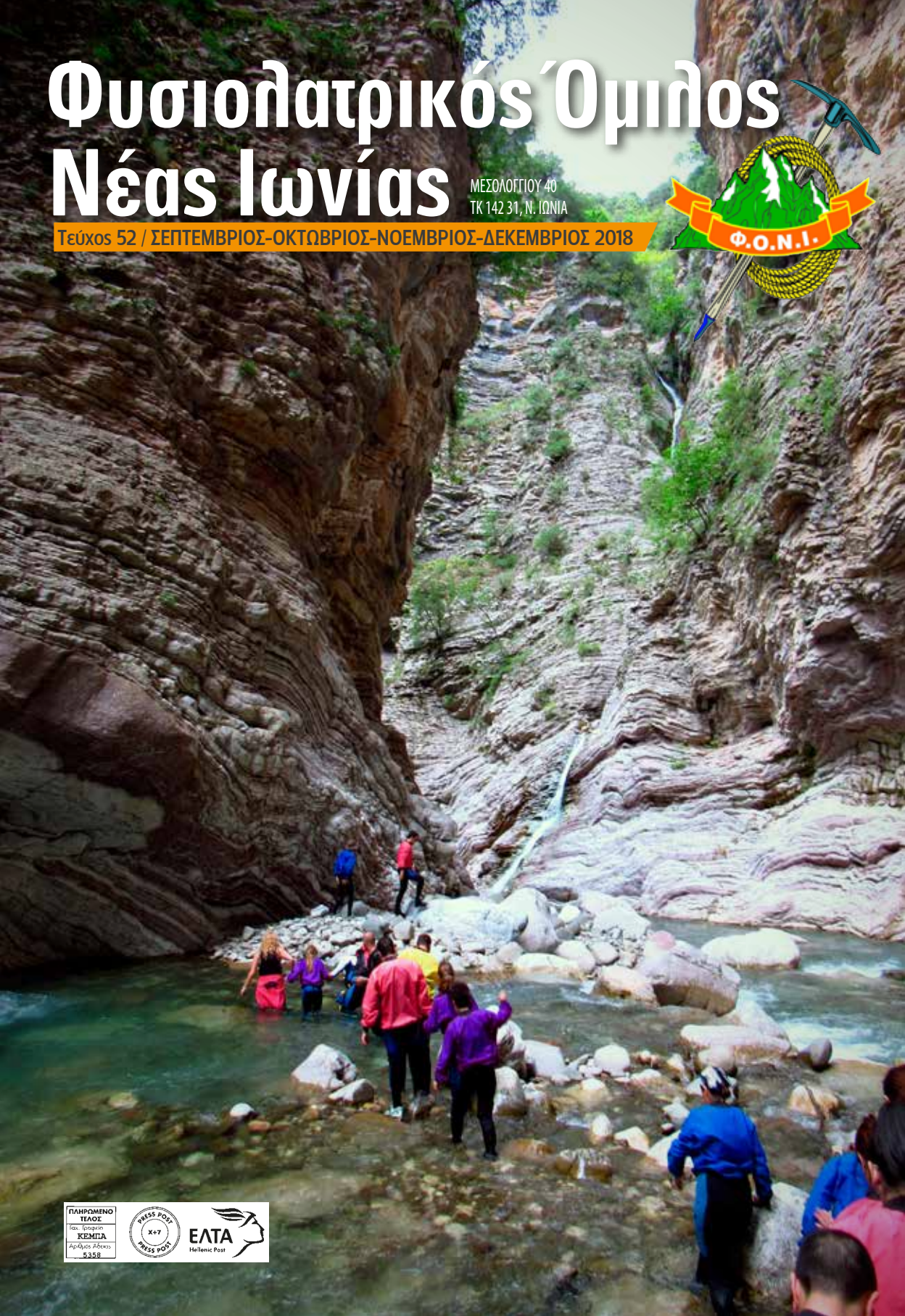


# Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 52 / ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018



ΠΑΡΟΝΤΟ ΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ  
ΚΕΜΠΑ  
Αριθμός 236005  
5358



Αθανασίου Μαργαρίτα  
 Αλεξία Μαρία  
 Αλιγηζάκη Αγγελική  
 Αμάντου Στέλλα  
 Ασημάδη Κωνσταντίνα  
 Βούλγαρη-Κοκότα Ανδρονίκη  
 Γαλάνη Αικατερίνη  
 Γιαννακοπούλου Αγγελική  
 Έρωτα Παρασκευή  
 Ζωγράφος Κωνσταντίνος  
 Ζωγράφου Ευγενία  
 Καλογερόπουλος Απόστολος  
 Κανελλοπούλου Αναστασία

Καραμήτρος Βασίλειος  
 Καρασίμου Γεωργία  
 Κοκκίνης Σταύρος  
 Κοψιάς Γεώργιος  
 Κωνσταντοπούλου Ελίνα  
 Λαγός Βασίλειος  
 Λεγάκη Σταυρούλα  
 Λεγάκης Παναγιώτης  
 Μαθιουδάκη Στυλιανή  
 Μεριέμογλου Κωνσταντίνος  
 Μηλιοπούλου Ζωή  
 Νικολακοπούλου Αλεξάνδρα  
 Νύκταρη Μαρία  
 Ξένος Γεώργιος

Οικονόμου Γεώργιος  
 Παπαευθυμίου Βάντα  
 Παπάζογλου Γεωργία  
 Παπαθεοδώρου Αμαλία  
 Παπαμανώλη Μαρία  
 Παπασπύρου Ελένη  
 Ρωμανός Δημήτριος  
 Στεφάνου Χρυσούλα  
 Τασοπούλου Δήμητρα  
 Τζαχρήστος Χρήστος  
 Τζαχρήστου Ρέα  
 Τροϊζή Μάρθα  
 Χατζηλάμπρος Χαράλαμπος  
 Χαχάμη Αικατερίνη

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Δ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2018 (ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ)**

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
8-9/9/2018	Κορυφή Κόρακας-Βαρδούσια Όρη	2ήμερη	Πεζοπορική	Ιφιγένεια Βασιλείου-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
16/9/2018	Θεματικό πάρκο και λαογραφικό Ζαρούχλα	Ημερήσια	Περιηγητική	Καίτη Εκλείδου-Ευάγγελος Δερμάνης
28-30/9/2018	Ύδρα	3ήμερη	Πεζοπορική	Άρης Ανδρικόπουλος-Χρήστος Ιωάννου

**ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
7/10/2018	Ορεινά της Αιγείρας	Ημερήσια	Περιηγητική	Γεώργιος Βασιλειάδης - Καίτη Χριστοφορίδου
14/10/2018	Ελικώνας-Ξεροβούσι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μαρία, Ζηλακάκη-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
27-28/10/2018	Καλαμάτα- Καρδαμύλη	2ήμερη	Περιηγητική	Μαρία Βεργοπούλου-Αγγελική Παναγιώτου
27-28/10/2018	Λιμνη Δόξα-Φενεός-Κορυφή Ντουρντουβάνα	2ήμερη	Πεζοπορική	Μαρία, Ζηλακάκη-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
11/11/2018	Φθιψίτιδα -Άνω Καλλθέα-Γουλινά	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μαρία, Ζηλακάκη-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
14/11/2018	Αφιέρωμα στο ρεμπέτικο τραγούδι	Βραδινή	Πολιτιστική	Δ.Σ
18/11/2018	Παναγία Πλατανιώτισσα-Ξυλόκαστρο	Ημερήσια	Περιηγητική	Αφροδίτη Ματζουράνη-Καίτη Ευκλείδου
24-25/11/2018	Διάσχιση Χάνια Πηλίου-Άγιος Λαυρέντιος	Ημερήσια	Πεζοπορική	Παναγιώτης Ζουμπουλιάς-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

**ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
8/12/2018	Λιποβίτσι και τα Ταμπύρια του Κολοκοτρώνη	Ημερήσια	Περιηγητική	Βασίλης Βεργόπουλος-Γεώργιος Βασιλειάδης
8/12/2018	Λιθόστρωτο Μονοπάτι Μπιλιοβου-Μεσσηνία	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ιφιγένεια Βασιλείου- Χρήστος Ιωάννου
15/12/2018	Χριστουγεννιάτικη Παιδική Γιορτή			Δ.Σ
29/12-1/1/2019	Βέροια – Νάουσα – Βέριο	4ήμερη	Πρωτοχρονιάτικη	Χρήστος Ιωάννου-Ιφιγένεια Βασιλείου



## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 52ο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

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

## Φθινοπωρινές σκέψεις

**Μ**ας ρώτησαν κάποια νέα μέλη του Ομίλου μας γιατί από όλες τις εποχές μας αρέσει το Φθινόπωρο. Είδαμε στα μάτια τους την απορία και μερικοί μας είπαν ότι εμείς σαν φυσιολάτρες θα έπρεπε να προτιμάμε το καλοκαίρι.

