

Δ ΑΤΤΙΚΟΣ Ξ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ 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

ΠΡΟΣΟΧΗ

ΟΙ ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ
ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΕΤΑΡΤΗ, ΠΕΜΠΤΗ, ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:
6 ΕΩΣ 8 Μ.Μ.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τη Δευτέρα 5 Μαρτίου 2012 και ώρα 7.00 μ.μ. τα μέλη του ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ
καλούνται σε Τακτική Γενική Συνέλευση και εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου.
Η παρουσία όλων σας κρίνεται απαραίτητη.

	ΕΞΩΦΥΛΛΟ	ΕΜΠΡΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟ	ΠΙΣΩ ΕΞΩΦΥΛΛΟ
	«Φαράγγι Αώου»	«Μανιτάρια»	«Βελβεντό»
Φωτογραφίες:	Χριστίνα Δούκα	Ρόζα Αφεντάκη	Τίτη Σπανακίδου

Να, λοιπόν, που πέρασε ένας ακόμα χρόνος. Δεν ήταν ο καλύτερος από πολλές πλευρές, αλλά ας θυμηθούμε το αρχαίο ρητό «ουδέν κακόν αμιγές καλού». Μέσα σε όλη την αναταραχή, τη δυσθυμία, ίσως και την απελπισία, μπορεί ο καθένας μας να βρει κάποιες όμορφες στιγμές, κάποιες στιγμές καλοσύνης, αγάπης, τρυφερότητας, κάποιες μέρες φωτεινές, ηλιόλουστες.

Ας σπριχτούμε σ' αυτές τις στιγμές για να υποδεχθούμε με ένα χαμόγελο, μια ελπίδα το νέο χρόνο που ανατέλλει. Η καλή διάθεση ας είναι το όπλο μας για να αντιμετωπίσουμε τις όποιες δυσκολίες, τις βροχερές εκείνες μέρες που αναπόφευκτα θα υπάρχουν. Πάνω από τα σύννεφα ο ουρανός είναι πάντα γαλάζιος.

Καλή χρονιά, λοιπόν, με υγεία, ελπίδα και αγωνιστικότητα.

Το Δ. Σ. του Συλλόγου αποφάσισε από το 2012 το περιοδικό μας να εκδίδεται ανά εξάμηνο. Ο λόγος είναι βασικά οικονομικός. Σ' αυτές τις δύσκολες συνθήκες κρίθηκε αναγκαία αυτή η προσαρμογή.

Πρόσκληση σε Τακτική Γενική Συνέλευση

Τη Δευτέρα 5 Μαρτίου 2012 και ώρα 19.00

τα μέλη του ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ

καλούνται σε Τακτική Γενική Συνέλευση

στα εντευκτήρια του Συλλόγου, Μάρνη 20, με θέμα:

1. Λογοδοσία του απερχόμενου Διοικητικού Συμβουλίου.
2. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
3. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού και Προϋπολογισμού.
4. Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου, Εξελεγκτικής Επιτροπής και Πειθαρχικού Συμβουλίου.
5. Προτάσεις.

Παρακαλούνται τα μέλη να προσέλθουν, ώστε να αποφευχθεί επανάληψη της Συνέλευσης λόγω μη απαρτίας.

Προσοχή: Υποβολές υποψηφιότητας για το νέο Δ.Σ. πρέπει να κατατεθούν το αργότερο μέχρι την Παρασκευή, 2 Μαρτίου 2012.

Τα 80 Χρόνια του Αττικού



Φωτογραφία: Τρύφων Αναγνωστόπουλος

Στις 7 Νοεμβρίου 2011, στο ξενοδοχείο ΤΙΤΑΝΙΑ, ο ΑΤΤΙΚΟΣ γιόρτασε τα 80 χρόνια από την ίδρυσή του μέσα σε μια ζεστή ατμόσφαιρα που τη δημιούργησαν οι αμέτρητοι φίλοι, ο πρόεδρος και μέλη της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. καθώς και οι εκπρόσωποι αδελφών Σωματείων που με τα δώρα τους και τις σύντομες ομιλίες και ευχές τους μας έδωσαν μεγάλη χαρά και συγκίνηση.

