

# ◊ ΑΤΤΙΚΟΣ ◊ Ξ

## ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149 - [www.attikosomilos.gr](http://www.attikosomilos.gr)

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	«ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:	Ντόρα Λαΐνη - Χριστίνα Δούκα
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:	Ντόρα Λαΐνη, Πάτμου 25, Αθήνα 11253
ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Τρύφων Αναγνωστόπουλος
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ:	1063
ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ:	L-PRESS, Ζαΐμη 40, τηλ. 210 8228258
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ - ΦΙΛΜΟΓΡΑΦΗΣΗ:	70x100, Μαυροματαίων 2, τηλ. 210 8236335



## ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΓΡΑΦΕΙΩΝ ΜΑΣ:

ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 7 ΕΩΣ 9 Μ.Μ.

Κάθε Τετάρτη μπορούμε να μαζευόμαστε στα Γραφεία του Συλλόγου μας  
από τις 7.30 μ.μ. για παρέα και κουβεντούλα,  
ακόμα και όταν δεν υπάρχουν προγραμματισμένες εκδηλώσεις  
Σας περιμένουμε

### ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ

«Φαράγγι Δημοσάρη»

Αθανάσιος Παπαχριστοδούλου

### ΕΜΠΡΟΣ ΕΣΩΦΥΛΛΟΥ

«Φαράγγι Αγάλης»

Παναγιώτης Φόρτωμας

### ΕΣΩΦΥΛΛΟΥ

«Νούφαρα»

Αθανάσιος Δημάκας

# ΝΕΑ ΜΕΛΗ

## Ο ΑΤΤΙΚΟΣ καλωσορίζει τα νέα του μέλη:

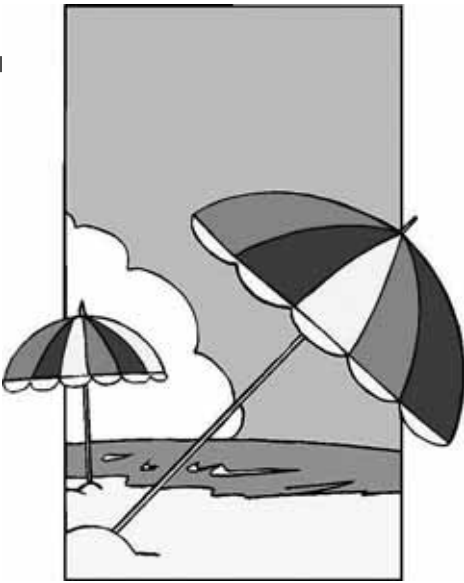
Χρυσούλα ΚΑΣΤΑΝΑ, Γιολάντα ΚΟΝΤΕ,  
Δημήτριο ΜΑΛΛΑΘΡΙΤΗ, Νίκο ΚΟΤΡΙΑΔΗ,  
Γιάννη ΔΡΑΚΟ, Δήμητρα ΣΠΙΝΟΥ,  
Έφη ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ, Ροζαλία ΑΦΕΝΤΑΚΗ  
και Δέσποινα ΛΑΖΑΡΟΥ.



Στο μέλος μας και Πρόεδρο της  
ΟΦΘΕΣΕ-ΟΧΝΕ κ. Αντρέα  
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟ και τη σύζυγό του  
ευχόμαστε να τους ζήσει η εγγονή που  
τους χάρισε ο γιος τους Παναγιώτης.

Το Δ. Σ. του ΑΤΤΙΚΟΥ  
και η Σύνταξη  
του περιοδικού εκφράζουν  
τα ειλικρινή τους  
συλλυπητήρια  
στην αγαπητή μας  
Χριστίνα ΠΡΙΑΚΟΥ  
για τη πρόσφατη απώλεια  
του αδελφού της.

Ο ΑΤΤΙΚΟΣ εκφράζει  
τα ειλικρινή του  
συλλυπητήρια  
για τον αδόκητο θάνατο  
της Αντιγόνης  
ΓΕΩΡΓΑΛΙΔΟΥ,  
παλιού μας μέλους.  
Ας είναι ελαφρύ το χόμα  
που τη σκεπάζει.



# ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΑΝΤΑΜΟΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

Με χαρά σας ανακοινώνουμε την εγκατάσταση και λειτουργία της ιστοσελίδας του συλλόγου μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση  
**[www.attikosomilos.gr](http://www.attikosomilos.gr)**

**ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ**

Μήνιος 30  
Αθήνα 10433  
τηλ. 210 6286143

attikosomilos.gr

- Ο Σύλλογος
- Το Διοικ. Συμβούλιο
- Αγωνιστές
- Εκδόσεις
- Εκδηλώσεις

Καλώς ορίσατε στην καινούργια μας ιστοσελίδα !

Τα Γραφεία μας λειτουργούν  
**Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή**  
από τις 7.00 έως τις 9.00 μμ.

Κάθε Τετάρτη μπορούμε να μαζευτούμε στα Γραφεία του Συλλόγου μας από τις 7.30 μμ. για παρόια και καφενοτόλια ή και για την επινόληγη εκδηλώσεων πέραν των προγραμματισμένων. Σας περιμένουμε.

Επικοινωνία: [attikos@attikosomilos.gr](mailto:attikos@attikosomilos.gr) Στάθιαρος & Ανάσταση Τετάρτη Αναστασιάδης

Από το Περιοδικό μας  
**Ο ΑΤΤΙΚΟΣ**  
ΑΘΗΝΑΙΟΣ • ΜΑΥΡΟ • ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ

**Ο ΑΤΤΙΚΟΣ**  
ΑΘΗΝΑΙΟΣ • ΜΑΥΡΟ • ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ

**Τον Αύγουστο ο Σύλλογος θα παραμείνει κλειστός.**

Εξαιρετικά για την Πανσέληνο της 28ης Αυγούστου  
θα περιμένομε να δηλώσετε συμμετοχή  
στα τηλέφωνα: 210-3460241, 210-8647349, 210-2284969.

