

# Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 42 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2016



ΠΑΝΩΡΘΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
ΚΕΝΤΡΙΚΑ  
Αριθμός Δελτίου  
5358



# ΧΟΡΗΓΙΕΣ

Οι Πρώτοι Χορηγοί για την έκδοση του βιβλίου του ΦΟΝΙ με τίτλο

**«1962-2012, 50 Χρόνια Δράσης του Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας»**

1. **Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος(Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε)** 500 Ευρώ.
2. **Δουρμούσογλου Ανθούλα** εις μνήμην της αδελφής της **Πηνελόπης Δουρμούσογλου** 600 Ευρώ.

Νέα μέλη

Δεσποτάκη Αντιόπη  
Κεφάλα Ελισάβετ  
Κριτζιλάκη Αικατερίνη  
Κωνστανταρίδου Ευαγγελία  
Μιχαλοπούλου Σπυριδούλα  
Χατζή Αιμιλία

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2016 (ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ)

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
9-10/4/2016	Υπάτη - Φαράγγι Φαρμακίδων	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης - Ιωάννου χρήστος
10/4/2016	Κάστρο των Σαλώνων-Άμφισα	Ημερήσια	Περιηγητική	Μαρία Βεργοπούλου-Βασιλειάδης Γεωργιος
23/4/2016	Λουτράκι ( Σάββατο )	Ημερήσια	Πεζοπορική	Αβράμπος Γιάννης - Ιωάννου Χρήστος
27/4 έως 2/5/2016	Πάσχα στην Πάτμο	6ήμερη	Πασχαλιάτικη	Ευκλείδου Καίτη-Τσοντάνογλου Βάσω

### ΜΑΪΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
8/5/2016	Νυφασία-Μαγούλιανα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Λαγόπουλος Επαμεινώνδας - Ιωάννου Χρήστος
21-22/5/2016	Πόρτο Χέλι- Σπέτσες	2ήμερη	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη-Τσοντάνογλου Βάσω
21-22/5/2016	Κυπαρίσι Λακωνίας	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης-Ιωάννου Χρήστος

### ΙΟΥΝΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
5/6/2016	Παραλία Κιβερίου	Ημερήσια	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος - Χριστοφορίδου Καίτη
5/6/2016	Το Μονοπάτι της Περσεφόνης	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ντάουσον Αικατερίνη -Ιωάννου Χρήστος
18-20/6/2016	Ασπροπόταμος	3ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία- Βασιλειάδης Γεώργιος
18-20/6/2016	Άγραφα- Φαράγγι Ασπρορέματος	3ήμερη	Πεζοπορική	Αβράμπος Γιάννης - Ιωάννου Χρήστος
19/7 έως 26/7/2016	Κορνούλη - Ουαλία (Ν.Αγγλία)	8ήμερη	Τουριστική	Παναγιώτου Αγγελική - Βεργοπούλου Μαρία





## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 42ο  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2016  
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

## Φύση... Αγάπη μου

**Π**άντα ήθελα τούτο το άρθρο να το αφιερώσω στην μεγάλη μας αγάπη, την φύση. Έτσι λοιπόν με αυτό το τελευταίο άρθρο για το περιοδικό μας, θα εκφράσω με λίγα λόγια τα συναισθήματα που νοιώθουμε όλοι όταν βρισκόμαστε κοντά στην φύση.

Εμείς στο Φυσιολατρικό αισθανόμαστε σαν υποχρέωση να είμαστε πάντα κοντά στην φύση, να τη σεβόμαστε και να νοιώθουμε μεγάλη ευτυχία γιατί έχουμε την τύχη να ζούμε κοντά της και να χαιρόμαστε, όλο αυτό το μεγαλείο που είναι δικό μας, κατάδικό μας.

Θυμηθείτε φίλοι μου φυσιολάτρες πως απολαμβάνουμε κάθε φορά αυτό το τόσο ωραίο, δίκαιο και ζωογόνο δώρο του Δημιουργού. Θυμηθείτε πόσες φορές ζήσαμε αυτή την ομορφιά. Πόσες φορές σε καταπράσινους λόφους δεν ξαπλώσαμε στην δροσερή χλόη και αναπνέαμε την μυρωδιά μέσα στην αγκαλιά της φύσης. Πόσες φορές δεν κάναμε σιωπηλή κουβέντα με όλα τα δημιουργήματα του Θεού. Αραγε θυμάστε πόσες φορές πατήσαμε στο καταπράσινο χορτάρινο χαλί της φύσης;

Όταν βρισκόμαστε κοντά στην φύση όλα είναι ανοιχτόκαρδα, γελαστά και γεμάτα υγεία. Βλέπουμε τα βουνά με το δικό τους σχήμα να στέκουν περήφανα με κάτασπρες τις κορυφές και γεμάτες τις πλαγιές από στοίβες χιονιού που τις λειώνει ο ήλιος στο πέρασμά του. Κάτασπρα χαλιά από μαργαρίτες και κατακόκκινα από παπαρούνες φιλοξενούν ερπετά έντομα και τα σμήνη των μελισσών της περιοχής.

Πάντα νοιώθουμε το δροσερό αεράκι που ξεκινάει από τα βουνά να αγγίζει τις κορυφές των δέντρων και να κάνει ένα γρήγορο πέρασμα πάνω στα σπαρτά και στα λουλούδια και να μας ραντίζει τα πρόσωπα με όλα τα αρώματα της φύσης.

Αυτή λοιπόν την μαγεία ας μη την εγκαταλείψουμε ποτέ φίλοι μου. Ο Φυσιολατρικός μας, είναι το μέσο, είναι το εργαλείο, που πάντα θα σας φέρνει κοντά στην φύση. Ας είμαστε πάντα κοντά του.

**Στέφανος Λιβέρης**

# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

## ΚΑΣΤΡΟ ΤΩΝ ΣΑΛΩΝΩΝ ΑΜΦΙΣΣΑ

Εκδρομή 1685  
Ημερήσια Περιηγητική  
Κυριακή 10 Απριλίου 2016

Στα Σάλωνα σφάζουν αρνιά και στο χρυσό ...  
και στις Μαρίας τη ποδιά!!!!!!!

Το κάστρο της **Αμφισσας** που ιστορικά είναι πιο γνωστό σαν κάστρο των **Σαλώνων** ή κάστρο της **Ωριάς**, βρίσκεται σε βραχώδη λόφο ύψους 225μ πάνω από τη σύγχρονη πόλη της **Αμφισσας**, στη θέση μιας σημαντικής αρχαίας ακρόπολης. Αργότερα η ακρόπολη μετασχηματίστηκε σε Βυζαντινό οχυρό.

Θα πρέπει να θεωρείται πάντως κυρίως Φράγκικο κάστρο, αφού, κατά το μεγαλύτερο μέρος, ότι σώζεται σήμερα είναι απομεινάρια του κάστρου που κτίστηκε τα πρώτα χρόνια της Φραγκοκρατίας.

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση για καφέ θα φθάσουμε στην **Αμφισσα**. Εκεί θα ανεβούμε στο **Κάστρο των Σαλώνων** θα το περπατήσουμε, θα το φωτογραφήσουμε και θα απολαύσουμε τη θέα της πόλης από ψηλά, και θα περιπλανηθούμε στα σιωπηλά σοκάκια της **Χάρμαινας**, με τα παλαιά **Ταμπάκια**. Το γεύμα μας θα το απολαύσουμε στο ορεινό χωριό του Παρνασσού **Πολύδροσο**. Κάνοντας μια ενδιάμεση στάση, επιστρέφουμε στην Ν. Ιωνία αργά το απόγευμα.

Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου  
Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης  
Εξόφληση μέχρι: 31 Μαρτίου 2016

## Πασχαλιά στην Πάτμο... ...την Ιερουσαλήμ του Αιγαίου

Εκδρομή 1687  
βήμερη Πασχαλιάτικη  
27 Απριλίου έως 2 Μαΐου 2016

Όπως σας είχαμε ανακοινώσει στο προηγούμενο τεύχος του περιοδικού μας, φέτος αποφασίσαμε να γιορτάσουμε το **Πάσχα** στο νησί της Αποκάλυψης, στον ιδανικότερο προορισμό για τις γιορτές του Πάσχα, στο νησί με τη μεγαλύτερη και ιδιαίτερη θρησκευτική παράδοση. Να κάνουμε το όνειρο της ζωής μας πραγματικότητα και να ζήσουμε από κοντά την θεία κατανύξη των ημερών του Πάσχα. Πού αλλού; Στην **Πάτμο**.

### Μεγάλη Τετάρτη 27 Απριλίου: Πειραιάς / πλοίο - Πάτμος

Συνάντηση το απόγευμα στο λιμάνι του Πειραιά, επιβίβαση στο σύγχρονο πλοίο που θα μας ταξιδέψει στο Αιγαίο, απόπλους. Μετά την 7ωρη περίπου διαδρομή, άφιξη στο λιμάνι και μετάβαση στο κεντρικό επιλεγμένο μας ξενοδοχείο **SKALA HOTEL** στην **Σκάλα** Τακτοποίηση στα δωμάτια.

### Μεγάλη Πέμπτη 28 Απριλίου:

#### Τελετή Νιπτήρος / Χώρα - 12 Ευαγγέλια

Μπουφέ πρωινό και αναχώρηση για την πλατεία της **Χώρας**, για να παρακολουθήσουμε την τελετή του **Νιπτήρα** που γίνεται το πρωί στην Χώρα, σύμφωνα με τις Βυζαντινές παραδόσεις και είναι ένα γεγονός που πραγματοποιείται μόνο στην **Πάτμο** και τα **Ιεροσόλυμα**. Χρόνος στην Χώρα, για να περπατήσουμε στον **Μεσαιωνικό οικισμό της**, το **Λαογραφικό Μουσείο**, τα **Αρχοντικά** κλπ. Για το





βράδυ θα έχουμε νωρίς το δείπνο μας σε τοπικό εστιατόριο, προτού μεταβούμε στην κοντινή εκκλησία για την ακολουθία των 12 Ευαγγελίων.

