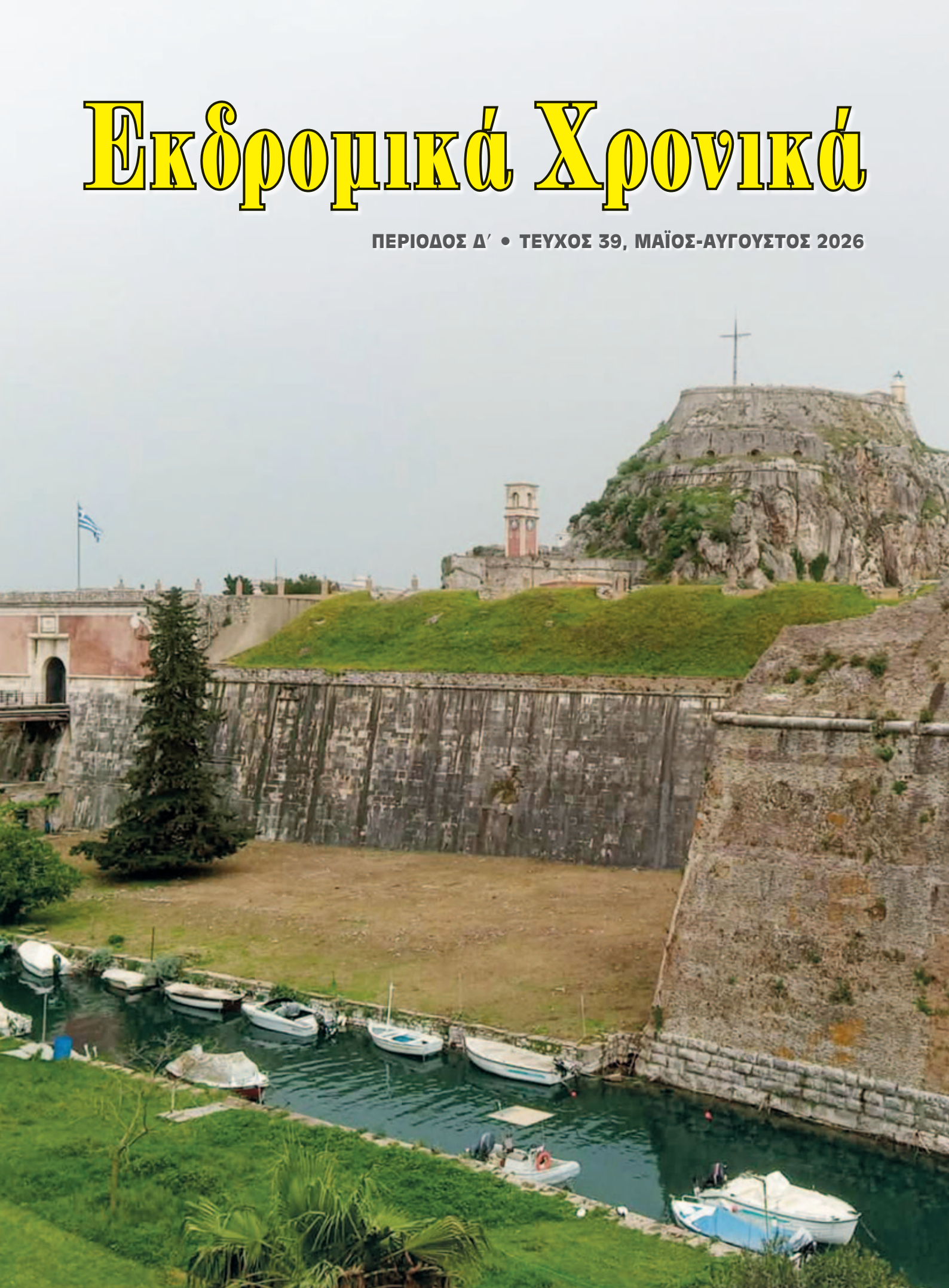
Εκδρομικά Χρονικά

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ΄ • ΤΕΥΧΟΣ 39, ΜΑΪΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Μπότσαρη 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 Λεωνίδας Καλυβιάνος

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Γεώργιος Αρβανίτης

ΤΑΜΙΑΣ Ευανθία Διαμαντάκου

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ & ΕΦΟΡΟΣ ΛΕΣΧΗΣ Χρυσάνθη Σφυρή

ΕΦΟΡΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ελευθέριος 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: Μπότσαρη 11, 106 82 Αθήνα

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

Εικόνα εξωφύλλου:
Κέρκυρα (Ενετικό Φρούριο)
Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

Εικόνα οπισθοφύλλου:
Τριήρης. Πασαλιμάνι (Πλατεία Αλεξάνδρας)
Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ 4

Ένας ύμνος προς τη Μητέρα Φύση 6

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ • Δραστηριότητες Μάϊος – Αύγουστος 2026 8

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ» 16

Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου «Όλυμπος» 18

Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας 22

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ • ΙΣΠΑΝΙΑ 2026 23

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ – ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

- Σ.Π.ΟΡ.Τ - Ανάβαση στο Korab 28
- Στις κορφές των Δυτικών Αγράφων 29
- Το φαράγγι της Αθαμανίας 31
- Φαράγγι Φτέρης 32
- ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΤΩΝ ΑΓΡΑΦΩΝ 34

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΦΟΙΒΟΣ»

- 1ο Ορειβατικό Τριήμερο Νέων 36



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.

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Θέμα: Εκδήλωση της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος και του Επιμορφωτικού Εκδρομικού Ομίλου Λαυρίου, για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, στο Λαύριο

Με ιδιαίτερη επιτυχία και ευρεία συμμετοχή πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 21 Ιουνίου 2026, η ειδική εκδήλωση της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.), σε συνδιοργάνωση με τον Επιμορφωτικό Εκδρομικό Όμιλο Λαυρίου (Ε.Ε.Ο.Λ.), με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος.

Στην εκδήλωση έδωσαν δυναμικό «παρών» εκπρόσωποι από πολυάριθμα σωματεία-μέλη της Ομοσπονδίας, μεταξύ των οποίων η Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών «Φοίβος», ο Φυσιολατρικός Ορειβατικός Όμιλος Φλώρινας, ο Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών «Όλυμπος» Πειραιά, ο Όμιλος Φίλων Ακτής, ο Σύνδεσμος Φυσιολατρών Σκακιστών Πειραιώς «Κρυστάλλης» και ο Αναρριχητικός Χιονοδρομικός Όμιλος Λιβαδειάς, επιβεβαιώνοντας τους ισχυρούς δεσμούς της φυσιολατρικής κοινότητας.

Την έναρξη των εργασιών κήρυξε ο Πρόεδρος του ΕΕΟΛαυρίου, κ. Χρήστος Προμοίρας, ο οποίος καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους. Στη συνέχεια, τον λόγο έλαβε ο διακεκριμένος προσκεκλημένος ομιλητής κ. Δημήτριος Καλιαμπάκος, Καθηγητής της Σχολής Μηχανικών Μεταλλείων-









Μεταλλουργών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου. Ο κ. Καλιαμπάκος καθήλωσε το κοινό με την ομιλία του, αναδεικνύοντας τον πλούτο του φυσικού περιβάλλοντος της ορεινής Ελλάδας και τη ζωτική σημασία των ελληνικών βουνών.

Σε κλίμα συγκίνησης, η Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., κ. Τσιρανίδου, απηύθυνε χαιρετισμό, μίλησε για τις μελλοντικές δράσεις της Ομοσπονδίας και απένειμε τιμητική πλακέτα στον Πρόεδρο του ΕΕΟΛαυρίου, κ. Χρήστο Προμοίρα, αναγνωρίζοντας τη διαχρονική, πολύτιμη προσφορά του στη φύση, το περιβάλλον και τις αξίες της υπαίθρου.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με μια άκρως ενδιαφέρουσα ξενάγηση των συμμετεχόντων στους χώρους του Τεχνολογικού Πάρκου Λαυρίου, την οποία πραγματοποίησε ο Καθηγητής κ. Καλιαμπάκος.

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. εκφράζει τις θερμές της ευχαριστίες στον ΕΕΟΛαυρίου, για την άψογη συνδιοργάνωση και στο Τεχνολογικό Πάρκο Λαυρίου για τη θερμή φιλοξενία.

Η Πρόεδρος
Κική Τσιρανίδου







Ένας ύμνος προς τη Μητέρα Φύση

του Γιώργου Μηλιαράκη

Ελεύθερη μετάφραση από το πρωτότυπο γράμμα του ΜΑΝΙΤΟΥ

5 Ιουνίου ημέρα προστασίας του περιβάλλοντος!!

Τι υποκριτικά λόγια που ακολουθούν φανφάρες και γιορτές, από τους κυβερνώντες τον κόσμο, που είναι οι κύριοι υπαίτιοι για την καταστροφή της φύσης, με τους μοντέρνους ισοπεδωτικούς πολέμους, με την εξάπλωση της βιομηχανίας, την ανεξέλεγκτη μόλυνση από τα απόβλητα, την άσκοπη και υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων στη γεωργία, τους εμπρησμούς των δασών από οικοπεδοφάγους και καταπατητές, τη μόλυνση των θαλασσών και γενικώς από την αδιαφορία όλων μας. Θέλοντας να γράψω δυο λόγια γι' αυτήν την ημέρα και αφού έβγαλα λίγο θυμό για την αδιαφορία των Μεγάλων της γης, που τα πάντα θυσιάζονται στο βωμό του κέρδους, μου ήρθε στο μυαλό μια επιστολή που μας είχε διαβάσει ο φιλόλογός μας στο Γυμνάσιο, οκτατάξιο τότε, που μας είχε πει σαν παραμύθι και μου είχε κάνει εντύπωση, σχετικά με την φύση, με Ινδιάνους και Λευκούς, που τότε όπως και σήμερα, οι λευκοί άποικοι, έδιωχναν τους Γηγενείς Ινδιάνους, από τις εστίες τους, για να επιβάλουν τον πολιτισμό τους, και να κλέψουν τη γη τους.

Στο Βορρά της τότε Αμερικής, οι Εγγλέζοι και οι Γάλλοι και στον Νότο οι Ισπανοί και Πορτογάλοι εξολοθρεύοντας τους ντόπιους Ινδιάνους, τους ονόμαζαν Ινδιάνους, γιατί νόμιζαν ότι είχαν έρθει στην Ινδία από την ανατολική της πλευρά.

Μετά από πολλά χρόνια θυμήθηκα αυτή την ιστορία και θέλοντας να μάθω αν ήταν αλήθεια ή παραμύθι, επικοινώνησα τηλεφωνικά με τον πολιτιστικό ακόλουθο της Πρεσβείας των ΗΠΑ, ο οποίος μου επιβεβαίωσε την Ιστορία τους, και κατόπιν παράκλησής μου, μου έστειλε ένα αντίγραφο, το οποίο μετάφρασα και σας το διαβάζω σήμερα στην γιορτή της Ημέρας Προστασίας Περιβάλλοντος, και είμαι βέβαιος, ότι θα σας συγκινήσει όπως κι εμένα.

Βρισκόμαστε λοιπόν στα 1854 στις Ηνωμένες Πολιτείες, με πρόεδρο τον Φράνκλιν Πηρς. Συνεδριάζει το Κονγκρέσο και αποφασίζει, αντί για συνεχείς πολέμους, με απώτερο σκοπό τον εκτοπισμό και την εξόντωση των ερυθρόδερμων, να φερθεί πιο πολιτισμένα και έξυπνα. Να τους δελεάσει και ν' αγοράσει τη γη τους μæ ένα ευτελές ποσό και παχυλές παροχές, που δεν έχουν τηρηθεί ακόμη και σήμερα!!

Έστειλαν λοιπόν μια επιτροπή, με γραπτές τις προτάσεις τους και οι ερυθρόδερμοι τους είπαν ότι θα τις μελετήσουν και θα τους απαντήσουν. Συγκάλεσαν συμβούλιο των αρχηγών των Φυλών και αφού μελέτησαν τις προτάσεις και αντάλλαξαν γνώμες, εξουσιοδότησαν τον μεγάλο αρχηγό να αποφασίσει και να απαντήσει στον Πρόεδρος Πηρς για την απόφασή τους.

