

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2014
ΕΤΟΣ 54 ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ' ΤΕΥΧΟΣ 218

ΑΤΤΙΚΟΣ

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

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τη Δευτέρα 24 Φεβρουαρίου 2014 και ώρα 7.00 μμ.
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 Μίλωνα, Αρκαδία»	«Παρνασσός»	«Μπαρουτοσπηλιά, Παρνασσός»
Φωτογραφία: Χάρης Ιωαννίδης	Χριστίνα Δούκα	Ροζαλία Αφεντάκη

2014

**«Το χαμόγελο είναι η καμπύλη
του στόματος που μπορεί να ισιώσει
πολλά στραβά πράγματα»**

**Καλή χρονιά με υγεία,
ελπίδα και αγωνιστικότητα**

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τη Δευτέρα 24 Φεβρουαρίου 2014 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.

Όσοι πιστεύουν ότι μπορούν να προσφέρουν με οποιονδήποτε τρόπο στον Όμιλο καλούνται να υποβάλουν υποψηφιότητα μέχρι τις 17 Φεβρουαρίου 2014.

Πένθη

Έφυγαν από κοντά μας τρία παλιά και εκλεκτά μέλη του Ομίλου μας, η Μαίρη Δοβέλου, η Βούλα Αθανασιάδου και ο Γιώργος Βουδούρης. Στις οικογένειές τους εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια.

Στο Γιώργο Βουδούρη

Ο Γιώργος υπήρξε παλιό μέλος του Αττικού. Μαζί με την αγαπημένη του γυναίκα, την Καίτη, έκανε άνετα παρέα και με τις καινούργιες συντροφίες του Ομίλου μας. Θα μας λείψει η ζεστή παρουσία του και ιδίως η φουσαρμόνικα που έπαιζε με τόσο κέφι μέσα στο πούλμαν. Μαζί με το Γιώργο σώπασε για πάντα και η φουσαρμόνικα... Η ψυχούλα του ήταν γεμάτη φως. Δεν θα τον ξεχάσουμε ποτέ, γιατί οι νεκροί πεθαίνουν όταν τους λησμονάνε.

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΔΗΜΑΚΑ



ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



Φωτογραφία: Αφροδίτη Μιχαήλ



Φωτογραφία: Τίτη Σπανακίδου

Ο Αττικός εν Σίφνω

ΤΗΣ ΛΟΥΛΑΣ ΜΑΡΔΑ

Παρασκευή 21η Ιουνίου, το ραντεβού μας στην Πύλη 9 για να αναχωρήσουμε με το «Άγιος Γεώργιος» για την αρχόντισσα των Δυτικών Κυκλάδων, τη Σίφνο.

Δεν επηρέασε καθόλου τα ζωηρά «παιδιά» του Αττικού η αντικατάσταση του «Άγιος Γεώργιος» με το «Αδαμάντιος Κοραΐς»· καλαίσθητο πλοίο, λουσάτο. Στρογγυλοκαθίσαμε παρέες, παρέες στα άνετα καθίσματα μέσα σε χαμόγελα και χαιρετούρες με πολύ θετική διάθεση.

Ταξίδι 5 περίπου ωρών, με ούριο άνεμο και ξεμπαρκάρουμε στις Καμάρες, το λιμάνι του νησιού.

Η παραλία γεμάτη μαγαζιά και ταβέρνες, τυπική εικόνα αιγαιοπελαγίτικου νησιού με σύγχρονο life style. Περιπατώντας φθάνουμε στο ξενοδοχείο μας στην άκρη του λιμανιού. Συμπαθητικό, σε μια φιλόξενη εσωτερική αυλή, πνιγμένη στις γλάστρες, με καλαίσθητα τραπέζια και πολύχρωμες πολυθρόνες, που ανάμεσα από καλαμιές καταλήγει στη θάλασσα.

Η Σίφνος, κατά τον Ηρόδοτο, ήταν η πλουσιότερη των Κυκλάδων, γεμάτη χρυσορυχεία. Όταν όμως έστειλε αφιέρωμα στο Μαντείο των Δελφών ένα επιχρυσωμένο αυγό, ο Θεός θύμωσε και την τιμώρησε καταστρέφοντας τις πηγές του πλούτου της.

Σήμερα γνωστή για τα «τσικάλια» της, τους «φλάρους» της που στολίζουν τις καπνόδочους των σπιτιών και τα καλαίσθητα διακοσμητικά αντικείμενα λαϊκών αγγειοπλαστών της. Ο Αριστομένης Προβελέγγιος και ο Γιάννης Γρυπάρης από τα πιο γνωστά τέκνα της.

Γνωστή και από το διάσημο τέκνο της τον Ν. Τσελεμεντέ, συνώνυμο της καλής μαγειρικής, αν και, κατά τη γνώμη μου, δεν προβάλλει όσο θ' άξιζε τις λιχουδιές της πατρίδας του.