Τους είπαμε λοιπόν γιατί μας αρέσει το φθινόπωρο και γιατί το προτιμάμε "

**Γιατί:** Τα χρυσοκίτρινα φύλλα πεσμένα στο έδαφος που μυρίζει βροχή, ακόμη και ο ήχος τους όταν τα πατάμε είναι από τα πιο όμορφα, απλά αλλά γοητευτικά (οπτικοακουστικά) θεάματα που μας προσφέρει η φύση.

**Γιατί:** Ξεφορτωνόμαστε τον καύσωνα του καλοκαιριού, δεν υποφέρουμε από τις αλλεργίες της άνοιξης και δεν τουρτουρίζουμε από το κρύο του χειμώνα.

**Γιατί:** Είναι η ιδανική περίοδος για να εξερευνήσουμε την ορεινή Ελλάδα, που μοιάζει να «φτιάχτηκε» για αυτή την εποχή: Ένα σαββατοκύριακο στο χρυσαφένιο δάσος της Τσαγκαράδας στο Πήλιο ή μια βόλτα στην άγρια ομορφιά της Λίμνης της Καστοριάς μας κάνει να ξεχνάμε τις πρόσφατες μίνι αποδράσεις σας στα ελληνικά νησιά.

**Γιατί:** Ακόμη και για όσους είναι λάτρεις της θάλασσας το ελληνικό κλίμα είναι γενναιόδωρο: Εδώ το φθινόπωρο δεν απέχει και τόσο πολύ από τα καιρικά δεδομένα του καλοκαιριού. Πολλοί μάλιστα, θεωρούν το Φθινόπωρο την καλύτερη εποχή για τους λάτρεις του ψαροτούφεκου και των καταδύσεων.

**Γιατί:** Τα ξενοδοχεία και οι ξενώνες βάζουν επιτέλους στην άκρη την επιγραφή «High season», ρίχνουν τις τιμές τους και επιτέλους διαθέτουν ελεύθερα δωμάτια, χωρίς να χρειάζεται να ψάξεις σε όλο το διαδίκτυο και να πάρεις δεκάδες τηλεφώνια μέχρι να βρεις διαθεσιμότητα.

Για όλους αυτούς τους λόγους εμείς πιστεύουμε ότι αν ο χειμώνας είναι έργο χαρακτηριστικής, η άνοιξη ακουαρέλας, το καλοκαίρι είναι μια ελαιογραφία, το φθινόπωρο είναι ένα μωσαϊκό όλων των παραπάνω».

Έτσι λοιπόν εσείς και εμείς είμαστε όπως πάντα έτοιμοι να ξεφυλλίσουμε το φυλλάδιο αυτό, να επιλέξουμε τις φθινοπωρινές εξορμήσεις μας και να ξαναζήσουμε τις ανεπανάληπτες φθινοπωρινές μας εμπειρίες

Καλό φθινόπωρο λοιπόν για όλους

**Στέφανος Λιβέρης**

# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

## Θεματικό Πάρκο και Λαογραφικό Μουσείο Συνεβρού Ζαρούχλα- Area Synest

Εκδρομή 1766  
Ημερήσια Περιηγητική  
**Κυριακή 16 Σεπτεμβρίου 2018**

Σε ένα εκπληκτικό τοπίο όπου βασιλεύουν οι φυλλωσιές του δάσους, και οι ήχοι των πουλιών στήθηκε ένα ζωντανό παραμύθι για την ελληνική χλωρίδα, πανίδα και παράδοση, ένας ξεχωριστός χώρος μέσα στη φύση της **Αιγιάλειας**, στο **Συνεβρό**, στα βουνά της **Αιγείρας**. Είναι ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο, ένα θεματικό πάρκο που παντρεύει την λαογραφία, την αρχιτεκτονική και τη διακόσμηση. Αναχώρηση από Ν. Ιωνία για Πελοπόννησο με ενδιάμεση στάση. Περνούμε από Ακράτα και κατευθυνόμαστε προς την ορεινή **Αιγιάλεια** για το θεματικό πάρκο **Area Synest**. Εκεί θα

απολαύσουμε τη παραμυθένια ομορφιά του πάρκου και θα γνωρίσουμε τον παραδοσιακό καφενέ. Θα δούμε διάφορα ζώα στο φυσικό τους περιβάλλον και θα απολαύσουμε το περπάτημα μέσα στη φύση δίπλα στο ποτάμι. Ξενάγηση στο **Λαογραφικό Μουσείο** και μετά πρώτη στάση στον **Καφενέ** όπου θα μας κεράσουν τσάι από μίγμα βοτάνων που καλλιεργούν και λουκούμι τριαντάφυλλο. Το δε πέτρινο καλντερίμι θα μας οδηγήσει στην χαλικόστρωτη πλατεία με την επιβλητική **Αρμένικη Εκκλησία**.

Αφού απολαύσουμε τη θέα του πάρκου συνεχίζουμε τη διαδρομή μας για την όμορφη **ορεινή Ζαρούχλα** με τα ωραία πέτρινα, σπίτια όπου εκεί θα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία 8 το βράδυ περίπου με ενδιάμεση στάση.

**Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου**  
**Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης**



## Ορεινά της Αιγείρας

Εκδρομή 1768

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 7 Οκτωβρίου 2018**



Πάνω από την **Αιγείρα** και διαγράφοντας τα όρια των νομών Αχαΐας, Κορινθίας και Αρκαδίας, τρία χωριά εκτός τουριστικού χάρτη, κρεμασμένα κυριολεκτικά πάνω από την εύφορη κοιλάδα του ποταμού Κριού, είναι ό,τι πρέπει για μονοήμερη εκδρομή: **Αιγές, Μοναστήρι, Σελιάνα**... Αυτά είναι με τη σειρά τα τρία χωριά που θα συναντήσουμε ανηφορίζοντας στην ανεξερεύνητη βουνοκορφή που υψώνεται πάνω από την **Αιγείρα**. Μοιρασμένα σε μικρές γειτονιές, αφού βρίσκονται χτισμένα σε απόκρημνες χαράδρες, με ελάχιστους κατοίκους το χειμώνα, γεμάτα εκκλησιές αλλά και καλοσυντηρημένα σπίτια που μαρτυρούν ότι το καλοκαίρι τα χωριά ζωντανεύουν.

Καθώς θα κερδίζουμε ύψος, όλο και πιο όμορφα θα γίνονται τα πανοραμικά πλάνα του **Κορινθιακού**, όλο και περισσότερο θα προσεγγίζουμε τον πελώριο βράχο που στέκει επιβλητικός πάνω από τις **Αιγές**.

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία για **Αιγείρα** με ενδιάμεση στάση για καφέ στο Κιάτο.

Μετά θα πάρουμε τον δρόμο για την **Αιγείρα**, όπου θα κάνουμε μια στάση στο **Αρχαίο Θέατρο της Αιγείρας** του 3<sup>ου</sup> π.χ αιώνα, το οποίο είναι λαξευμένο μέσα στο βράχο, ενώ μπροστά του απλώνεται το απόλυτο γαλάζιο.

Συνεχίζοντας θα σταματήσουμε στο χωριό **Αιγές** σε υψόμετρο 600 μέτρων και θα επισκεφθούμε την εκκλησία της **Αγίας Τριάδας**.

Επόμενη στάση στο χωριό **Μοναστήρι** όπου θα επισκεφθούμε το αρχοντικό των Ρόζων. Θα γευματίσουμε στην Ταβέρνα του Μιχάλη και τέλος θα πάμε στο χωριό **Σελιάνα** για καφέ.

Επιστροφή στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

**Αρχηγός: Βασιλειάδης Γεώργιος**

**Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη**

## Καλαμάτα Καρδαμύλη

Εκδρομή 1770

2ήμερη Περιηγητική

**27-28 Οκτωβρίου 2018**



Ελάτε μαζί μας να γνωρίσουμε την όμορφη **Καλαμάτα**

Η **Καλαμάτα**, η πρωτεύουσα της **Μεσσηνίας**, είναι χτισμένη στην καρδιά του Μεσσηνιακού κόλπου. Απέχει 223 χιλιόμετρα από την Αθήνα (μόλις 2,5 ώρες μέσω σύγχρονου αυτοκινητόδρομου) και

είναι μια πόλη σύγχρονη με δημόσιες υπηρεσίες, πανεπιστημιακά τμήματα, νοσοκομείο και διεθνές αεροδρόμιο.