Ο μεγάλος αρχηγός λοιπόν, ο «άγριος και απολίτιστος» ΜΑΝΙΤΟΥ, γράφει αυτό το γράμμα, λυρικό ποίημα για τη φύση.

«Ο μεγάλος λευκός αρχηγός από την Ουάσιγκτον, μας παράγγειλε πως θέλει ν' αγοράσει τη γη μας, γυρεύει πολλά από μας. Πως μπορείτε ν' αγοράσετε τον ουρανό, τη ζεστασιά της γης, τη δροσιά του νερού; Η ιδέα αυτή μας φαίνεται παράξενη. Αφού δεν κατέχουμε την πνοή του αέρα και το καθρέφτισμα του νερού, πως μπορείτε να τ' αγοράσετε; Κάθε σπιθαμή αυτής της γης, είναι καθαγιασμένη για τον λαό μου. Κάθε γυαλιστερό φύλλο δέντρου, κάθε αμμουδερή όχθη ποταμού, κάθε ομίχλη στα σκοτεινά δράση, κάθε ξέφωτο, κάθε βούισμα εντόμου, κάθε ήχος της φύσης, είναι καθαγιασμένα στην εμπειρία και ανάμνηση του λαού μου. Ο χυμός που ρέει μέσα στα δέντρα, μεταφέρει τις σκέψεις μας. Το νερό που κυλάει σπινθηρίζοντας στα ρυάκια και στα ποτάμια, δεν είναι μόνο νερό, αλλά και το αίμα των προγόνων μας. Οι ποταμοί είναι αδέλφια μας, σβήνουν τη δίψα μας. Οι ποταμοί φέρνουν τις πιρόγες μας στις πλάτες του και τρέφουν τα παιδιά μας. Οι νεκροί των λευκών, όταν φύγουν και περπατήσουν ανάμεσα στ' αστέρια, λησμονούν τη γη όπου έζησαν. Οι δικοί μας νεκροί, δε λησμονούν ποτέ αυτήν την υπέροχη γη, γιατί η γη είναι η μάνα του ερυθρόδερμου. Είμαστε ένα μέρος της γης κι εκείνη αποτελεί ένα μέρος του εαυτού μας. Οι μυρωδιές των λουλουδιών είναι αδελφές μας.

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Το ελάφι, το άλογο, ο αετός είναι αδέλφια μας. Οι ψηλές πέτρινες ράχες, των βουνών, τα φυτά των λιβαδιών, όλα τα ζώα, τα ποτάμια και ο άνθρωπος ανήκουν όλα στην ίδια φαμίλια. Γνωρίζουμε ότι ο λευκός άνθρωπος δεν καταλαβαίνει τα ήθη και τις ιδέες μας. Γι' αυτόν ένα κομμάτι γης μοιάζει με το επόμενο, γιατί είναι ξένος που φτάνει μέσα στη νύχτα και αρπάζει από τη γη ότι έχει ανάγκη και την εγκαταλείπει. Γιæ αυτόν η γη δεν είναι αδελφή του. Είναι ο εχθρός του και όταν την κατακτήσει πάει πιο μακριά. Εγκαταλείπει ακόμα και τους τάφους των προγόνων του και αυτό δεν τον συνταράζει!

Μεταχειρίζεται τη μάνα του, τη γη και αδελφό του, τον ουρανό σαν αντικείμενα για αγορά, για λεηλασία, για πούλημα σαν τ' αρνιά ή τις γυαλιστερές χάντρες. Στις πόλεις του λευκού ανθρώπου, δεν υπάρχει ειρηνική γωνιά. Δεν υπάρχει τόπος ν' ακούσεις τα φύλλα να ξεδιπλώνονται την άνοιξη ή το θρόισμα των φτερών ενός εντόμου, και ποιος ο λόγος ο άνθρωπος να ζει, αν δεν μπορεί ν' ακούσει τη μοναχική κραυγή του γκιώνη ή τις φλυαρίες των βατράχων τη νύχτα στον βάλτο!

Είμαι ένας «άγριος» και δεν γνωρίζω άλλο τρόπο να ζήσω. Έχω δει χιλιάδες βουβάλια να σαπίζουν στα λιβάδια, εγκαταλελειμμένα από τον λευκό άνθρωπο που σκοτώνει για διασκέδαση και όχι από ανάγκη τροφής.

Είμαι ένας «άγριος» και δεν καταλαβαίνω πως σκοτώνετε τα βουβάλια για διασκέδαση και μας κατηγορείτε που εμείς τα σκοτώνουμε μόνο για να επιζήσουμε!

Τι είναι ο άνθρωπος χωρίς τα ζώα; Αν όλα τα ζώα εξαφανίζονταν, ο άνθρωπος θα πέθαινε κι αυτός, γιατί όλα είναι ένας κύκλος, δεμένα μεταξύ τους.

Εκτιμάμε λοιπόν την προσφορά σας, ν' αγοράσετε τη γη μας, αντί να μας εξολοθρεύσετε, αλλά αν αποφασίσουμε να τη δεχτούμε θα θέσω έναν όρο: ο λευκός άνθρωπος θα πρέπει να μεταχειρίζεται τη φύση και τα ζώα σαν αδέλφια του.

Ακόμα θα πρέπει να μάθετε στα παιδιά σας, ότι το χώμα που πετάνε είναι καμωμένο από τις στάχτες των προγόνων μας.

Διδάξτε στα παιδιά σας, αυτό που διδάξαμε στα δικά μας: ότι η γη είναι η Μάνα μας, όταν πεθαίνει η γη πεθαίνουν και τα παιδιά της, ότι συμβαίνει στη γη συμβαίνει και στα παιδιά της.

Δεν είναι ο άνθρωπος που ύφανε το υφαντό της ζωής, είναι μόνο ένα νήμα του. Ότι κάνει στο υφαντό, το κάνει και στον εαυτό του.

Αν σας πουλήσουμε τη γη μας, θα πρέπει να θυμάστε και να διδάξετε στα παιδιά μας ότι οι ποταμοί είναι αδέλφια μας, δικά σας και δικά μας και να το φροντίζετε όσο και έναν αδελφό.

Ακόμα θα πρέπει να καταλάβετε πως ο αέρας είναι πολύτιμος για μας, γιατί όλα τα πράγματα, τα φυτά, τα ζώα, τα δέντρα, ο άνθρωπος μοιράζονται την ίδια πνοή και ο αέρας μοιράζεται το πνεύμα του με κάθε τι στο οποίο έδωσε ζωή. Ο αέρας έδωσε στον παππού μου την πρώτη του ανάσα και δέχτηκε και τον τελευταίο του στεναγμό.

Τέλος αν σας πουλήσουμε τη γη μας, θα πρέπει να την κρατήσετε ιερή, εάν ένα μέρος όπου ακόμα και ο λευκός άνθρωπος να μπορεί να γεύεται τον αέρα που πλούτισαν με τις ευωδιές τους, τα ποτάμια, τα βουνά, τα δάση, τα λουλούδια των λιβαδιών και οι ψυχές των προγόνων μας».

Αυτά λοιπόν τους απάντησε ο «άγριος και απολίτιστος» τσιφ των Ερυθρόδερμων, ΜΑΝΙΤΟΥ, τελικά έγινε η πώληση και οι λευκοί τους εκτόπισαν, τους «εκπολίτισαν» και συνεχίζουν μέχρι σήμερα!

Ας δώσουμε όμως έναν τόνο αισιοδοξίας και ελπίδας, για να μπορέσουμε να ζήσουμε καλύτερα, ας δούμε την καλή πλευρά.

Ζούμε στην ωραιότερη χώρα του κόσμου, ας τη χαρούμε, ας βγαίνουμε στη φύση να απολαύσουμε μια ανατολή, ένα ηλιοβασίλεμα, ν' αφουγκραστούμε την ησυχία του δάσους, αν μαγευτούμε από τα χρώματα των αγριολούλουδων, ν' ακούσουμε το κελάηδημα των πουλιών, να μυρίσουμε το χώμα μετά τη βροχή, ν' αγναντέψουμε τον ορίζοντα από την κορυφή ενός βουνού. Ν' ακούσουμε το κύμα να σκάει στο ακρογιάλι, να δούμε τα πλαναρίσματα των γλάρων, να βουτήξουμε στο απέραντο γαλάζιο της θάλασσας, να χαθούμε στα έντονα χρώματα του φθινοπώρου, να θαμπωθούμε από το λευκό σεντόνι του χιονιού και να ζαλιστούμε από το πράσινο και τις μυρωδιές της Άνοιξης.

Ας γεμίσουμε λοιπόν τις αισθήσεις μας με αυτά τα απλά που μας προσφέρει απλόχερα η φύση, η οποία σε αντάλλαγμα δεν ζητάει τίποτα, μόνο την προστασία της, για να υπάρξει υποθήκη φυσικής ισορροπίας και ύπαρξη ζωής και για τις επόμενες γενιές, γιατί δεν πρέπει να ξεχνάμε, στη γη βρισκόμαστε σαν ενοικιαστές με μικρής διάρκειας μίσθωση και όχι σαν ιδιοκτήτες.

Ας προστατεύσουμε λοιπόν όλοι μας τη φύση και το περιβάλλον και ας είμαστε όλοι και ο καθένας ξεχωριστά, σταυροφόροι της προστασίας τους.

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ

Δραστηριότητες Μάϊος – Αύγουστος 2026

Κείμενα – Φωτογραφίες: Μάνος Καραμητσόπουλος, Βάλια Πισκοπάνη

ΜΑΪΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 9 ΜΑΪΟΥ ¦ ΒΡΥΖΕΣ - ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Αναχώρηση από Αθήνα στις 7:00πμ. Μετά από μια απαραίτητη στάση για καφέ, φτάσαμε στην καρδιά της Φθιώτιδας, την Παύλιανη, και από εκεί στις Βρύζες.

Ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας από εδώ και όσο κερδίζαμε υψόμετρο, τα πυκνά έλατα παραχωρούσαν τη θέση τους σε ανοιχτά πλατώματα, προσφέροντάς μας μια καθηλωτική, πανοραμική θέα προς τους επιβλητικούς όγκους της Οίτης και της Γκιώνας.

Το αποκορύφωμα της διαδρομής μας περίμενε στο τέλος: η είσοδος στο περίφημο Ψυχαγωγικό Πάρκο της Παύλιανης. Εκεί, το τοπίο μεταμορφώθηκε σε κάτι σχεδόν παραμυθένιο. Ανάμεσα στα δέντρα ξεπρόβαλλαν αιώρες, χιουμοριστικές πινακίδες, το περίφημο «μουσικό» γεφυράκι-πιάνο, ενώ ο Ασωπός ποταμός σχημάτιζε μικρούς, ορμητικούς καταρράκτες.

Ω.Π. 3 – 3,5 Β.Δ. Α ≈ 7 - 7,5 χλμ.
Υ.Δ. +250μ.- 600μ.

Για κάποιους από την παρέα που προτίμησαν μια πιο ήπια εμπειρία, η βόλτα περιορίστηκε σε μια μικρότερη, δίωρη διαδρομή 3 χιλιομέτρων αποκλειστικά μέσα στο παρκάκι, ενώ άλλοι απόλαυσαν απλώς τη ραστώνη του χωριού.

Η μέρα έκλεισε με καλό, σπιτικό φαγητό πριν πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.







ΔΕΥΤΕΡΑ, 18 ΜΑΪΟΥ ¦ ΣΟΥΝΙΟ & ΛΑΥΡΙΟ

Μια μέρα αφιερωμένη στην πολιτιστική μας κληρονομιά. Ξεκινήσαμε στις 08:00π.μ. από την Αθήνα με κατεύθυνση το νοτιότερο άκρο της Αττικής, εκεί όπου η επιβλητική φύση συναντά την αδιάκοπη ανθρώπινη δραστηριότητα αιώνων.

Η ημέρα ξεκίνησε με τον πιο ατμοσφαιρικό τρόπο στον **Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο**. Εκεί στην άκρη του βράχου, αντικρίζοντας τους επιβλητικούς δωρικούς κίονες, με το απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου ιδανικό φόντο για τις χρυσές αποχρώσεις του Αττικού ήλιου πάνω στο μάρμαρο, νιώσαμε τη δέος της τοποθεσίας και της ιστορίας της.

