



Ο ΠΑΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Τεύχος 493 • ΜΑΪΟΣ 2012 - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

Σχολή χειμερινού βουνού

Μαίναλο

20 χρόνια ορειβατικής ομάδας

Χάσια

Οδοιπορικό στα Μετέωρα

Erhard Loretan

Αγγίζοντας τα ανθρώπινα όρια

Κυριότερα είδη χλωρίδας
των ελληνικών βουνών



Ο ΠΑΝ

Ιδιοκτήτης-Εκδότης: Φ.Ο.Σ. «Ο ΠΑΝ»

Μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Αριστοτέλους 64, Τ.Κ. 104 33, Αθήνα

Τηλ.: 210 8224777, 210 8224351

Κτήμα: Μάτι Αττικής

Τηλ. 22940 34619

Ιστοσελίδα: <http://www.panas.gr>

E-mail: info@panas.gr

Υπεύθυνος έκδοσης: Αλέξανδρος Χέντον

Έφορος περιοδικού: Ευάγγελος Κουτσελίνης

Παραγωγή: Ν. Μαυρομάτης & ΣΙΑ ΕΠΕ
Μάγερ 11, 104 38 Αθήνα

Σχεδιασμός: Μίνα Μαντά(minamanta@gmail.com)
Βάσω Τσιγκαροπούλου

Επιμέλεια κειμένων: Τίνα Τσουτζάκη

Συντάσσεται από Επιτροπή. Διανέμεται δωρεάν.
Τα κείμενα που δημοσιεύονται είναι ενυπόγραφα
και απηχούν τις απόψεις του συγγραφέα τους.

Publisher: «PAN» Nature Lovers Association
Established 1927

Address: 64, Aristotelous str., 104 33 Athens, Greece

Tel: +30 210 8224777

Website: <http://www.panas.gr>

E-mail: info@panas.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- | | |
|----|--|
| 2 | Το μήνυμα του Διοικητικού Συμβουλίου |
| 3 | Η κίνηση του συνδέσμου |
| 4 | Σεμινάριο χειμερινού βουνού |
| 9 | Παρνασσός |
| 10 | Μαίναλο, 20 χρόνια ορειβατικής ομάδας |
| 12 | Χάσια |
| 16 | Τα νέα του Πάνα |
| 19 | Πράσινη σελίδα: Χλωρίδα των ελληνικών βουνών |
| 24 | Συγγραφικές αναζητήσεις: Erhard Loretan |
| 25 | Όρος Κέδρος (Κρήτη) |
| 26 | Φυσιολατρικές-Πεζοπορικές εκδρομές |
| 27 | Πρόγραμμα φυσιολατρικών εκδρομών |
| 28 | Πρόγραμμα ορειβατικών εκδρομών |

Φωτογραφίες:

Μαρίνος Θεοδωρακόπουλος
Αλέξανδρος Χέντον
Χρύσα Κουβεδάκη
Σπύρος Κουκουβάος
Βαγγέλης Κουτσελίνης
Μίνα Μαντά

Εξώφυλλο:

Παρνασσός

Οπισθόφυλλο:

Όλυμπος

Φωτ. Περιεχομένων:

Παρνασσός

ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Την ώρα που τυπώνεται αυτό το περιοδικό, η χώρα βρίσκεται στο μέσον της χειρότερης οικονομικής κρίσης, μεταπολεμικά. Η ανεργία έχει ξεπεράσει το 20% του ενεργού πληθυσμού, τα συσσίτια προς άπορους έχουν τετραπλασιαστεί, ενώ την ίδια στιγμή δεν φαίνεται φως στο τούνελ. Η κρίση, λαμβάνει διαστάσεις κοινωνικής αναταραχής, ενώ παράλληλα, βιώνουμε καταστάσεις ακυβερνησίας, σε πολιτικό επίπεδο.

Κάτω από αυτές τις δύσκολες συνθήκες, ο σύνδεσμος μας, γιορτάζει φέτος τα 85α γενέθλια του. 85 χρόνια παρουσίας, μέσα στα οποία βίωσε, Παγκόσμιο Πόλεμο, Εμφύλιο και δύο Δικτατορίες. Άντεξε. Και όχι μόνο άντεξε, αλλά έπαιξε και ρόλο στα φυσιολατρικά και κατ' επέκταση πολιτιστικά δρώμενα του τόπου. Όπως τότε, έτσι και τώρα, με όπλο την αγάπη για τη φύση και την συλλογικότητα, θα πορευτεί, υπερπηδώντας τα εμπόδια που εμφανίζονται λόγω της οικονομικής κρίσης.

Στόχος του ΔΣ του Συνδέσμου είναι, οι εκδρομές να γίνονται με το λιγότερο δυνατό κόστος, οι εκδηλώσεις στα γραφεία να πολλαπλασιαστούν και το κτήμα να ανοίξει τη θερινή περίοδο και να φιλοξενήσει δωρεάν τα μέλη που πλήττονται από την ανεργία.

Το Διοικητικό συμβούλιο του Συνδέσμου



Η ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Φέτος κλείσαμε 20 χρόνια ορειβατικής δράσης. Ο Σύνδεσμός μας πραγματοποίησε εκατοντάδες διαδρομές μέσα σε αυτό το διάστημα, προσφέροντας έτσι στα μέλη και στους φίλους του Πάνα εικόνες, αναμνήσεις, εμπειρίες μοναδικές, που θα μείνουν για αυτούς που τις έζησαν, χαραγμένες για μια ζωή.

Ο Πάνας θα συνεχίσει να πορεύεται μέσα στο ίδιο πλαίσιο, παρέχοντας με ασφάλεια στα μέλη του τις μοναδικές εμπειρίες του βουνού.

Παρνασσός, Μαίναλο, Κιθαιρώνας, Χάσια, Πάρνηθα, Ερύμανθος ήταν οι εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν το εξάμηνο που μας πέρασε. Παράλληλα πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία η σχολή χειμερινού βουνού, όπου μέλη του Πάνα συμμετείχαν και την ολοκλήρωσαν. Επίσης, στο κτήμα του Συνδέσμου μας, πραγματοποιήθηκε το αποκριάτικο πάρτυ, με 'επικές' μεταμφιέσεις Πανών. Το πάρτυ κράτησε μέχρι το πρωί και η συμμετοχή των μελών μας απροσδόκητα μεγάλη!



Σεμινάριο χειμερινού βουνού



Παρνασσός

Ο Σύνδεσμος μας, για δεύτερη φορά, μετά το 2010, οργάνωσε σεμινάρια για Αρχαίους χειμερινού βουνού. Η κίνηση έγινε στα πλαίσια μιας προσπάθειας να καταρτιστούν τα μέλη του Συνδέσμου που επιθυμούν να έχουν μια σφαιρικότερη γνώση πέρα από την προσωπική εμπειρία και σχέση τους με το βουνό. Την εκπαίδευση των μελών του σεμιναρίου, ανέλαβαν οι: Τόλης Σιμάτης, Γιώργος Πρίντεζης και Γιάννης Πετρομιανός.

Τα θεωρητικά μαθήματα πραγματοποιήθηκαν κατά τους μήνες Ιανουάριο, Φεβρουάριο, Μάρτιο και Απρίλιο στα γραφεία του Πάνα, Αριστοτέλους 64.

Τα θέματα τα οποία αναλύθηκαν ήταν τα εξής:

1. **Πρώτες Βοήθειες – Φαρμακείο**, με εισηγητή τον ορθοπαιδικό Ιάσωνα Πετρουσά.
2. **Φυσική Κατάσταση και διατροφή**, με ει-

σηγήτρια την γυμνάστρια Ιωάννα Μαρτάκη.

