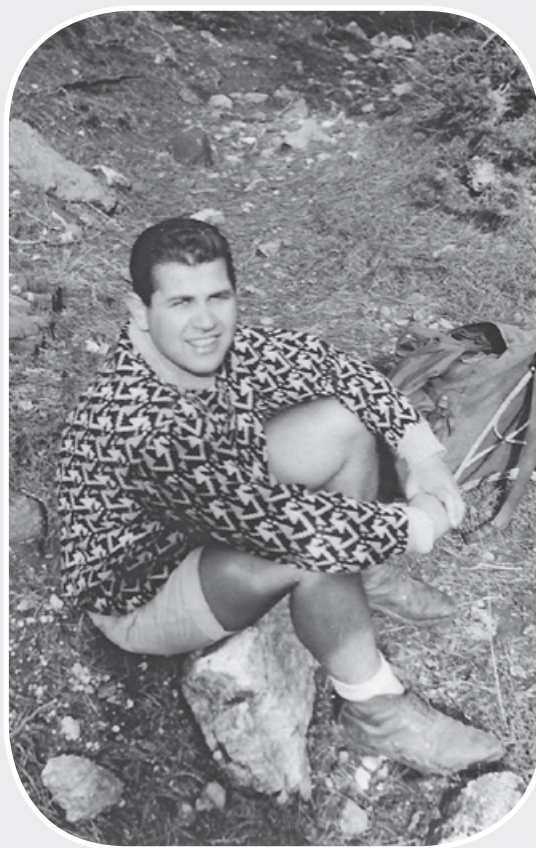


Μια μεγάλη απώλεια για την οικογένεια του Φ.Ο. ΑΘΗΝΩΝ «Ο ΦΟΙΒΟΣ». Ο Κώστας Σφυρής, ήταν ένα από τα παλαιότερα μέλη του «ΦΟΙΒΟΥ» και έφυγε για άλλες κορυφές λίγες μέρες αφού εορτάστηκαν τα 90 χρόνια από την ίδρυσή του. Υπήρξε ενεργό μέλος του συλλόγου, πάντα παρών στις εκδρομές και τις πορείες καθώς και πρωτεργάτης στην ανέγερση και συντήρηση του ξενώνα του «ΦΟΙΒΟΥ» στην Παύλιανη.

Ορειβάτης από την ηλικία των 17 ετών, γνώρισε την σύζυγό του στο βουνό και μαζί δίδαξαν στα τρία παιδιά τους την αγάπη για την φύση και το βουνό και τα μύησαν στην ορειβασία και την χιονοδρομία. Σαν αγνός φυσιολάτρης και δυνατός ορειβάτης ανέβηκε στα περισσότερα βουνά της χώρας μας με ιδιαίτερη αγάπη για τα μονοπάτια του Αγ. Όρους. Για πάνω από 40 χρόνια υπήρξε μέλος του Δ.Σ. του «ΦΟΙΒΟΥ», ενώ διετέλεσε και μέλος του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για 36 χρόνια κατέχοντας την θέση του ταμιά και του αντιπροέδρου.

Κατόπιν επιθυμίας του αντί ταφής πραγματοποιήθηκε καύση και η τέφρα του θα σκορπιστεί στον ξενώνα του «ΦΟΙΒΟΥ» στην Παύλιανη.

Θα τον θυμόμαστε για πάντα.



29 Μαρτίου 2026 ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Της Τακτικής Γενικής Συνέλευσης των μελών του Σωματείου με την επωνυμία «**Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος**» που εδρεύει στην Αθήνα επί της οδού Μπότσαρη αρ. 11.

Στην Αθήνα σήμερα **Κυριακή 29 Μαρτίου 2026** και ώρα 11π.μ., μετά από την πρώτη αυτή της **22ας Μαρτίου 2026**, η οποία αναβλήθηκε λόγω μη απαιτούμενης, από το καταστατικό, απαρτίας η Τακτική Γενική Συνέλευση, επαναλήφθηκε την ίδια ώρα στα γραφεία της Ομοσπονδίας με τα ίδια θέματα, χωρίς άλλη πρόσκληση, σύμφωνα με το άρθρο 47 παρ. 3 του καταστατικού. Τα θέματα που συζητήθηκαν και εγκρίθηκαν, κατόπιν προσκλήσεως του Διοικητικού Συμβουλίου στη συνεδρίασή του στις **16 Φεβρουαρίου 2026**, προκειμένου να συζητήσουν και να πάρουν αποφάσεις στα παρακάτω θέματα, αναφερόμενα επί της ημερησίας διάταξης.

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Γενικής Συνέλευσης.
2. Επικύρωση των Πρακτικών της προηγούμενης Γενικής Συνέλευσης.
3. Απολογισμός του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου, για το έτος 2025.
4. Ταμειακός Απολογισμός και υποβολή για έγκριση του Ισολογισμού και του Προϋπολογισμού της επόμενης χρήσης 2026.
5. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής και απαλλαγή ή μη του Διοικητικού Συμβουλίου από κάθε ευθύνη, σύμφωνα με τα άρθρα 30, παρ. 2 και το 53 παρ.3 του καταστατικού.
6. Απαλλαγή της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη, σύμφωνα το άρθρο 53 παρ.3 του καταστατικού.
7. Εισηγήσεις και προτάσεις αντιπροσώπων.
8. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής και διενέργεια αρχαιρεσιών της Ομοσπονδίας για την εκλογή Εξελεγκτικής Επιτροπής (2026-2028), σύμφωνα με το άρθρο 30§1 του Καταστατικού. Οι υποψηφιότητες για το όργανα Εξελεγκτικής Επιτροπής της Ομοσπονδίας, υποβάλλονται εγγράφως σύμφωνα με το άρθρο 54 του καταστατικού.



Η παραπάνω πρόσκληση περιέχει τα θέματα της ημερησίας διατάξεως της παρούσης Τακτικής Γενικής Συνέλευσης των μελών του σωματείου και στάλθηκαν ηλεκτρονικά.



Στην παρούσα **Τακτική Γενική Συνέλευση** του 2026 προεδρεύει ο εκ των αντιπροσώπων, ο κος **Εμμανουήλ Ξηρουχάκης**, από τον «Όλυμπο» Σύλλογο Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς και χρέη γραμματέως εκτελεί η κα **Αγγελική Μπουλιέρη**, από τον Φυσιολατρικό και Πολιτιστικό Σύλλογο Πειραιά «Ζήνων», όπως ορίστηκε από την Γενική Συνέλευση.

Θέμα 1^ο: Πρόεδρος της Τακτικής Γενικής Συνέλευσης εκλέγεται ο κ. Εμμανουήλ Ξηρουχάκης από τον από τον «Όλυμπο» Σύλλογο Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς και Γραμματέας η κ. Αγγελική Μπουλιέρη από τον Φυσιολατρικό και Πολιτιστικό Σύλλογο Πειραιά «Ζήνων».

Θέμα 2^ο: Η Γραμματέας της Συνέλευσης διαβάζει στους παρευρισκόμενους εκπροσώπους τα Πρακτικά της προηγούμενης Γενικής Συνέλευσης και επικυρώνονται.

Θέμα 3^ο: Η Πρόεδρος, διαβάζει τον απολογισμό του Διοικητικού Συμβουλίου για το έτος 2025 και το Σώμα της Τακτικής Γενικής Συνέλευσης εγκρίνει και απαλλάσσει το Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.

Θέμα 4^ο: Η Ταμίας διαβάζει τον οικονομικό απολογισμό του έτους 2025 και τον προϋπολογισμό του έτους 2026, ο οποίος εγκρίνεται παμψηφεί.

Θέμα 5^ο: Μέλος της Εξελεγκτικής Επιτροπής διαβάζει την Έκθεση του έτους 2025 και απαλλάσσεται το Δ.Σ. και του έργου αυτής, από κάθε ευθύνη.

Θέμα 6^ο: Το Σώμα ομόφωνα εγκρίνει και απαλλάσσει την Εξελεγκτική Επιτροπή και το Διοικητικό Συμβούλιο από κάθε ευθύνη.



Θέμα 7^ο: Εισηγήσεις και προτάσεις αντιπροσώπων.

Θέμα 8^ο: Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής και διενέργεια αρχαιρεσιών της Ομοσπονδίας για την εκλογή Οργάνων Εξελεγκτικής Επιτροπής (2026-2028) σύμφωνα με το άρθρο 30§1, του Καταστατικού. Οι υποψηφιότητες για το όργανο της εξελεγκτικής επιτροπής της Ομοσπονδίας, υποβάλλονται εγγράφως σύμφωνα με το άρθρο 54 του καταστατικού.