Η ιστορία της **Καλαμάτας** ξεκινά από τον Όμηρο και συνεχίζεται αδιαλείπτως ως το ύστερο Βυζάντιο.

ντιο, όταν περνά διαδοχικά στα χέρια Φράγκων, Τούρκων, Ενετών και ξανά Τούρκων ως την πανηγυρική απελευθέρωση το 1821, που θεωρείται και το σημαντικότερο γεγονός της μακρόχρονης ιστορίας της.

### Σαββάτο 27 Οκτωβρίου 2018

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία με στάση στο Αρτεμίσιο για καφέ.

Στη συνέχεια ξεκινάμε για την **Καρδαμύλη**, όπου θα επισκεφθούμε τη **Μονή Ανδρουμπετίσας**, η οποία είναι βυζαντινό κτίσμα με στοιχεία μανιάτικης αρχιτεκτονικής, και έχει χαρακτηριστεί αρχαιολογικό μνημείο.

Η μονή κτίστηκε κατά την χρονική περίοδο μεταξύ 12ου – 13ου αιώνα, αμέσως μετά την εποχή των Κομνηνών της Κωνσταντινούπολης. Αυτό συνάγεται από τον ρυθμό του μικρού ναού που είναι αφιερωμένος στην Κοίμηση της Θεοτόκου και στον οποίο σώζονται μερικές σπουδαίες τοιχογραφίες. Δεύτερος σταθμός είναι το **Κάστρο – Μουσείο των Μούρτζινων**. Το Μουσείο του οχυρού συγκροτήματος των Τρουπάκηδων – Μούρτζινων στην **Παλιά Καρδαμύλη** του Δήμου Δυτικής Μά-

νης, αποτελεί το πρώτο μουσείο – ενημερωτικό σταθμό που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του έργου «Δίκτυο Μουσείων Μάνης».

Το συγκρότημα αποτελείται από τρεις οχυρωματικούς περιβόλους, μέσα στους οποίους περικλείονται ο πύργος, η οχυρή κατοικία – οντάς, τα βοηθητικά κτίσματα και η εκκλησία του Αγίου Σπυρίδωνα. Εκτός από τα ίχνη μεγαλιθικής κατασκευής στη βάση των τοίχων, που μαρτυρούν μία πρωιμότερη οικοδομική φάση, ο βασικός πυρήνας του συγκροτήματος οικοδομήθηκε σε διαφορετικές φάσεις από τα τέλη του 17ου έως το 19ο αιώνα. Θα γευματίσουμε στη Καρδαμύλη και επιστροφή στην πόλη της Καλαμάτας, όπου θα διανυκτερεύσουμε. Ξεκούραση στο ξενοδοχείο μας, με ελεύθερο το βράδυ για βόλτα ή ξενύχτι στην όμορφη Μεσσηνιακή πρωτεύουσα..

### Κυριακή 28 Οκτωβρίου 2018

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για να γνωρίσουμε την πόλη της **Καλαμάτας**.

Θα έχουμε ξεναγό ο οποίος θα μας ξεναγήσει στα αξιοθέατα της πόλης

Θα επισκεφθούμε το **Κάστρο της Καλαμάτας, Μονή Καλογραιών, Στρατιωτικό Μουσείο, Πάρκο Σιδηροδρόμων**.

Το μεσημέρι θα έχουμε φαγητό στην γύρω περιοχή και κατόπιν επιστροφή στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

**Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου**

**Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου**



# Παναγία Πλατανιώτισσα Ξυλόκαστρο

Εκδρομή 1773  
Ημερήσια Περιηγητική  
**Κυριακή 18 Νοεμβρίου 2018**

Αναχωρούμε από Ν. Ιωνία και με την απαραίτητη ενδιάμεση στάση, φτάνουμε στην **Πλατανιώτισσα**. Η **Πλατανιώτισσα** είναι ορεινό χωριό της πρώην επαρχίας **Καλαβρύτων** του Νομού Αχαΐας. Σε μια καταπράσινη τοποθεσία, με άφθονα και κρύα νερά, βρίσκεται το **εκκλησάκι της Παναγίας της Πλατανιώτισσας** που έχει σχηματιστεί μέσα στο κοίλωμα (κουφάλα) ενός τεράστιου πλατάνου, ο οποίος προήλθε από τρία πλατάνια που φύτεψαν μαζί και με την πάροδο του χρόνου ενώθηκαν και δημιούργησαν το αξιοθαύμαστο αριστούργημα της φύσης. Το ιστορικό αυτό πλατάνι έχει ύψος 25 μ. περίπου, περίμετρο στη βάση του 16 μ. και στο μέσο του

12,65 μ. και έχει χωρητικότητα 20 ατόμων. Υπάρχει ένα μικρό τέμπλο με δυο κίονες οι οποίοι σχηματίζουν την **Ωραία Πύλη**.

Ελεύθερος χρόνος για προσκύνημα, γνωριμία και φαγητό σε τοπική ταβέρνα.

Κατόπιν αναχωρούμε για απογευματινό καφεδάκι στο όμορφο **Ξυλόκαστρο**, πριν πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για την Ν. Ιωνία μας, με άφιξη νωρίς το βραδάκι!

**Αρχηγός: Αφροδίτη Μαντζουράνη**  
**Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου**



## ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΡΕΜΠΕΤΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ



Ελάτε στις **14 Νοεμβρίου 2018** στο κινηματογράφο **“ΑΣΤΕΡΑΣ”** για μια αξέχαστη βραδιά αφιερωμένη στο Ρεμπέτικο τραγούδι.

Θα μας γνωρίσει μαζί του ο **Κος “Κουνάδης Παναγιώτης”** γνωστός μελετητής του ελληνικού τραγουδιού, ιδρυτικό μέλος του «Κέντρου Έρευνας και Μελέτης των Ρεμπέτικων Τραγουδιών».

Θα αναβιώσουν την καλή εποχή των ρεμπέτικων τραγουδιών Ο **Ανδρέας Κοντογεωργίου** με την ορχήστρα του που την αποτελούν καταξιωμένοι μουσικοί του χώρου και θα ακουστούν τραγούδια μεγάλων μουσουργών όπως των **Βασίλη Τσιτσάνη, Μάρκο Βαμβακάρη, Γιάννη Παπαϊωάννου** και άλλων.

Σας περιμένουμε όλους  
**Το Διοικητικό Συμβούλιο**

# Ιστορική Αρκαδία (Πιάνα-Λιμποβίτσι)

Εκδρομή 1775

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 8 Δεκεμβρίου 2018**

Η εκδρομή μας έχει σκοπό και στόχο να επισκεφθούμε την ιστορική **Αρκαδία** και συγκεκριμένα τα ιστορικά χωριά της Αρκαδίας **Πιάνα και Λιμποβίτσι**.

Κυριακή πρωί αναχωρούμε από Νέα Ιωνία για την ιστορική **Πιάνα**.

Έτσι και κατηφορίζει ο, ερχόμενος από Τρίπολη, ταξιδιώτης, στις στροφές της **Σιλίμνας** και πιάσει τη δημοσιά, σηκώνοντας τα μάτια του θ' ατενίσει, πέρα στον ορίζοντα, την ολόρθη εκκλησιά, που, ως φάρος, φωτίζει και προστατεύει τα χωριά του **Φαλάνθου**· είναι ο Άγιος Γεώργιος της **Πιάνας** θεμελιωμένος στις αρχές του 20ου αιώνα, πάνω σε βράχο! Τ' όνομά της το χρεωστάει στο Θεό Πάνα! Είναι ένας γραφικός οικισμός, **η Πιάνα**, φωλιασμένος στο ελατόδασος του **Μαινάλου** και χτισμένος στην ανατολική και δυτική ποδιά του μεγάλου βράχου στον οποίο είναι θεμελιωμένος ο Άγιος Γεώργιος. Στη μικρή πλατεία της, ο νεοεισερχόμενος επισκέπτης «κλίνει το κεφάλι» στην προτομή του Θ. Κολοκοτρώνη. Θα επισκεφθούμε το **Λαογραφικό Μουσείο**.