# ΟΛΥΜΠΟΣ 2007

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΗΣ

Παρασκευή 27/7/2007

Αναχώρηση στις **7.00 πμ.** με το πούλμαν από το **Πεδίο Άρεως** για **Λαμία-Λάρισα-Λιτόχωρο** με ενδιάμεσες στάσεις για καφέ αναψυκτικό και φαγητό. Από το Λιτόχωρο θα συνεχίσουμε με το πούλμαν μέχρι τα Πριόνια και από εκεί πεζή για να καταλήξουμε στο καταφύγιο του **Ε.Ο.Σ. Λιτοχώρου «Σπήλιος Αγαπητός»** σε υψόμετρο **2.100 μ.**, διανυκτέρευση.

Σάββατο 28/7/2007

Μετά το πρωινό στο καταφύγιο, ανάβαση στις κορυφές του Ολύμπου, **Μύτικας υψ. 2.918 μ.** - κ.λπ., μεσημεριανό φαγητό στο καταφύγιο «Γιόσος Αποστολίδης». Μετά επιστροφή στο καταφύγιο «**Σπήλιος Αγαπητός**». Το βράδυ στις **20.30 μμ.** όλοι οι ορειβάτες θα συγκεντρωθούμε έξω από το καταφύγιο (και αν ο καιρός το επιτρέψει) θα γίνει μικρή γιορτή. Θα ακολουθήσει χαιρετισμός από τον πρόεδρο της **Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.**, τον πρόεδρο του **Σ.Ε.Ο. Λιτοχώρου** και τους εκπροσώπους σωματείων, ομίλων για να κλείσει χαρούμενα η γιορτή. Φαγητό, διανυκτέρευση.

Κυριακή 29/7/2007

Πολύ χαρούμενο πρωινό στο καταφύγιο, λόγω αναχώρησης στις **7.30 πμ.** για **Πριόνια**. Από εκεί με το πούλμαν για **Λιτόχωρο-Πλάκα Λιτοχώρου** για μπάνιο και μεσημεριανό φαγητό. Αναχώρηση στις **15.00 μμ.** για **Λαμία-Αθήνα** με ενδιάμεση στάση.

**Σημείωση:** Χειμερινός εξοπλισμός και για τη μεταφορά των σακιδίων θα υπάρχουν ζώα στα Πριόνια, (έξοδα μεταφοράς σακιδίων ατομικά).

**Ο Αρχηγός έχει το δικαίωμα ματαίωσης της ανάβασης για τις κορυφές εάν υπάρξει αλλαγή καιρού.**

Αρχηγός το Διοικητικό Συμβούλιο  
της **Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.**

## «Η Θάλασσα»

Κ. ΒΑΡΝΑΛΗΣ

Να σ' αγναντεύω, θάλασσα, να μη χορταίνω,  
 Απ' το βουνό ψηλά  
 Στρωτήν και καταγάλανη και μέσα να πλουταίνω  
 Απ' τα μαλάματά σου τα πολλά.

Να 'ναι χινοποριάτικον απομεσήμερ', όντας  
 Μετ' άζαφνη νεροποντή  
 Χιμάει μεσ' από τα σύννεφα θαμπωτικά γελώντας  
 Ήλιος χωρίς μαντύ.

Να ταξιδεύουν στον αγέρα τα νησάκια, οι κάβοι,  
 Τ' ακρόγιαλα σα μεταξένιοι αχνοί  
 Και με τους γλάρους συνοδιά κάποιτ' ένα καράβι  
 Ν' ανοίγουν να το παίρνουν οι ουρανοί.

Ξανανιωμένα απ' το λουτρό να ροβολάνε κάτω  
 Την κόκκινη πλαγιά χορευτικά  
 Τα πεύκα, τα χρυσόπευκα, κι' ανθός του μαλαμάτου  
 Να στάζουν τα μαλλιά τους τα μυριστικά

Κι' αντάμα τους να σέρνουνε το φωτεινό χορό τους  
 Ως μέσα στο νερό  
 Τα ερημικά χιονόσπιτα, κι' αυτά μες στ' όνειρό τους  
 Να τραγουδάνε, αζύπνητα καιρό.

Έτσι να στέκω, θάλασσα, παντοτινέ έρωτά μου,  
 Με μάτια να σε χαίρομαι θολά  
 Και να 'ναι τα μελλούμενα στην άπλα σου μπροστά μου  
 Πίσω κι' αλάργα βάσανα πολλά.

Ως να με πάρεις κάποτε, μαργιόλα συ,  
 Στους κόρφους σου αψηλά τους ανθισμένους  
 Και να με πας πολύ μακριά απ' τη μαύρη τούτη Κόλαση,  
 Μακριά πολύ κι' από τους μαύρους κολασμένους.

## ΜΙΑ ΑΞΕΧΑΣΤΗ ΠΟΡΕΙΑ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΟΥΚΑ

Δεν θα μιλήσω για την όμορφη Έδεσσα, τους καταρράκτες της και την καταπράσινη αγκαλιά όπου δέχεται τους επισκέπτες της, θα σταθώ στην πορεία που έγινε την Κυριακή στις 27 Μαΐου.

Κατά τον οδηγό μας κ. Γιάννη η πορεία ήταν της τάξης των 4 - 4.30 ωρών. Το λέω αυτό γιατί έχει κάποια σημασία. Ξεκινήσαμε από τα λουτρά του Πόζαρ και αρχίσαμε να περπατάμε κατά μήκος του ποταμού που κατέληγε σ' ένα καταρράκτη. Το τοπίο μαγευτικό· τεράστια, αιωνόβια πλατάνια πλαισιώναν τις όχθες του ποταμού, τα νερά πεντακάθαρα λαμπύριζαν στο φως του ήλιου. Και να που φτάνουμε στο πρώτο δύσκολο σημείο· έπρεπε να διασχίσουμε το ποτάμι. Αρχισαν να βγαίνουν οι αρβύλες και οι κάλτσες. Με το που βάζω τα πόδια μου στο νερό, Παναγία μου!, τα αισθάνομαι κοκκαλωμένα και νιώθω ότι δεν μπορώ να κάνω βήμα. Επιπλέον, παρά τις διαβεβαιώσεις του οδηγού μας, οι πέτρες του ποταμού ήταν ιδανικές για τσουλήθρα. Ευτυχώς κάποιοι που είχαν ήδη μπει με τις αρβύλες βοήθησαν την κατάσταση.

