



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ

ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΤΕΥΧΟΣ 13ο • ΑΠΡΙΛΙΟΣ • ΜΑΪΟΣ • ΙΟΥΝΙΟΣ 2007

ΤΑ ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

Το Πάσχα είναι μια από τις μεγαλύτερες γιορτές της χριστιανοσύνης και γίνεται σε ανάμνηση του θανάτου και της Ανάστασης του Χριστού. Αρχικά ήταν εβραϊκή γιορτή (ο όρος προέρχεται από το εβραϊκό πεσάχ = διάβαση), σε ανάμνηση της απελευθέρωσής τους από τους Αιγυπτίους και της διάβασής τους μέσα από την Ερυθρά Θάλασσα. Με άλλα επιχειρήματα υποστηρίζεται ότι το Πάσχα ήταν μια γεωργική γιορτή, που είχε διάφορες τελετουργίες από την θυσία ενός αρνιού του οποίου δεν έπρεπε να σπάσουν τα κόκαλα και έτρωγαν άζυμο ψωμί με το κρέας του αρνιού και πικρά χόρτα. Το Πάσχα για τους Εβραίους διαρκεί 7 ημέρες, δηλαδή από τις 15 έως τις 22 του μήνα Νισάν που αντιστοιχεί με τον δικό μας Μάρτιο.

Από τους Εβραίους και μετά τον θάνατο του Χριστού την εορτή την παρέλαβε ο Χριστιανισμός σε ανάμνηση της σταύρωσης και της ανάστασης του Χριστού.

Τα έθιμα του Πάσχα σχετίζονται με την θρησκευτική εορτή του Πάσχα. Για τους ορθόδοξους το Πάσχα είναι η μεγαλύτερη και η πιο πλούσια σε λαογραφικές εκδηλώσεις γιορτή.

Συνηθίζουμε να λέμε το Πάσχα και Λαμπρή, γιατί η ημέρα της ανάστασης του Χριστού είναι ημέρα λαμπρή και χαρμόσυνη. Το Πάσχα είναι κινητή εορτή και ορίζεται κάθε χρόνο για την πρώτη Κυριακή μετά την πανσέληνο της εαρινής ισημερίας.

Την Μεγάλη Εβδομάδα αναβιώνουν πλήθος από έθιμα του λαού μας σε όλη σχεδόν την χώρα. Οι προετοιμασίες ξεκινούν ουσιαστικά από την Μεγάλη Πέμπτη, οπότε οι νοικοκυρές ετοιμάζουν τα τσουρέκια, τυρόπιτες, γαλατόπιτες, κουλούρια και βάφουν τα κόκκινα αυγά. Από την αρχαιότητα το αυγό συμβολίζει την διαίωσιση της ζωής και το κόκκινο χρώμα το αίμα του Χριστού. Σε πολλά μέρη της χώρας μας συνηθίζουν να τοποθετούν το πρώτο κόκκινο αυγό στο εικονοστάσι για να ξορκίσουν το κακό. Σε πολλά επίσης χωριά σημαδεύουν την πλάτη των αρνιών με κόκκινη μπογιά που χρησιμοποιήθηκε για το βάψιμο των αυγών. Άλλο έθιμο που τηρείται ακόμη σε πολλά μέρη είναι να φυλάνε στο εικονοστάσι μια από τις κουλούρες της Μεγάλης Πέμπτης για να προφυλάσσει από τα μάγια.

Την πιο ιερή ημέρα της εβδομάδας, την ημέρα της κορύφωσης του Θείου δράματος, την Μεγάλη Παρασκευή, την σταύρωση, την αποκαθήλωση και την ταφή του Χριστού, οι νοικοκυρές δεν ασχολούνται με δουλειές του σπιτιού και αποφεύγουν ακόμη και το μαγείρεμα. Πολλές νοικοκυ-

ρές την ημέρα αυτή βράζουν φακές νερό-βραστες και τις νοστιμίζουν με ξύδι. Τα παιδιά και οι γυναίκες αγοράζουν ή μαγειρεύουν λουλούδια και πηγαίνουν στις εκκλησιές για να στολίσουν τον επιτάφιο

Το κάψιμο του Ιούδα είναι ένα έθιμο που γίνεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Στις Σέρρες και σε πολλά άλλα μέρη της ανατολικής Μακεδονίας οι γυναίκες συνηθίζουν την στιγμή που περνάει ο Επιτάφιος να στρώνουν στο κατώφλι τους ένα τροπέζι. Επάνω βάζουν την εικόνα του Εσταυρωμένου, ανάμεσα σε λουλούδια θυμιάματα. Δίπλα τοποθετούν ένα πιάτο όπου την Μεγάλη Σαρακοστή είχαν σπείρει φακή ή κριθάρι.