Στη συνέχεια, επισκεφτήκαμε τον **Αρχαιολογικό Χώρο του Θορικού**. Ανεβαίνοντας στον λόφο, σταθήκαμε μπροστά σε ένα από τα παλαιότερα θέατρα στον ελληνικό κόσμο. Το ιδιόμορφο, ελλειψοειδές σχήμα του και οι λαξευμένες στον βράχο κερκίδες με την πανοραμική θέα προς τη θάλασσα μας εντυπωσίασαν. Η περιήγησή μας συνεχίστηκε στα εργαστήρια μεταλλουργίας κοντά στις αρχαίες στοές, ζωντανεύοντας μπροστά μας τη ζωή και τις δραστηριότητες του αρχαίου δήμου.

Η διαδρομή μας ολοκληρώθηκε στον **Εθνικό Δρυμό Σουνίου** (Λαυρεωτικής). Ανάμεσα στο πυκνό πευκοδάσος και το λοφώδες τοπίο, ανακαλύψαμε τα σημάδια του αρχαίου βιομηχανικού θαύματος της Αθήνας. Πλησιάσαμε τις εισόδους των αρχαίων μεταλλείων, τα βαθιά φρέατα και τις περίτεχνες δεξαμενές πλυντηρίων μεταλλεύματος. Ήταν καθηλωτικό να αναλογίζεσαι πώς από αυτό το έδαφος εξορυσσόταν ο αργυρούχος μόλυβδος που χρηματοδότησε τον χρυσό αιώνα της Αθήνας και τον στόλο της Σαλαμίνας.







Σε αυτή μας την εξόρμηση είχαμε την χαρά και την τύχη να έχουμε συνοδό μας μια έμπειρη ξεναγό που μετέτρεψε όλες τις σύγχρονες εικόνες σε μια αναπαράσταση ζωής, δραστηριότητας και πολιτισμού μέσα στο χρόνο.

Αφού γεμίσαμε εικόνες από το γαλάζιο του Αιγαίου και τα αρχαία μάρμαρα, καταλήξαμε σε μια παραδοσιακή ταβέρνα στο λιμάνι του Λαυρίου για φαγητό, επιστρέφοντας στην Αθήνα αργά το απόγευμα.

ΣΑΒΒΑΤΟ 23 – ΔΕΥΤΕΡΑ 25 ΜΑΪΟΥ 2026 ¦ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΆΝΔΡΟΥ

Σάββατο 23 Μαΐου ¦ Το τριήμερο στην Άνδρο ξεκίνησε νωρίς το πρωί του Σαββάτου, όταν αφήσαμε πίσω μας την Αθήνα και σαλπάραμε από τη Ραφήνα. Μόλις πατήσαμε το πόδι μας στο νησί, κατευθυνθήκαμε στη Βουρκωτή. Από εκεί, πήραμε το κατάφυτο μονοπάτι δίπλα στον ποταμό Άχλα – μια μαγευτική πεζοπορία γεμάτη βάθρες, καταρράκτες, τοξωτά γεφύρια και τη Γερολίμνη, μέχρι που φτάσαμε στο μοναστήρι του Αγίου Νικολάου.

Ω.Π. 3 - 3,5 Β.Δ. Α ≈ 6,5-7 χλμ.,
Υ.Δ. + 50 μ – 300 μ

Όσοι δεν πεζοπόρησαν, χαλάρωσαν με καφέ και μπάνιο στο Μπατσί, απ' όπου τους παραλάβαμε μετά την πεζοπορία. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για τακτοποίηση και ελεύθερο χρόνο. Το απόγευμα κάποιοι επέλεξαν να ξαναπάνε στο Μπατσί για βόλτες και φαγητό δίπλα στο κύμα ενώ οι υπόλοιποι επέλεξαν τη χαλάρωση στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 24 Μαΐου ¦ Μετά το πρωινό, ανηφορίσαμε στα Αποίκια και επισκεφθήκαμε όλοι μαζί τους δροσερούς καταρράκτες της Πυθάρας (2χλμ μπρος πίσω Υ.Δ.-+50μ). Στη συνέχεια, η πεζοπορική ομάδα κατηφόρισε προς τη Χώρα της Άνδρου.





Ω.Π. 3 – 4 Β.Δ. Α+ ≈ 6,5 – 7χλμ.
Υ.Δ. +150μ. - 450μ.

Εκεί συναντήσαμε την μη ορειβατική ομάδα και περιδιαβήκαμε την αρχοντική πρωτεύουσα μαζί. Περπατήσαμε στα πλακόστρωτα σοκάκια ανάμεσα σε νεοκλασικά, θαυμάσαμε το ενετικό κάστρο, το άγαλμα του Αφανή Ναύτη και τον εντυπωσιακό φάρο Τουρλίτη στην είσοδο του λιμανιού που μοιάζει να ξεπροβάλλει μέσα από τη θάλασσα.

Δευτέρα 25 Μαΐου ¦ Η τελευταία μας μέρα ξεκίνησε με μια επίσκεψη στην ιστορική Μονή Παναχράντου του 10ου αιώνα που φιλοξενεί την θαυματουργή εικόνα της Παναγιάς και την κάρα του Αγίου Παντελεήμονα. Αμέσως μετά, κατεβήκαμε στον Όρμο Κορθίου για μια τελευταία βουτιά και νόστιμο φαγητό, πριν πάρουμε το πλοίο από το Γαύριο στις 16:00, γεμάτοι από τις πιο όμορφες εικόνες των Κυκλάδων.

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ, 6 ΙΟΥΝΙΟΥ ¦ ΠΑΛΑΙΑ ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΠΑΝΑΓΙΑ ΠΟΛΕΜΑΡΧΑ

Αναχωρήσαμε στις 7:00 το πρωί από την Αθήνα για την Παλαιά Επίδαυρο, έτοιμοι για μια από τις πιο δροσερές καλοκαιρινές μας εξορμήσεις.

Η κυκλική μας διαδρομή ξεκίνησε από το γραφικό λιμανάκι της Παλαιάς Επιδαύρου. Αρχικά, το σηματοδοτημένο μονοπάτι ανηφόρισε ήπια μέσα σε ένα μοσχοβολιστό πευκοδάσος. Όσο ανεβαίναμε, τα ανοίγματα της βλάστησης μας χάριζαν πανοραμική θέα προς τα νερά του Σαρωνικού, την Αίγινα και το Αγκίστρι.

Μετά από περίπου μία και μισή ώρα πεζοπορίας, φτάσαμε στη Μονή της Παναγίας Πολεμάρχας. Το παλιό, εγκαταλελειμμένο αυτό μοναστήρι, κρυμμένο μέσα σε έναν προστατευμένο όρμο, εξέ-





πεμπε μια απόλυτη ηρεμία. Τα πέτρινα ερείπια υπό τη σκιά των πεύκων με θέα τη θάλασσα ήταν το ιδανικό σημείο για την πρώτη μας ξεκούραση.

Από εκεί ξεκίνησε το πιο εντυπωσιακό κομμάτι της ημέρας: πήραμε το στενό παραλιακό μονοπάτι, το οποίο κινούταν κυριολεκτικά λίγα μέτρα πάνω από το κύμα. Περνώντας από βραχώδεις όρμους και πευκόφυτες ακτές, φτάσαμε στην ήσυχη Παραλία Καλαμάκι. Τα καθαρά νερά και η φυσική σκιά των δέντρων μάς δελέασαν για μια μεγάλη στάση για μπάνιο και φαγητό.

Ω.Π. 2,5 – 3,0 Β.Δ. Α ≈ 6,0 – 6,5χλμ.

Υ.Δ. +100μ.- 150 μ

Αναζωογονημένοι, συνεχίσαμε την πορεία μας παράλληλα με την ακτή, περάσαμε από την παραλία της Βαγιονιάς και καταλήξαμε γεμάτοι αλμύρα και όμορφες εικόνες πίσω στην Παλαιά Επίδαυρο.

ΚΥΡΙΑΚΗ 21 – ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΟΥΝΙΟΥ ¦ ΡΟΔΟΣ – ΣΥΜΗ – ΚΑΣΤΕΛΛΟΡΙΖΟ - ΧΑΛΚΗ

Κυριακή 21 ¦ Το ταξίδι μας ξεκίνησε με την πρωινή πτήση από το Ελ. Βενιζέλος για τη **Ρόδο**, όπου η πρώτη μέρα μας βρήκε να περιπλανιόμαστε, συνοδεία τοπικού ξεναγού, στα μεσαιωνικά καλντερίμια της Παλιάς Πόλης, να θαυμάζουμε το Παλάτι του Μεγάλου Μάγιστρου και να κλείνουμε το απόγευμα με μια βόλτα στο γραφικό Μανδράκι με





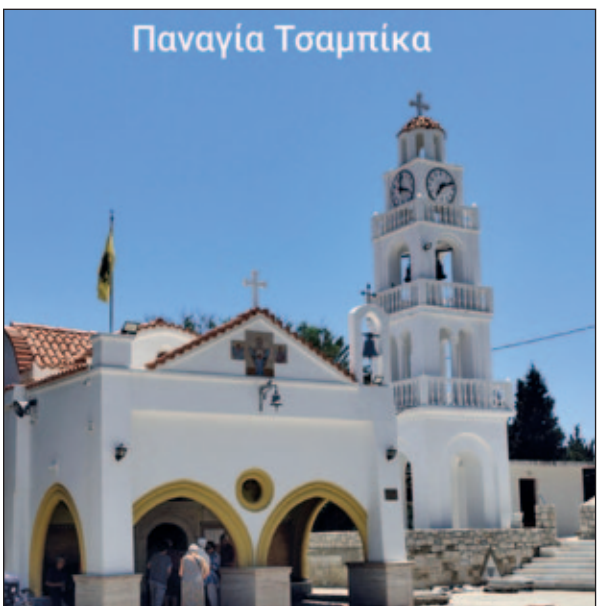


τα αγάλματα των ελαφιών, τον Φάρο του Αγίου Νικολάου και τα μεγαλοπρεπή κτίρια της Ιταλοκρατίας..

Δευτέρα 22 ¦ Την δεύτερη μέρα σαλπάραμε για τη **Σύμη**. Στον Πανορμίτη προσκυνήσαμε στη μονή του Ταξιάρχη Μιχαήλ με το περίτεχνο ξυλόγλυπτο τέμπλο και την κατανυκτική ατμόσφαιρα. Στη συνέχεια μαγευτήκαμε από τον Γιαλό, με τα πολύχρωμα νεοκλασικά αρχοντικά να σκαρφαλώνουν στους λόφους, όπου δοκιμάσαμε το περίφημο συμιακό γαριδάκι.

Τρίτη 23 ¦ Η επόμενη μέρα μάς ταξίδεψε στο ακριτικό **Καστελόριζο**. Αντικρίσαμε ένα σκηνικό βγαλμένο από ταινία, με τα πανέμορφα διώροφα σπίτια να καθρεπτίζονται στα κρυστάλλινα νερά, και νιώσαμε την απόλυτη ηρεμία κάτω από το Castello Rosso. Μετά τις βουτιές στην Γαλάζια Σπηλιά, επι-







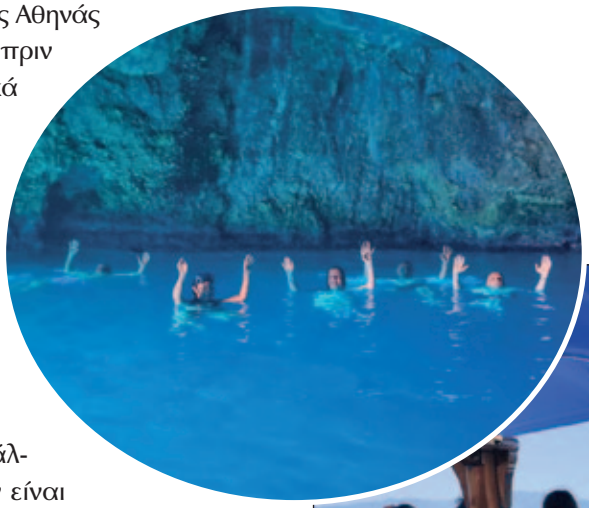
στρέψαμε στη Ρόδο γεμάτοι από τη γαλήνη και την ομορφιά του νησιού να μας συντροφεύουν στις βραδινές μας βόλτες στην όμορφη πόλη.