Στην απέναντι όχθη η διαδικασία επαναλήφθηκε αντίστροφα, βάλामε κάλτσες και αρβύλες και συνεχίσαμε ανακουφισμένοι. Όχι όμως για πολύ, η επίπονη διάσχιση του ποταμού επαναλήφθηκε για άλλες τρεις, τέσσερις φορές.

Εικόνες απείρου κάλλους· μπατζάκια ανασηκωμένα, πόδια τρεκλίζοντα που προσπαθούσαν να βρουν κάποια επίπεδα σημεία, αρβύλες κρεμασμένες στο λαιμό, κραυγές για έκκληση βοήθειας, απεγνωσμένες προσπάθειες ισορρόπησης, μπαστούνια

που με κόπο δικαίωναν την ύπαρξή τους, ιπτάμενες σαγιονάρες για ανακούφιση των ευαίσθητων πελμάτων. Κάποια, όνομα δεν λέω, προτίμησε σε μία από τις διαβάσεις αυτές, αντί να μπει στο νερό, να κάνει ακροβατικό σε κορμό δέντρου, με αποτέλεσμα να βρέξει μπλούζα, παντελόνι και το μέσο από το παντελόνι. Για καλή της τύχη βρήκε δανεικά ρούχα (μπλούζα, παντελόνι, για το πιο μέσα δεν ξέρω) και συνέχισε...

Αχ τι το ήθελα να κάνω την τολμηρή; Τα παγωμένα μου πόδια έφεραν στη μνήμη μου όσα είχα διαβάσει για τα κρουοπαγήματα των φαντάρων στον πόλεμο της Αλβανίας. Λες; *Vivere pericolosamente!* Βέβαια πρέπει να πω ότι στα «φωτεινά διαλείμματα» από τη διάσχιση του ποταμού η φύση μας αντάμειβε με την οργανιστική βλάστηση και την ασυνήθιστη εικόνα των τεράστιων ριζών των πλατάνων, που σαν πλοκάμια έχουν αγκαλιάσει σφιχτά μεγάλες πέτρες υποχρεώνοντάς τες σε αιώνια συμβίωση.

Ουφ, επιτέλους! Φθάνουμε στο τέρμα του ποταμού, όπου αντικρίζουμε ένα πανέμορφο καταρράκτη που πέφτοντας σχηματίζει μικρή λιμνούλα. Ένας, δυο «ηρωικοί τύποι» βούτηξαν στα παγωμένα νερά της. Έλα Παναγία μου, τι ευχαρίστηση μπορείς να νιώθεις με το να γίνεσαι κατεψυγμένος; Ας είναι, περί ορέξεως κολοκυθόπιτα.

Η θαυμαστή φύση μας κάνει να ξεχάσουμε τα προηγούμενα. Λίγη ξεκούραση μας χρειάζεται. Όμως δεν προλαβαίνουμε να χαρούμε και ο οδηγός μας ανακοινώνει ότι θα συνεχίσουμε την πορεία με ανάβαση στο βουνό. Με ζώνουν τα φίδια, πόση ανάβαση, πόση ώρα; Και αρχίζει το δεύτερο μαρτύριο. Ανεβαίνουμε, ανεβαίνουμε, ανε-

βαίνουμε με τον ήλιο του μεσημεριού ανελέητο πάνω στα κεφάλια μας. Βρε παιδιά, πόσο ακόμα; Στόμα ξερό, ασθματική αναπνοή, μήπως πληρώνω αμαρτίες; σκέφτομαι. Ο οδηγός με τα δυο μπαστούνια του προχωρεί ζωηρός, απότομος και κουβεντιάζει κιόλας. Μας διαβεβαιώνει ότι σε λίγο φτάνουμε και θα αρχίσει η κατάβαση. Ο Θεός να δώσει!

Και ο Θεός έδωσε και η κατάβαση

ήταν εξίσου κουραστική και σε ορισμένα σημεία αρκετά δύσκολη. Σοφή η ρήση της καμήλας «μα δεν υπάρχει ίσιος δρόμος;». Τέλος πάντων μετά από 6 ώρες και όχι 4.30 φτάσαμε εκεί απ' όπου ξεκινήσαμε και κάποιοι μπαϊλντισμένοι συνοδοιπόροι βούτηξαν στα ζεστά νερά των Λουτρών. Η αφεντιά μου προσγειώθηκε σε μια καρέκλα μην έχοντας όρεξη ούτε για φαγητό.

Ωραία ήταν ! Μπορεί να το ξανακάνω!

*Να η επιβεβαίωση όσων μόλις διαβάσατε παραπάνω!  
(Λουτρά Πόζαρ - Μάιος 2007)*



Φωτο: Γιάν. Χατζιωάννου



Φωτο: Αθαν. Δημάκας

# Ι Ο Υ Λ Ι Ο Σ

## ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΔΡΕΠΑΝΟ (Παράσταση «ΑΝΤΙΓΟΝΗ» Σοφοκλή)

Σάββατο 30/6/07 - Δευτέρα 2/7/07

**Σάββατο:** Αναχώρηση στις 8:00 για το Δρέπανο. Παραμονή στο ξενοδοχείο «ΠΛΑΚΑ» στην παραλία Δρεπάνου. Τακτοποίηση, μπάνιο, φαγητό και ξεκούραση. Το βράδυ, όσοι έχουν δηλώσει θα παρακολουθήσουν την παράσταση στο θέατρο Επιδαύρου. Παρακαλούμε με τη δήλωση συμμετοχής να δηλώνετε αν θέλετε και εισιτήριο για την παράσταση

**Κυριακή:** Πρωινό ελεύθερο για μπάνιο και ξεκούραση. Το απόγευμα περίπατος στο Ναύπλιο και βραδινό στα γραφικά ταβερνάκια της πόλης..