Μετά την ανάληψη των καθηκόντων της, η εφορευτική επιτροπή, διενήργησε τις εκλογές, οι οποίες επέφεραν το εξής κάτωθι αποτέλεσμα

- I. Γιανκουλίδου Κωνσταντίνα ψήφοι 19
- II. Κιουράνης Πέτρος ψήφοι 19
- III. Νικολακοπούλου Μαρία ψήφοι 19

Επειδή δεν υπάρχει άλλο θέμα προς συζήτηση ο Πρόεδρος της Γ.Σ έλυσε την παρούσα τακτική Γενική Συνέλευση.

Πρόγραμμα 3ης ορειβατικής συνάντησης Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. σε συνδιοργάνωση με το ΣΕΟ Θεσσαλονίκης



Το Σάββατο 13 Ιουνίου 2026, αναχώρηση από τη Γκορτσιά στις 14.00 για το καταφύγιο της Πετρόστρουγκας. Σάββατο βράδυ, διαμονή στο καταφύγιο και την επόμενη μέρα ανάβαση στη Σκούρτα. Αν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, θα συνεχίσουμε για το οροπέδιο των Μουσών. Επιστροφή στο καταφύγιο και στη συνέχεια για Γκορτσιά.

Τα έξοδα μετακίνησης θα καλυφθούν από την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Πρόγραμμα εκδήλωσης για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος



Αναχώρηση από Αθήνα, με λεωφορείο από την οδό Σταδίου στο ύψος της Πλατείας Κλαυθμώνος, ώρα 09.00. Αφίξη στο Λαύριο στις 10.15. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του Τεχνολογικού και Πολιτιστικού Πάρκου Λαυρίου, στις 11.00. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης θα πραγματοποιηθεί ομιλία από τον Καθηγητή Ε.Μ.Π., κ. Δημήτρη Καλιαμπάκο, καθώς και χαιρετισμοί επισήμων. Μετά το πέρας της ομιλίας θα ακολουθήσει ξενάγηση στο Τεχνολογικό και Πολιτιστικό Πάρκο. Ώρα επιστροφής από το Λαύριο 17.00 Τα έξοδα μετακίνησης θα καλυφθούν από την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «ΦΟΙΒΟΣ» Δράσεις Α' τετράμηνου 2026

03/01/2026 – 06/01/2026

Ξενώνας Παύλιανης.

Όπως κάθε χρόνο κόψαμε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα του Ξενώνα μας στην Παύλιανη. Η παρέα μεγάλη, τα γέλια, τα παιχνίδια και οι δράσεις στο βουνό δεν είχαν σταματημό. Πολύ βροχή και λιγότερο χιόνι. Κάθε μέρα και σε άλλο μονοπάτι. Τυχεροί που βρήκαν το φλουρί ήταν η Κατερίνα Γιαννίση και ο Ορφέας Μαρούδας. Πάντα τυχεροί!

**08/02/2026 Τακτική Γενική Συνέλευση
και Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας**

Με βάση το Καταστατικό μας, κάθε χρόνο πραγματοποιείται η Γενική Συνέλευση του ΦΟΙΒΟΥ. Για άλλη μια φορά, Κυριακή πρωί με πλήρη απαρτία πραγματοποιήθηκε η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας στα γραφεία μας, με θέμα την έγκριση της οικονομικής διαχείρισης και πεπραγμένων του έτους 2025. Μετά το πέρας της συνέλευσης μέσα σε κλίμα αγάπης και αμοιβαίου σεβασμού, έγινε η Κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας και ακολούθησε κέρασμα από τον Σύλλογο.

21/02/2026 – 23/02/2026 –

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας και πάλι στον Ξενώνα μας στην Παύλιανη. Πολύ όμορφες βόλτες,





ωραία παρέα και καλός καιρός για περπάτημα. Την Καθαρά Δευτέρα συμμετείχαμε στις εορταστικές εκδηλώσεις του χωριού της Παύλιανης.

30/01, 27/02, Athens Critical Mass

Σταθερό το ραντεβού κάθε τελευταία Παρασκευή του εκάστοτε μήνα στην πλατεία Κοτζιά, ώστε το ποδήλατο να γίνει τρόπος ζωής. Ο προορισμός διαφορετικός κάθε φορά. Διάρκεια της βόλτας 20:00 – 23:00.

01/03/2026 Θέατρο της Ημέρας – «Μικροί Φαρισαίοι» του Δ. Ψαθά.

Τα μέλη του ΦΟΙΒΟΥ παρακολουθήσαμε στο Θέατρο Της Ημέρας από την Εταιρία Θεάτρου Τέχνη & Δράση την θεατρική κωμωδία του Δ. Ψαθά «Μικροί Φαρισαίοι». Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες ηθοποιούς και ιδιαί-

τερα στα μέλη μας Κελίδη Μάρα και Περπινιά Γιώργο.

15/03/2026 90 χρόνια ΦΟΙΒΟΣ

Στην κατάμεστη αίθουσα του Συλλόγου Λευκαδίων Αττικής, μέλη και φίλοι του ΦΟΙΒΟΥ βρεθήκαμε για να γιορτάσουμε τα 90 χρόνια από την ίδρυση του Συλλόγου. Η γιορτή ξεκίνησε με τον ύμνο του ΦΟΙΒΟΥ και τραγούδια από την Χορωδία του Συλλόγου Λευκαδίων αττικής «Η Αγία Μαύρα». Στην συνέχεια η Πρόεδρος του ΦΟΙΒΟΥ κα. Σφυρή Χρυσάνθη διάβασε ένα ιστορικό του Συλλόγου και ακολούθησε η προβολή φωτογραφιών από ξεχωριστές στιγμές της ιστορίας του ΦΟΙΒΟΥ. Δόθηκαν χαιρετισμοί από εκπροσώπους αδελφών σωματείων και απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες στην κα. Διαμαντάκου Βάντα (ως το παλαιότερο μέλος του ΦΟΙΒΟΥ) και την





κα. Σφυρή Χρυσάνθη (για την συνολική προσφορά της στον Σύλλογο). Με την παρουσία τους μας τίμησαν οι Σύλλογοι: Όλυμπος Πειραιώς (εκπρόσωποι: Γ. Μηλιαράκης, Σ. Σωτηροπουλος, Ε. Γεωργιάδου) και ο Φυσιολατρικός Όμιλος ΡΟΜΠΑ (εκπρόσωποι Α. Κιουμουρτζής και Ν. Διαμαντάκος). Διαβάστηκε ευχητήριο χαιρετισμός του Φυσιολατρικού – Ορειβατικού Ομίλου Φλώρινας. Μετά την γιορτή προσφέρθηκε κέρασμα από τον Σύλλογο. Την εορταστική εκδήλωση παρουσίασε η κα. Κελίδη Μάρα.

22/03/2026

Πάρνηθα – Σκαλάκια – Καταφύγιο Μπάφι

Το ραντεβού μας στο πάρκινγκ του τελεφερίκ και από εκεί ανήφορος από τα «σκαλάκια». Φτάνοντας στο καζίνο ο αέρας ήταν δυνατός και η ομίχλη πυκνή. Κατευθυνθήκαμε προς το Καταφύγιο Μπάφι για ξεκούραση. Επιστροφή μέχρι το καζίνο και κατάβαση με το τελεφερίκ.



ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

Κείμενα - Φωτογραφίες
Μάνος Καραμητσόπουλος, Βάλια Πισκοπάνη



**ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΚΑΙ
ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026:
ΦΟΛΟΗ – ΑΡΧ. ΟΛΥΜΠΙΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 17 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ**

Αναχώρηση στις 7:00 για την Φολόη και το μυθικό δάσος της, για να περπατήσουμε το «Φαράγγι των Κενταύρων». Μια πολύ ατμοσφαιρική εμπειρία, μέσα στο μοναδικό επίπεδο δάσος πλατύφυλλων οξιών στα Βαλκάνια και κατά μήκος ρεματιάς.

Μπήκαμε στο φαράγγι από το παλιό μονοπάτι που κατηφορίζει ήπια από τη Νεμούτα

προς το ρέμα και που τα τοιχώματα του στενεύουν σταδιακά και εμφανίζονται βράχοι με βρύα, μικρά ανοίγματα και φυσικά «μπαλκόνια». Χρειάστηκε να διασχίσουμε το ρέμα αρκετές φορές με τη βοήθεια ξύλινων κορμών και μεγάλων πετρών σε μια αρκετά ολισθηρή κατάβαση.