**Μεγάλη Παρασκευή 29 Απριλίου:** Ιερά Μονή – Σπήλαιο Αποκάλυψης- Αποκαθήλωση Μπουφέ πρόγευμα και μετάβαση / επίσκεψη, στην **Ιστορική Ιερά Μονή/Καστρομονάστηρο** του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, με το Μουσειακό Σκευοφυλάκιο, τις Βυζαντινές εικόνες, τα ιερά Κειμήλια, το μοναδικό ιστορικό Ιδρυτικό χρυσόβουλο κλπ μεγάλης αξίας ενθυμήματα. Θα συνεχίσουμε με την επίσκεψή μας στο **Ιερό Σπήλαιο της Αποκαλύψεως** για να προσκυνήσουμε στον τόπο όπου ο Απόστολος Ιωάννης είχε τα οράματα που κατέγραψε στο βιβλίο της Αποκάλυψης. Ακολουθεί η επίσκεψη μας στην Μονή Ευαγγελισμού, για να παρακολουθήσουμε την Αποκαθήλωση που γίνεται σύμφωνα με το ιδιαίτερο τυπικό της Μονής, ενώ για το βράδυ στην **Σκάλα** θα ακολουθήσουμε την περιφορά του **Επιταφίου** με την χαρακτηριστική συνάντηση των Επιταφίων όλων των Εκκλησιών στο λιμάνι. Δείπνο σε τοπικό εστιατόριο.

**Μεγάλο Σάββατο 30 Απριλίου:** Εκδρομή / κρουαζιέρα στους Λειψούς – Χριστός Ανέστη Μπουφέ πρόγευμα και εκδρομή με τοπικό πλοίο-ριο στους **Λειψούς**, το όμορφο μικρό νησί με τα κάτασπρα ασβεστωμένα σπίτια και διάσπαρτα εκκλησάκια. Θα περπατήσουμε στα γραφικά στενοσόκακα του κέντρου με την χαρακτηριστική νησιώτικη αρχιτεκτονική και θα προσκυνήσουμε στην **Παναγία του Χάρου** με την μοναδική εικόνα στην Ελλάδα όπου η Παναγία κρατά στο χέρι της τον Χριστό Εσταυρωμένο. Επιστροφή το απόγευμα στην **Πάτμο** και για το βράδυ, θα παρακολουθήσουμε την Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία για το **ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ**. Αναστάσιμο μεταμεσονύκτιο δείπνο, με μαγειρίτσα, κόκκινα αυγά κλπ εδέσματα, σε τοπικό εστιατόριο.



### Κυριακή Πάσχα 1 Μαΐου:

Πασχαλιά – Εσπερινός Αγάπης

**ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ.** Μπουφέ πρόγευμα και πρωινός περίπατος στην εορταστική Πασχαλινή Ατμόσφαιρα της Σκάλας στην κεντρική παραλία. Το μεσημέρι, εορταστικό Πασχαλινό γεύμα με οβελία, κόκκινα αυγά κλπ λιχουδιές. Το απόγευμα, θα παρακολουθήσουμε τον Εσπερινό της Αγάπης και τις εορταστικές εκδηλώσεις που διοργανώνει ο τοπικός Δήμος στην κεντρική Πλατεία με μουσική, παραδοσιακούς χορούς κλπ.

### Δευτέρα Πάσχα 2 Μαΐου:

Πάτμος – Ταξίδι για Πειραιά

Μπουφές πρόγευμα και πρωινός χρόνος ελεύθερος μέχρι την μετάβαση μας στο λιμάνι, επιβίβαση στο σύγχρονο πλοίο και μεσημεριανός απόπλους για τον Πειραιά, όπου άφιξη το βράδυ (περίπου 20.30)

**Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου**

**Κρατήσεις: Βάσω Τσουνάνογλου**

**Εξόφληση μέχρι: 23 Μαρτίου 2016**



## ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ ΣΠΕΤΣΕΣ

Εκδρομή 1689

2ήμερη Περιηγητική

**21 - 22 Μαΐου 2016**

Αρχίζοντας τις καλοκαιρινές μας εξορμήσεις Αποφασίσαμε να πάμε στο **Πόρτο Χέλι**, το κοσμικό στέκι της Πελοποννήσου, με τις ωραίες παραλίες με τα διάφανα νερά, το φρέσκο ψάρι και την ενδιαφέρουσα νυχτερινή ζωή και από εκεί σε απόσταση αναπνοής στις **Σπέτσες**. Το ηρωικό νησί της Επανάστασης του 1821, που γέννησε στιβαρούς καπεταναίους και «άνδρωσε» την καπετάνισσα Μπουμπουλίνα. Οι **Σπέτσες** θεωρείται ο πλέον δημοφιλέστατος προορισμός για Έλληνες και ξένους με τις πανέμορφες κρυστάλλινες παραλίες τους, το παραδοσιακό χρώμα, τη θρυλική ιστορία και πάνω από όλα την πόλη των Σπετσών με την φινέτσα που αποπνέει μια πραγματική αρχόντισσα.

**Σάββατο 21 Μαΐου:** Αναχωρούμε πρωί από Ν. Ιωνία, κάνουμε μία ενδιαμέση στάση για καφέ στο **Κόρφο** και από εκεί κατευθύνουμε για **Λυγουριό** όπου θα επισκεφθούμε το Μουσείο Φυσικής Ιστο-



ρίας. Εν συνεχεία θα έχουμε γεύμα στο παραλιακό φαροχώρι **Κοιλάδα**. Νωρίς απόγευμα φτάνουμε στο ξενοδοχείο μας στο **Πόρτο Χέλι**. Αν το επιτρέψει ο καιρός θαλάσσιο μπάνιο και μετά διασκέδαση σε τοπική ταβέρνα.

**Κυριακή 22 Μαΐου:** Μετά το πρωινό μας θα πάμε στην **Κόστα** όπου τα θαλάσσια ταξί θα μας μεταφέρουν στις **Σπέτσες**. Θα επισκεφθούμε το Μουσείο των Σπετσών, το σπίτι της Μπουμπουλίνας θα περπατήσουμε στην πλατεία της **Ντάπιας**, θα κάνουμε προαιρετική βόλτα με τις άμαξες και το μεσημέρι θα φάμε στα ταβερνάκια που υπάρχουν στο νησί.

Νωρίς το απόγευμα παίρνουμε πάλι το θαλάσσιο ταξί και γυρνάμε στην **Κόστα** όπου επιβιβάζομαστε στο πούλμαν και παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής.

**Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη**  
**Κρατήσεις: Βάσω Τσοντάνογλου**  
**Προκαταβολή μέχρι: 20 Απριλίου 2016**



## Οι Άγγελοι της Φτωπεντίας

( μια ανάμνηση από την εκδρομή του Φ.Ο.Ν.Ι.)

Θαρρείς πως φτερουγίζουν οι αγγέλοι  
 στους δρόμους, στις πλατείες, στα παλάτια.  
 Σ' αυτή την πόλη τη γλυκιά σα μέλι,  
 Χρυσολουσμένη μ' άφθονα καράτια.

Σ' εκκλησιών περίφημων τους θόλους  
 έχουν αγγέλοι ανοιγμένα τα φτερά  
 κι όλο νομίζεις πως μιλάς με όλους,  
 όπως αθώα σε κοιτούν από ψηλά.

Στων παλατιών τους τοίχους και τις οροφές  
 πετούν χρυσόφτεροι αγγέλοι πάλι,  
 θυμίζοντας ονειρεμένες εποχές,  
 της Αναγέννησης τον πλούτο και τα κάλλη.

Βλέπεις τους πίνακες του Μποττιτσέλλι  
 και του Ντα Βίντσι σπάνιες ομορφιές.  
 Τα χρώματά τους στην καρδιά σα βέλη,  
 να σε τινάζουν σε ουράνιες αγκαλιές.

Κί' ένα πρωί που γλυκοσεργιανούσα,  
 κάπου στην Μπόρκο ντέι Γκρέτσι σκεφτικός,  
 μια αγγελική μορφή παρατηρούσα  
 να πλησιάζει και να μένω εκστατικός.

Η όψη της μου πήρε τη μιλιά.  
 Τη χάρη της να περιγράψω αδύνατον,  
 καθώς φορούσε κοκκινόλευκα γυαλιά  
 και αέρινη περνούσε στο ποδήλατο.

Δεν είχε τίποτα απ' τον Μποττιτσέλλι  
 κι απ' τον Ντα Βίντσι ίσως τίποτα  
 μα για τη γλύκα του χαμόγελού της θέλει,  
 λόγια πολλά να ζωντανέψω. Ανείπωτα

**Πάρης Μπαλιδάκης**



# ΜΟΝΗ ΜΑΨΟΥΣ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΥΒΕΡΙΟΥ ΝΑΥΠΛΙΟ

Εκδρομή 1691  
Ημερήσια Περιηγητική  
**Κυριακή 5 Ιουνίου 2016**

Αυτή την Κυριακή θα πάμε χαλαρά μια εκδρομή για να χαρούμε από κοντά τον ερχομό του καλοκαιριού.

Θα ξεκινήσουμε το πρωί της Κυριακής και μετά από την καθιερωμένη στάση θα επισκεφθούμε την **Μονή Μαψούς**, κοντά στο **Χιλιόμοδι**. Η Μονή είναι μια νέα Μονή με μεγάλο με μεγάλο πνευματικό και παραγωγικό έργο.

Μετά από την επίσκεψη της Μονής θα πάμε στην παραλία **Κιβεριού**, όπου όσοι θέλουν θα κάνουν το μπάνιο τους και θα παραμείνουμε για γεύμα. Το **Κιβέρι** είναι ένα παραλιακό χωριό του Νομού Αργολίδας και βρίσκεται κοντά στους **Μύλους** και 12 χιλιόμετρα από το Άργος.

Νωρίς το απόγευμα θα αναχωρήσουμε από το Κιβέρι και θα πάμε στα πάντα μαγευτικό **Ναύπλιο** για περίπατο και καφέ.