**Δευτέρα:** Πρωινό ελεύθερο για μπάνιο. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγοί: Τρύφων Αναγνωστόπουλος και Ντόρα Λαϊνή.

## ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

Κυριακή 8/7/07

Αναχώρηση στις 7:30 για την παραλία της Αγίας Άννας Ευβοίας με ενδιάμεση στάση. Μπάνιο και φαγητό στην παραλία. Επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός: Καίτη Πανόργιου.

## ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ - ΠΕΥΚΙΑΣ

Κυριακή 15/7/07

Αναχώρηση στις 8:30 για Ευλόκαστρο με ενδιάμεση στάση. Παραμονή στο δάσος του Πευκιά για μπάνιο και πικ-νικ. Υπάρχει παραπλήσιο ρεστοράν για όσους επιθυμούν. Επιστροφή στην Αθήνα.

## ΚΑΝΑΚΙΑ - ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Κυριακή 22/7/07

Αναχώρηση στις 8:30 για Νέα Πέραμο και από εκεί με το F/B για Φανερωμένη. Επίσκεψη της Μονής. Μετάβαση στην παραλία Κανάκια για μπάνιο, φαγητό και ξεκούραση. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα. Στη συμμετοχή θα προστεθεί και ο ναύλος του F/B.

Αρχηγός: Τρύφων Αναγνωστόπουλος.

## ΡΟΒΙΕΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Κυριακή 29/7/07

Αναχώρηση στις 7:30 για Ροβιές με ενδιάμεση στάση. Μπάνιο και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα μέσω Αιδηψού. Στη συμμετοχή θα προστεθεί και η τιμή του ναύλου του F/B.

Αρχηγός: Μαρίνα Τόλη.



**ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ**

Τα γραφεία του Συλλόγου θα παραμείνουν κλειστά  
καθ' όλο το μήνα Αύγουστο.

**ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ****ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΤΤΙΚΟ**

Τρίτη 28/8/07

Μια ρομαντική βραδιά σε ωραία παραλία του Σχοινιά ή του Μαραθώνα. Απογευματινό μπάνιο, φαγητό και γλέντι σε επιλεγμένη ταβέρνα. Πληροφορίες στο Σύλλογο ή στα τηλ: 210 3460241, 210 8647349 και 210 228 4969.

Αρχηγός: Ντόρα Λαϊνή.

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ****ΝΙΜΠΟΡΙΟ ΕΥΒΟΙΑΣ - «ΠΕΤΡΙΝΟ ΛΟΥΛΟΥΔΙ»**

Κυριακή 2/9/07

Αναχώρηση στις 8:30 για Μαραθώνα - Κάτω Σούλι - Αγ. Μαρίνα και επιβίβαση στο F/B των 10:30 για Νέα Στύρα. Συνεχίζουμε με το πούλμαν για Στύρα - Καψάλα - Νιμπορίο. Περίπατος 500 μ. μέχρι την παραλία και γνωριμία με το χώρο. Μπάνιο στην αμμουδερή παραλία και φαγητό σε τοπική ταβέρνα. Το απόγευμα αναχώρηση για Ν. Στύρα και στις 19:00 επιβίβαση στο F/B για Αγία Μαρίνα και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός: Αθανάσιος Δημάκας.

**ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ**

Κυριακή 9/9/07

Αναχώρηση στις 8:30 για Ευλόκαστρο με ενδιάμεση στάση. Μπάνιο και πικ-νικ για όσους θέλουν. Οι υπόλοιποι μπορούν να γευματίσουν σε παραπλήσια ταβέρνα. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός: Καίτη Πανόργιου.

**ΑΜΠΕΛΙΩΝΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ**

Κυριακή 9/9/07 - Τρίτη 11/9/07

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 8:30 για Σήραγγα Αρτεμισίου (στάση) -Μεγαλόπολη - Ανδρίτσεινα - Μονή Σεπετού (επίσκεψη) -Αμπελιώνα. Τακτοποίηση στα δωμάτια. Γνωριμία με το χωριό. Επίσκεψη στη «Τρανή Βρύση» και πορεία στο μοναδικό καστανοδάσος της Δυτ. Πελοποννήσου μέχρι την Πηγή Τρίτσειλη.

**Δευτέρα:** Πρόγευμα και στη συνέχεια επίσκεψη στο Ναό του Επικούρειου Απόλλωνα, στις αρχαίες Βάσες. Συνεχίζουμε για την Ανδρίτσεινα όπου θα επισκεφθούμε τη σημα-

ντική Δημόσια Βιβλιοθήκη και το ενδιαφέρον Λαογραφικό Μουσείο. Γεύμα. Επιστροφή στο ξενοδοχείο, δείπνο.

**Τρίτη:** Πρόγευμα και αναχώρηση για την πανέμορφη, παραδοσιακή Καρύταινα. Άνοδος στο Κάστρο (13ος αι.). Επίσκεψη στις ενδιαφέρουσες εκκλησίες της Ζωοδ. Πηγής και του Αγ. Νικολάου και στη γέφυρα του Αλφειού. Γεύμα στην Καρύταινα και αναχώρηση για Αθήνα.

Αρχηγοί: Τρύφων Αναγνωστόπουλος και Πέγκυ Αλεξάκου.

### **ΑΥΛΩΝΑΡΙ - ΠΥΡΓΙ - ΚΑΛΑΜΟΣ (ΑΝΑΤ. ΕΥΒΟΙΑ)**

**Κυριακή 16/9/07**

Αναχώρηση στις 7:30 για Ωρωπό (πορθμείο) - Ερέτρια - Αλιβέρι - Αυλωνάρι. Επίσκεψη του χωριού, έδρα του δήμου Αυλώνος, και του καλοσυντηρημένου ενετικού πύργου του. Στο κοντινό χωριό Πυργί θα επισκεφθούμε το μικρό ναό της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος (13ος ή 14ος αι.) με τις εξαιρετικές τέχνης αγιογραφίες. Συνεχίζουμε για την πανέμορφη παραλία του Καλάμου. Μπάνιο, γεύμα. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα μέσω Ερέτριας - Ωρωπού (πορθμείο). Στη συμμετοχή θα προστεθεί και η τιμή του ναύλου του F/B.

Αρχηγός: Πάνος Φόρτωμας.

### **ΔΙΩΡΥΓΑ ΚΟΡΙΝΘΟΥ (ΔΙΑΠΛΟΥΣ) - ΗΡΑΙΟ ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ**

**Κυριακή 23/9/07**

Αναχώρηση στις 8:00 για τα Ίσθμια. Διάπλους της Διώρυγας. Ξενάγηση στο πλοίο. Επίσκεψη σε τμήμα του αρχαίου δίοικου και κατάληξη στο Ηραίο - Λίμνη Βουλιαγμένης για μπάνιο και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός: Τρύφων Αναγνωστόπουλος.

### **ΣΕΡΙΦΟΣ**

**Σάββατο 29/9/07 - Τρίτη 2/10/07**

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

Αρχηγοί: Ευτύχιος Μικάιτς και Αθανάσιος Δημάκας.

## **Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ**

**ΤΖΙΑ**

**Κυριακή 7/10/07**

Αναχώρηση στις 7:00 για Λαύριο και με πορθμείο για την Κορνησία Κέας. Άφιξη και περιήγηση με το πούλμαν στα κυριότερα αξιοθέατα του νησιού. Συνεχίζουμε για μπάνιο στην ωραία παραλία «Πίσσες». Αργά το απόγευμα αναχώρηση για Λαύριο, Αθήνα.

Αρχηγοί: Μαρίνα Τόλη και Πάνος Φόρτωμας.

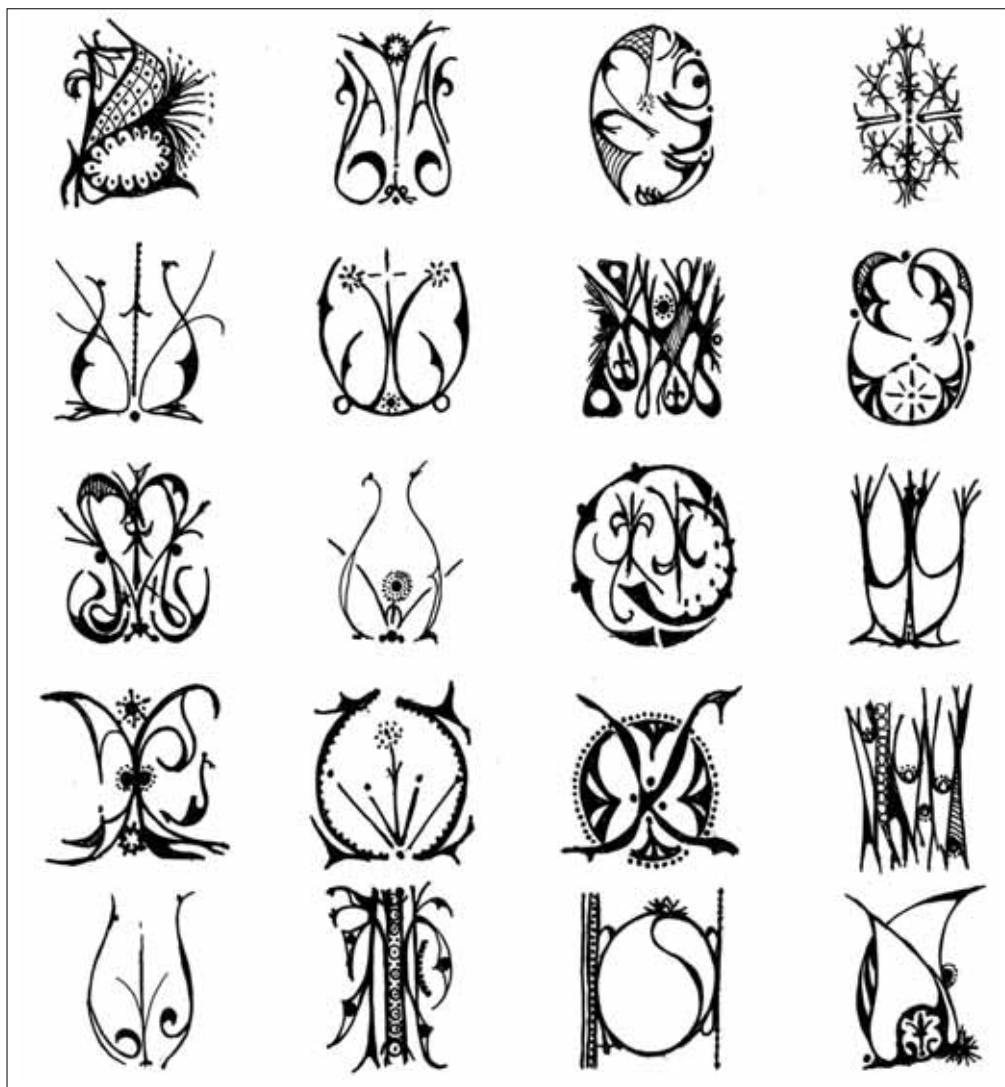
## ΤΟ ΤΥΧΑΙΟ ΣΤΗ ΣΥΛΛΗΨΗ

(ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΕ ΜΑΥΡΟ ΚΑΙ ΛΕΠΡΟ»)

ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΩΡΓΙΟ ΔΙΛΜΠΟΗ

«...Όχι άστοχα οι έντιμοι διανοητές χάραξαν συμβολικά μαθηματικά μηδέν με ένα κεφαλαίο όμικρον Ο. Και το άπειρο με δύο κολλητά ΟΟ. Καθορίζοντας ούτω πως τα νοπτικά όρια, από το τυχαίο έως το μη τυχαίο, αφήνοντας την επιλογή ανοιχτή.

Το τυχαίο στη σύλληψη, σαν άδηλη ανάσα, βεβαιώνει εμπράγματα την αιωνιότητα.



## ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΓΙΑ ΤΑ 50 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗ

**Μια ίσως άγνωστη πλευρά του: «Θεέ μου και κάνε με Θεό»**

«Στη ζωή μου, οι πιο μεγάλοι μου ευεργέτες στάθηκαν τα ταξίδια και τα ονείρατα.....Αν ήθελα να ξεχωρίσω ποιοι άνθρωποι αφήκαν βαθύτερα τα ακνάρια τους στην ψυχή μου, ίσως ξεχωρίζα τρεις τέσσερις: τον Όμηρο, τον Μπέρξονα, τον Νίτσε και το Ζορμπά... Ο πρώτος στάθηκε για μένα το γαλπνό κατάφωτο μάτι που φωτίζει με απολυτρωτική λάμψη τα πάντα. Ο Μπέρξονας με αλάφρωσε από άλυτες φιλοσοφικές αγωνίες που με τυραννούσαν στα πρώτα νιάτα. Ο Νίτσε με πλούτισε με καινούριες αγωνίες και μ' έμαθε να μετουσιώνω τη πίκρα τη δυστυχία και την αβεβαιότητα σε περηφάνια. Κι ο Ζορμπάς μ' έμαθε να αγαπώ τη ζωή και να μη φοβούμαι το θάνατο».

Από τον Πρόλογο του συγγραφέα στον Αλέξη Ζορμπά.

Ο Νίκος Καζαντζάκης έλαχε να' χει για πατέρα ένα φοβερό, απάνθρωπο Κρητικό, προσωποποίηση των ανδροκρατικών προτύπων της εποχής που αγνοούσαν τα παιδιά αν ήταν κορίτσια και καμάρωναν για τους αρσενικούς γόνους, εξουσιάζοντάς τους και ανατρέφοντάς τους με σκληρότητα και δεσποτισμό. Αν ζήσεις κάτω απ' τις «φερούγες» ενός τέτοιου πατέρα ή επαναστατείς και το βάζεις στα πόδια ή παλεύεις για να προστατευθείς. Πώς όμως;

«Θεέ μου και κάνε με Θεό».

«Δεν μπορώ να ζω στον ίσκιο του» φωνάζει με το στόμα του ήρώα του Λυκόφρονα, στο έργο του Μέλισσα.

Ο Καζαντζάκης δεν θα λυτρωθεί από την πατρική καταδυναστευση μέχρι τα τέλη της ζωής του. Μέσα σ' όλα του τα έργα, αντιδρά, μάχεται. Στα έργα του Βούδας και Μέλισσα, ο συγγραφέας προβληματίζεται αν πρέπει να πραγματοποιήσει την επιθυμία του να σκοτώσει λογοτεχνικά τον πατέρα. Μόνο πολύ αργότερα θα το τολμήσει στα Σόδομα και Γόμορα. Στο Ο Χριστός ξανασταυρώνεται ο συγγραφέας εξομολογείται: «Όπως φοβόμουν τον πατέρα μου άλλον άνθρωπο στη ζωή μου δεν φοβήθηκα».

**ΝΤΟΡΑ ΛΑΪΝΗ**

Αυτή η μέχρι θανάτου αντιπαλότητα, αυτός ο φόβος του πατέρα-αφέντη υπάρχει σ' όλα του τα έργα. Η ανάγκη λοιπόν του Καζαντζάκη να γίνει Θεός ξεκινά από τη συναίσθηση της αδυναμίας του μέσα στο σπίτι, μέσα στην οικογένεια, πάλι στη ανήμπορη, υποταγμένη μητέρα του που θα 'θελε να προστατέψει μα δεν μπορεί. Έτσι, το φρόνιμο, συνεσταλμένο αγόρι θα γίνει ένας αδέξιος άντρας που δεν θα μπορέσει ποτέ να ζήσει την πραγματικότητα, τον έρωτα, το απολυτρωτικό πάθος, παρά μόνο να τα ονειρεύεται. Λέγει ο ίδιος στον πρόλογο του Ζορμπά: ..Από μια σύμπτωση πήγε η ζωή μου χαμένη, πολύ αργά συναπαντήθηκα με τον «Γέροντα» κι ό, τι μπορούσε μέσα μου να σωθεί ήταν ασήμαντο. Κι' έτσι ο Ζορμπάς αντί να γίνει για μένα υψηλό επιτακτικό πρότυπο ζωής, ξέπεσε κι έγινε φιλολογικό, αλίμονο, θέμα για να μουντζαλώσω κάμποσες κόλλες χαρτί...». Με το πέρασμα των χρόνων, όταν θα προσγειωθεί κι από τις μεσοανιστικές του τάσεις και την ιδέα του υπεράνθρωπου (κληροδοτήμα του Νίτσε) και θα καταφύγει στην ποίηση, πάλι θα παραμείνει αποτραβηγμένος απ' τη ζωή που μόνο μέσα απ' τα έργα του προσπαθεί να την αγγίξει. Τι να πει κανείς για έναν άντρα που επί τριάντα πέντε χρόνια μιλούσε στον πληθυντικό με τη γυναίκα του Ελένη, έχοντάς της επιβάλει μια αόριστη τυπικότητα.

Όλη του τη ζωή ο Καζαντζάκης προσπάθησε να φτιάξει το μύθο του, την εικόνα του, το προσωπίο του. Ήταν ο παραγνωρισμένος Θεός; ήταν ο γήινος, φυσιολογικός Ζορμπάς; ήταν ο γενναίος, ερωτικός, μεσωμένος Καπετάν Μιχάλης; Δεν ήταν τίποτα απ' αυτά όπως πολύ θα το 'θελε. Παρέμεινε ένα παιδί θύμα του σατράπη πατέρα του, ένας πεινασμένος της ζωής που δεν έμαθε ποτέ να εκφράζεται, να χαίρεται, να τολμά. Ο ίδιος είχε επίγνωση

όλων αυτών και κάπου στον Πρόλογο του Καπετάν Μιχάλη γράφει: «Δεν πέθανε ο γίγας, όσο ζω και τον συλλογιέμαι δεν πεθαίνει».

Θα μπορούσε όμως να μας είχε δώσει

όλα αυτά τα αριστουργήματα χωρίς τις βαθιές του πληγές και τα βιώματά του; Η τέχνη και η δημιουργία τρέφονται με τις σάρκες και το αίμα της ψυχής των δημιουργών.