Το βράδυ σκορπισμένοι στις διάφορες ταβέρνες σπεύσαμε να γευθούμε τους ξακουστούς ρεβυθοκεφτέδες, τις ρεβυθάδες, τις πίτες, τα γεμιστά και το «must» της σιφνέικης κουζίνας, το πεντανόστιμο «μαστελό», αρνάκι ή κατσικάκι σιγομαγειρεμένο στο τσικάλι με κρασί και άνηθο, όπως και τις περίφημες γυλομένες και μη «μιανούρες».

Την επομένη το πρωί φρέσκοι και ζωηροί απολαμβάνουμε εν μέσω πειραγμάτων το πρωινό μας στη δροσερή αυλή.

Και αρχίζει η περιήγησή μας στο νησί. Η ξεναγός μας πρόθυμη και πολύ καταρτισμένη μας μιούσε στην μακραίωνη Ιστορία του νησιού. Δυστυχώς όμως το μικρόφωνο του πούλμαν υπολειποργούσε και η αφήγηση έφθανε με διαλείψεις στ' αυτιά μας.

Πρωί, τα καλντερίμια μέσα στο Κάστρο παντέρημα, σιωπηλά. Διάσπαρτα με μάρμαρα, κολώνες, σαρκοφάγους διαφόρων εποχών από την αρχαιότητα μέχρι και τη Βενετοκρατία, συντηρημένα με σεβασμό ή ενσωματωμένα στα σπίτια καθώς και η επίσκεψη στο μικροσκοπικό μουσείο με ευρήματα διαφόρων πολιτισμών, διδάσκει πως ο χρόνος συμφιλιώνει αισθητικά τα μίση και τα πάθη των αιώνων δια μέσου των πολιτιστικών σπαραγμάτων τους.

Απολείτουργα του Μεγάλου Ψυχοσάββατου ζωντανεύουν τα καλντερίμια από γυναίκες σκουρόχρωμα ντυμένες.

Στο βενετσιάνικο οχυρό κτισμένο γύρω στο 1635 μ.Χ. από την δυνστεία των Ντα Κορόνια. Όμως ο περίπατος στον περιφερειακό

ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

του με τις επάλληλες διαστρωματώσεις των τειχών του μαρτυρά την πανάρχαιη ιστορία του. Αγναντεύοντας ολόγυρα το πέλαγος διακρίνεις πάνω σ' ένα βράχο κάτασπρο και γραφικό το εκκλησάκι της Επαμαρτύρου. Περιδιαβάζοντας, σε μια προεξοχή του Κάστρου το αρχοντικό του αείμνηστου καθηγητού μου του Διεθνούς Δικαίου Γεώργ. Μαριδάκη, η βεράντα του οποίου κρέμεται πάνω από το γραφικό, μικροσκοπικό λιμάνι των Βενετών. Ακριβώς από κάτω, σ' ένα πρωτόγονο ταβερνάκι απολαμβάνει κανείς την πιο αυθεντική κακαβιά. Σήμερα ο καθηγητής με πετρωμένη την γαλήνια μορφή του μας υποδέχεται σε μια μικρή πλατεία.

Πεζοπορώντας φθάνουμε στους δύο μεγάλους οικισμούς του νησιού την Απολλωνία, πρωτεύουσα, έως ψηλά τον αρχοντικό Αρτεμώνα που ενωμένοι και περιβαλλόμενοι από μία πλειάδα χωριών, δημιουργούν σχεδόν ένα ενιαίο οικιστικό σύνολο. Πολυάριθμα τα

παλαιά αρχοντικά, αλλά και τα σύγχρονα που δεν προσβάλλουν το χώρο. Συναντάς επίσης γραφικές πλατειούλες και εκκλησίες με δαντελωτά καμπαναριά. Η πάστρα που σε περιβάλλει σου προξενεί μελαγχολία όταν την συγκρίνεις με τη βρωμιά των σύγχρονων πόλεων.

Το ζεύγος Συρίγου αναπολώντας τις συγκινητικές στιγμές που είχαν ζήσει την περασμένη χρονιά στο γάμο των παιδιών τους στην εκκλησία της Χρυσοπηγής ανέλαβαν να μας μιήσουν και στις απόκρυφες ομορφιές όπως και την πιο γλυκιά γωνιά, το φούρνο-ζαχαροπλαστείο του Γρηγόρη με τα περίφημα αμυγδαλωτά κι άλλες ντόπιες λιχουδιές.

Η περιήγησή στο νησί μάς έφερε για σύντομη επίσκεψη και στον Πλατύ Γυαλό, παραλιακό οικισμό. Προ πολλών ετών που είχα παραθερίσει εδώ, είχα επιστρέψει με μια κασέλα γεμάτη κεραμικά από τα πολυάριθμα εργαστήρια που υπήρχαν τότε. Σήμερα συναντήσαμε μόνο «καφέ» και ταβερνάκια.