Οι μελωδικές φωνές των Τροβαδούρων της ανδρικής χορωδίας ΝΙΚΑΙΑΣ ομόρφυναν τη συγκέντρωσή μας και χάιδεψαν νοσταλγικά τα αυτιά μας. Ακολούθησε σύντομη ομιλία του Προέδρου Δημήτρη Μπούτου και μια μικρή αναδρομή στην ιστορία του Συλλόγου από την Μαρίνα Τόλη, την «Μαρίνα του Αττικού» όπως όλοι την ξέρουμε. Από

τον ταμία μας Αθανάσιο Δημάκα δόθηκαν αναμνηστικά διπλώματα στα παλιά μέλη του Αττικού, σε όσους έχουν συμμετάσχει σε Διοικητικά Συμβούλια καθώς και σε μέλη που σημείωσαν τις περισσότερες συμμετοχές στις εκδρομές μας τα δύο τελευταία χρόνια. Ένα βίντεο διάρκειας 40 λεπτών του Τρύφωνα Αναγνωστόπουλου και της Χριστίνας Δούκα με αποσπάσματα από τις ποικίλες εκδηλώσεις του Συλλόγου κατά τα τελευταία δέκα χρόνια μας χάρισε στιγμές ευφορίας και γέλιου και ανακάλεσε στη μνήμη μας γεγονότα και δρώμενα που περάσαμε μαζί.

Η εκδήλωσή μας έκλεισε με την παράθεση πλούσιου μπουφέ τον οποίο απολαύσαμε δεόντως.

Να είμαστε όλοι καλά και να γιορτάσουμε και τα 100 χρόνια!

Ομιλία για τα 80 χρόνια του Αττικού

ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΔΗΜ. ΜΠΟΥΤΟΥ

Ο Αττικός όμιλος ήταν, είναι και θα είναι ζωντανό κύτταρο του ορειβατικού - φυσιολατρικού κινήματος. Ο όμιλός μας είναι ένα σωματείο με αρχές που αποσκοπούν στην εξυπηρέτηση του ανθρώπου.

Ανεβαίνουμε στα βουνά, διασχίζουμε τις ρεματιές, ερχόμαστε στη φύση για να ζήσουμε την ελευθερία μας, απολαμβάνοντας την ομορφιά της, να μάθουμε τη συντροφικότητα, να διδαχθούμε από τη φύση και να φθάσουμε σε μια ισορροπία μαζί της και με τον εαυτό μας. Αυτή η ισορροπία δεν έρχεται μεταφέροντας στο βουνό το μοντέλο του καταναλωτικού τουρισμού, η ισορροπία έρχεται με το φυσιολατρικό δρόμο. Η αληθινή περιπέτεια είναι η συγκίνηση και το δέος που μας προξενεί η μεγαλοπρέπεια του ορεινού τοπίου και των ουρανών. Είναι η επαφή με το απρόσμενο που μπορεί να μας επιφυλάξει το βουνό.

Με την ορειβασία γνωρίζουμε την όμορφη πατρίδα μας και ερχόμαστε σε επαφή με άγνωστα στοιχεία του διαχρονικού ελληνικού πολιτισμού.

Η ορειβασία σήμερα λειτουργεί ως ενδόμυχη σε κάθε άνθρωπο ποιητική και φιλοσοφική αναζήτηση, ως εσωτερική υπέρβαση της ατομικής και κοινωνικής μας καθημερινότητας με την αναζήτηση αρχέγονων εικόνων του παρελθόντος. Το βουνό για μας είναι η χειροπιαστή αίσθηση της αιωνιότητας και η ταυτόχρονη συνειδητοποίηση της εφήμερης ύπαρξής μας.

Η τοποθέτηση της ορειβατικής ομάδας, μέσα στη κοινωνία και τη φύση ως

μέρος ενός όλου, χωρίς σχέσεις κυριαρχίας του ενός επί του άλλου, δημιουργεί μια αίσθηση πραγματικότητας μέσα στην οποία η σχέση του ατόμου με τη φύση δεν είναι ανταγωνιστική αλλά οικεία και φιλική. Η ανάβαση στη κορυφή δεν αποτελεί αυτοσκοπό, ούτε καταξίωση της ύπαρξής μας και επιβεβαίωση του εγωισμού μας, αλλά είναι μέσο για να μαθαίνουμε από την ευταξία της φύσης. Η πορεία μας στο βουνό δεν αποτελεί αναχώρηση από τον κόσμο και ασκητισμό αλλά καλλιέργεια των ανθρώπινων αρετών. Η ορειβασία συμβάλλει στην επανεκτίμηση του τι είναι ωφέλιμο για το άτομο, για τη κοινωνία.