Μετά από το Ναύπλιο θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία.

Αρχηγός : Στέφανος Λιβέρης  
Κρατήσεις : Καίτη Χριστοφορίδου  
Εξόφληση : Μέχρι 20 Μαΐου 2016





## ΑΣΠΡΟΠΟΤΑΜΟΣ

Η άγρια ομορφιά της φύσης,  
η Ελβετία της Ελλάδος.

Εκδρομή 1694

3ήμερη Περιγητική

18-20 Ιουνίου 2016

Στην καρδιά της **Πίνδου**, στα σύνορα της Θεσσαλίας και πιο συγκεκριμένα του Νομού Τρικάλων με την Ήπειρο, στέκουν περήφανα καμιά δεκαριά χωριουδάκια που απαρτίζουν τη διευρυμένη Κοινότητα του **Ασπροποτάμου**, ή Άσπρος (Αχελώος). Ανάμεσα σε βουνά με έλατα και μεγάλες χαράδρες. Βλαχοχώρια στην πλειονότητά τους. Την περασμένη τους ακμή μαρτυρούν πλέον τα εναπομείναντα μοναστήρια και ξωκλήσια. Η **Ανθούσα**, το χωριό των μετακινούμενων κτηνοτρόφων, με το ιστορικό μοναστήρι της Παναγίας της Γαλακτοτροφούσας, το **Χαλίκι**, η **Κρανιά** πνιγμένη στο πράσινο, με τα μαντάνια και τις ντριστερές της, το **Κατάφυτο**, η **Μηλιά**, η **Αγία Παρασκευή**, η **Καλλιρρόη**, χωριό πνιγμένο στο πράσινο στα 1050 μ. υψόμετρο, η **Πολυθέα** και το **Στεφάνι**, που είναι πλέον ενταγμένα στον εθνικό κατάλογο του ευρωπαϊκού δικτύου Natura 2000., Χωριά, παραθεριστικά θέρετρα κυρίως, ερημώνουν το χειμώνα και ξαναζωντανεύουν από την άνοιξη και μετά, αλλά η κοιλάδα του **Ασπροποτάμου** δεν παύει στιγμή να ξεχειλίζει από ζωή, προσφέροντας ιδιαίτερες εμπειρίες στους φυσιολάτρες. Καταρράκτες, πέτρινα αρχοντικά και γεφύρια, εξαιρετικές μονές και εκκλησίες, παραδοσιακοί νερόμυλοι σε συνδυασμό με τα ορμητικά νερά του Ασπροποτάμου και τις κορυφές των βουνών δίνουν το στίγμα της περιοχής. Λοιπόν αυτόν το όμορφο τόπο διαλέξαμε να επισκεφθούμε, για να απολαύσουμε ως Φυσιολάτρες την όμορφη άγρια φύση..



### Σάββατο 18 Ιουνίου 2016

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, ενδιάμεση στάση στα **Καμένα Βούρλα**, και δια μέσου Τρικάλων φθάνουμε **Καλαμπάκα**. Επίσκεψη στα **Μετέωρα**- άσβηστοί φάροι της ορθοδοξίας, και γεύμα στο **Καστράκι**. Αναχώρηση για την **Καλλιρρόη** το ορεινό χωριό της Πίνδου. Διανυκτέρευση.

### Κυριακή 19 Ιουνίου 2016

Μετά το πρωινό, προορισμός μας η **Κρανιά** και τα **Δολιανά**, για να βρεθούμε σε ένα μαγικά φανταστικό τοπίο, όπου ξεπροβάλει η εκπληκτική εκκλησία του Τιμίου Προδρόμου. Επίσκεψη στο Λαογραφικό Μουσείο Κρανιάς, και γεύμα στη θέση «**3 ποτάμια**», δίπλα στον Ασπροπόταμο, για πικ-νικ. Μετά το γεύμα επίσκεψη στο **Κατάφυτο** την **Ανθούσα**, και καφέ στο **Χαλίκι**. Επιστροφή στο Ξενοδοχείο, και το βράδυ, πιθανό γλέντι.

### Δευτέρα 20 Ιουνίου 2016

Πρόγευμα και αναχώρηση με προορισμό τα χωριά **Μηλιά**, **Πολυθέα** και **Αγ. Παρασκευή**, με την εκπληκτικής ομορφιάς περικλειστη λιμνούλα και το Μαντάνι του Δαίμονα, το **Νεραιδοχώρι**, και καταλήγουμε στην **Πύλη** στα ριζά της **Πίνδου** για το γεύμα μας. Μια ενδιάμεση στάση για καφέ και επιστροφή στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Βεργοπούλου Μαρία**  
**Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος**  
**Προκαταβολή μέχρι: 24 Μαΐου 2016**



# Ν. ΑΓΓΛΙΑ ΚΟΡΝΟΥΑΛΗ ΟΥΑΛΙΑ

Εκδρομή 1694  
8ήμερη Τουριστική  
19-26 Ιουλίου 2016

## Ποιο θα είναι το καλοκαιρινό μας ταξίδι?

Πρώτη σκέψη η Νότιος Αγγλία. Στην εκπληκτική και μυστηριώδη κομητεία την **Κορνούαλη**, φτιαγμένη από υλικά ονείρου, άγρια ομορφιά, με τεράστιες πεδινές εκτάσεις, καταπράσινα βοσκοτόπια και γραφικά ψαροχώρια, μια θάλασσα που μοιάζει αυτόφωτη. Την συναρπαστική ενδοχώρα της **Ουαλίας**. Τον Εθνικό Δρυμό **Σνουντόνια**, μια περιοχή που θα σας μαγέψει με το τοπίο της. Εκεί θαυμάζει κανείς τις υπέροχες λίμνες της, τα κάστρα και τα βραχώδη βουνά. Το Εθνικό πάρκο **Brecon Beacons**. Μέσα στο Εθνικό αυτό πάρκο θα δείτε καταρράκτες, σπηλιές και φαράγγια.

Το **Κάρντιφ** την πρωτεύουσα της Ουαλίας, με τα

μεσαιωνικά κάστρα, το Πανεπιστήμιο της πόλης με την καταπληκτική αρχιτεκτονική. Το **Bath** μια υπέροχη πόλη, ξεχωριστή, με δικό τις χρώμα, από μια άλλη εποχή, με αξιόλογο αξιοθέατο τα **Ρωμαϊκά Λουτρά**. Η μεσαιωνική πόλη του **Σόλζμπερι** με τον επιβλητικό Καθεδρικό ναό τις, και οι ασβεστολιθικές κοιλάδες, όπου ο επισκέπτης θα σταθεί με δέος και σεβασμό μπροστά σ' αυτές τις πέτρες και να θαυμάσει τα μυστικά του μνημείου του 2800 π.χ.

## 1η ΗΜΕΡΑ: ΑΘΗΝΑ – ΜΑΝΤΣΕΣΤΕΡ – ΤΣΕΣΤΕΡ – ΛΙΒΕΡΠΟΥΛ.

Πρωινή συγκέντρωση στο αεροδρόμιο και αναχώρηση για **Μάντσεστερ** (ως αναφερόμενες πιο κάτω πτήσεις). Με την άφιξη άμεση αναχώρηση για επίσκεψη στην πανέμορφη πόλη του **Τσέστερ**, όπου θα περπατήσουμε στα άψογα διατηρημένα μεσαιωνικά αστικά τείχη και θα δούμε από κοντά την αγορά και τα περίφημα Ρόουζ με τις απομιμήσεις μεσαιωνικών προσώπων, το Ρωμαϊκό αμφιθέατρο του 1ου αιώνα, τον Καθεδρικό Ναό και ρολόι του Τσέστερ στην Ανατολική Πύλη αφιερωμένο για την 60η επέτειο της βασίλισσας Βικτωρίας. Στη συνέχεια αναχωρούμε για το **Λίβερπουλ**, όπου θα





περιγηθούμε στα πιο σημαντικά και ενδιαφέροντα αξιοθέατα της γενέτειρας των Beatles, των «Τριών Χαρίτων» και της περίφημης ομάδας ποδοσφαίρου Liverpool FC. Άφιξη στο ξενοδοχείο μας αργά το απόγευμα, τακτοποίηση στα δωμάτια, δείπνο.

### 2η ΗΜΕΡΑ: ΛΙΒΕΡΠΟΥΛ – ΚΟΝΟΥΙ - ΠΑΡΚΟ ΣΝΟΥΝΤΟΝΙΑ – ΜΠΡΕΚΟΝ ΜΠΙΚΟΝΣ – ΡΑΙΑΝΤΕΡ - ΚΑΡΝΤΙΦ.

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και θα ξεκινήσουμε για να γνωρίσουμε την συναρπαστική **Ουαλική ενδοχώρα**. Πρώτη μας επίσκεψη σε μια από τις πιο όμορφες μικρές πόλεις της Ουαλίας το **Conwy**, με το ομώνυμο μεσαιωνικό κάστρο και τη κρεμαστή γέφυρα του Tomas Telford στην είσοδο της πόλης. Συνεχίζουμε την επίσκεψη μας στην άγρια και ταυτόχρονα ποιμενική φύση που μας προσφέρει ο Εθνικός Δρυμός Snowdonia που βρίσκεται στους πρόποδες του ψηλότερου βουνού της Ουαλίας Snowdon. Στη συνέχεια θα ακολουθήσουμε την «ραχοκοκαλιά της Ουαλίας» έναν επαρχιακό δρόμο για να περάσουμε μέσα από την καρδιά του **Εθνικού πάρκου Μπρέκον Μπίκονς** με τις απόκρημνες και εντυπωσιακές πλαγιές από ψαμίτη, Στην πανέ-

μορφη αυτή διαδρομή θα έχουμε ενδιάμεση στάση γνωριμίας στη πόλη **Ραιαντέρ**. Άφιξη στη πρωτεύουσα της Ουαλίας το **Κάρντιφ**, όπου τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας, δείπνο.