3. **Ιστορία** της Ελληνικής και Διεθνούς Ορειβάσις, με εισηγητή τον Αλέξανδρο Χέντον.

4. **Προσανατολισμός και GPS**, με εισηγητές τους Γιώργο Πρίντεζη και Τόλη Σιμάτη.

5. **Υλικά** Ορειβάσις και χειμερινού βουνού, με εισηγητές τους Γιώργο Πρίντεζη και Τόλη Σιμάτη.

Η πρακτική εκπαίδευση, των συμμετεχόντων, έγινε σε 5 διήμερες επισκέψεις, στα ακόλουθα βουνά: **Ζήρια, Δίρφη, Παρνασσός, Ταΰγετος και Βαρδούσια.**

Στα πλαίσια του σεμιναρίου δόθηκαν σημειώσεις με τα περιεχόμενα των εισηγήσεων, εμπλουτισμένα με επιπλέον πληροφορίες.

Μετά το πέρας των μαθημάτων πραγματοποιήθηκε τελετή απονομής βεβαιώσεων παρακολούθησης στα εξής μέλη του σεμιναρίου:



Παρνασσός

Θεοδωρακόπουλος Μαρίνος, Πασχαλόπουλος Κώστας, Γκλώτσος Δημήτρης, Θεοδόσης Χαράλαμπος, Κασιώλας Τάσος, Σταμάτης Βασίλης, Γεωργίου Ηλίας, Ματτές Γιώργος και Μαγιόγλου Κώστας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συντελεστές του σεμιναρίου, τόσο τους εκπαιδευτές όσο και τους διοργανωτές του, καθώς επίσης και όλους εκείνους που παρακολούθησαν τα σεμινάρια επιβραβεύοντας την προσπάθεια των πρώτων αλλά και μαρτυρώντας την αγάπη τους για το βουνό και την επιθυμία τους να το βιώσουν με τον ασφαλέστερο δυνατό τρόπο.

Χέντον Αλέξανδρος



Ταΰγετος



Πάνω: Βαρδούσια. Κάτω: Δίρφη



Δεξιά σελίδα: Ζήρεια





Πάνω (4 φωτογραφίες): Ταύγετος

Κάτω: Ζήρεια



ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Στις 27 Νοεμβρίου, ο Πάνας περιπλανήθηκε σε ένα εξαιρετικό από φυσικής αισθητικής τοπίο του Ρουμελιώτικου βουνού. Με είσοδο και εκκίνηση το χωριό Α.Τιθορέα, πραγματοποιήθηκε ανάβαση προς τη χαράδρα της Βελίτσας και με κατεύθυνση το Τριπόταμο. Το μονοπάτι κινούνταν ανηφορικά, σε δασώδες περιβάλλον. Η ομάδα πολυπληθής, ορεξάτη και με ορειβατική πειθαρχία, φτάνει στο Τριπόταμο, σημείο όπου συναντώνται τρεις χαράδρες. Οι φωτογραφίες δεν σταματούν, ο ήχος από τη δύναμη του νερού που τρέχει στους πελώριους βράχους, μας θυμίζει τη μεγαλοπρέπεια της φύσης! Το μονοπάτι από εκεί συνεχίζει προς τη Λιάκουρα, την ψηλότερη κορφή του Παρνασσού. Η ομάδα επέστρεψε στην Άνω Τιθορέα από την ίδια διαδρομή, όπου και έγινε το καθιερωμένο τσιμπούσι σε τοπική ταβέρνα.



ΜΑΙΝΑΛΟ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ήμασταν στο Μαίναλο και το 2002. Ήμασταν και φέτος. Ευχή όλων μας να ήμασταν και το 2022! Η συνάντηση παλιών και νέων μελών, φίλων του Πάνα, αλλά και άλλων συνορειβατών ήταν μεγάλη. Χοροί, τραγούδι, φαγητό και άφθονο κρασί, τόνωσαν το κέφι και έφεραν τους Πάνες πιο κοντά.

Η ορειβατική ομάδα νέων έκλεισε τα 20 της χρόνια. Και αν κοιτάξουμε πίσω σε αυτά τα χρόνια, θα δούμε μεγάλες ορειβατικές επιτυχίες του συνδέσμου μας. Ψηλές και επικίνδυνες κορφές στην Ελλάδα και το εξωτερικό, δυσπρόσιτα φαράγγια, ορμητικά ποτάμια, ποδηλατικές εξορμήσεις συνθέτουν το παζλ των 'παιχνιδιών' των Πανών με τη βουνίσια φύση. Ταυτόχρονα όμως, σοβαρές και με μεγάλη επιτυχία ορειβατικές σχολές πραγματοποιούνται στον Σύνδεσμό μας, προκειμένου οι νέοι αλλά και οι παλιοί ορειβάτες να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους πάνω στην ορειβασία, αλλά και να κάνουν 'δυνατές' αναβάσεις παρέα με τους εκπαιδευτές των σχολών. Εμπράκτως έτσι, οι Πάνες πραγματοποιούν το αγαπημένο τους άθλημα με μεγαλύτερη εμπειρία, γνώσεις και προπαντός μεγαλύτερη ασφάλεια.

Πολλές εκδρομές έγιναν στα 20 αυτά χρόνια. Αν για ένα πράγμα θα μπορούσαμε να χαιρόμαστε περισσότερο από οτιδήποτε άλλο έχουμε καταφέρει στο Σύνδεσμό μας, είναι η επιδίωξη της μέγιστης δυνατής ασφάλειας των ορειβατών μας στις εκδρομές. Ευχή λοιπόν σε όλους μας να ανεβαίνουμε τις ψηλές κορφές με γνώση, προσοχή, ασφάλεια και σεβασμό προς το περιβάλλον.

Οι ορειβατικές ομάδες πολυπληθείς στα

πούλμαν πιστοποιούν την προσπάθεια του Διοικητικού Συμβουλίου για καλύτερες ορειβατικές χρονιές. Και παρ'όλη την κρίση που περνά ο τόπος μας, ο άνθρωπος που αγαπά τη φύση και αισθάνεται τη δύναμή της, συνεχίζει να έρχεται σε άμεση επαφή μαζί της, περπατώντας, ορειβατώντας, αναρριχώντας ... στα όμορφα βουνά!

Η ανάβαση στην κορυφή του Μαινάλου, καθώς και η πανέμορφη διαδρομή από το καταφύγιο προς την Αλωνίσταινα, μας χάρισε ιδιαίτερες συγκινήσεις. Ευχή λοιπόν να ήμαστε όλοι μαζί και στην επόμενη δεκαετία, το ίδιο δυνατοί και με την ίδια αγάπη για το βουνό...

Β.Κ.



Χάσια (1564μ.)

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας του 2012. Μετά από έναν βαρύ χειμώνα, ο ήλιος αρχίζει να λάμπει ξανά. Αυτή τη φορά, 41 άτομα θα ξεκινήσουμε για την καρδιά της Θεσσαλίας. Το ταξίδι ξεκινά με ανεβασμένη διάθεση, από παλιούς και νέους φίλους. Σαν να μην υπάρχει η κρίση γύρω μας, οικονομική και κοινωνική. Ακόμη και από παιδιά της παρέας μας άνεργα, φαίνεται να υπάρχει η απόφαση να περάσουμε καλά αυτές τις ημέρες. Άλλωστε, οι εκδρομές μας έχουν αραιώσει, σαν σημάδι των καιρών που θέλουν τον κόσμο φοβισμένο και χωρίς ελπίδα.