Ω.Π. 2,5 - 3 Β.Δ. Α ≈ 7-8 χλμ. + 250 - 250 μ.

Απόγευμα στην Ολυμπία και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Το βράδυ βόλτα και φαγητό στην Ολυμπία.





ΚΥΡΙΑΚΗ 18 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

Μετά το πρωινό επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και στο μουσείο της Ολυμπίας με ξενάγηση από τοπική ξεναγό.

Η Αρχαία Ολυμπία ήταν σύμβολο ενότητας, θρησκείας και πολιτισμού. Ο χώρος όπου τελούσαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες από το 776 π.Χ. είχε τεράστια θρησκευτική σημασία αφού ήταν αφιερωμένος στον πατέρα των θεών και ήταν ο τόπος όπου όλοι οι Έλληνες, παρά τις διαφορές τους, ένιωθαν μέλη μιας κοινής πολιτισμικής κοινότητας με κοινές ρίζες, κοινές αξίες και τα κοινά ιδανικά της ἀρετής και του καλού κάγαθου. Αξίες οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση πάνω στην οποία στηρίχθηκε και το σύγχρονο Ολυμπιακό ιδεώδες.

Το μεσημέρι φαγητό στο Κατάκολο και επιστροφή αργά το απόγευμα στην Αθήνα.

Σάββατο 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026: ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ & ΧΟΡΟΣ

Το Σάββατο 31/01/2026 κόψαμε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα του Ομίλου. Η εκδήλωση έγινε στο Ξενοδοχείο Αμαλία με συμμετοχή πάνω από 100 φίλων μας. Κατά τη διάρκεια της γιορτής έγινε παρουσίαση των πεπραγμένων του Ομίλου για το 2025, επιβράβευση μελών με μακροχρόνια και σημαντική προσφορά στον Όμιλο, κοπή της πίτας και απονομή δώρων. Ακολούθησε γεύμα και χορός με συνοδεία ζωντανής μουσικής.

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026: ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΖΗΡΕΙΑΣ – ΛΙΜΝΗ ΔΑΣΕΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7:00 για το Χιονοδρομικό Κέντρο της Ζήρειας. Είχαμε προγραμματίσει μια διαδρομή που θα ξεκινάγε κοντά από τον χώρο του χιονοδρομικού, σε υψόμετρο περίπου 1.500 μ., και ακολουθώντας ήπιο χωματόδρομο και καλοπατημένα μονοπάτια μέσα σε πυκνό κεφαλλονίτικο ελατοδάσος, με μικρές υψομετρικές εναλλαγές, να καταλήξουμε στη Λίμνη Δασείου, μια μικρή ορεινή λίμνη σε υψόμετρο περίπου





1.480 μ.. Από εκεί θα συνεχίζαμε περιφερειακά της κορυφής Περδικούλας και ακολουθώντας σταθερά κατηφορική πορεία, θα φτάναμε στα Άνω Τρίκαλα Κορινθίας.

Ο καιρός όμως δεν ήταν σύμμαχος καθώς η καταρρακτώδης βροχή και οι ισχυρότατοι άνεμοι μας ανάγκασαν να επιστρέψουμε στο χιονοδρομικό μετά από περίπου μιας ώρας πορεία. Μόλις άνοιξε ο καιρός έγινε επίσκεψη στον Άγιο Βλάσιο και μικρή πορεία από εκεί μέχρι τα Κάτω Τρίκαλα Κορινθίας. Φαγητό και επιστροφή.

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026:

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΜΑΙΝΑΛΟΥ – ΛΕΒΙΔΙ

Αναχώρηση στις 7:00 για το Χιονοδρομικό Κέντρο στο Μαίναλο. Από το οροπέδιο της Οστρακίνας ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας αρχικά σε ανοιχτό τοπίο με θέα στις κορυφές του Μαίναλου. Το μονοπάτι σταδιακά μπήκε σε πιο πυκνή βλάστηση, όπου τα έλατα εναλλάσσονται με βελανιδιές και πλατάνια, ενώ μικρά ρέματα και ξέφωτα σπάνε τη μονοτονία της διαδρομής. Μετά από περίπου τρεις και μισή ώρες φτάσαμε στο όμορφο Λεβίδι, ένα από τα πιο όμορφα και ζωντανά χωριά της Αρκαδίας με γραφικά πλακόστρωτα





δρομάκια, πέτρινα σπήτια, πλατάνια και παραδοσιακές ταβέρνες για ξεκούραση και φαγητό.

Ω.Π. 3,0 – 3,5 Β.Δ. Α ≈ 6,5-7,0 χλμ. +70μ. -600 μ.

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 - ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ

2026: ΜΥΣΤΡΑΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΡΤΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7:00 για Σπάρτη. Με αφετηρία το χωριό Παρόρι, στους πρόποδες του Ταυγέτου, κάναμε μια απαιτητική διαδρομή: Παρόρειο – Σπηλαιώδη Ναό Παναγιάς – Μονή Φανερωμένης και επιστροφή.

Η ανάβαση είναι ήπια στην αρχή, αλλά σταδιακά το μονοπάτι γίνεται πιο ανηφορικό μέχρι να καταλήξει στον εντυπωσιακό σπηλαιώδη ναό της Παναγιάς (γνωστός ως Ζαγούνα).

Συνεχίζοντας την ανάβαση προς τη Μονή Φανερωμένης (755μ.) το μονοπάτι κινείται στην πλαγιά του βουνού σε μικρά χωμάτινα δρομάκια μέσα σε ελαιώνες και περνά κοντά από μικρά εκκλησάκια (π.χ. Αγίου Δημητρίου) για να καταλήξει στο ήσυχο μοναστήρι.

Ω.Π. 4,0 – 4,5 Β.Δ. Α ≈ 9-9,5χλμ. Υ.Δ. ±450μ.

Επιστροφή και διαμονή στην Σπάρτη.



ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΜΑΡΤΙΟΥ

Μετά το πρωινό πήγαμε στο Μυστρά, όπου επισκεφθήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο του Μυστρά με ξενάγηση από τοπική ξεναγό. Ξεκινήσαμε την περιήγησή μας από την Κάτω πύλη ακολουθώντας ανηφορική διαδρομή μέσα από πέτρινα καλντερίμια. Στη διαδρομή συναντήσαμε ερείπια βυζαντινών αρχοντικών και σπουδαίους ναούς με περίτεχνες τοιχογραφίες, όπως η Παντάνασσα, μέχρι το Παλάτι των Δεσποτών με την καθηλωτική, πανοραμική θέα.

Ο Μυστράς αποτελεί έναν από τους πιο υποβλητικούς προορισμούς της Ελλάδας, μια ζωντανή μεσαιωνική καστροπολιτεία που μοιάζει να αναπνέει ακόμα στους ρυθμούς του Βυζαντίου. Καθώς περιπλανιόμαστε στα καλντερίμια του, η ιστορία ξεδιπλώνεται μπροστά μας, δημιουργώντας μια μυστικιστική εμπειρία που ισοδυναμεί με ένα αυθεντικό ταξίδι στον χρόνο.

Το μεσημέρι φαγητό και επιστροφή αργά το απόγευμα στην Αθήνα.

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026: ΒΡΥΖΕΣ - ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Η προγραμματισμένη πεζοπορία στις Βρύζες αναβλήθηκε λόγω καιρικών συνθηκών και θα πραγματοποιηθεί με το ίδιο πρόγραμμα στις 9 Μαΐου.

ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026: ΜΑΙΝΑΛΟ – ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7:00 για το Χιονοδρομικό Κέντρο στο Μαίναλο. Από το πάρκινγκ του χιονοδρομικού ξεκινήσαμε τη διαδρομή μας με συντροφιά την πανοραμική θέα. Ακολουθώντας δασικούς δρόμους και παλιά μονοπάτια περάσαμε μικρά ξέφωτα γεμάτα αγριολούλουδα και απολαύσαμε την ηρεμία του βουνού μακριά από τα πιο πολυσύχναστα μονοπάτια του. Αφού περάσαμε την ιστορική πηγή Κοκκινόβρυση φτάσαμε στο χωριό, το οποίο είναι χτισμένο σε στενή πτυχή του βουνού και έχει κηρυχθεί παραδοσιακός οικισμός. Στην κεντρική πλατεία επισκεφτήκαμε την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής (χτισμένης το 1742, με περίτεχνο τέμπλο και αξιόλογες αγιογραφίες), στον περίβολο της οποίας βρίσκεται ο τάφος της Ζαμπίας Κωτσάκη μητέρας του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ»

20-23/2/206

**Εκδρομή στη Σύρο,
Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας**

Μονοπάτια Σύρου, Συριανό καρναβάλι,
Συμμετείχαν 28 άτομα,

Το Σάββατο 21/2/2026 υπήρχε πεζοπορία από Παπούρι προς παραλία Αετός, στη συνέχεια προς την παραλία Βαρβαρούσα, όπου έγινε στάση και αρκετοί τολμηροί κολύμπησαν. Η πεζοπορία συνεχίστηκε προς την παραλία Δελφίни και κατόπιν προς την παραλία Κίνι, που ήταν και ο τελικός μας προορισμός.

Την Κυριακή 22/2/2026 έγινε η διαδρομή Πλατύ Βουνί (στην Άνω Μεριά), παραλία Γλυσούρα – Καστρί – Χαλανδριανή.

Ώρες πορείας και στις δύο διαδρομές από 4,5 ώρες.

Παρακολουθήσαμε το Συριανό καρναβάλι το Σάββατο στην Άνω Σύρο και την Κυριακή στον παραλιακό δρόμο και στην κεντρική πλατεία της Ερμούπολης.

Πανέμορφη φύση, υπέροχο νησί, γλέντι και καλή παρέα.

Θαυμάσια η οργάνωση από τους αρχηγούς Νίκο Αναστασόπουλο και Μαρία Αρβανίτη

Κυριακή 15/3/2026

**Πρώτες βοήθειες στα γραφεία
του συνδέσμου μας**

Στα πλαίσια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης σε θέματα πρώτων βοηθειών σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας,





παρακολουθήσαμε σεμινάριο πρώτων βοηθειών στα γραφεία μας την Κυριακή 15/3/2026.

Την οργάνωση και υλοποίηση αυτού του πολύτιμου σεμιναρίου ανέλαβε η πρόεδρος του συλλόγου μας Ιωάννα Μαρτάκη, σε συνεργασία με την Ειρήνη Θρουβάλα, Νοσηλεύτρια MSc, PhD(c) και μέλος του συλλόγου μας.

Την εκπαίδευση πραγματοποίησε ο κ. Παναγιώτης Πατσαούρας, εκπαιδευτής Ελληνικής εθελοντικής ομάδας Επικοινωνιών και Διάσωσης RSF Hellas, τον οποίο και ευχαριστούμε θερμά.

Η παρουσία του ήταν εξαιρετική σε όλα τα επίπεδα κάνοντας την εκπαίδευση στις Α Βοήθειες πολύτιμη εμπειρία για όλους.



Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου «Όλυμπος» Εθελοντισμός

Ολοκλήρωση καθαρισμού του μονοπατιού στο Ρέμα Αράπη: Κρασιά (1.040 μ.)-Καταρράκτης Ηλία (850 μ.).

Ολοκληρώθηκε η εθελοντική μας εργασία στο ξεχασμένο και συνάμα εντυπωσιακό αυτό μονοπάτι, το οποίο για 45 χρόνια ήταν κλειστό.

Χρειάστηκαν πέντε επισκέψεις για τον καθαρισμό του και 60 ώρες δουλειάς στο πεδίο.

Πρώτα όμως χρειάστηκαν δώδεκα χρόνια συνεχών επισκέψεων για να βρεθούν τα παλιά ίχνη, η εντυπωσιακή βράχινη είσοδος σε αυτό, όπως επίσης πολύ περισσότερο η μοναδική έξοδος του στο Ρέμα Αράπη όπου και βρίσκεται ο καταρράκτης, καθώς επίσης και να τροποποιηθεί στο διάστημα αυτό ουκ ολίγες φορές η χάραξή του, αφαιρώντας τα δύσκολα σημεία του.

Το ψάξιμο για την είσοδο στο μονοπάτι έγινε την διετία 2013 με 2014 από τους Γιαννικό Ευάγγελο και Καρανικόλα Αναστάσιο, ενώ η πρώτη επίσκεψη με την είσοδο σε αυτό έγινε το 2015 με 2016 από τους Γιαννικό Ευάγγελο, Καρανικόλα Αναστάσιο και Μπλιούμη Αλέξανδρο, σε μία απίστευτη εξερεύνηση για τον εντοπισμό του Καταρράκτη, η οποία σταμάτησε λίγο πριν την έξοδο σε αυτόν [ενώ τον βλέπαμε μπροστά μας], λόγω του ότι δεν μπορούσαμε να βρούμε την έξοδο του μονοπατιού για τον Καταρράκτη, παρότι είμασταν δίπλα σε αυτή...

Στο μονοπάτι βρίσκουμε δύο «μπαλκόνια» με εντυπωσιακή θέα στο ρέμα Αράπη, από τα οποία βλέπουμε τον καταρράκτη από ψηλά.





Επίσης συναντούμε εντυπωσιακά «μενίρ» που ξεπροβάλλουν μέσα από τα δέντρα, δίνοντας στο μονοπάτι μία ιδιαίτερη ομορφιά. Ιδιαίτερο μονοπάτι με σπάνια χλωρίδα και πανίδα.

Πεύκος, Έλατο, Γλιστροκουμαριά, με την Οστριά όμως σε μεγάλο αριθμό και την εποχή του φθινοπώρου να έχει εντυπωσιακά χρώματα!!

Ένας ελάχιστος φόρος τιμής σε όλους τους υλοτόμους της περιοχής Καρίτσας, οι οποίοι μας έδειξαν τον δρόμο για τον Καταρράκτη, καθώς επίσης και για τον Ηλία.

Την άνοιξη του επόμενου έτους, θα ακολουθήσει η σήμανση του, με αντανακλαστικά πινακίδια διαδρομής, θέσης και κατεύθυνσης.

Ο Καταρράκτης βρίσκεται στο Ρέμα Αράπη, είναι από τους πιο εντυπωσιακούς και ανακαλύφθηκε την δεκαετία του 1960,70 από νεαρούς υλοτόμους της περιοχής Καρίτσας, οι οποίοι δούλευαν στο βουνό.

Αρχές της δεκαετίας του 2010 δόθηκε το όνομα του Ηλία Ξηρομερίτη, εις μνήμην του.

Κατά την εργασία στο πεδίο χρησιμοποιήθηκαν τσάπες, κλαδευτήρια, πριόνια χειρός και τσουγκράνες.

Χρειάστηκαν πέντε επισκέψεις για τον καθαρισμό του και συνολικά 60 ώρες ανάβασης - εθελοντικής εργασίας στο πεδίο.

Η διαδρομή που ακολουθήσαμε είναι: Άγιος Βασίλειος (240 μ.)-Κασträκι (400 μ.)-Μπαμπίτσι (520 μ.)-Γκορτσούλα (630 μ.)-Χαρέλα (840 μ.)-Πηγή Κρανιας (960μ.)-Κρανια (1.040 μ.)-Καταρράκτης Ηλία (850 μ.).

Να ευχαριστήσουμε μέσα από την καρδιά μας τα μέλη του Συλλόγου για την εθελοντική τους εργασία στο πεδίο!

Όπως επίσης και τον Τάκη Καρατέγο για την στήριξη του!!

Τα μέλη που συμμετείχαν στον καθαρισμό του μονοπατιού είναι τα κάτωθι:

Καρανικόλας Αναστάσιος, Σκρέτας Νικόλαος, Αραβίδης Αριστείδης, Καριοφύλλη Πελαγία, Τσιμπώνης Σωτήριος, Ζανέκας Χρυσοβαλάντης, Μουρμούρας Νικόλαος, Βουλγαράκης Γεώργιος.

Για το δίκτυο των δεκαοκτώ (18) μονοπατιών Βορειοανατολικού Ολύμπου περιοχή Δίου - Καρίτσας - Λιτοχώρου, ο Σύλλογός μας κατέθεσε αίτημα [βάση της Υπουργικής Απόφασης 151344/165/2017 - ΦΕΚ 206/Β/30-01-2017: Καθορισμός τεχνικών προδιαγραφών χάραξης, σήμανσης, διάνοιξης και συντήρησης των Ορειβατικών Πεζοπορικών μονοπατιών] στην Διεύθυνση Δασών Ν. Πιερίας και την αρμόδια (Σ.Ε.Π.Ο.Δ.), Συμβουλευτική Επιτροπή Πεζοπορικών Ορειβατικών Δραστηριοτήτων, το οποίο και εγκρίθηκε.