Ο ορειβάτης μαθαίνει να λειτουργεί ομαδικά και κατά συνέπεια κοινωνικά. Μέσα στο βουνό αντιλαμβανόμαστε ότι η ανάγκη εύκολα προσπορίζεται, ενώ η επιθυμία δύσκολα ικανοποιείται. Η ανάβαση στο βουνό επαναφέρει την προσπάθεια, τον κόπο, τη δημιουργική πράξη στα θετικά πράγματα της ζωής, γιατί δεν μπορείς να απολαύσεις τη θέαση του κόσμου από μια κορυφή αν δεν έχεις ανέβει κοπιαστικά.

Η ορειβασία όπως κάθε έκφραση του ανθρώπινου πολιτισμού μπορεί να αποτελεί μοχλό αντίστασης, γιατί σφυρηλατεί χαρακτήρες και δημιουργεί ήθος.

Η ένταξή μας στο σύλλογό μας και η συνεχής επαφή με τη φύση καθιστά αυτή τη σχέση κομβικό σημείο της προσωπικής μας ευτυχίας. Ο όμιλός μας λειτουργώντας μέσα σε αυτό το πλαίσιο, στην 80άχρονη πορεία του, κατέθεσε στην κοινωνία μας το ήθος του. Προσφορά που



δεν αποτιμάται σε χρήμα αλλά σε ανθρωπισμό και σε κοινωνικό έργο.

Η ανάγκη όλων μας, κάτω από τη κοινωνική πίεση που ζούμε, μας ωθεί να θυμηθούμε και να προσεγγίσουμε τις ρίζες μας που είναι η φύση.

Οι θέσεις και οι στόχοι του συλλόγου μας είναι εναρμονισμένοι με τους σκοπούς της φύσης και αυτό αποτελεί μια επιβεβαίωση για την επιβίωσή του και τη

συνέχιση της προσφοράς μας προς τον άνθρωπο. Η συμμετοχή και η δράση του καθένα μας ,όσο μικρή και αν μας φαίνεται ,εάν μας ενώνει, τότε μπορούμε να κάνουμε πολλά σημαντικά για να αλλάξουμε τη ζωή μας, για να αναπτύξουμε τον όμιλό μας σε μια μακροπρόθεσμη προοπτική, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην προστασία της φύσης και την ανύψωση του ανθρώπου.

Στύγιον ύδωρ

ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΜΙΧΑΛΟΥ

Κάτω από την κορυφή **Νεραϊδόρ-ραχη** των **Αροανίων** και μέσα από μια ωσειδή τρύπα ενός πελώριου κάθετου βράχου, πηγάζει το λιγοστό νερό της **Στύγας**. Πέφτει σαν μικρές καταρράκτης σε βαθύ φαράγγι, σε μορφή λεπτών σταγόνων.

Η επιφάνεια των βράχων, όπου πέφτει, είναι κατάμαυρη από το αδιάκοπο καταιώνισμα του νερού, γ' αυτό ο καταρράκτης στα νεότερα χρόνια λέγεται **Μαυρονέρι**.

Η έξοδος του ρέματος της Στύγας γίνεται στην περιοχή των χωριών Σόλος, **Μεσορρούγι**, **Περιστέρα**, όπου συναντάει τον **Κράθι** ποταμό. Κάπου εδώ, χωρίς αμφιβολία, βρισκόταν η ιερή αρκαδική πολίχνη **Νώνακρις** που είχε το όνομα της συζύγου του **Λυκάονα**.

Η **Στυξ Νύμφη** ήταν θυγατέρα του Ωκεανού και της Τηθύος, γυναίκα του Πάλλοντα και παιδιά της είχε το Κράτος, τη Βία, το Ζήλο, τη Νίκη.

Τα νερά της Στύγας ήταν θανατηφόρα για τους ανθρώπους και τα ζώα · διάβρωναν το γυαλί, τον πηλό, την πέτρα, τα μέταλλα· διατηρούνταν μόνο σε οπλή αλόγου.