Η Αθήνα αρχίζει να σβήνει πίσω μας, μεταφορικά πάντα, περνάμε κοντά από τη Θήβα, πλάι από την Υλίκη, το Κάστρο, η



Λαμία και μετά ο Δομοκός. Φτάνουμε, πλέον, στο θεσσαλικό κάμπο. Προσπερνάμε τα Τρίκαλα και σε λίγο, στο βάθος του ορίζοντα αχνοφαίνονται τα Μετέωρα. Κάνουμε στάση στο σπήλαιο της Θεόπετρας, κοντά στο ομώνυμο χωριό του νομού Τρικάλων. Ένα σπήλαιο που δόθηκε στο κοινό εδώ και λίγους μήνες. Η είσοδος προσφέρεται δωρεάν, ακόμη. Το εντυπωσιακό δεν είναι οι σταλακτίτες του ή το μέγεθός του, αλλά η συνεχής παρουσία κατοίκησης, από ζώα και ανθρώπους, εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οστά και εργαλεία λίθινα ή ορειχάλκινα δείχνουν τα στάδια εξέλιξης του ανθρώπινου είδους στο βάθος των αιώνων. Ίχνη από εστίες φωτιάς, μαρτυρούν την ανάγκη των προγόνων μας για φως και ζεστασιά. Το κορυφαίο εύρημα της ανασκαφής, όμως, είναι δυο μικρές πατημασιές πάνω στο χώμα που έφτασαν ως τις μέρες μας, επειδή κάποια φωτιά πάγωσε τον πηλό που κάποιος είχε περπατήσει πάνω του. Βλέποντάς τα, νιώθεις δέος μπροστά στην ασημαντότητά μας αν συγκριθούμε με το μέγεθος της φύσης.

Στην έξοδο του σπηλαίου. ένα κρανίο και λίγα οστά κάτι θέλουν να μας πουν...Φτάνει, όμως. Βγαίνουμε πάλι στο φως του ήλιου και ξαναπαίρνουμε στο σήμερα. Σε λίγα χιλιόμετρα η Καλαμπάκα. Την περνάμε για να επισκεφθούμε τη μονή Αγίας Τριάδας ή, για την ακρίβεια, να σταθούμε από κάτω της. Κοιτάζουμε τα ασκηταριά στο βράχο. Ξύλινοι εξώστες και κλίμακες σπασμένες, κάποτε οδηγούσαν πάνω από το έδαφος, αυτούς που ήθελαν να ζήσουν "ψηλότερα". Κάποιοι παίζουν χιονοπόλεμο με το λίγο χιόνι που έχει απομείνει στα ανήλιαγα σημεία. Φτάνει η





ώρα της αναχώρησης. Επιτέλους, το ξενοδοχείο στην Καλαμπάκα, μοιάζει για τους περισσότερους μια ευκαιρία για ανάπαυση. Άλλοι, θέλουν να εκμεταλλευτούν και το τελευταίο δευτερόλεπτο της ηλιόλουστης μέρας που φεύγει αλλά και της νύχτας που έρχεται.

Το σαββατόβραδο πέρασε με «ελαφρύ» ξενύχτι. Μια, σχετικά σύντομη, διαδρομή με το λεωφορείο και βρισκόμαστε στην Τριγώνα. Είναι το χωριό απ' όπου ξεκινάει δασικός δρόμος για την κορυφή «Βίγλα». Σε υψόμετρο 1.564 μέτρων είναι το ψηλότερο σημείο του όρους «Χάσια». Δυστυχώς, μονοπάτι δεν υπάρχει. Το βουνό, όμως, είναι πανέμορφο και το διαπιστώνουμε όσο απομακρυνόμαστε από την αφετηρία μας. Από τον δρόμο, όταν κάποιος περνά με το αυτοκίνητο, βλέπει μόνο χαμηλή βλάστηση και βράχια. Ευτυχώς, η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Δάσος από ορεινά πεύκα μάς περιτριγυρίζει συνέχεια και η θέα προς την «Τριγγία» και το «Αβγό», αυτά τα πανέμορφα βουνά της νότιας Πίνδου, είναι καταπληκτική. Ο ήλιος μάς κάνει πάλι παρέα. Το συσσωρευμένο χιόνι του χειμώνα έχει αρχίσει να λιώνει. Ανεβαί-

νουμε, αλλά τα πόδια μας βουλιάζουν όλο και περισσότερο. Έχουμε περπατήσει αρκετές ώρες αλλά η κορφή είναι ακόμη μακριά. Αποφασίζουμε να γυρίσουμε. Σύννεφα αρχίζουν να μαζεύονται στον ουρανό. Επιστρέφουμε στην Τριγώνα λίγο πριν αρχίσει το ψιλόβροχο. Εκεί, μας περιμένει μια ευχάριστη έκπληξη. Μπαίνουμε στο καφενείο του χωριού κι εκεί έχουνε στήσει γλέντι κάποιοι ντόπιοι με κλαρίνο, βιολί, ντέφι και έναν ιερέα να τραγουδάει μαζί τους και να χορεύει. Η ομάδα μας, μετά από λίγους μεξέδες και τσίπουρα, αρχίζει να μετατρέπεται σε χορευτικό σύλλογο. Η ώρα περνά και φεύγοντας, οι φιλόξενοι ντόπιοι μάς ξεπροβοδίζουν εν χορδαίς και οργάνοις... Η συνέχεια στο Καστράκι αλλά, κυρίως, στην Καλαμπάκα το βράδυ. Αυτή τη φορά κάποιοι ξημερώθηκαν εκτός δωματίων. Έτσι κι αλλιώς, το πρόγραμμα για το πρωινό της Καθαρής Δευτέρας ήταν προαιρετικό.

Η πρόγνωση για τον καιρό της Δευτέρας, ήταν μάλλον αποθαρρυντική. Μαζευτήκαμε γύρω στα 15 άτομα, αψηφώντας τη βροχή και τον δυνατό αέρα. Ξεκινήσαμε από το Καστράκι. Δίπλα από την κεντρική του πλατεία ξεκινάει ένα από τα πολλά μονοπάτια της περιοχής. Ο Κώστας, ντόπιος, οδηγός βουνού και μέλος του Ε.Ο.Σ. Καλαμπάκας, μας οδηγεί και μιλάει με πάθος, καθώς προχωράμε, για αυτά τα πανύψηλα βράχια, υπολείμματα μιας πάλαι ποτέ θάλασσας. Καθώς κερδίζουμε ύψος, η βροχή γίνεται χιόνι. Φθάνοντας στη μονή Βαρλαάμ το τοπίο είναι μαγευτικό. Τα , συνήθως, πολύβουα Μετέωρα, είναι κρυμμένα μέσα στην ομίχλη και το χιόνι που πέφτει πυκνό. Στενοχωριέμαι για αυτούς που δεν ήρθαν μαζί μας. Για κάποιες στιγμές, βλέποντας κάποιους μοναχούς να περνούν γρήγορα από μπροστά μας,

γυρίζουμε αιώνες πίσω, όταν η περιοχή ήταν απομονωμένη από τον υπόλοιπο κόσμο. Τότε που το να είσαι καλόγερος, είχε άλλη έννοια. Η βουτιά στο παρελθόν, θα τελειώσει σε λίγο. Φεύγουμε από το μοναστήρι και κατηφορίζουμε κόβοντας δρόμο, μέσα από βράχια και θάμνους. Σε λίγο θα συναντήσουμε τους υπόλοιπους φίλους στο ξενοδοχείο και θα ξεκινήσουμε άμεσα το ταξίδι της επιστροφής. Το πυκνό χιόνι και η ομίχλη στο Δομοκό, μάς δείχνουν ότι σωστά αποφασίσαμε να φύγουμε νωρίς. Πλησιάζοντας στην πρωτεύουσα, ο καιρός καλυτερεύει λίγο. Φτάνουμε. Χαιρετιόμαστε, πριν πάρουμε το δρόμο για τα σπίτια μας. Κάποιοι, αύριο, θα γυρίσουν στις δουλειές τους, κάποιοι άλλοι θα συνεχίσουν να ψάχνουν για μια νέα. Όλοι, όμως, είμαστε λίγο πλουσιότεροι μετά από αυτό το τριήμερο...