Μετά την επίσκεψή μας στην **Πιάνα**, σε απόσταση 7 χιλιομέτρων δυτικά, βρίσκεται το ιστορικό **Λι-**

**μποβίτσι**. Στην καρδιά του πολύκορφου και ελατοσκέπαστου **Μαινάλου**, όπου η μουσική από το σουραύλι του Πάνα μπερδεύεται με το βουητό του έλατου και το κέλαρυσμα των νερών του ξεροπόταμου που κατεβαίνει από το **Αρκουδόρεμα** σμίγει με την απέραντη γαλήνη της φύσης, εκεί σε μια γωνιά βρίσκεται κουρνιασμένο το χωριό της Ελλάδας, το χωριό του Κολοκοτρώνη, το όμορφο **Λιμποβίτσι**. Είναι το χωριό που έθρεψε την απροσκύνητη και αδούλωτη γενιά των σταυραετών, των Κολοκοτρωναίων. Είναι το χωριό του ελευθερωτή του γένους, Θεόδωρου Κολοκοτρώνη.

Σήμερα είναι ακατοίκητο. Όμως ο ιστορικός ναός του **Αγίου Ιωάννου** και το ανακαινισθέν **σπίτι του Κολοκοτρώνη** από τον αείμνηστο Π. Αγγελόπουλο μαρτυρούν την ύπαρξή του. Θα επισκεφθούμε το σπίτι των **Κολοκοτρωνέων** και την εκκλησία του **Αϊ Γιάνη** και μετά το πέρας της επίσκεψης, θα γευματίσουμε στην περιοχή

Στη συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής με ενδιάμεση στάση για καφέ.

**Αρχηγός: Βασίλειος Βεργόπουλος**  
**Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης**





# Βέροια – Νάουσα Βέρμιο

Εκδρομή 1776

**4ήμερη πρωτοχρονιάτικη περιηγητική  
πεζοπορική εκδρομή**

**29 Δεκεμβρίου 2018 - 1 Ιανουαρίου 2019**

Φέτος ο σύλλογός μας θα υποδεχθεί το νέο έτος στην **Βέροια** και την **Νάουσα** με ένα γεμάτο πρόγραμμα περιηγήσεων και πεζοποριών

Όλοι μαζί θα ξεκινήσουμε την υπέροχη εκδρομή μας για το **Σάββατο 29 Δεκεμβρίου** με κατεύθυνση τον νομό Ημαθίας. Θα επισκεφθούμε τον φημισμένο **αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας** και εναλλακτικά θα πραγματοποιηθεί μικρή πεζοπορική διαδρομή μιας ώρας στην ευρύτερη περιοχή. Από εκεί θα ακολουθήσουμε τον δρόμο για την **Βέροια** όπου θα φιλοξενηθούμε τις επόμενες ημέρες. Την **Κυριακή 30 Δεκεμβρίου**, η ομάδα των πεζοπόρων θα πραγματοποιήσει την πρώτη εξόρμηση στο **βουνό Βέρμιο**. Το **Βέρμιο** με το επιβλητικό ανάστημά του, στη θέα του και μόνο, σε καλεί κοντά του όλες τις εποχές του χρόνου. Μια περιοχή που προσφέρεται να την περπατήσει κανείς από



όποια μεριά επιθυμήσει και να μη μείνει έτσι, ένας απλώς θεατής κοιτώντας την μόνο από μακριά. Η πεζοπορία θα είναι μέτριας δυσκολίας περίπου των 5 ωρών και συνολικά περίπου 10 χλμ. Η ομάδα των περιηγητών θα επισκεφθεί την **Παναγία Σουμελά**. Όλοι μαζί θα συναντηθούμε για φαγητό και επιστροφή στο ξενοδοχείο μας για ξεκούραση.

Την **Δευτέρα 31 Δεκεμβρίου**, η ομάδα των πεζοπόρων θα συνεχίσει την εξερεύνηση του πανέμορφου **Βερμίου**, αυτή τη φορά από την **Νάουσα** και το γνωστό μας **πάрко του Αγ. Νικολάου**. Και αυτή η διαδρομή θα είναι μέτριας δυσκολίας περίπου 6 ωρών και 14 χλμ. Η ομάδα των περιηγητών θα απολαύσει τα **λουτρά Πόζαρ** και την πόλη της **Νάουσας**. Θα ακολουθήσει γεύμα και για τις δύο ομάδες στην **Νάουσα** και επιστροφή στη **Βέροια**. Στο ρεβεγιόν της Πρωτοχρονιάς όλη η παρέα θα αποχαιρετήσει το 2018 και θα γιορτάσει το νεοφερμένο 2019, στην **Βέροια**.

Την **Πρωτοχρονιά** θα χαρούμε όλοι μαζί το χιόνι σε χιονοδρομικό κέντρο της περιοχής και στη συνέχεια θα ξεκινήσουμε για την επιστροφή μας στην Αθήνα.

Σημείωση για τις πεζοπορικές διαδρομές. Οι ώρες



είναι ενδεικτικές και θα εξαρτηθούν από τις καιρικές συνθήκες που θα συναντήσουμε. Λεπτομέρειες των διαδρομών θα αναρτηθούν στο site τους συλλόγου μας.

**Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου**

**Κρατήσεις: Ιφιγένεια Βασιλείου**



**Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ ΣΑΣ ΚΑΛΕΙ ΝΑ ΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΓΓΟΝΙΑ ΣΑΣ ΣΤΗΝ:**

## *Ετήσια Χριστουγεννιάτικη παιδική γιορτή*

**15 Δεκεμβρίου 2018**

**Ημέρα Σάββατο**

**6:00 μ.μ. έως 9:00 μ.μ.**

Στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας Πατριάρχου Ιωακείμ, (Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία.

Παρακαλούμε απαντήστε έως τις **6 Δεκεμβρίου** στον Όμιλο στα Τηλέφωνα: 210 2710030 - 210 2775367, ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση [fusi26@otenet.gr](mailto:fusi26@otenet.gr)

# Ύδρα – Κορυφή Έρος – Φάρος Ζούρβα

Εκδρομή 1767

3ήμερη Πεζοπορική

28 – 30 Σεπτεμβρίου 2018

**ΥΔΡΑ:** Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, ένα μικρό, βραχύδες, άγονο νησί, ταυτόχρονα «απέραντο» και μεγαλειώδες. Τόπος καμωμένος από την ελευθερία που χαρίζει το πέλαγος. Ένα νησί του **Αργοσαρωνικού** που γέννησε, έθρεψε και κυριάρχησε στον πόλεμο για την ανεξαρτησία ολόκληρης της χώρας.

Στην **Ύδρα**, από τα πρώτα κιόλας λεπτά που περπατάς στα σοκάκια της αισθάνεσαι ένα πράγμα. Νιώθεις πως αρκεί ένα πέρασμα «απέναντι» κι ευθύς μεταφέρεσαι σε μια άλλη εποχή. Οι κόρνες και τα φανάρια δεν έχουν χώρο εδώ, τα σύγχρονα

κτήρια δίνουν τη θέση τους σε παραδοσιακά σπίτια με κεραμιδένιες σκεπές, σκούρες μπλε πόρτες και παράθυρα, κι ο χρόνος αποκτά μια άλλη διάσταση.

Στην εξόρμησή μας αυτή, θα έχουμε τον χρόνο να την ανακαλύψουμε, αλλά και να την απολαύσουμε.

## Παρασκευή 28 Σεπτεμβρίου 2018

Αναχώρηση το απόγευμα από τη Ν.Ιωνία και μετά από 3 ώρες περίπου, θα φθάσουμε στο **Μετόχι**, όπου θα επιβιβαστούμε σε πλοιάριο. Άφιξη στην **Ύδρα**, τακτοποίηση στις πανσιόν μας και βράδυ ελεύθερο για μια πρώτη γνωριμία με το νησί.

## Σάββατο 29 Σεπτεμβρίου 2018

Σήμερα θα πεζοπορήσουμε στο ανατολικό τμήμα του νησιού φτάνοντας μέχρι τις ακτές της **Ύδρας** όπου βρίσκεται ο περίφημος **φάρος της Ζούρβας**. Στη διαδρομή μας θα συναντήσουμε τη **Μονή Ζούρβας** σε ένα απέριττο αυστηρό τοπίο όπου επικρατεί η δύναμη της πέτρας.

Μετά τη Μονή, θα περάσουμε από το εκκλησάκι



του **Αγ. Ιωαννίκιου** που βρίσκεται κρυμμένο στην άκρη κατακόρυφων βράχων που καταλήγουν στη θάλασσα. Στη συνέχεια μετά από δύσκολη διαδρομή, 500 μέτρα πιο κάτω θα φτάσουμε στον πετρόκτιστο **Φάρο της Ζούρβας**, που κατασκευάστηκε το 1883. Ο φάρος καταστράφηκε από τους Γερμανούς στον Β' Παγκόσμιο πόλεμο και ξαναχτίστηκε μετά τον πόλεμο το 1946, όπου λειτούργησε σαν επανδρωμένος Φάρος. Από το 1989 έγινε αυτόματος. Ο φάρος της **Ζούρβας** μαζί με το Φάρο της **Δοκού** και των **Σπετσών** ελέγχουν την ναυσιπλοΐα της περιοχής.