Σε αυτά έδιναν όρκο μόνο οι ηγεμόνες των αρκαδικών πόλεων και οι θεοί. Ο Όμηρος ξέρει τον όρκο σε αυτά τα νερά ως «αάατον» (απαραβίαστο, ισχυρότερο από κάθε άλλο όρκο, δεσμευτικό και για θεούς). Ο **Ησίοδος** χαρακτηρίζει το νερό ως «ωγύγιον» (απόμακρο). Ο **Στράβων** ονομάζει τη Στύγα «λιβάδιον ολεθρίου ύδατος» (ρυάκι ολεθροφόρου νερού). Ο **Πλούταρχος** περισώζει την εκδοχή, ότι από τα νερά αυτά είχε δηλητηριαστεί ο Μέγας Αλέξανδρος. Η Θέτις, η μητέρα του Αχιλλέα, βουτούσε το γιο της στα νερά της Στύγας, για να τον κάνει αθάνατο.

Και μέχρι των ημερών μας επιζεί η αντίληψη, πως τα «μαυρονέρια» ή «δρακονέρια» του φαραγγιού είναι ολεθροφόρα.



«Προς τα Ύδατα Στυγός»

Φωτογραφία: Ρόζα Αφεντάκη



Ι Α Ν Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

ΒΙΛΙΑ, ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ, ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ (ορειβατική - τουριστική) ΒΔ: 1+

Παρασκευή 6 Ιανουαρίου (Θεοφάνεια)

Αναχώρηση 8.30 για Βίλια. Η ορειβατική ομάδα θα αρχίσει την πορεία από τη βρύση «Τσία» για καταφύγιο Κιθαιρώνα και κορυφή (πορεία 4 ωρών). Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο. Οι λοιποί εκδρομείς θα μεταβούν στο πόρτο Γερμενό όπου θα παρακολουθήσουν τον αγιασμό των υδάτων. Στη συνέχεια θα επιστρέψουν στα Βίλια από όπου θα παραλάβουν τους ορειβάτες. Επιστροφή στην Αθήνα.

ΜΑΚΡΥΚΑΠΑ ΕΥΒΟΙΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1

Κυριακή 15 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 για Μακρυκάπα Ευβοίας. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία 3 ωρών μέσα σε δασωμένους δρόμους. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στο χωριό και μπορούν να πραγματοποιήσουν κοντινές διαδρομές. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

Δευτέρα 16 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.

ΜΟΝΗ ΛΕΧΟΒΑΣ - ΚΑΙΣΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (πεζοπορική - τουριστική) ΒΔ: 1+

Κυριακή 22 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.

ΜΟΝΗ ΣΑΓΜΑΤΑ, ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ (πεζοπορική) ΒΔ: 1

Κυριακή 29 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 για Σίριζι (Υπάτο) Βοιωτίας. Πορεία προς τη Μονή Σαγματά. Επίσκεψη της Μονής και κατάβαση στο χωριό Πλατανάκι (ώρες πορείας περίπου 3.30).

Φ Ε Β Ρ Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

ΚΑΡΥΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ (ορειβατική) ΒΔ: 1+**Κυριακή 5 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για την Καρυά Αργολίδας. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση προς το Αρτεμίσιο (ώρες πορείας 4). Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στο χωριό πραγματοποιώντας μικρές διαδρομές στη γύρω περιοχή. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ**Δευτέρα 6 Φεβρουαρίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ βιντεοπροβολή του Τρύφωνα Αναγνωστόπουλου με θέμα «Ολιγοήμερη εκδρομή στη Βουδαπέστη».

ΑΓ. ΑΝΝΑ, ΕΛΙΚΩΝΑΣ (ορειβατική) ΒΔ: 1+**Κυριακή 12 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Αγ. Άννα από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας προς τον Ελικώνα (ώρες πορείας περίπου 4). Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο. Όσοι δεν περπατήσουν θα παραμείνουν στην Αγ. Άννα για βόλτες και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΣ Χορός

Το Σάββατο 18 Φεβρουαρίου και ώρα 6.00 έως 11.00 μ.μ. ελάτε να γιορτάσουμε την Αποκριά σε αίθουσα του Ξενοδοχείου TITANIA, Πανεπιστημίου 52, με καλή μουσική και πλούσιο μπουφέ στον οποίο περιλαμβάνονται και τα ποτά. Τιμή κατ' άτομο 30 €.

ΤΥΡΝΑΒΟΣ**Σάββατο 25 - Δευτέρα 27 Φεβρουαρίου (Τρίημερο Καθ. Δευτέρας)**

Πληροφορίες στο Σύλλογο και στην Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο προσεχώς.