Σπύρος Κουκουβάος





Ευχαριστούμε ολόθερμα τα μέλη και τους φίλους του Συνδέσμου μας που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα για συγκέντρωση τροφίμων και ενδυμάτων για τους συνανθρώπους μας που τα έχουν ανάγκη, τα οποία παραδόθηκαν στο "Χαμόγελο του παιδιού" από αντιπροσωπεία του διοικητικού συμβουλίου.

Οι αδελφοί σύλλογοι «Όλυμπος» και Αττικός Όμιλος εξέλεξαν τα νέα διοικητικά τους συμβούλια στις αρχαιρεσίες της 14 Ιανουαρίου 2012 και 5 Μαρτίου 2012 αντίστοιχα. Τους συγχαίρουμε και ευχόμαστε θερμά καλή επιτυχία στο έργο τους !

Στις 18/5/2012, στην αίθουσα Ελλήνων Λογοτεχνών, παρουσιάστηκαν οι 6 ποιητικές συλλογές της φίλης του Συλλόγου μας, κυρίας Πόπης Μπαλαμώτη – Σπιτά. Εμείς ήμασταν εκεί και της ευχηθήκαμε να είναι καλοτάξιδα τα βιβλία της.

Στη φιλόξενη αίθουσα της Εθνικής Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών παρακολουθήσαμε Σομιλία της εκπαιδευτικού, συγγραφέως και μέλους του Συλλόγου μας, κυρίας Σούλας Ροδοπούλου με θέμα «Τέσσερις αρχόντισσες και πριγκίπισσες του Βυζαντίου». Της ευχόμαστε να είναι πάντα παραγωγική.

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΤΑΝ

Γιάννης Βερούχης
Λεωνίδας Αρχοντίκης
Θανάσης Καραδήμας
Θάνος Κλαουδάτος
Νανά Τσόλκα
Μπάμπης Βελέντζας
Λάμπρος Πανταζής

Έφυγαν τα τελευταία δύο χρόνια.

Μία ηλιόλουστη Κυριακή, στις 18 Μαρτίου στο πανέμορφο μοναστήρι της Ευαγγελ-

λίστριας, στη Βοιωτία, κάναμε τρισάγιο στη μνήμη τους.

Το κεράκι μας φώτισε το θαμπόφωτο της εκκλησίας και οι φωνές μας ενώθηκαν με τη φωνή του ιερέα σε δέηση. Ο χώρος γέμισε κατάνυξη και συγκίνηση.

Στο άνετο αρχονταρίκι που μας παραχώρησαν η φιλόξενη ηγουμένη και οι αδελφές, οι κυρίες ετοίμασαν τον καφέ. Και οι μνήμες περίσσεψαν.

ΝΑΝΑ ΤΣΟΛΚΑ

Την Κυριακή στις 4 του Μάρτη, την ώρα που ανάβαμε το κεράκι μας στη μονή της Μακρυμάλλης έφυγε η Νανά Τσόλκα. Ήσυχια, απρόσμενα, ενώ εμείς περιμέναμε να γυρίσει κοντά μας. Έφυγε νωρίς.

Κάποιο μονοπάτι προσμένει ν' αφουγκραστεί τα βήματά της. Κάποιο τραγούδι τ' άφησε μισό. Ωστόσο για μας οι μνήμες περισσεύουν : γωνιές που ψηλαφίσαμε μαζί, δρόμοι που τους περπατήσαμε αντάμα, εποχές που ξεπροβοδίσαμε παρέα.

Λένε πως ο χρόνος μαλακώνει το πληγωμένο συναίσθημα και η καθημερινότητα αμβλύνει τον πόνο. Τίποτα όμως δεν θα μπορέσει να θαμπώσει τη ζωντάνια της, πηγή χαράς και αισιοδοξίας.

Κάθε Κυριακή θα μας περιμένει στη στροφή του μεγάλου δρόμου. Η σκιά της θα έρχεται κοντά μας γεμάτη κέφι και ζωντάνια. Θα μας ακολουθεί στα μικρά κυριακάτικα ταξίδια μας, σε παλιούς και νέους προορισμούς.

Και όταν η μέρα θ' αποχαιρετά τον ήλιο, η δύση θα γεμίζει χρώματα κι οι πρώτες σκιές θα φθάνουν, θα μας αφήνει μ' ένα νεύμα, μ' ένα φιλή, με δύο κυκλάμινα στο χέρι.



ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΝΑΝΑ

Η Νανά η φίλη μας που αγαπήσαμε και μας αποχαιρέτησε ξαφνικά και απροσδόκητα !!!

Ήταν μεγάλη μου χαρά όταν αποφάσισε να έλθει στις εκδηλώσεις και στην παρέα μας στον ΠΑΝΑ.

Ήταν πολύ ευχαριστημένη με τη συντροφιά μας και συχνά μου έλεγε «Μπράβο Άννα που χάρη στον ΠΑΝΑ γνώρισα την Ελλάδα και μια πολύ ζεστή παρέα. Γιατί στον Πάνα, "στις εκδρομές", χορεύω, τραγουδάω και γελάω τις Κυριακές.

Η Νανά η λεβεντόκορμη, η γελαστή μ' ένα γέλιο "περιπαικτικό & αστείο".

Γιατί η Νανά είχε χιούμορ & εύρισκε για το κάθε τι την αστεία του πλευρά.

Προσωπικά όμως εγώ γνώρισα μία άλλη Νανά πολύ πριν έλθει στον Πάνα. Τότε που καθόμαστε κάθε μέρα κοντά στην φίλη μας την Κατερίνα. Η Κατερίνα, ένα γλυκύτατο πλάσμα, πανέξυπνο & πανέμορφο ήταν καθηλωμένη σε αναπηρικό καροτσάκι, έπασχε από τετραπληγία. Η Νανά είχε προσφέρει όλο της τον εαυτό & τον ελεύθερό της χρόνο. Την ταιζε, της διάβαζε και την πήγαινε περίπατο με το καροτσάκι. Καθόντουσαν κοντά κοντά, μιλούσανε και γελούσανε συνέχεια, ακόμη και την αναπηρία της Κατερίνας διασκεδάζανε. Όταν θέλανε να καπνίσουν άναβε η Νανά τσιγάρο και της το κρατούσε στο στόμα «μια ρουφηξιά η μία και μία η άλλη»... πολύ συγκινητικό και αστείο!

Όταν έφυγε η Κατερίνα αργήσαμε πολύ να το ξεπεράσουμε..

Τώρα θα βρίσκονται μαζί και θα τρέχουνε ανέμελα σε λουλουδιασμένα λιβάδια, πιασμένες χέρι χέρι, γελώντας και "καλαμπουρίζοντας"...ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ !

Άννα Αργυροπούλου



Την Τετάρτη, 21^η Μαρτίου, γιορτάσαμε στα γραφεία μας την εθνική μας επέτειο. Ομιλητής ο Γρηγόρης Χρονόπουλος, παλαιό μέλος της ορειβατικής μας ομάδας. Το θέμα «Αθανάσιος Διάκος».

Η μαρτυρική φυσιογνωμία του μεγάλου ξεσηκωμού των Ελλήνων. Θρύλος και σύμβολο για όλους τους υπόδουλους.