«Σίφνος» Φωτογραφία: Αφροδίτη Μιχαήλ

ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

Σε μικρή απόσταση από εδώ, σ' ένα πλάτωμα, η Παναγία του Βουνού μάς πρόσφερε μια καταπληκτική θέα έως τα γειτονικά νησιά, την Κίμωλο και άλλα και η δροσερή σκιά ενός πελώριου δένδρου μας ενέπνευσε και τραγουδήσαμε τη «Φλαμουριά».

Όχι μακριά από τον Πλατύ Γυαλό, σ' ένα μικρό ακρωτήριο μ' ένα μονότοξο γεφύρι που την ενώνει με το σχισμένο βράχο, το μοναστήρι της Χρυσοπηγής, πολιούχου του νησιού. Διακρίνεται για την αρχιτεκτονική του. Κτισμένο γύρω στο 1635. Λέγεται ότι η εικόνα της βρέθηκε στη θάλασσα.

Ένας θαλασσοδαρμένος καπετάνιος που η πίστη του τον έσωσε, αυτόν και το καράβι του, της αφιέρωσε το ομοίωμα του караβιού του που κρέμεται μπροστά στην ωραία Πύλη.

Στη Χρυσοπηγή με τον πολύ προσεγμένο άνετο περίγυρο έρχονται ακόμη και από μακριά οι Σιφνιοί να τελέσουν τους γάμους τους και τις βαπτίσεις των παιδιών τους. Τύχαμε κι εμείς σε μια βάπτισμα και ενώσαμε τις ευχές μας προς τον νεοφώτιστο Ιάσονα.

Το μεσημέρι κολυμπήσαμε στην κοσμοπολίτικη παραλία του Βυθού.

Σαν γνήσιοι κοσμοπολίτες κι εμείς δεν μπορούσαμε να μην απολαύσουμε την νυκτερινή ζωή του νησιού. Η κοσμική παγκοσμιοποιημένη καρδιά της κτυπάει στην Απολλωνία, στο «Στενό», τον περίφημο πεζόδρομο, που τη νύχτα ζωντανεύει σε πλήρη αντίφαση με το ασκητικό πρωινό πρόσωπό του. Μπαράκια, μουσικές γωνιές, νεολαιϊστικά στέκια φωτισμένα με κεριά και φαναράκια.

Σε μια γραφική ταράτσα της ταβέρνας με το ποιητικό όνομα Ωκύαλος, επιλέξαμε να γευθούμε ακόμη μια φορά την ντόπια κουζίνα. Τα εδέσματα του καταλόγου σιφναίικα με μια χροιά μεταμοντέρνα. Επιλέξαμε χλωρομανούρα Σίφνου σχάρας με σύκο και μελιτζάνα με τοπική μυζήθρα και τη σπεσιαλιτέ σαλάτα του μαγαζιού. Η επιλογή μας μας απογοή-

τευσε. Σίγουρα ο Τσελεμεντές δεν θα την περιελάμβανε στο βιβλίο των συνταγών του.

Ευτυχώς σε λίγο μια πελώρια Σελήνη αναδύθηκε πίσω από την ταράτσα και η σαγήνη της μας τύλιξε σιγά, σιγά αποζημιώνοντάς μας για τη γευστική αποτυχία μας.

Η Ακρόπολη του Αγίου Ανδρέα, ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Σίφνου, δεσπόζει περίπου στο κέντρο του νησιού. Η ανάβαση μέχρι την κορυφή μέσα στο καταμεσήμερο, μια μικρή δοκιμασία. Άξιζε όμως τον κόπο, γιατί στα πόδια μας απλώθηκε ανάγλυφος ο χάρτης του νησιού. Η δε επίσκεψη στο μουσείο του με τα λιγοστά αλλά αντιπροσωπευτικά των πολιτισμών που πέρασαν από εδώ εκθέματα ιδιαίτερως αξιόλογη.

Ο ιατροφιλόσοφος της παρέας μας κ. Γιώργος που δεν μας ακολουθούσε στις πρωινές εξορμήσεις μας, προτιμούσε να αποσύρεται σε παραλίες και να επιδίδεται στο ψάρεμα. Μας υποσχέθηκε ότι την παραμονή της αποχώρησής μας θα γευόμαστε τα ολόφρεσκα προϊόντα της ψαριάς του. Πράγματι το τελευταίο βράδυ ξεκινήσαμε με μια σακούλα φουσκωμένη για την ταβέρνα όπου του είχαν υποσχεθεί να μας τα ψήσουν. Όμως παρ' όλο που προσφέρθηκε να τα καθαρίσει και να τα πλύνει ο ίδιος, η ταβερνιάρισσα αθέτησε την υποσχέσή της. Οποία απογοήτευση! Έτσι τα ψάρια χαρίστηκαν στην κυρία του ξενοδοχείου μας.

Δευτέρα απομεσήμερο η επιβίβασή μας στο πλοίο της επιστροφής.

