

ΑΤΤΙΚΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

ΜΑΡΝΗ 20 - ΑΘΗΝΑ 104 33 - ΤΗΛΕΦΩΝΟ 210 523 5149

www.attikosomilos.gr

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

«ΑΤΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ»

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Χριστίνα Δούκα - Τρύφων Αναγνωστόπουλος

ΕΚΔΟΤΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Χριστίνα Δούκα, Αιγιοσθένων 57, 11146 Γαλάτσι

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ:

1063

ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΣΙΑ- ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ

ΦΙΛΜΟΓΡΑΦΗΣΗ:

L-PRESS, Ζαΐμη 40, τηλ. 210 8228258



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 μμ. για παρέα και κουβεντούλα ακόμα και όταν δεν υπάρχουν προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

Σας περιμένουμε

ΕΞΩΦΥΛΛΟ

«Καστοριά»

Φωτογραφίες: Σπύρος Δημητρακόπουλος

ΕΜΠΡΟΣ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Ανοιξιάτικο»

Αθανάσιος Δημάκας

ΠΙΣΩ ΕΣΩΦΥΛΛΟ

«Αγκάθι»

Αθανάσιος Δημάκας

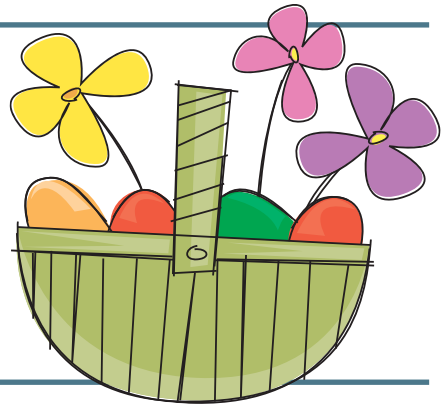
Από τους «Ελεύθερους Πολιορκημένους»

του Διον. Σολωμού

Έσπασ' ο Έρωτας χορό με τον ξανθόν Απρίλη,
 κί' η φύσις πύρε την καλή και τη γλυκιά της ώρα,
 και μες στη σκιά, που φούντωσε και κλει δροσιές και μόσχους,
 ανάκουστος κηλαπδισμός και λιποθυμισμένος.
 Νερά καθάρια και γλυκά, νερά χαριτωμένα,
 χύνονται μες στην άβυσσο τη μοσχοβολισμένη,
 και παίρνουνε το μόσχο της, κι αφήνουν τη δροσιά τους,
 κι ούλα στον ήλιο δείχνοντας τα πλούτια της πηγής τους,
 τρέχουν εδώ, τρέχουν εκεί, και κάνουν σαν απδόνια.

Ο ΑΤΤΙΚΟΣ εύχεται ό' όλους
 τους φίλους και τα μέλη του

ΚΑΛΟ
 ΠΑΣΧΑ



ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Με πολλή αγάπη καλωσορίζουμε τα νέα μας μέλη:
 Γιώργο Κουτσοδήμο, Αθηνά Καλουσία, Τούλα Ζαβερδινού,
 Γιούκο Κονταξάκη, Χριστίνα Λεονάρδου, Μαρία Μπένου,
 Δέσποινα Αμανατίδη, Δημήτριο Μαγουλά, Γεώργιο Σαπουντζή,
 Χρήστο Μαρουσάκη, Πάνο Σβορόνο και Αθανάσιο Τρικεριώτη.



Στις 15 Ιανουαρίου 2009 κόψαμε την πρωτοχρονιάτικη πίτα μας και ανταλλάξαμε ευχές για τον καινούργιο χρόνο με τα μέλη και τους φίλους του Ομίλου.

Φωτογραφίες: Τρύφων Αναγνωστόπουλος



Φωτογραφία: Χριστίνα Δούκα

ΤΑ ΠΕΤΡΙΝΑ ΣΠΙΤΙΑ

ΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΔΗΜΑΚΑ

Απρίλης, Μάης. Όμορφοι μήνες. Η επαρχία ξυπνά από το λήθαργο του χειμώνα. Τανύζεται νωχελικά, φιλάρεσκα, καλλωπίζεται με μύρια χρώματα.

Βλέπουμε την άνοιξη στις κυριακάτικες εξορμήσεις μας να μας χαμογελά από παντού γεμάτη ευωδίες. Βλέπουμε γνώριμες γωνιές. Πόλεις και χωριά να μεταμορφώνονται, όπως τα παιδιά. Πώς μεγάλωσαν, αναδύθηκαν από το κουκούλι της παιδικότητας σαν φανταχτερές εφήμερες πεταλούδες.

Έτσι και η επαρχία.

Ξαφνικά αναδύονται από το πουθενά όχι πια παραγομαχαλάδες αλλά σπίτια καλοχτισμένα με μόνο χαρακτηριστικό τις καλαίσθητες λιθοδομές. Οι πέτρες που πάντα αφθονούν στον τόπο μας αντικατέστησαν το μπετόν και το ελενίτ.

Και να, ξεφύτρωσαν πανέμορφα πέτρινα σπίτια.

Το μυστικό βρίσκεται στο φτηνό εργατικό δυναμικό των βορειοπειρωτών που είναι ξακουστοί δουλευτές της πέτρας.

Έτυχε να μάθω γι αυτό από ένα Βορειο-ππειρώτη γείτονα. Ο κύριος Ορέστης εξυπηρετεί τη γειτονιά για τις οικοδομές και τους κήπους. Πήγα στο σπιτάκι του να πληροφορηθώ για το κλάδεμα στις ελιές του πεζοδρομίου του σπιτιού μου. Δεν ήταν εκεί ο κύριος Ορέστης. Η γυναίκα του μου είπε ότι δεν θα αργήσει. Μου είπε να περάσω μέσα να τον περιμένω. Πέρασα σε ένα μικρό ολοπάστροικο δωμάτιο.

Εκεί γεύτηκα τη γοητεία των πρόσχαρων ανθρώπων μαζί με το βύσινο γλυκό, το δροσερό νερό στο πεντακάθαρο ποτήρι, τον αχνιστό καφέ, φτιασμένο με φροντίδα. Κοίταξα τις φωτογραφίες των παιδιών της οικογένειας. Ανάμεσα στις φωτογραφίες δέσποζε μια μεγάλη, πνιγμένη στις ελληνικές σημαίες που τις κρατούσαν φαντάροι Έλληνες από την κατάληψη της Κορυτσάς. Ημερομηνία: 22 Νοεμβρίου 1940.

Στο μεταξύ ήλθε ο κύριος Ορέστης.

Αφού είπαμε τα δικά μας, μου μίλησε για τις λιθοδομές. Πάντα οι Βορειο-

ππειρώτες ήταν ξακουστοί τεχνίτες στην πέτρα. Αποτελούσαν όμως κλειστή ακριβοπληρωμένη συντεχνία μέχρι την εγκαθίδρυση του Χότζα.

Ο Χότζα, ενδιαφερόμενος να επιδείξει –πλην των πολυβολείων– και διάφορα άλλα έργα βιτρίνας στο Αργυρόκαστρο, ανάγκασε ολάκερα ελλινόφωνα χωριά να μαθητεύσουν, εκτός από τα συνήθη καθήκοντα του καθεστώτος, και στην τραχιά τέχνη του λιθοδόμου.

Αυτά έμαθα από τον γνήσιο βορειοππειρώτη γείτονα. Έτσι εξηγούνται τα περίτεχνα σπίτια και τα πανέμορφα πεζούλια που στολίζουν την ελληνική ύπαιθρο.

Βλέπω πρωί-πρωί τα παιδιά του κυρ Ορέστη, τον Δημοσθένη, τον Πύρρο και τον Αλέξανδρο να καβαλούν τα ποδήλατα και να πεταρίζουν χαρμόсуна για τις δουλειές τους.

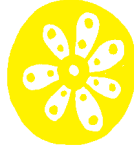
Τραγουδούν χαρούμενα μέσα στα βλοσυρά στενά της τερατούπολης που ζούμε. Θυμίζουν χελιδόνια. Ομορφαίνουν τον τόπο μας.



Από την
χριστουγεννιάτικη
εκδρομή μας
στη Λίμνη
Πλαστήρα.



Από την εκδρομή στη Φολόη



Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1

Κυριακή 5 Απριλίου

Αναχώρηση στις 8.00 για Μέγα Σπήλαιο με ενδιάμεση στάση. Οι πεζοπόροι από το χωριό Ζαχλωρού θα διασχίσουν το φαράγγι παράλληλα με τις γραμμές του οδοντωτού με προορισμό το Διακοπτό. (Φαγητό, νερό μαζί μας). Ωρες πορείας 4. Η τουριστική ομάδα θα μεταβεί στα Καλάβρυτα. Το απόγευμα θα επιστρέψει στο Διακοπτό για την παραλαβή των πεζοπόρων. Επιστροφή.

Αρχηγός: Τρύφων Αναγνωστόπουλος

ΠΑΡΝΗΘΑ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1

Κυριακή 12 Απριλίου «Των Βαΐων»

Αναχώρηση στις 8.30 για το καταφύγιο «Μπάφι». Κυκλική διαδρομή Μπάφι, Αεροπορία, Μόλα, Μεσιανό νερό, Φλαμπούρι (περίπου 3.30 ώρες). Επιστροφή νωρίς το απόγευμα.