Η επιστροφή μας στο λιμάνι της **Υδρας** θα γίνει με θαλάσσιο ταξί από τη **Μονή της Ζούρβας** ή τη **Λέδεζα** ανάλογα με τον καιρό.

**Ώρες πορείας: 6**

**Βαθμός δυσκολίας: 2**

**Υ/Δ +/- 500**

Το υπόλοιπο της ημέρας θα είναι ελεύθερο για μπάνιο, φαγητό, βόλτες στα σοκάκια του νησιού και γενικά για να το αξιοποιήσει ο καθένας όπως επιθυμεί.

### Κυριακή 30 Σεπτεμβρίου 2018

Η σημερινή μας πεζοπορία, θα μας οδηγήσει στο ψηλότερο σημείο της **Υδρας**, στο βουνό **Έρος** σε υψόμετρο 588 μ. Από την κορυφή θα απολαύσουμε την πανοραμική θέα του νησιού, του **Αργοναυτικού Κόλπου** και του **Μυρτώου Πελάγους**.

Ξεκινώντας από την Εκκλησία του Πολιούχου του νησιού, Αγίου Κωνσταντίνου του Υδραίου, στην **Κιάφα**, παλαιά πόλη της **Υδρας**, θα ακολουθήσουμε το ανηφορικό ελικοειδές μονοπάτι που θα μας οδηγήσει, στη **Μονή του Προφήτη Ηλία**, μια λιτή και όμορφη ανδρική Μονή, που κατά την Επανάσταση του 1821 λειτούργησε ως φυλακή κράτησης.

Από την μονή, μετά από 20 λεπτά έντονης ανηφορικής ανάβασης θα φθάσουμε στην κορυφή **Έρος**. Επιστροφή από τα ίδια.

**Ώρες πορείας: 4**

**Βαθμός δυσκολίας: 1+**

**Υ/Δ +/-670**



Στη συνέχεια ελεύθερος χρόνος για φαγητό, μπάνιο και τελευταίες βόλτες στο νησί.

Το απόγευμα θα πάρουμε το πλοiάριο για το **Μετόχι**, όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο, για την επιστροφή μας στη Ν.Ιωνία.

**Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος**  
**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

# Ελικώνας-Κορυφή Ξεροβούνι

## Διάσχιση στο βουνό των Μουσών

Εκδρομή 1769

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 14 Οκτωβρίου 2018**

Οι πλαγιές του **Ελικώνα** είναι σκεπασμένες με δάση από δρυς, έλατα, οξιές και έχει πολλά και πανέμορφα λιβάδια και πολλές κορυφές. Εκεί πίστευαν οι αρχαίοι ότι είχαν την κατοικία τους οι Μούσες και γι' αυτό τις ονόμασαν Ελικωνιάδες.

Εμείς θα αναχωρήσουμε από Ν Ιωνία με κατεύθυνση την Βοιωτία με ενδιάμεση στάση και φτάνοντας στο χωριό **Κάτω Ανάληψη** ( 350μ ) θα χωριστούμε σε δύο ομάδες:

### Α ΟΜΑΔΑ

**Δύσκολη πορεία:** Διάσχιση του Ελικώνα με έναρξη πεζοπορίας ανηφορικά προς το χωριό **Άνω Ανάληψη** που καλύπτει υψομετρικά τα πρώτα 500 μ που είναι και τα δυσκολότερα λόγω μεγάλης κλίσης. Μετά πορεία προς την εκκλησία **Άγιος Γεώργιος** και στην συνέχεια στην περιοχή **Μπόμποκο**. Συνεχίζοντας την ανάβαση ανατολικά θα καταλήξουμε

στην κορυφή **Ξεροβούνι 1.250 μ.** και από εκεί κατήβαση στο χωριό **Ελικώνας (850μ)**

Ώρες Πορείας: 6-7, Υψομετρική διαφορά: +900 -400, Βαθμός Δυσκολίας: 2 (για δυνατούς πεζοπόρους)

### Β ΟΜΑΔΑ

**Εύκολη πορεία:** Μία πορεία με κατάληξη το χωριό **Ελικώνας** (850μ.) μέσα στα όμορφα δάση και τα λιβάδια της περιοχής

Ώρες Πορεία: 3-4 Βαθμός Δυσκολίας: 1 (προτείνεται για αρχαίους)

Και οι δύο ομάδες θα απολαύσουμε το φαγητό μας στο χωριό **Ελικώνας (Ζερίκι)**

**Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**



# Λίμνη Δόξα Φενεός-Διάσελο Κυνηγού Κορυφή Ντουρντουβάνα

Εκδρομή 1771

2ήμερη Πεζοπορική

**27 – 28 Οκτωβρίου 2018**

Η εξόρμησή μας ξεκινάει από την βάση μας, την Ν. Ιωνία, το Σάββατο 27/10 με προορισμό την **Κορινθία**. Η μέρα μας θα είναι χαλαρή στην ευρύτερη περιοχή του **Φενεού** για να απολαύσουμε τις ομορφιές του Φθινοπώρου, με μια μικρή πορεία 2 έως 3 ώρες, φαγητό και διανυκτέρευση σε τοπικό ξενοδοχείο.

Την Κυριακή 28/10 μετά το πρωινό μας θα ξεκινή-

σουμε την πορεία μας στην **Πεντέλεια** όπως ονομαζόταν στην αρχαιότητα, γνωστή ως **Ντουρντουβάνα**. Θα ακολουθήσουμε την κλασική διαδρομή από τη δυτική πλευρά της τεχνητής **λίμνης Δόξα**. Στην αρχή ακολουθούμε χωματόδρομο και στη συνέχεια θα κινηθούμε σε ελατοσκέπαστη πλαγιά, με κατεύθυνση κατά βάση δυτικά, έχοντας θέα της λίμνης. Φτάνοντας στο **Διάσελο Κυνηγού** που χωρίζει το βουνό από τα νότια του συγκροτήματος του Χελμού, θα χωριστούμε σε δύο ομάδες:

**Α Ομάδα ορειβατική:** Συνέχεια προς την κορυφή **Ντουρντουβάνα (2.078μ)** για να απολαύσουμε την όμορφη θέα την πεδιάδα Φενεού, την λίμνη Δόξα και τα τις κορυφές της βόρειας και κεντρικής Πελοποννήσου. Επιστροφή από τα ίδια.

**Β Ομάδα πεζοπορική:** Επιστροφή από τα ίδια προς την λίμνη Δόξα και στην συνέχεια μετάβαση στην **Ιερά Μονή Αγίου Γεωργίου**. Επίσκεψη στο εκκλησάκι του Αγίου Φανουρίου πάνω στη λίμνη. Όλοι μαζί θα γευματίσουμε και με γεμάτοι από τις ομορφιές της περιοχής θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας για την Αθήνα.



**Στοιχεία πορείας:**

**Α Ομάδα, ορειβατική:** Λίμνη Δόξα (870μ.) – Διάσελο Κυνηγού (1.550μ) – Κορυφή Ντουρντουβάνα (2.078μ) 8 χλμ (16 χλμ με επιστροφή), Υ.Δ 1.200μ (ανάβαση και κατάβαση). Ώρες πορείας 7 με 8. Βαθμός Δυσκολίας: 2+ (απαιτητική).

**Β Ομάδα πεζοπορική:** Λίμνη Δόξα (870μ.) – Διάσελο Κυνηγού (1.550μ) 6χλμ (12 χλμ με επιστροφή), Υ.Δ 680 μ (ανάβαση και κατάβαση). Ώρες πορείας περίπου 5. Βαθμός Δυσκολίας: 1+ (μέτρια για πεζοπόρους). Κατάλληλη και για αρχάριους με πολύ καλή φυσική κατάσταση.

**Αρχηγός:** Μαρία Ζηλακάκη

**Κρατήσεις:** Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



# Γουλινάς Φθιώτιδας

Εκδρομή 1772

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 11 Νοεμβρίου 2018**



Φθινόπωρο με τα μοναδικά χρώματα, στην **Δυτική Φθιώτιδα**, μία ανάσα από την Αγόριανη, στην **Άνω Καλλιθέα**, που είναι και το τέρμα της διαδρομής μας με το λεωφορείο.