Σύλλογος Ελλήνων Ορειβατών Θεσσαλονίκης

ΚΥΡΙΑΚΗ 08-02-26

**ΣΥΜΒΟΛΟ, «το μονοπάτι
του Καλόγερου»**

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

Μυρτόφυτο (300μ.) - σπηλιά Καλόγερου - σπηλιά
Αγίασμα - κορυφή Τσάλι (691μ.) -
κορυφή Γκούτζα Καράν (645μ.) – Μυρτόφυτο

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Εκκίνηση Μυρτόφυτο (υψόμετρο: 300μ.)

Τερματισμός Μυρτόφυτο (υψόμετρο: 300μ.)

Μέγιστο υψόμετρο: κορυφή Τσάλι (υψόμετρο: 740μ.)

Απόσταση: 12,0 χλμ.

Υψομετρική Διαφορά: +-530 μ.

Ώρες πορείας: 5 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1/5



Η διαδρομή είναι σχετικά εύκολη και καλά σηματοδοτημένη. Είναι κατάλληλη για αρχάριους και παιδιά με συνοδεία.

Η πορεία ξεκινά από το κέντρο του Μυρτόφυτου (υψόμετρο 300μ.) και αρχικά βαδίζουμε σε μονοπάτι που μετά από 500 μ. μας βγάζει σε χέρσο. Διασχίζουμε το χέρσο και μπαίνουμε λοξώς δεξιά σε μονοπάτι. Σε 250 μ. συναντάμε διακλάδωση και ακολουθούμε τον αριστερό κλάδο που οδηγεί μετά από 220 μ. στη σπηλιά του Καλόγερου. Επιστρέφουμε στη διακλάδωση και συνεχίζουμε αριστερά στο μονοπάτι. Στα 60 μέτρα βγαίνουμε σε θέση με πανοραμική θέα στο Μυρτόφυτο. Συνεχίζουμε στο μονοπάτι και σε 140 μέτρα συναντάμε

πινακίδα που πληροφορεί ότι δεξιά και σε απόσταση μόλις 80 μέτρων βρίσκεται η βρύση του Δάσκαλου, που ονομάστηκε έτσι προς τιμήν του δάσκαλου του χωριού που την έκτισε στη θέση μιας πηγής. Επιστρέφουμε από τη βρύση και μετά από 1,2 χλμ. βγαίνουμε σε διασταύρωση με δρόμο. Συνεχίζουμε ευθεία για τη σπηλιά «Αγίασμα», όπου φθάνουμε μετά από περίπου 1 χλμ. Η σπηλιά είναι γεμάτη νυχτερίδες και καλό θα είναι, αν μπορούμε μέσα, να παραμείνουμε σιωπηλοί ώστε να μη τις τρομάξουμε. Κοντά στο Αγίασμα υπάρχουν βράχια από όπου η θέα στην Πιερία κοιλάδα και το Παγγαίο είναι μοναδική.





Επιστρέφουμε για 400 μέτρα στο ίδιο μονοπάτι και εκεί στρίβουμε δεξιά. Μετά από περίπου 2 χλμ. φθάνουμε στην κορυφή Τσάλι (υψόμ. 691μ.).

Επιστρέφουμε 550 μ. και συνεχίζουμε δεξιά. Σε πολύ λίγο μπαίνουμε σε αντιπυρική ζώνη που μετά από 1,7 χλμ. ανεβαίνει στην κορυφή Γκούτζα Καράν (υψόμ. 645μ.). Συνεχίζουμε στην αντιπυρική ζώνη για 600 μ. και εκεί μπαίνουμε αριστερά σε ελλιπώς σηματοδοτημένο μονοπάτι (χρειάζεται προσοχή και χρήση GPS), που μετά από 2 χλμ. καταλήγει στο Μυρτόφυτο.

Καθαρά Δευτέρα 2026-Μετέωρα-Κόζιακας-Άγραφα

Ξεκίνησε το τριήμερο της Καθαράς Δευτέρας με τον ΣΕΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ και την πρώτη ημέρα

περπατήσαμε στα Μετέωρα ξεκινώντας από το Καστράκι και αφού περπατήσαμε στο ορεινό συγκρότημα των Μετεώρων φτάσαμε στην Καλαμπάκα. Πρώτος σταθμός της πεζοπορίας το εξωκλήσι του Αγίου Πνεύματος με το καμπαναριό του πάνω από την βραχοσκεπή που στεγάζει το εξωκλήσι στην κορυφή ενός βράχου με εκπληκτική θέα προς τον κάμπο της Θεσσαλίας. Το Σάββατο 21 Φεβρουαρίου στην τοξωτή γέφυρα Καμάρα που βρίσκεται στην Βλαχόστρατα (θεσσαλικός κάμπος-Άγραφα) και με την οποία διασχίζουμε το ρέμα Μπαρτσιά.

Δεύτερη ημέρα την Κυριακή 22 Φεβρουαρίου με απόπειρα ανάβασης στην κορυφή Αστραπή, την υψηλότερη κορυφή του Κόζιακα ξεκινώντας από το χιονοδρομικό κέντρο του Περτουλίου.





Τελικά ανεβήκαμε στην κορυφή Ορνοφωλιά που βρίσκεται ακριβώς απέναντι από την κορυφή Αστραπή.

Φώτα 2026-Εκδρομή στα βουνά της Στερεάς Ελλάδας

Τετραήμερο Φώτων με τον ΣΕΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ στα βουνά της Στερεάς Ελλάδας. Πρώτη ημέρα Σάββατο 3 Ιανουαρίου ανάβαση στο σπήλαιο Κορύκειο Άνδρο πάνω από τους Δελφούς. Η δεύτερη ημέρα στο τετραήμερο του ΣΕΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ στην Στερεά Ελλάδα είχε ανάβαση στον Κιθαιρώνα. Ξεκινήσαμε από την Βίλια με πρώτο σταθμό

το εξωκλήσι της Παναγίας της Γκούρας. Εικόνες από το μονοπάτι του Παυσανία που συνδέει το μαντείο των Δελφών με το σπήλαιο Κορύκειο Άνδρο και φτιάχτηκε από τους αρχαίους Έλληνες για να φτάνουν εύκολα στο σπήλαιο που γίνονταν οι θυσίες. Σκεφτείτε ότι το μονοπάτι που βλέπετε στις παρακάτω φωτογραφίες και διασχίζουμε εμείς, φτιάχτηκε δεκάδες αιώνες πριν και προτού από εμάς το περπάτησαν αρχαίοι Έλληνες, ρωμαίοι, βυζαντινοί και οθωμανοί...../Μέρος τρίτο.

Με εκτίμηση,
Γραμματεία Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ & ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

**Με μεγάλη επιτυχία η εκδήλωση για την πρωτοχρονιάτικη
πίτα και τα 70 χρόνια του Συλλόγου**

Ο Εκδρομικός και Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου είχε την τιμή να υποδεχτεί τους φίλους του την 25η Ιανουαρίου 2026, ημέρα Κυριακή στην αίθουσα του Δημαρχείου Αμαρουσίου για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.

