

Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Τεύχος 33 / Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2014





Επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

*Οικονομία για το σήμερα,
έξυπνες επιλογές
για μια ολόκληρη ζωή!*

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

210 27 94 755

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Λ. Βουλιαγμένης 393

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Ελ. Βενιζέλου 132

ΝΙΚΑΙΑ

Π. Ράλλη 169

www.tiniakos.gr

e-mail: epipla@tiniakos.gr

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για την συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λπ.) Έτσι η δήλωση για την συμμετοχή σας σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την καταβολή της σχετικής προκαταβολής.

Στην περιγραφή κάθε πολυήμερης εκδρομής θα διαβάσετε μέχρι πότε έχετε περιθώριο να προσέλθετε στα γραφεία του Ομίλου για να δηλώσετε την συμμετοχή σας και να καταβάλλετε την προκαταβολή. Την προκαταβολή μπορείτε να την καταθέσετε και στην Τράπεζα.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Ομίλου.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΤΙΣ
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Η ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:

GR3901720350005035061788596

ΕΚΔΡΟΜΕΣ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2014

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
1/12/2014	Κοπή πίττας		Πολιτιστική	Δ.Σ.
1/19/2014	Μυκίνες	Ημερήσια	Περιγητική	Παναγιώτου Αγγελική, Τσουνάνογλου Βάσω
25-26/1/2014	Δασικό Χωριό Παπάδες	Διήμερη	Πεζοπορική	Καρδερίνης Στέλιος, Ιωάννου Χρήστος

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
1-2/2/2014	Πάρκο Φωκίδας-VAGONETTO	Διήμερη	Περιγητική	Βεργοπούλου Μαρία, Βασιλειάδης Γεώργιος
2/8/2014	Έκθεση κατασκευών Λεονάρντο Ντα βίντσι		Πολιτιστική	Θεόδωρος Τσεσμελής
2/9/2014	Βυτίνα-Βλαχέρνα-Ανατολικό Μαίναλο	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης, Ιωάννου Χρήστος
2/16/2014	Στυμφαλία -Λιμνη Δόξας -Φενεός	Ημερήσια	Περιγητική	Θεοφανοπούλου Χρυσούλα, Ανθίμου Άννα

ΜΑΡΤΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
1-3/3/2014	Καρναβάλι στο Ρέθυμνο	3ήμερη	Αποκριάτικη	Λιβέρης Στέφανος, Ιωάννου Χρήστος
3/19/2014	Γενική Συνέλευση		Εκλογή Νέου ΔΣ	Δ.Σ.
22-25/3/2014	Νέστος	4ήμερη	Πεζοπορική	Αυγουστάκης Αντ.& Μπαμπαλού Πην.
23-25/3/2014	Καστοριά -Πρέσπες-Φλώρινα	3ήμερη	Περιγητική	Ιωάννου Χρήστος, Τσεσμελής Θεόδωρος, Χριστοφορίδου Καίτη

2014

ΣΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΤΟΥ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Φίλες και Φίλοι,

Τώρα που ξεφυλλίζετε το πρώτο περιοδικό της καινούργιας χρονιάς βρισκόμαστε στο τέλος μιας ακόμα χρονιάς που συνηθίζουμε να την λέμε «περασμένη». Τέτοιες μέρες λοιπόν κάνουμε συλλογισμένοι απολογισμό της χρονιάς που μας αποχαιρετά μετράμε τις καλές και τις κακές στιγμές που περάσαμε και νοερά βγάζουμε αποτέλεσμα θετικό ή αρνητικό.

Στον Φυσιολατρικό έχουμε συνηθίσει να προσπερνάμε το όποιο αποτέλεσμα, θετικό ή αρνητικό και να σχεδιάζουμε με αισιοδοξία την δραστηριότητά μας για τον καινούργιο χρόνο. Έτσι λοιπόν και τώρα στο κατώφλι του 2014 κάνουμε σκέψεις αισιόδοξες και προσπαθούμε ότι δυσάρεστο μας άφησε ο χρόνος που πέρασε να μας γίνεται εμπειρία για να διορθώνουμε τα λάθη μας και να γινόμαστε καλύτεροι.

Όπως πάντα λοιπόν και την χρονιά που έρχεται προσπαθήσαμε, προγραμματίσαμε και θα προσπαθήσουμε ακόμα περισσότερο να σας προσφέρουμε πολλές και ελκυστικές εμπειρίες για αποδράσεις προς την φύση και πολλά διαλείμματα από την καθημερινότητα.

Εμείς σχεδιάζουμε λοιπόν, προγραμματίζουμε για εσάς και σας περιμένουμε να είσαστε όπως πάντα κοντά μας.

Σας ευχόμαστε να είσαστε υγιείς να έχετε προσωπική και οικογενειακή ευτυχία και να είναι για όλους ανέφελο το 2014.



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 32ο
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ. 210 2775 367
210 2710 030
FAX: 210 2710 631
www.foni.org.gr
email: fusi26@otenet.gr

Υπεύθυνοι έκδοσης
Ανδρικόπουλος Άρης
Ιωάννου Χρήστος

Παραγωγή
Αλφάβητο Γραφικές
Τέχνες ΑΕΒΕ
Τηλ.: 210 6466 086

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΜΥΚΗΝΕΣ- ΔΡΕΠΑΝΟ- ΝΑΥΠΛΙΟ

Εκδρομή 1613
Ημερήσια Περιηγητική
Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2014

Λίγες ημέρες μετά την Πρωτοχρονιά και με καλή διάθεση, θα πραγματοποιήσουμε την πρώτη εκδρομή του χρόνου.

Σας καλούμε να έλθετε στις «Πολύχρυσες Μυκήνες», το βασίλειο του Μυθικού Αγαμέμνονα, που πρώτος ο Όμηρος ύμνησε στα έπη του. Είναι το σημαντικότερο και πλουσιότερο ανακτορικό κέντρο της Ύστερης Εποχής του Χαλκού στη Ελλάδα. Το όνομά τους έχει δοθεί σε έναν από τους λαμπρότερους πολιτισμούς της ελληνικής προϊστορίας, το μυκηναϊκό, και οι μύθοι που συνδέονται με την ιστορία τους διαπέρασαν τους αιώνες με τα ομηρικά έπη και τις μεγάλες τραγωδίες της κλασικής εποχής, ενώ ενέπνευσαν και συνεχίζουν να εμπνέουν παγκοσμίως την πνευματική δημιουργία και την τέχνη. Η μυθική παράδοση φέρει ως ιδρυτή των Μυκηνών τον Περσέα, γιό του Δία και της Δανάης, κόρης του Ακρίσιου, του βασιλιά του Άργους, απόγονου του Δαναού.

Ένας από τους σπουδαιότερους αρχαιολογικούς χώρους, παγκόσμια γνωστός. Σύμβολο της ηρωικής Ελλάδας, οι Μυκήνες περιβάλλονται με το μαγικό πέπλο του μύθου των Ατρείδων.



Θα ξεκινήσουμε από Ν. Ιωνία και μετά από μια ενδιάμεση στάση θα φθάσουμε στις ΜΥΚΗΝΕΣ όπου θα έχουμε ξεναγήση στον αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο, από ξεναγό.

Το γεύμα μας θα γίνει στο χωριό Δρέπανο και επιστρέφοντας θα κάνουμε μια στάση στο γνωστό μας Ναύπλιο για μια ανάσα και μικρό περίπατο με καφέ. Αργά το απόγευμα θα επιστρέψουμε στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός : Παναγιώτου Αγγελική
Κρατήσεις : Τσοντάνογλου Βασιλική
Εξόφληση μέχρι: 2 Ιανουαρίου 2014

ΔΕΛΦΟΙ-ΠΑΡΚΟ ΦΩΚΙΔΑΣ – VAGONETTO

Εκδρομή 1615
2ήμερη Περιηγητική
1 – 2 Φεβρουαρίου 2014

Διαλέξαμε να σας κάνουμε ένα ταξίδι στην ιστορία του βωξίτη, στο **Μεταλλευτικό Πάρκο Φωκίδος**. Με απόλυτη ασφάλεια ένα εκπληκτικό ταξίδι στο «κέντρο της γης», περιήγηση στη στοά 850, στο υπόγειο Τούνελ εξόρυξης βωξίτη με το **VAGONETTO** των μεταλλωρύχων.

Η επίσκεψη είναι ένα συναρπαστικό ταξίδι που μεταφέρει τον επισκέπτη τριάντα χρόνια πριν, τότε που η στοά αντηχούσε τα παραγγέλματα των μεταλλωρύχων και τον θόρυβο των μηχανημάτων εξόρυξης.

Σάββατο 1 Φεβρουαρίου 2014

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση, θα συνεχίσουμε προς **Δελφούς**. Την πόλη που από τους ομηρικούς χρόνους αναφέρεται με την ονομασία **Πυθώ**. Μία από τις πόλεις της αρχαίας Φωκίδας που σταδιακά ο ρόλος της πόλης ενισχύθηκε και εξελίχθηκε σε πανελλήνιο κέντρο και ιερή πόλη των Αρχαίων Ελλήνων. Το κέντρο της Δελφικής Αμφικτυονίας. Το Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της ΟΥΝΕΣΚΟ. Θα επισκεφθούμε το Μουσείο των **Δελφών**. Μετά την ξενάγηση μας θα γευματίσουμε στο **Χρυσό** και θα καταλήξουμε στο ξενοδοχείο μας στους **Δελφούς**. Ξεκούραση βράδυ ελεύθερο.

Κυριακή 2 Φεβρουαρίου 2014

Μετά το πρόγευμα θα πάμε στο μεταλλευτικό Πάρκο **VAGONETTO**, για να κάνουμε ένα ταξίδι στο κέντρο της γης. Θα ακολουθηθεί γεύμα στο παραδοσιακό και αυστηρά διατηρητέο χωριό **Γαλαξίδι**. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

Αρχηγός: Βεργοπούλου Μαρία
Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος
Προκαταβολή μέχρι: 10 Ιανουαρίου 2014



ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ «ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ»

ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ
ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ



Σάββατο 8 Φεβρουαρίου 2014

Αναχώρηση από την Ν. Ιωνία στις 11.00 π.μ.

Στις 12.00 ξεκινάει η ξενάγηση στην έκθεση κατασκευών από κλίμακα τρισδιάστατων μοντέλων, εφευρέσεων και μηχανών στο πνεύμα του Ιταλού δημιουργού ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ. Οι κατασκευές έχουν αποδοθεί με απόλυτη ακρίβεια και με τα υλικά της εποχής του δημιουργού, όπως ξύλο, μέταλλο, ύφασμα και σχοινιά.

Θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε Ιπτάμενες μηχανές, Αλεξίπτωτα, Πολεμικές μηχανές, (ΤΑΝΚΣ, ΚΑΝΟΝΙΑ, ΚΑΤΑΠΕΛΤΕΣ) τα πρώτα δείγματα αυτοκινήτου, ποδηλάτου, ελικοπτερου, κατασκευές που βασίζονται στην υδραυλική και μηχανική επιστήμη.

Είναι ορισμένα μόνο από τα 40 μοντέλα εφευρέσεων στα 600 τμ της έκθεσης.

Μετά την ξενάγηση θα δούμε στον θόλο (εικονική πραγματικότητα) την Κατάκτηση των Ουρανών.

Στο τέλος της εκδήλωσης, για όσους επιθυμούν θα πάμε στην περιοχή του Κεραμεικού για γεύμα.

Υπεύθυνος Εκδήλωσης Τσεσμελής Θεόδωρος

ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ – ΛΙΜΝΗ ΔΟΞΑΣ – ΦΕΝΕΟΣ

Εκδρομή 1617

Ημερήσια περιηγητική εκδρομή

Κυριακή 16 Φεβρουαρίου 2014

Η λίμνη **Δόξα** βρίσκεται στον **Φενεό Κορινθίας** σε υψόμετρο 900 μέτρων.

Αναχώρηση στις 07:30 το πρωί, ενδιάμεση στάση για καφέ και από το **Κιάτο**, **Σούλι**, **Καλιανούς** και την **Λίμνη στυμφαλίας** θα συνεχίσουμε στις ελατοσκέπαστες πλαγιές της **Ζήριας**. Εκεί θα δούμε τα πανέμορφα Ορεινά χωριά, όπως το **Καρτέρι**, την **Καστανιά**, το **Πανόραμα** και το **Φενεό**, ενώ θα σταματήσουμε για λίγο να θαυμάσουμε το **Φράγμα Δόξα**.

Επόμενη επίσκεψη μας θα είναι το μοναστήρι του **Αγ.Γεωργίου**, του 17ου αιώνα με το Κρυφό Σχολείο. Ο γραφικός δρόμος γύρω από την τεχνητή **Λίμνη Δόξα** θα μας συναρπάσει. Το μικρό εκκλησάκι του **Αγ. Φανουρίου** μέσα στην λίμνη, πάνω σε μία μικρή λωρίδα της γής, συνθέτουν μία μαγευτική εικόνα.



Θα κάνουμε μία στάση, για να περπατήσουμε μέχρι το εκκλησάκι. Το Μεσημέρι θα μεταβούμε στο γραφικό **Καρτέρι** όπου θα γευματίσουμε. Επιστρέφοντας από την Λίμνη Στυμφαλίας, Κιάτο, με ενδιάμεση στάση, θα επιστρέψουμε στο σημείο από όπου ξεκινήσαμε.

Αρχηγός : Θεοφανοπούλου Χρυσούλα

Κρατήσεις: Ανθίμου Άννα

Εξόφληση μέχρι: 31 Ιανουαρίου 2014

ΑΠΟΚΡΙΑ 2014 20 ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΟ ΞΕΦΡΕΝΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΠΟΥ ΓΙΟΡΤΑΖΕΙ ΤΟ 2014 ΤΑ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ

Εκδρομή 1618

3ήμερη Αποκριάτικη

1-3 Μαρτίου 2014

Ζητήσατε επίμονα να ξαναζήσουμε τις χαρούμενες στιγμές που περάσαμε πριν 5 χρόνια στο περίφημο καρναβάλι του **Ρεθύμνου** και επειδή

η επιθυμία σας είναι για εμάς προσταγή θα πάμε εφέτος πιο άνετα να ζήσουμε και πάλι αξέχαστες και πρωτόγνωρες εμπειρίες. Ελάτε λοιπόν μαζί μας και φροντίστε να δηλώσετε συμμετοχή γιατί λόγω της αεροπορικής μετάβασης και επιστροφής οι θέσεις θα είναι περιορισμένες.

Σάββατο 1 Μαρτίου 2014

Πολύ πρωί συγκέντρωση στον γνωστό τόπο στη Νέα Ιωνία και επιβίβαση στο λεωφορείο με προορισμό το αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος.



Επιβίβαση σε αεροπλάνο της Aegean airlines με προορισμό το **Ηράκλειο της Κρήτης**.

Άφιξη στο **Ηράκλειο** και επιβίβαση στο λεωφορείο για να ξεκινήσουμε το τριήμερο πρόγραμμα της εκδρομής μας.

08.30 Άφιξη στο Ηράκλειο και επίσκεψη της πόλης του Ηρακλείου.

09.30-11.30 Επίσκεψη της πόλης **Λιμάνι – Λότζια - Κρήνη Μοροζίνι – Κούλες** και την εκκλησία του **Αγίου Τίτου**.

14.00 Αναχώρηση για **Ρέθυμνο**. Γεύμα καθοδόν στην ταβέρνα του Ζήση και μετά άφιξη στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση στα δωμάτια.

20.00-21.30 Δείπνο στο ξενοδοχείο και μετά, το ξέφρενο μασκέ γλέντι μας στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 2 Μαρτίου 2014

Πρωινό στο ξενοδοχείο και ξεκούραση.

12.30 Γεύμα σε ταβέρνα μέσα στην πόλη πριν την παρέλαση.

13.30 Μεταφορά στην λεωφόρο για την μεγάλη παρέλαση του **Καρναβαλιού** από 14.00-18.00.

Στη συνέχεια βόλτα και ξεφάντωμα στην παλιά πόλη μέχρι τις 20.30.

Δείπνο στο ξενοδοχείο και μετά ελεύθεροι για συνέχεια της διασκέδασης.

Καθαρή Δευτέρα 3 Μαρτίου 2014

09.30 Αναχώρηση με πούλμαν για **Αρμένους** για να παρακολουθήσουμε το «**Μουζώμα**». Μετά συνεχίζουμε για **Μέρωνα** για να προλάβουμε το «**Κλέψιμο της Νύφης**».

Στη συνέχεια νησιόσιμο γεύμα στο **Αμάρι**.

Κατόπιν αναχώρηση για Ηράκλειο και επιβίβαση στο αεροπλάνο για την πτήση της επιστροφής

προς Αθήνα.

Στην τιμή συμπεριλαμβάνονται:

2 διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο **BIOSUITE HOTEL** 4 αστέρων σε δίκλινα δωμάτια με πρωινό μπουφέ και δείπνο

Μεταφορές και εκδρομές όπως στο πρόγραμμα με πολυτελή καινούριο πούλμαν κλιματιζόμενο Επαγγελματίας ξεναγός για τις εκδρομές που αναφέρονται στο πρόγραμμα

3 γεύματα κατά την διάρκεια των εκδρομών σε ταβέρνες και 2 δείπνα στο ξενοδοχείο με το αποκριτικό μασκέ πάρτι. Μενού βασισμένο στην γνήσια Κρητική κουζίνα.

Ασφάλεια αστικής ευθύνης και ατυχημάτων

Οι φόροι και οι υπηρεσίες

Οι είσοδοι σε αρχαιολογικούς χώρους και Μουσεία Αεροπορικά εισιτήρια

ΠΤΗΣΕΙΣ

01/03/2014 ΑΘΗΝΑ-ΗΡΑΚΛΕΙΟ 07.40-08.30

03/03/2014 ΗΡΑΚΛΕΙΟ-ΑΘΗΝΑ 20.30-21.20

Στην τιμή δεν συμπεριλαμβάνονται:

Φιλοδωρήματα

Έξοδοι σε νυκτερινά κέντρα

Οτιδήποτε δεν αναφέρεται ρητά στο πρόγραμμα ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Λόγω της ιδιαιτερότητας της εκδρομής η δήλωση συμμετοχής συνοδεύεται και με την καταβολή προκαταβολής.

Αρχηγός : Στέφανος Λιβέρης

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι : 24 Ιανουαρίου 2014

Εξόφληση μέχρι: 20 Φεβρουαρίου 2014

ΚΑΣΤΟΡΙΑ - ΠΡΕΣΠΕΣ - ΦΛΩΡΙΝΑ

Εκδρομή 1620

Τριήμερη Περιηγητική

23 - 25 Μαρτίου 2014

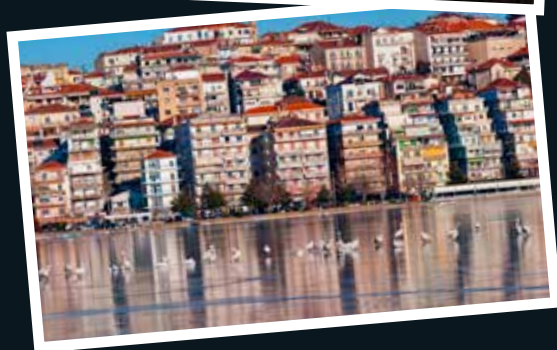
1^η Ημέρα: Ν. Ιωνία - Καστοριά

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία 7.30 πμ. Στάση στα **Καμένα Βούρλα** για καφέ. Στη συνέχεια παίρνουμε τον δρόμο για Καρδίτσα - Τρίκαλα - Καλαμπάκα.. Εκεί αφού επισκεφθούμε τα Μοναστήρια των **Μετεώρων**, θα γευματίσουμε στο χωριό **Καστράκι Καλαμπάκας**. Μετά το γεύμα φεύγουμε για **Καστοριά**. Το απόγευμα ελεύθερο για μια πρώτη γνωριμία με την πόλη. Το βράδυ φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής.

2^η Ημέρα: Καστοριά - Πρέσπες - Φλώρινα

Το πρωί αφού κάνουμε μια μικρή ξενάγηση γύρο από τη λίμνη της **Καστοριάς (Παμβώτιδα)** στη συνέχεια στις **Πρέσπες** θα έχουμε την επόμενη στάση. Εκεί θα έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε μια υπέροχη βόλτα με τις παραδοσιακές βάρκες μέσα στη λίμνη και να κάνουμε τις αγορές μας με τα παραδοσιακά προϊόντα του χωριού **Ψαράδες**.

Γεύμα στον **Άγιο Γερμανό**. Το απόγευμα θα επισκεφθούμε την **Φλώρινα** για μια σύντομη γνωριμία της πόλης, και το βραδάκι θα φθάσουμε στην **Καστοριά**.