### 3η ΗΜΕΡΑ: ΚΑΡΝΤΙΦ – ΜΠΑΘ - ΚΑΡΝΤΙΦ.

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και θα ξεκινήσουμε για την περιήγηση μας στα σημαντικότερα αξιοθέατα της πόλης, όπως το **Κάστρο του Κάρντιφ** που μοιάζει παραμυθένιο και κατασκευάστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα, το **Κάθεις Πάρκ**, όπου φιλοξενεί το Δημαρχείο, το Εθνικό μουσείο και Πινακοθήκη της Ουαλίας, το Βασιλικό δικαστήριο της Ουαλίας, το Πανεπιστήμιο του Κάρντιφ κλπ ενδιαφέροντα. Στη συνέχεια θα αναχωρήσουμε για ένα πραγματικό κόσμημα Βρετανικής Γεωργιανής αρχιτεκτονικής, τη πόλη του **Μπαθ**. Από το 1ο έως το 5ο αιώνα μ.Χ. ήταν δημοφιλής ρωμαϊκή λουτρόπολη, με τα πλούσια σε άλατα νερά και τις φυσικές θερμές πηγές διασφάλισαν το πλούτο της πόλης ανά τους αιώνες. Εκεί θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε από κοντά το **Αβαείο του Μπάθ**, τα **Ρωμαϊκά Λουτρά**, τις υπέροχες αρχιτεκτονικές συνθέσεις των οδών Σέρκουκς και Ρόγιαλ Κρεσέντ, τη γέφυρα



**Πούλντι.** Ελεύθερος χρόνος για γεύμα σε μία από τις παραδοσιακές παμπ της περιοχής. Επιστροφή στο Κάρντιφ και ελεύθερος χρόνος στην αγορά της πόλης. Δείπνο και διανυκτέρευση.



### 4η ΗΜΕΡΑ: ΚΑΡΝΤΙΦ – ΕΞΕΤΕΡ / ΠΛΥΜΟΥΘ.

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και συνεχίζοντας το οδοιπορικό μας θα ξεκινήσουμε για το πανέμορφο **Έξετερ** όπου στη καρδιά της πόλης δεσπόζει ένας από τους σπουδαιότερους καθεδρικούς ναούς της Βρετανίας που είναι γνωστός για τις εκατοντάδες εξωτερικές γλυπτές μορφές της δυτικής πρόσοψης και του μακρύτερου μονοκόμματος γοτθικού θόλου στον κόσμο. Θα δούμε επίσης το **Κοινόβιο των Βενεδικτίνων του Αγίου Νικολάου**, το **Τάκερς Χολ** και το θαυμάσιο **Γκίλντχολ** και θα έχουμε λίγο ελεύθερο χρόνο για μια βόλτα στην αγορά της High street. Θα συνεχίσουμε για το **Πλύμουθ**, το γραφικό λιμάνι, όπου ένα μεγάλο μέρος της Βρετανικής ναυτικής ιστορίας γράφτηκε εδώ. Πανοραμική περιήγηση με το πούλμαν και μία βόλτα στο πάρκο **Πλύμουθ Χόου** για να δούμε το μνημείο της **Αρμάδας** και το άγαλμα του σερ **Φράνσις Ντρέικ**, την ακρόπολη **Ρόαγιαλ Σιταντέλ** που φιλά το λιμάνι και την γραφική οδό Μπάρμπικαν του παλιού λιμανιού. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο.

### 5η ΗΜΕΡΑ: ΚΟΡΝΟΥΑΛΗ / ΣΕΝΤ ΑΙΒΣ – ΣΕΝΤ ΜΑΙΚΛΣ ΜΑΟΥΝΤ– ΣΕΝΤ ΟΣΤΕΛ

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και μια ξεχωριστή μέρα είναι η σημερινή καθώς θα διασχίσουμε την πιο γραφική κομητεία της **Κορνουάλης**, μέχρι

την παραθαλάσσια πόλη του **Σεντ Άιβς**, καλοκαιρινό θέρετρο στις νοτιοδυτικές ακτές της Αγγλίας, γνωστή για το εργαστήριο κεραμικής του Μπέρναρντ Στένακ και τις αίθουσες τέχνης Tate St. Ive's. Επόμενος σταθμός η πόλη **Μαράζιον** με το **Σεντ Μάικλς Μάουντ**, ένα νησάκι που είναι πλαισιωμένο από ένα Νορμανδικό Αβαείο, ένα φρούριο και ένα μέγαρο, μπορούμε να το επισκεφτούμε είτε με τα πόδια όταν η θάλασσα τραβιέται είτε με πλοιάριο όταν τα νερά ανεβαίνουν. Στη συνέχεια περνώντας μέσα από τα πανέμορφα δάση και βοσκοτόπια της Κορνουάλης θα φτάσουμε στο **Σεντ Όστελ** την μεγαλύτερη πόλη της Κορνουάλης ελεύθερος χρόνος για κάποιο γεύμα και επίσκεψη στο παραδοσιακό ζυθοποιείο της πόλης. Αργά το απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο, δείπνο.

### 6η ΗΜΕΡΑ: ΣΟΛΖΜΠΕΡΙ - ΣΤΟΥΝΧΕΝΤΖ -- ΛΟΝΔΙΝΟ.

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και θα ξεκινήσουμε περνώντας από τα πανέμορφα χωριά και κοιλάδες του **Σόμερσετ** και την φανταστική ακτογραμμή της **Αγγλικής Ριβιέρας** του **Τόρμπει Ντέβον**, για να επισκεφτούμε την μεσαιωνική πόλη του **Σόλζμπερι**, όπου εκεί θα μας τραβήξει σίγουρα τη προσοχή ο επιβλητικός Καθεδρικός ναός, γνωστός για τον μεγαλύτερο οβελίσκο στη Βρετανία με ύψος εκατόν τριάντα μέτρων. Ελεύθερος χρόνος για περπάτημα και εξερεύνηση γύρω από το **Πόλτρι Κρος στη Σίλβερ στερητ**, εκεί όπου τα μεσαιωνικά ονόματα των οδών μαρτυρούν με τον καλύτερο τρόπο το είδος του εμπορίου που γινόταν σε κάθε μία από αυτές Μπούτσερ Ρόου, Φις Ρόου, Σολτ Ρόου κ.τ.λ. Επόμενη μας επίσκεψη οι ασβεστολιθικές κοιλάδες του **Σόλζμπερι** εκεί όπου βρίσκεται ένας από τους πιο σημαντικούς προϊστορικούς, αρχαιολογικούς χώρους, το **Στουνχέντζ**!! Ένας μυστικιστικός, αινιγματικός και σαφώς συμβολικός κύκλος από γιγαντιαίους μεγάλιθους που αποτελούσε κέντρο μίας αρχαίας διοικητικής, πολιτιστικής και κοινωνικής περιφέρειας που άκμασε το 3000 π.Χ. Αναχώρηση για την Βρετανική Πρωτεύουσα το **Λονδίνο**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας και νωρίς το βραδάκι δείπνο και νυκτερινή περιήγηση διάρκειας 4 ωρών στο **νυχτερινό Λονδίνο**. Θα



περπατήσουμε στο κέντρο της νυχτερινής διασκέδασης το Westend με τα υπέροχα Musical, το Soho με τα σκοτεινά και ιδιαίτερα σοκάκια, την γραφική China Town, την Leicester square κλπ. Θα συνεχίσουμε την νυχτερινή μας περιήγηση στην άκρη του ποταμού Τάμεση που διαρρέει το Λονδίνο και στα ωραιότερα ορόσημα της πόλης, London Eye, Big Ben, Millennium Bridge, Saint Paul's, More London Place, Tower Bridge, The Shard κλπ. Αργά το βράδυ επιστροφή στο ξενοδοχείο μας.

### 7η ΗΜΕΡΑ: ΛΟΝΔΙΝΟ - ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΗ ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΠΟΛΗΣ.

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και θα ξεκινήσουμε την πανοραμική ξενάγησή στη Βρετανική πρωτεύουσα από την περιοχή του **Ουέστμινστερ** που αποτελεί το κέντρο της πολιτικής και θρησκευτικής εξουσίας της Αγγλίας με το επιβλητικό κτίριο του **Κοινοβουλίου** και το **Αβαείο** του, τα ογκώδη δημόσια κτίρια της οδού **Γουάιτχολ** όπου στεγάζονται εδώ και αιώνες διάφορες κυβερνητικές υπηρεσίες, την **πλατεία Τραφάλγκαρ** με την Εθνική πινακοθήκη και περνώντας από το φημισμένο **Σέιτ Τζέιμς Παρκ**, τα ανάκτορα του **Μπάκιנגχαμ** όπου και διαμένει η Βασίλισσα Ελισάβετ. Διασχίζοντας την Πάρκ Λέιν με τα πολυτελέστατα ξενοδοχεία από την μια και το πανέμορφο **Χάυντ Πάρκ** από την άλλη θα μας οδηγήσει στο έργο του Τζόν Νας Μάρμπλ Αρτς (μαρμαρίνη αψίδα). Η πανοραμική μας ξενάγηση συνεχίζεται περνώντας από τη περιοχή του Σάουθ **Κένσινγκτον** με το μνημείο του Αλβέρτου, το Άλμπερτ Χώλ, τα δαιδαλώδη μουσεία Φυσικής Ιστορίας, Επιστημών και της Βικτορίας και Αλβέρτου. Η περιοχή με το **Σίτυ**, το μέρος όπου χτυπάει η οικονομική καρδιά του Ηνωμένου Βασιλείου μας παρουσιάζει το Χρηματιστήριο, την Τράπεζα της Αγγλίας και τον Καθεδρικό ναό του Αγίου Παύλου (αριστούργημα του Κρίστοφερ Ρεν), το Πύργο του Λονδίνου και την γέφυρα του Πύργου (σήμα κατατεθέν της πόλης). Το απόγευμα, θα επισκεφθούμε το παγκοσμίως φημισμένο μουσείο κέρινων ομοιωμάτων της **Madam Tussaud**. Δείπνο και ελεύθερη βόλτα για βραδινή διασκέδαση σε μία από τις φαντασμαγορικές θεατρικές παραστάσεις - musical στην γνωστή θεατρική περιοχή του Λονδίνου.

