

# Δραστηριότητες



Κρατάω στα χέρια μου το -συλλεκτικό πια- 4ο τεύχος του περιοδικού μας, που κυκλοφόρησε στις 31 Δεκεμβρίου του 1996. Ξεφυλλίζω τις σελίδες του μεγάλου άρθρου που είχαμε δημοσιεύσει για το Πάικο και τα Βλαχοχώρια του. Ακριβώς 20 χρόνια πριν! Ακόμα θυμάμαι τις μαγικές νύχτες με την ξυλόσομπα, στο ξύλινο σπιτάκι του Δασαρχείου, στο Βαλλέορβο. Και ούτε μπορώ να ξεχάσω την πρωινή τηγανιά με τα άγρια μανιτάρια, πάνω στην φωτιά των ξύλων της οξιάς...



# Πάικο

## “Το μονοπάτι των Μουσών”

ΚΕΙΜΕΝΟ: Θεόφιλος Μπασγιουράκης  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Άννα Καλαϊτζή





**Η ασφαλτόστρωση του κεντρικού δασικού δρόμου από τα ΝΑ στα ΒΔ συνετέλεσε στην αύξηση της επισκεψιμότητας του Πάικου.**

### ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΚΟ

**Π**ολλά πράγματα έχουν αλλάξει στο Πάικο από τότε: ολοκληρώθηκε η πολύ σημαντική ασφαλτόστρωση της κεντρικής αρτηρίας που διασχίζει το Πάικο, από την Καστανερή και τα Μεγάλα Λιβάδια ως τον Αρχάγγελο. Αξιοποιήθηκε με τον καλύτερο τρόπο ο εκπληκτικός χώρος δασικής αναψυχής μεταξύ Κούπας και Σκρά, με τους διαδοχικούς καταρράκτες αλλά και την -απίστευτης ωραιότητας- γαλαζοπράσινη λιμνούλα, ένα έργο που υλοποιήθηκε μετά το άρθρο του περιοδικού. Καθιερώθηκε, ήδη από το **2011**, ο «**Ημιμαραθώνιος Πάικου**», μια υπέροχη ορεινή διαδρομή **20** περίπου χιλιομέτρων, με μεγάλη συμμετοχή αθλητών. Από το **2012** δημιουργήθηκε ο πρώτος επισκέψιμος Καστανεώνας «**Γλυκομαγεία**» των πρωτοπόρων φυσιολατρών **Δάνου Δανιηλίδη** και **Μάγιας Κετικίδου**. Και ακόμη, διανοίχθηκε και σηματοδοτήθηκε ένα από τα πιο όμορφα

ειδυλλιακά και ξεκούραστα δασικά μονοπάτια. Είναι αυτό που του δώσαμε το όνομα: «**το Μονοπάτι των Μουσών**». Άς το απολαύσουμε και ας το εγκαταστήσουμε μόνιμα στην κορυφή των προτεραιοτήτων της ατζέντας μας, ταξιδιωτικής και πεζοπορικής.

Για να φτάσουμε από την Θεσσαλονίκη ως το Πάικο δεν θα προβληματιστούμε ιδιαίτερα ούτε θα κουραστούμε. Αρκεί να πάρουμε την Εθνική Οδό Θεσσαλονίκης-Αθήνας και, στο ύψος της Χαλάστρας, να κατευθυνθούμε Β, στον μεγάλο δρόμο για τους Ευζώνους. Στο ύψος του Πολυκάστρου στρίβουμε Δ (αριστερά), διασχίζουμε την πόλη, συναντάμε τον Αξιό και δεξιά μας την Αξιούπολη και, **75** χιλιόμετρα μετά την Θεσσαλονίκη, φτάνουμε στην **Γουμένισσα**. Εδώ οσμίζομαστε το άρωμα από τα περίφημα κρασιά και τσίπουρα της διάσημης οινοπολιτείας, αντιστεκόμαστε, όμως, προσωρινά στον πειρασμό και παίρνουμε τα βουνά.

Πρώτα συναντάμε τη **Γρίβα**, στα **460μ**.



Στο τρίτο δεκαήμερο του Οκτώβρη υπάρχουν ακόμη στα κλαδιά πολλά πράσινα φύλλα οξυάς.