3^η Ημέρα: Καστοριά - Δισπηλιό - Τρίκαλα - Ν.Ιωνία

Σήμερα η ημέρα μας ξεκινάει με μια επίσκεψη και ξενάγηση στο λιμναίο νεολιθικό οικισμό του **Δισπηλιού**. Στη συνέχεια αφού επισκεφθούμε το **λαογραφικό Μουσείο της Καστοριάς**, παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Γεύμα θα έχουμε στο Κάστρο των **Τρικάλων** και μετά από δύο ενδιάμεσες στάσεις θα φθάσουμε στη Ν. Ιωνία γύρο στις 9.00 μ.μ.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής
Κρατήσεις: Καίτη Χριστοφορίδου

Προκαταβολή μέχρι: 24 Φεβρουαρίου 2014

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2014 ΓΥΡΟΣ ΠΟΛΩΝΙΑΣ

ΚΡΑΚΟΒΙΑ, ΒΡΟΤΣΛΑΒ, ΒΑΡΣΟΒΙΑ, ΑΟΥΣΒΙΤΣ,
ΤΣΕΣΤΟΧΩΒΑ, ΓΚΤΑΝΣΚ

Τον **Αυγουστο του 2013** ο Φ.Ο.Ν.Ι. θα επισκεφτεί την **Πολωνία**. Μια από τις μεγαλύτερες χώρες της Ευρώπης, η οποία διαθέτει μοναδικό ιστορικό πλούτο. Οι περισσότερες πόλεις της είναι κτισμένες πάνω σε ποτάμια και έχουν διατηρήσει το ιστορικό τους κέντρο.

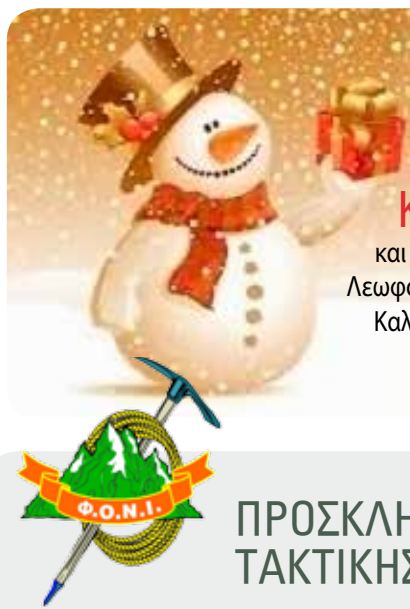
Το ταξίδι αυτό είναι μια σύνθεση των μεγαλύτερων



πόλεων, μια σύντομη περιήγηση στα μονοπάτια της Πολωνικής ιστορίας, μια νοητή μεταφορά στα χρόνια που χτίζονταν τα ψηλά τείχη και οι τεράστιοι γοτθικοί ναοί.

Αναλυτικό πρόγραμμα θα δημοσιευθεί στο επόμενο τεύχος του περιοδικού μας.

Αρχηγός: Θεοφανοπούλου Χρυσούλα



ΠΙΤΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

Όπως κάθε χρόνο έτσι και εφέτος η κοπή της πίττας του Ομίλου μας θα γίνει και εφέτος την

Κυριακή 12 Ιανουαρίου 2014

και **ώρα 13.00** στο κέντρο «**ΝΕΦΕΛΗ**», στο 20ο χιλιόμετρο Λεωφόρου Πάρνηθας (Προς Τελεφερίκ) Τηλέφωνο **210 2469 586**
Καλούνται όλα τα μέλη και οι φίλοι μας να παραστούν στην εκδήλωση μας αυτή.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Την 19η Μαρτίου 2014, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.00' στην αίθουσα του «ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ», Οδός Πατριάρχου Ιωακείμ (Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία, θα πραγματοποιηθεί η ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας με θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα Γενικής Συνέλευσης.
2. Λογοδοσία απερχομένου Διοικητικού Συμβουλίου.
3. Εκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την οικονομική διαχείριση του έτους 2013.
4. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2013.

5. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
6. Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2014
7. Εκλογή 3μελούς Εφορευτικής Επιτροπής.
8. Αρχαιρεσίες για την ανάδειξη 9μελούς Διοικητικού Συμβουλίου και 3μελούς Εξελεγκτικής Επιτροπής για 2ετή θητεία.

Όσα από τα μέλη του Ομίλου επιθυμούν να υποβάλουν υποψηφιότητα θα πρέπει να υποβάλλουν σχετική αίτηση στην Γραμματεία μέχρι την 6η Μαρτίου 2014. Καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου να προσέλθουν στην Γενική Συνέλευση αυτή.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Πεζοπορικές Εκδρομές



ΔΑΣΙΚΟ ΧΩΡΙΟ ΠΑΠΑΔΕΣ ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΒΟΙΑ

Εκδρομή 1614
2ήμερη Πεζοπορική
25 – 26 Ιανουαρίου 2014

Μια πρόταση διαφορετική από τις άλλες. Στην καρδιά του χειμώνα ο ΦΟΝΙ εκδράμει στη **Βόρεια Ευβοία** και συγκεκριμένα στο **Δασικό χωριό Παπάδες**. Μικροί και μεγάλοι καλούνται να αφήσουν τις έγνοιες και τις σκοτούρες της καθημερινότητας και να απολαύσουν ένα διήμερο στη φύση.

Η αναχώρηση μας από τη Ν.Ιωνία θα γίνει στις 7:15 το πρωί. Αφού πραγματοποιήσουμε μια ενδιάμεση στάση για καφεδάκι και πιθανή στάση στον **Άγιο Ιωάννη το Ρώσσο** (Βοήθεια μας), φθάνουμε στο **Δασικό χωριό**, όπου και τακτοποιούμαστε στα καταλύματα μας. Εάν ο καιρός το επιτρέπει και ανάλογα τις ορέξεις μας, μπορούμε να πολεμοχαρήσουμε (**paintball**) ή ως εναλλακτική να αφεθούμε στη μαγεία του τσίπουρου και συνοδευτικών εδεσμάτων.

Το βράδυ προβλέπεται να εξελιχθεί, αναλόγως του κεφιού της παρέας.

Η επόμενη μέρα ξεκινά με πρωινό και ετοιμαζόμαστε για την πεζοπορία μας.



Αναλόγως των καιρικών συνθηκών, θα επιλεγεί και διαδρομή που θα ικανοποιήσει όλα τα γούστα. Μετά την ολοκλήρωση της πεζοπορίας θα ακολουθήσει μεσημεριανό για αναπλήρωση δυνάμεων.

Ακολουθεί η επιστροφή μας και εφόσον υπάρχει διαθέσιμος χρόνος θα επισκεφτούμε τη **Μονή του Οσίου Δαυίδ** και τους **καταρράκτες του Δρυμώνα**.

Έπειτα από ενδιάμεση στάση φθάνουμε στη Ν.Ιωνία απόγευμα προς βραδάκι.

Αρχηγός : Καρδερίνης Στέλιος

Κρατήσεις : Ιωάννου Χρήστος

Προκαταβολή μέχρι : 6 Ιανουαρίου 2014

ΒΥΤΙΝΑ – ΒΛΑΧΕΡΝΑ – ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΜΑΙΝΑΛΟ

Εκδρομή 1616

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 9 Φεβρουαρίου 2014

Μαίναλο!!!! Ένα όμορφο βουνό, με αρμονικές καμπύλες. Το τοπίο του προσφέρει γαλήνη στο βλέμμα καθώς ακολουθεί τον κυματισμό των κορυφογραμμών του, χωρίς μεγάλα ξεπετάγματα βράχων. Ένα βουνό ναός των μελισσών, που φιλοξενεί χιλιάδες κυψέλες που παράγουν ένα από τα καλύτερα μέλια.

Φύγαμε, να γεμίσουμε τα πνευμόνια μας με καθαρό αέρα, τα μάτια μας με πανέμορφες εικόνες, τα ρουθούνια μας με το άρωμα της γης και του δάσους. Σηκωθείτε από τον καναπέ σας και πάρτε τα βουνά. Είναι πιο εύκολο και πιο διασκεδαστικό απ' ό,τι νομίζετε.

Ξεκινάμε στις 7:00 το πρωί από τη Νέα Ιωνία, και μετά από μια σύντομη στάση για ένα καφεδάκι στο μέσο περίπου της διαδρομής, θα φθάσουμε στη **Βυτίνα** (υψόμετρο 1050μ).

Αφού ανασυνταχθούμε, ξεκινάμε την πεζοπορία μας, μια σχετικά εύκολη πορεία διάρκειας 6 ωρών, σε μονοπάτια και ελάχιστους δασικούς χωματόδρομους.

Πεζοπορούμε στην ανατολική πλευρά του **Μαινάλου**.

Η διαδρομή δεν παρουσιάζει τεχνικές δυσκολίες, είναι μήκους 20χλμ και υψομετρικής διαφοράς 430μ.

Για αυτούς που δεν θα ακολουθήσουν την πεζοπορία, οι επιλογές στην όμορφη **Βλαχέρνα** είναι πολλές.. Περιήγηση σε ιστορικούς χώρους, επίσκεψη σε παλιές μονές και καφέ στις γραφικές πλατείες της περιοχής...

Η άφιξη μας στη **Βλαχέρνα** (υψόμετρο 900μ.) "επι-



βάλει" αναπλήρωση των δυνάμεων μας σε παραδοσιακή ταβέρνα της περιοχής και εφόσον ο χρόνος και η κούραση μας το επιτρέπουν, επίσκεψη στο μοναστήρι της **Αγίας Ελεούσας** που βρίσκεται στο κάστρο του **Μπεζενικού** πάνω από τη **Βλαχέρνα**. Εδώ, το 1458 οι Έλληνες προέβαλαν ηρωική αντίσταση κατά των στρατευμάτων του Μωάμεθ Β' του Πορθητή και το 1826 κατά του Ιμπραήμ. Ακολουθεί επιστροφή το βραδάκι στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

Αρχηγός : Ζουμπουλιάς Παναγιώτης

Κρατήσεις : Ιωάννου Χρήστος

Εξόφληση μέχρι : 24 Ιανουαρίου 2014

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΠΛΟΚΟΥ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ 16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2014

Ο Όμιλός μας σε συνεργασία με τον Δήμο Νέας Ιωνίας και τον Αθλητικό Σύλλογο Ανατολή συμμετέχει όπως κάθε χρόνο στις αθλητικές εκδηλώσεις που είναι αφιερωμένες στο Μπλόκο της Καλογρέζας.

Την **Κυριακή 16 Μαρτίου 2014**, Ώρα 11.00, Στο **Δημοτικό Στάδιο Ν. Ιωνίας** (Λ. Εθνικής Αντιστάσεως), θα διεξαχθεί ο 29ος Αγώνας Δρόμου επί δημοσίας οδού, με την επωνυμία «Μπλόκο Καλογρέζας 2014»

Υπεύθυνοι εκδήλωσης:

Θόδωρος Τσεσμελής-Νίκος Χομπάς

ΝΕΣΤΟΣ ΔΑΣΟΣ ΧΑΪΝΤΟΥΣ – ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ ΛΕΙΒΑΔΙΤΗ

Εκδρομή 1619
4ήμερη Πεζοπορική
22-25 Μαρτίου 2014

Μια εκδρομή μέσα στα αρώματα και στα χρώματα της Ελληνικής φύσης. Μέσα στον ποταμό **ΝΕΣΤΟ!!** Στα δάση και τους καταρράκτες του, στα χωριά του και στις γεύσεις του...!!!!