Αρχηγός: Αθανάσιος Δημάκας

ΠΑΣΧΑ στη ΔΡΑΜΑ (τουριστική)

Μεγάλη Πέμπτη 16 – Τετάρτη 22 Απριλίου

Πληροφορίες στον Όμιλο.

Αρχηγός από το Δ. Σ.

ΨΑΧΝΑ – ΜΑΚΡΥΜΑΛΛΗ ΕΥΒΟΙΑΣ (πεζοπορική - τουριστική) ΒΔ: 1

Κυριακή 26 Απριλίου

Αναχώρηση στις 8.00 για Χαλκίδα, Ψαχνά, Μονή Μακρυμάλλη. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία προς την Αγία Μαρίνα από μονοπάτι μέσα σε δάσος. Η τουριστική ομάδα θα παραμείνει σε κοντινό χωριό. Το απόγευμα συνάντηση των ομάδων και επιστροφή.

Αρχηγός: Καίτη Πανόργιου.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Τετάρτη 29 Απριλίου

και ώρα 20.00 στην Αίθουσα του Αττικού

Προβολή διαφανειών (slides) του κ. Κώστα Πινάτση με θέμα «Τουρκία -Περούα με Ντε Σεβό και αντίσκηνο»

Μ Α Ϊ Ο Σ

ΚΑΡΥΑ - ΣΑΡΑΝΤΑΠΗΧΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1

Παρασκευή 1 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 για Ισθμό, Δερβένι, Ευρωστίνη, Καρυά. Έξω από το χωριό ξεκινάει η πορεία μας προς τη θέση «Γέρος», (4 χιλιόμετρα, περίπου 1 ώρα). Εκεί, κάτω από τα πανύψηλα ρόμπολα θα κάνουμε πικ-νικ και θα καλωσορίσουμε το Μάη. Όσοι δεν επιθυμούν να πεζοπορήσουν θα παραμείνουν στο χωριό. Επιστροφή το απόγευμα.

Αρχηγός: Χριστίνα Δούκα

ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ (ορειβατική) ΒΔ: 1

Παρασκευή 1 – Κυριακή 3 Μαΐου

Παρασκευή 1: Αναχώρηση στις 8.00 για Λαμία, Δομοκό, Καλαμπάκα, Γρεβενά. Με ενδιάμεσες στάσεις θα καταλήξουμε στο Πολυνέρι όπου το ξενοδοχείο «Αρχοντικό». Το απόγευμα ελεύθερο. Διανυκτέρευση.
Σάββατο 2: Αναχώρηση με το πούλμαν για το χωριό Περιβόλι. Εκεί θα επιβιβαστούμε σε μικρά αυτοκίνητα, κατάλληλα για τη μετάβασή μας στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού της «Βάλια Κάλντα». Εφόσον ο καιρός το επιτρέψει θα γίνει πορεία στην περιοχή διάρκειας περίπου 4 ωρών. Επιστροφή στο Περιβόλι όπου θα προσφερθεί κεράσματα. Διανυκτέρευση στο Πολυνέρι.

Κυριακή 3: Επίσκεψη του χωριού Σπήλαιο, του ποταμού Βενέτικου και λοιπών αξιοθέατων. Επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Έφη Κανελλοπούλου.

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΒΛΑΧΕΡΝΑ (ΑΡΚΑΔΙΑ) (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 1

Κυριακή 10 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 για το χιονοδρομικό Μαινάλου με ενδιάμεση στάση. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία από το χιονοδρομικό έως τη Βλαχέρνα, μέσα στο πανέμορφο δάσος του Μαινάλου. Η τουριστική ομάδα, μετά από περιπάτους στην γύρω περιοχή, θα μεταβεί για φαγητό. Το απόγευμα με την παραλαβή των οδοιπόρων, επιστροφή.

Αρχηγός: Αθανάσιος Δημάκας.

ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ – ΚΕΦΑΛΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (πεζοπορική-ορειβατική) ΒΔ: 1, 2

Σάββατο 16 - Κυριακή 17 Μαΐου

Σάββατο 16: Αναχώρηση στις 8.00 για το Κεφαλάρι Κορινθίας, όπου και ο ξενώνας της Ε.Ο.Φ., με ενδιάμεση στάση. Γνωριμία με το χωριό και περίπατο στην γύρω περιοχή. Διανυκτέρευση.