Την ομιλία του την επεξεργάστηκε με γνώση και σεβασμό στην Ιστορία. Πλαισιώθηκε από τον πρόεδρο Αλέξανδρο, τον Θοδωρή και τις κυρίες Κασιώλα και Σούση.

Η συγκίνηση μεταγίστηκε στο ακροατήριο το οποίο και συμμετείχε με παρεμβάσεις. Ακολούθησαν δημοτικά τραγούδια. Και μετά η καθιερωμένη δεξίωση και τραγούδια με την φουσαρμόνικα του Δημήτρη.

Ευχαριστούμε τον Γρηγόρη και όλη την ομάδα, όπως και τους συμμετέχοντες φίλους μας και ευχόμαστε του χρόνου να είμαστε και πάλι μαζί με καλύτερες συνθήκες.

Το τακτικό μέλος του συνδέσμου μας και αρωγός σε όλες τις προσπάθειές μας κύριος Νίκος Νικολάκης κατασκεύασε για τις ανάγκες του γραφείου μας ξύλινη ιματιοθήκη. Τον ευχαριστούμε.

Η Κική Δημουλά θέλησε να δώσει το ορισμό : Από την ρέουσα μυστικότητα της ποίησης εκτινάσσονται και φτάνουν στην αίσθησή μας μόνο λίγα σταγονίδια. Και μας ραντίζουν ευλογητικά, όπως εκείνο το ματσάκι με βασιλικό βουτηγμένο στον αγιασμό, τα Θεοφάνεια. Μια γιορτή που συμπίπτει και με της ποίησης την αφανέρωτη αγία σκοπιμότητα.

Εμείς, όπως κάθε χρόνο, δώσαμε το παρόν στην πρόσκληση για την ημέρα της ποίησης, και με την ευκαιρία του έτους Βρεττάκου. Η φίλη του συνδέσμου κυρία Μπαλαμότη – Σπιτά επιμελήθηκε και απήγγειλε ποιήματα Βρεττάκου και άλλων ποιητών.

Την ευχαριστούμε.

Μέλη του Συνδέσμου μας παρακολούθησαν την παράσταση «Αμάν – Αμήν». Την διαχρονική πορεία του Μικρασιατικού και Ρεμπέτικου τραγουδιού. Η μνήμη υπερίσχυσε της λήθης και έκανε την διαδρομή της. Η νοσταλγία για το παρελθόν ήταν δι-άχυτη. Και εμείς φεύγοντας επαναλάβαμε ψιθυριστά «Αμάν (για όνομα του Θεού) – Αμήν (μακάρι)».

ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΕΙΔΗ ΧΛΩΡΙΔΑΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

Α) ΚΩΝΟΦΟΡΑ ΔΕΝΤΡΑ:

Ι) Έλατα:

- α) Κεφαλληνιακή Ελάτη (Abies Cephallonica), (Αίνος): Παραλλαγές:
 - ι) Έλατο του Απόλλωνα (Abies Apollinis)
 - ιι) Έλατο της βασίλισσας Αμαλίας (Abies Reginae Amaliae)
 - ιιι) Έλατο του Παναχαϊκού (Abies Panachaica).
- β) Ελάτη η Κτενοειδής (Abies Pectinata), (Κίσσαβος, Βόιο, βουνά Μακεδονίας).
- γ) Ελάτη η Μακεδονική, ή η Νόθος, ή έλατο του Βόρη (Abies Borissii - regis): Διασταύρωση (Abies Cephallonica x Abies Pectinata) (Βουνά Μακεδονίας, Όλυμπος).

ΙΙ) Πεύκα:

- α) Πεύκη η Μεσογειακή (Pinus Pineae), κοινώς κουκουναριά ή στροφιλιά.
- β) Πεύκη η Χαλέπια, ή η Κοινή (Pinus Halapensis), το γνωστό πεύκο των Μεσογειακών τοπίων.
- γ) Πεύκη η Λαρικοειδής, ή Μαύρη Πεύκη (Pinus Nigra ή Pinus Laricio Pallassiana), κοινώς μαυρόπευκο, μηλοέλατο, μοσχόελατο, μπορίτσα.
- δ) Πεύκη η Τραχεία (Pinus Bruttia). (Πεύκο της Θάσου και του Ασκύφου Κρήτης).
- ε) Πεύκη η Λευκόδερμος, ή η Χελδραΐχιος (Pinus Leucodermis ή Pinus Heldreichii), κοινώς ρόμπολο (Όλυμπος, Β. Πίνδος).
- στ) Πεύκη η Μούγος (Pinus Mughus) (Πιέρια).
- ζ) Πεύκη η Δασική (Pinus Sylvestris), κοινώς κοκκινόπευκο (Βάλια Κάλντα).

η) Πεύκη η Βαλκανική (Pinus Peuce) (Αν. Ροδόπη).

ΙΙΙ) Πικέες:

Πικέα ή Ερυθρελάτη, η Ύψικάρηνος (Picea Exselsa), κοινώς ερυθρελάτη, ή ελατιάς (Ροδόπη).

ΙV) Ιτάμια:

Ταξός η ραγοφόρος (Taxus Baccata), κοινώς Ιταμος ή Ιτάμι ή Μαύρο έλατο.

V) Κυπαρίσσια:

Κυπάρισσος η Αειθαλής ή Οριζοντιόκλαδος (Cupressus sempervirens horizontalis), κοινώς θηλυκό κυπαρίσσι (Λευκά Όρη, φαράγγι Σαμαριάς).

VI) Άρκευθοι:

- α) Άρκευθος η δρυποφόρος (Juniperus drupacae).
- β) Άρκευθος η κάκοσμος (Juniperus foetidissima), κοινώς μαλλόκεντρο.
- γ) Άρκευθος η μακρόκαρπος (Juniperus macrocarpa), κοινώς κέντρο ή φίδα.
- δ) Άρκευθος η Φοινικική (Juniperus phoeniceae).
- ε) Άρκευθος η υψικάρηνος (Juniperus exselsae).
- στ) Άρκευθος η κοινή (Juniperus communis).

VII) Κέδροι:

Κέδρος του Λιβάνου (Cedrus libani). (Στροφάδες Ζακύνθου).



Έλατο



Φύλλο κισσού

Β) ΦΥΛΛΟΒΟΛΑ ΔΕΝΤΡΑ:

- I) Πλάτανος ο Ανατολικός (*Platanus Orientalis*), κοινώς πλατάνι.
- II) Κερατονία η κερατέα (*Ceratonia siliqua*), κοινώς χαρουπιά.
- III) Κερκίς η κερατοειδής (*Cercis siliquastrum*), κοινώς κουτσουπιά.
- IV) Τιλία (*Tilia*) – τρία είδη: *Tilia platyphyllos*, *Tilia tomentosa*, *Tilia cardata*, κοινώς φιλύρα ή τιλιά (τίλιο) ή φλαμουριά.
- V) Άκερ ο ψευδοπλάτανος (*Acer pseudoplatanus*), κοινώς σφένδαμος ή σφεντάμι.
- VI) Βετούλη η λευκή (*Betula alba*), κοινώς συμήδα (Ροδόπη).
- VII) Άλνος ο κολλώδης (*Alnus glutinosa*), κοινώς σκλήθρο.
- VIII) Καρπίνος ο βετουλοειδής (*Carpinus betulus*), κοινώς γαύρος.
- IX) Φηγός η δασική (*Fagus sylvatica*), κοινώς Οξύα ή Οξιά (Γραμμένη Οξυά, Όλυμπος, Κίσσαβος, Β. Πίνδος, Βουνά Μακεδονίας, Ροδόπη).
- X) Καστανέα (*Castanea*), κοινώς καστανιά.
- XI) Αγριοκαστανιά (*Aesculus hippocastaneum*)
- XII) Λεύκη η λευκή (*Populus alba*), κοινώς λεύκα.