και στην συνέχεια την **Καστανερή**, στα **800μ.** ωραία χωριά και τα δύο, χτισμένα στις πλαγιές και στους απέραντους καστανεώνες του Πάικου. Στα υψίπεδα της Καστανερής, 90 μόλις χιλιόμετρα μακριά από την Θεσσαλονίκη, βρισκόμαστε ήδη στο Πάικο, αγναντεύουμε προς τα Δ τις υψηλότερες κορυφές, **Γκόλα Τσούκα (1.697μ.)** και **Φιδωτά (1.660μ.)** <sup>(1)</sup> Εδώ βρίσκεται και το πανέμορφο χορταρισμένο ξέφωτο με τις καστανιές και το εκκλησάκι του **Προφητηλίας**. Σ' αυτό το ωραίο σημείο αρχίζει ο Δάνος Δανιηλίδης την ενημέρωση των επισκεπτών του, πριν τους οδηγήσει, 200 περίπου μέτρα πιο πάνω, στην υπέροχη περιπλάνηση του καστανεώνα του, με τις πελώριες καστανιές των 500 χρόνων και τα ιστορικά απομεινάρια του Ά Παγκοσμίου Πολέμου, από το στρατόπεδο των Γάλλων

στρατιωτών.

Με την προοπτική να επιστρέψουμε στον καστανεώνα μετά την ολοκλήρωση του μονοπατιού, συνεχίζουμε την διεύδυσή μας στα άδρυτα του βουνού.

#### ΤΟ «ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΩΝ ΜΟΥΣΩΝ»

**Α**νηφορίζουμε μετά τον Προφητηλία, αφήνουμε δεξιά μας τον καστανεώνα του Δάνου και φτάνουμε σε αυχένα, με ξύλινο σπιτάκι του Δασαρχείου Γουμένισσας. Εδώ το υψόμετρο είναι **1.170μ.** και η θέα ανεμπόδιστη σε κάθε σημείο του ορίζοντα. Κατηφορίζουμε με στροφές και εισχωρούμε αμέσως σε υπέροχο δάσος, που αποτελείται κυρίως από οξυές. Επανερχονται -όχι χωρίς νοσταλγία-, οι αναμνήσεις από τις πρώτες εκείνες μακρινές περιπλανήσεις μας στο Πάικο, με

(1) Οι υψομετρήσεις προέρχονται από τα «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΥΝΑ» του Νίκου Νέζη, ΤΟΜΟΣ 2, σελ 440.



**Αξίζουν έπαινοι στο Δασαρχείο Γουμένισσας, τόσο για την κατασκευή όσο και για την συντήρηση των εγκαταστάσεων στο “Μονοπάτι των Μουσών”.**

τους δύσκολους χωματόδρομους, άλλοτε λασπωμένους κι άλλοτε χιονισμένους μα πάντοτε κοκοτράχαλους. Άλλες εποχές. Πολλές φορές οι εξερευνησεις μεταβάλλονταν σε περιπέτεια με απρόοπτες εξελίξεις. Αρκετά σημεία της διαδρομής είναι χαρακτηριστικά και οικεία, όπως το ξύλινο «**Παρατηρητήριο**», στο τέλος μιας απότομης ανηφόρας. Λόγω της μεγάλης κλίσης, ήταν κάποτε ένα από τα δυσκολότερα σημεία της διαδρομής, γεμάτο νεροφαγώματα και πέτρες. Από το Παρατηρητήριο αρχίζει μια απότομη κατεβασιά προς το μονοπάτι μας. Υπάρχει, ωστόσο, και μια πολύ πιο ήπια αφετηρία, με εύκολη πρόσβαση για όλη την οικογένεια. Για να βρούμε αυτή την αφετηρία, πρέπει να συνεχίσουμε για

μερικές εκατοντάδες μέτρα ακόμη, ως το σημείο όπου ο ασφαλτόδρομος συναντάει αριστερά την διακλάδωση του δασικού δρόμου που οδηγεί στην τοποθεσία «**Βαλλέορβο**». Στο πλάτωμα που σχηματίζεται εδώ, μπορούμε ν’ αφήσουμε το αυτοκίνητό μας.

Μερικές δεκάδες μέτρα μετά συναντάμε στα δεξιά έναν ελαφρά κατηφορικό χωματόδρομο, που σε δύο-τρία λεπτά καταλήγει σε ευρύτατο και επίπεδο χώρο δασικής αναψυχής. Είναι ένα χορταρισμένο, ειδυλλιακό ξέφωτο που διαμορφώνεται δίπλα στην κοίτη του **Στραβοπόταμου**<sup>(2)</sup>, ανάμεσα σε εκπληκτικό δάσος με πανύψηλες οξυές. Το υψόμετρο είναι **1.135** και υπάρχει πηγή νερού για τους επισκέπτες.