Το πρωί του Μεγάλου Σαββάτου και αμέσως μετά την πρώτη Ανάσταση αρχίζουν οι ετοιμασίες για το γιορτινό τραπέζι της Ανάστασης. Ο νοικοκύρης του σπιτιού ανασκουμπώνεται να σφάξει το «λαμπριώτη» το καλοθρεμμένο αρνί, που θα έχει την κυρίαρχη θέση στο πασχαλινό τραπέζι. Η μυρωδιά της μαγειρίτσας είναι διάχυτη σε όλα τα σπιτικά. Στην Κέρκυρα οι κάτοικοι του νησιού βγαίνουν στα μπαλκόνια τους και ρίνουν στο δρόμο κανάτες και σταμιά.

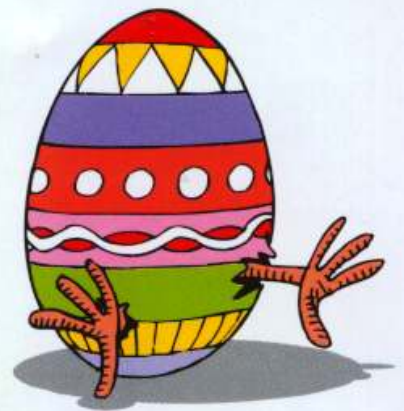
Από τις 11 το βράδυ οι πιστοί αρχίζουν να συγκεντρώνονται στις εκκλησιές με τις άσπρες λαμπάδες τους, προσδοκώντας να ακούσουν το «Δεύτε λάβετε φως...» για να πάρουν το Άγιο Φως που θα μεταφέρουν αργότερα στα σπίτια τους. Μετά το «Χριστός Ανέστη» άλλοι (οι περισσότεροι) φεύγουν αμέσως για να απολαύσουν την μαγειρίτσα και πολύ λίγο παρακολουθούν την Πασχαλινή λειτουργία και για να ακούσουν την περίφημη ευχή του Ιωάννου του Χρυσοστόμου.

Στο «Χριστός Ανέστη» γίνεται «χαμός». Βαρελότα, χαλκούνια, τρακατρούκες, πυροτεχνήματα και κάθε είδους βεγγαλικά αστράφτουν και βροντούν μέσα σε ασταμάτητες κωδωνοκρουσίες. Στις Βροντάδες της Χίου γίνεται ρουκετοπόλεμος.

Στην επιστροφή στο σπίτι πολλοί συνηθίζουν να σταυρώνουν τρεις φορές το γείσο της πόρτας με το Άγιο Φως.

Το πρωί της Κυριακής στα περισσότερα μέρη της πατρίδας μας σουβλίζεται ο οβελίας. Σε άλλες πάλι περιοχές, ιδίως στα νησιά, το κρέας για το πασχαλινό τραπέζι, το αρνί ή το κατσίκι, ψήνεται στο φούρνο ή τη στάμνα. Ακολουθεί ξεφάντωμα και πλούσιο γεύμα που κρατάει μέχρι το βράδυ.

Καλό Πάσχα !!!
Στέφανος Λιβέρης





**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ**

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 13ο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2007

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40

Ν. ΙΩΝΙΑ

ΤΗΛ. 210 2775367

210-2710030

FAX: 210-2710631

www.ionianet.gr/foni

e-mail:

fyoni@ath.forthnet.gr

Υπεύθυνος έκδοσης
Θεόδωρος Τσεσμελής

Σύμβουλος έκδοσης
Βασίλης Μαγκαναδέλλης
(IQ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ)

Art Director
Ανθή Πανούση

Παραγωγή
ΙΩΝΙΚΗ ΕΚΔΟΤΙΚΗ
Τηλ. 210-2771777



Ο Φυσιολατρικός Όμιλος

Νέας Ιωνίας

σας εύχεται

Καλό Πάσχα!

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ**

Γνωστοποιούμε στα μέλη μας και στους φίλους μας που επιθυμούν να συμμετέχουν στις εκδρομές μας ότι:

- Δήλωση για συμμετοχή σε οποιαδήποτε εκδρομή του Ομίλου μας, οριστικοποιείται και επιβεβαιώνεται μόνο με την καταβολή της σχετικής προκαταβολής.
- Σε περίπτωση ακύρωσης της δήλωσης συμμετοχής 10 ημέρες πριν την ημερομηνία της εκδρομής, η προκαταβολή επιστρέφεται μόνο εάν αναπληρωθεί από άλλο μέλος μας η θέση που ακυρώνεται.
- Σε περίπτωση ακύρωσης της δήλωσης συμμετοχής από 9 ημέρες και μέχρι την ημερομηνία της εκδρομής, η προκαταβολή δεν επιστρέφεται.