- XIII) Καρυδέα η βασιλική (*Juglans regia*), κοινώς καρυδιά.
- XIV) Ιτέα (*Salix*), κοινώς ιτιά.
- XV) Πτελέα η πεδινή (*Ulmus campestris*), κοινώς φτελιά ή караγάτσι.
- XVI) Σχίνος (*Pistacia lentiscus*)
- XVII) Κοκορεβιθιά ή τσικουδιά (*Pistacia terebinthus*)
- XVIII) Φιστικιά (*Pistacia vera*)
- Δρύες (βελανιδιές):
- I) Δρυς η απόδισκος ή η επιφυής (*Quercus sessiliflora*).
- II) Δρυς η ποδισκοφόρος (*Quercus pendunculata*).
- III) Δρυς η χνοώδης (*Quercus lanuginosa*).
- III) Δρυς η πλατύφυλλος (*Quercus conferta*).
- IV) Δρυς η ίληξ (*Quercus ilex*), κοινώς αριά.
- V) Δρυς η ευθύφυλλος (*Quercus cerris*).
- VI) Δρυς η Τρωϊκή (*Quercus trojana*).
- XIX) Δρυς η Αιγίλωψ (*Quercus aegilops*) (=η ιερή βελανιδιά της Δωδώνης).
- XX) *Quercus marilandica*.
- XXI) Αειθαλεις βελανιδιές: Δρυς η κοκκοφόρος ή Πρίνος (*Quercus coccifera*), κοινώς πουρνάρι.



Βελανίδι

Γ) ΑΕΙΘΑΛΗ ΦΥΛΛΟΦΟΡΑ:

Δάφνη η ευγενής ή δάφνη του Απόλλωνος (*Laurus nobilis*), κοινώς δάφνη.

Δ) ΘΑΜΝΟΕΙΔΗ:

I) Κράταιγοι (*Crataegus*), κοινώς μουρτζιές, τρικουκιές, μουμουτζελιές, κουδουμηλιές:

- α) Ο οξυάκανθος (*Cr. Oxyacantha*)
- β) Ο Χελδραϊχίος (*Cr. Heldreichii*)
- γ) Ο αζάρολος (*Cr. Azarolus*)
- δ) Ο μονόγυνος (*Cr. Monogyna*).
- ε) *Crataegus pycnoloba*.

II) Χαμαικέρσος (*Fragaria*), κοινώς αγριοφραουλιά.

III) Βάτοι (*Rubus*):

- α) Ρούβος ο βραχόφιλος (*Rubus saxatilis*)
- β) Ρούβος ο θαμνώδης (*Rubus fruticosus*)
- IV) Ίληξ ο οξύφυλλος (*Ilex aquifolium*), κοινώς λιόπρινο, λαύρος, αρκουδοπούρναρο, ου. (Μπορεί να γίνει και μικρό δέντρο).

V) Φράξινος ο όρνος (*Fraxinus ornus*), κοινώς φράξος, μελιός, μέλεγος.



Αγριοκαστανιά

VI) Κόμαρος (*Arbutus*), κοινώς κουμαριά.

XXII) Πυξός ο αειθαλής (*Buxus sempervirens*), κοινώς πυξάρι, τσιμισίρι.

XXIII) Μύρτος ο κοινός (*Myrtus communis*), κοινώς μυρτιά ή μυρσίνη.

XXIV) Σπάρτιον το βρουλοειδές (*Spartium junceum*), κοινώς σπάρτο.

XXV) Αγριοτριανταφυλιές (*Rosa*):

- Ροδή η κυνορροδή (*Rosa canina*)
- Ροδή η βατώδης (*Rosa dumetorum*)
- Ροδή η ορεινή (*Rosa montana*)
- Ροδή η σικελική (*Rosa sicula*)
- Ροδή η κολλώδης (*Rosa glutinosa*)
- Ροδή η μικρανθή (*Rosa micrantha*).

XX) Ψευδοδάφνες (*Daphne*):

- Η δαφνοειδής *Daphne laureola*
- Η ιασμινοειδής (*Daphne jasminea*)
- Η ελαιοειδής (*Daphne oleoides*)
- Η μεζέρειος (*Daphne mezereum*).

XXI) Φικαρία η ραγκουλοειδής (*Ficaria ranunculoides*).

XXII) Βερβερίς η κρητική (*Berberis cretica*), κοινώς ξαγκαθιά.

XXIII) Αγριοκερασιές: (*Prunus spinosa* & *Prunus avium*), κοινώς τσαπουρνιά.



Κρόκος



Ανεμώνες

XXIV) Κάππαρις η ακανθωτή (Capparis spinosa), κοιν. κάππαρις.

Ε) ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΦΥΤΑ:

α) Κληματίδες – αγράμπελες:

Κληματίς η λευκάμπελος (Clematis vitalba), κοινώς χελιδρονιά.

Κληματίς η κηρύδης (Clematis cirrhosa), κοινώς αγραμπελίνα.

Κληματίς η φλογώδης (Clematis flammula), κοινώς αγράμπελη.

β) Χέδερα ο έλιξ (Hedera helix), κοινώς κισσός.

γ) Ιξός ή Βίσκον το λευκόν (Viscum album), κοινώς γκι, ιξός, μελάς (παρασιτικό των ελάτων).

ΣΤ) ΑΓΡΙΟΛΟΥΛΟΥΔΑ:

Άδωνις: α) Ο εαρινός (Adonis vernalis), β) Adonis cylleneus.

Ακουϊλέγιες: α) Της Αμαλίας (Aquilegia

Amaliae), β) Του Όθωνα (Aquilegia Othonis).

Ανεμώνες: α) Η στεφανωματική (Anemone coronaria), β) η λάμπουσα (Anemone pavonina ή fulgens), γ) η κηπαία (Anemone hortensis), δ) η αλσόφιλος (Anemone nemorosa), ε) Anemone blanda.

Αμάραντοι (Αειζωα): α) Της Αμαλίας (Sempervivum reginae Amaliae), β) το τριχωτό (Sempervivum hirtum).

Σαξιφραγα (Saxifraga):

α) Το αειζων (Sax. aizoon), β) το σκαρδικό (Sax. scardica), γ) ο τριδακτυλίτης (Sax. tridactylites) κοιν. Πετρόχορτο, δ) Το ελληνικό (Sax. graeca), ε) Saxifraga marginata, στ) Saxifraga sibthorpii, ζ) Saxifraga sempervivum.

Μηδική η ήμερος (Medicago sativa), κοινώς γαλαζοτρίφυλλο.

Λυχνίς η στεφανωματική (Lychnis coronica), κοινώς σταυρουδάκι ή γαρύφαλλο του βουνού.

Κυκλάμινα: α) Το Ευρωπαϊόν (Cyclamen europaeum), β) Cyclamen repandum, κοινώς ανοιξιάτικο κυκλάμινο.

Καμπανούλες (Campanulae):



Κυκλάμινα



Μανιτάρι

α) Campanula papillosa, β) Campanula topaliana.

Κενταύρια (Centaurea):

α) Centaurea laconica, β) Centaurea triumphetti, γ) Centaurea affinis.

Ασφόδελοι (Asphodelin)

Κρόκοι (Crocus): α) Crocus melantherus, β) Crocus sieberi, γ) Crocus sublimis, δ) Crocus olivieri, ε) Crocus atticus.

Ίριδες (Iris): α) Iris pumila, β) Iris sintenesii, γ) Iris flarentina, δ) Iris attica.