Σάββατο 22 Μαρτίου 2014

Πρωινή αναχώρηση από την Νέα Ιωνία. Μετά τις απαραίτητες στάσεις θα φτάσουμε στα **Κομνηνά Σταυρούπολης** έξω από την **Ξάνθη**.

Αργά το απόγευμα θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας, όπου αφού ξεκουραστούμε από το πολύωρο ταξίδι μας θα έχουμε εκεί το δείπνο μας.

Κυριακή 23 Μαρτίου 2014

Πρωινό και αναχώρηση για τις δράσεις τις ημέρας...

Συνάντηση με τους οδηγούς μας, στο χωριό **Λειβαδίτης**. Έναρξη πεζοπορίας μας, διάρκειας περίπου 5 ωρών με στάσεις για δεκατιανό που θα μας προσφέρουν οι οδηγοί μας.

Η διαδρομή εκπληκτικής φυσικής ομορφιάς γίνεται μέσα από το δάσος μαύρης Πεύκης και οξιάς, στο φημισμένο δάσος **ΧΑΙΝΤΟΥΣ**, στην **Οροσειρά της Ροδόπης**.

Θα επισκεφθούμε τον καταρράκτη **Λειβαδίτη**, για τον οποίο λέγεται ότι είναι ο μεγαλύτερος καταρράκτης στα Βαλκάνια.

Η διαδρομή είναι κατά τμήμα της μέρος του ευρωπαϊκού μονοπατιού E6

Μήκος: 11 Km

Βαθμός δυσκολίας: Χαμηλός εκτός από το τελευταίο δύσκολο τμήμα μήκους 2 Km, όπου υπάρχει συνολική θετική υψομετρική διαφορά 600μ.

Προς το τέλος του μεσημεριού και μετά την λήξη



της δράσης μας θα επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο μας όπου θα γευματίσουμε και θα ξεκουραστούμε. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε από το ξενοδοχείο με προορισμό την **Ξάνθη** και πιο συγκεκριμένα για να επισκεφτούμε την **Παλιά πόλη** της, όπου όσοι θέλουν θα μπορέσουν να επισκεφτούν τα γαστρονομικού ενδιαφέροντος αξιοθέατα (βλ.ταβέρνες). Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

Δευτέρα 24 Μαρτίου 2014

Πρωινό και αναχώρηση για τις δράσεις τις ημέρας...

Με αφετηρία την **Σταυρούπολη**, οι δράσεις μας σήμερα θα περιλαμβάνουν την ξενάγηση μας στα **«Στενά του Νέστου»** με κανό-καιάκ. Μέσα από το ποτάμι θα έχουμε την δυνατότητα να θαυμάσουμε από πολύ κοντά όλες τις φυσικές ομορφιές και τα στενά του μεγάλου ποταμού μας. Η επιστροφή θα γίνει με τρένο καθώς το δρομολόγιο ακολουθεί μια πανέμορφη διαδρομή η οποία δεν είναι προσβάσιμη οδικώς. Έτσι θα έχουμε την ευκαιρία να απολαύσουμε την Θρακική φύση σε όλο της το μεγαλείο. Η δραστηριότητα θα γίνει με μέσα και προσωπικό

Αποδράστε μαζί μας...
στο μεγάλο ποτάμι!!!



της εταιρείας που θα έχει αναλάβει τις δράσεις μας. Καθαρός χρόνος καγιάκ 4 ώρες. Στάσεις ανά μια ώρα.

Βαθμός δυσκολίας : Χαμηλός καθώς η διαδρομή γίνεται σε ήρεμο τμήμα του ποταμού.

Πικ- νικ στα μισά της διαδρομής (προσφορά των οδηγών μας).

Συνολική διάρκεια μαζί με τις μετακινήσεις 8-9 ώρες

Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση και μετά δείπνο στο ξενοδοχείο με γλέντι έκπληξη!!!

Τρίτη 25 Μαρτίου 2014

Μετά το πρωινό μας θα αναχωρήσουμε από το ξενοδοχείο με προορισμό τα γραφικά **Πομακοχώρια** και τα **Ιαματικά Λουτρά του Θέρμου**. Εκεί αν μας το επιτρέψει ο χρόνος μας θα έχουμε ένα σύντομο παραδοσιακό γεύμα.

Νωρίς το μεσημέρι θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής μας και μετά από τις γνωστές ενδιάμεσες στάσεις μας, κατά το βραδάκι θα φτάσουμε στην Νέα Ιωνία.

Σημείωση:

Το πρόγραμμα της εκδρομής μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση των αρχηγών αναλόγως των καιρικών ή άλλων ειδικών συνθηκών. Θα υπάρξει σχετική ενημέρωση από τον ΦΟΝΙ.

Το κόστος της εκδρομής έχει υπολογιστεί με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο για τις τρεις ημέρες και με προσφορά κολατσιού κατά την διάρκεια των δράσεων στη φύση.

Όσοι είστε λάτρεις της Ελληνικής φύσης, δεν πρέπει να χάσετε αυτή την ευκαιρία και να συμμετέχετε με τον Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας σε αυτή την μοναδική απόδραση που σας προτείνουμε!!!

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ!!!

Αρχηγοί: Αντώνης Αυγουστάκης & Πηνελόπη Μπαμπαλού

Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος

Προκαταβολή μέχρι : 10 Φεβρουαρίου 2014

Εξόφληση μέχρι: 10 Μαρτίου 2014



ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ - ΣΜΥΡΝΗ – ΑΓΚΥΡΑ

19 -28 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2013

Προσκύνημα στις χαμένες πατρίδες
της Ανατολής

Ελένη Ζωγράφου / Μέλος ΦΟΝΙ

—εκινώντας ένα ταξίδι ανοίγεις τη ψυχή σου στις σελίδες —της ιστορίας του τόπου που πηγαίνεις, που κάποιες από αυτές μιλούν για δόξα, κάποιες άλλες για πόλεμο, για περιπέτεια, για βία αλλά, και για πολιτισμό. Όταν μάλιστα το ταξίδι αυτό έχει επίκεντρο τις χαμένες πατρίδες, για εμάς τους Έλληνες ανοίγει ψυχή και μυαλό. Τότε, συναίσθημα και πνεύμα, λογική και πάθος, έξαρση και τρυφεράδα, περηφάνια και ταπεινοφροσύνη, σφιχταγκυλιάζονται στην ελληνική ψυχή σε ένα σύμπλεγμα δυνατό, αξεπέραστο, δημιουργικό.

Μια μεγάλη ομάδα περίπου πενήντα ταξιδιωτών ξεκίνησε από τη νέα πατρίδα της Νέας Ιωνίας να γνωρίσει την παλιά πατρίδα, τη χαμένη πατρίδα της Ιωνίας των παραλίων και της χερσαίας μικρασιατικής Καππαδοκίας.

Συντροφιά μεγάλη, με πρόσωπα χαμογελαστά, γνωστά τα περισσότερα μεταξύ τους, δημιουργούσε ένα ευχάριστο κλίμα και τις καλλίτερες προοπτικές για το ταξίδι. Τη συντροφιά έδενε περισσότερο μια αγωνία και γλυκαπαντοχί για το σμίξιμο με τις πατρίδες γονέων και παππούδων.

Πετώντας από τη Σμύρνη προς την Άγκυρα, προσπαθούσαν να αντικρύσουν κάτω από τα φτερά του αεροπλάνου τα άγια χώματα των προγόνων. Να ξεχωρίσουν τις πόλεις και τα χωριά, τα περιβόλια και τα χωράφια, τους ελαιώνες και πορτοκαλεώνες, τα ποτάμια και τα βουνά.

Πολλοί από τους ταξιδευτές του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας, το πρώτο βράδυ του ταξιδιού στην Άγκυρα,

ίσως, να άργησαν να κοιμηθούν, θυμούμενοι τις ιστορίες, που οι ηλικιωμένοι τους έλεγαν όταν ήταν παιδιά για την πόλη αυτή· γιατί Άγκυρα σήμαινε για τα παιδικά μυαλά μας κάτι το μακρινό και μη φιλικό συνάμα, χωρίς καμία ομοιότητα με την Κωνσταντινούπολη, τη δικιά μας Πόλη ή τη χλιοτραγουδισμένη Σμύρνη. Η Άγκυρα, πόλη άχρωμη και άγευστη, με ένα συμπαθητικό Μουσείο ξένων προς αυτήν Πολιτισμών, σειόταν τις μέρες εκείνες από ένθερμες διαδηλώσεις

Αφήνοντας την Άγκυρα και προχωρώντας οδικά προς την ενδοχώρα της κεντρικής Ανατολίας συναντήσαμε την Αλμυρή Λίμνη, μια τεράστια έκταση καλυμμένη με χιλιάδες τόνους αλάτι μέχρι εκεί που φθάνει το μάτι σου. Οι ντόπιοι επισκέπτες μάλιστα, περπατούσαν ξυπόλητοι πάνω στο αλάτι, προφανώς για να δεχθούν τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Από τα τουριστικά μαγαζιά μας καλούσαν, μιλώντας ελληνικά βέβαια, να δοκιμάσουμε τις ξαπλωμένες στους πάγκουςπραμάτειες τους και οι ευήκοοι στις καταναλωτικές Σειρήνες Έλληνες, αγόραζαν μέχρι και αλάτι!

Κατεβαίνουμε πια προς την Καππαδοκία, τη χώρα των όμορφων αλόγων στην περσική, και σιγά-σιγά το τοπίο αλλάζει. Το ήρεμο τοπίο δίνει τη θέση του σε περιοχές γεμάτες φαράγγια, παράξενους κωνικούς σχηματισμούς γνωστούς ως νεραϊδοπυραμίδες, βράχια και σπηλιές απίστευτης άγριας ομορφιάς. Κοιλάδα Ιχλαρά, Περίστρεμμα, Καρβάλη - συνώνυμη με τους ξακουστούς κουραμπιέδες της Νέας Καρβάλης - και το Προκόπι προβάλλει μπροστά μας σε υψόμετρο, όμορφο, καινουργιοκτισμένο με το δικό του ντόπιο αρχιτεκτονικό ρυθμό και θέα στα γύρω υψηλά βουνά.

Με το Προκόπι ως ορμητήριο οι ταξιδευτές του ΦΟΝΙ σε

ένα καλά οργανωμένο ταξιδιωτικό πρόγραμμα, τις επόμενες μέρες περιηγήθηκαν όλη την γύρω περιοχή, κάνοντας το κοντέρ του πούλμαν να δείχνει δεκάδες και εκατοντάδες χιλιόμετρα.