Κυριακή 17: Νωρίς το πρωί η ορειβατική ομάδα θα ξεκινήσει από τον ξενώνα για την κορυφή της Μικρής Ζήρειας. Οι υπόλοιποι θα κάνουν μικρές πορείες στην γύρω περιοχή. Με την επιστροφή της ορειβατικής ομάδας επιστροφή.

Αρχηγός: Παναγιώτης Φόρτωμας.

ΛΟΥΣΙΟΣ - ΜΟΝΗ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ – ΑΡΧΑΙΑ ΓΟΡΤΥΝΑ – ΕΛΛΗΝΙΚΟ
(πεζοπορική- τουριστική) ΒΔ: 1

Κυριακή 24 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 για Δημητσάνα από όπου θα κατηφορίσουμε παράλληλα με τον ποταμό Λούσιο έως τη Μονή Φιλοσόφου και την αρχαία Γόρτυνα (ώρες πορείας περίπου 5). Όσοι δεν επιθυμούν να οδοιπορήσουν θα μεταβούν με το αυτοκίνητο στο χωριό Ελληνικό. Με την άφιξη των οδοιπόρων επιστροφή.

Αρχηγός: Σούλα Δράκου.

ΓΚΙΩΝΑ - ΧΑΡΑΔΡΑ ΡΕΚΑΣ (πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 2**Σάββατο 30 - Κυριακή 31 Μαΐου**

Σάββατο 30: Αναχώρηση στις 8.00 για την Καλοσκοπή. Τοπικές διαδρομές έως τη θέση Μνήματα - Λάκα. Διασκέδαση. Διανυκτέρευση.

Κυριακή 31: Νωρίς το πρωί αναχώρηση με φορτηγό για το καταφύγιο. Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή (3 ώρες). Από το καταφύγιο κατάβαση της ιδιαίτερου φυσικού κάλλους χαράδρα της Ρεκάς. Ώρες πορείας 5. Το αυτοκίνητο, με όσους δεν πραγματοποιήσουν την κατάβαση της Ρεκάς, θα μας συναντήσει στο Προσέλιο. Μετά την άφιξη των ορειβατών επιστροφή. *Αρχηγός: Αθανάσιος*

Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ**ΦΑΡΑΓΓΙ «ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ» ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ
(πεζοπορική-τουριστική) ΒΔ: 2****Παρασκευή 12 - Κυριακή 14 Ιουνίου**

Παρασκευή 12: Αναχώρηση στις 5.00 μμ. για Λαμία - Καρπενήσι με ενδιάμεση στάση. Διανυκτέρευση.

Σάββατο 13: Αναχώρηση νωρίς το πρωί για Τρίκερο. Διάσχιση του φαραγγιού «Πανταβρέχει». Επιστροφή στο Καρπενήσι. Διανυκτέρευση.

Κυριακή 14: Αναχώρηση νωρίς το πρωί για το χιονοδρομικό κέντρο Καρπενησίου. Ανάβαση στο Βελούχι για όσους θα έχουν το κουράγιο. Μετά το μεσημέρι επιστροφή. *Αρχηγός: Δημήτρης Μπούτος.*

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΛΙΜΝΗ ΗΡΑΙΟΥ (τουριστική)**Κυριακή 21 Ιουνίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Λουτράκι - Λίμνη Ηραίου. Μπάνιο, φαγητό, περίπατο. Το απόγευμα στάση στο Λουτράκι για καφέ και παγωτό. Επιστροφή. *Αρχηγός: Χριστίνα Δούκα.*

ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ ΕΥΒΟΙΑΣ**Κυριακή 28 Ιουνίου**

Αναχώρηση στις 7.30 για την Αγία Άννα στην κεντρική Εύβοια. Παραμονή στην υπέροχη παραλία με την ωραία αμμουδιά. Το απόγευμα επιστροφή. *Αρχηγός: Ντόρα Λαϊνη.*

Ι Ο Υ Λ Ι Ο Σ**ΕΥΛΟΚΑΣΤΡΟ - ΠΕΥΚΙΑΣ****Κυριακή 5 Ιουλίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Ευλόκαστρο με ενδιάμεση στάση. Παραμονή στο ωραίο δάσος του Πευκιά για μπάνιο και πικ-νικ. Υπάρχει παραπλήσιο ρεστοράν για όσους το επιθυμούν. Οι υπόλοιποι, φαγητό μαζί τους. *Αρχηγός: Καίτη Πανόργιου.*

ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ

ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ Π. ΧΑΤΖΑΚΗ

Η κίνηση είναι υγεία, είναι ευχαρίστηση, είναι τελικά η ίδια η ζωή. Γι' αυτό ας κάνουμε την αρχή ακόμη και σήμερα.