Κρίνοι: Λείρια (Lilium): α) Το χαλκηδόνιον (Lilium chalcedonicum), β) το Χελδραΐχιον (Lilium heldreichii), γ) Της Ροδόπης (Lilium rodopeum).

Μήκων (Papaver choeas), κοινώς Παπαρούνα.

Ία (Viola), κοινώς βιόλες: α) Viola graeca, β) Viola sfikiasiana, γ) Viola odorata, δ) Viola phitosiana, ε) Viola parvula, στ) Viola aetolica, ζ) Viola delphintha, η) Viola chelmea.

Τουλίπες (Tulipa): α) Tulipa orphanidae, β) Tulipa silvestris – australis.

Ορχεοειδή: α) Δακτυλόριζα (Dactyloriza): saccifera, sambucina. β) Ορχιδέες (Orchis): spitzelii, tridentata, provincialis.

γ) Neottia nivalis – avis.

Νάρκισσοι (Narcissus): Tagetta, κοινώς ζαμπάκι ή μανουσάκι.

Αστράκια: α) Aster Alpinus, β) Aster tripolium, γ) Aster amellus.

Παιώνιες (Paeonia): Parnassia (Παρνασσού)

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ (ΜΥΚΗΤΕΣ)

Αμμανίτες: Amanita muscaria, (=το γνωστό κοκκινωπό μανιτάρι με τα στίγματα, που είναι ιδιαίτερα αγαπητό σε εικόνες παραμυθιών και απομιμήσεις του, με τη μορφή κακόγουστων φωτιστικών, συναντάμε σε κήπους νεόπλουτων. Δηλητηριώδες, παραισθησιογόνο, προκαλεί επώδυνες γαστρεντερικές διαταραχές), Amanita pantheria, Amanita phalloides (Δηλητηριώδη, θανατηφόρα) Amanita verna, Amanita caesarea Κλιτοκύβες (Clitocybe) Illudens Μορχέλλες (Morchella) (Βρώσιμο) Λακτάριοι (Lactarius) deliciosus (Βρώσιμο) Λυκόπερδα ή αλεποπορδές (Lycoperdon) perlatum

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ

ERHARD LORETAN

Γράφει ο Jean Troillet για τις αναρριχήσεις του με τον Loretan: "Οι κανόνες είναι απλοί. Όχι πρόσθετο οξυγόνο, ούτε στην κατασκήνωση βάσης, όχι σέρπα υψομέτρου, όχι ενδιάμεσες κατασκηνώσεις, όχι σταθερά σχοινιά, ίσως κάποια χαμηλά για να περάσουμε ένα bergschrund ή κάτι τέτοιο. Παίρνουμε μαζί ένα πολύ ελαφρύ σακίδιο για να κινηθούμε γρήγορα, τίποτε έξτρα... Σκαρφαλώνουμε νύχτα και μέρα, δίχως να σταματήσουμε, δίχως να κοιμηθούμε. Τρώμε και πίνουμε πολύ λίγο. Ο στόχος μας είναι ξεκάθαρος. Όλες οι κινήσεις μας είναι στο κεφάλι μας."

Ο μικρόσωμος οδηγός βουνού από την Ελβετία E. Loretan είναι κατά το περιοδικό 'Climber', ο πιο πετυχημένος ορειβάτης του

κόσμου στις οχτάρες κορφές. Βέβαια ακολουθεί το παράδειγμα του Messner και ήταν ο τρίτος μετά από αυτόν και τον Kukuczka που συμπλήρωσε την ανάβαση όλων των οχτάρων κορφών. Αλλά εκεί που έκανε να στραφούν τα βλέμματα όλου του αναρριχτικού κόσμου επάνω του, ήταν η αστραπιαία ανάβασή του στην κορυφή του Everest με τον Troillet, ακολουθώντας το κολουάρ των Γιαπωνέζων στη βόρεια πλευρά το 1986.



ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Κέδρος (1777μ.)



Ο κόλπος της Μεσαράς, στο βάθος το όρος Κέδρος. Έργο του Ρούντολφ Σβάρτς (κόκκινο μολύβι).

Το όρος Κέδρος ή Κέντρος βρίσκεται νοτιοδυτικά του Ψηλορείτη και ανάμεσα τους σχηματίζεται η κοιλάδα του Αμαρίου. Η ψηλότερη κορυφή του φτάνει τα 1777m. Από μακριά φαίνεται ότι έχει κωνικό σχήμα (κεντρί), από όπου λέγεται ότι έχει πάρει το όνομα του.

Το βουνό είναι επί το πλείστον πετρώδες, με γυμνούς βράχους και άγρια φαράγγια. Με μια πρώτη ματιά θα έλεγε κανείς ότι η βλάστηση του είναι φτωχή. Ωστόσο, ο Κέδρος ανήκει στο δίκτυο Natura 2000 λόγω της εξαιρετικής βιοποικιλότητάς του. Η βλάστηση παρόλο που περιορίζεται σε θάμνους και φρύγανα, αποτελείται από ενδημικές και σπάνιες ποικιλίες φυτών όπως τουλίπες, ανεμώνες, ορχιδέες, υάκινθοι, κλπ. Επίσης, στις

απότομες και απάτητες πλαγιές του φωλιάζουν σπάνια αρπακτικά, όπως γεράκια, γυπαετοί και χρυσαετοί.

Τριγύρω από τον Κέντρο υπάρχουν πολλά όμορφα χωριά, ενώ βόρεια του σχηματίζεται και το όμορφο οροπέδιο του Γious Κάμπου και το Κισσανό φαράγγι. Το Κέδρος είναι ένα από τα αγαπημένα μέρη για εξορμήσεις για όλους τους πεζοπορικούς συλλόγους της Κρήτης.

Τα τελευταία χρόνια, στην περιοχή της Κρύας Βρύσης, έχει δημιουργηθεί ένα αναρριχτικό πεδίο, το οποίο προσφέρει πολλές διαδρομές ποικίλης δυσκολίας. Η περιοχή έχει δημιουργηθεί σε πόλος έλξης Ελλήνων και ξένων ορειβατών, κάνοντας την περιοχή αρκετά ενδιαφέρουσα.

Φυσιολατρικές – πεζοπορικές εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν

Τέλος Ιουνίου τελειώνει η εκδρομική περίοδος, που άρχισε τον Οκτώβριο του 2011. Ταξιδευτές της Κυριακής, δραπέτες της γκρίζας πραγματικότητας, αφήνουμε πίσω μας ότι μας πληγώνει και πάμε για μια συνομιλία με τον αέρα, τον ήλιο, τα σύννεφα, τα νερά, τα πουλιά.

Πρώτοι εμείς ακουμπάμε την εναλλαγή των εποχών στο βελούδο ενός ταπεινού αγριολούλουδου, στο ζουζούνισμα ενός μικροσκοπικού εντόμου, στο μοσχοβόλημα ενός ρόδου, στο κρυφτό που παίζουν τα σύννεφα, στις βροντές τη βοή, στην αγριάδα του βοριά, στου πρώτου χιονιού την κατάλευκη αγνότητα.

Κάθε Κυριακή άλλος προορισμός. Άλλοτε ο χώρος σφιχτή αγκαλιά με την ιστορία, την τέχνη, τη φυσική ομορφιά. Άλλοτε τοπία, που τα καθάρισαν η βροχή και ο άνεμος. Γωνιές ταπεινές στο βουνό, στον κάμπο, στη θάλασσα, όπου οργιάζουν τα χρώματα, οι ήχοι, οι γεύσεις.

Ποιητής, συνθέτης και μαέστρος η φύση. Κάθε Κυριακή κοντά της βρίσκουμε τη λύτρωση.