## Αποσπάσματα από την «Ασκητική»

ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΟΥΚΑ

Στην Ασκητική βρίσκονται τα σπέρματα των ιδεών που θα αναπτυχθούν στο μεγάλο του έπος.

Ο άνθρωπος, κατά τον ποιητή, έχει να εκπληρώσει 3 χρέη και το καθένα από αυτά πρέπει να το ξεπεράσει.

Το πρώτο είναι του νου που βάζει τάξη στην αταξία της ζωής, χτίζει γεφύρια, ορίζει νόμους. Το δεύτερο είναι της καρδιάς, που δεν παραδέχεται την «τάξη» του νου. Το τρίτο είναι να λευτερωθεί και από τα δύο προηγούμενα, το νου και την καρδιά, και από το μεγάλο πειρασμό της ελπίδας.

- Πολεμούμε γιατί έτσι μας αρέσει, τραγουδούμε κι ως μην υπάρχει αυτί να μας ακούσει. Δουλεύουμε, κι ως μην υπάρχει αφέντης, σα βραδιάσει, να μας πλερώσει το μεροκάματο μας. Δεν ξενοδουλεύουμε εμείς είμαστε οι αφέντες\_ το αμπέλι τούτο της Γης είναι δικό μας, σάρκα μας κι αίμα μας. Το σκάβουμε, το κλαδεύουμε, το τρυγούμε, πατούμε τα σταφύλια του, πίνουμε το κρασί, τραγουδούμε και κλαίμε, οράματα κι ιδέες ανηφορίζουν στην κεφαλή μας. Σε ποια εποχή του αμπελιού σου έλαχε ο κλήρος να δουλεύεις; Στα σκάμματα; Στον τρύγο; Στα ξεφαντώματα; Όλα είναι ένα.

- Είσαι ένα φύλλο στο μέγα δέντρο της ράτσας. Να νιώθεις το χώμα ν' ανεβαίνει από τις σκοτεινές ρίζες και ν' απλοκαμιέται στα κλαριά και στα φύλλα. Ποιος είναι ο σκοπός σου; Να μάχεσαι να παστέεις στέρεα από το κλαρί, κι είτε σα φύλλο είτε σαν άνθος είτε σαν καρπός, να σαλεύει μέσα σου, ν' ανανεώνεται και ν' αναπνέει αλάκερο το δέντρο.

- Λευτερώσου κι από τη ράτσα\_ πολέμα να ζήσεις όλο τον αγωνιζόμενον άνθρωπο. Κοίτα τον πώς ξεμασκάλισε από τα ζώα, πώς μάχεται να σταθεί όρθιος, να ρυθμίσει τις άναρθρες κραυγές, να συντηρήσει τη φλόγα ανάμεσα στις πυροσιές, να συντηρήσει το νου ανάμεσα στα κόκαλα της κεφαλής του.

- Έλεος να σε κυριέψει για το πλάσμα τούτο πού ξεκόρησε ένα πρωί από τους πίθηκους, γυμνό, ανυπεράσπιστο, χωρίς κέρατα και δόντια, μονάχα με μια σπιθα φωτιά στο μαλακό του το καύκαλο. Δεν ξέρει

από πού έρχεται και κατά πού πάει. Μα θέλει, αγαπώντας, δουλεύοντας, σκοτώνοντας, να κυριέψει τη γης.

- Είμαστε ένα γράμμα ταπεινό, μια συλλαβή, μια λέξη από τη γιγάντια Οδύσσεια. Είμαστε βυθισμένοι σ' ένα γιγάντιο τραγούδι και λάμπουμε όπως λάμπουν τα ταπεινά κοχλάδια όσο είναι βυθισμένα στη θάλασσα. Ποιο είναι το χρέος μας; Ν' ανασπώσουμε το κεφάλι από το κείμενο, μια στιγμή, όσο αντέχουν τα σπλάχνα μας, και ν' αναπνέσουμε το υπερπόντιο τραγούδι. Να σμίξουμε τις περιπέτειες, να δώσουμε νόημα στο ταξίδι, να παλεύουμε ακατάλυτα με τους ανθρώπους, με τους θεούς και με τα ζώα, κι αργά, υπομονετικά, να μολώνουμε μέσα στα φρένα μας, μελούδι από το μελούδι μας, την Ιθάκη.

- Σάν ένα νησί, αργά, με φοβερόν αγώνα, υψώνεται μέσα από τον ωκεανό του ανύπαρχτου το έργο του ανθρώπου.

- Άθλιοι είμαστε οι άνθρωποι, άκαρδοι, μικροί, πιποτένιοι. Μα μέσα μας, μια ουσία ανώτερη μας μάς σπρώχνει ανήλεα προς τ' απάνω. Μέσα από την ανθρώπινη τούτη λάσπη, θεία τραγωδία ανάβρυσαν, ιδέες μεγάλες, έρωτες σφοδροί, μια έφοδο ακοίμητη, μυστηριώδικη, χωρίς αρχή και τέλος, χωρίς σκοπό, πέρα από κάθε σκοπό.

- Τέτοιος βώλος λάσπη είναι η ανθρωπότητα, τέτοιος βώλος λάσπη είναι ο καθένας μας. Ποιο είναι το χρέος μας; Να μαχόμαστε ν' ανθίσει ένα μικρό λουλούδι απάνω στο λίπασμα τούτο της σάρκας και του νου μας.

- Αγάπα τον άνθρωπο, γιατί είσαι συ.

- Αγάπα τα ζώα και τα φυτά, γιατί ήσουν σα, και τώρα σε ακλουθούν πιστοί συνεργάτες και δούλοι.

- Αγάπα το σώμα σου\_ μονάχα με αυτό στη γης ετούτη μπορείς να παλέψεις και να πνεματώσεις την ύλη.

- Αγάπα την ύλη\_ απάνω της πιάνεται ο θεός και πολεμάει. Πολέμα μαζί του.