Ατενίζει την κοιλάδα του **Σπερχειού** από ψηλά, την **Όθρη**, το ανατολικό Βελούχι, τη Δυτική Οίτη. Κι ο **Γουλινάς** – 1467 μέτρα υψόμετρο, ανάμεσα στη **Βίστριζα** και τον **Ρουστιανίτη** – άγνωστος ορειβατικός προορισμός για τους περισσότερους, είναι ένα όμορφο δασοσκέπαστο βουνό, που αξίζει να γνωρίσει κάποιος.

Η πεζοπορία ξεκινάει από την πλατεία του χωριού, στα **800 μ.** υψόμετρο με νοτιοδυτική κατεύθυνση. Ανεβαίνοντας συναντάμε τις βρύσες κάτω από τα πλατάνια. Σε λίγο στα δεξιά μας συναντάμε το δασικό δρόμο, που ανεβαίνει με αρκετή κλίση μέχρι το οροπέδιο **«Βράχος»**, χώρο αναψυχής ανάμεσα στα έλατα. Η ταμπέλα «προς θέση θέας» μας κατευθύνει στο βράχο ψηλά, όπου υπάρχουν τρία κίσκια με παγκά-

κια και με πανοραμική θέα της γύρω περιοχής. Από εδώ ακολουθούμε μονοπάτι με μεγάλη κλίση σε δάσος ελάτης και στη συνέχεια μέσα από δάσος κέδρων φτάνουμε στο επόμενο οροπέδιο απ' όπου διακρίνουμε, στο βάθος την ψηλή κορυφή με το πυροφυλάκιο στα **1467 μ.** Ακολουθώντας πιστά την κόψη, φτάνουμε εύκολα εκεί. Η θέα είναι εκπληκτική έχοντας ολόγυρα τα βουνά **Οίτη, Γκιώνα, Βαρδούσια, Γραμμένη Οξυά, Βελούχι, Άγραφα και Όθρη**, ενώ στο βάθος ξεχωρίζει αχνά ο Όλυμπος και ο Κίτσοβος.

Εύκολη διαδρομή για ορειβάτες, μέτρια (1+) για πεζοπόρους

Ώρες πορείας: 5 – 6

Υψομετρική διαφορά +670/ -670,

Μήκος διαδρομής 12 χιλιόμετρα περίπου.

**Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**







## Διάσχιση Χάνια Πηλίου-Άγιος Λαυρέντιος

Εκδρομή 1774

2ήμερη Πεζοπορική

**24 – 25 Νοεμβρίου 2018**

Η εκδρομή έχει στόχο να απολαύσουμε πεζοπορώντας ένα μέρος του **Βουνού των Κενταύρων** (όπως λέει και ο ποιητής “το βουνό βουνών καμάρι”), περνώντας μέσα από δάση οξιάς και ελάτης και έχοντας για θέα τότε το **Αιγαίο** και τότε τον **Παγασητικό**.

Η εκκίνηση της πεζοπορίας γίνεται από τα **Χάνια** σε υψόμετρο περίπου τα 1200 μέτρα και μετά από ελαφρά ανάβαση βρίσκουμε το μονοπάτι και σε συνδυασμό με δασικούς δρόμους θα κατηφορίσουμε προς το χωριό του **Αγίου Λαυρεντίου** (600 μέτρα υψόμετρο).

Η διάρκεια της πεζοπορίας υπολογίζεται στις 4-5 ώρες και κρίνεται εύκολη (βαθμός δυσκολίας 1,5-2,5).

### **Σάββατο 24/11 /2018**

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ-ξεμούδιασμα.

Άφιξη στην περιοχή του **Βόλου** όπου θα είναι και το γεύμα μας.

Στην συνέχεια θα κάνουμε στάση στην **Ανακασιά Πηλίου**, που είναι γύρω στα 10 χιλ. από τον Βόλο ανεβαίνοντας για **Πορταριά**. Εκεί όσοι επιθυμούν, θα επισκεφθούν το **μουσείο του Θεόφιλου** ή αλλιώς το σπίτι του Γιάννη Κοντού, όπου σήμερα έχει χαρακτηριστεί διατηρητέο, και

φιλοξενεί διάσημα έργα (τοιχογραφίες) του λαϊκού ζωγράφου **Θεόφιλου Χατζημιχάλη**.

Έπειτα ακολουθεί άφιξη στο ξενοδοχείο διαμονή και το υπόλοιπο της ημέρας (και νύχτας) αφήνεται ελεύθερο.

### **Κυριακή 25/11 /2018**

Μετά το πρωινό ξεκινάμε την πεζοπορία και το μεσημέρι θα καταλήξουμε στον πανέμορφο **Άγιο Λαυρέντιο**, χωριό χτισμένο αμφιθεατρικά μες στα πλατάνια και τις αγριοκαστανιές, σε υψόμετρο 650 μέτρων και με θέα στον **Παγασητικό**.

Εκεί θα γευματίσουμε και θα περιηγηθούμε χρόνου επιτρέποντος.

Στην συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για Νέα Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις και άφιξη νωρίς το βράδυ της Κυριακής.

**Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς**  
**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**



# Λιθόστρωτο Μονοπάτι Μπίλιοβου Μεσσηνία

Εκδρομή 1776

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 8 Δεκεμβρίου 2018**

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία με κατεύθυνση την Καλαμάτα και το χωριό **Σωτηριάνικα** (300μ). Από εκεί θα ανέβουμε το λιθόστρωτο και ανηφορικό μονοπάτι - καλντερίμι του **ΜΠΙΛΙΟΒΟΥ** με τις 75 στροφές, έως την ορεινή και μισοέρρημη κοινότητα **Αλτομυρά** (800μ).

Μόλις 15 λεπτά από την **Καλαμάτα**, σε μια σκιερή πλαγιά της **Μεσσηνιακής Μάνης**, βρίσκεται ίσως το πιο αξιόλογο και καλοδιατηρημένο παραδοσιακό καλντερίμι στη χώρα μας. Ένα ανθρώπινο μνημείο ιδιαίτερου κάλλους που περιμένει να ανακαλυφθεί. Από το χωριό **Σωτηριάνικα** διασχίζει για ένα περίπου χιλιόμετρο τους ελαιώνες πριν αρχίσει να αγκαλιάζει την πευκόφυτη πλαγιά. Φιδίσιο, ελίσσεται και χάνεται στα ύψη, για να καταλήξει στην ορεινή κοινότητα **Αλτομυρά**, που μισοέρρημη υποδέχεται τον επισκέπτη.

Σύμφωνα με υπουργική απόφαση, «το σωζόμενο τμήμα του παλαιού λιθόστρωτου μονοπατιού του **Μπίλιοβου** συνολικού μήκους 2.962 μέτρων, χαρακτηρίζεται ως μνημείο, σε όλο του το πλάτος, τις παρειές και τα πρηνή του, διότι αποτελεί σημαντικό τεχνικό έργο μεγάλης κλίμακας με μεγάλη επιμέλεια και τεχνική γνώση, ιστορικά συνδεδεμένο με την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και απαγορεύεται οποιαδήποτε επέμβαση επί του μονοπατιού ή οποιαδήποτε οικοδομική δραστηριότητα πλησίον του, χωρίς την προηγούμενη έγκριση του Υπουργείου Πολιτισμού & Αθλητισμού.

Το μονοπάτι κατασκευάστηκε το 1904 με προσωπική εργασία των κατοίκων της περιοχής για να ενώσει τα δύο χωριά. Στο τέλος της διαδρομής και φτάνοντας στο χωριό **Αλτομυρά**



θα συναντήσουμε πηγές με βρύσες. Τα **Αλτομυρά** έχουν παλιά, πέτρινα σπίτια, εξάιρετα δείγματα της μανιάτικης αρχιτεκτονικής. Το 1999 κηρύχθηκαν «διατηρητέος οικισμός» από το Υπουργείο Πολιτισμού.

Μετά την πεζοπορία μας θα ακολουθήσει η παραδοσιακή ταβέρνα.

## Στοιχεία πορείας:

Χιλιόμετρα: **9**

Υψομετρική διαφορά:

550μ (ανάβαση και κατάβαση)

Ώρες πορείας: περίπου 4:30 – 5:00

Βαθμός Δυσκολίας: 2-

**Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου**

**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

# Πρωτομαγιά στη Θράκη

Από την Ιφιγένεια Βασιλείου, μέλος ΔΣ

Με αφορμή την αργία της πρωτομαγιάς, φέτος οι πεζοπόροι του συλλόγου μας επισκεφτήκαμε την περιοχή της Ξάνθης. Μια παρέα 29 μελών, με γέλια και χαρές, συναντηθήκαμε το πρωινό του Σαββάτου με προορισμό τη μακρινή Θράκη. Η ενδιάμεση στάση για φαγητό στην παραλία της Μεθώνης Πιερίας, δίπλα στην θάλασσα, μας έδωσε την ευκαιρία να ξεκουραστούμε λίγο από το κουραστικό ταξίδι και να χαρούμε τον όμορφο ανοιξιάτικο καιρό.