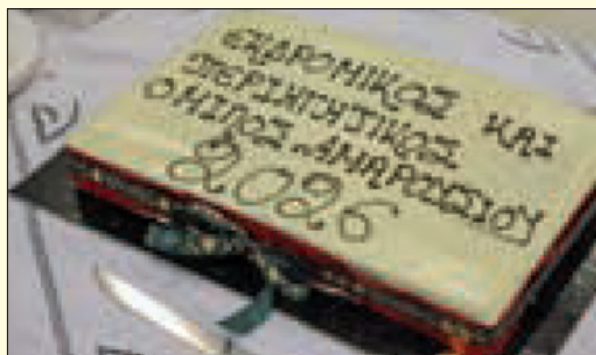
Με την παρουσία τους μας τίμησε η Δημοτική Αρχή της πόλης, πρωτοστατούντος του δημάρχου κ. Θεοδώρου Αμπατζόγλου, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Κώστας Βλάχος, οι Αντιδήμαρχοι κ.κ. Γιάννης Ιωαννίδης, Επαμεινώνδας Κατσιγιάννης, Πέτρος Κόνιαρης, Γιάννης Νικολαράκος, Νίκος Πέππας, Παναγιώτης Σαγής, Δημήτρης Σμυρνής, Ρένα Χαλιώτη, οι εντεταλμένοι σύμβουλοι Χρυσόστομος Σχινάς και Στέφανος Τσιπουράκης, η Βουρλάκη Κατερίνα, η Κανάρη Κυριακή, η Σύμβουλος του Δημάρχου και Βάλια Χριστακοπούλου, η Πρόεδρος και μέλη της Τοπικής Αμαρουσίου ΝΔ και Μαριάννα Μαζαράκη, ο πρώην Πρόεδρος κος Χρήστος Μπελεγράτης, η εκπρόσωπος του Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε κυρία Διαμαντάκου, η Πρόεδρος του Εξωραϊστικού & Πολιτιστικού Συλλόγου κα. Δήμητρα Τσουκλείδου, ο Παπαδόπουλος Μιχάλης Πτέραρχος ε.α. και πρώην πρόεδρος Σχολικών Επιτροπών του δήμου Αμαρουσίου, η Πρόεδρος του Παραρτήματος Αμαρουσίου-Πεύκης «Παναθηναϊκή Οργάνωση Γυναικών» κα Έλενα Τσουκλείδου, ο Αντιπρόεδρος των ΚΑΠΗ κ.κ. Ζαφειρόπουλος, και τέλος με δυναμικό παρόν εμφανίστηκαν εκπρόσωποι των Αθμονέων, Σπύρος Κουτσούκος και Γιάννης Ιωαννίδης, ο τυχερός της πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Αφού πήραμε τις ευλογίες του πάτερ Παναγιώτη από τον Ιερό Ναό Κοιμήσεως Θεοτόκου, και πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας, και ακούσαμε τα όμορφα λόγια των επίσημων προσκεκλημένων έγινε μια ιστορική αναδρομή στα 70 χρόνια ζωής του Ομίλου. Με την μοναδική του πένα ο φίλος και συνοδοιπόρος Γιώργος Ρεκουινιώτης κατά κόσμον «Λόης» έγραψε ένα μοναδικό κείμενο που έχουμε την τιμή να το δημοσιεύσουμε σήμερα για να γίνουν κοινωνοί της ιστορίας του Ομίλου όλοι οι αναγνώστες:



«Φίλες και φίλοι,

Με τη σκέψη στο παρελθόν και το βλέμμα στο μέλλον, σήμερα συγκεντρωθήκαμε σ' αυτόν τον φιλόξενο χώρο του Δημαρχείου Αμαρουσίου για να τιμήσουμε και να συνεορτάσουμε τα εβδομηκοστά γενέθλια του Εκδρομικού και Περιηγητικού Ομίλου Αμαρουσίου, του φορέα που η περπατησιά του σ'





αυτά τα ιστορικά χώματα, τα ποτισμένα από την αρχαιότητα με Αθμόνιο αίμα και ιδρώτα, έχει αφήσει ανεξίτηλα τα ίχνη του στη νεώτερη ιστορική διαδρομή της πόλης μας. Σημειώστε, γιατί κι αυτό έχει την αξία του, πως κατ' ευτυχή ιστορική συγκυρία σήμερα συνεορτάζουμε και τον πλατινένιο του Ιωβηλαίο.

Σήμερα, φίλες και φίλοι δεν σβήνουμε γενέθλια κεράκια, αλλά ανάβουμε τους άσβεστους τηλαυγείς λύχνους των αναμνήσεων μας για να επιστρέψουμε νοερώς στο ημιαστικό αλλά πιο ανθρώπινο Μαρούσι. Το Μαρούσι, που γνωρίσαμε από το πρώτο κλάμα μας, αλλά και το Μαρούσι που μέσα από ένα μάγμα τεκμηριωμένων αφηγήσεων και ευφάνταστων παραμυθιών που μας εξιστορούσαν οι παλαιότεροι, έστω με κάποιες ωραιοποιήσεις ή ευφάνταστες περιγραφές, μας έκανε να νοιώθουμε υπερήφανοι που η μοίρα μας έταξε να γεννηθούμε σ' αυτό.

Ανασκαλεύοντας το παρελθόν και ξεφυλλίζοντας τις κιτρινωμένες από το χρόνο σελίδες της

Μαρουσιώτικης ιστορίας θα διαπιστώσουμε ότι ο ΕΠΟΑ είναι ο 4ος σε αρχαιότητα Συλλογικός φορέας της πόλης μας, αφού προηγήθηκαν αυτού τρεις Σύλλογοι, που για να είμαστε συνεπείς με την ιστορία και τιμώντας την παρουσία τους αλλά και τη δεδομένη τους προσφορά τους προς το Μαρούσι αισθάνομαι την ανάγκη και την ιστορική και ηθική υποχρέωση να τους αναφέρω:

Την επετηρίδα -φίλες και φίλοι- των Συλλογικών φορέων άνοιξε το 1896 ο Θρυλικός Γ.Σ.Α που δημιουργήθηκε μέσα στον ενθουσιασμό της νίκης του Μαρουσιώτη Σπύρου Λούη κατά τους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες. Εάν ο χαρακτηρισμός "Θρυλικός" για τον ΓΣΑ σας φαίνεται υπερβολικός, θα σας πω, πως εν ευθέτω χρόνω θα μιλήσουμε εκτενώς για τον Σύλλογο αυτόν, ο οποίος ειρήσθω εν παρόδω, κατά τον Μεσοπόλεμο ήταν ένας από τους τρεις μεγαλύτερους σε δράση και διακρίσεις της πατρίδος μας.

Ακολούθησε το 1924 ο Σύλλογος των Αθμονέων που αντιπροσώπευε και εξακολουθεί να αντιπρο-





σωπεύει τους γηγενείς Μαρουσιώτες και αποτελεί τον αδιάρρηκτο κρίκο που συνδέει το Μαρούσι του χθες με το σήμερα. Εδώ επιτρέψτε μου να κάνω μια έκκληση προς τις συμπολίτιδες και τους συμπολίτες μου:

Αγαπημένες και αγαπημένοι μου συντοπίτες. Στηρίζτε με όλη τη δύναμη της ψυχής σας τον Σύλλογο των Αθμονέων, που δεν είναι ένας ακόμη Συλλογικός φορέας ανάμεσα στους πολλούς, αλλά αποτελεί τον ομφάλιο λώρο που μας συνδέει με την τρισχιλιετή ιστορία αυτής της πόλης. Δέκα χρόνια μετά, στα μέσα της δεκαετίας του '30 ιδρύθηκε ο Κινηγητικός Σύλλογος Αμαρουσίου που επειδή καλύπτει ένα μεγάλο μέρος των Βορείων Προαστίων είναι ίσως ο πολυπληθέστερος σε μέλη στην Αττική. Όσον αφορά τον εν λόγω Σύλλογο τολμώ να επισημάνω πως δεν με εκπλήσσει το γεγονός ότι είναι από τους πρώτους Συλλόγους της πόλης μας. Το θεωρώ αρκούντως φυσικό, οι σύγχρονοι κάτοικοι μιας πόλης, που κατά την αρχαιότητα είχε προστάτιδά της την Αρτέμιδα τη θεά του Κινηγίου και της είχε αφιερώσει περιώνυμο στην Αττική ναό, να έχουν στο DNA τους το Κινηγι όπως και οι μακρινοί πρόγονοί τους.

Και φθάνουμε στο 1955 όταν κάποιοι Μαρουσιώτες κληρονομήσαν, συνταυτισμένοι με τη φύση και επηρεασμένοι από τις εξορμήσεις τους στην ύπαιθρο -κατά βάση της Αττικο-βοιωτίας- συνεπικουρούμενοι από εξέχοντα μέλη της τοπικής κοινωνίας ίδρυσαν τον Εκδρομικό και Περιηγητικό Όμιλο Αμαρουσίου.

Ευτυχής συγκυρία και δείγμα ότι οι εν λόγω Μαρουσιώτικοι Σύλλογοι έχουν νικήσει το χρόνο και έχουν ριζώσει στην αγάπη του κόσμου, αποτελεί το γεγονός ότι και οι τέσσερις τους ακόμα και σήμερα δραστηριοποιούνται και μεγαλουργούν.