---

(2) Ο Στραβοπόταμος ή Γοργόπης πηγάζει από τα υψίπεδα του Πάικου στα Μεγάλα Λιβάδια, και μετά από ελικοειδή πορεία 30χλμ. καταλήγει στον Αξιό (Ν. Νέζης, «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΥΝΑ», ΤΟΜΟΣ 1 σελ. 41.)



**Πάνω στο παχύ στρώμα των ξερόφυλλων της οξυάς, κάθε βήμα είναι ξεκούραστο.  
Στο Πάικο δεν λείπουν οι αιωνόβιες οξυές.**





Όλα τα ξύλινα γεφυράκια είναι καλοφτιαγμένα και στερεά, καθένα φέρνει το όνομα μιας αρχαίας Μούσας. Η διαδρομή δικαιούται την ονομασία "Το Μονοπάτι των Μουσών".

Ξεκινάμε ήδη το μονοπάτι μας, που πολύ δικαιολογημένα ονομάζουμε «**ΜΟΝΟΜΑΤΙ ΤΩΝ ΜΟΥΣΩΝ**», αφού το πρώτο ξύλινο γεφυράκι που συναντάμε, είναι αφιερωμένο στην μούσα **Ουρανία**. Σε 3 μόλις λεπτά μια άλλη μούσα χαρίζει το όνομά της στο δεύτερο γεφυράκι. Είναι η μούσα **Κλειώ**. Πολύχρωμα φύλλα οξυάς καλύπτουν το μονοπάτι, ενώ και πολλά ακόμη βρίσκονται στα κλαδιά. Στα τελευταία του Οκτώβρη, οι οξυές σ' αυτό το υψόμετρο είναι στις ομορφιές τους. Τα φύλλα, ωστόσο, καλύπτουν και το κατάστρωμα του γεφυριού, που αποτελείται από λεπτούς, στρογγυλούς κορμούς. Με την αυξημένη υγρασία του δάσους η στρογγυλεμένη επιφάνεια των κορμών είναι πολύ ολισθηρή και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.

Το μονοπάτι συνεχίζει πάντα γλυκύτατα, με κλίσεις ανεπαίσθητες δίπλα στην κρυστάλλινη, ολοζώντανη ροή του Στρα-

βοπόταμου. Ολόγυρά μας, πάνω απ' τα κεφάλια μας, οι πανύψηλες οξυές δημιουργούν εικόνες μαγικές. Αισθανόμαστε ευτυχείς που σε απόσταση 90 μόλις χιλιομέτρων από την Θεσσαλονίκη, έχουμε την εμπειρία αυτού του πεζοπορικού παράδεισου.

**4'** μετά την Κλειώ σειρά έχει η γέφυρα με την τρίτη μούσα, την **Πολύμνια**. Που την διαδέχεται, πάλι σε **4'** η **Ευτέρπη**, με γέφυρα μεγαλύτερη. Πολύ κοντά στην Ευτέρπη, σε απόσταση μόλις **2'** συναντάμε την πέμπτη γέφυρα με το όνομα **Τερψιχόρη**, ενώ στα επόμενα **2'** κάνει την εμφάνισή της και η **Θάλεια**. Πουθενά αλλού στην Ελλάδα δεν υπάρχει μονοπάτι με παρόμοια χαρακτηριστικά. Επιπλέον, όλα τα γεφυράκια είναι καλοφτιαγμένα και ομοιόμορφα, το Δασαρχείο της Γουμένισσας έχει κάνει εξαιρετική δουλειά. Μετά την Θάλεια η διαδρομή ανηφορίζει για λίγο, με μερικά ξύλινα σκαλοπάτια.











**Ζωντανός Στραβοπόταμος, διαδοχικά καταρρακτάκια, γεφύρια και ξερόφυλλα, καταπράσινα βρύα και πανδαισία χρωμάτων. Το φθινοπωρινό Πάικο είναι μαγικό.**

Ακολουθεί ήπιο κατηφοράκι και στην κοίτη του Στραβοπόταμου, παρεμβάλλεται η μεγάλη γέφυρα της **Μελπομένης**, που από την προηγούμενή της, δεν απέχει παραπάνω από **5'**.