Ερώτηση: Σε ποιόν απευθύνεται η προτροπή;

Μα στο σύγχρονο άνθρωπο, τον πολυάσχολο με μεγάλες ευθύνες και υψηλές επιδιώξεις κάτω από πιεστικές συνθήκες που έχουν βαρύντατα διαταράξει το φυσιολογικό βίο.

Ακόμα σ' εκείνους που λόγω επαγγελματικών συνθηκών είναι υποχρεωμένοι να κάνουν καθιστική ζωή πολλές ώρες την ημέρα, σ' εκείνους που έχουν αναπτύξει σχέση εξάρτησης με το αυτοκίνητό τους και δεν εννοούν να κάνουν ούτε βήμα πεζοί και τέλος σ' όσους απλά βαριούνται να μετακινηθούν με τα πόδια.

Αποτέλεσμα: Αίσθημα κόπωσης, στρες, συσσώρευση περιττών κιλών, κακή διάθεση και ακόμη υπέρταση, διαβήτης, θρόμβωση, κυκλοφοριακά προβλήματα. Κακά που προφανώς δεν οφείλονται μόνο στην έλλειψη άθλησης και στις κακές διατροφικές συνήθειες, που πρέπει κι' αυτές να τις λάβουμε σοβαρά υπ' όψη, ενοχοποιούνται όμως για την συμ-

βολή τους στην εμφάνισή τους.

Ερώτημα δεύτερο: Τι κάνουμε; Ευτυχώς εδώ μας προσφέρεται μια μεγάλη γκάμα επιλογών. Αρκεί να πειστούμε ότι λύσεις υπάρχουν και είναι στο χέρι

μας να τις εφαρμόσουμε, έστω και αν πρέπει να θυσιάσουμε κάτι απ' τις συνήθειές μας. Το κλειδί είναι η κίνηση. Με άλλα λόγια η κάθε μορφής άσκηση. Εδώ προτείνουμε την απλούστερη και πιο



ήπια μορφή της. Το βάδισμα. Λίγοι έχουμε συνειδητοποιήσει τις ευεργετικές συνέπειές του που είναι πολλές και θεωρούμε περιττό να επαναλάβουμε, γιατί είναι πασίγνωστες.

Καθοριστικής σημασίας για τις όποιες αποφάσεις μας είναι η ηλικία και η κατάσταση της υγείας μας. Πριν αρχίσουμε οποιαδήποτε δραστηριότητα καλό είναι να υποβληθούμε σε μια γενική ιατρική εξέταση. Αν τα αποτελέσματα κριθούν από τον γιατρό ικανοποιητικά ας μη χάσουμε ούτε μια μέρα.

Και μην ξεχνάτε. Η άσκηση είναι ο φυσικός εχθρός πολλών παθήσεων. Ένας ημίωρος περίπατος στον καθαρό αέρα είναι θαυμάσιο ηρεμιστικό κατά της υπέρτασης και του στρες.



Από την εκδρομή στον Κίσαβο

Φωτογραφίες : Γιώργος Βετσόπουλος

ΠΗΛΙΟ - ΧΑΝΙΑ

«Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΦΥΛΛΩΝ»

ΤΗΣ ΒΙΒΕΤ ΤΣΙΚΡΙΚΑ

Το τριήμερο 21 – 23 Νοέμβρη ο «Αττικός» θα το περνούσε στα Χάνια Πηλίου, στο καταφύγιο του «Πάνα».

Όταν φθάσαμε, μας καλοδέχτηκε ο κ. Γιώργος, ένας συμπαθέστατος, καλοσυνάτος άνθρωπος. Στη μεγάλη σάλα σπίθιζε κατακόκκινο το αναμμένο τζάκι σκορπώντας τριγύρω μια γλυκιά θαλπωρή.

Η πρόγνωση του καιρού μας είχε προδιαθέσει για βροχή και κρύο, όμως μόνο πολύ δυνατός αέρας κυριαρχούσε έξω, λες και ο Αίολος είχε ανοίξει όλους τους ασκούς του.

Η άλλη μέρα πρόβαλε αισιόδοξη. Κοιτώντας από τη μπαλκονόπορτα του καταφυγίου μου έκανε εντύπωση ο αέρας που ήταν τόσο μανιασμένος, που ερχόμενος κατ' άπάνω μου τσακιζόταν άταλα στα τζάμια. Λυγίζοντας τα δέντρα τα υποχρέωνε να ρίξουν και τα τελευταία κιτρινωμένα φύλλα που τους απόμεναν. Ο ουρανός κατακόκκινος, τα δέντρα γυμνωμένα και πανύψηλα προσέδιδαν στο τοπίο μια άγρια και ατίθαση ομορφιά.