Μ Α Ρ Τ Ι Ο Σ

**ΕΞΑΜΙΛΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΥ, ΑΝΑΛΗΨΗ, ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ,
ΛΟΥΤΡΑ ΩΡ. ΕΛΕΝΗΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 4 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Ισθμό Κορίνθου - Ανάληψη από όπου θα πραγματοποιηθεί πορεία προς προφήτη Ηλία μέσα σε πευκόφυτο δασικό δρόμο διάρκειας 3 περίπου ωρών. Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο. Όσοι δεν περπατήσουν θα παραμείνουν στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ**Δευτέρα 5 Μαρτίου**

Στις 7.00 μμ τα μέλη του ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ καλούνται σε Τακτική Γενική Συνέλευση και εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου.

ΜΟΝΗ ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ, ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1**Κυριακή 11 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Λειβαδιά, Μονή Ιερουσαλήμ με ενδιάμεση στάση. Επίσκεψη της Μονής και στη συνέχεια πεζοπορία μέσα στο δάσος. Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο (ώρες πορείας περίπου 3). Φαγητό μαζί μας.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ**Δευτέρα 12 Μαρτίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ παρουσίαση από την κα Μαρία Μπίτρα-Συρίγου με φωτογραφικό υλικό της κας Γιώτας Αναστασίου με θέμα «Οδυσσός-Ιάσιο: πόλεις ιστορίας και ομορφιάς».

ΖΗΡΕΙΑ, ΛΙΜΝΗ ΔΑΣΙΟΥ (πεζοπορική - ορειβατική) ΒΔ: 1**Κυριακή 18 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Ξυλόκαστρο, Τρίκαλα Κορινθίας, οροπέδιο Ζήρειας. Ανάβαση στη Ζήρεια. Όσοι δεν πραγματοποιήσουν την ανάβαση μπορούν να πεζοπορήσουν στη λίμνη και στη γύρω περιοχή. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΝΑΥΠΛΙΟ, ΚΑΡΑΘΩΝΑ (πεζοπορική -τουριστική)**Κυριακή 25 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 για Ναύπλιο με ενδιάμεση στάση. Επίσκεψη στο Παλαμήδι και στη συνέχεια πεζοπορία από το Ναύπλιο προς την Καραθώνα (ώρες πορείας περίπου 2). Όσοι δεν περπατήσουν θα παραμείνουν στο Ναύπλιο. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ****ΜΑΙΝΑΛΟ, ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥΛΙΠΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 1 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 8:00 για σήραγγα Αρτεμίου - Χιονοδρομικό Μαινάλου. Πορεία στο πανέμορφο δάσος μέσα στα γεμάτα τουλίπες λιβάδια (ώρες πορείας 4). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα παραμείνουν στη Βλαχέρνα για περιπάτους και φαγητό. Μετά την επιστροφή των πεζοπόρων αναχώρηση για Αθήνα.

ΠΑΣΧΑ ΣΤΑ ΚΥΘΗΡΑ

Πληροφορίες στο Σύλλογο και στην Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο προσεχώς.

ΜΑΙΝΑΛΟ, ΡΟΪΝΟ, ΚΑΡΔΑΡΑΣ (πεζοπορική) ΒΔ: 1**Κυριακή 29 Απριλίου**

Αναχώρηση στις 7.30 για Τρίπολη, Ροϊνό. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει διάσχιση του Μαινάλου από το Ροϊνό προς Καρδαρά. (ώρες πορείας 4.30). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα μεταβούν στη Βυτίνα. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

**Μ Α Ϊ Ο Σ****ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ, ΧΑΡΑΔΡΑ ΒΕΛΙΤΣΑΣ (ΤΙΘΟΡΕΑ)****(πεζοπορική) ΒΔ: 1****Κυριακή 6 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7:30 για Λειβαδιά, Μονή Αγ. Μαρίας από όπου θα αρχίσει η πορεία σε ανηφορικό δασωμένο δρόμο για περίπου 1.30 ώρα και στη συνέχεια σε 30 περίπου λεπτά θα συναντήσουμε το μονοπάτι της χαράδρας της Βελίτσας. Όσοι θέλουν θα ανηφορήσουν προς τις «Τσάρες» και θα επιστρέψουν όλοι στη Βελίτσα. Για τους υπόλοιπους υπάρχει η δυνατότητα να πεζοπορήσουν από τη Βελίτσα (Τιθορέα) προς τη χαράδρα της Βελίτσας. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ**Δευτέρα 7 Μαΐου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ παρουσίαση με φωτογραφικό υλικό και μουσική από τους Ντόρα Λαΐνη, Χριστίνα Δούκα και Τρύφωνα Αναγνωστόπουλο με θέμα «Ο Φεντερίκο Γκαρθία Λόρκα της Ανδαλουσίας. Να ζεις και να πεθαίνεις στη Γρανάδα».