Για τα επόμενα 8-10 λεπτά ανηφορίζει και πάλι το μονοπάτι, πάντα πολύχρωμο, πάντα μαλακό από το παχύ στρώμα των ξερόφυλλων της οξυάς. Έχουμε ήδη απομακρυνθεί από την κοίτη του Στραβοπόταμου, ατενίζουμε την ελικοειδή του πορεία από ψηλά. Μισή ώρα μετά την αναχώρησή μας, έχουμε φτάσει σε υψόμετρο **1.160** μέτρων, με θετική υψομετρική διαφορά μόλις **25** μέτρων από την αρχή της διαδρομής. Η πορεία έχει όλα

τα στοιχεία ενός πανέμορφου, ξεκούραστου περιπάτου για όλη την οικογένεια. Σ' αυτό το σημείο διακλαδίζεται το μονοπάτι. Στην ευθεία συνεχίζει για την θέση **«Πραματάρι»**<sup>(3)</sup>, ενώ απότομα δεξιά καταλήγει σε λιγότερο από 2' στην άσφαλο, σε υψόμετρο 1.170μ.

Συνεχίζουμε ευθεία με πορεία αρκετά κατηφορική, προστατευτικό τοιχάκι στο μονοπάτι και αρκετά πέτρινα σκαλοπάτια. Ήδη από ψηλά φαίνεται και πάλι η ροή του Στραβοπόταμου. Σε λιγότερο από 15 λεπτά φτάνουμε στο τελευταίο γεφυράκι, που είναι αφιερωμένο στην **8η** μούσα του Πάικου, την **Ερατώ**. Η μόνη που απουσιάζει απ' όλη αυτή την «σύ-

---

(3) Η τοποθεσία και κατ' επέκταση το μονοπάτι, πήρε το όνομά της από το θάνατο, σε παλαιότερες εποχές, ενόςπραματευτή από τους ληστές. Ήταν η εποχή, πολύ πριν γίνει ο δασικός δρόμος, που το μονοπάτι αυτό συνέδεε τα Μεγάλα Λιβάδια, στα υψίπεδα του Πάικου με την Καστανερή







Υπέροχα πέτρινα και άψογα ξύλινα σκαλοπάτια. Το Δασαρχείο της Γουμένισσας είναι παρόν.



Πανέμορφη σαλαμάντρα με λαμπρά χρώματα.  
Ο επισκέπτης της βροχής.

ναξη» των μυθολογικών θεοτήτων, που αποτελούσαν την προσωποποίηση κάθε καλλιτεχνικής και πνευματικής εκδήλωσης, είναι η **Καλλιόπη**.

Μετά τη γέφυρα Ερατώ, που βρίσκεται σε υψόμετρο **1.115** μέτρων, ανηφορίζουμε λίγο ακόμη, ανάμεσα σε σποραδικές αιωνόβιες οξυές. Το τοπίο είναι εκπληκτικό. Ένα δεκάλεπτο μετά βγαίνουμε σε δασικό δρόμο με χωμάτινο οδόστρωμα μαλακό αλλά πολύ λασπωμένο, που δυσχεραίνει τα βήματά μας. Η μαγεία του Μονοπατιού των Μουσών έχει χαθεί. Σπεύδουμε να την ξαναζήσουμε στην διαδρομή της επιστροφής.

Μετά την πρώτη, είχαμε για άλλες δύο φορές την ευτυχία να βαδίσουμε στο Μονοπάτι των Μουσών. Η τελευταία φορά ήταν στις 13 του Νοέμβρη με μια πολυμελή, χαρούμενη ομάδα των **«Ελλήνων Περιηγητών»**. Τη μέρα εκείνη, στα χαμηλά υψόμετρα και στα ανθεκτικά φυλλώματα των δρυών και καστανιών, τα χρώματα του φθινοπώρου ήταν ακόμη σε μεγάλη ακμή. Στο υψόμετρο του μονοπατιού μας, όμως, οι περισσότερες οξυές μάς υποδέχτηκαν με απογυμνωμένα τα κλαδιά. Μόνον στις κορυφές τους άντεχαν κάποια φυλλώματα λιγοστά. Ακόμα κι έτσι, ωστόσο, δεν έπαυαν να έχουν μια λιτότητα πολύ γοητευτική. Ήταν η «πρόβα τζενεράλε» του γκρι, της χειμωνιάτικης τους στολής.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

-Πριν φύγουμε από το Πάικο, θα ήθελα μερικά κάστανα για το σπίτι, λέει η Άννα.