Τετάρτη 24¦ Την προτελευταία μέρα επισκεφθήκαμε τη **Χάλκη**, το νησί της γαλήνης. Περπατήσαμε στα ήσυχα σοκάκια του Νημποριού, θαυμάσαμε τα πανέμορφα σπίτια που θυμίζουν βενετσιάνικη αρχιτεκτονική, το ψηλό καμπαναριό του Αγίου Νικολάου και απολαύσαμε τους χαλαρούς ρυθμούς δίπλα στη θάλασσα. Επιστροφή στη Ρόδο για δείπνο με θέα τη θάλασσα.

Πέμπτη 25 ¦ Την τελευταία μέρα, πριν αποχαιρετήσουμε τα νησιά, ανεβήκαμε συνοδεία τοπικού ξεναγού στην Ακρόπολη της **Λίνδου** και επισκεφτή-



καμε τον επιβλητικό ναό της Αθηνάς Λινδίας με τη μοναδική θέα πριν κάνουμε στάση στα λευκά σοκάκια της Λίνδου για φαγητό. Το ταξίδι μας έκλεισε με μια δροσερή στάση στην καταπράσινη Κοιλάδα των Πεταλούδων, πριν πάρουμε την πτήση της επιστροφής για την Αθήνα γεμάτοι ανεξίτηλες εικόνες.





Η Ρόδος, η Σύμη, η Χάλκη και το Καστελόριζο δεν είναι απλώς τέσσερις προορισμοί. Είναι τέσσερις διαφορετικές εκδοχές του ίδιου Αιγαίου: η ιστορία, η αρχοντιά, η ηρεμία και η ποίηση. Είναι σαν να ξεφυλλίζεις ένα άλμπουμ γεμάτο φως, χρώματα και ιστορίες και στο τέλος του ταξιδιού νιώθεις ότι έχεις γνωρίσει όχι μόνο τόπους, αλλά και κομμάτια του εαυτού σου.

ΙΟΥΛΙΟΣ – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Οι δραστηριότητες του Ομίλου ανεστάλησαν προσωρινά κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο, λόγω της θερινής περιόδου. Επιστρέφουμε δυναμικά το Σεπτέμβριο με το προγραμματισμένο 8ήμερο ταξίδι μας στην Πολωνία.



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ»

Το διήμερο 20-21/6/2026 ο Φ.Ο.Σ. «Ο ΠΑΝ» πραγματοποίησε φυσιολατρική, ορειβατική εκδρομή στην Κύμη.Το Σάββατο 20/6 αναχωρήσαμε στις 7:00 π.μ. με κατεύθυνση την Κύμη. Φθάνοντας στην πηγή Γουρνία πραγματοποιήσαμε πορεία προς το κάστρο Αγ. Γεωργίου (ερείπια ενετικού κάστρου με άπλετη θέα στο Αιγαίο) και καταλήξαμε στη Μονή Μεταμόρφωσης του Σωτήρος (ιστορικό μοναστήρι χτισμένο σε υψόμετρο με θέα). Ώρες πορείας:1-1,5. Στη συνέχεια, επισκεφθήκαμε την πανέμορφη Κύμη και το πολύ σημαντικό λαογραφικό της μουσείο στο οποίο και ξεναγηθήκαμε. Κατόπιν, τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο μας στην παραλία της Κύμης. Επακολούθησε μπάνιο στην παραλία Σουτσίνι και αργότερα φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής.



Την Κυριακή 21/6 ξεκινήσαμε νωρίς το πρωί και πραγματοποιήσαμε ανάβαση στην κορυφή Ορτάρι ξεκινώντας από την πηγή Χωνευτικό. Πανέμορφη, καταπράσινη διαδρομή, στην οποία χαρήκαμε την πλούσια και σπάνια ευβοϊκή χλωρίδα. Η ανάβαση στην κορυφή του όρους Ορτάρι, κρεμασμένη



κυριολεκτικά στα 870μ. πάνω από τη θάλασσα, μας αντάμειψε προσφέροντάς μας μια συγκλονιστική πανοραμική θέα. Η διαδρομή ήταν κυκλική.

Ώρες πορείας: 7.00 - 7.30

Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια

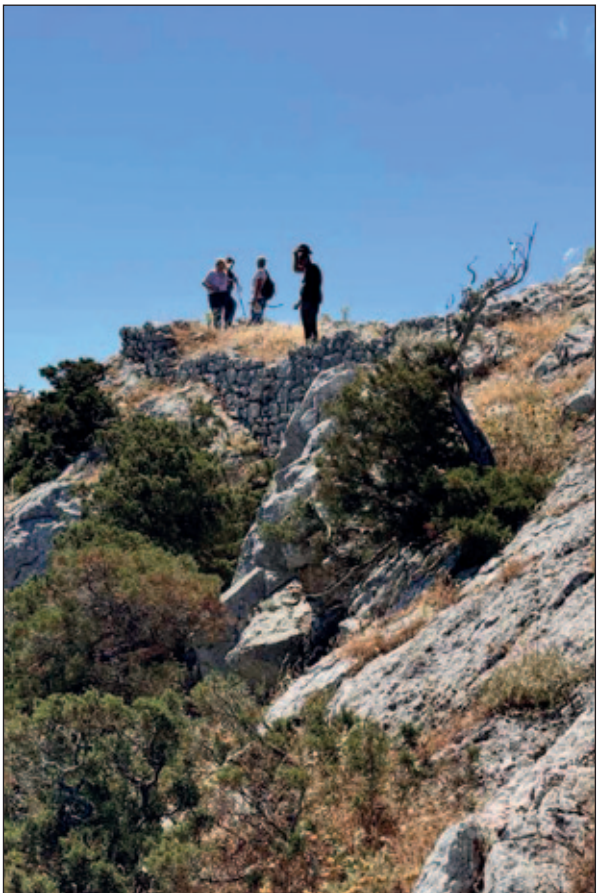
Επιστρέψαμε στην πηγή του Χωνευτικού όπου και γευματίσαμε όλοι μαζί σε ταβέρνα μέσα στο υπέροχο πλατανόδασος.

Επιστρέψαμε στην Αθήνα με τις καλύτερες εντυπώσεις από τη φιλόξενη Κύμη, το εντυπωσιακό Ορτάρι και τη συνεχή θέα προς το Αιγαίο.











Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου «Όλυμπος»

του Αναστάσιου Καρανικόλα

Ολοκλήρωση καθαρισμού και σήμανσης δύο άγνωστων μονοπατιών στο Δίκτυο (18) δεκαοκτώ μονοπατιών Βορειοανατολικού Ολύμπου περιοχή Δίου - Καρίτσας - Λιτοχώρου.

1) Ξέραχο (1.400 μ.)-Διάσελο (1.390 μ.)-Κατραναριά (1.370 μ.)-Ζανέκα (1.350 μ.)-Ρέμα Αράπη-Πηγές Αράπη (1.100 μ.)-Τρίδυμος Καταρράκτης (1.100 μ.).

Ολοκληρώθηκε από τον Σύλλογό μας ο καθαρισμός και η σήμανση του συγκεκριμένου μονοπατιού στις 19/07/2026, έπειτα από πέντε επισκέψεις σε αυτό.

[13/07/2025, 10/08/2025, 23/05/2026, 28/06/2026, 19/07/2026]

Μονοπάτι που χρησιμοποιούσαν οι υλοτόμοι της περιοχής Καρίτσας και όχι μόνο, την δεκαετία του 1950, 60, 70, 80, για την μεταφορά της ξυλείας και του κατραμιού.

Θα μπορούσε να ονομαστεί και «μονοπάτι του κατραμιού», λόγω των τριών Κατραναριών που έχουν διασωθεί σε αυτό.

Η συγκεκριμένη διαδρομή αποτελεί μέρος του μονοπατιού Κρανιά (1.040 μ.)-Ρέμα Αράπη-Τρίδυμος Καταρράκτης (1.100 μ.)-Ζανέκα (1.350 μ.)-Κατραναριά (1.370 μ.)-Διάσελο (1.390 μ.)-Ξέραχο (1.400 μ.)-Κατραναριά (1.380 μ.)-Κατραναριά (1.360 μ.)-Ρέμα Ουρλιά-Καναλάκια (1.350 μ.)-Μπάρα (1.370 μ.).

Τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου που συμμετείχαν στον καθαρισμό - σήμανση, τα οποία και ευχαριστούμε θερμά, είναι τα εξής:

Καρανικόλας Αναστάσιος, Σκρέτας Νικόλαος, Έππος Ηλίας, Κακαγιάννης Αλέξανδρος, Γκιόκας Νικόλαος, Κυνικλής Πέτρος, Καλούσιος Χαράλαμπος, Δρένος Αχιλλέας.

Επίσης το Σάββατο 23, 24/05/2026 πραγματοποιήθηκε διήμερο στο Καταφύγιο Κορομηλιάς - κοινή ανάβαση με τον Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, πραγματοποιώντας την πρώτη ημέρα την κάτωθι διαδρομή:

Αγία Κόρη (350 μ.)-Ίταμος (930 μ.)-Κοπανούλα (1.020 μ.)-Πηγή Κοπανούλα (1.030 μ.)-Πηγές Αράπη (1.100 μ.)-Τρίδυμος Καταρράκτης (1.100 μ.)-Ζανέκα (1350 μ.)-Κατραναριά (1.370 μ.)-Διάσελο (1.390 μ.)-Ξέραχο (1.400 μ.)-Κατραναριά (1.380 μ.)-Κατραναριά (1.360 μ.)-Καναλάκια (1.350 μ.)-Μπάρα (1.370 μ.)-Λιανοξιά (1.350 μ.)-Καταφύγιο Κορομηλιάς (1.020 μ.).

Ξεκινήσαμε από την Αγία Κόρη, μπαίνοντας στο Πρωτεύον μονοπάτι του Εθνικού Μητρώου Ολύμπου Νο 6 το οποίο καθάρισε και σηματοδοτεί ο Ε.Ο.Σ. Βροντούς, το οποίο καταλήγει Πετρό-



στρουγκα. Εμείς μετά την Πηγή Κοπανούλα βγήκαμε από το μονοπάτι λίγο πριν και πάνω από την «Κίτρινη Πέτρα» συνεχίζοντας για λίγο στον δασικό δρόμο και κατόπιν στις Πηγές Αράπη.

Στις Πηγές Αράπη, στο μικρό κομμάτι του δασικού δρόμου που οδηγεί στις Πηγές και επίσης λίγο πριν την είσοδο στο μονοπάτι Εθνικού Μητρώου Ολύμπου Πρωτεύον Νο 6 τοποθετήσαμε Πινακίδια Διαδρομής, Πινακίδες Κατεύθυνσης, Βελάκια - Πινακίδια Κατεύθυνσης, έτσι ώστε όσοι Πεζοπόροι - Ορειβάτες - Φυσιολάτρες πεζοπορούν από και προς τις Πηγές Αράπη, ερχόμενοι είτε από τον Άγιο Βασίλειο - Ξέραχο - Διάσελο ή από την Αγία Κόρη - Πηγή Κοπανούλα, να έχουν σαφή ενημέρωση για την διαδρομή, έτσι ώστε να μπορούν να ολοκληρώσουν με ασφάλεια μία πανέμορφη πεζοπορική κυκλική διαδρομή!!!

Με αυτόν τον τρόπο και αφού ολοκληρώθηκε ο καθαρισμός του μονοπατιού των Πηγών Αράπη, ενώνουμε πεζοπορικά την Καρίτσα με την Βροντού και όταν καθαριστεί το μονοπάτι από Διάσελο Ξέραχο έως και την Μπάρα, τότε θα ενώσουμε πεζοπορικά και το Δίον, Λιτόχωρο. Επίσης θα ενώσουμε τα δύο ρέματα, το Ρέμα Αράπη με το Ρέμα Ουρλιά.

Έχει προηγηθεί η ένωση πεζοπορικά Δίου, Καρίτσας, Λιτοχώρου από την Κρανιά μέσω του μονοπατιού Κρανιά (1.040 μ.)-Ρέμα Αράπη (910 μ.)-Πλατανάκος (850 μ.)-Πεύκος (854 μ.)-Ίταμος (930 μ.), το 2021.