Παρελαίνουν μπροστά στα μάτια μας η αζεπέραστη φυσική ομορφιά της Κοιλιάδας του Κοράματος, με τις δεκάδες λαξευτές και υπόσκαφες εκκλησιές και ξωκλήσια της, η μικρή πόλη Άβανος κτισμένη στις όχθες του ιστορικού ποταμού Άλυ και το Ουτς χισάρ, με το επιβλητικό Κάστρο του. Η Νεάπολη,- η αρχαία Νύσσα των μοναχών και ερημιτών- τώρα Νεβσεχίρ και πρωτεύουσα της Καππαδοκίας ξετυλίγεται μπροστά μας, το χωριό Ζέλβη, λαξευμένο μέσα στα βράχια και η κοιλάδα Πασαμπάγ με τα τρωγλοδυτικά σπίτια της, περιοχές που βρίσκονται στον κατάλογο πολιτισμικής κληρονομιάς της UNESCO. Πώς να μην γίνει αναφορά και στο υπαίθριο Μουσείο του Γκιορεμέ στην ομώνυμη κοιλάδα, με τις 30 και πλέον εκκλησιές και τις περίφημες βυζαντινές τοιχογραφίες τους.

Στο Προκόπι οι Ιωνιώτες ταξιδευτές απόλαυσαν ένα από τα καταπληκτικότερα θεάματα, έναν περίπατο στους ουραμούς, από όπου αντίκρισαν τους παράξενους γεωλογικούς σχηματισμούς για τους οποίους είναι φημισμένη η περιοχή. Η ξενάγηση των ουραμών πραγματοποιείται από μια άριστα οργανωμένη επιχείρηση αερόστατων, που ξεκινά πριν την ανατολή του ηλίου, καθώς έρχονται και σε παίρνουν αυτοκίνητα της εταιρίας από το ξενοδοχείο αξιμέρωτα. Φθάνοντας στον τόπο απογείωσης, θυμάσαι το βιβλίο του Ιουλίου Βερν που παιδί διάβασες, αντικρίζοντας τα εκατοντάδες τεράστια ψάθινα καλάθια (που δέχονται περίπου 30 άτομα), τα εκατοντάδες μέτρα πανί που χρειάζονται για να σχηματιστεί το μπαλόνι, τη δυνατή φλόγα που ανάβει καθώς ο πρόγονος του αεροπλάνου σκαρφαλώνει στον ουρανό. Η χαρά απερίγραπτη με την ομορφιά να γεμίζει δάκρυα τα μάτια, ιδιαίτερα όταν φτάνεις σε ύψος περίπου χιλίων μέτρων (μάξιμουμ) και αντικρίζεις την αυγουσιτιάτικη πανσέληνο να σε αποχαιρετά και τον ήλιο, που ανατέλλει να σου στέλνει το πρώτο θερμό του χάδι.

Οι ταξιδιώτες, πάντως, του ΦΟΝΙ έδειξαν ότι εκτός της προσηλώνσης τους στα πολιτιστικά μνημεία και δρώμενα δεν παύουν να προσεγγίζουν και την ελληνοτουρκική μουσικοχορευτική παράδοση, όταν σε μια τεράστια τρωγλοδυτική αίθουσα έδειξαν το βράδυ σε ένα πολυπολιτισμικό κοινό τι σημαίνει ελληνικό κέφι... ακόμη και σε περιόδους οικονομικής κρίσης.

Στην περιήγηση της Καππαδοκίας, συναντήσαμε τη Σινασσό (τώρα Μουσταφάπασά) καλοδιατηρημένο ελληνικό χωριό, που εγκαταλείφθηκε από τους κατοίκους του μετά την ανταλλαγή των πληθυσμών του '23 αλλά μέχρι σήμερα παραμένουν κάποια από τα περιποιημένα σπίτια του. Ακόμη τη θρυλική Μαλακοπή, (Ντερίνκουγιου= Βαθύ Πηγάδι)



Κατεβαίνουμε πια προς την Καππαδοκία, τη χώρα των όμορφων αλόγων στην περσική, και σιγά-σιγά το τοπίο αηθάζει. Το ήρεμο τοπίο δίνει τη θέση του σε περιοχές γεμάτες φαράγγια, παράξενους κωνικούς σχηματισμούς γνωστούς ως νεραϊδοपुरαμίδες...

με τη συγκλονιστική υπόγεια πόλη της, των οκτώ επισκεψιμων(γιατί υπάρχουν και άλλα) υπόγειων επιπέδων, από τα μοναδικά ανθρώπινα δημιουργήματα, που φθάνει σε βάθος 85 μέτρων και μπορεί να εξυπηρετήσει από 3.000 μέχρι 50.000 ανθρώπους, με τα ζώα τους και τις προμήθειες τους. Υπάρχουν μέσα στις εκατοντάδες των τετραγωνικών μέτρων, χώροι για σχολείο, μαγειρεία, στάβλους, ελαιοτριβεία και λουτρό, αντικρίζοντας τα, δεν μπορείς παρά να αναφωνήσεις, «ο Θεός έφτιαξε τον άνθρωπο αλλά γύρισε και τον φοβήθηκε». Η υπόγεια εκκλησία των Αγίων Αναργύρων ήταν ξακουστή για τα θαύματα και το αγίασμα της και σε αυτήν κατέφευγαν για τις παρακλήσεις τους, χριστιανοί, μουσουλμάνοι, αρμεναίοι κ.α. Υπόγεια σήραγγα, μάλιστα, οκτώ χιλιομέτρων συνδέει την υπόγεια πολιτεία της Μαλακοπής, με την επίσης υπόγεια αλλά μικρότερης έκτασης της Ανακού(Καϊμακλί). Στην εκκλησία των Αγίων Θεοδώρων, που πρωτοκτίστηκε από τον αυτοκράτορα Ι. Τσιμισκή και επισκευάστηκε πρόσφατα μετά από προσπάθειες του Πατριάρχη, ακούστηκαν και πάλι ευχαριστήριοι ύμνοι από ελληνικά χείλη, υπό την καθοδήγηση του καλλιφώνου προέδρου του ΦΟΝΙ.

Μια σύντομη επίσκεψη στην Καισάρεια(Καίσερι), οικονομική και εμπορική πρωτεύουσα της Καππαδοκίας, που τόσο έχει τραγουδηθεί από όλους μας στα αγιοβασιλιάτικα κάλαντα. Παρά τη σύντομη παραμονή, προλάβαμε να αντιληφθούμε τη συντηρητικότητα των κατοίκων της, με τις μαντηλοφορεμένες και μακρυφορούσες γυναίκες και την παντελή απουσία αλκοόλ στα εστιατόρια της και γενικότερα.

Η επίσκεψη στο Ικόνιο, που μαζί με την Προύσα αποτελούν τις πιο ιερές πόλεις της Τουρκίας, μας χαροποίησε, αφού είναι τόπος καταγωγής πολλών συντοπιτών μας. Το Ικόνιο, που θεωρείται δείγμα σελτζούκισης αρχιτεκτονικής, ήταν επί μακρού πρωτεύουσα του κράτους των Σελτζούκων. Κοσμοσυρροή για την επίσκεψη στο μεγάλο Τζαμί και πολιτιστικό κέντρο, όπου βρίσκεται θαμμένος ο ιδρυτής του σουνιτικού Τάγματος των Μεβλανί, Πέρσης φιλόσοφος και διανοούμενος Μεβλανά Τζελαλουντίν Ρουμί, που κατά κυριολεξία σημαίνει, ο κύριος ημών Τζελαλουντίν ο Ρωμιός! (αθάνατη ελληνική ράτσα, έφθασες μέχρι τα άδυτα του Ισλάμ ή επηρέασες, τόσο πολύ, το Ισλάμ). Ο Μεβλανά δίδαξε βασικές αρχές του σουφισμού, που απλοϊκά μπορούμε να εξηγήσουμε ως κίνησης θρησκευτικού μοναχισμού στον χώρο του Ισλάμ.

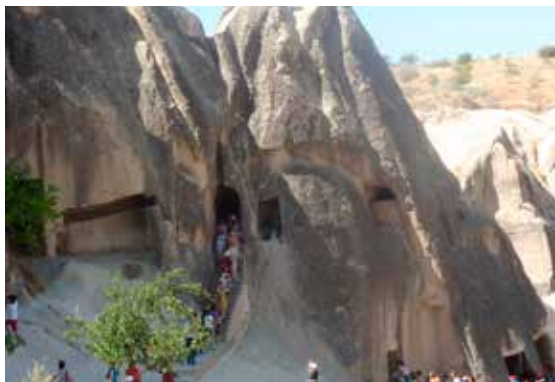
Το τάγμα είναι γνωστό ως τάγμα των περιδινόμενων δερβίσηδων και το βράδυ δόθηκε η ευκαιρία στην Ιωνιώτικη ομάδα να απολαύσει τον αυστηρά-χωρίς καμία εμπορικότητα-προκαθορισμένο θρησκευτικό χορό των 70 πέπλων, όπως ονομάζεται, από σύγχρονους σουφί.

Το πέρασμα μας από τη Σπάρτη έκανε πολλά μάτια να δακρύνουν, αφού κάποιος από την ομάδα θυμούμενος τα λεγόμενα των γονέων του, αναζήτησε «τα τρία δένδρα μετά το γεφυράκι στο ποτάμι», για να εντοπίσει το πατρογονικό του σπίτι. Άλλοι πάλι θυμήθηκαν τις παρρησίες ενός άξιου δασκάλου τους, που κατάγονταν και σπούδασε στην πόλη αυτή.

Αφήνοντας σιγά-σιγά την περιοχή της Καππαδοκίας, της κεντρικής και δυτικής Ανατολίας, πλησιάζουμε στις περιοχές των παραλίων της θάλασσας του Αιγαίου Πελάγους. Οι αρχαιολογικοί χώροι της Αφροδισιάδας, της Ιεράπολης, πόλης του θεού Απόλλωνα και της περιοχής Παμούκκαλε (Κάστρο από βαμβάκι), με τις θερμές πηγές εντυπωσιάζουν. Το Παμούκκαλε, ένα γεωλογικό θαύμα της φύσης, που με τις ιαματικές πηγές του ήταν γνωστό από τα ελληνιστικά ακόμη χρόνια, προκαλεί τον θαυμασμό με τα λαξευμένα από το νερό κάτασπρα

βράχια του και τις γούρνες του. Οι μηχανές αστράφτουν για να αποθανατίσουν τα σμιλευμένα σαν από χέρι γλύπτη ασβεστολιθικά ιζήματα.