### 8η ΗΜΕΡΑ: ΛΟΝΔΙΝΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΜΕΡΑ - ΠΤΗΣΗ ΓΙΑ ΑΘΗΝΑ

Αγγλικό πρωινό στο ξενοδοχείο μας και η σημερινή ημέρα είναι ελεύθερη στη διάθεση σας για να χαρείτε την υπέροχη πόλη. Για τις αγορές σας μπορείτε να ξεκινήσετε από τα παγκοσμίου φήμης πολυκαταστήματα Harrods και Harvey & Nichols, τα εκλεκτά καταστήματα της Σλόιαν Στριτ, περπατήστε στις γνωστές Όξφορντ Στριτ, Μποντ Στριτ, Ρίτζεντ Στριτ με τους φημισμένους οίκους μόδας, απολαύστε τον καφέ σας στο Κόβεντ Γκάρντεν. Για τους φυσιολάτρες μπορείτε να γνωρίσετε καλύτερα τα πάρκα του Λονδίνου, το Χάιντ Παρκ με τη λίμνη Σέρπανταιν, οι κήποι του Κένζινγκτον με τα ομώνυμα ανάκτορα, το Ρίτζεντ Παρκ με το ζωολογικό του κήπο, το Σέιτ Τζέιμς Παρκ με τα ανάκτορα του Μπάκιנגχαμ και το Γκριν Παρκ. Επίσης μπορείτε να διαλέξετε ένα από τα δεκάδες μουσεία για να επισκεφτείτε όπως το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, το Μουσείο Βικτωρίας και Αλβέρτου το μεγαλύτερο μουσείο διακοσμητικών τεχνών του κόσμου, το Αυτοκρατορικό Πολεμικό Μουσείο, τη γκαλερί σύγχρονης τέχνης Τέιτ. Αργά το απόγευμα μεταφορά στο αεροδρόμιο του Λονδίνου και πτήση επιστροφής για την Ελλάδα.

### Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου

### Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου

1η Προκαταβολή μέχρι: 30 Απριλίου 2016

2η Προκαταβολή μέχρι: 30 Μαΐου 2016

Εξόφληση μέχρι: 30 Ιουνίου 2016



## Εξόρμηση στην Περαία Χώρα

Εκδρομή 1685

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 23 Απριλίου 2016

Σχεδιάσαμε μια εξόρμηση της “μιας ανάσας”. Ελάτε μαζί μας να πεζοπορήσουμε και ας προσπαθήσουμε να κουραστούμε... για να έχουμε την ευκαιρία, μετά τον κάματο, για μια μικρή δόση χαλάρωσης, ευεξίας και αναζωογόνησης εκμεταλλυόμενοι τις ευεργετικές ιδιότητες της υδροθεραπείας. Σάββατο πρωί, ξεκινάμε από Ν. Ιωνία και διανύοντας μόλις 95 χλμ φτάνουμε στην βορειοανατολική πλευρά της Κορινθίας, στην **Περαχώρα Λουτρακίου**. Προορισμός μας ο **Φάρος Μελαγκάβι** ένας από τους παλαιότερους πέτρινους φάρους του Κορινθιακού. Τον ανακαλύπτουμε μέσα από μια, στο μεγαλύτερο μέρος της, παραλιακή διαδρομή έξι περίπου χιλιομέτρων, κάτω από το πρίσμα δύο οπτικών του πευκοδάσους και της δαντελένιας ακτογραμμής του γαλάζιου του Κορινθιακού Κόλπου. Ακολουθώντας το παλιό παράκτιο μονοπάτι που ένωνε την **Στέρνα** με τον Αρχαιολογικό χώρο του **Ηραίου**, θα συναντήσουμε και θα επισκεφθούμε τα τεχνικά έργα συλλογής νερού, τις αρχαίες δεξαμενές νερού και το σύστημα διοχέτευσης του στο **Ηραίο**.

Μετά το τέλος της 3ώρης, περίπου πεζοπορίας μας θα κατευθυνθούμε στο **Λουτράκι** και εκεί ο καθένας μας θα ακολουθήσει την δική του “ανάσα”. Υδροθεραπεία, φαγητό, καφέ ή βόλτα στον παραλιακό πεζόδρομο.

Το απόγευμα επιβίβαση και αναχώρηση για Ν. Ιωνία.

Υ.Γ. Η διαδρομή στο μεγαλύτερο μέρος της είναι εύκολη με 2-3 περάσματα που θέλουν λίγη προσοχή, διάρκειας 2,5 έως 3 ωρών.

Αρχηγός: Γιάννης Αβράμπος  
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου  
Εξόφληση μέχρι: 8 Απριλίου 2016

## ΝΥΜΦΑΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ

Εκδρομή 1688

Ημερήσια Πεζοπορική

Κυριακή 8 Μαΐου 2016



Θα ξεκινήσουμε το πρωί στις 7 από τη Ν. Ιωνία για μια πεζοπορική περιπλάνηση στην όμορφη φύση της **Γορτυνίας**, στο βουνό των **Αρκάδων ποιμένων**, της επανάστασης, και των Κολοκοτρωναίων. Θα διασχίσουμε ένα μικρό κομμάτι (9,1) χλμ, από το σύνολο των μονοπατιών του **Menalon Trail**, συνολικής απόστασης 70 χλμ που καθαρίστηκε και σηματοδοτήθηκε πρόσφατα από τον σύλλογο των Αρκάδων ορειβατών και των ντόπιων κατοίκων.

Έναρξη της πεζοπορίας από το χωριό **Νυμφασία** με πρώτη στάση στην μονή **Κερνίτσας**. Απέχει περίπου 3 χλμ από την Νυμφασία, είναι δε ένα από τα αρχαιότερα μοναστήρια της Αρκαδίας. Μετά τη μονή η πεζοπορία μας συνεχίζεται σε μια καταπράσινη και σκιερή διαδρομή, που περνάει μέσα από ποταμάκια και δρυοδάση με ενδιαμέση στάση στο πανέμορφο ασκηταριό της **Παναγίας Σφυρίδας**, σε επιβλητικό τοπίο με πυκνή βλάστηση και πηγή με δροσερά νερά. Στη συνέχεια θα ανηφορίσουμε προς το χωριό Μαγούλιανα, τελικό σταθμό της πανέμορφης διαδρομής μας. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην πόλη μας.

Αρχηγός: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας  
Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος  
Εξόφληση μέχρι: 20 Απριλίου 2016





# ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

(στ' ακρογιάλια του Μυρτώου)

Εκδρομή 1690

2ήμερη Πεζοπορική

**21-22 Μαΐου 2016**

Βούτηξε ο Πάρνωνας τα πόδια του στο Μυρτώο πέλαγος και φύτρωσε ένα Κυπαρίσσι!

Ο λόγος για το πανέμορφο **Κυπαρίσσι Λακωνίας**, που είναι χτισμένο αμφιθεατρικά, ανάμεσα στους πρόποδες του Πάρνωνα και την καρδιά του **Μυρτώου Πελάγους**, συνδυάζοντας μοναδικά βουνό και θάλασσα.

Το **Κυπαρίσσι** ίσως είναι ένας από τους ελάχιστους ανεπιτήδευτους παραδοσιακούς οικισμούς των ακτών του **Μοριά**, που διατηρεί το χρώμα και τη γραφικότητά του. Βέβαια σ' αυτό συνετέλεσε και η μακρόχρονη οδική απομόνωση του. Ελάτε λοιπόν μαζί μας, να ανακαλύψουμε ένα από τα τελευταία παρθένα μέρη που έχουν απομείνει στην Ελλάδα, προτού τουριστικοποιηθεί και αυτό.

## Σάββατο 21 Μαΐου 2016

Αναχώρηση από τη Νέα Ιωνία το πρωί, μέσω Σπάρτης και Μολάων για **Κυπαρίσσι**. Τακτοποίηση στους ξενώνες μας που βρίσκονται δίπλα στη θάλασσα και στη συνέχεια χρόνος ελεύθερος για μπάνιο και φαγητό.

Το απόγευμα θα κάνουμε έναν όμορφο περίπατο διάρκειας μιάς ώρας περίπου, ακολουθώντας από την παραλία, το βατό και ευχάριστο μονοπάτι, που οδηγεί στο μικρό παραθαλάσσιο ξωκλήσι του **Αι Γιώργη**.

Το υπόλοιπο της ημέρας μας θα είναι ελεύθερο για βόλτες και ξεκούραση.

## Κυριακή 22 Μαΐου 2015

Μετά το πρωινό μας, μεταφερόμαστε με το πούλμαν κοντά στο χωριό **Κρεμαστή**, σε υψόμετρο 880μ., από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας, με κατάληξη το **Κυπαρίσσι**.



Το μονοπάτι αυτό, το οποίο διασχίζει ένα μέρος του **Χιονοβουνίου**, ήταν και η παλιά διόδος επικοινωνίας της **Κρεμαστής** προς τη θάλασσα, πριν ανοιχτούν οι δρόμοι για το **Κυπαρίσσι**. Το **Χιονοβούνι** ανήκει στις νότιες απολήξεις του ελατοσκέπαστου **Πάρνωνα** με κορυφή 1297 μέτρων.

Στην αρχή η διαδρομή κινείται ελαφρώς ανηφορικά μέσα από έλατα και μετά από μία ώρα περίπου, φθάνουμε σε υψόμετρο 1080 μ.. Στη συνέχεια, αρχίζουμε να κατηφορίζουμε πάντα κινούμενοι μέσα σε έλατα, μέχρι που φτάνουμε σε ένα σημείο με εκπληκτική θέα προς την θάλασσα και στο εντυπωσιακό φαράγγι αριστερά μας. Συνεχίζουμε πάντα κατηφορικά και με τα έλατα σιγά σιγά να μας εγκαταλείπουν, αλλά με καταπληκτική θέα στον κόλπο και τις ακτές του.

