

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2013  
ΕΤΟΣ 52 ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ΄ ΤΕΥΧΟΣ 216

# Δ ΑΤΤΙΚΟΣ Ξ

## ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ 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:

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

### ΠΡΟΣΟΧΗ

ΟΙ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ  
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

**6 ΩΣ 8 Μ.Μ.**

### ΠΙΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

**Παρασκευή 11 Ιανουαρίου 2013**

Στις 19:00 στην αίθουσα του Συλλόγου μας  
θα κόψουμε την πίτα μας ανταλλάσσοντας ευχές!  
Σας περιμένουμε όλους

ΕΞΩΦΥΛΛΟ

ΕΜΠΡΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

ΠΙΣΩ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

«Περιμένοντας την άνοιξη»

«Αρμονία»

«Υδατα Στυγός»

Φωτογραφίες:

Αθαν. Δημάκας

Δημ. Συρίγος

Αθαν. Δημάκας



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Καλή χρονιά με υγεία, ελπίδα και αγωνιστικότητα

### Πένθη

Τον Νοέμβριο που μας πέρασε χάσαμε ξαφνικά και άδικα ένα καλό φίλο και συνοδοιπόρο, έναν εξαιρετικό άνθρωπο, τον **Κώστα Πινάτσι**. Ήταν από τα παλαιότερα μέλη του ΑΤΤΙΚΟΥ και έδινε πολύ συχνά το «παρών» στις εκδρομές μας αλλά και στις εκδηλώσεις προσφέροντάς μας όμορφες εικόνες από τα πολλά και μεγάλα ταξίδια του. Το τελευταίο ταξίδι του τον οδήγησε εκεί «ένθα απέδρα πάσα οδύνη, λύπη και στεναγμός».



Φίλε Κώστα, θα σε θυμόμαστε πάντα για την καλή σου διάθεση, την ευγένεια και τη ζωντάνια σου.

Το Δ. Σ. του Συλλόγου μας εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στο αγαπητό μας μέλος **Πόπη Κρητσωτάκη** για το θάνατο των γονέων της.

### Συγχαρητήρια

Με χαρά μας μάθαμε ότι το ζεύγος **Τούλας και Παναγιώτη Φόρτωμα** απέκτησε εγγονό. Τους ευχόμαστε να τους ζήσει με υγεία, χαρά και καλή τύχη.

### ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Με πολλή αγάπη καλωσορίζουμε τα νέα μας μέλη:  
**Σταματάκη Χρυσούλα, Λέναρτ Κατερίνα, Πετρά Ελένη, Παναγούλια Ισμήνη, Αμπαζή Κωνσταντίνο, Βέργαδο Διονύση, Βέργαδου Μαρία, Μπρη Στέφανο, Αθανασιάδη Βούλα και Καραμανιώλα Αναστασία.**



## Σμόλικας – Δρακολίμνη

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΜΠΙΤΡΑ-ΣΥΡΙΓΟΥ

Μετά την ανάβασή μας, τον Ιούλιο του 2011, στην πανέμορφη δρακολίμνη της Ασπράκας, αρχίσαμε να ονειρευόμαστε ανάβαση και στη γειτόνισσά της στα δυτικά, στο Σμόλικα. Ο χειμώνας πέρασε με σχέδια, συζητήσεις, προτροπές, ανατροπές και όταν επιτέλους έφθασε ο Ιούνιος, αποφασίσαμε ότι τέλος του μήνα ξεκινάμε. Το πρόγραμμα περιελάμβανε τις περιοχές Αγ.Παρασκευή (πρώην Κεράσσοβο), Σαμαρίνα και φυσικά τη «λίμνη με τους δράκους». Αρχηγός μας ο πιο έμπειρος ορειβάτης μας, ο περίφημος Θανάσης, Θανασάκος, Θάνος (προσφωνήσεις ανάλογα με το ύψος των περιστάσεων και του βουνού, π.χ. όταν σε εμπυκνώνει στις σάρες και περνάς το δύσκολο σημείο, τον αποκαλείς «Θανασάκο», όταν, ως γοργοπόδαρος που είναι, εξαφανίζεται μπροστά και φοβάσαι ότι θα καθείς στα βουνίσια μονοπάτια, φωνάζεις «Θανασηνη»).

Την πρώτη μέρα του ταξιδιού την περάσαμε με τα γνωστά καφεδάκια κάτω από τα πλατάνια, με συζητήσεις σε παρεούλες, δείπνο (κοψίδια επί το λαϊκότερον) στη Σαμαρίνα για την οποία κάποιοι παρατήρησαν ότι πρέπει να λέγεται Λαμαρίνα, αφού οι κάτοικοι αντικατέστησαν τις κεραμοσκεπές των σπιτιών τους με λαμαρινοσκεπές.

Τη δεύτερη μέρα μάς περιμένει το ωραίο, το πολυαναμενόμενο. Είναι η μέρα της ανάβασης. Πρώτη φορά όλοι συμφωνούμε, χωρίς διαμαρτυρία, για αναχώρηση στις 6.30, με τη δροσούλα. Ξεκινάμε από τη θέση Προφήτης Ηλίας, όπου μας αφήνει το λεωφορείο, ενώ ο οδηγός μάς αποχαιρετά λέγοντάς μας ψιλοειρωνικά «Θα περιμένω εδώ, ξαπλωμένος στη δροσιά, να δω πώς θα είστε όταν γυρίσετε».

Στην αρχή περπατάμε στον αγροτικό

δρόμο. Μετά αρχίζει το μονοπάτι που ανηφορίζει και ανηφορίζει ανάμεσα σε πανύψηλα ρόμπολα, σφικταγκαλιασμένες δυο-δυο, τρεις-τρεις οξιές, βελανιδιές. Τα πόδια σου προσέχεις να μην πατάνε τις άγριες ορχιδέες, τις μικρούλες ανεμώνες, τα ποικιλόχρωμα αγριολούλουδα, αλλά προσέχεις και τις πέτρες που γλιστράνε, τα πεσμένα κουκουνάρια που σε παρασύρουν κατακυλώντας, τις πευκοβελόνες που νομίζεις ότι είναι μαλακό χαλί, οι οποίες όμως σαν μαγικό χαλί φεύγουν μαζί σου προς τα κάτω. Θαυμάζεις τους κορμούς των δένδρων, τις ανέμελες πεταλούδιτσες, προσπαθώντας να μη χάσεις την ισορροπία σου, διώχνοντας συγχρόνως και τις μύγες που σε τοιμπάνε στα μάτια και στ' αυτιά (τα αγαπημένα τους) και πλησιάζουν τα ρουθούνια σου. Απορείς πώς στο βουνό κυκλοφορούν τόσα σμήνη μύγες, οι οποίες, ως γνωστόν, αγαπούν τη βρομιά. Να λοιπόν που μαθαίνεις ότι αγαπούν και τον καθαρό αέρα. Περνάμε ξέφωτα λιβάδια όπου ξαπλώνουμε, προσέχοντας πάντα μη μας επισκεφτεί και κανένας όφης φαρμακερός. Συναντάμε ρυάκια που το γουργούρισμά τους προσπαθούμε να κρατήσουμε στη μνήμη μας. Πηγές όπου πίνουμε κρύσταλλο νερό, αφού πρώτα ο αρχηγός βάλει τουλουπάνι, επειδή υπάρχουν και βδέλλες. Όλοι κοιτάζουν με το χαμόγελο ευτυχισμένου πεζοπόρου τα βουνά, τις κορυφές τους, τον καταγάλανο ουρανό, ενώ ο αρχηγός προειδοποιεί να βιαστούμε, γιατί τα μικρά μακρινά συννεφάκια θα φέρουν βροχή.

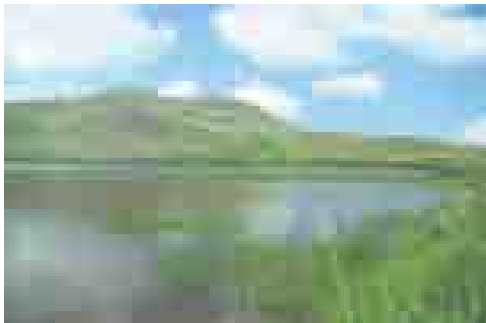
Έχουν περάσει δύομισι ώρες και πουθενά το υποαλπικό τοπίο το οποίο, σύμφωνα με τις πληροφορίες, είναι ένδειξη ότι πλησιάζουμε στο στόχο μας, τη λίμνη. Σκιερά χιλιοχρονίτικα δένδρα, ακόμη ρουμάνι. Οι μπρο-

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

στινοί φωνάζουν ότι επιτέλους το δάσος τελειώνει, άρα το όνειρο είναι κοντά μας. Και τότε αρχίζει η τελευταία μεγάλη της ομάδας ανάβαση. Περνάμε μια στάση, ένα ρυάκι, μια πηγούλα, μακριά ένας καταρράκτης, κι άλλο ρυάκι, κι άλλος καταρράκτης, κι άλλο ρυάκι, κι άλλη ανηφόρα, κι άλλη πηγούλα, Θάνο μου, πού είναι η λίμνη; «Εισ την απέναντι κορφή, είναι λιμνούλα ερημική». Τότε κάθομαι κάτω φοβούμενη ότι θα πάθω έμφραγμα, έτσι που χτυπάει η καρδιά μου, σκεπτόμενη «για γιατί ταλαιπωρώ έτσι τον εαυτό μου;» Απαντώ μόνη μου «για έχεις βάλει στόχο τη λίμνη και πρέπει να τον πραγματοποιήσεις». «Και γιατί, παιδάκι μου, δεν έβαλες στόχο να



Φωτογραφία: Δημ. Συρίγος

πας στη λιμνούλα του πάρκου, κοντά στο σπίτι σου;» και απαντώ «οι δύσκολοι στόχοι οδηγούν στην υπέρβαση». Στόχος ξε-στόχος όμως, υπέρβαση ξε-υπέρβαση, εγώ θα σταματήσω. Ο ήσυχος συνοδοιπόρος που έρχεται τελευταίος ήρεμα, σταθερά (ίσως και λίγο αδιάφορα) με ενθαρρύνει «όχι τώρα, έφτασες, μπορείς, μια χαρά τα πας, έλα». Ο αρχηγός φωνάζει «άντε, φθάσαμε» και η προπορευόμενη φίλη θριαμβολογεί «τη βλέπω, φθάσαμε».

Θεούλη μου, λίγα μέτρα ακόμη και νομίζω ότι δεν έχω αντοχή. Στροφή και να 'τι! Μου κόπηκε η ανάσα από την ομορφιά! Όλα

υπέροχα, το τοπίο, η λιμνούλα, οι αντανακλάσεις. Τα τρομερά δρακάκια, δέκα πόντους όλο κι όλο, παίζουν μέσα στο νερό, το αρσενικό αλλάζει χρώμα, από καφετί γίνεται για λίγο πράσινο προκειμένου να προσελκύσει το άτιμο το θηλυκό. Χαλαρώνουμε υπέροχα. Ένας αετός γυροφέρνει. Πειράγματα, αστεία, η παρέα απολαμβάνει, δένεται, διάχυτη η αίσθηση της κοινής ικανοποίησης. Τα καταφέραμε!

Οι ικανότητες, οι δημιουργικές σκέψεις και οι προσπάθειες του καθενός ξεχωριστά συνδυάστηκαν αποτελεσματικά στο πλαίσιο της ομάδας. Έτσι δημιουργήθηκαν οι προϋποθέσεις για την ικανοποίηση όχι μόνο των αναγκών του «εγώ» αλλά και του συνόλου. Περπατήσαμε ο καθένας για τον εαυτό του, αλλά μέσα στην ομάδα είχαμε την «παιδεία» της συνέργειας που μας κάνει συντρόφους. Δεν είχαμε την αντίληψη «μπορώ» αλλά «μαζί μπορούμε».

Αρχίζει η επιστροφή. Η κατηφόρα είναι δύσκολη όσο και η ανηφόρα. Πονάνε τα γόνατα. Από το μαγικό σακίδιο του αρχηγού βγαίνουν και μοιράζονται επιγονατίδες σε όσους τις χρειάζονται. Απορία όλων είναι πότε ανεβήκαμε τόσες ανηφόρες. Μήπως πήραμε λάθος δρόμο; Κι όμως από τα 1000 μ. του χωριού ανεβήκαμε στα 2200 όπου βρισκόταν η λίμνη. Κατάκοποι αλλά χαρούμενοι φθάνουμε στο ξωκλήσι του Προφήτη Ηλία. Περιμένω να αντιμετωπίσω τα ειρωνικά σχόλια του οδηγού αλλά τον βρίσκω εξουθενωμένο, μουτρωμένο, δύσθυμο. «Μα δεν ξεκουραστήκατε;» τον ρωτώ δειλιά. «Πώς να ξεκουραστώ; Όσο ώρα εσείς τρέχατε, εγώ σκότωνα μύγες που με φάγανε».

Έτσι λοιπόν απάντησα στο σοβαρό υπαρξιακό μου πρόβλημα: λίμνη στο Σμόλικα ή πάρκο της γειτονιάς; Από το να σκοτώνω μύγες μόνη μου, καλύτερα στη Δρακόλιμνη να απολαμβάνω την υπέροχη φύση και τη συντροφικότητα. Σ' ευχαριστώ, ομάδα του Αττικού.



## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ



«Άγραφα»

Φωτογραφία: Χριστ. Δούκα



«Θέα από το μονοπάτι των σιδηροδρομικών»

Φωτογραφία: Χάρης Ιωαννίδης





## "Μια εκδρομή αλλιώς απ' τις άλλες"

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

**Ο**ταν βγήκαμε απ' τη μαρίνα του Αλίμου αρμενίζοντας με το ιστιοπλοϊκό μας σκάφος, δε μπορούσα να φανταστώ ότι η αίσθηση της θάλασσας θα ήταν τόσο άμεση. Πείρα από βάρκες, τρεχαντήρια, σκούνες κι άλλα πλεούμενα είχα αρκετή.

Αλλά γιατί αυτό το σχίσσιμο των νερών, η αύρα του αγέρα, η μυρωδιά του υγρού στοιχείου είναι διαφορετική με το ιστιοφόρο; ο αέρας φυσούσε από το βοριά κι έτσι μας έσπρωχνε προς τα κάτω. Προορισμός μας η Παλιά Επίδαυρος. «Θάλασσα πλατιά που ποτέ δεν σου χάζεις...», το γνωστό τραγουδάκι, μου ήρθε αμέσως στο νου. Ο Σαρωνικός είναι κόλπος κλειστός, αλλά εμένα μου φάνηκε ότι απλωνόταν στα άκρα του και πλάταινε.

Τα σκάφη μας ήταν δύο, το ένα με καρίνα μπλε και το άλλο άσπρο σαν περιστέρι. Η παρέα μας ήταν 19 άτομα. Ο Δημήτρης κι η Μαρία Συρίγου οι άξιοι οργανωτές της εκδρομής. Η ομάδα του μπλε σκάφους ήταν ευδιάθετη, ζωηρή, ατίθαση, λες και, μόλις βρέθηκε στη θάλασσα, εκείνη τους μοίρανε με τα χούγια της. Και η αντίστοιχη του δεύτερου σκάφους δεν πήγαινε πίσω: αφού είχε αρχηγό τη Βιβέτ, δεν μπορούσε να υστερήσει σε ζωηρότητα και χαρμωσύνη. Ο χώρος στα σκάφη αυτά είναι μικρός κι όμως μερικοί κινούνταν με μεγάλη άνεση μια μπρος-πίσω στο κατάστρωμα, μια κάτω στις καμπίνες, μια στο τιμόνι. Γιατί το τιμόνι έχει τόσο μεγάλη έλξη; Δεν υπήρξε άνδρας ή γυναίκα που να μην το άγγιξε και να μην πόζαρε σαν αληθινός καπετάνιος.

Πρώτος μας σταθμός η Κυρά, ένα μικρό νησάκι πριν απ' την Αίγινα, νότια της Σαλαμίνας. Αράξαμε σ' ένα μαγευτικό κολπίσκο με διάφανα πράσινα νερά, όπου κολυμπήσαμε.

Ο Δημήτρης μάς έψωσε σουβλάκια και ψωμάκια, ήπιαμε και τσιπουράκια μέχρι που ζαλιστήκαμε γλυκά. Όταν αναχωρήσαμε, τα αρμυρισμένα κορμιά μας, φρυγανισμένα απ' τον καυτό ήλιο, αισθάνθηκαν ευεργετικά το θαλασσινό αγέρι.

Τ' απογευματάκι ο αέρας δυνάμωσε, τα πανιά ανοίχτηκαν, πετούσαμε πάνω στις ράχες των κυμάτων. Πλημμυρισμένοι απ' το φως του δειλινού φθάσαμε στην Παλαιά Επίδαυρο. Δέσαμε το σκάφος σ' ένα πεύκο δίπλα σε άλλα μικρότερα και μεγαλύτερα σκάφη, έξω από το λιμάνι. Η μέρα μάς φάνηκε ότι μάκρυνε, ο χρόνος είχε αποκτήσει άλλη διάσταση.

Ύστερα από μια μικρή έξοδο στο λιμάνι της Παλαιάς Επιδαύρου, γυρίσαμε νωρίς στο σκάφος για να ρεμβάσουμε. Κάτω απ' το φως μιας αργυρής σελήνης και υπό το φως των κεριών γελάσαμε, δειπνήσαμε, τραγουδήσαμε, δεθήκαμε αγαππητικά. Το κρασί και το ελαφρύ κούνημα του σκάφους μας νανούρισε γλυκά. Όσοι κοιμήθηκαν στο κατάστρωμα είχαν για σκέπη τους τον αστερόεντα ουρανό. Οι άλλοι, του δεύτερου σκάφους προεξαρχούσης της Βιβέτ, μας έκαναν καντάδα, όταν επέστρεψαν ύστερα από «ασωτία» στα μπαράκια του λιμανιού.

Το πρωί της Κυριακής μάς βρήκε η μέρα λαμπρή! Η ατμόσφαιρα ήταν διαυγής. Τα βουνά ψηλά και πιο κάτω η χερσόνησος της Επιδαύρου με τις πράσινες ελιές γέμισαν ομορφιά τα μάτια μας. Η θάλασσα ακύμαντη. Το πάνω και κάτω ένα, συγχωνευμένα. Τίποτα πιο ζωντανό εκείνη την ώρα από το νερό. Πολλοί βούτηξαν να το απολαύσουν. Πάνω απ' το σκάφος ένα χταπόδι φαινόταν ζωγραφιστό στο βυθό.

Κατεύθυνσή μας τώρα το Αγκίστρι. Το



αεράκι άρχισε να δυναμώνει, τα πανιά υψώθηκαν και πνέαμε με ούριο άνεμο.

Οι άνθρωποι:

Η εκδρομή αυτή ευτύχησε και σε ανθρώπους με καλή διάθεση. Η θάλασσα λες και τους απογείωσε. Ήταν ζωηροί, χαρούμενοι, ανοιχτοί ο ένας προς τον άλλον, με πειράγματα και χειρονομίες τρυφερές.

Κυριάρχησε ο Μανώλης με τον «θείο» του. Ο «θείος» σφράγισε την εκδρομή. Αν και στους ουρανοί, ήταν παρών σ' όλη τη διαδρομή. Γιατί ο κυρ-Μανώλης, θέλοντας να εκφράσει την ευχαρίστησή του, πρόσθετε και την ευχαρίστηση που θα έπαιρνε ο θείος βλέποντας τον ήλιο, τη θάλασσα, τα νησιά, αν ήταν κοντά μας. Τα οστά του θείου κρατούσε ο Μανώλης στο μπαλκόνι του σπιτιού του για να τα μεταφέρει στην Κοζάνη και να τον θάψει δίπλα στη γυναίκα του. Έτσι λοιπόν ο θείος έγινε και δικός μας και όταν θαυμάζαμε κάτι όμορφο, καταλήγαμε στην επωδό «να ήταν και ο θείος εδώ να το δει» αντιπαραβάλλοντας έτσι ασυνείδητα τη ζωή με το θάνατο. Κι η ζωή που ανάβρυζε με χίλια πρόσωπα μας ζητούσε επιτακτικά να ζήσουμε, «ν' αδράξουμε τη μέρα», να δοθούμε στην απόλαυσή της.

Πλησιάζαμε το Αγκίστρι. Κατευθυνθήκαμε προς το νότιο μέρος του νησιού που είχε απάνεμες παραλίες. Το μπάνιο μας ήταν εδώ σε βαθυπράσινα νερά. Απόλαυση! Το μεσημέρι αράξαμε στο λιμάνι της Αίγινας, στριμωγμένοι ανάμεσα σε άλλα ιστιοφόρα. Την κοινή καρβίσια μακαρονάδα άλλοι καταβρόχθισαν με δύο πιάτα κι άλλοι με μισό. Έκανε πολλή ζέση, αναζητούσαμε το δροσερό αγέρι της ανοιχτής θάλασσας.

Η επιστροφή μας ήταν σα να μετείχε σε ιστιοπλοϊκούς αγώνες: είχαμε αντίθετα τον άνεμο. Το σκαρί μας έτρεχε με όλα του τα πανιά ανοιχτά κι εμείς καθισμένοι πάνω στο κατάστρωμα, αγέρωχοι σαν ακρόπρωρα, προκαλούσαμε τα κύματα. Εδώ φάνηκε κι η ναυτοσύνη του καπετάνιου μας Νίκου. Μ' επιδεξιό-

τητα απέφευγε τα σκαμπανεβάσματα απ' τα κύματα που δημιουργούσαν τα πολλά καράβια που έπλεαν στο Σαρωνικό. Όταν κάποια στιγμή το καράβι έγειρε προς τα δεξιά, εγώ που καθόμουνα στο αριστερό μέρος αισθάνθηκα ότι βρισκόμουνα δυο μέτρα πιο ψηλά απ' τους άλλους. Φοβήθηκα, αλλά γρήγορα μου έφυγε ο φόβος γιατί φαντάστηκα τον εαυτό μου σαν τους ιστιοπλόους που γέρνουν απ' την άλλη μεριά του σκάφους για να κρατήσουν ισορρο-



ΕΧΟΥΜΕ ΔΕΞΕΙ. Ο ΜΑΝΩΛΗΣ ΟΔΗΓΕΙ...

ΑΠΩΘΗΜΕΝΟ... Φωτογραφία: Τίτη Σπανακίδου

πία. Όταν είδα και τους άλλους που ανέμελα γελούσαν, άρχισα κι εγώ να το απολαμβάνω.

Ρίξαμε και το πεταχτάρι στη θάλασσα με σκοπό να επιστρέψουμε με 3-4 μεγάλα ψάρια ως λεία. Και θα τα καταφέρναμε, αν ο κύριος που μου πούλησε το μηχανισμό, υποτιμώντας με ως γυναίκα, μου έδωσε πετονιά με μικρά σχετικά αγκίστρια. Κι έτσι ενώ τα ψάρια τσιμπούσαν δυνατά, ξέφευγαν εύκολα και μέναμε με την ευχαρίστηση να φωνάζουμε «Έ, ρε τι σούπα θα κάναμε μ' αυτή την ψαρούκλα...».

Η επιστροφή είχε κι άλλη απόλαυση. Το «υπέρλαμπρο κοράλλι του ήλιου» έδυε πίσω μας, λούζοντάς μας με το πορφυρό του χρώμα. Άρχιζε να σκοτεινιάζει, όταν από μακριά φάνηκαν αχνά τα φώτα της ακτογραμμής.

Εις το «επανιδείν» είπαμε στον Νίκο μας, αποχαιρετώντας τον με φιλιά.





## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Καραβίσια μακαρονάδα...»



κι' άλλος καραβοκύρης!

Φωτογραφίες: Τίτη Σπανακίδου







## ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

# ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

### ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΑΡΑΘΩΝΑΣ

#### Κυριακή 6 Ιανουαρίου - Θεοφάνεια

Αναχώρηση στις 8.00 για Ναύπλιο. Παραμονή στην πόλη και παρακολούθηση των εορταστικών εκδηλώσεων. Όσοι επιθυμούν μπορούν να πεζοπορήσουν πραγματοποιώντας τη διαδρομή Αρβανιτιά - Καραθώνας. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

#### Παρασκευή 11 Ιανουαρίου

Στις 19.30 στην αίθουσα του Συλλόγου μας θα κόψουμε την πίτα μας και θα ανταλλάξουμε ευχές. Η παρουσία σας θα μας δώσει μεγάλη χαρά.

### ΠΤΩΝ, ΜΟΝΗ ΠΕΛΑΓΙΑΣ

#### Κυριακή 13 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 για Ακράϊφνιο απ' όπου θα ανηφορίσουμε έως την Αγ. Πελαγία. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Ώρες 3.5 πορείας. Όσοι επιθυμούν μπορούν να ανέβουν στο Πτών Όρος. Συγκέντρωση όλων στο Ακράϊφνιο και επιστροφή στην Αθήνα.

### ΜΟΝΗ ΛΕΧΟΒΑΣ, ΚΑΙΣΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

#### Κυριακή 20 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 για Κρυονέρι Κορινθίας - Μονή Λέχοβας. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο βουνό Βέσιζα και κατάβαση στην Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου κοντά στο χωριό Καίσαρι (ώρες πορείας 4). Οι λοιποί εκδρομείς μπορούν να παραμείνουν για λίγο στη Μονή Λέχοβας και στη συνέχεια θα μεταβούν στο χωριό Καίσαρι ή στο Κεφαλάρι. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

### ΕΚΔΗΛΩΣΗ

#### Δευτέρα 21 Ιανουαρίου

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ παρουσίαση από την κα Πόπη Κρητωτάκη με θέμα «Ζορζ Μπρασένς (Georges Brassens) ο περιθωριακός γάλλος συνθέτης, ποιητής, ερμηνευτής της δεκαετίας του '60. Ένας θρύλος του γαλλικού τραγουδιού».

### ΚΑΡΥΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ, ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ

#### Κυριακή 27 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 για Καρυά Αργολίδας. Πεζοπορική διαδρομή από το χωριό στο Αρτεμίσιο όρος (διάρκεια διαδρομής 3 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στο χωριό. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

# ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

### ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

#### Κυριακή 3 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 για Βίλια, βρύση Τσία απ' όπου θα αρχίσουμε την ανάβαση. Θα περάσουμε από το καταφύγιο στην πορεία μας για την κορυφή και επιστροφή από την ίδια διαδρομή (διάρκεια πορείας 3,5 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα μεταβούν στο Πόρτο Γερμενό. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα. ➤





## ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

### ΕΞΑΜΙΛΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

**Κυριακή 10 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για τα Εξαμίλια Κορινθίας. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν διαδρομή προς τον Προφ. Ηλία. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή (διάρκεια πορείας 4 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στα Εξαμίλια. Επιστροφή στην Αθήνα.

### ΕΚΔΗΛΩΣΗ

**Δευτέρα 11 Φεβρουαρίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ βιντεοπροβολή του Τρύφωνα Αναγνωστόπουλου με θέμα «Χριστούγεννα στη Φλώρινα – Πάσχα στα Κύθηρα».

### ΠΙΣΙΑ, ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ

**Κυριακή 17 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Λουτράκι, Πίσια. Οι πεζοπόροι θα περπατήσουν από τον Όσιο Πατάπιο ή τα Πίσια για την κορυφή της Παλιοβούνας (4 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στα Πίσια. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΔΕΣΦΙΝΑ, ΧΡΥΣΟ

**Κυριακή 24 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8π.μ. για Δεσφίνα, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας προς το Χρυσό, επάνω στο αρχαίο μονοπάτι που οδηγεί στους Δελφούς (διάρκεια πορείας 4 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα μεταβούν στο Χρυσό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

## Μ Α Ρ Τ Ι Ο Σ

### ΨΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

**Κυριακή 3 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.30 για Ψάρι Κορινθίας. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν πορεία με θέμα τη Στυμφαλία διάρκειας 3,5ωρών. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν το χωριό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΕΚΔΗΛΩΣΗ

**Τετάρτη 6 Μαρτίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ παρουσίαση από τον κ. Γιώργο Παπακωνσταντίνου με θέμα «Ζεϊμπέκικος – ένας αρχαίος ελληνικός χορός».

### ΖΑΡΟΥΧΛΑ, ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ

**Κυριακή 10 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7.30 για τη Ζαρούχλα. Οι πεζοπόροι θα ανέβουν έως τον Αγ. Νικόλαο (διάρκεια πορείας 4 ώρες). Επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στη Ζαρούχλα. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΚΑΘΑΡΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ • ΣΚΥΡΟΣ

**Σάββατο 16 – Δευτέρα 18 Μαρτίου**

Πληροφορίες στο Σύλλογο και στην Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο προσεχώς. ➤



**ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ****ΚΑΡΥΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ****Κυριακή 24 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7.30 για Ευρωστία, Καρυά. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν διάσχιση του φαραγγιού του Όλβιου (διάρκεια πορείας 4 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν το χωριό Καρυά. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**ΣΤΥΡΑ, ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΑ ΕΥΒΟΙΑΣ****Κυριακή 31 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Χαλκίδα, Νότια Εύβοια, Στύρα, απ' όπου θα περπατήσουμε έως τα Δρακόσπιτα. Συγκέντρωση στα Στύρα και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ****ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, ΚΕΛΑΡΙΑ, ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ****Κυριακή 7 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Κελάρια, από εκεί θα περπατήσουμε κατηφορικά μέχρι το Πολύδροσο (διάρκεια πορείας 3,30 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν το Πολύδροσο. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**ΜΑΙΝΑΛΟ, ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥΛΙΠΑΣ, ΒΛΑΧΕΡΝΑ****Κυριακή 14 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για το χιονοδρομικό Μαινάλο. Πεζοπορία στο μονοπάτι της τουλίπας (διάρκεια πορείας 4 ώρες) με κατάληξη στο χωριό Βλαχέρνα. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν το χωριό Βλαχέρνα. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**ΕΚΔΗΛΩΣΗ****Δευτέρα 15 Απριλίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ προβολή του ντοκιμαντέρ «Αγέλαστος Πέτρα» του Φίλιππου Κουτσάφτη σχετικό με την Ελευσίνα.

**ΜΑΚΡΥΚΑΠΑ ΕΥΒΟΙΑΣ, ΑΥΧΕΝΑΣ ΔΙΡΦΥΟΣ, ΚΕΡΑΣΙΑ****Κυριακή 21 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Μακρυκάπα. Περπατώντας στο μονοπάτι περνάμε τον αυχένα της Δίρφυος και φθάνουμε στο χωριό Κερασιά. Όσοι δεν περπατήσουν θα παραμείνουν στην Κερασιά. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**ΒΥΤΙΝΑ, ΦΑΡΑΓΓΙ ΜΙΛΩΝΑ****Κυριακή 28 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για τη Βυτίνα. Οι πεζοπόροι θα διασχίσουν το φαράγγι του Μίλωνα και θα συνεχίσουν προς Ελάτη (διάρκεια πορείας 3,5 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν τη Βυτίνα. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**Μ Α Ϊ Ο Σ****ΠΑΣΧΑ • ΧΙΟΣ**

Περιήγηση του νησιού, γνωριμία με τα γραφικά μεσαιωνικά χωριά της (Μεστά, Πυργί, Ανάβατος). Επίσκεψη στη Νέα Μονή και στον Κάμπο. Περιήγηση στο Κάστρο της πόλης, επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο. Λεπτομέρειες στο Σύλλογο και στην ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο.





## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

### ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

**Κυριακή 12 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Διακοφτό, Μέγα Σπήλαιο, Ζαρούκλα. Διάσχιση του πανέμορφου Βουραϊκού παράλληλα με τις γραμμές του οδοντωτού (διάρκεια πορείας 4 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν τα Καλάβρυτα. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ, ΧΑΡΑΔΡΑ ΒΕΛΙΤΣΑΣ (ΤΙΘΟΡΕΑ)

**Κυριακή 19 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7.30 για την Αγ. Μαρίνα Παρνασσού. Ανάβαση προς Διάσελο, πηγή Τσάρες, με κατάληξη στην Άνω Τιθορέα (Βελίτσα). Διάρκεια πορείας 4,5 ώρες εκ των οποίων οι 2 ώρες ανάβαση και κατάβαση μέσα από το ιδιαίτερο κάλλους δάσος της χαράδρας της Βελίτσας. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ, ΛΙΜΝΗ ΔΟΞΑ

**Κυριακή 26 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7.30 για λίμνη Δόξα. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν ανάβαση στο διάσελο του κυνηγού (διάρκεια πορείας 4,5 ώρες). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα πραγματοποιήσουν πεζοπορίες γύρω από τη λίμνη και θα επισκεφθούν την Ιερά Μονή Αγ. Γεωργίου και το χωριό Καλύβια. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

## Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ

### ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΕΥΒΟΙΑΣ

**Κυριακή 2 Ιουνίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Χαλκίδα, Ελληνικά. Κατάβαση στην παραλία από μονοπάτι περ. 1 ώρα. Μπάνιο. Το απόγευμα ανάβαση έως το αυτοκίνητο και επιστροφή στην Αθήνα.