Κατά την διάρκεια της ανάβασης έγινε ενημέρωση στα μέλη του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης για το δίκτυο των 18 μονοπατιών βορειοανατολικού Ολύμπου Δίου - Καρίτσας - Λιτοχώρου που καθαρίζει και σηματοδοτεί ο Σύλλογος, για τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την σήμανση [Πινακίδια Διαδρομής, Πινακίδια-Βελάκια Κατεύθυνσης, Πινακίδες Θέσης, Πινακίδες Κατεύθυνσης με αντανακλαστική μεμβράνη, ειδική κόλλα μαστίχας για την τοποθέτηση αυτών], για το τρόπο που τοποθετούνται, καθώς επίσης και για την διαδικασία των αιτημάτων που κατέθεσε με βάση το ΦΕΚ 206/Β/30-01-2017 (Υπουργική Απόφαση 151344/165/2017) στο Δασαρχείο Πιερίας και την αρμόδια Σ.Ε.Π.Ο.Δ. (Συμβουλευτική Επιτροπή Πεζοπορικών Ορειβατικών Δραστηριοτήτων).

Επίσης μέλη του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, Αναστασιάδου Αφροδίτη, Κυνικλής Πέτρος, Πέτρου Αλεξάνδρα, Αργυρούδης Γεώργιος, τοποθέτησαν Πινακίδια Διαδρομής και Πινακίδες Κατεύθυνσης.











2) 26/07/2026, Ρέμα Αράπη: Κρανιά (1.040 μ.)-Καταρράκτης Ηλία (850 μ.).

Ολοκληρώθηκε η σήμανση του μονοπατιού που οδηγεί στον Καταρράκτη Ηλία. Επίσης καθαρίστηκε, τσαπίστηκε όλο το μονοπάτι για δεύτερη φορά, ταυτόχρονα με την σήμανση.

Το συγκεκριμένο μονοπάτι το χρησιμοποιούσαν οι υλοτόμοι της Καρίτσας την περίοδο του 1960, 70, 80, οι οποίοι και βρήκαν τον Καταρράκτη. Αρχές της δεκαετίας του 2010 δόθηκε το όνομα του Ηλία Ξηρομερίτη εις μνήμην του. Η κατάβαση στον Καταρράκτη είναι εντυπωσιακή, ακούγοντάς τον καθ' όλη τη διάρκεια αυτής. Βγαίνοντας στο Ρέμα Αράπη όπου και βρίσκεται ο καταρράκτης αντικρίζουμε ένα εντυπωσιακό μέρος, το οποίο θα θυμόμαστε για πάντα!!

Για την ολοκλήρωση της σήμανσης χρειάστηκαν 12 ώρες ανάβασης - εθελοντικής εργασίας στο πεδίο. Να ευχαριστήσουμε μέσα από την







καρδιά μας όλα τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου που συμμετείχαν στην σήμανση του. Καρανικόλας Αναστάσιος, Σκρέτας Νικόλαος, Αραβίδης Αριστείδης, Πούλιος Απόστολος, Γκιόκας Νικόλαος. Όπως επίσης τον Τάκη Καρατέγο για την στήριξή του!

Ο σχεδιασμός, ο καθαρισμός, η σήμανση του μονοπατιού έγινε με πολύ κόπο και παρά μα πάρα πολλές επισκέψεις - πεζοπορίες μέσα σε αυτό, έως ότου βρούμε τα παλιά ίχνη τα οποία ενώσαμε και αφαιρέσαμε τα δύσκολα κομμάτια αυτού, έτσι ώστε να παραδώσουμε στην ορειβατική κοινότητα την πανέμορφη αυτή ορειβατική διαδρομή.

Το αφιερώνουμε στην μνήμη του Ηλία Ξηρομερίτη, που τόσο πολύ αγαπούσε αυτό το μέρος.





Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Υπάρχουν στιγμές που οι εικόνες μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια...

Σήμερα ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας παρέδωσε δύο απινιδωτές στο Δήμο, παρουσία του Δημάρχου κ. Παναγιώτη Μανούρη και του Αντιδημάρχου κ. Γιάννη Λαζαρίδη.

Μέσα από αυτές τις εικόνες κρατάμε κάτι βαθύτερο: την πίστη στην αξία της ανθρώπινης ζωής, την ευθύνη, του να είμαστε δίπλα ο ένας στον άλλον, τη δύναμη της προσφοράς που γίνεται ελπίδα.

Γιατί τελικά, ο πολιτισμός μας φαίνεται στις πράξεις που προστατεύουν τον άνθρωπο.











ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΙΣΠΑΝΙΑ 2026

από 5 Ιουλίου ως 17 Ιουλίου 2026
στην κεντρική και νότια Ισπανία

2η διανυκτέρευση στη Μαδρίτη

ΤΡΙΤΗ 7/7/2626

ανατολή ηλίου 06:51, δύση 21:47

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 Αναχώρηση για το **Ελ Εσκοριάλ**.

10:30 Άφιξη στο Ελ Εσκοριάλ, το κτισμένο στους πρόποδες του όρους **Αμπάντος** της **Σιέρα Γουαδαρράμα**. Το βασιλικό μοναστήρι του 17ου αι. ήταν συγχρόνως και το παλάτι του **Φιλίππου Β'** της Ισπανίας. Λέγεται ότι το σχέδιο του συγκροτήματος βασίστηκε σε περιγραφές του ναού του Σολομώντα.

Θα ξεναγηθούμε στη βασιλική του **Σαν Λορένθο ελ Ρεάλ** με τη μορφή ελληνικού σταυρού και τον επιβλητικό τρούλο ύψους σχεδόν 100 μ.

Θα επισκεφθούμε το **Πάνθεο των Βασιλέων** με τους 26 μαρμάρινους βασιλικούς τάφους.

13:00 Κοινή πορεία με προορισμό την κορυφή Αλμπάντος της Σιέρα Γουαδαρράμα.

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

«Pico de Abantos (1.763 m) – desde San Lorenzo del Escorial (Monte Abantos)»

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Απόσταση: 9.1 χλμ. Υ.Δ.: +-700 μ. ώρες πορείας: 4-5h Β.Δ.: 1-2

18:00 Επιστροφή στο Ελ Εσκοριάλ. Φαγητό σε ταβέρνες της πόλης.

20:30 Αναχώρηση για τη Μαδρίτη

22:00 Άφιξη στη Μαδρίτη. Ξεκούραση στο ξενοδοχείο και χρόνος Ελεύθερος.





5η διανυκτέρευση στην Κόρδοβα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/7/2026

ανατολή ηλίου 06:53, δύση 21:46

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 Αναχώρηση για το **Sierras Subbeticas Natural Park**.

11:00 Άφιξη στο χωριό **Priego de Cordoba** από όπου θα ξεκινήσει η πορεία για την κορυφή **La Tinosa.**

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

Techo de Córdoba La Tiñosa(1568M),por el «Sendero Oficial» Cueva Morrión desde Las Lagunillas.8x8 Techos de Andalucía

Απόσταση: 13.2 χλμ. Υ.Δ.: +-1.108 μ. ώρες πορείας: 6h Β.Δ.: 2-3

17:00 Επιστροφή στο Priego de Cordoba.

19:00 Επιστροφή στην Κόρδοβα. Χρόνος ελεύθερος.





Τριήμερο του Αγίου Πνεύματος στις κορυφές του Γράμμου

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 – 5 – 2026

ανατολή ηλίου: 06:04 δύση ηλίου: 20:40

07,00 Αναχώρηση από τη Θεσσαλονίκη για το Νεστόριο. Ημίωρη στάση για καφέ στο ύψος της Σιάτιστας. Ή κοτόσουπα... Ίσως και ρυζόγαλο...

10,00 Άφιξη στο Νεστόριο. Λίγο πριν το Νεστόριο στο ύψος του ξενώνα «Βάττυνα» θα ξεκινήσει η πορεία για τους καταρράκτες της Αγίας Άννας.

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

Βάττυνα - Καταρράκτης Αγίας Άννας και Μονή Τσούκας - Κάστρο Νεστορίου

10,00 Η διαδρομή ξεκινά λίγο μετά τον ξενώνα Βάττυνα, στο δρόμο για Νεστόριο, αφού περάσουμε την διασταύρωση για το χωριό Αγία Άννα.

Ακολουθούμε τα σημάδια για τον καταρράκτη αρχικά. Μικρή διαδρομή και σχετικά εύκολη. Αφού πάμε στον πολύ όμορφο καταρράκτη, γυρίζουμε λίγο πίσω, μέχρι να βγούμε από την κοίτη του ποταμού. Στη συνέχεια ανηφορίζουμε προς τη Μονή ακολουθώντας τα σημάδια. Παίρνουμε για λίγο τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο ως την εκκλησία. Η θέα προς τον καταρράκτη, πανέμορφη!

Φεύγουμε προς το κιόσκι, ακριβώς πριν από αυτό κόβουμε αριστερά και μετά ακολουθούμε τα σημάδια και τις πινακίδες. Σε αυτό το κομμάτι χρειάζεται προσοχή επειδή κάποια σημάδια έχουν πέσει. Μετά από την ταμπέλα, κατηφορίζουμε ξανά προς το ποτάμι περνώντας και από ξύλινα σκαλάκια ανάμεσα από βράχια, με προσοχή να μη γλιστρήσουμε στα σημεία με μικρά πετραδάκια. Αφού φτάσουμε στο ποτάμι διασχίζουμε ένα γεφυράκι και μετά από λίγο ανηφορίζουμε στο μονοπάτι. Στο τέρμα του βγαίνουμε σε χωράφι, δίπλα από την άσφαλτο (αν θέλουμε ακολουθούμε την άσφαλτο ως τη κορυφή του κάστρου). Περνάμε απέναντι το δρόμο για να κόψουμε τη στροφή και ξαναμπαίνουμε στο δρόμο κοντά σε μια στάνη με «φιλικά» (γαυγίζουν...) σκυλιά!! Καλύτερα από το δρόμο... Ακολουθούμε το δρόμο ως το στρατιωτικό νεκροταφείο στην αρχή του Νεστορίου. Ανηφορίζουμε λίγο στην άσφαλτο και στρίβουμε δεξιά σε σκαλιά.



Ακολουθούμε το μονοπάτι χωρίς σημάδια ως την κορυφή. Πολύ όμορφη θέα, πάνω από το Νεστόριο. Κάθοδος στο χωριό για τα δέοντα!

Απόσταση: 15,0 χλμ. Υ.Δ.: +-700 μ. ώρες πορείας: 6 Β.Δ.: 2

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

16,00 Άφιξη στο Νεστόριο και τακτοποίηση στους ξενώνες. Χρόνος ελεύθερος.

ΚΥΡΙΑΚΗ 31 – 5 – 2026

ανατολή ηλίου: 06:04 δύση ηλίου: 20:41

7,00 Αφύπνιση, πρωινό στο ξενοδοχείο.

8,30 Αναχώρηση για τη Γράμουστα, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία.

Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Γράμουστα (1,400μ.) – Γκλιστόβα (2,350μ.) – Τσούκα Πέτσικ (2,523μ.)

10,00 Η αλπική λίμνη Γκιστόβα, βρίσκεται στο όρος Γράμμος και είναι η ψηλότερη και μεγαλύτερη αλπική λίμνη των ελληνικών βουνών. Απαιτητική και δύσκολη η ανάβαση για αρχάριους κυρίως εξαιτίας της έλλειψης σηματοδότησης του μονοπατιού. Ωστόσο, η θέα και το τοπίο είναι απερίγραπτης ομορφιάς και μεγαλείου!!! Η δρακόλιμνη επιβλητική!!! Βρίσκεται σε υψόμετρο 2.353 μέτρων, ακριβώς δίπλα στη μεθοριακή γραμμή των Ελληνοαλβανικών συνόρων. Τα πλησιέστερα χωριά είναι η Γράμουστα στην Ελλάδα (6 χλμ.) και τα Στάρια στην Αλβανία. Η διαδρομή ξεκινά από το χωριό Γράμουστα και συγκεκριμένα από τον χωματόδρομο που ανεβαίνει προς την Λάκα της Γκιστόβας.

Ξεκινάμε από τη Γράμουστα και μέσα από τις εκτεταμένες πλαγιές κατευθυνόμαστε ΝΑ, προς τη ράχη των συνόρων. Συναντάμε δρόμο που την πρώτη φορά τον περνάμε κάθετα και τη δεύτερη τον ακολουθούμε για λίγο (100 μ.). Περνάμε ρυάκια και πηγή και καταλήγουμε σε διάσελο πάνω από τη λίμνη Γκίστοβα που βρίσκεται ακριβώς στα σύνορα. Από τη Γκίστοβα η διαδρομή μας ακολουθεί τη ράχη των συνόρων τραβερσάροντας κάποιες κορυφές από αριστερά-ΝΑ (Ελλάδα) για να αποφύγουμε τα ανεβοκατεβάσματα. Αριστερά μας (Α) η κοιλάδα που καταλήγει στη Γράμουστα. Η ράχη των συνόρων μας οδηγεί στη ψηλότερη κορυφή του Γράμμου που λέγεται Τσούκα Πέτσικ (2520 μ.) με πανοραμική θέα τόσο στην ελληνική όσο και στην αλβανική Πίνδο.

Η επιστροφή γίνεται από το ίδιο μονοπάτι.

Απόστ. μετ' επιστροφής: 19,0 χλμ. Υ.Δ.: +-1.520 μ. ώρες πορείας: 8-9 Β.Δ.: 4-5

Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Η Β' ομάδα θα ακολουθήσει την Α' ομάδα ως τη δρακόλιμνη Γκιστόβα.

Επιστροφή στη Γράμουστα από το ίδιο μονοπάτι και αναμονή της Α' ομάδας.

Απόστ. μετ' επιστροφής: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +-960 μ. ώρες πορείας: 6 Β.Δ.: 2-3

19,00 Αναχώρηση όλων των ομάδων από τη Γράμουστα για το Νεστόριο.

20,30 Άφιξη στο Νεστόριο. Χρόνος ελεύθερος.

ΔΕΥΤΕΡΑ 1 – 6 – 2026

ανατολή ηλίου: 06:04 δύση ηλίου: 20:41

07,00 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

08,30 Αναχώρηση για τον Λειβαδοτόπι, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία για την κορυφή Τσάρνος.

Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Λειβαδοτόπι (960μ.) – Τσάρνος (1.688μ.) – Παναγία (1.380μ.)

09,30 Η πορεία θα ξεκινήσει από το χωριό Λειβαδοτόπι.

Κατηφορίζουμε σε μονοπάτι και σε 500μ. φθάνουμε στο ποτάμι. Για να το περάσουμε θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ένα εναέριο καλάθι χωρητικότητας δυο (λιανών...) ατόμων με συρματόσχοινο (το σχοινί έλξης είναι λεπτό και θα πρέπει να προσέξουμε μη φύγει από το ράουλο). Για να περάσουμε όλοι απέναντι το ποτάμι θα χρειαστεί ίσως και μια ώρα. Βοηθούν με το σχοινί όλοι, επιβάτες και παρόχθιοι!

Συνεχίζουμε σε ανηφορικό μονοπάτι και σε 2 χλμ. μπαίνουμε σε χωματόδρομο. Τον ακολουθούμε και σε 1,1 χλμ. μπαίνουμε αριστερά σε μονοπάτι. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια και αργότερα τις ασπροκόκκινες ταινίες και σε 1,3 χλμ. περνάμε απέναντι έναν χωματόδρομο και συνεχίζουμε σε μονοπάτι παράλληλα σε ένα

ρεματάκι για ακόμη 1,0 χλμ και βγαίνουμε σε χωματόδρομο. Συνεχίζουμε δεξιά και συναντάμε τρίστρατο. Ακολουθούμε τον δεύτερο από δεξιά δρόμο για 900 μ. Όταν συναντήσουμε ξύλινο σημάδι σαν καλυβάκι και κούκο, ανεβαίνουμε δεξιά το πρανές και μπαίνουμε σε απάτητη πλαγιά. Ακολουθούμε τα κόκκινα σημάδια και τις ταινίες (εδώ υπάρχουν και υπολείμματα βομβών ναπάλμ). Αρκετά κοντά στην κορυφή ακολουθούμε γαλάζιες ταινίες, συναντάμε μικρό κτίσμα σαν καταφύγιο και σε λίγο φθάνουμε στο φυλάκιο της κορυφής που είναι γεμάτη με χαρακώματα, θλιβερά απομεινάρια του εμφυλίου.

Επιστρέφουμε 800μ. και κατηφορίζουμε δεξιά σε μονοπάτι. Μετά από περίπου 1.000μ. βγαίνουμε σε χωματόδρομο που τον ακολουθούμε δεξιά για να μας βγάλει στην άσφαλτο στο ύψος της Παναγίας, όπου θα μας περιμένει το αυτοκίνητο.

Απόσταση: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +1.300,-860 μ. ώρες πορείας: 6-7 Β.Δ.: 2-3

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Παναγία (1.380μ.) – Τσάρνος (1.688μ.)

11,00 Η Β' ορειβατική ομάδα αρχικά θα επισκεφθεί τον όμορφο καταρράκτη του Λειβαδοτοπίου. Το μονοπάτι ξεκινά λίγο πριν το Λειβαδοτόπι δεξιά από το δρόμο σε μια αριστερή στροφή (ανεβαίνοντας!). Η πρόσβαση είναι λίγο δύσκολη λόγω βλάστησης (χρήσιμα ένα-δύο κλαδευτήρια!) και σε περίπου δέκα λεπτά φθάνουμε στον καταρράκτη. Είναι πολύ όμορφη και άγρια τοποθεσία!

Στη συνέχεια θα μεταβεί με το λεωφορείο στην θέση Παναγία. Έχει ταμπέλα που λέει «Τσάρνος, Μοναστήρι». Από την Παναγία θα ανέβει αρχικά σε χωματόδρομο και μετά αριστερά σε μονοπάτι προς την κορυφή Τσάρνος, όπου θα συναντήσει την Αæ ομάδα. Θα επιστρέψουν μαζί στην Παναγία.

Απόστ. μετ' επιστροφής: 6,0 χλμ. Υ.Δ.: +-560 μ. ώρες πορείας: 3 Β.Δ.: 1

17,00 Συγκέντρωση των δυο ομάδων στην Παναγία, όπου θα περιμένει το λεωφορείο.

17,00 Αναχώρηση με το λεωφορείο για την Θεσσαλονίκη. Στάση στη Μπάρα της Σιάτιστας για φαγητό.

22,30 Αναμενόμενη ώρα άφιξης στη Θεσσαλονίκη.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ – ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Σ.Π.ΟΡ.Τ - Ανάβαση στο Korab

Η ανάβαση στον Korab από τη μεριά του Μάβροβου πραγματοποιήθηκε από τον Σύλλογο Πεζοπορίας Ορειβασίας Τρικάλων, με ομάδα 4 ατόμων, και ξεκίνησε από το ξενοδοχείο Korab, από όπου ακολουθήθηκε ένας μακρύς και δύσβατος χωματόδρομος περίπου 18 χιλιομέτρων μέχρι το σημείο εκκίνησης στο Strezimir, που αποτελεί την τελευταία πρόσβαση με όχημα.

Από εκεί ξεκίνησε η πεζοπορία, με συνολική διάρκεια περίπου 9 ωρών πορείας και 1300 μέτρα υψομετρική διαφορά, μέσα σε ήπιο ορεινό τοπίο με δασικά τμήματα, ρυάκια και βοσκοτόπια, σε ένα αρχικά πιο ομαλό κομμάτι που επιτρέπει σταδιακή προσαρμογή, ενώ στη συνέχεια η διαδρομή ανοίγει σε αλπικά λιβάδια με συνεχή ανηφόρα, καθώς το δάσος χάνεται και το περιβάλλον γίνεται όλο και πιο άγριο και εκτεθειμένο με έντονη υψομετρική άνοδο.

Πιο ψηλά, το έδαφος μετατρέπεται σε πετρώδες αλπικό πεδίο και η πορεία συνεχίζει στη χαρακτηριστική μακριά ράχη που οδηγεί στην κορυφή GOLEM στα 2.764 μέτρα, με τη διαδρομή να μην έχει τεχνικές δυσκολίες αλλά να απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση λόγω της διάρκειας, της συνεχούς ανηφόρας και της έκθεσης στις καιρικές συνθήκες, αποτελώντας συνολικά μια αυθεντική ορειβατική εμπειρία με εντυπωσιακά και άγρια αλπικά τοπία.

Η περιοχή του Korab αποτελεί πόλο έλξης μεγάλου αριθμού ορειβατών από όλο τον κόσμο, λόγω του ιδιαίτερου αλπικού χαρακτήρα και της αυθεντικής ορεινής εμπειρίας που προσφέρει. Κατά τη διάρκεια της πορείας συναντηθήκαμε με μεγάλο αριθμό πεζοπόρων διαφορετικών εθνικοτήτων, γεγονός που αναδεικνύει τη διεθνή φήμη του βουνού και τη δημοτικότητά του ως ορειβατικού προορισμού στα Βαλκάνια.

Το Εθνικό Πάρκο Mavrovo αποτελεί το μεγαλύτερο εθνικό πάρκο της Βόρειας Μακεδονίας και μία από τις πιο σημαντικές προστατευόμενες περιοχές των Βαλκανίων, γνωστό για την πλούσια βιοποικιλότητα, τα ορεινά τοπία, τα φαράγγια και τα εκτεταμένα δάση οξιάς και κωνοφόρων. Η περιοχή έχει μακρά ιστορία ανθρώπινης παρουσίας, με παραδοσιακούς οικισμούς και κτηνοτροφική δραστηριότητα που διαμόρφωσαν το τοπίο για αιώνες, ενώ σήμερα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους φυσικούς θύλακες άγριας φύσης στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων.

Ιστορικά, η ευρύτερη περιοχή του Korab και του Mavrovo υπήρξε σημείο συνάντησης βαλκανικών πολιτισμών και πληθυσμών, με παραδοσιακές κοινότητες βοσκών που κινούνταν εποχικά στα ορεινά λιβάδια, αφήνοντας έντονο το αποτύπωμά τους στο φυσικό περιβάλλον. Σήμερα, η περιοχή διατηρεί αυτόν τον χαρακτήρα απομόνωσης και





αυθεντικότητας, συνδυάζοντας φυσική κληρονομιά και πολιτιστική συνέχεια.

Η περιοχή παρουσιάζει πλούσια αλλά σκληροτράχηλη ορεινή φύση, με τη χλωρίδα να αποτελείται κυρίως από αλπικά λιβάδια, χαμηλή βλάστηση, αγριολούλουδα και ανθεκτικά φυτά που προσαρμόζονται στο μεγάλο υψόμετρο και στις χαμηλές θερμοκρασίες, ενώ σε χαμηλότερα υψόμετρα απαντώνται δασικά είδη όπως οξιές και κωνοφόρα που σταδιακά δίνουν τη θέση τους στο γυμνό αλπικό τοπίο.

Η πανίδα περιλαμβάνει είδη χαρακτηριστικά των Βαλκανικών ορεινών όγκων, όπως αγριοκάτσικα, λύκους, αλεπούδες και αρπακτικά πτηνά, τα οποία κινούνται σε ένα σχετικά απομονωμένο και προστατευμένο οικοσύστημα του Εθνικού Πάρκου Mavrovo, ενισχύοντας την αίσθηση αυθεντικής επαφής με την άγρια φύση.

Η ανάβαση αυτή συνοδεύεται από έντονο συναίσθημα προσπάθειας και επιμονής, καθώς η συνεχής ανηφόρα και η έκθεση στο άγριο ορεινό περιβάλλον δοκιμάζουν αντοχές, ενώ παράλληλα ενισχύουν το ομαδικό πνεύμα και τη συνοχή της ομάδας. Η σταδιακή αποκάλυψη του αλπικού τοπίου δημιουργεί αίσθηση δέους και ελευθερίας, ενώ η κορυφή προσφέρει έντονη ικανοποίηση και ολοκλήρωση, ως ανταμοιβή μιας απαιτητικής αλλά μοναδικής ορειβατικής εμπειρίας.

Στις κορφές των Δυτικών Αγράφων

Είναι μια ενότητα του Αγραφιώτικου τοπίου που δικαιολογεί απόλυτα το όνομά της.

Άγραφα. Απρόσιτες κορυφές η μία μετά την άλλη μακριά από χωριά και οικισμούς. Ελάχιστα και απομονωμένα διάσελα με κάποια μικρά μαντριά έρημα πλέον από κοπάδια.