ΚΛΩΚΟΣ ΑΙΓΙΟΥ (ορειβατική) ΒΔ: 1**Κυριακή 13 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7.30 για Φτέρη Αιγίου από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση για Κλωκό (ώρες πορείας περίπου 4). Το απόγευμα αναχώρηση για Αθήνα.

ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ, ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ (πεζοπορική) ΒΔ: 1**Κυριακή 20 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7.00 για Κιάτο, Ακράτα, Περιστέρα. Από εκεί θα ανέβουμε μέσα από ένα καλογραμμένο μονοπάτι στα Ύδατα της Στυγός. Διάρκεια πορείας 4 ώρες. Επειδή η επιστροφή θα γίνει από το ίδιο μονοπάτι μπορεί κανείς να περπατήσει όσο θέλει. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα παραμείνουν στην Περιστέρα. Με την επιστροφή των πεζοπόρων αναχώρηση για Αθήνα.

ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ, ΧΙΛΙΑΔΟΥ- ΕΥΒΟΙΑ (πεζοπορική - τουριστική) ΒΔ: 1**Κυριακή 27 Μαΐου**

Αναχώρηση στις 7.30 για Στενή Ευβοίας, Στρόπωνες από όπου θα πεζοπορήσουμε ως την κοίτη του ποταμού και ακολουθώντας την θα φθάσουμε στη Χιλιαδού για φαγητό και, αν ο καιρός το επιτρέψει, μπάνιο. Ώρες πορείας 4. Όσοι δεν περπατήσουν θα πάνε στη Χιλιαδού με το πούλμαν. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

**Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ****ΑΓΡΑΦΑ****Σάββατο 2 – Δευτέρα 4 Ιουνίου (Τριήμερο Αγ. Πνεύματος)**

Πληροφορίες στο Σύλλογο και στην Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο προσεχώς.

ΠΑΡΑΛΙΑ ΣΑΡΑΝΤΗ – ΒΟΙΩΤΙΑ (τουριστική)**Κυριακή 10 Ιουνίου**

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

ΔΙΩΡΥΓΑ ΚΟΡΙΝΘΟΥ (διάπλους),**ΗΡΑΙΟ, ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ (τουριστική)****Κυριακή 17 Ιουνίου**

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.

ΠΟΡΟΣ (Οδικώς) (τουριστική)**Κυριακή 24 Ιουνίου**

Πληροφορίες στο Σύλλογο και στον Ιστοσελίδα μας στο Διαδίκτυο προσεχώς.

Ι Ο Υ Λ Ι Ο Σ

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.

ΚΟΝΙΤΣΑ, 28 – 30/10/2011

ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΔΟΥΚΑ

Η επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 1940 και το Σαββατοκύριακο που την ακολουθούσε ήταν η πρόκληση και η ευκαιρία να αποτελέσει η Κόνιτσα τον εκδρομικό μας προορισμό.

Η Κόνιτσα που είναι μία από τις ωραιότερες ακριτικές περιοχές όχι μόνο της Ηπείρου αλλά ολόκληρης της Ελλάδας. Μια πόλη χτισμένη κατά το παραδοσιακό στιλ της ηπειρώτικης αρχιτεκτονικής με πέτρινα κτίσματα και παλιά αρχοντικά με ονομαστά πέτρινα γεφύρια, με την εναρμόνιση του χτες με το σήμερα.

Πολλές οι υποθέσεις γύρω από την προέλευση του ονόματός της με επικρατέστερες εκείνη που προέρχεται από την ονομασία της αρχαίας πόλης Κνωσσού που σταδιακά μετατράπηκε σε Κόνιτσα και την άλλη που υποστηρίζει ότι προέρχεται από τη σλαβική λέξη Konitzza, που σημαίνει αλογοπάζαρο.

Η διαδρομή μεγάλη, αλλά δεν μπορώ να πω ότι μας κούρασε ιδιαίτερα. Η παρέα του Αττικού διαθέτει πολλές αντοχές.