Από την κουपाσιή αποχαιρετούμε το ωραίο νησί της Σίφνου. Το κορμί της, ανέπαφο παρά τους αλλεπάλληλους βιασμούς από τους πειρατές της Ιστορίας, ξαπλωμένο νωχελικά στα γαλάζια σεντόνια του, δέχεται τα φιλάκια του αιώνιου εραστή της, του Ήλιου.

Με τις ευχαριστίες μου για την υπομονή σας.

ΔΙΑΛΕΓΟΜΕΝΟΙ

ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΗ ΔΙΛΑΜΠΟΗ

 Για να ξέρεις τι πρέπει να κάνεις στη ζωή σου, πρέπει να ξέρεις τι θέλεις. Αλλά για να ξέρεις τι θέλεις, πρέπει να ξέρεις ποιος είσαι. Άμα ξέρεις ποιος είσαι, τότε ξέρεις τι θέλεις και βέβαια ξέρεις τι κάνεις. Το δύσκολο και τρανταχτό, να μάθεις ποιος είσαι.

 Ένα σπίτι που έχει όλες τις ευκολίες και ανέσεις σε θέρμανση, φωτισμό, επίπλωση, οικιακές συσκευές και δεν έχει βιβλιοθήκη ...είναι σαν ένα ωραίο κεφάλι με θαύμα χαρακτηριστικά ...που όμως δεν έχει μυαλό.

 Αν σταθείς μπροστά σ' ένα καθρέφτη και ο καθρέφτης ζητάς να σου χαμογελά ... ξέρεις τι πρέπει να κάνεις.

 Συμβούλευε μια προγιαγιά, η Αργυρώ: «Παιδί μου, πολλές φορές εσείς με το κοίλωμα του ελιόφυλλου μαζεύετε νερό σε μια κολυμπήθρα, με σκοπό να βαπτιστεί μια ψυχή κι έρχονται κάποιοι άλλοι με τον κουβά και το χύνουν. Σκέψου και πρόσχε στην όποια προσπάθεια έργου της ζωής σου».

 Στέκεσαι μπροστά σ' ένα καθρέφτη και βλέπεις ότι έχεις μια μουτζούρα στο πρόσωπο. Δυο πράγματα μπορείς να κάνεις. Ένα το σωστό ανάμεσα στα δυο. Ή θα βγάλεις τη μουτζούρα ή ...

 Στη ζωή μας, αν καταφέρουμε να μας αγαπήσουν αληθινά δέκα άνθρωποι, έστω και εννιά, η ευτυχία μας ευώδιασμα, εύχυμη και χαρισάμενη. Τους δυο τους έχουμε από γέννα.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Ι Α Ν Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

ΠΑΛΑΙΑ ΦΩΚΑΙΑ - ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΛΕΓΓΑΙΝΑ - ΚΑΜΑΡΙΖΑ

Δευτέρα 6 Ιανουαρίου – Θεοφάνεια

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Φώκαια απ' όπου οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν πορεία έως τον Προφ. Ηλία και τον Αγ. Κωνσταντίνο (Καμάρτζα). Ώρες πορείας 3.30. Οι υπόλοιποι μπορούν να παρακολουθήσουν τον Αγιασμό των Υδάτων στη Φώκαια και μετά να μεταβούν με το πούλμαν στα Λεγγαίνα από όπου υπάρχει δυνατότητα να περπατήσουν σε χωματόδρομο με κατάληξη τον Αγ. Κωνσταντίνο (Καμάρτζα). Ώρες πορείας 2. Όσοι δεν περπατήσουν καθόλου θα παραμείνουν στην Καμάρτζα.

ΚΟΠΗ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

Δευτέρα 13 Ιανουαρίου

Στις 19.00 στην αίθουσα του Συλλόγου μας θα κόψουμε την πίτα μας και θα ανταλλάξουμε ευχές. Η παρουσία σας θα μας δώσει μεγάλη χαρά.

ΠΑΡΝΗΘΑ - ΜΟΛΑ - ΣΦΕΝΔΑΛΗ

Κυριακή 12 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 πμ. για Πάρνηθα – καταφύγιο Μπάφι. Κατόπιν θα πάρουμε το περιφερειακό μονοπάτι του κεντρικού δρυμού Πάρνηθας (Πυροφυλάκιο - Μόλα - κλπ. έως Μπάφι, κυκλική διαδρομή, πορεία 3 ωρών, Β.Δ. 1), εφόσον οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, αλλιώς θα τροποποιηθεί η διαδρομή.

ΑΡΧΑΙΑ ΜΑΝΤΙΝΕΙΑ

Κυριακή 19 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 πμ. για τον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Μαντίνειας όπου θα ξεναγηθούμε στην Αγ. Φωτεινή με τον ιδιαίτερο αρχιτεκτονικό ρυθμό και στο φρέαρ του Ιακώβ. Στη συνέχεια μετάβαση στο σπήλαιο της Κάψιας και στο Λεβίδι ή σε κοντινό χωριό όπου θα παραμείνουμε για φαγητό.