Μιλάμε για το τμήμα των Δυτικών Αγράφων που υψώνεται βόρεια από το Ασπρόρεμα και φτάνει μέχρι την Παναγία Σπηλιάς. Ψηλοράχη, Ασημόραχη, Κορυφή, Μπαλτενήσι, Πυραμίδα, Κουκουρούντζος, Κουρούνα, η μία μετά την άλλη, λίγο πάνω ή λίγο κάτω από τα 2000 μέτρα. Πέτρινο απροσπέλαστο τείχος.

Έχοντας ανέβει επανειλημμένα στην Ασημόραχη (Σαλαγιάννη) που αγναντεύει τις άλλες από τα 2130 μέτρα, επιχειρήσαμε να προσπελάσουμε τις πιο μακρινές. Κορυφή, Μπαλτενήσι, Πυραμίδα, ξεκινώντας από το Λεοντίτο.

Για καλή μας τύχη το γκρέιντερ είχε μόλις ανοίξει τον χωματόδρομο που φτάνει ως το μαντρί στα 1450 μέτρα, γλιτώνοντάς μας από δίωρη πορεία μέχρι εκεί. Στη συνέχεια χρειαστήκαμε 30 λεπτά περίπου ως το διάσελο δεξιά της Ασημόραχης.

Προσπερνώντας ένα δεύτερο μαντρί φτάνουμε στον χωματόδρομο που έρχεται από την κατεύθυνση της Στεφανιάδας. Πρόσφατα ανοιγμένος και αυτός μάλλον για τις ανάγκες ενός άλλου μαντριού στη ρίζα της κορυφής Τσουρνάτα. Εδώ υπάρχει νερό άφθονο και παγωμένο για να σβήσει τη δίψα μας καθώς σήμερα είναι ζέστη, ο ήλιος πυ-

ρώνει τα βράχια και ο άνεμος δεν φτάνει ως εδώ.

Ο δρόμος σταματάει στη θέση Σαλαγιάννη όπου υπάρχει το ψηλότερο μαντρί της περιοχής. Έχουμε τώρα μπροστά μας την εντελώς κατακόρυφη Κορυφή (υψ. 2009 μ.), ένα τεράστιο λιθοσωρό απέναντι ακριβώς από την Ασημόραχη.

Πρώτη κορυφή και από κει στη δεύτερη την πιο ψηλή. Από εδώ μπορούμε να εκτιμήσουμε καλύτερα το ανάγλυφο της οροσειράς. Ασημόραχη, Διχάλα, Σουφλί, Ντελιδήμι. Μια απόκρημνη κορδιλιέρα αποσαθρωμένων εξάρσεων, ένας χώρος πάνω από την άβυσσο. Αλήθεια τι γυρεύουμε σ' αυτά τα κακοτράχαλα μέρη, στις κούρνιες των αρπακτικών, στο τέλος του κόσμου;

Η επόμενη κορυφή είναι το Μπαλτενήσι, ένας καταπράσινος από τις βροχές πύργος που φτάνει στα 2020 μέτρα. Το κακό είναι ότι μεσολαβεί ένα πολύ απότομο κατέβασμα 220 μέτρων μέχρι τη βάση του που απαιτεί μεγάλη προσοχή. Σημάδια δεν υπάρχουν, τα ίχνη των ζώων έσβησαν, βαδίζουμε με το ένστικτο. Μια μικρή ανάπαυλα στην καταπράσινη βάση και η τελική ανάβαση που αν και πολύ απότομη είναι ασφαλής.

Μέχρι το σπασμένο κολωνάκι της κορυφής χρειαστήκαμε 4 ώρες για να καλύψουμε τα 7 χιλιόμετρα της απαιτητικής διαδρομής. Είμαστε πάνω ακριβώς από το Ασπρόρεμα, βλέπουμε τη στέγη του μεγάλου μαντριού (και αυτό εγκαταλελειμμένο πλέον) όπου πριν από χρόνια φιλοξενηθήκαμε ερχόμενοι από το Μοναστηράκι Ευρυτανίας.

Απέναντί μας το συγκρότημα Λιάκουρα - Φτέρη με την απόκρημνη απόληξή του και δεξιότερα τα γαλανά νερά της λίμνης των Κρεμαστών. Βρισκόμαστε ακριβώς στο κέντρο του ηπειρωτικού κορμού της χώρας με ορατότητα από την Τύμφη μέχρι τον Τυμφρηστό. Δίπλα μας η Πυραμίδα (υψ. 2003 μ.) αλλά ούτε σκέψη να ανεβούμε, αφού μεσολαβεί κατάβαση 300 περίπου μέτρων και άλλη τόση ανάβαση.

Επιστροφή από την ίδια περίπου διαδρομή μέχρι να φτάσουμε στο Σαλαγιάννη. Πίσω μας πυκνά μαύρα σύννεφα συγκεντρώθηκαν πάνω από το Μπαλτενήσι, κάποιες ψιχάλες φτάνουν μέχρι εδώ.

Απόγευμα πλέον βρισκόμαστε στα αυτοκίνητά μας μετά από 8 ώρες πορείας μαζί με τις απαραίτητες στάσεις. 13 χιλιόμετρα δύσκολης πορείας στην καρδιά των Αγράφων.





Το φαράγγι της Αθαμανίας

Το φαράγγι της Αθαμανίας ή αλλιώς «Στενό Αθαμανίας, βρίσκεται κοντά στο χωριό Αθαμανία (Μουτσιάρα) Τρικάλων. Η πρόσβαση γίνεται από μονοπάτι που ξεκινά 2 χλμ μετά το χωριό από τη θέση «Πόρος» και ακολουθεί το Μουτσαρίτικο ρέμα για 3.5 χλμ μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη.

Βρίσκεται στις ανατολικές πλαγιές της Φούρκας (υψ. 2068 μ.) έχοντας στα νότια την Περτούσα (υψ. 1948 μ.) και στα ανατολικά τη Μακριά Ράχη (υψ. 1926 μ.) Στα βορειοδυτικά δεσπόζει η Κακαρδίτσα (υψ. 2429 μ.) όντας η ψηλότερη κορυφή των Αθαμανικών Ορέων.

Το φαράγγι διασχίζεται από το Μουτσαρίτικο ρέμα, που πηγάζει από την κορυφή της Φούρκας, στη θέση Κράλη. Στην πορεία του ενισχύεται από τα ρέματα της Περτούσας και της Μακριάς Ράχης, με σημαντικότερο εκείνο που περνά από την περιοχή Αγκαθάκι, όπου βρίσκεται ο ομώνυμος καταρράκτης.

Μέσα στο φαράγγι, ρέουν τρεις καταρράκτες από τις πηγές της Κακαρδίτσας και του Κριάκουρα, ενώ υπάρχουν και εντυπωσιακοί γεωλογικοί σχηματισμοί από ιζηματογενή πετρώματα στα αριστερά και δεξιά καθώς και φυσικές κολυμπήθρες (βάθρες).

Μεγάλες κατολισθήσεις στην πλαγιά της Κακαρδίτσας έχουν μετακινήσει όγκους πετρωμάτων της Πίνδου προς την κοίτη του Μουτσαρίτικου ρέματος, κλείνοντας τη κοιλάδα. Οι συνεχείς μετακινήσεις αυτές αναγκάζουν το ποτάμι να σκάβει σε βάθος χωρίς να προλαβαίνει να διαμορφώσει μια πλατιά και ανοικτή κοίτη, σχηματίζοντας έτσι το στενό πέρασμα στο φαράγγι της Αθαμανίας.

Η πλέον ενδεδειγμένη περίοδος επίσκεψης στο φαράγγι είναι μεταξύ Ιουλίου και Αυγούστου, και είναι απαραίτητο όσοι το διασχίζουν να φορούν κράνος και κατάλληλο ρουχισμό για υδάτινη διάβαση. Όταν βρέχει ψηλότερα κατεβαίνει νερό δημιουργώντας κίνδυνο για ξαφνικές πλημμύρες μέσα στο φαράγγι αλλά και στην κοίτη του Μουτσαρίτικου ρέματος. Τον χειμώνα λόγω του νερού, το φαράγγι είναι αδιάβατο.

Από τα πρώτα κιόλας μέτρα της πορείας μας στο ρέμα πρέπει να τσαλαβουτάμε στα νερά του. Με τα παπούτσια φυσικά, αφού η κοίτη είναι γεμάτη κροκάλες. Και πριν προλάβουν να στεγνώσουν, ξανά στο νερό, και πάλι ξανά, όλο και πιο βαθιά καθώς μπαίνουμε το φαράγγι στενεύει.



Στην αριστερή κοίτη κατοικούν οι ομορφιές. Μια πλαγιά σκεπασμένη με βρύα από τα οποία κρέμονται υδάτινες κουρτίνες. Παραπέρα ένας μεγάλος καταρράκτης γκρεμίζει με κρότο τα νερά του. Πολλά νερά για την εποχή. Νερά που λάξευσαν τα βράχια στο πέρασμά τους αποκαλύπτοντας ιστορίες πανάρχαιες. Κόσμοι που γεννήθηκαν στη θάλασσα και σαν καράβια ταξιδεύουν αλλάζοντας συνέχεια τη μορφή τους.

Γυαλιστερά πετρώματα σε λεπτές στρώσεις. Κοκκινωπές και ανοιχτόχρωμες λωρίδες που πάνω τους ισορροπούμε ψάχνοντας περάσματα. Δέντρα, γυμνά κουφάρια φράζουν τα στενά από τη μια άκρη μέχρι την άλλη. Όλο και προχωράμε σε ένα συναρπαστικό ταξίδι με των νερών τη μουσική υπόκρουση.

Μέχρι το σημείο που το φαράγγι γίνεται μια χαραμάδα. Εδώ τα πράγματα δυσκολεύουν. Πρέπει να παρατήσουμε σακίδια, άρβυλα, εξοπλισμό και να μπούμε στα βαθιά παγωμένα νερά. Αλλού χρειάζεται κολύμπι, αλλού σκαρφάλωμα στα λεία βράχια, κρεμασμένοι από τα σκοινιά. Μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη, στο τέρμα του φαραγγιού.

Πηγές πληροφοριών:
https://naturedrone.gr
https://www.meteorapyligeopark.gr

Φαράγγι Φτέρης

Ο Αγραφιώτης είναι ένας ορμητικός ποταμός με κρυστάλλινα νερά που ρέει στην καρδιά της Πίνδου, σε μια από τις πιο άγριες περιοχές της χώρας μας. Βρίσκεται στο νομό Ευρυτανίας και πήρε το όνομα του από τα μεγαλόπρεπα βουνά των Αγράφων, ανάμεσα στα οποία κυλάει, σε μια πορεία 35 χιλιομέτρων από τον Βορρά προς το Νότο.

Οι πηγές του είναι στα νότια της κορυφής Ντελιμίδι, κοντά στο χωριό Τροβάτο, στα βόρεια του νομού. Εκεί σχηματίζουν το Τροβατιανό ρέμα που λίγο πιο νότια ενώνεται με το ρέμα της Κουστέσας. Από τα ανατολικά και από την κορυφή του Καταραχιά κατεβαίνει το Βραγγιανίτικο ρέμα που ενώνεται με το Τροβατιανό και μαζί δημιουργούν τον Αγραφιώτη. Στη συνέχεια ο ποταμός δέχεται τα νερά πολλών όμορφων και άγριων ρεμάτων για να καταλήξει στην τεχνητή Λίμνη των Κρεμαστών.

Στα δυτικά του υψώνονται οι κορφές Φτέρη και Λιάκουρα και στα ανατολικά του οι κορφές Καρνόπι, Σβόνη και Μορφοράχη, χωρίζοντας έτσι τα Άγραφα σε Δυτικά και Ανατολικά.

Οι απόκρημνες βουνοκορφές, τα κάθετα φαράγγια, οι μικροί καταρράκτες, τα ορμητικά ρυάκια και τα πυκνά ελατοδάση γύρω από τον Αγραφιώτη συνθέτουν ένα από τα ομορφότερα ορεινά τοπία της χώρας μας.

Ο τόπος αυτός αν δύσκολος στην προσπέλασή του μας είναι οικείος αφού συχνά περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των εξορμήσεών μας. Τελευταία μας επίσκεψη αυτή της περασμένης Κυριακής με σκοπό την πορεία στο φαράγγι της Φτέρης και την προσέγγιση του στενού της Άπατης.