-Θα βρούμε σε κάποιο κατάστημα ή παραγωγό στην Γουμένισσα ή στην Γρίβα.

Καθώς παίρναμε τις κατηφοριές για την Γρίβα, στην διακλάδωση ακριβώς για τις Μονές **Οσίου Νικόδημου** και **Αγίου Ραφαήλ**, διακρίνουμε στο πλάι του δρόμου ένα κιόσκι. Στην πραγματικότητα του έχει μήλα, καρύδια, πατάτες, τσάι του βουνού και κάστανα, φυσικά.

-Καλώς τους, μας υποδέχονται με χαμόγελο, τι θα θέλατε να σας δώσουμε;

-Μερικά κάστανα, λέει η Άννα.

Μια οικεία, γαργαλιστική μυρωδιά ξεφεύγει από το εσωτερικό της καλύβας. Προέρχεται από τις τηγανιτές πατάτες, που τσιτσιρίζουν σ' ένα μικρό τηγάνι, πάνω στην ξυλόσομπα.

-Ελάτε να δοκιμάσετε τις πατάτες μας λέει η Σοφία. Σκέφτεται για λίγο κι ύστερα σπάζει δύο αυγά.

-Δεν μπορείτε να τ' αρνηθείτε, είναι χωριάτικα, σημερινά.

-Ούτε κι αυτό το κρασάκι πρέπει να αρνηθείτε, λέει ο Πέτρος. Είναι ευλογημένο από τον Όσιο Νικόδημο.

Αποχαιρετάμε τους καλούς μας φίλους, παίρνοντας μερικά θαυμάσια προϊόντα.

-Εδώ ξαναβρήκαμε την Ελλάδα που αντιστέκεται, ψιθυρίζω στην Άννα.

-Όποτε σας βγάλεϊ από δω ο δρόμος, κάντε μια στάση, μας λένε.

Δύο εβδομάδες μετά μας ξανάβγαλε ο δρόμος. Τούτη τη φορά όχι μόνους αλλά με την μεγάλη μας ομάδα. Που έμεινε εκπληκτική από την φιλοξενία του ζευγαριού.

**Η Σοφία προσφέρει τηγανιτές πατάτες, που μόλις έχουν γίνει στην μικρή ξυλόσομπα. Ο Πέτρος και η Σοφία στο καλυβάκι τους επανέφεραν στην μνήμη αυθεντικές στιγμές φιλοξενίας μιας άλλης Ελλάδας, που αντιστέκεται.**





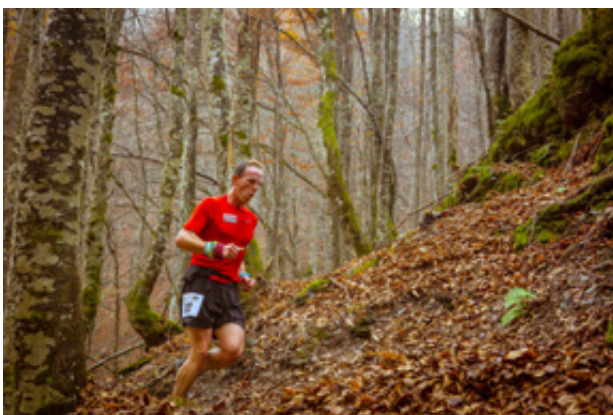
Ο Ημιμαραθώνιος Πάικου γεννήθηκε σαν ιδέα στην προσπάθεια του Ορειβατικού Συλλόγου Περιηγητών Γουμένισσας να αναδείξει την φυσική ομορφιά της περιοχής και να αποτρέψει τις καταστροφικές εξορύξεις χρυσού που σχεδιάζονται στο Πάικο.