**Ώρες πορείας:** 5-6

**Βαθμός Δυσκολίας:** 1

Μετά το τέλος της πεζοπορίας μας θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για μπάνιο ή/και φαγητό.

Αργά το μεσημέρι θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός:** Άρης Ανδρικόπουλος

**Κρατήσι:** Χρήστος Ιωάννου

**Προκαταβολή μέχρι:** 20 Απριλίου 2016

# ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΠΕΡΣΕΦΟΝΗΣ

Εκδρομή 1692  
Ημερήσια Πεζοπορική  
**5 Ιουνίου 2016**

**Η** πρώτη εξόρμηση του Ιουνίου και η πεζοπορία μας θα είναι στο **Φαράγγι των Μύθων**, στην περιοχή **Καταφύκι Ερμιονίδας**.

Οι νεράιδες της λαϊκής φαντασίας που κατοικούσαν εκεί, οι καλές και οι πανούργες μάγισσες, ο ξακουστός ληστής της περιοχής Λύγκος, ο μέγιστος ημίθεος του αρχαίου κόσμου Ηρακλής, ο βασιλιάς του Άδη που ανέβηκε από αυτό το πέρασμα στον πάνω κόσμο για να κλέψει την όμορφη Περσεφόνη.

Το τοπίο είναι επιβλητικό. Δυο χωρισμένα βουνά με απότομους και κακοτράχαλους βράχους, σχηματίζουν μια βαθιά χαράδρα που σε καλεί να την εξερευνήσεις.

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 6.30 το πρωί (λόγω ζέστης). Μετά από ενδιάμεση στάση για τον καφέ μας θα φτάσουμε στο χωριό **Φούρνοι** από όπου ξεκινάει η διαδρομή.

Το μονοπάτι διασχίζει την ευρύτερη προστατευμένη περιοχή του φαραγγιού **Καταφύκι**. Το μονοπάτι της **Περσεφόνης**, απόστασης 10 χλμ. σχηματίζει έναν κύκλο διασχίζοντας τις τοποθεσίες **Καταφύκι, Παπούλια, Φούρνοι**, και επιστροφή πάλι στο Καταφύκι.

Μετά την πεζοπορία μας επίσκεψη στο μοναστήρι Αγίων Αναργύρων, όπου υπάρχει παλιό ελαιοτριβείο, και αίθουσα αργαλειών. Στάση για καφέ και λουκούμι με δροσερό νερό από την πηγή τους που κρατά από τα αρχαία χρόνια. Ο χώρος αυτός στην αρχαία εποχή ήταν Ασκληπιείο. Αναχώρηση για φαγητό, φρέσκο ψάρακι και όχι μόνο, στο γραφικό λιμάνι της **Ερμιόνης**.

Ξεκούραση και αναχώρηση για το εντυπωσιακό σπήλαιο **Φράγγχι** ηλικίας 35,000 ετών. Άφιξη στο σπήλαιο. Αφού τελειώσουμε την περιήγηση και την φωτογράφιση θα καταλήξουμε στην παραλία από όπου ξεκινήσαμε για μια απογευματινή δροσιστική βουτιά.

Αργά το απόγευμα δροσεροί-δροσεροί θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για την Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός : Ντάουσον Αικατερίνη**  
**Κρατήσεις : Ιωάννου Χρήστος**  
**Εξόφληση μέχρι: 20 Μαΐου 2016**





# Πεζοπορώντας στα ημέρια του Κατσαντώνη

Εκδρομή 1694  
3ήμερη πεζοπορική  
18 – 20 Ιουνίου 2016



*“Οι παλιοί λένε ότι όταν ο Θεός έφτιαχνε τον κόσμο, πήρε μια χούφτα χώμα και το πέρασε σε σίτα. Το εύφορο πέρασε απ’ αυτήν και έγιναν οι κάμποι. Οι πέτρες και τα χοντράδια έπεσαν στη γη και γεννήθηκαν τ’ Άγραφα”.*

(Απ’ το βιβλίο του Τάκη Ντάσιου «Στ’ Άγραφα»).

**Φ**έτος του Αγίου Πνεύματος θα πάμε να συναντήσουμε την **“Άγραφη ομορφιά”**.

...εκεί που η τραχιά αυτή περιοχή με τα απάτητα βουνά και τους αδάμαστους κατοίκους, δεν υποτάχθηκε ποτέ στην κεντρική εξουσία.

...εκεί που ανάμεσα στις άγριες κορφές της **Πίνδου** και τις χαράδρες, κυλούν τρία θρυλικά ποτάμια ο **Αχελώος**, ο **Ταυρωπός ή Μέγδοβας** και ο **Άγραφιώτης**.

...εκεί που η φύση “πνίγει” τα έργα του ανθρώπου.

...εκεί που μέχρι πριν λίγα μόλις χρόνια, ήταν ο μοναδικός δήμος, χωρίς ούτε ένα μέτρο άσφαλτο.

...εκεί εμείς πεζοπορούμε στο φαράγγι του **Ασπρορέματος**, το αυθεντικότερο ίσως κομμάτι της **Άγραφιώτικης φύσης**.

## 1<sup>η</sup> μέρα

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία και με ενδιάμεσες στάσεις φτάνουμε στο “μπαλκόνι των Αγράφων”, τα

**Επιनिανά**. Τακτοποίηση στον ξενώνα, φαγητό και ξεκούραση. Το απόγευμα θα κάνουμε έναν μικρό περίπατο στο κοντινό δάσος.

## 2<sup>η</sup> μέρα

Μετά το πρωινό μας, θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας στο **φαράγγι του Ασπρορέματος**, τμήμα του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4. Το φαράγγι είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία για όσους «τολμήσουν» να το διασχίσουν. Μία διαδρομή περίπου 10 km, μέτριας δυσκολίας, 4.00 – 5.00 ώρες. Επιστροφή στα **Επιनिανά** και ξεκούραση. Το απόγευμα επίσκεψη στο χωριό **Άγραφα**, για να φωτογραφηθούμε με τον Κατσαντώνη (ανδριάντας) και να πιούμε τον καφέ μας.

## 3<sup>η</sup> μέρα

Πρωινό, και προετοιμασία της επιστροφής για Ν. Ιωνία. Επίσκεψη και προσκύνημα στην ιστορική **“Παναγία των Αγράφων”** την **Παναγία την Στάνα**. Στάση για φαγητό στο **Κεφαλόβρυσο**, έξω από το **Καρπενήσι**. Και με ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στην Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Γιάννης Αβράμπος**

**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

**Προκαταβολή μέχρι: 24 Μαΐου 2016**



## ΚΙΛΚΙΣ-ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ ΔΟΪΡΑΝΗ

Από το μέλος Βασιλειάδου Δάφνη



Μια παρέα εκδρομμένων του Φυσιολατρικού ξεκίνησε ένα βροχερό πρωινό του Οκτώβρη για να γνωρίσει την όμορφη πόλη της κεντρικής Μακεδονίας το ΚΙΛΚΙΣ. Αλλά όπου ο Φ.Ο.Ν.Ι. αποφασίζει να εξορμήσει ο καιρός αλλάζει και μας αποζημιώνει. Μια στάση στα Κ. Βούρλα με κακοκαιρία, στη Μεθώνη επίσης το αυτό. Φθάνοντας όμως στον προορισμό, στο Κιλκίς, ο καιρός έδειξε την καλή του όψη. Αφού τακτοποιηθήκαμε στο όμορφο ζεστό ξενοδοχείο, το απόγευμα προς βράδυ ξεχυθήκαμε όλοι για μια μίνι αναγνωριστική της πόλης.

Το επόμενο πρωινό καθώς ήταν ηλιόλουστο, ξεκινήσαμε για την Γουμένισσα, με τα όμορφα παραδοσιακά σπίτια της, και τα ωραία κρασιά της. Ένα καφέ, βόλτα και τυχαία μιας μεγάλης λαϊκής τοπικής αγοράς, πέρασε η ώρα ευχάριστα. Συνεχίζοντας για Αξιού πόλη, επισκεφθήκαμε το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας με εντυπωσιακά εκθέματα. Πετρώματα και ορυκτά της Ελλάδος και από όλο τον κόσμο, Πεταλούδες, άγρια ζώα του δάσους, και ποικίλα είδη πτηνών. Η ημέρα μας έκλεισε με επίσκεψη στη Λίμνη Δοϊράνη, λίγα μέτρα από τα σύνορα με τα Σκόπια. Γευματίσαμε παραλίμνια, μικρό περίπατο κοντά στη λίμνη, βλέποντας τους Τσικνιάδες και Πε-

λεκάνους να κάνουν τις τελευταίες βουτιές, πριν φύγουν πιο Νότια, και επιστροφή στο Κιλκίς. Στη βραδινή μας έξοδο, είχαμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε αρκετοί εκδρομείς, μια θαυμάσια έκθεση ζωγραφικής, μιας αποφοίτου του Τμήματος Καλών Τεχνών, με θέμα «τα ΆΛΟΓΑ». Υπέροχοι πίνακες, και γκραβούρες, δοκίμια από της πρώτες εργασίες της. Μια βόλτα νυχτερινή με φωταγωγημένη την πόλη, και χορτασμένη πια από μια ολόημερη ξενάγηση, επιστρέψαμε για ξεκούραση, γιατί μας περίμενε η επόμενη μέρα.

Ο λόφος του Αγ. Γεωργίου, ένας πολύτιμος πνεύμονας, με θέα όλη τη πόλη του Κιλκίς, και επίσκεψη στην εκκλησία του Αγ. Γεωργίου χτισμένος το 1830, με το ωραιότερο τέμπλο που έχουμε δει, ήταν η πρώτη πρωινή μας ξενάγηση, ακολούθησε στα σπλάχνα του λόφου το Σπήλαιο του Αγ. Γεωργίου 1000 τ.μ. με σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Τελευταία επίσκεψη μας το Αρχαιολογικό Μουσείο.