Φίλες και φίλοι,

Η γενέθλιος ημέρα, η αφετηρία τρώπον τινά του παρόντος Ομίλου ξεκινά την 17η Σεπτεμβρίου του

σωτηρίου έτους 1955, καθώς το Πρωτοδικείο Αθηνών καταχώρησε και αναγνώρισε επισήμως την ίδρυση του Εκδρομικού και Περιηγητικού Ομίλου Αμαρουσίου, Εδώ αξίζει και πρέπει να τιμήσουμε έστω δι' απλής αναφοράς των ονομάτων τους τους 19 Μαρουσιώτες και τις 3 Μαρουσιώτισσες που έβαλαν την υπογραφή τους στο Καταστατικό για την ίδρυση του Ομίλου. Ναι, στα ιδρυτικά μέλη περιλαμβάνονται και τρεις γυναίκες, γιατί σε μια εποχή που το κατ' επίφρασιν ασθενές φύλλο ήταν καταδικασμένο στην αφάνεια και περικόλειστο στα συζυγικά και οικοκυρικά του καθήκοντα, στον Εκδρομικό και Περιηγητικό Όμιλο Αμαρουσίου είχαν εξ αρχής ισότιμη θέση και την ίδια βαρύτητα με τους άνδρες.

Οι ιδρυτές του Ομίλου ήσαν: Κωνσταντίνος Αναστασόπουλος, Ευάγγελος Βεντουρής, Κωνστα-





ντίνος Γεροντάκης, Αλέξανδρος Δημόπουλος, Κική Θεοφιλοπούλου, Κωνσταντίνος Κουνέλης, Νικόλαος Λάσκαρης, Μαίρη Μαλέμη, Γεώργιος Μπερνίκος, Πέτρος Μήλλας, Ανδρέας Μπάλας, Ρούλα Μπάλα, Νιόβη Νικήτα, Κωνσταντίνος Νότας, Άγγελος Παπαδόπουλος, Ιωάννης Παπαμιχαήλ, Στυλιανός Ράμμος, Εμμανουήλ Σπανός, Ηλίας Στραβοράβδης, Νικόλαος Σιφναίος, Χρήστος Τόλιος και Κωνσταντίνος Χαμόπουλος.

Αυτούς και αυτές τους 22 Μαρουσιώτες και Μαρουσιώτισσες που μας έφεραν σήμερα σ' αυτήν εδώ την αίθουσα, αξίζει και πρέπει να τους κρατήσουμε για πάντα στη σκέψη μας και την καρδιά μας.

Η πρώτη επιτροπή που συγκάλυψε την πρώτη Γενική Συνέλευση και διεξήγαγε τις πρώτες αρχαιρεσίες του Ομίλου αποτελείται από τον μετέπειτα Δήμαρχο Αμαρουσίου Κωνσταντίνο Αναστασόπουλο, το Νικόλαο Λάσκαρη και τον Αλέξανδρο Δημόπουλο.

Ο νέος αυτός φορέας με το που είδε το φως του Μαρουσιώτικου ήλιου άρχισε να δραστηριοποιείται όχι μόνο στις εκδρομικές εξορμήσεις και τις περιηγητικές εξερευνησεις, αλλά σε ένα πλέγμα δραστηριοτήτων που υπερέβαιναν κατά πολύ τον αρχικό του σκοπό.

Εδώ θα έλεγα και εκτός ρόης της ομιλίας μου ότι ο Εκδρομικός και Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου κακώς φέρει το διακριτικό Όμιλος, αλλά το σωστό θα ήταν να λεγόταν Σύλλογος. Αυτό δεν αποτυπώνει κάποια παραξενιά του ομιλούντος, αλλά ο Όμιλος εκφράζει την συνάθροιση ατόμων με μονοσήμαντη στόχευση και δραστηριότητα σ' έναν τομέα, εν αντιθέσει προς το Σύλλογο που οι στοχεύσεις και οι δραστηριότητές του είναι πολλές φορές πολυσημάντες, πολυσχιδείς και εξακτινωμένες.

Αυτές λοιπόν τις ιδιότητες είχε εντάξει στην καθημερινότητά του από την πρώτη εποχή του ο Εκδρομικός Όμιλος Αμαρουσίου, που στη συνέχεια

χάρην συντομίας θα τον αποκαλούμε με το αρκτικόλεξο ΕΠΟΑ, καθώς οι ανά την Ελλάδα εξορμήσεις του δεν είχαν μόνο ψυχαγωγικό χαρακτήρα αλλά ήταν επενδεδυμένες και με πολιτιστική χροιά καθώς εκτός των άλλων περιελάμβαναν επισκέψεις σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

Κι επειδή σ' αυτήν την πρώτη εποχή τα ιδιωτικής χρήσης αυτοκίνητα σπάνιζαν, ο ΕΠΟΑ εκτός από τα εκδρομικές εξορμήσεις φρόντισε και για τα καλοκαιρινά μπάνια των μελών του αφού διοργάνωνε ημερήσιες επισκέψεις στις παραλίες της Αττικής.

Όμως η πολύπλευρη δραστηριότητα του ΕΠΟΑ δεν αρκέσθηκε σ' αυτά, αλλά έκανε τρεις ακόμη πρωτοποριακές κινήσεις καθώς συμμετείχε ενεργώς σε δενδροφυτεύσεις και αναδασώσεις που σαν πράξεις ήταν συνυφασμένες με τις φυσιολατρικές ανησυχίες των διοικήσεών του αλλά και των μελών του.

Παράλληλα έδωσε χώρο και ενδιαφέρον στα μικρούς του φίλους, με την ίδρυση και οργάνωση ορειβατικής παιδικής ομάδας προετοιμάζοντας τους μελλοντικούς κατακτητές των βουνών της πατρίδος μας και σαν επιστέγασμα και κορωνίδα της πολύπλευρης συνεισφοράς του προς την πόλη και τον πολιτισμό, ίδρυσε και χορωδία.

Βέβαια όλα αυτά δεν έγιναν τυχαία καθώς αντανάκλασαν τα διαχρονικά οράματα και τις αδιαμφισβήτητες ικανότητες υλοποίησής των από τις εκάστοτε διοικήσεις. Διοικήσεις που κόσμησαν με την ισχυρή προσωπικότητά τους και το έργο τους μια σειρά από άξιες και άξιους συμπολίτες μας των οποίων κρατείστε τα ονόματα:

Χειμάρας, Κατσάκος, Καλλιγέρης, Μπόγδανος, Αγγελή, Πετρούτσος, Μάρκου και οι τελευταίοι χρονικά διατελέσαντες Πρόεδροι: Τάκης Γεωργόπουλος, Μάκης Ουίλς και Νίκος Νίντος, οι οποίοι ξεπέρασαν τα όρια του Αμαρουσίου αφού η δράση τους και το πολυσχιδές έργο τους έτυχε ευρύτερης και καθολικής αναγνώρισης.

Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για το Μαρούσι, ότι ο αείμνηστος Τάκης Γεωργόπουλος που υπήρξε υπεύθυνος Ξενώνων Νεότητος, εκτός από μέλος του Δ/κου Συμβουλίου των Εκδρομικών, Φυσιολατρικών, Ορειβατικών και Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, τιμήθηκε με την υπέρτατη θέση του Προέδρου κατά το διάστημα 1987-1990.

Ο έτερος αείμνηστος Πρόεδρος του ΕΠΟΑ Μάκης Ουίλς διετέλεσε επί σειρά ετών σύμβουλος στο Δ/κο Συμβούλιο των Εκδρομικών, Φυσιολατρικών, Ορειβατικών και Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος και τρεις περιόδους: 1991-92, 1995-96 και 1999-2000 Ταμίας αυτού.

Ο δε Νίκος Νίντος εκτός από Πρόεδρος του Ομίλου μας, διετέλεσε μέλος, Αντιπρόεδρος και Πρόεδρος στην Ένωση Ορειβατών και Φυσιολατρών, αλλά και Ταμίας και μέλος της Εξελεγκτικής Επιτροπής

Μπορεί οι νεότεροι να μη γνωρίζουν, αλλά για εμάς τους παλαιότερους ο χώρος που επί πάρα πολλά χρόνια στεγάσθηκε ο ΕΠΟΑ αποτελεί ξεχωριστό τοπίο. Μιλάμε για το ισόγειο του παλαιού ξενοδοχείου "Κρυστάλ" στη συμβολή των οδών 28ης Οκτωβρίου & Βασιλίσσης Όλγας. Στο νεοκλασικό αυτό κτίριο που προσέφερε καφέ και αναψυκτικά στους επισκέπτες του λάβαιναν χώρα εκθέσεις ζωγραφικής, διαλέξεις και κάθε είδους πολιτιστικές εκδηλώσεις.