### ΠΑΡΑΛΙΑ ΣΑΡΑΝΤΗ

**Κυριακή 9 Ιουνίου**

Αναχώρηση στις 8:00 για την παραλία Σαράντη από τον καινούργιο δρόμο για μπάνιο και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

### ΣΟΥΝΙΟ

**Κυριακή 16 Ιουνίου**

Αναχώρηση στις 8.00 μέσω της παραλιακής για Σούνιο, μπάνιο και παραμονή έως το απόγευμα. Επιστροφή στην Αθήνα.

### ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ • ΣΙΦΝΟΣ

**Σάββατο 22 - Δευτέρα 24 Ιουνίου**

Γνωριμία με τους γραφικούς οικισμούς του Αρτεμιόνα και της Απολλωνίας, περπάτημα σε ωραία μονοπάτια, επίσκεψη του αρχαιολογικού χώρου στο λόφο του Αγ. Ανδρέα.

Παρακολούθηση των Φρυκτωριών (αρχαίοι πύργοι στους οποίους άναβαν φωτιές για τη μετάδοση μηνυμάτων). Μπάνιο. Λεπτομέρειες στο Σύλλογο και στην ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο.

## Ι Ο Υ Λ Ι Ο Σ

### ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ, ΔΡΕΠΑΝΟ

Αρχές Ιουλίου θα πραγματοποιηθεί η κλασική μας εκδήλωση της Επιδαύρου. Η ακριβής ημερομηνία και το πρόγραμμα της εκδρομής θα εξαρτηθούν από το πρόγραμμα του Φεστιβάλ της Επιδαύρου και θα γνωστοποιηθούν εγκαίρως από την Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο και από τα γραφεία του Συλλόγου.



27 - 28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012

## Καστάνιτσα - Πούλιθρα - Λεωνίδιο - Κοσμάς

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ

Κάθε εκδρομή έχει τη δική της χάρη κι ομορφιά.

Είναι η φύση της πατρίδας μας που κάθε εποχή φοράει και διαφορετικό ρούχο. Ούτε μια φορά δεν βρήκα τη φορεσιά της που να μην είναι ταιριαστή με το γύρισμα του χρόνου. Εμείς οι άνθρωποι με την «ύβρι» μας την ασχημίζουμε.

Έτσι μόλις αφήσαμε πίσω μας τις καμινάδες του Ασπρόπυργου και τις δεξαμενές των διυλιστηρίων, ανοίχτηκε μπροστά μας η δαντελωτή ακτή του Σαρωνικού και οι ανατολικές ακτές της Πελοποννήσου. Στην ανατολική πλευρά της Πελοποννήσου, από τους Μύλους του Άργους και κάτω, κυριαρχούν οι μικροί θαλάσσιοι οικισμοί, οι συνεχείς κολπίσκοι και παραλίες, ενώ στο εσωτερικό, όχι μακριά απ' τη θάλασσα, υψώνονται οι ορεινοί όγκοι του Πάρωνα. Τα ορεινά χωριά, κατά τη γνώμη μου, είναι πιο όμορφα κι έχουν μεγαλύτερο ιστορικό και οικιστικό ενδιαφέρον από τα παράλια.

Την Καστάνιτσα με τους εκτεταμένους καστανεώνες της επισκεφτήκαμε το πρωί του Σαββάτου ανηφορίζοντας 20 χιλ. από τον κεντρικό δρόμο.

Η Καστάνιτσα είναι παραδοσιακός οικισμός με ιστορία που ξεκινάει απ' την εποχή της Φραγκοκρατίας. Οι δυο της συνοικίες απλώνονται αμφιθεατρικά στο βουνό και τις χωρίζει ένα βαθύ ποτάμι.

Εκεί στην Καστάνιτσα γιορτάσαμε μαζί με τους ντόπιους τη γιορτή του κάστανου. Ό,τι ήταν μαγειρεμένο με κάστανο (κρέας, μελιτζάνα, λουκάνικο, κοτόπουλο κλπ.) ακόμα και γλυκά τα δοκιμάσαμε. Οι σεφ που είχαν στρώσει πολλά τραπέζια στον αυλόγυρο

της εκκλησίας παρουσίαζαν παράξενα εδέσματα έχοντας σαν βάση το κάστανο.

Ε, δοκιμάσαμε κι απ' αυτά. Μπήκαμε και στον πειρασμό να «καταβροχθίσουμε» τα νοστιμότερα καστανόγλυκα. Όποιος δεν έριχνε τα μάτια του κάτω δηλ. στα πιάτα και σήκωνε το κεφάλι πάνω απ' τους ώμους των ανθρώπων, θα ατένιζε στη χαάνη που ανοιγόταν μπροστά του την καταγάλανη θάλασσα του πελάγους. Στο κάτω μέρος της πλατείας, στην κατηφόρα του στενού δρόμου και σ' ένα μικρό πλάτωμα, είχαν στηθεί εξέδρα με τα όργανα, η σκηνή με τα φαγητά και δεξιά και αριστερά του δρόμου μακρόστενα τραπέζια. Εκεί ο «Αττικός» ήπιε τα τσιπουράκια του, έφαγε τα παχιά με ντόπιο κρέας σουβλάκια, γεύτηκε τα καστανοεδέσματα και επιδόθηκε σε χορευτικές φιγούρες, γιατί τα κλαρίνα φλόγισαν την καρδιά και τα πόδια υψώθηκαν σε τσάμικους, λεβέντικους χορούς.

Δεν θα ξεχάσω τον ογδοντάρη «γέροντα» που κρατούσα απ' το χέρι και χόρευε μπροστάρης, ο χορός του ήταν τσακωνικός, είχε κάτι απ' την περηφάνια των βουνών που μας έζωναν.

Το γλεντήσαμε με την ψυχή μας.

Το απόγευμα καταλήξαμε στα Πούλιθρα. Ο καιρός ήταν βροχερός, ο ήλιος που έδυε έπεφτε πλαγιαστός στο απέναντι κοκκινόχρουν βουνό και το τοπίο έμοιαζε σαν να έπαιρνε φωτιά.

Το ξενοδοχείο (συγκρότημα διώροφων πέτρινων κατοικιών) απλωνόταν στις υπώρειες ενός χαμηλού βουνού που έκλεινε τον τόπο. ο δρόμος σταματούσε στην άκρη

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ



## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

της παραλίας. Πίσω απ' εκεί μια «κρυφή» παραλία σου μάγευε τις αισθήσεις. Το βουνό κατέληγε σ' ένα λόφο που έμπαινε στη θάλασσα. Χώριζε την εκτεταμένη παραλία (2χιλ.) των Πουλίθρων μ' εκείνη την παραδεισένια. Στον αυχένα του λόφου –ιδιοκτησία του ξενοδοχείου– οι αρχιτέκτονες είχαν τη φαινή ιδέα να κατασκευάσουν μια πισίνα και σ' ένα πιο χαμηλό επίπεδο να βάλουν τραπεζάκια ν' απολαμβάνουν έτσι οι ένοικοι μετά το «αρωματισμένο» μπάνιο τους την απλωσιά της θάλασσας. Όλα ήταν πετρόχτιστα. Παντού είχαν φυτέψει λουλούδια και καλλωπιστικούς θάμνους.