Η αντίστροφη μέτρηση άρχισε. Κατηφορίσαμε χαρούμενοι και ευχαριστημένοι από την τριήμερη απόδραση μας, με τη σκέψη πότε θα είναι η επόμενη εκδρομή του Συλλόγου μας για ψυχική ανάταση και ανεμελιά.

## Ένα κρασάκι πριν το καλοκαίρι

Αγαπητά μέλη και φίλοι μας, θέλοντας να σας εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας για τη συμμετοχή σας στις εκδηλώσεις και στις εκδρομές του Ομίλου, το Διοικητικό Συμβούλιο οργανώνει εκδήλωση, αφιερωμένη σε σας και μόνο.

Η εκδήλωση θα γίνει στα γραφεία του Συλλόγου μας, Μεσολογίου 40 στον 4<sup>ο</sup> όροφο τη **Δευτέρα 27 Ιουνίου 2016 και ώρα 7 μ.μ.** Εκεί θα ανταλλάξουμε σκέψεις και γνώμες, για την όλη δράση του Συλλόγου, πίνοντας παράλληλα ένα κρασάκι ή αναψυκτικό ή ότι επιθυμεί ο καθένας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο





# Ορεινή Αρκαδία Δημητσάνα

Από το μέλος Παναγιώτου Αγγελική

Ημερομηνία: 21-22/11/2015

Νοέμβρης μήνας και ορεινά, σημαίνει, βροχούλα, ψύχρα, αρχή χειμώνα δηλαδή.

Όμως η διήμερη εκδρομή μας είχε ποικιλία καιρού. Κατά τη διάρκεια της πρώτης ημέρας, συναντήσαμε ήλιο και χαρήκαμε ότι θα έχουμε μια ηλιόλουστη ημέρα. Τι χαρά! Τι χαρά!

Θθάνοντας όμως στο ιστορικό Μοναστήρι του Μ. Σπηλαίου ο αέρας του Χελμού ερχόταν ψυχρός. Πρώτη αλλαγή του καιρού. Μετά την επίσκεψη, προσκύνημα στη Μονή και αφού βγάλαμε τις αναμνηστικές φωτογραφίες μας, κατηφορίσαμε στα ιστορικά ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ.

Άλλοι έκαναν βόλτα στην πόλη, άλλοι ένα καφεδάκι, και ορισμένοι περιπατητές, ανηφόρησαν για το ιστορικό μνημείο των εκτελεσθέντων. Η ώρα πέρασε, και μαζευτήκαμε προς αναχώρηση με προορισμό το γραφικό ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ. Σε ένα μοναδικό τοπίο, γεμάτο καρυδιές και πλατάνια, και με τα ορμητικά νερά του Αροάνιου ποταμού να κυλούν, απολαύσαμε το γεύμα μας στη ζεστή ατμόσφαιρα της ταβέρνας «Ο ΠΛΑΝΗΤΕΡΟΣ».

Ο καιρός αγριέψε, η βροχή όλο και δυνάμωνε, και όταν φθάσαμε πια απόγευμα στη ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ, όλοι αναζητήσαμε τη ζεστασιά του τζακιού, στο όμορφο πετρόκτιστο ξενοδοχειακό συγκρότημα, το «ΚΟΥΣΤΕΝΗΣ VILLAGE» με θέα το φαράγγι του ΛΟΥΣΙΟΥ. Το βράδυ ορισμένοι επισκέφθηκαν το χωριό για βόλτα και ξεφάντωμα, ενώ άλλοι απόλαυσαν τη ζεστή θαλπωρή του τζακιού και τα απλά νόστιμα σπιτικά φαγητά του ξενοδοχείου, κουβεντιάζοντας, και αστεειεύομενοι μεταξύ τους. ΤΗ νύχτα η βροχή δυνάμωσε, αλλά ευτυχώς το πρωινό της επόμενης ημέρας ήταν κρύο, όχι όμως βροχερό. Έτσι μπορέσαμε να ξεναγηθούμε στο Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης, μια επίσκεψη αληθινή εμπειρία. Στο Μουσείο προβάλλεται η σημασία της Υδροκίνησης στην παραδοσιακή κοινωνία (νεροτριβή, όπου έπλεναν τα υφαντά), ο Αλευρόμυλος με την κατοικία του μυλωνά, το ρακοκάζανο για την παραγωγή τσίπουρου, το βυρσοδεψείο, όπου παρουσίαζαν τα στάδια επεξεργασίας των δερμάτων και τέλος ο μπαρουτόμυλος, που παρήγαγε και τροφοδοτούσε πολεμικό υλικό κατά την διάρκεια του πολέμου του 1821.

Στη γραφική ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ, χτισμένη αμφιθεατρικά στις

πλαγιές του Μαινάλου, κάναμε τη βόλτα μας, προμηθευτήκαμε τα παραδοσιακά προϊόντα της και τέλος στην επιβλητική πέτρινη πολιτεία της ΚΑΡΥΤΑΙΝΑΣ με τα πετρόκτιστα αρχοντικά και τα λιθόστρωτα καλντερίμια, σταματήσαμε για το γεύμα μας. Οι τολμηροί ανέβηκαν στο μεσαιωνικό Κάστρο και πρόφθασαν να κατέβουν πριν αρχίσει η βροχή, που δεν επέτρεψε να περπατήσουμε τα σοκάκια του χωριού. Το κέφι όμως δεν έλειψε. Όλοι ευχαριστημένοι επιστρέψαμε στη Ν. Ιωνία, με την ευχή ότι στην επόμενη εκδρομή μας, ο καιρός θα είναι ευνοϊκότερος για περπάτημα προς απόλαυση της ελληνικής φύσης.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Για τον αγιασμό των γραφείων του  
Φυσιολατρικού Ομίλου Ν. Ιωνίας

Την Πέμπτη 28 Ιανουαρίου στις 7.30 μ.μ. ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ, μαζί με τον Πρωτοσύγκελο της Μητροπόλεως Πανασιολογίωτατο κ. Επιφάνιο Αρβανίτη επισκέφθηκαν τα γραφεία του Ομίλου μας.

Παραβρέθηκαν τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου και μέλη του Συλλόγου.

Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης μαζί με τον Πρωτοσύγκελο ετέλεσαν τον καθιερωμένο αγιασμό συνεπικουρούμενοι από τον Πρόεδρο του Ομίλου κ. Λιβέρη.

Κάθισε μαζί μας αρκετή ώρα, μίλησε για την αγάπη του προς το περιβάλλον και μάλιστα μας υποσχέθηκε στο μέλλον να κάνουμε κάποια εκδήλωση από κοινού.

Μίλησε με όλους μας και συμμετείχαν όλοι στη συζήτηση. Αναφέρθηκε στους τρόπους με τους οποίους βοηθιούνται οι άποροι της Ν. Ιωνίας από την Μητρόπολη. Εξέφρασε μάλιστα και την μεγάλη αγάπη που τρέφει για την Ν. Ιωνία, αναφέροντας ότι και οι γονείς τους ήταν πρόσφυγες από το Αιβαλί.

Τέλος δώρισε διά του προέδρου κ. Λιβέρη στο Σύλλογο, την εικόνα του Πολιούχου της Ν. Ιωνίας Αγίου Γεωργίου και φεύγοντας μας ευχαρίστησε αφήνοντας την ευλογία του.

## ΛΕΙΒΑΡΤΖΙ-ΣΟΠΟΤΟ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Από το μέλος Παναγιώτου Αγγελική



Η διάθεση μας καλή αλλά όλοι μας αγουροξυπνημένοι, γιατί ξεκινήσαμε πολύ πρωί την εκδρομή μας. Μια στάση στο ΚΙΑΤΟ για ένα πρωινό καφέ και να ξυπνήσουμε, για να φθάσουμε στο ΔΙΑΚΟΦΤΟ. Ένας περίπατος από τον σταθμό του τρένου του ΔΙΑΚΟΦΤΟΥ μέχρι την παραλία ήταν πολύ ευχάριστη, γιατί ο καιρός μέχρι εκείνη την ώρα ήταν καλός.

Εκεί με το τρένο οδοντωτός Διακοφτού-Καλαβρύτων, όλοι μαζί σε ένα βαγόνι, είχαμε την ευκαιρία να απολαύσουμε για μία ώρα μια μοναδικής ομορφιάς διαδρομή, διασχίζοντας το φαράγγι του Βουραϊκού, περνώντας από μικρά τούνελ, όπου ανάμεσα στα μικρά ανοίγματα προλαβαίναμε να διακρίνουμε διαδοχικές σπηλαιώδεις αίθουσες, άγρια τοπία με καταρράκτες. Φθάνοντας στα Καλάβρυτα, διαθέσαμε λίγο χρόνο για να επισκεφθούμε την Μονή Αγίας Λαύρας, και το Μουσείο τις με τους πολύτιμους θησαυρούς τις. Το γεύμα μας στα Καλάβρυτα και η διανυκτέρευση μας στη Κλειτορία. Η συνεχής βροχή όμως δεν μας επέτρεψε να την γνωρίσουμε καλά. Όμως οι περισσότεροι το βραδάκι, κατηφορίσαμε προς την πλατεία για μια βόλτα και για μια τοπική απόλαυση. Η επόμενη ημέρα ήταν βροχερή.

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Εκδήλωση για τη σημασία του έργου του Φώτη Κόντογλου

Από την έφορο πολιτιστικών  
Καίτη Ευκλείδου

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας, θέλοντας να τιμήσει για άλλη μια φορά τη ζωή και το έργο του «φανταστικού» Αϊβαλιώτη Φώτη Κόντογλου, διοργάνωσε την τόσο επιτυχημένη αυτή εκδήλωση στις 7 Δεκεμβρίου στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου μας. Η εκδήλωση αυτή ήταν υπό την αιγίδα του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ.

Πλήθος κόσμου κατέκλεισε την αίθουσα με δημότες και μη καθώς και με κληρικούς όλων των βαθμίδων.