- Να πεθαίνεις κάθε μέρα. Να γεννιέσαι κάθε μέρα. Ν' αρνιέσαι ό,τι έχεις κάθε μέρα. Η ανώτατη αρετή δεν είναι να 'σαι ελεύθερος, παρά να μάχεσαι για ελευθερία.

- Μην καταδέχεσαι να ρωτάς: «θα νικήσουμε; θα νικήσουμε;» Πολέμα!



«Αλωνίσταινα - Μάιος 2007»

Φωτο: Τρ. Αναγνωστόπουλος



«Καντήλι Ευβοίας - Μάιος 2007»

Φωτο: Αθαν. Δημάκας

# ΨΗΦΙΣΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ 5 ΙΟΥΝΙΟΥ 2007

Για άλλη μια φορά γιορτάζουμε και φέτος την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος. Με λόγους, με τελετές, με πολλές ευχές για το μέλλον το δικό μας και του πλανήτη μας. Υποτίθεται ότι η μέρα αυτή καθιερώθηκε για να ευαισθητοποιεί όλους τους πολίτες αλλά και να ενεργοποιεί περισσότερο εκείνους που θέλουν να πιστεύουν ότι είναι ευαισθητοποιημένοι. Στην πραγματικότητα όμως όλοι, λίγο-πολύ, ο καθένας με τον τρόπο του συμβάλλουμε στην καταστροφή του ανθρωπογενούς και του φυσικού περιβάλλοντος, με την υπερκατανάλωση, με την υπερπαραγωγή σκουπιδιών, με την κάθε λογής ρύπανση που παράγουμε με τις δραστηριότητές μας. Ηχητική, θερμική, χημική. Η υπερθέρμανση της γης, επιφέρει ανομβρία και πλημμύρες σε πολλές περιοχές της γης με τα γνωστά σε όλους μας αποτελέσματα.

Το τραγικό για τους ανθρώπους είναι ότι κάποια μέρα συνειδητοποιούν πως ο μεγάλος εχθρός του περιβάλλοντος, αυτός που απειλεί να καταστρέψει την ίδια τη Γη, δεν είναι κάποιος εξωτερικός εχθρός αλλά αυτοί οι ίδιοι. Η προσπάθεια λοιπόν για την προστασία του περιβάλλοντος και της φύσης πρέπει να γίνει πρώτα και κύρια ενάντια στον... κακομαθημένο εαυτόλην μας. Ο αγώνας για την προστασία του περιβάλλοντος είναι αντικείμενο καθημερινής δράσης και όχι μιας και μοναδικής ημέρας του χρόνου. Ιδιαίτερα μάλιστα μεγάλη είναι η ευθύνη των φυσιολατρικών και εκδρομικών σωματεί-

ων σ' αυτόν τον αγώνα. Είναι αυτά που έχουν διδάξει στα μέλη και στους φίλους τους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς μέσα στη φύση την οποία, αγαπούν και προστατεύουν. Να μάθουν και τους άλλους πολίτες όταν πηγαίνουν μια εκδρομή να μην κόβουν, να μην ξεριζώνουν, να μη σκοτώνουν, να μην αιχμαλωτίζουν κανένα φυτό ή ζώο, να μη ρυπαίνουν τα λιβάδια, τα δάση και τις ακτές, να σέβονται την πουχία της φύσης. Αυτό σημαίνει φυσιολατρία.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν όλοι, η Ομοσπονδία και τα σωματεία-μέλη της, μια μεγάλη προσπάθεια ευαισθητοποίησης των μελών της σ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, με εκδρομές που εκτός από την πεζοπορία, την ορειβασία και την ιστορική ξενάγηση θα περιλαμβάνουν και την οικογενειακή ευαισθητοποίηση, με ομιλίες και προβολές οικολογικών περιεχομένων και με κάθε άλλο πρόσφορο τρόπο.



*«Ένα τέτοιο τοπίο πώς να το βεβηλώσεις !...»*

*Φωτο: Τρ. Αναγνωστόπουλος*

## Μεγάλες Αλήθειες !...

- ★ Διασκέδαση είναι η τέχνη να κουράζεσαι τις ώρες της ανάπαυσης.
- ★ Η πείρα είναι μια χτένα που την αποκτάς όταν είσαι πια φαλακρός.
- ★ Δημοκρατία είναι 4 λύκοι και 1 πρόβατο να ψηφίζουν για το φαγητό.
- ★ Αυτοί που κάνουν πως ξέρουν τα πάντα εκνευρίζουν εμάς που τα ξέρουμε όλα.
- ★ Η ζωή χωρίζεται σε τρεις φάσεις: Επανάσταση, Περισυλλογή, Τηλεόραση.  
Ξεκινάς να αλλάξεις τον κόσμο και καταλήγεις να αλλάξεις κανάλια.
- ★ Η τύχη χτυπάει την πόρτα σου μόνο μια φορά, αλλά η ατυχία έχει πολύ μεγαλύτερη υπομονή.
- ★ Έχω διαβάσει τόσα πολλά γύρω από το κάπνισμα και το ποτό που αποφάσισα να κόψω το διάβασμα.
- ★ Κάντε οικονομία στο νερό. Πλυθείτε μαζί με ένα φίλο ή μια φίλη!

[Από το διαδίκτυο]



«Ο φωτογραφίζουν  
του φωτογραφίζοντος!»  
Φωτο: Τρύφων  
Αναγνωστόπουλος

**ΜΑΝΤΕΨΤΕ  
ΠΟΙΟΣ  
Είναι**

Είναι μέγας ορειβάτης, περιπατητής ολκής,  
Δύσκολο πολύ τω όντι με αυτόν να συγκριθείς.  
Όλα τα ψηλά βουνά τα έχει περπατήσει  
Κι' αυτό σε κάθε λόγο του το 'χει πολύ τονίσει.  
Έχει κι' έναν εγγονό που ακολουθεί πιστά  
Συνοδεύοντας αξίως τον παππού του στα βουνά.  
Έχει όμως κι' ασχολίες, θα 'λεγα, πνευματικές,  
Λύνει μ' άπειρη ευκολία τεστ, ασκήσεις σοβαρές.

Χ. Δ.