Το χωριό Πούλιθρα που η ονομασία του προέρχεται από παραφθορά της αρχαίας ονομασίας Πολίχνη (στα τοσακόνικα Πούλιχρα) εκτεινόταν από την παραλία ως τις χαμηλές πλαγιές του βουνού. Είναι πνιγμένο στις ελιές και στις χαρουπιές. Τείνει, αλλά δεν έχει ακόμα τουριστικοποιηθεί.

Την επομένη 28η Οκτωβρίου, Κυριακή, διασχίσαμε το Λεωνίδιο (πρωτεύουσα της Νότιας Κυνουρίας) κι ανηφορίσαμε προς την Μονή Ελώνης. Ο δρόμος στενός, φιδωτός σκαρφάλωνε στα βραχώδη πλευρά του βουνού κι εκείνο έσκυβε απάνω σου να σε καλωσορίσει. Σ' άλλους το χαμήλωμά του προκαλούσε δέος και φόβο. Το μοναστήρι –αετοφωλιά– είναι χωμένο στην άγρια αγκαλιά του βουνού.

Από την επιγραφή στην εκκλησία βρισκόμαστε το μοναστήρι το 1809. Ανασυστήθηκε το 1972 στη σημερινή του μορφή και είναι γυναικείο. Η θαυματουργή εικόνα της Κοιμήσεως της Θεοτόκου επανήλθε στη θέση της ύστερα από την περιπέτεια της κλοπής της. Η εκκλησία λειτουργούσε. Κάναμε κι εμείς τη δική μας δοξολογία ανήμερα της 28ης. Το μυαλό μας πήγε στα χιονισμένα βουνά του αλβανικού μετώπου και αποτίσαμε φόρο τι-

μής στους ηρωικούς στρατιώτες μας.

«Τα θεμέλιά μου στα βουνά/ και τα βουνά σπκώνουν οι λαοί στους ώμιους τους/ και πάνω τους η μνήμη καίει/ άκαυτη βάτος./ Μνήμη του λαού μου σε λένε Πίνδο και σε λένε Άθω» (Οδ. Ελύτης).

Εκείνη την εποχή είπαμε πολλά «ΟΧΙ» ουσιαστικά. Σήμερα με λύπη αναλογιστήκαμε πόσο φτωχώναμε σε περηφάνια.

Πολλά καλούδια πουλιούνταν έξω από το μοναστήρι. Πέσαμε πάνω τους με βουλιμία για αγορά ξεχνώντας την τσέπη μας. Όλοι αγοράσαμε κάτι έστω και λιγότερα απ' ό,τι θ' αγοράζαμε παλιά.

Κοσμάς : Τον «Κοσμά» δεν μπορούσαμε να προσπεράσουμε χωρίς να τον επισκεφτούμε. Ορεινό χωριό (1150 υψόμετρο) με πέτρινα σπίτια διατηρεί σ' ένα μεγάλο μέρος τον παραδοσιακό του χαρακτήρα. Υπάρχει και το ιερό του Απόλλωνα Μαλεάτα. Εντυπωσιακή είναι η κεντρική πλατεία με την εκκλησία των Αγίων Αναργύρων (Κοσμά και Δαμιανού) και τα τεράστια πλατάνια της που είχαν ρίξει τα φύλλα τους και την έντυναν με φθινοπωρινά χρώματα.

Μου έκανε εντύπωση η αναπαλαίωση των παλιών σπιτιών με πέτρα, η δημιουργία μικρών ξενοδοχειακών μονάδων. Αναρωτήθηκα «καλά όλοι πήραν δάνεια;» Εμείς πάντως φάγαμε βετούλι βραστό, «Γκόγκες» (ντόπια ζυμαρικά) κρέας ψιτό στο φούρνο, ζυμαυτό ψωμί φρυγανισμένο. Ευφράνθηκε η καρδιά μας!

Η επιστροφή μας έγινε από την πλευρά της Σπάρτης. Περάσαμε από το γραφικό χωριό Γεράκι, μπαλκόνι πάνω στην κοιλάδα του Ευρώτα. Οι πορτοκαλιές κι οι λεμονιές μοσχοβολούσαν τον αγέρα.

Στην Τρίπολη κάναμε μια στάση και ήπιαμε καφέ στο βιεννέζικου στυλ καφενείο, απ' το 1845 στην ίδια θέση.

Η Αθήνα μας υποδέχτηκε βροχερή.





**ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ**



«Η πλατεία του Κοσμά»

Φωτογραφία: Ρόζα Αφεντάκη



«Στην πλατεία του Κοσμά»

Φωτογραφία: Αθαν. Δημάκας





**ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ****ΑΘΗΝΑ XXVII**

*ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΗ ΔΙΑΜΠΟΝ*

Παραπετάσματα μ' άχαρες πολυκατοικίες  
μας κρύψανε το θαλερό ακρινό βουνό.  
Παραπετάσματα από ξένες βίλες, φίλε,  
την πνίξανε την γαλανή σου ακρογιαλιά.  
Παραπετάσματα από βίντεο και κασέτες,  
νέκρωσαν την ολόγλυκεια παλιά παρέα.  
Παραπετάσματα από μαύρες καμινάδες,  
την σβήσαν την κροκάτη ανατολή μας.  
Παραπετάσματα από δολερά συμφέροντα,  
γδάρανε την καλόκαρδη άδολη φίλια.  
Παραπετάσματα από βδελυρές συμβάσεις, φίλε,  
βρώμισαν την ανέμελη λιγόπνον ζωή μας.  
Παραπετάσματα από σκοτεινά παραπετάσματα  
ρακένδυτη κατάντησε η αθάνατη ψυχή μας.

Από την ποιητική συλλογή «Εναν ποιητή»





## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας»

Φωτογραφίες: Ρόζα Αφεντάκη



«Ξενάγηση στην Ελευσίνα»



## Τσοπανάκος, λαϊκός βάρδος του 1821

Αυτές τες μέρες διάβαζα δημοτικά τραγούδια,  
για τα άθλα των κλεφτών και τους πολέμους,  
πραγματα συμπαθητικά δικά μας,  
Γραικικά...