Φύλλα παντού, φύλλα στην πλακόστρωτη αυλή, στα σκαλοπάτια, στον αέρα, στο χώμα, ένας ατελείωτος καστανοκίτρινος τάπητας.

Στο μυαλό μου άρχισαν να ζωντανεύουν εικόνες πλαισιωμένες από μουσική, από κάθε είδος μουσικής ... κάτι από βιολί ... από τσέλο ... υπερκόσμια μουσική. Έπειτα η κίνηση των φύλλων μπλέχτηκε με τη μουσική του μυαλού μου.

Μια φωνή: «Φεύγουμε!». Συνήλθα σαν από άγγιγμα μαγικού ραβδιού ... και έμειναν μόνο τα φύλλα να στροβιλίζονται τρελά από

τον αέρα.

Ο κ. Γιώργος μας ενημέρωσε ότι η πορεία ήταν κατηφορική και βατή. Υπήρχε κάποιος βαθμός δυσκολίας στην αρχή της κατάβασης που η υγρασία και τα νερά των πηγών σιγοντάριζαν. Προσεκτικά η ομάδα προχώρησε ανάμεσα από τα διάφορα δέντρα, που βρίσκονταν σε συνεχή κίνηση και ανταρσία. Τα ου ήταν πολλά, ψηλόκορμα, κόκκινοι οι μικροί τους καρποί και βαθυπράσινα τα αγκαθωτά φυλλαράκια τους.

Δέντρα των δασών και δέντρα καρποφόρα περνούσαν από δίπλα μας δηλώνοντας την παρουσία τους δρυς, κισσοί, πορτοκαλιές, μηλιές, μουσμουλιές αλλά και λωτοί. Τα δέντρα γίνονταν επικίνδυνα, όταν ο αέρας τα λύγιζε και τα κλαδιά τους έφθαναν μέχρι κάτω στη γη. Κάπου κάπου έσπαγαν και εκσφενδονίζονταν με δύναμη και κομμάτια τους χάνονταν πέρα μακριά. Ήταν τέτοια η δύναμη του αέρα, που μέχρι και μπουφάν τράβηξε έξω από το σακίδιο. Καιρικές συνθήκες σαν αυτές είχα ξαναδεί, όμως ποτέ δεν ήμουν μέσα στο πρόβλημα όπως τώρα, πάντοτε εκ του ασφαλούς, πίσω από το τζάμι παραθύρου του σπιτιού ή του αυτοκινήτου.

Τα φύλλα στον αέρα, τα φύλλα κάτω ήταν διασκεδαστικά και καθόλου επικίνδυνα. Σκέφτηκα τα φύλλα στην τζαμαρία του καταφυγίου, ναι, ναι, «ο χορός των φύλλων» κι ένιωσα μια γλυκιά γεύση. Και εκεί που απολάμβανα την ονειροπόλησή μου, ένα τεράστιο φύλλο μου σκέπασε όλο το πρόσωπο με δύναμη αλλά και τρυφερότητα, σαν να έλεγε: «Έτσι είναι, έτσι είναι ..., σήμερα χορεύουμε εμείς τα φύλλα, δεν βλέπεις τον άνεμο; Παρτιενέρ μας και ορχήστρα μας».

Το μυαλό μου πέταξε πάλι στη γωνιά της αυλής του καταφυγίου, όπου τα φύλλα, μετά την τελευταία τους ματιά στο άγνωστο, παρασύρονταν από τη δίνη του ανέμου, για να γίνουν μια μάζα, μια αγκαλιά που στροβιλίζονταν πάνω ψηλά, ώσπου ένα δεύτερο αέρινο κύμα το έσπαγε σε λογιών-λογιών κτρινισμένα ξερόφυλλα. Και πόσους σχηματισμούς έκαναν μεταξύ τους. Έπρεπε να τα βλέπατε με τα δικά μου μάτια, να ακούγατε το ρυθμό της μουσικής τους με τα δικά μου αυτιά, για να καταλάβετε ότι παρακολουθούσα «το χορό των φύλλων». Κύκλοι από εδώ, κύκλοι από εκεί, σαν να ήταν πιασμένα χέρι – χέρι. Μετά έσπagan οι κύκλοι και έμεναν ζεύγη-ζεύγη, ύστερα άλλαζαν θέσεις, άλλα ακροβατούσαν σε αέρινους συνδυασμούς σαν μπαλαρίνες και αφού το απολάμβαναν με αριστεροδεξιές ωθήσεις του παρτενέρ τους, ένα καινούργιο κύμα τα μάζευε όλα μαζί, αγκαλιασμένα σφικτά, για

να αλληλοδώσουν δύναμη να αντέξουν τον άνεμο ...