Πριν φτάσουμε στον προορισμό μας επισκεφθήκαμε το ιστορικό Καλπάκι και το εκεί πολεμικό μουσείο που περικλείει εκθέματα και μνήμες από την ηρωική αντίσταση του ελληνικού στρατού υπό τον στρατηγό Κασιμάτρο, αντίσταση που είχε σαν αποτέλεσμα την αναχαίτιση και υποχώρηση του ιταλικού στρατού από την περιοχή (8-9 Νοεμβρίου 1940). Συγκινητική και κατατοπιστική ήταν η ξενάγηση που μας έκανε ο συμπαθέστατος φαντάρος καθώς και το σχετικό με τις εκεί μάχες βίντεο που προβλήθηκε.

Επιπλέον δε συγκινήθηκε και μία κυρία (όνομα δεν λέω) βλέποντας στην προθήκη το ξίφος του στρατηγού Κασιμάτρου που της θύ-

μισε το αντίστοιχο του στρατιωτικού συζύγου της.

Τι ίδιο απόγευμα της άφιξης στην Κόνιτσα μας άφησε χρόνο για μια μικρή περιήγηση στην πόλη και τα βήματά μας μάς οδήγησαν στη μεγάλη, απλόχωρη πλατεία.

Την επόμενη ημέρα ζήσαμε και γευθήκαμε την απόλυτη ομορφιά της χαράδρας του Αώου, του ποταμού που ρέει στη δεξιά πλευρά της Κόνιτσας. Τοπίο ονειρεμένο, λουσμένο στο φως του λαμπρού ήλιου που χυνόταν με γενναιοδωρία πάνω στα ιριδίζοντα νερά του ποταμού, πάνω στους θεόρατους βράχους, ακοίμπτους φρουρούς της χαράδρας, πάνω στα φθινοπωρινά φύλλα των δέντρων και των θάμνων που με τα θερμά τους χρώματα, από το κίτρινο, το πορτοκαλί ως το κόκκινο, σε έκαναν να σκεφτείς πως κάπως έτσι πρέπει να είναι ο παράδεισος.

Το διάφανο νερό κελαρύζοντας χάιδευε τους κατάσπρους βράχους που ορθώνονταν μέσα του και αντανakλούσαν τις ηλιαχτίδες. Θέμα υπέροχο για τα μάτια μας και αγαλλίαση για την ψυχή μας. Ποιος χρωστήρας μεγάλου ζωγράφου θα ήταν ικανός να απεικονίσει το τοπίο αυτό που μόνο νεράιδες μπορούν να κατοικούν; Με τις φωτογραφικές μας μηχανές προσπαθήσαμε να κρατήσουμε λίγες στιγμές της αιωνιότητας.

Θαμπωμένοι από την ομορφιά καταλήξαμε στη Μονή Στομίου, αφιερωμένη στη Γέννηση της Θεοτόκου, που ορθώνεται μέσα σε ένα τοπίο άγριας ομορφιάς, πάνω σε απότομο βράχο της Τύμφης και δίπλα στο ποτάμι του Αώου, όπου σχηματίζεται «στόμιο» (άνοιγμα, απ' όπου και η ονομασία) της χαράδρας. Οι δυο καλόγεροι της Μονής μας ξεκούρασαν προσφέροντάς μας καφεδάκι και το παραδο-

σιακό λουκούμι.

Στην επιστροφή απολαύσαμε για μια ακόμα φορά την πανέμορφη διαδρομή και στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το Μπουραζάνι, ένα εντυπωσιακό πάρκο άγριας ζωής με συνολική έκταση 1200 στρεμμάτων, όπου φιλοξενούνται ελάφια, αγριογούρουνα και αγριοπρόβατα.

Από τον εξαιρετικό ξεναγό του πάρκου μάθαμε με λεπτομέρειες πολλά πράγματα που αφορούν τα ζώα αυτά, ενώ στο μουσείο που βρίσκεται στο χώρο του πάρκου θαυμάσαμε σε φωτογραφίες τα άπειρα είδη αγριολούλουδων που στολίζουν τα βουνά της Ηπείρου.