ΜΑΚΡΥΚΑΠΑ - ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΕΥΒΟΙΑ

Κυριακή 26 Ιανουαρίου

Αναχώρηση στις 8.30 πμ. από Αθήνα για Μακρυκάπα. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία προς τον Αγ. Νικόλαο (πορεία 3 ωρών, Β.Δ.1). Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στη Μακρυκάπα όπου μπορούν να πραγματοποιήσουν μικρές διαδρομές.

Φ Ε Β Ρ Ο Υ Α Ρ Ι Ο Σ

ΦΤΕΡΗ ΑΙΓΙΟΥ - ΚΛΩΚΟΣ

Κυριακή 2 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Φτέρη Αιγίου. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στον Κλωκό (πορεία 4 ωρών, Β.Δ.1). Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα πραγματοποιήσουν μικρές πορείες γύρω από το χωριό.

ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ - ΣΕΡΓΟΥΛΑ - ΠΟΤΙΔΑΝΕΙΑ

Σάββατο 8 - Κυριακή 9 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Ναύπακτο. Περισσότερες πληροφορίες θα ανακοινωθούν από την ιστοσελίδα του συλλόγου.

ΨΑΧΝΑ - ΠΛΑΤΑΝΑ

Κυριακή 16 Φεβρουαρίου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Ψαχνά, Πλατάνα. Οι πεζοπόροι θα περπατήσουν μέχρι το ποτάμι ή την κορυφή του λόφου μέσα από δασικό δρόμο (Ώρες πορείας περίπου 2). Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Όσοι δεν περπατήσουν θα παραμείνουν στο χωριό για περιπάτους και φαγητό.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ**Δευτέρα 17 Φεβρουαρίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ. Θεατρική παράσταση με μονόπρακτα από μέλη του Αττικού σε σκηνοθεσία Σπύρου Γεωργουλά.

ΌΣΙΟΣ ΠΑΤΑΠΙΟΣ - ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ**Κυριακή 23 Φεβρουαρίου**

Αναχώρηση στις 8.30 πμ. για Λουτράκι, Όσιο Πατάπιο. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην Παλιοβούνα και κατάβαση στα Πίσια (πορεία 4 ωρών, Β.Δ.1). Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν πορεία σε χωματόδρομο από τα Πίσια έως το εκκλησάκι και επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

ΕΚΛΟΓΕΣ ΑΤΤΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ**Δευτέρα 24 Φεβρουαρίου****Μ Α Ρ Τ Ι Ο Σ****ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΚΑΘΑΡΑΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΣΤΗ ΖΑΚΥΝΘΟ****Σάββατο 1 - Δευτέρα 3 Μαρτίου**

Περιήγηση του νησιού και παρακολούθηση των αποκριάτικων δρώμενων. Πληροφορίες στο σύλλογο και στην ιστοσελίδα του.

ΦΑΡΑΓΓΙ ΜΙΛΩΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ**Κυριακή 9 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για σήραγγα Αρτεμισίου, Βυτίνα. Η πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει το φαράγγι και θα συνεχίσει τη διαδρομή προς Ελάτη (πορεία 2 ωρών). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στη Βυτίνα.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ**Δευτέρα 10 Μαρτίου**

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 μμ. αφιέρωμα στην ημέρα της γυναίκας με θέμα «Ελληνίδες ποιήτριες του 20ου αιώνα» από την ποιήτρια-παραμυθογράφο κα Ευαγγελία Πανούση.

ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΗΣ ΑΓΑΛΗΣ - ΕΥΒΟΙΑ**Κυριακή 16 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Ψαχνά - Αγ. Αθανάσιο. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν πορεία στο φαράγγι της Αγάλης (πορεία 3 ωρών, Β.Δ. 1). Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στο χωριό για μικρές διαδρομές στη φύση.

ΠΛΑΤΑΙΕΣ - ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**Κυριακή 23 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για τις Πλαταιές. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή του Κιθαιρώνα (πορεία 4 ωρών, Β.Δ. 2). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα μεταβούν στα Βίλια έως το καταφύγιο του Κιθαιρώνα και από εκεί θα κατηφορίσουν στα Βίλια.

ΖΑΡΟΥΧΛΑ - ΆΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**Κυριακή 30 Μαρτίου**

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Ζαρούχλα. Οι πεζοπόροι θα ανέβουν από μονοπάτι έως τον Άγιο Νικόλαο. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή ή από το δρόμο.



ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ

ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ

Κυριακή 6 Απριλίου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για σήραγγα Αρτεμισίου, Δημητσάνα. Η πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει το φαράγγι του Λούσιου ποταμού περνώντας από την Ι. Μ. Φιλοσόφου και θα καταλήξει στην Ι. Μ. Προδρόμου. Οι λοιποί εκδρομείς θα παραμείνουν στη Δημητσάνα και θα μεταβούν να παραλάβουν τους πεζοπόρους από την Ι.Μ. Προδρόμου.