**Κ. Καβάφης**

**Τ**ον ονόμασαν Τυρταίο του Αγώνα, άλλοι τον παρομοίασαν με τον Θεροίτη αλλά βέβαια δεν έφτασε στο ποιητικό ύψος κανενός. Πρόκειται για έναν ταπεινό όσο και δημοφιλή στα ελληνικά στρατόπεδα του Αγώνα λαϊκό σιχουργό, τον Παναγιώτη Κάλα, που έμεινε γνωστός στην Ιστορία με το όνομα Τσοπανάκος\*. Γεννήθηκε στη Δημητσάνα και είχε περιορισμένη μόρφωση. Η φύση δεν υπήρξε γενναιοδωρή μαζί του. Ήταν εξαιρετικά δύσμορφος, βραχύσωμος, σχεδόν νάνος, κωλός και καμπούρης. Ήταν όμως προικισμένος με σιχουργικό τάλαντο, ήταν εύθυμος και τραγουδούσε όμορφα. Προεπαναστατικά σατίριζε με τους στίχους του ό,τι ασείο, ευτράπελο ή αξιόμημπο παρατηρούσε στη μικρή κοινωνία της Δημητσάνας προκαλώντας έτσι το γέλιο και τη συμπάθεια των συμπολιτών του.

Στους χρόνους της μεγάλης ελληνικής Επανάστασης επειδή δεν μπορούσε να πολεμήσει ακολουθούσε απρόσκοπτος τα παλικάρια στα στρατόπεδα και έγινε ο μόνιμος σύντροφος και συμπαραστάτης τους ταλαιπωρούμενος και διακινδυνεύοντας μαζί τους, γράφοντας πλέον στίχους πατριωτικούς που είχαν σκοπό να διασκεδάσουν και να εμψυχώσουν τα παλικάρια εξυμνώντας τους ηρωικούς αγώνες τους και την Ελευθερία. Ύμνησε

ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

τον Κολοκοτρώνη, τον Νικητάρη (Σταματελόπουλο), τον Μαυρομιχάλη, τον Κανάρη, τον Μιαούλη και πολλούς άλλους καθώς και τις γνωστότερες μάχες και νίκες του Αγώνα. Ιδιαίτερως αγαπούσε τον Νικητάρη που τον ακολουθούσε στις εκστρατείες του και εξυμνούσε τα κατορθώματά του.

Πασιγνώστο έμεινε το τετράστιχο που του αφιέρωσε, όταν ο Νικητάρης για να τον ευχαριστήσει του χάρισε ένα άλογο - λάφυρο από τη μάχη. Ο Τσοπανάκος όμως, πάμπωχος καθώς ήταν, αδυνατούσε να το συντηρήσει. Έγραψε λοιπόν στον Νικητάρη:

Το δώρο σου Νικητάρη,  
άλογο χωρίς νουρά,  
ή μου στέλνεις και κριθάρι,  
ή σου στέλνω το τομάρι!

Οι στίχοι του ήσαν απλοϊκοί, ομοιοκατάληκτοι και πολλές φορές άτεχνοι. Το ύφος του ανεπιτήδευτο και αφελές. Μιμείται τα δημοτικά μας τραγούδια, χωρίς ποτέ να φθάσει στο ύψος τους. Είναι όμως ο ενθουσιώδης εμψυχωτής των παλικαριών, γεμάτος αγνό πατριωτισμό και ειλικρινή θαυμασμό προς τους ήρωες. Παρακινεί προς νέους αγώνες, αγαπά την πατρίδα και μισεί την τυραννία. Τα παλικάρια τον ελάτρευαν καθώς πολλές φορές μελοποιούσε και τραγουδούσε ο ίδιος τους στίχους του και ήταν η μόνη τους ψυχαγωγία στον πόλεμο.

«Φαινόμενον περίεργον» τον αποκαλεί ο σύγχρονός του ιστορικός του Αγώνα Ιωάννης Φιλίμων, «που τας αυτοσχεδίουσ ποιήσεις του οι μεν νοήμονες επαινούν ως αναγκαίας, οι δε στρατιώται



## ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ 1821

Οι πρόγονοί μας μια φορά  
Έκαμαν θαύματα πολλά  
Μιμηθώμεν Λεωνίδα  
Να λυτρώσωμεν πατρίδα...

Και αλλού:  
Σήμερον έλαμψ' ο Σταυρός  
γιατ' αφανίζεται' ο εχθρός.  
Έλαμψε και η πατρίς μας,  
Χαίρονται οι πρόγονοί μας...

Για την πατρίδα γράφει:  
Ελλάς πατρίς Ελλήνων  
παύσε τώρα τον θρόνον  
πλέον μη θρηνωδείς.

Εφάνης ω Μπτέρα  
των πόνων υπερτέρα,  
τον θρόνον θα ιδείς...

ήκουον ευχαρίστως και ευλήπτως». Και ο φιλέλληνας αξιωματικός Ρεμπώ γράφει για τον Τσοπανάκο: «Τον κοιτάζαμε περίεργοι και ξαφνικά ακούσαμε να βγαίνει από το στήθος του μοναδικού αυτού Τυρταίου μια βροντερή και πλούσια φωνή. Τραγουδούσε τα κατορθώματα των αγωνιστών που δοξάστηκαν...».

Γράφει ο Τσοπανάκος για τον **Κωνσταντίνο Παλαιολόγο**:

Συνάζει στράτευμα πολύ  
Εις την επάλοφον να 'λθή...  
Νεκροί θε ν' αναστηθούν  
Μες στην Αγιά Σοφία να μπουν...

Άγγελοι θε 'να λειτουργούν  
Τ' άγια να υπηρετούν  
Έφθασεν η σωτηρία  
Χαίρε ω Αγιά Σοφία.

Αλλού προτρέπει σε αγώνες καλώντας τους Έλληνες να μιμηθούν τους **αρχαίους προγόνους**:

Για τον **Κολοκοτρώνη**:

Κολοκοτρώνη το σπαθί  
Σήμερον τρέχει με ορμή,  
Πολεμεί έξω στο Άργος,  
Με ανδρειωμένο θάρρος,  
Στο Δερβενάκι το μικρό  
Έκαμε πόλεμο πικρό,  
Νίκησε τριάντα χιλιάδες,  
Από τους Μωχαμετάδες.

Πέθανε το 1825 σε ηλικία 35 ετών χωρίς να δει ελεύθερη την πατρίδα. Έσπειρε όμως κι αυτός με τις ταπεινές του δυνάμεις το σπόρο της ελευθερίας γι' αυτό και η Ιστορία του εξασφάλισε μια θέση στις δέλτους της.

Η πατρίδα του Δημητσάνα έχει δώσει το όνομά του σε κεντρικό της δρόμο: Οδός Τσοπανάκου.

\* Ο τσοπανάκος είναι ένα πουλί του οποίου το συριστικό κελάδημα ο λαός εκλαμβάνει ως σκωπτικό.



## ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Γλάτανος Ορεινής Ναυπακτίας»

Φωτογραφία: Ρόζα Αφεντάκη



Φωτογραφία: Χάρης Ιωαννίδης