Καλή αντάμωση τον Οκτώβριο !

Όλες και όλοι με υγεία και φρέσκοιες προτάσεις για αποδράσεις.

1. Πλατάνα – Ευβοίας 23-10-11
2. Μακρυκάπα – Ευβοίας 30-10-11
3. Μακρυμάλλη – Ευβοίας 6-11-11
4. Πλατανάκι – Βοιωτίας 20-11-11
5. Πάλιουρα – Άγιος Αθανάσιος 27-11-11
6. Άτταλη – Ευβοίας 4-12-11
7. Ελικώνας – Βοιωτίας 11-12-11
8. Ακραίφνιο – Βοιωτίας 18-12-11
9. Μάτι – Αττικής 6-1-12
10. Όσιος Μελέτιος 22-1-12
11. Σκοτεινή – Αργολίδας 5-2-12
12. Πλατανάκι – Βοιωτίας 19-2-12
13. Πλατάνα – Ευβοίας 26-2-12
14. Μακρυμάλλη – Ευβοίας 4-3-12
15. Καθενοί – Ευβοίας 11-3-12
16. Ευαγγελίστρια – Βοιωτίας 18-3-12
17. Άτταλη – Ευβοίας 31-3-12
18. Ακραίφνιο – Βοιωτίας 8-4-12
19. Μενδενίτσα – Φθιώτιδας 29-4-12
20. Πολιτικά – Ευβοίας 13-5-12

Το καλοκαίρι φτάνει:
*«γυμνό καμένο
Φαγωμένο από το λάδι
κι από το αλάτι
Γεμάτο όστρακα και
πενκοβελόνες»*
θα πει ο Ελύτης

Οι Εκδρομές - Οι Εκδηλώσεις μας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΩΝ-ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΜΑΪΟΣ

13-5-2012

Μονή Αρμά – Λευκαντί
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

20-5-2012

Διμινιό – Νερόμυλος
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

27-5-2012

Πολιτικά Ευβοίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

ΙΟΥΝΙΟΣ

3-6-2012

Τράπεζα – Αιγίου
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

10-6-2012

Σέττα – Ευβοίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

17-6-2012

Αλωνίσταινα – Αρκαδίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

24-6-2012

Παύλιανη
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

7-10-2012

Σκοτεινή – Κορινθίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

14-10-2012

Μακρυμάλλη – Ευβοίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

21-10-2012

Πλατάνα – Ευβοίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

28-10-2012

Ευαγγελίστρια – Βοιωτίας
Φυσιολατρική – Πεζοπορική
Ώρα αναχώρησης 8.30 '

Οι Εκδρομές - Οι Εκδηλώσεις μας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2012

8 ΙΟΥΛΙΟΥ

ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ-ΠΑΡΑΛΙΑ ΧΙΛΙΑ-ΔΟΥΣ

Διάσχιση του φαράγγιου και κατάβαση προς την παραλία της Χιλιαδούς. Ώρα: 7.00 Β.Δ: Εύκολη. Εξοπλισμός: Αρβυλα, παπούρι, αντηλιακό, φακός, σακίδιο 35lt, μαγιό. Αρχηγοί: Κώστας Χρυσοστόμου- Τάκης Μπαβέας.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2012

18-19 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

ΔΙΚΤΗ ή ΛΑΣΙΘΙΩΤΙΚΑ ΒΟΥΝΑ(2148μ.)

Ανάβαση στην κορυφή Αφέντης Χριστός. Πληροφορίες στα γραφεία του Συνδέσμου μας. Β.Δ: Μέτρια. Εξοπλισμός: Αρχηγός: Αλέξανδρος Χέντον.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012

23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

ΑΙΓΙΝΑ-ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑΣ-ΜΙΣΤΡΑ-ΜΕΣΑΓΡΟ-ΠΑΡΑΛΙΑ ΑΙΓΙΝΗΤΙΣΣΑΣ

Διάσχιση του μονοπατιού με κατάληξη την παραλία. Β.Δ: Εύκολη. Αρχηγοί: Δήμητρα Αγγελοπούλου, Τίνα Τζουτζάκη. Περισσότερες πληροφορίες στα γραφεία μας.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

20-21 ΟΚΤΩΒΡΗ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΠΗΛΙΟ: ΠΟΥΡΙ-ΛΙΜΝΙΩΝΑΣ-ΒΕΝΕΤΟ

Πορεία σε δασωμένο μονοπάτι στο Πήλιο. Β.Δ: Μέτρια. Αρχηγοί: Βαγγέλης Κουτσελίνης, Αλέξανδρος Χέντον. Ώρα: 7.30. Διαμονή στη Ζαγορά.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2012

17-18 ΝΟΕΜΒΡΗ

ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ(1926μ)

Ανάβαση στην κορυφή από το χωριό Περιστερί. Β.Δ: Μέτρια. Αρχηγοί: Αντώνης Αλαφιώτης, Γιώργος Ξενιώτης. Ώρα: 7.30

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012

9 ΔΕΚΕΜΒΡΗ

ΚΛΩΚΟΣ(1779μ)

Ανάβαση στην κορυφή από την Φτέρη. Β.Δ Μέτρια. Αρχηγοί Αντώνης Αλαφιώτης-Χρύσα Κουβεδάκη.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2013

13 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

ΦΛΑΜΠΟΥΡΙ ΠΑΡΝΗΘΑΣ-ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Συνάντηση όλων των ορειβατών του Πάνα και κοπή της πίτας. Ώρα 8.00. Αρχηγοί: Δ.Σ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΚΤΗΜΑ ΣΤΟ ΜΑΤΙ

Φέρεται σε γνώση των μελών του Συνδέσμου ότι για τη χρήση των οικίσκων και των λοιπών χώρων για την καλοκαιρινή περίοδο του 2012, ύστερα από απόφαση του Δ.Σ., θα ισχύσουν τα ακόλουθα:

1. Έναρξη περιόδου ορίστηκε η 1/7/2012 και λήξη η 4/9/2012.
2. Υποβολή αιτήσεων από τους ενδιαφερομένους μέχρι 4/6/2012.
3. Η κλήρωση των οικίσκων θα γίνει την 1/6 και ώρα 7.00 μ.μ
4. Οικονομικοί όροι:

Οι τιμές θα είναι κατόπιν συνεννόησης με το Δ.Σ.

Εφόσον υπάρξει ζήτηση, τα Σαββατοκύριακα του Ιουνίου, το κτήμα θα είναι ανοικτό. Θα προηγείται όμως ειδοποίηση.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΡΧΗΓΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αγγελοπούλου Δήμητρα	6977074359	Ξενιώτης Γιώργος	6972098727
Αλαφιώτης Αντώνης	6977242014	Χέντον Αλέξανδρος	6972224537
Κουβεδάκη Χρύσα	6972999836	Χρυσοστόμου Κώστας	6972333487
Κουτσελίνης Βαγγέλης	6977539794	Τίνα Τζουτζάκη	6974471345
Μπαβέας Τάκης	2108074735		

- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή για τις συμμετοχές σας. Τηλ. 210-8224777, 210-8224351.
- Παρακαλούμε δηλώνετε έγκαιρα συμμετοχή ώστε να είναι δυνατή η καλύτερη οργάνωση της εκδρομής. Στις πολυήμερες εκδρομές κατά τη δήλωση απαιτείται προκαταβολή. Το πρόγραμμα κάθε εκδρομής μπορεί να τροποποιηθεί από τον αρχηγό σε περίπτωση ανάγκης.

Αφιετήρια και τέρμα των ορειβατικών εκδρομών είναι το Αρχαιολογικό Μουσείο (Πατησίων & Βασ. Ηρακλείου).