Πέργαμος, Έφεσος, Κυδωνίες(Αϊβαλί), μέρη γνωστά και αγαπημένα, που αντικρίζοντας τα, σφίγγεται ο λαϊμός από συγκίνηση. Αρχαιολογικοί χώροι καλοδιατηρημένοι στους οποίους το τουρκικό κράτος έχει επενδύσει πολλά αξιοποιώντας τους τουριστικά. Αξιοπρόσεκτε η επένδυση με το τελεφερίκ στην Πέργαμο, που συνδέει τα ριζά του αρχαιολογικού λόφου με την κορυφή του, όπου βρίσκονται ακρόπολη και θέατρο, συγκεντρώνοντας, παρά το απομονωμένο του τόπου,



χιλιάδες επισκεπτών. Σε όλα τα μνημεία υπάρχουν σύγχρονα μηχανήματα ελέγχου εισιτηρίων, εξυπηρετώντας γρήγορα τα κύματα των τουριστών.

Η Έφεσος είναι ένα εντυπωσιακό αρχαιολογικό μνημείο και χώρος συνάντησης χιλιάδων τουριστών που τον επισκέπτονται καθημερινά. Οι δεκάδες ντόπιοι ξεναγοί βέβαια, που υπερτονίζουν τις

ρωμαϊκές ρίζες του χώρου απομονώνοντας τις ελληνικές του, είναι ένα γεγονός που σε θλίβει χωρίς όμως, η θλίψη αυτή να μπορεί να σε καταβάλει.

Η πατρίδα του Φ.Κόντογλου, το Αϊβαλί, παραμένει ελληνικό μέχρι σήμερα, αφού εκατοντάδες ή και χιλιάδες είναι οι Έλληνες επισκέπτες του και η ελληνική είναι η ξένη γλώσσα που υπερτερεί όλων των άλλων, αφού την μιλάνε σχεδόν και όλοι οι ντόπιοι.

Μπροστά μας το ανηφορικό Κιρκιντζέ, πατρίδα μιας άλλης μεγάλης λογοτεχνίδος της Διδούς Σωτηρίου, στα βιβλία της οποίας περιγράφεται ο πόνος του ξεριζωμού του '22, χωρίς ίχνος μίσους και εμπάθειας για την άλλη πλευρά.

Η Σμύρνη, πανέμορφη και γεμάτη γοητεία απλώνεται μπροστά μας. Η πλέον ευρωπαϊκή πόλη της Τουρκίας, που συγκρίνεται επάξια με τις, γεωγραφικά οριοθετημένες πόλεις της Ευρώπης. Κλείνοντας τα μάτια, πιστεύεις για μια στιγμή ότι βρίσκεσαι στην Ελλάδα, αφού κανένας άλλος τόπος δεν σου θυμίζει τόσο πολύ την Αττική, όσο η περιοχή της Σμύρνης.

Αθήνα- Σμύρνη, δύο πόλεις στο ίδιο γεωγραφικό μήκος, που τις χωρίζει ή μάλλον τις ενώνει η θάλασσα του Αιγαίου. Εκεί, μπορείς να δεις ίδιους φυσιογνωμικά ανθρώπους, με ίδιο ντύσιμο, χειρονομίες, κουζίνα, με σαφώς κατώτερης ποιότητας κρασί, βέβαια. Η Σμύρνη και τα παράλια της είναι μια άλλη Τουρκία, δυναμική, εξωστρεφής, δημοκρατική, μήπως αλήθεια, αυτό είναι ελληνική προσφορά;

ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ / ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

Κώστας Τσαγκαράκης (μέλος μας) - **Μάνος Τσαγκαράκης**.

Είναι μεγάλη η χαρά να τερματίζεις για 37η φορά τον κλασικό Μαραθώνιο.

Είναι απερίγραπτη η αίσθηση να έχει τερματίσει πριν στον ίδιο αγώνα το παιδί σου.

Στον ίδιο αγώνα τερμάτισε επίσης για 4η φορά και ο **Παναγιώτης Ζουμπουλιάς** μέλος του συλλόγου.

ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ – ΝΕΑΠΟΛΗ – ΣΠΗΛΛΑΙΑ ΔΙΡΟΥ

5 – 6 Οκτωβρίου 2013

Χρυσούλα Θεοφανοπούλου/Αρχηγός

Το Σάββατο στις 5 Οκτωβρίου φύγαμε πολύ νωρίς από την Νέα Ιωνία γιατί είχαμε μπροστά μας μεγάλη διαδρομή και πολλά μέρη να δούμε. Προορισμός μας αρχικά η **Μονεμβάσια**.

Με μια πρώτη ματιά, η καστροπολιτεία μοιάζει μικρή, και το τοπίο επαναλαμβανόμενο: πέτρινα σοκάκια, σκαλιά, καμάρες που περνούν από πάνω τους, κι άλλα σκαλιά, χαρτωμένα σπιτάκια με κεραμοσκεπές, εκκλησίες, κι ακόμα περισσότερα σκαλιά. Μετά τις πρώτες, αναγνωριστικές βόλτες, όταν το πρώτο δέος που προκαλεί η αίσθηση πως περπατάς εκεί όπου γράφτηκε η Ιστορία αρχίζει να καταλαγιάζει, προσέξαμε πως κανένα καλντερίμι, κανένα πέτρινο σπιτάκι, ούτε καν κανένα σκαλί δεν είναι ίδιο με το άλλο. Η ξενάγηση του καθηγητή, μας έκανε να ονειρευτούμε την πολυτάραχη ζωή αυτής της μεσαιωνικής πολιτείας και να νιώσουμε δέος. Κάθε λαός που περνούσε από εδώ πρόσθετε, αφαιρούσε ή άλλαζε και κάτι. Μαγική πόλη....

Το απόγευμα μετά το γεύμα μας δίπλα στην θάλασσα αρχίσαμε να κατεβαίνουμε για να συναντήσουμε το νοτιότερο χερσαίο σημείο της χώρας. Προορισμός μας η **Νεάπολη** Λακωνίας. Η Νεάπολη με ιστορία μακρινή, αύρα νησιωτική και παράδοση έντονα ναυτική μας επιφύλαξε μια όμορφη φιλοξενία. Ο καιρός κατάλληλος για μεγάλες βόλτες και καλό φαγητό. Η θέα της Ελαφονήσου και των Κυθήρων μας αποζημίωσαν. Η κούραση εξαφανίστηκε....

Την Κυριακή το πρωί σηκωθήκαμε με την προσμονή να πάμε να δούμε από κοντά τα **Σπήλαια του Διρού**. Μετά από μιάμιση ώρα διαδρομής φτάσαμε στον προορισμό μας. Κάτω απ' τα μανιτάκια χρώματα κρύβεται μια ανείπωτη ομορφιά, το ωραιότερο λιμναίο σπήλαιο στον κόσμο. Κανείς δεν μπορεί να περιγράψει αυτό που αντικρίζει κάνοντας βαρκάδα μέσα στα σπήλαια. Η ομορφιά είναι ανείπωτη. Πρέπει όλος ο κόσμος να επισκεφτεί τα σπήλαια για να αντιληφθεί το μεγαλείο και την δημιουργικότητα της Φύσης.

Η διήμερη αυτή εκδρομή μας γέμισε εντυπώσεις και εικόνες που σίγουρα θα θυμόμαστε για πάντα....



150 Χρόνια ΚΑΒΑΦΗΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 13 Νοεμβρίου στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν.Ιωνίας, εκδήλωση για τα 150 χρόνια από τη γέννηση του Κωνσταντίνου Καβάφη.

Αφηγήτρια ήταν η ηθοποιός **Σοφία Μάνεση** και στο ρόλο του Καβάφη ο ηθοποιός **Μαϊντάς Ξάνθος**.

Στην εκδήλωση ακούστηκε μελοποιημένο από το Μάνο Χατζηδάκη το ποίημα του Καβάφη Μέρες του 1903, καθώς και τα ποιήματα Παράθυρα, Βάρβαροι, Επέστρεψε και Σώμα θυμίσου - Ηδονή μελοποιημένα από το Νίκο Χατζηελευθερίου.

Τραγούδησε ο βαρύτονος **Κώστας Ραφαηλίδης** και έπαιξαν κιθάρα η **Αλίκη Νταιή** και ο **Νίκος Χατζηελευθερίου**.

Την επιμέλεια των κειμένων είχαν η **Θένια Εμμανουήλ** και η **Ελένη Σακκικιώτου**.

Στην επιμέλεια των ηλεκτρονικών ήταν ο **Γιάννης Αβράμπος**. Συντονιστής Υπεύθυνος εκδήλωσης **Θόδωρος Τσεσμελής**.

ΤΡΙΗΜΕΡΟ 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΣΤΗΝ ΠΙΝΔΟ- ΒΑΛΙΑ-ΚΑΛΝΤΑ

Φωτεινή Ιωάννου / Μέλος ΦΟΝΙ



«Σαν βγεις στον πηγαιμό
για την Ιθάκη.....»

Όλο και συχνότερα τα τελευταία χρόνια εύχομαι πριν από κάθε ταξίδι « να' ναι μακρύς ο δρόμος». Μεγαλώνει έτσι η προσμονή, η Ιθάκη γίνεται πιο ποθητή. Τι κι' αν συμβαίνει να' ναι γνωστή η διαδρομή. Στην πραγματικότητα ποτέ δεν είναι η ίδια. Αλλάζει με τις εποχές, την ώρα της μέρας, τον ήλιο ή τα σύννεφα, τη βροχή ή την ομίχλη. Κάθε διαδρομή μπορεί να είναι όμορφη. Αρκεί τα μάτια κα η ψυχή να' ναι προετοιμασμένα κατάλληλα.

Προετοιμασμένοι λοιπόν και εμείς όλοι οι φίλοι του πεζοπορικού τμήματος του Φ.Ο.Ν.Ι ξεκινήσαμε με ένα καταπληκτικό καιρό νακατακτήσουμε τα βουνά της Πίνδου που τόσα μας θυμίζουν γι' αυτό το λαό που λέγεται «ΕΛΛΗΝΑΣ» και να περπατήσουμε στην «ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ» την «ΖΕΣΤΗ ΚΟΙΛΑΔΑ» που κατ' ευφημισμό πήρε τ' όνομά της, καθώς αποτελεί μία από τις πιο κρύες και υγρές περιοχές της Ελλάδας.

Το μεσημέρι φαγητό στο Καστρακι με φόντο τα Μετέωρα και από εκεί συνεχίσαμε για το χωριό ΜΗΛΙΑ των Γρεβενών όπου επισκεφθήκαμε το Παλαιοντολογικό Μουσείο και είδαμε τους μοναδικούς σε μέγεθος (4,39μ. και 5,02μ.) χαυλιόδοντες του κόσμου, από μαστόδοντες (ένα είδος προϊστορικού ελέφαντα) όπου πριν από 3 εκατ. χρόνια, όταν τα Γρεβενά ήταν στον βυθό μιας αρχέγονης θάλασσας, με απλωμένα τριγύρω δάση όπου ζούσαν περίεργα ζώα και που με τις κατάλληλες περι-

βαλλοντολογικές συνθήκες που διέθετε η περιοχή των Γρεβενών μπόρεσαν να απολιθωθούν τα λείψανα αυτών των ζώων και να διατηρηθούν μέχρι σήμερα και έτσι να μπουν τα σπουδαία αυτά ευρήματα στο βιβλίο ΓΚΙΝΕΣ το 2011.