Το βράδυ της ίδιας μέρας και αφού είχαμε τακτοποιηθεί στο ξενοδοχείο μας, είχαμε την τύχη να απολαύσουμε τις μουσικές εκδηλώσεις που η γενέτειρα πόλη του Μ. Χατζηδάκη, η Ξάνθη που θα μας φιλοξενούσε τις επόμενες ημέρες, είχε διοργανώσει προς τιμή του. Η κεντρική πλατεία και τα γραφικά δρομάκια της παλιάς πόλης έσφυζαν από ζωή και γέμιζαν από υπέροχες μελωδίες του αγαπημένου συνθέτη.

Την επόμενη μέρα εμείς τιμήσαμε τον ποταμό Νέστο. Με έναρξη της πεζοπορίας μας, το εγκαταλελειμμένο χωριό Κρωμνικό και με πρώτη εικόνα μια αγέλη άγριων αλόγων, συνεχίσαμε να κατηφορίζουμε προ το ποτάμι. Ασυνήθιστοι στην άγρια και παρθένα φύση, με γουρλωμένα μάτια αντικρίζαμε τοπία σαν από τόπους μακρινούς που βλέπουμε σε ντοκιμαντέρ. Περιπατήσαμε κάτω από τεράστια δέντρα και διαμέσου ακόμα πιο τεράστιων φυτών και θάμνων. Όσο ανεβαίναμε το πετρόχιστο μονοπάτι στα Θρακικά Τέμπη, η θέα του ποταμού από ψηλά μας γέμιζε με εικόνες απaráμιλλης ομορφιάς. Η κρύα μύρα στο τέλος διαδρομής, στο τουριστικό περίπτερο, μας δρόσισε και μας προετοίμασε για το λουκούλλιο γεύμα που ακολούθησε στο όμορφο Σιδηρόκαστρο. Αργά το απόγευμα κινηθήκαμε σε περιαστικό μονοπάτι της πόλης, το γνωστό και μονοπάτι της Ζωής ξεκινώντας από τη συνοικία Σαμακώβ. Η ανάβαση αρκετή αλλά το μαλακό σαν χαλί έδαφος και οι υπόγειες διαβάσεις, μας έκαναν μεγάλη έκπληξη. Φτάσαμε στα τείχη της Ξανθίππης, και κατηφορίζοντας με συντροφιά το τελευταίο αγνό φως της ημέρας καταλήξαμε σε πλάτωμα λίγο πριν τα ξακουστά σοκάκια της παλιάς πόλης. Το θέμα του ολόγιου φεγγαριού και της φωτισμένης πόλης αντάμειψαν τον κόπο μας. Η τελευταία μέρα στην Θράκη μας βρήκε στην Ροδόπη. Ο ξακουστός καταρράκτης του Λειβαδίτη μας περίμενε εκεί, στο τέλος της μεγάλης κατηφοράς μέσα από το δάσος της Χαινούτσου. Το υπερθέαμα του νερού να πέφτει από τα 60 μέτρα ήταν μοναδικό. Τα κατακάθαρα νερά προσκάλεσαν δύο συνοδοιπόρους μας να κολυπήσουν και να αναζωογονη-



θούν υπό τις επευφημίες των υπολοίπων μας, όχι και τόσο τολμηρών, που απολαμβάναμε την γαλήνη του τόπου αυτού. Αντέξαμε την έντονη και επίπονη ανηφόρα για το χωριό Λειβαδίτη, υπό τον ίσκιο που απλόχερα μας χάριζαν οι πανύψηλες, άνω των 30 μέτρων μερικές, υπεραιώνόβιες οξιές, τα σφεντάμια, τα φλάμπουρα, και οι σημύδες, που πρώτη φορά κάποιοι από εμάς αντικρίζαμε. Το λιτό μα νοστιμότατο φαγητό στο δασικό χωριό, μας έκανε να νοιώσουμε ακόμα καλύτερα.

Ήταν μια πραγματικά όμορφη εκδρομή, με την βοήθεια του αγαπημένου μας Νώντα και της γλυκιάτης Χρυσούλας, των πάντα γελαστών Στέλιου και Γιάννη στο ρόλο της σκουπας μας, και τις πληροφορίες και διασυνδέσεις της Δώνης από την Ξάνθη. Ήταν μια εξόρμηση με οδηγούς στις διαδρομές μας, τους πεζοπόρους της Ξάνθης, μια παρέας ντόπιων που αγαπάει τον τόπο της και είναι πάντα πρόθυμοι να οδηγήσουν όσους το επιθυμούν στα πιο όμορφα και ιδιαίτερα μονοπάτια. Μια εκδρομή σε έναν τόπο, που εδώ και αρκετά χρόνια ήταν δικός μου στόχος να επισκεφτώ, και που δεν θα είχε επιτευχθεί χωρίς την αμέριστη συμπαράσταση και αγάπη του συλλόγου μας ΦΟΝΙ.

## ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΙΓΚΙΠΙΣΣΑ ΤΟΥ ΑΜΒΡΑΚΙΚΟΥ

Από την Φωτεινή Ιωάννου

**Ποιά πόλη άραγε αποκαλούν «πριγκίπισσα»; μα ποιιά άλλη από την πανέμορφη ΠΡΕΒΕΖΑ.**

**Η** Πρέβεζα σου ζυπνάει μνήμες, σε κάνει να νοσταλγείς, να χαμογελάς ίσως και να θλίβεσαι. Μία πόλη πανέμορφη αλλά «αδικημένη» που φέρει χρόνια ολόκληρα το φορτίο της αυτοκτονίας του ΚΑΡΥΩΤΑΚΗ που έγινε αστικός μύθος. Και όπως ισχύει συχνά με τους αστικούς μύθους δεν είναι παρά γεγονότα αλλοιωμένα, μικρές αλήθειες και μικρά ψέματα μπερδεμένα σε ένα κουβάρι.

Όμως εμείς επειδή μας τράβηξε η ιδιαίτερη γοητεία της, η ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά της, είπαμε να γιορτάσουμε την τελευταία αποκριά και την Καθαρή Δευτέρα στην ΠΡΕΒΕΖΑ ατενίζοντας τις απέραντες ακρογιαλιές με τα κρυστάλλινα νερά, την πλούσια βλάστηση των βουνών της, τους απέραντους ελαιώνες και τις τόσες εναλλαγές του τοπίου της.

Ξεκινήσαμε λοιπόν το Σάββατο πριν την τελευταία αποκριά χαρούμενοι, φορτωμένοι στις βαλίτσες με αποκριάτικα και

τις ψυχές μας γεμάτες από χαρά για το ταξίδι που θα κάναμε.

Αφού κάναμε μία στάση απαραίτητη στο Κιάτο για καφεδάκι και μία δεύτερη στο Μεσολόγγι, συνεχίσαμε περνώντας από το Άκτιο που βρίσκεται στην είσοδο του Αμβρακικού κόλπου ( όπου έγινε η ομώνυμη ναυμαχία) και περνώντας από μία υποθαλάσσια σήραγγα μήκους 1600 μέτρων φτάσαμε στην ΚΟΡΩΝΗΣΙΑ για μεσημεριανό φαγητό ακολουθώντας ένα τοπίο σπάνιας ομορφιάς και αφού φάγαμε και ήπιαμε τα κρασιά μας συνεχίσαμε για την ΠΡΕΒΕΖΑ όπου και τακτοποιηθήκαμε στο πολύ καλό ξενοδοχείο που βρίσκεται 2 χιλ. έξω από την Πρέβεζα στην περιοχή Μαργαρώνα.

Αφού ξεκουραστήκαμε για καμιά ωρίτσα επισκεφθήκαμε το κέντρο της πόλης για να παρακολουθήσουμε τα δρώμενα που αποτελούντο από άρματα και πολλούς καρναβαλιστές ξεφαντώνοντας και εμείς μαζί τους ελαφρώς μασκαρεμένοι με καπέλα και μάσκες.

Το πρωί της Κυριακής ξεκινήσαμε για επίσκεψη στο Νεκρομαντείο του Αχέροντα περνώντας από την Αρχαία Νικόπολη στην οποία έχουν διασωθεί αρκετά ταφικά μνημεία, το θέατρο όπου πραγματοποιούνταν αγώνες ανάμεσα σε τραγωδούς και σοφιστές, κιθαρίστες και κωμωδούς και γίνονταν αγώνες προς τιμήν του Θεού Απόλλωνα.