---

**6<sup>ος</sup>**  
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
**ΠΑΪΚΟΥ**  **6-11-2016**

ΚΕΙΜΕΝΟ: Ορειβατικός Σύλλογος Περιηγητών Γουμένισσας.  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Κωνσταντίνος Αθανασιάδης, Γιώργος Φωτιάδης





**Διεξαγόμενος σ' ένα υπέροχο φυσικό περιβάλλον ο "Ημιμαραθώνιος Πάικου" κερδίζει κάθε χρόνο όλο και περισσότερες συμμετοχές αθλητών.**

**Η** πρώτη διοργάνωση έγινε τον Απρίλιο του **2011** και αγκαλιάστηκε από τους αθλητές ορεινού τρεξίματος οι οποίοι είναι ευαισθητοποιημένοι σε ζητήματα προστασίας της φύσης. Την επόμενη χρονιά αποφασίστηκε ο αγώνας να διεξάγεται την **πρώτη Κυριακή του Νοέμβρη** καθώς, το φθινόπωρο το Πάικο ντύνεται με τα μαγευτικά χρώματά του. Οι συμμετοχές από **154** την πρώτη χρονιά έφτασαν τις **300** το 2015 και ο αγώνας πλέον συγκαταλέγεται στους πιο γνωστούς του είδους στην Ελλάδα. Αθλητές απ' όλη την Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό συμμετέχουν κάθε χρόνο σ' αυτήν τη γιορτή στέλνοντας το μήνυμα προς κάθε κατεύθυνση ότι στο Πάικο δεν χω-

ράνε καταστροφικές «επενδύσεις». Η διαδρομή του αγώνα περνάει από παλιά πεζοπορικά μονοπάτια και από παλιούς υλοτομικούς δρόμους. Ομορφότερο σημείο είναι το «**Πριματάρι**», μονοπάτι που χρησιμοποιούνταν για να ενώνει τα **Μεγάλα Λιβάδια με τη Γουμένισσα**. Εκεί οι αθλητές περνάνε τον «**Στραβοπόταμο**» τρέχοντας πάνω από τα οχτώ ξύλινα γεφυράκια. Ο κεντρικός σταθμός «**Στραβοπόταμος**» βρίσκεται στον ομώνυμο χώρο αναψυχής. Η κορυφή **Σέλιμα** προσφέρει μαγευτική θέα της ψηλότερης κορυφής του Πάικου «**Γκόλα Τσούκα**», ενώ ο αγώνας τερματίζει στον **Προφήτη Ηλία** όπου βρίσκεται και η αφετηρία του. Το μήκος του αγώνα είναι **20,1** χλμ.



**Με άψογη διοργάνωση κάθε χρόνο ο Ημιμαραθώνιος Πάικου γίνεται όλο και πιο δημοφιλής.**

ενώ καλύπτει συνολικά περίπου **1250** μέτρα υψομετρικής. Κατά την διάρκεια του αγώνα οι συνοδοί και οι επισκέπτες μπορούν να γευτούν τσάι του βουνού και φασολάδα, ενώ οι μικροί φίλοι απασχολούνται δημιουργικά σαν εθελοντές.

«Χωρίς χρυσό μπορείς-χωρίς βουνό δεν ζεις» είναι το σύνθημα του αγώνα που αναγράφεται στα μπλουζάκια που δίνονται στους συμμετέχοντες, ενώ φέτος αντικαταστάθηκε από το «Νερό πηγή ζωής Όχι κέρδους» μιας κι ο Ο.Σ.ΠΕ.Γ. είναι αντίθετος με τον σχεδιασμό 18 μικρών υδροπλεκτρικών φραγμάτων στα ρέματα της περιοχής, γεγονός που θα επηρεάσει ανεπανόρθωτα την κλωρίδα και την πανίδα. Τα νερά, τα μανιτάρια, τα κάστανα, η ευεξία που προσφέρει ένας περίπατος στη φύση, είναι ο πλούτος της περιοχής και αυτόν δεν τον έχουμε κληρονομήσει παρά τον δανειστήκαμε από τα παιδιά μας. Με τον Ημιμαραθώνιο Πάικου, ένα

γεγονός που ξεπερνάει τα όρια του νομού και της χώρας, ευελπιστούμε να φέρουμε περισσότερο κόσμο στο βουνό, να γνωρίσει τις ομορφιές του και να γίνει κοινωνός της προστασίας του. Ας πάρουμε λοιπόν όλοι τα βουνά για...να μη μας τα πάρουν.

Την Κυριακή 6 Νοεμβρίου διεξήχθη ο 6ος ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΠΑΪΚΟΥ. Ο αγώνας φέτος ήταν αφιερωμένος στον αγώνα των κατοίκων της περιοχής για την προστασία των νερών του Πάικου. Στην μνήμη του συναθλητή μας **Κώστα Πεντέλα** αποφασίστηκε να δοθεί στον πρώτο σταθμό του αγώνα το όνομά του. Έτσι, από δω και πέρα, ο σταθμός που βρίσκεται στο **6,7χλμ.** θα ονομάζεται «**Πεντέλας**».