Στο δρόμο πάλι χόρευαν, πότε σε απόσταση, πότε πολύ κοντά μας. Πάλι έφευγαν και χάνονταν μοιρασμένα. Έπειτα όλα μαζί ενωμένα χάνονταν πίσω μας σαν να μας αποχαιρετούσαν.

Φθάσαμε στο Χορευτό, μαγευτικό παραλιακό χωριουδάκι με την αφρισμένη θάλασσά του και την αμμουδιά του που εξαιτίας του ανέμου έκανε τα μαλλιά μας κατάφορτα από άμμο. Το ανέβασμα στο εκκλησάκι δεν ήταν και τόσο εύκολο, αλλά αυτό δεν είχε σημασία, είχαμε παρακολουθήσει και ζήσει ένα μοναδικό χορό, το χορό των φύλλων.

Την Κυριακή ευχαριστημένοι γυρίσαμε στην Αθήνα, αφήνοντας πίσω μας τους ανοιχτούς ασκούς του Αιόλου. Το χιονάκι που έπεφτε μας έφτιαχνε τη διάθεση για μια χαρούμενη επιστροφή.



Από την εκδρομή στο Πήλιο

Φωτογραφία : Χριστίνα Δούκα

Κίσαβος (Όσσα)

28 Φεβρουαρίου – 2 Μαρτίου 2009

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

Η εκδρομή του τριημέρου της Καθαράς Δευτέρας ήταν μια ξεχωριστή εκδρομή. Η διάθεση των εκδρομών, ο διονυσιακός χαρακτήρας των ημερών, ο ανοιξιάτικος καιρός, όλα μαζί έκαναν την εκδρομή αξέχαστη.

Οι τρεις μέρες πέρασαν βουτηγμένες μέσα στη γενική *allegria* – (ευθυμία). Είχαμε αφήσει πίσω μας κάθε πρόσκαιρη σκοτούρα, κάθε αγκαθωτή έγνοια και δοθήκαμε σ' ένα άνοιγμα ψυχής που λόγω και των ημερών, μας έβγαζε έξω από τον καθωσπρεπισμό μας. Το βουνό της περιοχής είναι βέβαια ο κατάφυτος Κίσαβος (παλιά Όσσα), αλλά εμείς «κατασκηνώσαμε» στην παραλία Βελίκας που βρέχεται από το Αιγαίο Πέλαγος.

Απολαύσαμε τις χάρες του γλεντιού και τα νυχτερινά ξεφαντώματα μέσα σ' ένα ειδυλλιακό περιβάλλον. Κάναμε επίσης μια πορεία 3.30 περίπου ωρών, Μελίβοια – Παραλία Βελίκας, (8 χιλιόμετρα) με οδηγούς της Trekking.

Η Ρόζα Αφεντάκη έθεσε το ερώτημα στη Χρυσούλα και στην Αφροδίτη πώς ονομάζεται το μονοπάτι. Και οι δύο δασκάλες απάντησαν το ίδιο, της Τσουβάλας ή της Τσουβαλούς - επειδή κατέβαζαν οι Μελοιβιώτες τα τσουβάλια με τα κάστανά στην παραλία Βελίκας, με δεύτερη ονομασία - όπως δήλωνε η πινακίδα της σήμανσης ΡΑΤΗ. Επακολούθησε γενικός καγχασμός, με άφθονο γέλιο απ' τη μεριά της αγγλομαθούς. Η γλωσσολόγος Ρόζα, αφού περιποιήθηκε λεκτικώς τις δύο δασκάλες, εξήγησε ότι το ΡΑΤΗ δεν

είναι ούτε σλάβικο ούτε αρβανίτικο τοπωνύμιο, αλλά η αγγλική λέξη *path* που σημαίνει μονοπάτι, με κεφαλαία γράμματα.

Η κατάβαση είχε ενδιαφέρουσες εκπλήξεις. *Flying fox*, το γνωστό «πέταγμα της αλεπούς» καθιερωμένο στη γλώσσα των ορειβατών με τον αγγλικό όρο. Ιπτάμενες γίναμε πολλές και μόνο λίγοι άνδρες, πιο σώφρονες αυτοί.

Δεμένοι μ' ένα γάντζο, κρεμαστήκαμε από ένα συρματοσόχοινο και μ' ένα μηχανισμό σαν καρούλι τροχαλίας περάσαμε πάνω απ' το ρέμα, αιωρούμενοι, απ' τη μια όχθη στην άλλη (30 μέτρα απόσταση). Δεν μας έφτανε που ξεπλατιστήκαμε απ' το τέντωμα, θέλαμε να δοκιμάσουμε και άλλο σπόρ. Στην τοξοβολία αυτή τη φορά. Η μέρα μάς έσπρωχνε να ξεπεράσουμε το μέτρο.