Στο Νεκρομαντείο φτάσαμε περπατώντας σε ένα ωραίο πλακόστρωτο πεζόδρομο ο οποίος ξεκινά από τον κεντρικό δρόμο του χωριού Μεσοπόταμος και σε 10' πεζοπορίας βρεθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο όπου στέκει το υπόγειο ανάκτορο του Άδη και της Περσεφόνης, εκεί όπου οι

προσκυνητές υποβάλλονταν σε ψυχική και σωματική προετοιμασία για να έρθουν σε επαφή με τις σκιές των προσφιλών τους νεκρών. Όλα αυτά τα μάθαμε και άλλα πολλά από την εξαιρετική ξενάγό μας.

Φεύγοντας από το Νεκρομαντείο επισκεφθήκαμε τις πηγές του Αχέρωντα και περπατήσαμε δίπλα στο πεντακάθαρο ποτάμι που αναζωογονεί ένα πανέμορφο τοπίο, στο φαράγγι των πηγών, που δίνει ζωή στις αλκυόνες, τους τσικνιάδες, τις νερόκοτες και τις νεροχελώνες.

Μετά αυτό τον όμορφο περίπατο καθίσαμε για φαγητό και κατόπιν γυρίσαμε στο ξενοδοχείο για ξεκούραση γιατί το βράδυ μας περίμενε το αποκριάτικο γλέντι.

Σε μία πολλή όμορφη αίθουσα του ξενοδοχείου και με αρκετό κόσμο ξεπροβάλλαμε συνοδεία LATIN ρυθμών, μασκαρεμένοι και ξεσηκώσαμε την αίθουσα. Τι να σας λέω τώρα!!!! Κλόουν, Ιππότης, Κοκκίνοσκουφίτσα, Καμαριέρα, Τρομοκράτης, Γριά και τόσα άλλα. Το τι έγινε δεν λέγεται. Ξεσηκώσαμε και τους υπόλοιπους θαμώνες και έγινε ένα τρικούβερτο γλέντι μέχρι πρωίας.

Ξεθεωμένοι αλλά ευχαριστημένοι και χαρούμενοι πήγαμε στα κρεβάτια μας γιατί την άλλη μέρα μας περίμενε η ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ.

Μετά το πρωινό ξεκινήσαμε για την παραλιακή κωμόπολη

της Αιτωλοακαρνανίας την ΒΟΝΙΤΣΑ με το καλοδιατηρημένο κάστρο, την πολυσύχναστη προκουμιά με τα εστιατόρια και τα καφέ και στο βάθος να φαίνεται το νησάκι ΚΟΥΚΟΥΜΙΤΣΑ, όπου και παρακολουθήσαμε το παραδοσιακό δρώμενο τα «ΓΛΗΓΟΡΑΚΙΑ» όπου αυτό το άρμα μετά τον σατιρικό επικήδειο παρεδόθη στην πυρά με τραγούδια και χορό. Αμέτρητοι καρναβαλιστές, ξυλοπόδαροι και καρναβαλικά σατιρικά άρματα συμπλήρωναν την παρέλαση.

Αφού δοκιμάσαμε την παραδοσιακή φασολάδα, και τα υπόλοιπα νηστήσιμα καθίσαμε...να φάμε σε παραλιακή ταβέρνα της Βόνιτσας. Το βράδυ βόλτα στα γραφικά στενά της Πρέβεζας.

Την επομένη ημέρα, αφού πήραμε το πρωινό μας και φορώσαμε τις βαλίτσες μας κατευθυνθήκαμε στη λίμνη ΖΗΡΟΥ, σε ένα πραγματικά Ελβετικό τοπίο όπου απολαύσαμε τον καφέ μας ατενίζοντας το. Μερικοί από μας έκαναν μία μικρή πορεία δίπλα στη λίμνη.

Επιστρέφοντας περάσαμε από το ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙ όπου και φάγαμε μεσημεριανό σε μια καταπληκτική ταβέρνα.

Φτάσαμε και πάλι στην ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΜΑΣ εξαιρετικά χαρούμενοι γιατί σε μια ακόμη αποκριάτικη εκδρομή περάσαμε ΤΕΛΕΙΑ!!!!!!

ANTE KAI TOY XPOY!!! KALH SAPAKOCTH!!!!!!

## ΤΕΓΕΑ-ΜΟΝΗ ΒΑΡΣΩΝ

Από την Αγγελική Παναγιώτου

11 Μαρτίου 2018

**Α**νοιξη. Ανοίγει ο καιρός, τα φυτά, ανοίγουν τα παράθυρα και οι καρδιές μας! Μια εποχή γεμάτη χρώματα, αρώματα και φως, το ζύπνημα της φύσης, η κατάλληλη εποχή για εξορμήσεις στην εξοχή.

Μια ομάδα του φυσιολατρικού λοιπόν τη Κυριακή το πρωί ξεκίνησε μια ακόμη εξόρμηση στην φύση. Πρώτος προορισμός μας, η Ι. Μ. Βαρσών, λίγα χιλιόμετρα έξω από την Τρίπολη. Πρόκειται για έναν παράδεισο, καταφύγιο ομορφιάς, χτισμένο πάνω στον πλαγιά του όρους Κτενιάς. Επικρατεί μια εκπληκτική διαμόρφωση πλακόστρωτων, διακοσμητικά φυτά στους διαμορφωμένους με τόση τάξη χώρους. Το εσωτερικό του είναι γεμάτο από τοιχογραφίες δεκάδων ιερών προσώπων και σωμάτων Αγίων, Οσίων, Μαρτύρων, Προφητών. Από μοναχό, είχαμε μια σύντομη ενημέρωση για το ιστορικό της Μονής, και κατόπιν την καθιερωμένη προσφορά τους, καφέ με τα συνοδευτικά τους και δροσερό νερό.

Όλο για την Σπάρτη λένε και γράφουν, ότι ήταν ο Γολιάθ της

Πελοποννήσου, αλλά υπήρχε κι ένας άλλος εδώ, πολύ πριν την ίδρυση της Σπάρτης, ήταν ήσυχος όταν δεν τον ενοχλούσαν. Πρόκειται για την ΤΕΓΕΑ, μια πόλη στο νότιο μισό του κάμπου της Τρίπολης. Το αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης αυτής επισκεφθήκαμε. Ένα μικρό πέτρινο Μουσείο, ένα μικρό κόσμημα της περιφέρειας, που αφηγείται την ιστορία της γέννησης και της εξέλιξης της ισχυρότερης πόλης της αρχαίας Αρκαδίας, της Τεγέας, και γιατί συγκεντρώνει πολλά έργα του παριανού γλύπτη ΣΚΟΠΑ. Λίγα μέτρα από το Μουσείο, βρίσκεται και ο αρχαιολογικός χώρος του ναού της Αλέας Αθηνάς, όπου μέσα στο ιερό μέσα υπήρχε άγαλμα της Αθηνάς από ελεφαντόδοντο, άγαλμα του Ασκληπιού, άγαλμα της Υγείας και τα δόντια του Ερυμάνθιου κάπρου. Και στο Μουσείο, και στο χώρο του ναού, μας έγινε ξενάγηση. Από την ΤΕΓΕΑ, καταλήξαμε στο Ναύπλιο, ίσως στη πιο γοητευτική πόλη της Πελοποννήσου κι ένα από τους αγαπημένους προορισμούς για όλες τις εποχές του χρόνου. Άλλοι στην κουκλίστικη παλιά πόλη του Ναυπλίου, και άλλοι στην πανέμορφη παραλία γευμάτισαν και απόλαυσαν τον καφέ τους. Αργά το απόγευμα επιστρέψαμε στη Ν.Ιωνία όλοι με ένα πλατύ χαμόγελο, περιμένοντας να συναντηθούμε πάλι σε επόμενη εκδρομή του Φ.Ο.Ν.Ι..

# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε





ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ ΕΥΒΟΙΑ



ΜΑΙΝΑΛΟ ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ



ΛΙΤΟΧΩΡΟ ΡΑΨΑΝΗ



ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ ΠΑΣΧΑ

### ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

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

GR3901720350005035061788596

**ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ  
ΙΣΧΥΟΥΝ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ  
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗΣ**



# ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ  
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28ης Οκτωβρίου 36 Νέα Ιωνία  
τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 2777 825  
e-m.: opticaakrepi@yahoo.gr  
www.akrepi.gr

# Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