Στη συνέχεια επίσκεψη και βόλτα στην πόλη των Γρεβενών και αφού κάναμε κανονική επιδρομή σε κατάστημα που πουλούσε μανιτάρια , πήραμε το δρόμο για τους ΦΙΛΙΠΠΑΙΟΥΣ όπου θα διανυκτερεύαμε. Η διαδρομή σε ανηφορικό δρόμο μέσα από πυκνά δασοσκεπή μέρη βελανιδιάς. Το άγρυπνο μάτι του αγέρωχου γρανιτένιου βράχου του ΟΡΛΙΑΚΑ μας συντροφεύει μέχρι το τέλος της διαδρομής .

Την Κυριακή το πρωί μετά το καθιερωμένο πρωινό ξεκινήσαμε και περνώντας μέσα από το χωριό ΖΙΑΚΑ φθάσαμε στο περίφημο δίτοξο πέτρινο γεφύρι του Ζιάκα που χτίστηκε επί τουρκοκρατίας. Συνεχίσαμε για το σημείο Αετοφωλιά από όπου ξεκίνησε η πεζοπορία μας και μετά από ανάβαση 30' φθάσαμε στην κορυφή του ΟΡΛΙΑΚΑ Καραστέργιου με την καταπληκτική θέα προς τον Όλυμπο, τον Γράμμο και την Βασιλίτσα. Παίρνουμε το κατηφορικό μονοπάτι και φθάνουμε μετά από 1,30 ώρα πάλι στο χωριό ΖΙΑΚΑ. Συνεχίζουμε τον δρόμο προς Σπηλαιο ένα όμορφο χωριό στα 1.000 μ σε μια βραχώδη περιοχή του Όρλιακα.

Στο δρόμο επισκεφθήκαμε την Ιερά Μονή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και από εκεί ακολουθώντας το λιθόκτιστο μονοπάτι για 45' φθάνουμε στο μονότοξο γεφύρι της ΠΟΡΤΙΤΣΑΣ με το υπέροχο τοπίο να απλώνεται μπροστά μας. Επιστροφή αυτή τη φορά ανηφορίζοντας από τον ίδιο δρόμο, φθάνουμε στο χωριό ΣΠΗΛΛΑΙΟ όπου μας περίμενε ένα εξαιρετικό γεύμα από διάφορους τοπικούς μεζέδες και καλό κρασί. Μετά το φαγητό ξεκινήσαμε να επισκεφθούμε το τρίτοξο πέτρινο γεφύρι του AZIZ AΓA, το μεγαλύτερο της Μακεδονίας στο χωριό Τρίκωμο, που μας έφερε στο νου άλλες εποχές ακμής και πολιτισμού. Αφού περπατήσαμε το καταπληκτικό αυτό γεφύρι, συνεχίσαμε με το πούλμαν για το ξενοδοχείο μας.



Το πρωί της Δευτέρας αφήνοντας στα δεξιά μας τον δρόμο για Βασιλίτσα και Σαμαρίνα πήραμε κατεύθυνση για το ΠΕΡΙΒΟΛΙ, ένα βλαχοχώρι, χωμένο και χαμένο στο πράσινο περνώντας από τη μικρή τοξωτή γέφυρα του Βενέτικου. Κατά μία παράδοση το Περιβόλι φέρεται ως η γενέτειρα του Ρήγα Φεραίου.

Στο Περιβόλι επιβιβαστήκαμε σε οχήματα 4Χ4 και συνεχίσαμε για την κοιλάδα της ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΑΝΤΑ. Η διαδρομή συνεχώς μεταμορφώνεται. Τη μια στιγμή μοιάζει αλπικό τοπίο και την άλλη φουντώνουν τριγύρω οξιές και μαύρη πεύκη. Πανύψηλα μαυρόπευκα, ίσια σαν λαμπάδες μας συντροφεύουν σε κάθε μας βήμα. Βιαστικά ρυάκια τρέχουν ασταμάτητα για να συναντήσουν το ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ και αυτό με τη σειρά του τον ποταμό ΑΩΩ. Ολόκληρη η περιοχή αποτελεί ίσως τον πιο σημαντικό βιότοπο της καφετιάς αρκούδας στη χώρα μας, η οποία έδωσε και το όνομά της στον γνωστό αυτό παραπόταμο του Αώου.



Αποβιβαζόμαστε στα 1680 μ στη θέση ΣΤΑΥΡΟΣ, από όπου ξεκίνησε η πεζοπορία μας για την κορυφή ΖΙΩΓΑ στα 1911μ. Αρχικά ανηφορίζουμε μέσα από πανέμορφο δάσος οξιάς που έχει ντυθεί στα κόκκινα φθινοπωρινά χρώματα και σιγά – σιγά η βλάστηση αραιώνει για να πάρει τη θέση της το αλπικό πεδίο. Το γυμνό τοπίο στολίζουν κάποιοι διάσπαρτοι ασημί από τους κεραυνούς αλλά και από φωτιά που είχε πλήξει την περιοχή, κορμοί δέντρων.

Μετά από ανάβαση 1 ½ ώρας περίπου, φθάνουμε στην κορυφή και αφού βγάλαμε τις απαραίτητες φωτογραφίες, υπό την καθοδήγηση του οδηγού βουνού συνεχίζουμε κατηφορικά πλέον μέσα στην καρδιά της ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΑΝΤΑ εκεί όπου ταμανιτάρια έχουν το βασιλείό τους και μαθαίνουμε για την τεράστια ποικιλία τους. Μαθαίνουμε για το μικροσκοπικό βατραχάκι (κιτρινομπομπίνα) με την κίτρινη κοιλιά που υποδηλώνει τοξικότητα για να προειδοποιεί τον λάιμαργο εχθρό του, και τα μάτια σε σχήμα καρδιάς. Την κόκκινη πεύκη, τα είδη πουλιών και λουλουδιών. Γεμί-

ζει η ψυχή και τα μάτια μας από ομορφιά, τα πνευμόνια μας από καθαρό αέρα και η καρδιά από υπερηφάνεια για την όμορφη Πατρίδα μας.

Μετά από την καταπληκτική αυτή πορεία, καταλήξαμε σε ένα πλάτωμα κοντά στην αρχή του Αρκουδορέματος, όπου σταματήσαμε για ΠΙΚ-ΝΙΚ με τσιπουράκι και μεζέδες που μας παρέθεσε η ομάδα οδηγών βουνού. Στη συνέχεια αποχούμενοι στα 4Χ4 φτάσαμε και πάλι στο Περιβόλι όπου επιβιβαστήκαμε στο πούλμαν με κατεύθυνση την ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ.

Βέβαια πρέπει να επισημάνω ότι την παράσταση έκλεψε ο μικρός συνοδοιπόρος μας ΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ (8 ΕΤΩΝ) που απτόητος ακολούθησε όλες τις πορείες με αμείωτο ενδιαφέρον για ότι έβλεπε γύρω του. Του αξίζει ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ!!!!

Κουρασμένοι από το πολύωρο ταξίδι μας, αλλά πάνω από όλα ευχαριστημένοι από την όμορφη διοργάνωση της τριήμερης αυτής εκδρομής, φτάσαμε στην ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ μας, με την ευχή « και σε άλλες διαδρομές με υγεία».

ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑ ΥΔΡΑ - ΠΟΡΟΣ - ΑΙΓΙΝΑ

9 Ιουνίου 2013

Καίτη Ευκλείδου / Αρχηγός

Αποφασίσαμε αυτή η μονοήμερή μας εκδρομή να είναι αλλιώτικη από τις άλλες, να οργώσουμε τον Αργοσαρωνικό και που αλλού να πάμε, στην ΥΔΡΑ-ΠΟΡΟ-ΑΙΓΙΝΑ.

Πολύ πρωινό ξύπνημα και αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία για το Φλοίσβο όπου εκεί θα επιβιβαστούμε στο κρουαζιερόπλοιο «ΠΛΑΤΥΤΕΡΑ ΤΩΝ ΟΥΡΑΝΩΝ».

Εμείς φτάσαμε πολύ νωρίτερα από τους υπόλοιπους επιβάτες, οπότε δεν τλαιπωρηθήκαμε. Βρήκαμε πολύ ωραίες θέσεις και σκορπιστήκαμε στα τρία μέρη υποδοχής. Το πρώτο ήταν σαλόνι με στρωμένο το μπουφέ (χωρίς φαγητά βεβαία ακόμη) να παίζει το αρμόνιο την ώρα της εισόδου μας και μέχρι την αναχώρηση. Το δεύτερο ήταν στο επάνω μέρος όπου και αυτό ήταν υπέροχο με γύρω -γύρω τζάμια και απολάμβανε το ταξίδι. Το τρίτο ήταν πιο πάνω στο κατάστρωμα, με καθίσματα και με πίστα. Τραγουδιστές και χορευτές, χορεύανε και όχι μόνο, φώναζαν όλους τους παρευρισκομένους να ανέβουν στη πίστα. Βέβαια και εμείς δεν παραλείψαμε να ανεβούμε στη πίστα και να χορεύουμε τους ρυθμούς της μουσικής.

Πρώτος σταθμός η ΥΔΡΑ. Παραμονή 2 ώρες. Σκορπιστή-

καμε, άλλοι επισκέφθηκαν κάποια μουσεία, άλλοι κάνανε βόλτες στα σοκάκια, άλλοι για μπάνιο και άλλοι καλοκάτασανε στα ωραία μαγαζιά της παραλίας για καφέ ή τσιπουράκι. Η αίσθηση που σου δημιουργείται απολαμβάνοντας το καφέ σου στα cafe της ντίβας του Σαρωνικού είναι υπέροχη.

Μπαίνοντας για το δεύτερο προορισμό μας, βρήκαμε ένα μπουφέ στρωμένο με όλες τις γεύσεις της ελληνικής κουζίνας. Εν πλω φάγαμε, χορέψαμε και φτάσαμε χωρίς να το καταλάβουμε στον ΠΟΡΟ, παραμονή 1 ώρα. Το λιμάνι του Πόρου είναι το κέντρο της ζωής του νησιού, έχει πάντα κίνηση και ζωντάνια. Κατά μήκος της παραλία αραγμένα γιοστ όλων των εθνικοτήτων. Εμείς κάναμε τη βόλτα μας στην παραλία γιατί ο χρόνος μας ήταν λίγος αλλά αρκετός για μια βόλτα.