Να δείτε τι έγινε με τις μεταμφιέσεις: το ντύσιμό μας ήταν τέτοιο που και γέλιο προκαλούσε, αλλά και πραγματική αλλαγή προσώπου επιτυγχανόταν.

Το ζεύγος Συρίγου (Μαρία γαμπρός και Δημήτρης νύφη) έκλειψε την παράσταση. Ένα ζευγάρι σαν τη «χοντρή του θυσσαυρού» με το Ζαχαρία. Η νύφη θηριώδης μ' άσπρα τροφαντά τριχωτά μπουτάκια, τ' απολαμβάναμε να βγαίνουν μέσα απ' το άνοιγμα μιας μεταξωτής ρόμπας που όλο προσπαθούσε να την κλείσει κι όλο γλίστραγε κι άνοιγε μπροστά. Παραμέριζε με πολλή χάρη τα μπουκλέ μαλλιά που της έπεφταν στα μάτια και κρατούσε στο άσπρο παχύ της χέρι ένα ρόζ τσαντάκι

με χάντρες. Όλοι την τρώγαν με τα μάτια, γιατί ήταν νύφη ζηλευτή, καρδαμωμένη, δωρικής κοπής. Ο γαμπρός κοντούλης, με φουσκωτή κοιλιά από ένα τεράστιο μαξιλάρι, ακολουθούσε τη νύφη που τον έσερνε από το χέρι.

Κι άλλες μεταμφιέσεις ήταν πετυχημένες, όπως αυτό της κοκκινοσκουφίτσας της Μαίρης Χονδρογιάννη η οποία ήταν ντυμένη στα κόκκινα, με καλαθάκι στο χέρι και μαύρα γυαλιά, έμοιαζε με τον αόματο του Φωτόπουλου σε κάποιο ελληνικό έργο. Συνοπτικά αναφέρω την μεταμφίεση της «τρελής» Ρόζας με πραγματικό ζουρλομανδύα ζωσμένη, με καθετήρα στο πλάι που είχε μέσα αφρίζον χαμομήλι!

Οίστρος διονυσιακός μας είχε καταλάβει και χορεύαμε όλες σα μαινάδες. Η Έφη η Κανελλοπούλου έκανε χορευτικά πηδήματα αδιακρίτως χορού και προσγειωνότανε στην αγκαλιά κάποιου γεροδεμένου. Η γκέισα Δήμητρα χόρευε σα ρεμπέτισσα και η Πόπη Κριτωτάκη μαζί με τη Σούλα Δράκου σα μαθήτριες σχολής παραδοσιακών χορών. Η Βούλα να

κρατάει τη μπανάνα στο χέρι σ' όλες τις χορευτικές φάσεις με μάσκα ή χωρίς μάσκα, η αφεντιά μου με χρυσαφένια μάσκα βενετσιάνικη να χορεύει χαμουτζήδικα ζεϊμπέκικα κι ο Χάρης να ξαπλώνει στο πάτωμα μπρούμυτα και να τρίβει το πιπέρι, όπως πρόσταζε το τραγούδι. 5 χιλιόμετρα σε χορό κάναμε αυτές τις δύο βραδιές. Δεν βάλαμε γλώσσα μέσα, δεν χαμπλώσαμε φωνή, δεν αναπαύσαμε ποδάρι. Το Διόνυσο είχαμε καταπιεί ολόκληρο - όχι μισό.

Στην επιστροφή, στον Καραβόμυλο, πετάξαμε και τον καθιερωμένο πια αετό και τον αποχαιρετήσαμε στα κλαδιά ενός δέντρου.

Πολλά «αμαρτωλά» πράγματα κάναμε τις μέρες αυτές, αλλά οι αμαρτίες μας ήταν καθαρτήρια λουτρά της ψυχής. Κι έτσι γυρίσαμε στην Αθήνα καθαροί και εξαγνισμένοι με τη χαρά στην ψυχή και στο σώμα.

Το αποχαιρετιστήριο φιλί ήταν όντως αγαπτικό.

Και του χρόνου.



Από την εκδρομή της Καθαροδευτέρας στη Λευκάδα

Φωτογραφία : Τρύφων Αναγνωστόπουλος



Από τον αποκριάτικο χορό του Αττικού στο ξενοδοχείο «Τιτάνια»

ΜΑΝΤΕΨΤΕ ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ !!!



Φωτογραφία : Δημήτρης Συρίγος