Όμως η μέρα μας δεν τελείωσε εδώ. Ακούραστοι οι Αττικοί συνεχίσαμε προς τη Μονή της Κοίμησης της Θεοτόκου, τη Μολυβδοσκέπαστη, όπως ονομάστηκε από τις πλάκες μολύβδου που αποτελούσαν τη στέγη της μέχρι να τις πάρουν οι Τούρκοι για να τις κάνουν βόλια για τα όπλα τους. Ένα μικρό τμήμα του κυρίως ναού χρονολογείται στον 11ο αι., ενώ η επέκταση του αρχικού χώρου στο 13ο – 14ο αι. Στο εσωτερικό σώζονται ενδιαφέρουσες παραστάσεις. Ήταν γλυκό το δειλινό με τις τελευταίες ακτίνες του ήλιου να χαϊδεύουν

τους πέτρινους τοίχους και τους ήχους του σήμαντρου να δημιουργούν μια «άλλη» ατμόσφαιρα.

Ήταν η μέρα αυτή ένα πλήρωμα των αισθήσεων και της ψυχής, αλλά και η μέρα της επιστροφής δεν χαρακτηρίστηκε καθόλου από τη γνωστή κούραση και βαρυθυμία. Σε απόσταση 17 χλμ. νότια της Κόνιτσας, στο δρόμο Ιωαννίνων-Κόνιτσας, υψώνεται περήφανο το γεφύρι της Κλειδωνιάς, πάνω στο Βοϊδομάτι, χτισμένο το 1853. Χαρακτηριστικό πέτρινο, μονότοξο γεφύρι καμωμένο από τα άξια χέρια των ηπειρωτών χτιστάδων, νανουρίζεται από το μурμουρητό ή το βούισμα του Βοϊδομάτι, που θεωρείται ο καθαρότερος ποταμός της Ευρώπης. Η μικρή στάση εκεί πρόσθεσε άλλη μια ειδυλλιακή εικόνα σ' εκείνες της προηγούμενης ημέρας.

Συνεχίσαμε για καφέ, γλυκό και βόλτα στην παραλία της λίμνης όπου καθρεφτίζονται τα πάντα όμορφα Γιάννενα και από κάποιους πιο «ανήσυχους» με άνοδο στο Κάστρο της πόλης.

Με ψάρι και πεντανόστιμες γαρίδες στο Μενίδι της Άρτας κλείσαμε την εξόρμησή μας, πριν φθάσουμε «γεμάτοι» στο πάλοι ποτέ κλεινόν άστυ.



«Στη Μονή Μολυβδοσκέπαστης»

Φωτογραφία: Τρύφων Αναγνωστόπουλος



«Το γεφύρι της Κλειδωνιάς»

Φωτογραφία: Χριστίνα Δούκα



«Κορώνεια Βοιωτίας»

Φωτογραφία: Ρόζα Αφεντάκη



«Αττικοί στον Βοϊδομάτη»

Φωτογραφία: Ρόζα Αφεντάκη



«Μονή Μολυβδοσκέπαστης»

Φωτογραφία: Χριστίνα Δούκα

???

ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΟΥΡΗ (1853 – 1919)

Ποιος είδε κράτος λιγοστό
 έ' όλη τη γη μοναδικό,
 εκατό να εξοδεύει
 και πενήντα να μαζεύει;

Να τρέφει όλους τους αργούς,
 νά 'χει επτά Πρωθυπουργούς,
 ταμείο δίκως χρήματα
 και δόξης τόσα μνήματα;

Νά 'χει κλητήρες για φρουρά
 και να βε κλέβουν φανερά,
 κι ενώ αυτοί βε κλέβουνε
 τον κλέφτη να χυρεύουνε;

Όλα έ' αυτή τη γη μασκαρευτήκαν
 ονείρατα, ελπίδες και εκοποί,
 οι μούρες μας μπουτουνές εχινήκαν
 δεν ξέρομε τί λέγεται ντροπή.

Κλέφτες φτωχοί και άρχοντες με άμαξες και άτια,
 κλέφτες χωρίς μια πήχυ γη και κλέφτες με παλάτια,
 ο ένας κλέβει όρνιδες και εκάφες για ψωμί,
 ο άλλος το έδνος εύεωμο για πλούτη και τιμή.

Και των βοφών οι λόγοι θαρρώ πως είναι ψώρα,
 πιστός εις ό,τι λέγει κανένας δεν έφάνη
 αυτός ο πλάνος κόσμος και πάντοτε και τώρα,
 δεν κάνει ό,τι λέγει, δεν λέγει ό,τι κάνει.