Μας τίμησαν με την παρουσία τους ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Ν. Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ.κ. Γαβριήλ, ο Πρωτοσύγκελος της Μητροπόλεως Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας Πανοσιολογιώτατος κ. Επιφάνιος Αρβανίτης, ο οποίος ήταν και συντονιστής της εκδήλωσης, ο εγγονός του Φώτη Κόντογλου κ. Μαρτίνος, ο Αιδεσιμολογιώτατος πατήρ Σταμάτιος Σκλήρης, ο οποίος ήταν και ο εισηγητής-ομιλητής της εκδήλωσης. Επίσης έδωσαν το παρόν τους οι: κ. Νι-

κόλαος Μπάμπας, Δήμαρχος Ν. Ηρακλείου Αττικής, ο κ. Μιλτιάδης Καναβός, Δημοτικός Σύμβουλος, ο κ. Παναγιώτης Μανούρης, επικεφαλής μείζονος αντιπολίτευσης της παράταξης «Δημιουργία – Αλληλεγγύη», ο κ. Βασίλης Κατσαντώνης, Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδας, ο κ. Λουκάς Χριστοδούλου Πρόεδρος ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ. Επίσης αθρόα ήταν και η προσέλευση και των εκπροσώπων των τοπικών Συλλόγων μας: Ο κ. Ομηρος Ακιανίδης από την Ένωση Παλαιών Προσκόπων, ο κ. Χάρης Σαπουντζής, από την Ένωση Σπάρτης, ο κ.κ. Ελσα Ανθρακίδου και Γυρτάτου Κατερίνα από το Σύλλογο Σμυρναίων Ν. Ιωνίας, ο κ. Κώστας Τσομπανάκης από τον Σύλλογο Αλαγιωτών, η κα Λέλα Μπανούση από την Ένωση Γυναίκων Ελλάδος (ΕΓΕ), η κα Σπανοπούλου από το Σύλλογο Ινεπολιτών – Καταμονιτών, η κα Χρυσάνθη Κοντού από την Πανεσβιακή Ένωση, η κα Ζωή Κιρμικόγλου από την Ένωση Μικρασιατών «ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ», ο κ. Ιωάννης Δαρμογιάννης από την Διαδημοτική Πολιτιστική Ένωση, ο κ. Κώστας Τσαγκαράκης από τον Αθλητικό Γ.Σ.Ν.Ι. «ΑΝΑΤΟΛΗ» και η κα Παναγιώτα Σούγια από τον Τοπικό Τύπο ΙΩΝΙΑΝΕΤ.

Η εκδήλωση, άρχισε με ένα video για το Αϊβαλί, την αγαπημένη πατρίδα του Φώτη Κόντογλου, την επιμέλεια του οποίου είχε το μέλος μας Γιάννης Αβράμπος.

Ακολούθησε η ομιλία του Προέδρου του Ομίλου κ. Στέφανου Λιβέρη, ο οποίος αναφέρθηκε στη ζωή του Φώτη Κό-



## ΒΟΛΤΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΑΤΟΪΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΜΠΕΛΕΤΣΙ

Από την έφορο πολιτιστικών  
Καίτη Ευκλείδου

Το χωριό ΣΟΠΩΤΟ που επισκεφθήκαμε, γραφικό, αλλά λόγω του χειμώνα έρημο. Το ναό του Νεομάρτυρα Αγίου Παύλου, δυστυχώς δεν είχαμε την ευκαιρία να τον επισκεφθούμε, γιατί ήταν κλειστός. Ανηφορίζοντας για το Λειβάτζι, το τελευταίο ορεινό χωριό, ιδιαίτερα δυσπρόσιτο στο όρος Ερύμανθος μας αποζημίωσε. Φανταστική διαδρομή, άγρια φύση, χαράδρες, και πολλά νερά. Το χωριό πανέμορφο, με τρεχούμενα νερά, στην πλατεία του πέτρινες βρύσες, μια απίστευτη ομορφιά, που μας δυσκόλεψε η βροχή να το απολαύσουμε καλύτερα, περπατώντας τα δρομάκια του. Μια επίσκεψη στο παλιό πέτρινο σχολείο, που σήμερα είναι Μουσείο Λαογραφικό, είχαμε την τιμή να επισκεφθούμε και να ξεναγηθούμε από την Κα Άννα Ραβαζούλα, η οποία φρόντισε όσο μπορούσε να μας αφηγηθεί την ιστορία του χωριού. Στη ψωφίδα, άλλο γραφικό χωριό, στην περιοχή Τριπόταμα, με τον ήχο των νερών του Ερύμανθου ποταμού να κυλά με ορμή, σταματήσαμε για το γεύμα μας. Με αναμνήσεις ευχάριστες, αφού χορτάσαμε ευχάριστες διαδρομές, ομορφιές της χειμωνιάτικης φύσης, επιστρέψαμε στη Ν. Ιωνία, με τη γνωστή λέξη, πάντα να κάνουμε όμορφες εκδρομές στην Ελληνική ύπαιθρο.

ντογλου και μάλιστα κατασυγκινημένος τόνισε τις προσωπικές στιγμές και διάλογο που είχε μαζί του. Στη συνέχεια αναγνώστηκαν τα βιογραφικά του Φώτη Κόντογλου και του πατρός Σταματίου Σκλήρη, αγιογράφου και κυρίου ομιλητή-εισηγητή της εκδήλωσης.

Παίρνοντας το λόγο, ο Αιδεσιμολογιώτατος πατήρ Σταμάτιος Σκλήρης παρουσίασε από στήθους, τον λογοτέχνη και ζωγράφο Φώτη Κόντογλου, τονίζοντας ότι η συμβολή του στον χώρο της Βυζαντινής εικονογραφίας είναι μοναδική και μάλιστα πολλές εικονογραφίες του υπάρχουν σε ναούς στην Χώρα μας.

Στη συνέχεια η χορωδία της Μητροπόλεως Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας, υπό τη διεύθυνση του πρωτοψάλτη κ. Χάρη Νταραβάνογλου έψαλλε εκτός από επίκαιρους εκκλησιαστικούς ύμνους και Μικρασιάτικα τραγούδια. Στο σημείο αυτό όλοι οι παρευρισκόμενοι συγκινήθηκαν γιατί οι σκοποί αυτοί με την ερμηνεία του κ. Νταραβάνογλου, συνοδευόμενος από τα μέλη της χορωδίας, μίλησαν στις καρδιές όλων.

Την όλη εκδήλωση έκλεισε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης και ποιμενάρχης μας κ.κ. Γαβριήλ, αναφερόμενος και ο ίδιος στο Φώτη Κόντογλου. Στη συνέχεια ευχαρίστησε τους υπευθύνους για την τόσο ωραία οργάνωση και μάλιστα το Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας που είχε την πρωτοβουλία για την σημερινή παρουσίαση.

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας στις 6 Δεκεμβρίου 2015 έκανε τη βόλτα του στα Βασιλικά ανάκτορα Τατοΐου που βρίσκονται μόλις 25 χιλιόμετρα από το Κέντρο της Αθήνας και που για πολλούς κατοίκους της πρωτεύουσας παραμένουν άγνωστα, τόσο τα ίδια τα ανάκτορα που τώρα είναι εγκαταλελειμμένα όσο και ο φυσικός παράδεισος που τα περιβάλλει. Μόλις φτάσαμε, μας παρέλαβε ο κ. Κουτσαβλής, ο πρόεδρος του Συλλόγου «Φίλων κτήματος Τατοΐου», ο οποίος μας ξενάγησε στον ιστορικό πυρήνα του κτήματος, περάσαμε από όλα τα ιστορικά κτίσματα, τα οποία είναι μισογκρεμισμένα. Βέβαια περπατήσαμε ανάμεσα από ψηλά κυπαρίσσια, πλατάνια και βαλανιδιές σε ένα παραδεισένιο περιβάλλον που όμοιο του δεν βρίσκει κανείς στα προάστια των περισσότερων Ευρωπαϊκών Πρωτευουσών. Η ξενάγηση κράτησε 3 ώρες, αλλά ήταν τόσο κατατοπιστική και το περιβάλλον τόσο φιλικό που η κούραση δεν μας άγγιξε.

Μετά την ξενάγησή μας, πήγαμε στη Λίμνη Μπελέτσι, είναι ένας από τους κρυμμένους παράδεισους δίπλα στην Αθήνα, στους πρόποδες της Πάρνηθας. Είναι μια τεχνητή λίμνη που δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1970, κατά λάθος όταν γίνονταν τα έργα για να φτιαχτεί η Ιπποκράτειος Πολιτεία. Το όνομά της το πήρε από την ομώνυμη κορυφή που υψώνεται πίσω της. Η άλλη της ονομασία είναι Λίμνη Κιθάρα, γιατί το σχήμα της θυμίζει κιθάρα.

Επειδή στους φυσιολάτρες αρέσει και το καλό φαγητό, μετά από μια ευχάριστη κούραση, διαλέξαμε μια ταβέρνα κοντά στα Ανάκτορα όπου και γευτήκαμε τα ωραία ψητά της κυρά Μαρίας και το τοπικό βαρελίσιο κρασί. Τίποτα άλλο δεν θέλαμε και έτσι με γεμάτες «τις μπαταρίες μας» γυρίσαμε στη Ν. Ιωνία. Φυσικά ας ελπίσουμε ότι το κράτος, επειδή πια το κτήμα είναι πλέον περιουσία όλων των Ελλήνων, θα το αξιοποιήσει κατά τον καλύτερο τρόπο για τον κόσμο, που έχει ανάγκη από τέτοιες «ανάσες».



# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε





ΚΝΗΜΙΔΑ



ΚΟΝΤΟΓΛΟΥ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ



ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ ΣΕΡΡΕΣ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ



ΠΑΡΝΗΘΑ



ΠΙΤΤΑ



**ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ**  
ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕ ΤΙΣ  
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ  
**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**  
GR3901720350005035061788596



# ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ  
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28ης Οκτωβρίου 36 Νέα Ιωνία  
τ.: 210 27 77 815 , f.: 210 2777 825  
e-m.: [opticaakrepi@yahoo.gr](mailto:opticaakrepi@yahoo.gr)  
[www.akrepi.gr](http://www.akrepi.gr)

# Etam travel

**ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ**

**ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ**

**ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ**