

# ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

## ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

### 17-18.09.2022 ΠΟΛΥΛΙΜΝΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ – ΠΥΛΟΣ – ΧΩΡΑ – ΑΝΑΚΤΟΡΟ ΝΕΣΤΟΡΟΣ

1<sup>η</sup> μέρα : Πολυλίμνιο

Μήκος Διαδρομής : 3 χλμ

Διάρκεια : 3 ώρες (εκτιμώμενος χρόνος με τις στάσεις)

Υψομετρική Διαφορά : +/- 200 μ

Βαθμός Δυσκολίας : 1 (εύκολο)

Κολύμπι στην Βοϊδοκοιλιά ή στην Γιάλοβα.

Ξενοδοχείο GALAXY στην Πύλο.

2<sup>η</sup> μέρα : Πρωινό, αναχώρηση για το χωριό Μουζάκι, Όρος Αιγάλεω, κορυφή Αγ. Κυριακής.

Μήκος Διαδρομής : 5 χλμ (μονοπάτι) + 3,5 χλμ (χωματόδρομος)

Διάρκεια : 4 ώρες (εκτιμώμενος χρόνος με τις στάσεις)

Υψομετρική Διαφορά : +/- 400 μ

Βαθμός Δυσκολίας : 1 (εύκολο)

Μετάβαση στη Χώρα, στον αρχαιολογικό χώρο του ανακτόρου του Νέστορος. Επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

**Ζηλακάκη Μ. – Λαγόπουλος Επ.**

### 02.10.2022 ΛΙΒΑΔΕΙΑ

**Η διαδρομή** : Λιβαδειά – ποτάμι Έρκυνας – πηγές Κρύας – φαράγγι Κρύας – Αγ. Ιερουσαλήμ – Αγ. Σεραφείμ – Τρίχινο γεφύρι – Κάστρο – πηγές Κρύας – ποτάμι Έρκυνας.

Μήκος Διαδρομής : 8 χλμ

Διάρκεια : 4 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : +/- 600 μ

Βαθμός Δυσκολίας : 1+ (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους)

**Ζηλακάκη Μ. – Λαγόπουλος Επ.**

### **28-30.10.2022 ΒΟΡΕΙΑ ΠΙΝΔΟΣ**

Κόνιτσα – Τραπεζίτσα – φαράγγι Βίκου – Αώος – Ι.Μ. Στομίου.

**1η ημέρα : 28 Οκτωβρίου 2022**

Αναχώρηση στις 7.00 πμ από Ν. Ιωνία.

Μετά από ένα πολύωρο ταξίδι και πριν καταλήξουμε στην Κόνιτσα, μία εύκολη διαδρομή σε ένα μικρό τμήμα του φαραγγιού του Βίκου, από την Βίτσα, γέφυρα Μίσιου, μέχρι την εντυπωσιακή γέφυρα του Κόκκορη.

Μήκος Διαδρομής : **5 χλμ**

Διάρκεια : **2,5 ώρες** (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : **+ 150 / - 330 μ**

Βαθμός Δυσκολίας : **1** (εύκολη)

**2η ημέρα : 29 Οκτωβρίου 2022**

Μετάβαση στο διάσελο του Αι Θανάση και ανάβαση στην Τραπεζίτσα.

**Η διαδρομή :** Διάσελο Αγίου Αθανασίου (1.010μ) – Ασπροχώματα (1.200μ) – Κορυφή Αημηνάδια (1.665μ). Επιστροφή από τα ίδια.

Μήκος Διαδρομής : **7,5 χλμ**

Διάρκεια : **5-6 ώρες** (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : **+ /- 650 μ** (μεγάλη κλίση)

Βαθμός Δυσκολίας : **1++** (μέτρια, για πεζοπόρους)

Μετάβαση, αν το επιτρέπει ο χρόνος, για λίγη χαλάρωση στα ιαματικά λουτρά Αμάραντου, στο ομώνυμο χωριό. Αλλιώς μετάβαση στον Βοϊδομάτη, στη γέφυρα της Κλειδωνιάς, για φαγητό.

**3η ημέρα : 30 Οκτωβρίου 2022**

Μετά το πρωινό θα πάμε με το πούλμαν στο περίφημο γεφύρι της Κόνιτσας. Από εκεί ξεκινάει μονοπάτι, παράλληλα με τον Αώο, που οδηγεί μέσα από δάσος, στην Ιερά Μονή Στομίου.

Αφού περιηγηθούμε στην Μονή και θαυμάσουμε την εκπληκτική θέα, θα επιστρέψουμε από χωματόδρομο δίπλα στις όχθες του Αώου.

Μήκος Διαδρομής : **11 χλμ**

Διάρκεια : **5-6 ώρες** (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : **+ 680 /- 650 μ**

Βαθμός Δυσκολίας : **1+** (σχετικά εύκολη για πεζοπόρους)

**Ζηλακάκη Μ. – Λαγόπουλος Επ.**

### **13.11.2022 ΕΛΙΚΩΝΑΣ**

Ελικώνας – Τιφλούσιο Όρος – Υψηλάντης

Μετά την Αλίαρτο και μετά το χωριό Υψηλάντης, κοντά στην Μονή Αγ. Νικολάου ξεκινάει η κυκλική πεζοπορική διαδρομή μας.

Μήκος Διαδρομής : **11 χλμ**

Διάρκεια : **4-5 ώρες** (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : **+/- 580 μ**

Βαθμός Δυσκολίας : **1+** (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους)

**Ζηλακάκη Μ. – Λαγόπουλος Επ.**

**27.11.2022 ΚΑΣΤΟΡΙ ΛΑΚΩΝΙΑΣ**

Γεωργίτσι – Καστόρι – φαράγγι των Μύλων  
Μια Μια διαδρομή που ενώνει τα 2 χωριά. Ένα  
πανέμορφο φαράγγι με έλατα, μαυρόπευκα και  
πλατάνια. Μια ξύλινη σκάλα και συρματόσχοινα σε  
διάφορα σημεία διευκολύνουν την διάσχιση του.

Μήκος Διαδρομής : **9 χλμ**

Διάρκεια : **4 ώρες** (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά : **+ 350 μ /- 700 μ**

Βαθμός Δυσκολίας : **1+** (εύκολη για έμπειρους  
πεζοπόρους)

**Ζουμπουλιάς Π. – Λαγόπουλος Επ.**

Σε μερικές μέρες το αναλυτικό πρόγραμμα για κάθε εκδρομή, στην ιστοσελίδα του Φ.Ο.Ν.Ι. και στο facebook.