Εκκίνηση και Τερματισμός του αγώνα: **Προφήτης Ηλίας Καστενερής.**  
Διοργάνωση: **Ορειβατικός Σύλλογος Γουμένισσας. [www.ospeg.gr](http://www.ospeg.gr)**



# «Γλυκομαγεία» Επισκέψιμος καστανεώνας στην Καστανερή του όρους Πάικου.

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Δάνος Δανιηλίδης

Ένας καστανεώνας κι ένα βουνό που προσφέρουν πλήθος βιωματικών εμπειριών σε μικρούς και μεγάλους, στην Κεντρική Μακεδονία, σε απόσταση αναπνοής από τη Θεσσαλονίκη.

## Σας προσκαλούμε στο βουνό του κάστανου!

### Ποιοι είμαστε/Η φιλοσοφία μας

Είμαστε ο **Δάνος Δανιηλίδης** και η **Μάγια Κετικίδου**. Ο καστανεώνας μας προέκυψε μέσα από την αγάπη μας για την ελληνική ύπαιθρο και τις πολύχρονες εμπειρίες του Δάνου ως ταξιδιωτικού και περιβαλλοντικού δημοσιογράφου, με πολλές δημοσιογραφικές αποστολές σε εθνικά πάρκα, αγροκτήματα και μικρούς παραγωγούς, στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Το γαλήνιο και καταπράσινο όρος Πάικο, εύκολα προσβάσιμο και με ήπια καιρικά φαινόμενα, σε απόσταση αναπνοής από τη Θεσσαλονίκη, μας μάγεψε με πολλούς τρόπους. Από το **2012** μοιραζόμαστε εικόνες και εμπειρίες από τη μαγεία του βουνού, όλο το χρόνο, παρέα με τους μικρούς (σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) και μεγάλους επισκέπτες (γκρουπ, οικογένειες, παρέες κλπ.) του καστανεώνα μας. Ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, προσφέρουμε ένα βιωματικό πρόγραμμα που συνδυάζει την ψυχαγωγία με τη γνώση και την ευαισθητοποίηση σε

θέματα προστασίας του περιβάλλοντος. Διότι η Ελλάδα δεν είναι μόνο Μύκονος και Σαντορίνη, είναι κατά το 70% ορεινή χώρα και οφείλουμε να γνωρίσουμε, να προστατεύσουμε και να αναδείξουμε την αυθεντική ορεινή ενδοχώρα της.

### Ποιες δράσεις υλοποιούμε

- 1) Με άμεσο και εύληπτο τρόπο (παρατήρηση, άγγιγμα, διάλογο, ερωτοαπαντήσεις), παρέχουμε στους μικρούς και μεγάλους επισκέπτες μας μια σειρά πληροφοριών για τη χλωρίδα και πανίδα του βουνού, το καστανόδασος και το κάστανο (παραγωγή, συγκομιδή, μεταποίηση, μαγειρική κ.ά.).
- 2) Περπατούμε μέσα στο δάσος καστανιάς και οξιάς.
- 3) Βλέπουμε και αγγίζουμε απομεινάρια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου (ερείπια του Γαλλικού στρατοπέδου), μέσα στον καστανεώνα, κάνοντας ένα βιωματικό μάθημα ιστορίας.
- 4) Δοκιμάζουμε νοστιμιές: η Μάγια πραγματοποιεί γευσιγνωσίες σπιτικών



Στα υπέροχα γλυκά της Μάγισ Κετικίδου κανείς δεν μπορεί να αντισταθεί.





### Ανηφορίζοντας για τον Καστανεώνα.

προϊόντων (μαρμελάδων και γλυκών κουταλιού με βάση τα κάστανα), χειροποίητων πιτών, κέικ κ.ά.ειδών, που ετοιμάζει με τη χρήση ντόπιων πρώτων υλών και χωρίς καθόλου συντηρητικά η ίδια, ενώ μας προτείνει για το σπίτι και συνταγές με βάση το κάστανο.

6) Παίζουμε στον καταπράσινο χώρο δασικής αναψυχής του Προφήτη Ηλία, όπου απολαμβάνουμε τη θέα προς την πεδιάδα και τη Θεσσαλονίκη.

7) Μαζεύουμε κάστανα, βατόμουρα, αγριοφράουλες ή αγριοτριανταφυλλίες (ανάλογα με την εποχή).