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ

Μεγ. Πέμπτη 17 – Δευτέρα του Πάσχα, 21 Απριλίου

Πληροφορίες στην ιστοσελίδα του συλλόγου και στα γραφεία του.

ΨΑΡΙ - ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Κυριακή 27 Απριλίου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για το Ψάρι Κορινθίας. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο βουνό Ψάρι με θέα τη λίμνη της Στυμφαλίας (πορεία 3 ωρών, επιστροφή από την ίδια διαδρομή). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα παραμείνουν στο Ψάρι.

Μ Α Ϊ Ο Σ

ΠΗΓΕΣ ΕΥΡΩΤΑ - ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ

Κυριακή 4 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Βλαχοκερασιά Αρκαδίας. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία μέσα από το δάσος της Σκίριδας προς τις πηγές του Ευρώτα ποταμού (πορεία 4 ωρών, Β.Δ. 1).

ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Δευτέρα 5 Μαΐου

Στην Αίθουσα του Αττικού και ώρα 7.00 πμ. «Η ελληνική κοινωνία μέσα από τον παλιό ελληνικό κινηματογράφο» από τη Μαρία Μπίτρα-Συρίγου.

ΑΡΧΑΙΑ ΣΙΚΥΩΝ

Κυριακή 11 Μαΐου

Αναχώρηση στις 8.00 πμ. για Κιάτο, Αρχαία Σικυώνα. Επίσκεψη και ξενάγηση στον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο. Πορεία μέχρι το Μοναστήρι του Αγ. Στεφάνου και τερματισμός στην Τραγάνη και στο Κιάτο. Όσοι δεν περπατούν θα παραμείνουν στην παραλία του Κιάτου για μπάνιο και φαγητό.

ΓΚΙΩΝΑ - ΒΡΙΖΕΣ - ΠΑΝΟΥΡΓΙΑΣ

Κυριακή 18 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Παύλιανη, περιοχή Βρίζες. Η πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει το πανέμορφο δάσος προς το χωριό Πανουργιά (πορεία 3 ωρών, Β.Δ. 1). Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα κάνουν μικρές διαδρομές τόσο στις Βρίζες όσο και στο χωριό Παύλιανη.

ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ

Κυριακή 25 Μαΐου

Αναχώρηση στις 7.30 πμ. για Κιάτο - Ακράτα - Περιστερά. Λίγο μετά την Περιστερά ακολουθούμε χωματόδρομο διάρκειας μιας ώρας έως τον χώρο αναψυχής (κιόσκι και βρύση). Από το σημείο αυτό αρχίζει ορειβατική ανάβαση έως το σημείο μπαλκόνι με θέα στον καταρράκτη (Β.Δ. 2). Συνεχίζει σε επικίνδυνο μονοπάτι (Β.Δ. 5) και αφού απολαύσουμε την υπέροχη θέα, επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

δεν χωρανε



15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2013

Μακρόνησος

ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ μου»

Ο Αττικός είχε προγραμματίσει την πρώτη εκδρομή του Φθινοπώρου στη Μακρόνησο (Ελένη το αρχαίο της όνομα, γιατί από εκεί είχε περάσει η Ωραία Ελένη με τον Πάρι, όταν όδευαν προς την Τροία). Το πρόγραμμα έγραφε ότι θα γίνει «περιήγηση με ξενάγηση και πορεία μέχρι τον Φάρο του νησιού». Επέλεξα την εκδρομή περισσότερο για την περιήγηση και ξενάγηση παρά για την πορεία.

Όλοι ήθελαν να δουν την Μακρόνησο «χώρο ιστορικής μνήμης – χώρο μαρτυρίου» έτσι όπως τον είχαν στη συνείδησή τους.

Γι' αυτό και την Κυριακή 15 Σεπτεμβρίου του 2013 οι εκδρομείς προσήλθαν στο χώρο με σεβασμό και περίσκεψη.

Το προηγούμενο βράδυ, μπροστά απ' το κτήριο των «αρτοκλιβάνων» είχε δοθεί συναυλία με τη μουσική παράσταση «Μίκης Θεοδωράκης – Ποιος τη ζωή

Ο χώρος μάς φάνηκε ηλεκτρισμένος από τα τραγούδια, τα συνθήματα, τον παλμό του κόσμου.

Πώς να αναβιώσεις μνήμες μόνο με μια ξενάγηση;

Η ξεναγός μας κα Γεωργία Μαχαίρα, φαρμακοποιός το επάγγελμα, κόρη Μακρονησιώτη.