Ο τρίτος μας σταθμός η ΑΙΓΙΝΑ. Η πρώτη εντύπωση μόλις πλησιάσεις είναι τα νεοκλασικά κτίρια που βρίσκονται κατά μήκος της παραλίας και τα μόνιππα αμαξάκια που ασταμάτητα διασχίζουν τον παραλιακό δρόμο του νησιού, γεμάτα από Έλληνες και ξένους τουρίστες. Από εμάς άλλοι πήγαν να επισκεφθούν το ναό της Αφραίας, άλλοι να προσκυνήσουν στον Άγιο Νεκτάριο, άλλοι στα μόνιππα για βόλτα και άλλοι στη παραλία για καφέ ή παγωτό.

Στην επιστροφή μας ο Ζανό, ο μάγος διασκεδάζε το πλήρωμα με μικρές εκπλήξεις και εισέπραττε χειροκροτήματα από όλους, μικρούς και μεγάλους. Έτσι φτάσαμε στο Φλοίσβο χωρίς να το καταλάβουμε. Το πούλιμαν, μας περίμενε για να μας μεταφέρει στην Ν.Ιωνία περίπου στις 9 μ.μ.

Τέλειωσε άλλη μία εκδρομή του ΦΟΝΙ διαφορετική από τις άλλες. Και τα 52 άτομα που συμμετείχαν ενθουσιαστήκαν τόσο, που υποσχεθήκαμε ότι η επόμενη Κρουαζιέρα που θα γίνει θα διαρκέσει περισσότερες μέρες.



ΔΑΒΙΑ – ΜΟΝΗ ΑΝΩ ΧΡΕΠΑΣ

10/11/2013

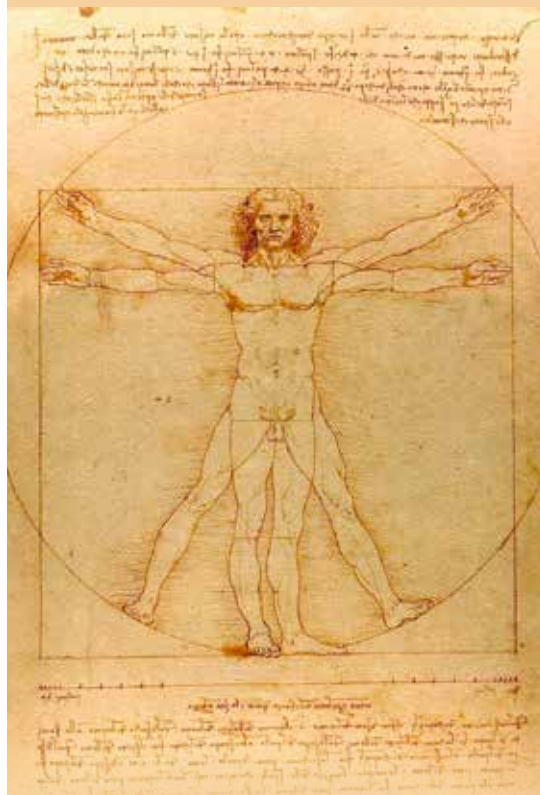
Αγγελική Παναγιώτου / Αρχηγός



Μια ομάδα εκδρομέων του Φυσιολατρικού ξεκίνησε για μια νέα εξόρμηση προς τη φύση. Προορισμός μας η ΔΑΒΙΑ-ΜΟΝΗ ΑΝΩ ΧΡΕΠΑΣ. Αρκετά νέα πρόσωπα, συνέθεταν την ομάδα των εκδρομέων. Περίμεναν πώς θα εξελιχθεί η ημερήσια απόδραση τους από την Αθήνα. Σύμφωνα όλοι έγιναν μια χαρούμενη παρέα. Αστεία, πειράγματα, μουσική, και κανένα ανέκδοτο ελαφρύ γιατί η Αρχηγός δεν μπορεί να πει πιπεράτα. Έτσι αφήσαμε την εθνική οδό και αφού περάσαμε το κέντρο της Τρίπολης, κάνοντας μια διαδρομή 10 χλμ. μέσα στα έλατα, βρεθήκαμε στη Μονή, ριζωμένη στα 1300 μ. ύψος πάνω σε πλαγιά του Μαινάλου.

Η θέα καταπληκτική. Στα πόδια μας απλωνόταν όλο το μαντινειακό οροπέδιο. Μας υποδέχθηκαν οι μοναχές και μετά τα παραδοσιακά κεράσματα, κατάπληκτοι όλοι από τη θέα, αφού την αποθανάτισαμε με τις φωτογραφικές μηχανές, και συγχρόνως και στη μνήμη μας, κατηφορίσαμε για τη Δαβιά.

Ένα μικρό χωριό, μέσα στο πράσινο. Με σύμμαχο την ηλιόλουστη ημέρα, μερικοί έκαναν μια μικρή βόλτα, και οι τολμηρότεροι μεγαλύτερη. Γευμάτισαμε στο χωριό. Επόμενος σταθμός μας η κατάφυτη από έλατα, πεύκα και καστανιές ΒΥΤΙΝΑ, για το καφεδάκι μας και την αγορά των προϊόντων της περιοχής. Αφού γέμισαν τα πνευμόνια μας καθαρό αέρα, καιρός να κατηφορίσουμε προς Νέα Ιωνία, όλοι με τις καλύτερες εντυπώσεις για τη φυσιολατρική διαδρομή μας.



ΛΕΟΝΑΡΝΤΟ ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ

Στις 15 Απριλίου 1452 γεννήθηκε σε μια μικρή πόλη στην Ιταλική επαρχία της **ΤΟΣΚΑΝΗΣ** το **ΒΙΝΤΣΙ**. Ξεκινώντας από ταπεινή καταγωγή ως γιός αγρότη, εξελίχθηκε στον πιο διάσημο καλλιτέχνη και επιστήμονα όλων των εποχών. Πώς να περιγράψεις νηφάλια ένα δημιουργό, που εκτός από ανυπέβλητος ζωγράφος, υπήρξε εξαιρετικός γλύπτης, μηχανικός, βιολόγος, απaráμιλλος εφευρέτης, μουσικός, αρχιτέκτονας και φιλόσοφος. Καθ' όλη την διάρκεια της σύλληψης τους, οι εφευρέσεις του ήταν τόσο προοδευτικές για την εποχή του, που μόνο λίγες απ' αυτές μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, χρησιμοποιώντας τα υπάρχοντα υλικά και κατασκευαστικές μεθόδους.

Ο **ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ** μας κληροδότησε ένα θησαυρό επαναστατικών ιδεών και εφευρέσεων, κάποιες από τις οποίες εξακολουθούμε να χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή.

Μερικές από τις εφευρέσεις του **ΝΤΑ ΒΙΝΤΣΙ** είναι πολεμικές μηχανές, π.χ. Τανκ, κανόνια. Υδραυλικές μηχανές, π.χ. αντλίες. Μηχανικά μηχανήματα π.χ. αυτοκίνητα. Μηχανές πτήσης, π.χ. έλικας αεροπλάνου, αλεξίπτωτο, χαρτογράφηση, χρονομέτρηση.

Τσεσμελής Θεόδωρος

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε



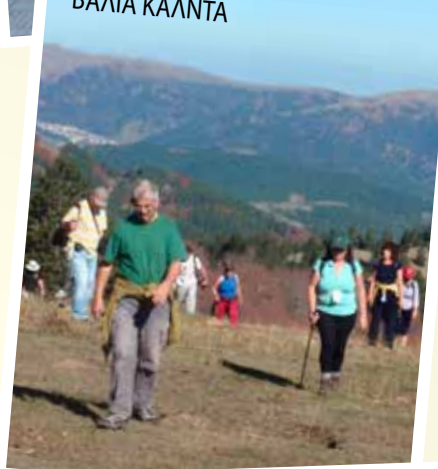
ΚΑΠΑΔΟΚΙΑ



ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ



ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ



Κρατήσεις για τις εκδρομές μας

Το Διοικητικό Συμβούλιο θεωρεί σκόπιμο να σας υπενθυμίσει τα παρακάτω σχετικά με τις δηλώσεις σας για συμμετοχή στις εκδρομές του Ομίλου

- Προσπαθήστε να κάνετε δήλωση για κάποια εκδρομή, όταν είστε απόλυτα βέβαιοι ότι επιθυμείτε την συμμετοχή σας σε αυτήν.
- Δήλωση για κράτηση θέσεων σε εκδρομή του Ομίλου μπορεί να γίνει μετά την κοινοποίηση του τριμηνιαίου περιοδικού μας ,που περιλαμβάνει το πρόγραμμα των εκδρομών της περιόδου, ή μετά την ανάρτηση του προγράμματος των εκδρομών στην ιστοσελίδα μας.
- Η δήλωση για συμμετοχή σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την ταυτόχρονη καταβολή προκαταβολής.
- Η δήλωση για την συμμετοχή σας σε ημερήσια εκδρομή ισχύει μόνο μετά την εξόφληση της αξίας συμμετοχής.
- Στο πρόγραμμα των εκδρομών αναφέρονται : α) ο Αρχηγός της εκδρομής β) ο υπεύθυνος των κρατήσεων γ) η καταληκτική ημερομηνία δήλωσης και καταβολής της προκαταβολής ή εξόφλησης.
- Για να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας σε εκδρομή πρέπει να απευθυνθείτε στον υπεύθυνο των κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδρομής μέσα στα χρονικά όρια που αναγράφονται στην περιγραφή κάθε εκδρομής και να καταβάλλετε το αντίτιμο της προκαταβολής ή της εξόφλησης.
- Τρεις (3) ημέρες πριν από την ημερομηνία της εκδρομής επικοινωνήστε με το Όμιλο για να μάθετε την ώρα αναχώρησης και άλλες λεπτομέρειες.

ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ



ΚΕΡΚΙΝΗ



Νέα μέλη
 Δράμαλη Αρχοντούλα
 Ελευθεριάδου Αντωνία
 Καλλίας Χαράλαμπος
 Κιοκπασόγλου Τηλέμαχος
 Κουλάκογλου Μυρσίνη
 Παρασκευά Σοφία
 Πατρινού Μαρία
 Στυλιανίδου Σμαράγδα
 Τσακίρη Χριστίνα
 Τσομπανίδου Αγγελική

Le jamy

ΑΝΔΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ
ΙΩΝΙΑ CENTER ΙΣΟΓΕΙΟ

Μεγάλα
Μεγέθη

Λ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 269, Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ.: 210 2753 531



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

28ης Οκτωβρίου 36, Ν. Ιωνία

τηλ.: 210 2777815, fax: 210 2777825

e-mail: opticaakrepi@yahoo.gr

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 THIVON STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: etamtrv@otenet.gr