Όμως ο "Εκδρομικός", έτσι ονόμαζαν την αίθουσα οι Μαρουσιώτες, είχε παίξει τεράστιο ρόλο στα δρώμενα της πόλης μας, αφού ήταν σημείο αναφοράς και συναντήσεων, όχι μόνο των μελών του ΕΠΟΑ αλλά προσέλκυε από παράγοντες μέχρι και παραγοντίσκους του Αμαρουσίου, οι οποίοι ανάμεσα σε δυο ρουφηξίες καφέ ανεβοκατέβαζαν Δημάρχους και Δημοτικούς Συμβούλους, προέδρους και διοικήσεις Συλλόγων, κυβερνήσεις και αντιπολιτεύσεις, αλλά έστηναν και κάθε είδους μυστικοσυμβούλια.

Μπορεί όλα αυτά να ανήκουν στο παρελθόν, όμως το ειδικό βάρος, η δυναμική, η φιλεργία και η αξία του Ομίλου θα μένουν ενεργά και αλώβητα στο διηνεκές, ενόσω θα τον υπηρετούν άνθρωποι που ομνύουν στην φυσιολατρία και τα σύνορα των οραμάτων και των δραστηριοτήτων τους θα εκτείνονται πολύ πέραν της πόλης μας.

Και αυτά τα στοιχεία που αποτελούν το συστατικό της επιτυχίας για έναν Συλλογικό φορέα τα διαθέτουν άπλετα ο Πρόεδρος και τα μέλη του

νεοεκλεγέντος Διοικητικού Συμβουλίου, πράγμα που προεξοφλεί ότι ο Εκδρομικός και Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου όχι μόνο θα βαδίζει στα ακνάρια που χάραξαν οι προκάτοχοί τους, αλλά θα χαράξει και νέες διαδρομές, ακόμα πιο εντυπωσιακές και ζηλευτές.

Φίλες και φίλοι,

Επειδή από μικρό παιδί γνωρίζω τον Όμιλο εκ του σύνεγγυς, αλλά είχα και την τύχη κάποιιοι σημαίνοντες ενασχολούμενοι μ' αυτόν Μαρουσιώτες να με τιμούν με τη φιλία τους, επιτρέψτε μου να έχω μια ιδιαίτερη ευαισθησία και ευοίωνα αναμνηστική σε ό,τι τον αφορούν και να επενδύω τη βεβαιότητά μου ότι τα καλύτερα για τον Εκδρομικό, Περιηγητικό Όμιλο Αμαρουσίου έπονται.

Με γνώμονα το όραμα, τη δεδομένη διάθεση για προσφορά και τις αδιαμφισβήτητες ικανότητες του Προέδρου του Παναγιώτη Τριαντάφυλλου αλλά και των μελών του Διοικητικού του Συμβουλίου: της Αντιπροέδρου Νίκης Ζησίμου-Γεωργοπούλου, της Γενικής Γραμματέως: Άννας Ουίλς, της Ταμίου: Μαίρης Πάλλη, του Εφόρου Εκδρομών: Γιάννη Χατζηδάκη και των μελών: Όλγας Δροσινού, Ευαγγελίας Κυριακάκη, Αγγέλας Στεφανίδη και Μαρίας Χρυσού, εκφράζω την ατράνταχτη βεβαιότητά μου ότι και τα επόμενα 70 χρόνια δεν θα είναι απλώς εξ ίσου αποδοτικά αλλά θα συνεχίσουν να γράφουν την Ιστορία του Ομίλου στις καρδιές των Μαρουσιωτών με ολόχρυσα αυτή φορά γράμματα.

Χρόνια Πολλά

Εκδρομική μας

Χρόνια Πολλά και Καλά για όλες και όλους σας
Ευχαριστώ

Λόης»

Τέλος, πέραν του ενός φλουριού που βρέθηκε στην πίτα, βρέθηκαν και οι άλλοι τρεις τυχεροί που κέρδισαν μια μονοήμερη εκδρομή για δύο άτομα. Πάντα τυχεροί φίλοι μας!

Φίλοι και συνοδοιπόροι, σας ευχαριστούμε από καρδιάς για την στήριξη σας όλα αυτά τα χρόνια, σας ευχόμαστε Καλή Χρονιά γεμάτη υγεία και χαρές και πάντα ενωμένοι να συνεχίσουμε το όμορφο ταξίδι της ζωής!

**Ο πρόεδρος Παναγιώτης Τριαντάφυλλος
Η γραμματέας Άννα Ουίλς**

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

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

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ»

Βατατζή 11 Τ.Θ. 3274 Τ.Κ. 114 72 Αθήνα
• τηλ.: 6974.070.997
email: goumerios@yahoo.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΟΔΟΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Πραξιτέλους 121, 185 32 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.77.561
www.odoiporikos.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»

Κοηκοκωτώνη 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

Καραϊσκού 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»

Βρουούλων 69 & Ικονίου, 184 50 Νίκαια
• τηλ. & fax: 210.49.30.470
email: fisiolatriss.nikaias@gmail.com

ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

Μιθτιάδου & Δραγούμη 30,
151 22 Μαρούσι
• τηλ. & fax.: 210.80.64.663 / 6977
785 599

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΒΟΥΝΟΥ

Βόθου 3 πάροδος 28ης Οκτωβρίου
121 36 Αθήνα
• τηλ.: 210.58.20.014
email: mountainactivities@gmail.com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Μεσοιογγίου 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

OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES Δ.Τ. ORA GROUP

Δαναών 75 & Πατρόκλου, Ίθιον 13222
• τηλ.: 6987106883
email: info@oragroup.gr
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

ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΘΕΣΣΕ

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ

Τραπεζούντος 6, 546 43
Θεσσαλονίκη
• τηλ.: 6977.691.660

ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Καθαποθάκη 20, 546 24
Θεσσαλονίκη
• τηλ.: 231-0273280

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Πηλαγία Αριστοτέλους 5, 546 24
Θεσσαλονίκη
• τηλ. & fax: 231-0224710
email: info@seoreivatou.gr /
www.seoreivatou.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ - ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΝΕΑ ΖΩΗ"

Χατζηναργύρη 1, 383 33 Βόλος
• τηλ.: 2421-035915
email: eov.zoi@gmail.com

ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΛΑΜΙΑΣ

Ερ. Σταυρού 1, περιοχή Γαϊτανεία,
Λαμία τκ 35100
• τηλ.: 2231038668
email: iceaquaexpert@yahoo.gr

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»

Ιθακσίου 1, Τ.Κ. 602 00 Λιτόχωρο
Πιερίας
• τηλ.: 2352-084200
email: info@fslo.gr / www.fslo.gr
facebook: ΦΣΛ Ολυμπος

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

Τέρμα Λόφου Αγ. Παντελεήμονα
53 100 Φλώρινα
• τηλ.: 23850 28300
www.foof.gr
e-mail: foof001960@yahoo.com
• Κιν. τηλ. 6933360583
(Καθηβιάνος Λεωνίδας Α/εδρος)
e-mail: leokalivianos1969@yahoo.com

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΙΒΑΔΙΑΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Χαιρωνείας 7, Λειβαδιά τκ 32131
email: axolb2019@gmail.com

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΡΧΗΓΩΝ ΒΟΥΝΟΥ

Διάβα Καθαμπάκας, 42200 Τρίκαλα
• τηλ.: 6973.218.603
email: grmountainleaders@gmail.com
www.hmla.com.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΪΣΤΑΣ ΖΑΓΟΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Λαΐστα Ζαγορίου Ιωάννινα
Τ.Κ. 440 10
• τηλ.: 26530-22654 & 2651047621
Τούλα Ποάθα

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΡΑΙΑΣ «Η ΓΚΟΥΡΑ»

• τηλ.: 210.26.23.728
email: nouli.mitropoulou@gmail.com
users.sch.gr/geioanni/sel-
s=omilos=gkoura/fysiolatirikos-
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

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΟΛΩΝ ΚΑΙ ΝΟΤΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΝΗΣ

• τηλ.: 6938426877
ΛΙΑΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
email: eosnal@yahoo.gr

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ- ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 2, ΤΡΙΚΑΛΑ, Τ.Κ. 42100
email: info@trikalasport.gr



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

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