Ξεκινώντας από το ύψος του οικισμού Καρβασαράς και την παλιά σιδερένια γέφυρα που γεφύρωνε τις όχθες του Αγραφιώτη, ακολουθούμε τη ροή του με βόρεια κατεύθυνση. Μεγάλο το πλάτος της κοίτης, έτσι το ποτάμι χωρίζει σε επιμέρους κλάδους αναγκάζοντας μας να μπαίνουμε συχνά στο νερό που φτάνει ως τα γόνατά μας σε κάποιες περιπτώσεις. Βαδίζουμε στην πετρώδη κοίτη φορώντας τα παπούτσια μας που γίνονται μούσκεμα.

Μετά από 2,5 χλμ και πορεία μιας ώρας στο δύσκολο πεδίο, συναντάμε την απόληξη του ρέμα-



τος της Φτέρης που πηγάζει ανάμεσα στις κορυφές Φτέρη και Λιάκουρα.

Το ρέμα σημαδεύεται από το πέτρινο γεφύρι της Ανηφόρας που λειτουργούσε ως πέρασμα για τους ντόπιους οδοιπόρους και τα κοπάδια, επιτρέποντας τη επικοινωνία και τη διέλευση τον χειμώνα, όταν τα νερά του ρέματος φούσκωναν και η ροή γινόταν ορμητική. Εδώ καταλήγει και το μονοπάτι που έρχεται από τα Επινιανά, 600 μέτρα ψηλότερα.

Συνεχίζουμε ακολουθώντας την κοίτη του ρέματος πάντα μέσα στο νερό μέχρι το σημείο που αυτό χάνεται κάτω από τα μεγάλα λιθάρια που σώρευσε η κακοκαιρία «Ντάνιελ».

Σκοπός μας είναι να φτάσουμε μέχρι το στενότερο σημείο του φαραγγιού στη θέση «Άπατη», σε απόσταση 1,5 χλμ από εδώ. Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό άνοιγμα ανάμεσα σε δυο πανύψηλα βράχια ανάμεσα στα οποία σχηματίζεται ένα υδάτινο σιφώνι. Το όνομα προέρχεται από τη λέξη «άπατος» (απροσπέλαστος), δηλωτικό της άγριας και δυσπρόσιτης φύσης της περιοχής.

Σύμφωνα με την τοπική παράδοση, αποτελούσε κρησφύγετο και πέρασμα διαφυγής την περίοδο της Τουρκοκρατίας και της Εθνικής Αντίστασης. Οι ντόπιοι διηγούνται παλιούς θρύλους για νεράιδες και φωτεινές σκιές που φαινόταν τη νύχτα, ενώ το νερό του ρέματος θεωρούνταν από ορισμένους αγιασμένο.

Πλησιάζοντας στο σημείο αυτό μένουμε έκθαμβοι από την ομορφιά και τη μεγαλοπρέπεια του τοπίου. Μπροστά από το στένωμα (κυριολεκτικά μια σχισμή) τα νερά σχηματίζουν μια μικρή γαλαζοπράσινη πισίνα που φωτίζεται λαμπρά από το μεσημεριανό φως. Φως που μετά βίας κατορθώνει να εισχωρήσει στο στένωμα κάνοντας ορατά τα τοιχώματα της ‘Άπατης. Αυτά που με τα χρόνια η τριβή του νερού έχει λειάνει δίνοντάς τους μορφές αγαλματένιες.

Οι τολμηρότεροι μπαίνουν κολυμπώντας στα παγωμένα νερά, οι υπόλοιποι αρκούνται σε ότι βλέπουν τα μάτια τους. Και είναι τόσο μοναδικό το θέαμα που για ώρα πολύ μένουμε όλοι εκεί μαγεμένοι.

Πηγή πληροφοριών:
https://www.naturagraeca.com



ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΤΩΝ ΑΓΡΑΦΩΝ

Το συγκρότημα Πέντε Πύργοι - Φλυτζάνι αποτελεί την επιτομή του άγριου ορεινού τοπίου των Αγράφων. Ψηλές, αποσαθρωμένες κορυφές υψώνονται πάνω από γκρεμούς χαώδεις. Δύσκολες στην προσέγγισή τους ακόμα και εκτός της χειμερινής περιόδου που είναι μακρά σε αυτή την περιοχή. Η συνηθισμένη προσέγγιση γίνεται από το Ανθηρό Καρδίτσας, μέσα από το χωριό ή από το δασικό χωριό 100 μέτρα ψηλότερα.

Οι Πέντε Πύργοι όπως δηλώνει και το όνομά τους είναι μια σειρά διαδοχικών κορυφών που καταλήγουν στην υψηλότερη και πλέον απόκρημνη κορυφή. Ένα στενό πέρασμα τη χωρίζει από την προηγούμενη, μια γέφυρα στο χάος.

Η κορδιλιέρα συνεχίζεται βορειότερα για να καταλήξει στο Φλυτζάνι (υψ. 2017 μ.) Πέρασμα προς τα εκεί δεν υπάρχει, έτσι αν κάποιος θέλει να ανεβεί πρέπει να επιστρέψει στη βάση των Πέντε Πύργων και να ακολουθήσει το μονοπάτι που σύμφωνα με την πινακίδα απαιτεί πορεία 1:35′. Στην πραγματικότητα ο χρόνος είναι σχεδόν διπλάσιος αφού το πεδίο είναι τραχύ και απόκρημνο αλλά και η σήμανση σχεδόν ανύπαρκτη.

Έχοντας ανέβει πολλές φορές στους Πέντε Πύργους αυτή τη φορά βάλαμε στόχο το Φλυτζάνι, ξεκινώντας από το ερειπωμένο πλέον δασικό χωριό. Βαδίζουμε ανάμεσα στα ξύλινα σπιτάκια που παραδομένα στη φθορά του χρόνου και λεηλατημένα από τους ανθρώπους υπογραμμίζουν την έλλειψη προγραμματισμού που μας χαρακτηρίζει σαν κράτος.

Είναι μια υπέροχη Κυριακή στην καρδιά της άνοιξης. Το μονοπάτι κινείται στο σκιερό ελατόδασος που μουσκεμένο από τη βροχή της προηγούμενης μέρας ελευθερώνει τα αρώματα των δέντρων και των λουλουδιών αλλά και την υγρασία που κάνει τα ρούχα να κολλούν πάνω μας.



Συναντάμε συχνά τον χωματόδρομο που οδηγεί στα ορεινά (τέως) βοσκοτόπια, τον αφήνουμε ξαναμπαίνοντας στο μονοπάτι, περνάμε από καταπράσινα ανθισμένα διάσελα και ξανά στο δρόμο για να συναντήσουμε την πόρτα που εμποδίζει το πέρασμα των ζώων.

Συνεχίζοντας βρίσκουμε δεξιά πάνω από το δρόμο τη μοναδική βρύση της περιοχής. Από εδώ ξεκινά το μονοπάτι για τους Πέντε Πύργους που διακλαδώνεται ψηλότερα για το Φλυτζάνι. Ακολουθώντας το στρίβουμε βορειοδυτικά περνώντας κάτω από τη ράχη των Πέντε Πύργων μέχρι τη ρίζα της ψηλότερης κορυφής.

Το θέαμα είναι μοναδικό. Μπροστά μας τα κατακόρυφα έντονα πτυχωμένα βράχια του συγκροτήματος και ολόγυρά μας οι μεγάλες κορυφές των Αγράφων. Σβώνη, Πουλί, Παπαδημήτρη. Δυτικά η χιονισμένη Λιάκουρα, νότια το Βελούχι, η Χελιδόνα, η Οίτη, τα Βαρδούσια.

Το Φλυτζάνι ορθώνεται σαν κάστρο μπροστά μας, πανύψηλο και απροσπέλαστο. Για να φτάσουμε στη βάση του διασχίζουμε τεράστιους χαλιάδες, αποτέλεσμα της πάλης του βουνού με τα χιόνια και τις βροχές. Φτάνοντας στη βάση πρέπει να σηκώσουμε ψηλά τα κεφάλια για να δούμε τον στόχο μας. Είναι ίσως η διαδρομή με τη μεγαλύτερη συνεχόμενη κλίση στα Άγραφα που φτάνει τις 48 μοίρες.

Ανηφορίζουμε κοντανασαίνοντας ανάμεσα σε πέτρες και χορτάρια μέχρι το στενό πέρασμα ανάμεσα σε δυο βράχια. Είναι σαν μια πόρτα που μας βγάζει σε έναν άλλον κόσμο. Τώρα έχουμε απέναντι την Πλάκα, το Μπορλέρο, τη Νιάλα και στο βάθος τις κορυφές των βόρειων Αγράφων.

Μια μικρή στάση στην κορυφή για φαγητό και ξεκούραση από την προσπάθεια που κράτησε 4 ολόκληρες ώρες. Χοντρές σταγόνες βροχής φτάνουν ως εδώ αναγκάζοντάς μας να επισπεύσουμε την επιστροφή. Από τον χωματόδρομο πλέον μέχρι τη βρύση για να συντομεύσουμε την πορεία μας που αν και μεγάλη και απαιτητική αποτελεί μια καλή εισαγωγή στο γνήσιο Αγραφιώτικο τοπίο.



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΦΟΙΒΟΣ»

1ο Ορειβατικό Τριήμερο Νέων

17 – 19/07/2026

Ο«ΦΟΙΒΟΣ» οργάνωσε στον **Ορειβατικό Ξενώνα «Πέτρος Βρυώνης»** στην Παύλιανη στις 17-19/07/2026 το **1ο Ορειβατικό Τριήμερο Νέων** για παιδιά των μελών του «ΦΟΙΒΟΥ» ηλικίας 13-17 ετών. Στις τρεις ημέρες οι νέοι, χωρίς την παρουσία γονέων και απαλλαγμένοι από τα κινητά τους τηλέφωνα, είχαν την ευκαιρία να ζήσουν το βουνό μέσα από πολλές δράσεις όπως σεμινάριο Α' βοηθειών στο βουνό, σεμινάριο σε σχέση με τον ορειβατικό εξοπλισμό (μπατόν, αρβύλες, επιλογή και φόρτωση σακιδίου, στήσιμο σκηνής).

Κατά το τριήμερο πραγματοποιήσαμε διανυκτέ-







ρευση στον Ξενώνα αλλά και σε σκηνές, είχαμε υπαίθριο φαγητό, πορεία στο βουνό, σε συνεννόηση με τον υπεύθυνο των μονοπατιών στην Οίτη οργανώθηκε καθαρισμός μονοπατιού (Πρ. Ηλίας – Λιανόβρυσες) με χειροκίνητα εργαλεία και φυσικά δεν έλειψε το μπουγέλο!!! Όλοι οι συμμετέχοντες έμειναν ενθουσιασμένοι. Σαν «ΦΟΙΒΟΣ» θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους εθελοντές μας, των οποίων ο υποστηρικτικός ρόλος ήταν απαραίτητος. Ραντεβού στο 2ο Ορειβατικό Τριήμερο Νέων το 2027.



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

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

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟΣ 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»
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: fysiolatris.nikaias@gmail.com

ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΒΟΥΝΟΥ
Βόλου 3 πάροδος 28ης Οκτωβρίου 121 36 Αθήνα
- τηλ.: 210.58.20.014

email: mountainactivities@gmail.com

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

OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES δ.τ ORA GROUP
Δαναών 75& Πατρόκλου, Ίλιον 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 ΟΦΟΕΣΕ

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΟΠΡΟΟΔΟΣ

Τραπεζούντος 6, 546 43 Θεσσαλονίκη
• τηλ.: 6977.691.660

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

ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΛΑΜΙΑΣ

Ερ. Σταυρού 1, περιοχή Γαλανέϊκα, Λαμια 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

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΤΑΣ

Αμβρακίας 38, Άρτα
Τ.Κ. 47100
• τηλ.: 26810 28030
email: eosartas1988@gmail.com

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

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 (Καλυβιάνος Λεωνίδας Α/εδρος)
e-mail: leokalivianos1969@yahoo.com

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΙΒΑΔΙΑΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

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

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΑΜΟΥ

• τηλ.: 6986104450
email: eopssamos@yahoo.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΡΧΗΓΩΝ ΒΟΥΝΟΥ

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

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΪΣΤΑΣ ΖΑΓΟΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

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

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

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΟΛΑΩΝ 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
Μπότασση 11, 10682 Αθήνα - ΤΗΛ: 210-3302428
www.ofoese.gr - e-mail: ofoese@gmail.com

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