Ο πατέρας της που είχε ζήσει εκεί για μεγάλο διάστημα εξόριστος, δεν μιλούσε στα παιδιά του για τα βασανιστήρια, τον πόνο, την ταπείνωση. Το να μιλάει για τη φρίκη τού ήταν αφόρητο. Ύστερα από χρόνια άνοιξαν τα στόματα κι οι καρδιές και γράφτηκαν βιβλία, μαρτυρίες κρατουμένων και δεσμοφυλάκων, υπογραφόντων και αδούλωντων.

Ο Μίκης Θεοδωράκης, όταν ρωτήθηκε «αν μια θεατρική παράσταση μπορεί να εξαγνίσει ένα τόπο μαρτυρίου» όπως αυτόν της Μακρονήσου, απάντησε πως «ίσως μόνο μια ατομική βόμβα» θα μπορούσε.

Καθένας πήγε στη Μακρόνησο με το φορτίο της μνήμης που κουβαλούσε μέσα του.

Η ξεναγός μας διάβασε μαρτυρίες κρατουμένων, μας μίλησε και για τα βιώματα των συγγενών της με μια αμεσότητα λόγου χωρίς συναισθηματική φόρτιση.



ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

Η χρονική απόσταση λειτουργεί «κριτικά».

Ο χώρος όμως σε υποβάλλει. Τα μι-σογκρεμισμένα κτήρια, τα ερείπια του θε-άτρου, η ανοιχτή υπαίθρια εκκλησία, το επιβλητικό κουφάρι του διοικητηρίου, τα θεμέλια και οι χαμηλοί τοίχοι όπου οι κρατούμενοι είχαν χτίσει τον «νέο Παρ-θενώνα» όλα αυτά ανάβλυζαν απ' τη μνή-μη σου ιστορίες που είχες ακούσει ή και που είχες διαβάσει.

Άλλον λίγο, άλλον πολύ, ο τόπος μας άγγιξε. Μου έκανε εντύπωση πως όλοι μιλούσαμε χαμηλόφωνα. Ανά δυο, ανά τρεις διηγούμασταν εμπειρίες αν-θρώπων που γνωρίζαμε προσωπικά.

Φεύγοντας πολλοί αναρωτηθήκαμε αν έπρεπε η Μακρόνησος να «αναπλα-στεί» να γίνει ένας τόπος ιστορικής μνή-μης, ζωντανός, όχι μουσειακός.

Μπήκαμε στο καράβι της επιστρο-φής. Όταν περάσαμε στην αττική ακτή – στο Λαύριο– η διάθεσή μας άλλαξε. Να ξεφύγουμε, είπαμε, απ' τα οδυνηρά. Κα-ταλήξαμε στο Σούνιο, κάτω απ' το ναό του

Ποσειδώνα, τις καβοκολόνες, όπως τις αποκαλούν οι ντόπιοι.

Ριχτήκαμε στη δροσερή θάλασσα και αφεθήκαμε στην αγκαλιά της. Το νερό επέδρασε ευεργετικά.

Τα μάρμαρα πάνωθ'ε μας λαμπύρι-ζαν στον ήλιο. Η ομορφιά σ' αντίθεση με το φαιό της Μακρονήσου. Ερείπια ενός μακρινού, θαυμαστού πολιτισμού απ' τη μια, ερείπια μιας πρόσφατης πολιτικής βαρβαρότητας απ' την άλλη.

Απολαύσαμε τα αγαθά της ειρήνης, αν και σε εποχή λιτότητας, με τα νοστιμό-τατα παντός είδους ψάρια που γέμισαν τα τραπέζια μπροστά μας.

Επιστρέψαμε στην Αθήνα παραλια-κώς, ενώ έδυε ο ήλιος και οι δαντελωτές ακτές βάφονταν στα μαβιά χρώματα.

Είπα στον εαυτό μου, βοηθώντας και του ούζου που με είχε ζαλίσει γλυκά, τελικά “la vita è bella” κοινώς: «Η ζωή εί-ναι γλυκειά».

Ας μη ξεχνάμε όμως, για ν' απολαμ-βάνουμε τη ζωή ως το «πρώτο αγαθό» εν ελευθερία, ήταν η τελευταία μου σκέψη.



«Μακρόνησος» Φωτογραφία: Δημήτρης Συρίγος



ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Μακρόνησος» Φωτογραφία: Τρύφων Αναγνωστόπουλος



«Παύλιανη» Φωτογραφία: Αμέλια Μάρκες



Γύθειο – Άρνα Λακωνίας

ΤΗΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑΣ ΔΟΥΚΑ

Γνώρισα νοερά και αγάπησα τον Ταΰγετο μέσα από την ποίηση του τρυφερού και ευαίσθητου Λάκωνα ποιητή, του Νικηφόρου Βρεπτάκου.

Η τριήμερη εκδρομή του Αττικού στην περιοχή ζωντάνεψε το μεγαλείο και την ομορφιά του βουνού, όπου, κατά τον ποιητή, «ο ήλιος σμίγει ερωτικά με την πέτρα». Ξαπλωμένος νωχελικά μέσα στα γκριζογάλανα και μαβιά του χρώματα ατενίζει τους γύρω κάμπους και τα πυκνά ελατοδάση, ώσπου η ματιά του να βυθιστεί στο γαλανό της θάλασσας.