8) Περιπατούμε στα μικρά δρομάκια του οικισμού της **Καστανερής** (το «μπαλκόνι» του Πάικου), με την πανοραμική θέα και την παραδοσιακή αρχιτεκτονική (300μ. χαμηλότερα από τον Καστανεώνα), στο ημιαλπικό βλαχοχώρι των **Μεγάλων Λιβαδίων** με τις πέτρινες πλατείες και στην ιστορική **Γουμένισσα** των Χάλκινων και του οίνου.

9) Θαυμάζουμε στα 50μ. από τον κα-

στανεώνα, δύο «γλυπτά της φύσης», δύο εντυπωσιακά κουφάρια δέντρων, απομεινάρια ενός κεραυνού. Από το σημείο αυτό βλέπουμε την πρώτη πεδιάδα της γειτονικής χώρας ΠΓΔΜ, το συνοριακό σταθμό των Ευζώνων και την πόλη της Γευγελής.

10) Αφήνουμε τη ζώνη του κάστανου και μεταβαίνουμε στο δάσος οξιάς, περπατώντας σε διάφορα μονοπάτια, όπως στο φαράγγι του Στραβοπόταμου (μονοπάτι Πριματάρι ή Πραματάρι), διασχίζοντας μέχρι και οχτώ ξύλινα γεφυράκια, υπό τον χαλαρωτικό ήχο του νερού.

11) Ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο και τα ενδιαφέροντα της κάθε ομάδας επισκεπτών, επισκεπτόμαστε και ξεναγούμαστε σε οινοποιεία, μοναστήρια και μουσεία της περιοχής, βλέπουμε τις πηγές του Στραβοπόταμου στα Μ.Λιβάδια, τους καταρράκτες του Σκρα και τη Γαλάζια λίμνη, τη Λίμνη Μεταλλείου κ.ά.

12) Οργανώνουμε πικ-νικ, δοκιμάζοντας ντόπια προϊόντα μικρής παραγωγής.



Μηροστά σε καστανιές 500 ετών.





Πραγματοποιούμε τις δράσεις μας σε τρεις γλώσσες: ελληνικά, αγγλικά και ρώσικα.

Ελάτε μαζί μας για να ζήσετε μια μοναδική εμπειρία στο μαγικό αυτό βουνό!

### **Πληροφορίες**

**Δάνος Δανιηλίδης:**

**Τηλ. 6934.064242, 6932.860.825**

**e-mail: danospress@gmail.com**

**skype: Danos Danielides**

**facebook: Οικοτεχνία Γλυκομαγεία**





## Για 20<sup>η</sup> χρονιά πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 30.10 η γιορτή «Κάστανο, κρασί και τυρί» στη Γρίβα Κιλκίς.

**Το κάστανο και το φθινόπωρο γιορτάζουν στο όρος Πάικο και μας καλούν να τα απολαύσουμε κάθε Οκτώβρη.**

Το χωριό Γρίβα Κιλκίς, πάνω από την κωμόπολη της Γουμένισσας, στον κατάφυτο ορεινό όγκο του Πάικου, είναι ένα από τα μεγαλύτερα καστανοχώρια της χώρας. Καθόλου τυχαίο, λοιπόν, που εκεί διοργανώνεται μια από τις πιο πετυχημένες γιορτές κάστανου στη χώρα, με την επιμέλεια του δραστήριου **Πολιτιστικού Συλλόγου Γρίβας**, του **Συλλόγου Γυναικών Γρίβας** και του **Τοπικού Διαμερίσματος**. Μια γιορτή στην οποία τα περίφημα Χάλκινα της Γουμένισσας και το κάστανο σε όλες του τις μορφές, θα... σύρουν το χορό. Άξιοι συμπρωταγωνιστές τους, όμως θα είναι και δύο άλλα αγαπημένα μας είδη, το κρασί και το τυρί, μια που η περιοχή φημίζεται και γι' αυτά της τα προϊόντα. Οι παραδοσιακές πίτες που φτιάχνουν οι γυναίκες του χωριού, συμπληρώνουν την πανδαισία, που προσφέρεται χωρίς αντίτιμο στους επισκέπτες του βουνού.

Διοργανωτές: **Σύλλογος Γυναικών Γρίβας 6944.780029 (Λίνα Κίωση)** και **Τοπική Κοινότητα Γρίβας (πρόεδρος Γιώργος Μπακάλης 6975.768426)**