Φθινοπωρινός καιρός, που όμως θύμιζε άνοιξη, με τα δέντρα να έχουν αρχίσει να βάφουν τα φύλλα τους στα κιτρινοκόκκινα χρώματα της γης και τις κουμαριές να προσφέρουν τους πρώτους κόκκινους καρπούς τους στους διαβάτες.

Μέσα σ' αυτό το παραμυθένιο σκηνικό επισκεφθήκαμε την Άρνα, όμορφο χωριό μεταξύ Σπάρτης και Γυθείου, σε υψόμετρο 750 μέτρων.

Στρωμένοι οι δρόμοι γύρω από την πλατεία με τον αιωνόβιο πλάτανο με φύλλα καστανιάς, έτοιμοι για τη γιορτή του κάστανου. Μεγάλα καζάνια όπου έβραζαν ακατάπαυστα οι γλυκόγευστοι καρποί που προσφέρονταν πρόθυμα και απλόχερα στους επισκέπτες με τη συνοδεία τοπικού τσίπουρου.

Βεβαίως δεν περιοριστήκαμε μόνο στη βρώση των κάστανων. Δεδομένου ότι οι Αττικοί τυγχάνουν και καλοφαγάδες, τιμήσαμε δεόντως τις καλοψημένες, νοστιμιότητες γουρουνόπουλες και τα κατσίκια, των οποίων η κνίσια έκανε και τον πιο φανατικό χορτοφάγο να υποκύψει στον πειρασμό.

Όμως και οι άλλες αισθήσεις δεν έμειναν ανικανοποίητες: το χορευτικό συγκρότημα της περιοχής μάς χάρισε όμορφες εικόνες

από παραδοσιακούς χορούς, στους οποίους έδωσαν το δυναμικό «παρών» τους (λείπει ο Μάρτης απ' τη Σαρακοστή;) οι ακατάβλητοι χορευτές του Αττικού.

Ήταν ένα πανηγύρι που θύμιζε διονυσιακές γιορτές, με κέφι, χαρά, ανοιχτή καρδιά κάτω από το άγρυπνο βλέμμα του γερο-πλάτανου κι ένα λαμπερό ήλιο που πλημμύριζε τον τόπο και δώριζε το θάλας του στους ανθρώπους. Μια ανταμοιβή για όσους πεζοπόρησαν μέσα στο δάσος του μεγαλόπρεπου βουνού.

Δεν θα πω κάτι καινούργιο: η ζωή είναι Ιανός διπρόσωπος, είναι σαν τις μάσκες του αρχαίου θεάτρου, άλλες γελαστές, άλλες κατσούφικες. Μια τέτοια κατσούφικη μάσκα μας έδειξε το μοναστήρι της Παναγίας της Γιάτρισσας, με την πολύχρονη ιστορία του και τις παραδόσεις που το συνοδεύουν. Είναι το πιο κίτς μοναστήρι που έχω δει: ψυχρό, στεγνό, με απαστράποντα μάρμαρα, με τείχος που θυμίζει κάστρο, χωρίς ίχνος πρασίνου και έναν καλόγερο εξίσου ψυχρό και απόμακρο. Μόνο η θέα του σε υψόμετρο 1000 μέτρων σε αποζημιώνει με τη θέα που προσφέρει.

Το Γύθειο, όπου μείναμε, ήταν, όπως πάντα, όμορφο, λουσμένο στο ηλιοφώς, με μια θάλασσα γαλήνια να αναπαύεται το βλέμμα σου. Η βραδινή διασκέδαση με τα απαραίτητα, φαγητό, ποτό και χορό, έβαλε μια γελαστή τελεία στο κείμενο της ημέρας.

Για τρεις ημέρες αφεθήκαμε στο απέραντο πράσινο της λακωνικής γης, αφήσαμε τον αέρα του βουνού να διώξει από πάνω μας τη σκόνη της πολύβουης πόλης μας, ακουμπήσαμε το βλέμμα στη σταχτοπράσινη θάλασσα των ελαιώνων, ονειρευτήκαμε να αφήσουμε το στίγμα μας πάνω στις κορφές και στις χαράδρες του Ταΰγετου, κι έτσι καθαροί, εξαγνισμένοι να ενωθούμε με τη μάνα-φύση.



ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Άρνα Λακωνίας» Φωτογραφία: Ροζαλία Αφεντάκη



«Άρνα Λακωνίας, στη γιορτή του κάστανου» Φωτογραφία: Αφροδίτη Μιχαήλ



ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ



«Γύθειο, στο ξενοδοχείο»



«Μπαρουτοσπηλιά, Παρνασσός»

Φωτογραφίες: Ροζαλία Αφεντάκη