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΑΠΡΙΛΙΟΣ • ΜΑΪΟΣ • ΙΟΥΝΙΟΣ



Παύλιανη - Αμφίκλεια - Μπράλος

1/4/2007, Ημερήσια τουριστική, Εκδρομή 1426

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Από Λειβαδιά, με στάση καθ' οδόν και από την Αμφίκλεια, θα πάμε για επίσκεψη – προσκύνημα στην ιστορική Μονή Παναγιάς Δαδίου

(Μονή Γαυριώτισσα), σε υψόμετρο 800 μ. στις πλαγιές του Παρνασσού. Ιδρύθηκε στα Βυζαντινά χρόνια, ανακαινίστηκε το 1756, είναι γεμάτη αγιογραφίες και υπήρξε ορμητήριο των αγωνιστών της Ρούμελης.

- Κατόπιν θα πάρουμε τον Κάτω Μπράλο και θα καταλήξουμε στην γραφική Άνω Παύλιανη. Είναι χτισμένη στις πλαγιές της Οίτης ανάμεσα στα έλατα. Καρυδιές και κρύα νερά.
- Γεύμα στην Άνω Παύλιανη.
- Επιστρέφουμε με στάση στην Αμφίκλεια για καφέ η γλυκό. Είναι χτισμένη αμφιθεατρικά στα ριζά του Παρνασσού που εδώ και 1000 χρόνια ζει με τους θρύλους και τις παραδόσεις. Επίσης διατηρεί το όνομα της αρχαίας πόλης, ενώ επί Φραγκοκρατίας ονομάστηκε Δαδί.
- Μέσω Λειβαδιάς επιστρέφουμε στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός εκδρομής: Ιωάννου Χρήστος, Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη

Ηφαιστειο Μεθάνων - Μέθανα - Πόρος

14-15-16 Απριλίου 2007, 3ήμερη Πεζοπορική (βαθμός δυσκολίας Β') - Τουριστική, Εκδρομή 1427

Σάββατο 14/4/2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.
- Στάση για καφέ στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης.
- Άφιξη στην χερσόνησο των Μεθάνων, στο χωριό Μεγαλοχώρι, όπου οι πεζοπόροι χωρίζουν από τους τουρίστες.
- Οι πεζοπόροι θα επιβιβαστούν σε μικρό τοπικό λεωφορείο, το οποίο θα μας πάει μέχρι την βάση του ηφαιστείου. Στη συνέχεια θα ανέβουμε μέχρι την κορυφή, όπου θα δούμε τον κρατήρα του ηφαιστείου. (Η ανάβαση διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Την διαδρομή θα κάνουν όσοι μπορούν. Οι υπόλοι-

ποι θα περιμένουν για λίγο την επιστροφή της ομάδας για να συνεχιστεί η πεζοπορία με όλους σε δασικό δρόμο μέσα στο δάσος μέχρι την έρημη Στέρνα Γαμπρού, η επιστροφή προς Καμένη Χώρα γίνεται από καλντερίμι. Σύνολο διαδρομής περίπου 3 ώρες. Είναι εύκολη διαδρομή μέσα σε πλούσιο πευκοδάσος και με εξαιρετική θέα.

- Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την ανατολική ακτή της χερσονήσου, προς τα χωριά Κυψέλη, Άγιοι Θεόδωροι, Κουνουπίτσα και Μακρυλόγγος. Στην διαδρομή μπορούν να επισκεφθούν το μυκηναϊκό ιερό (ένα από τα τρία που έχουν βρεθεί) και

& Εκδρομών

το κάστρο του Καβαλάρη. (Πρόκειται για αρχαίο κάστρο ελληνιστικής περιόδου). Στο τέλος της διαδρομής μας περιμένει η πόλη των Μεθάνων, μία από τις πρώτες λουτροπόλεις στη χώρα μας με εμφανή τα ίχνη της μεσοπολεμικής ακμής της.

- Όλοι μαζί θα γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής.
- Μετά το φαγητό κατευθυνόμαστε προς Γαλατά, όπου θα επιβιβαστούμε στο Φέρρυ για τον Πόρο.
- Εγκατάσταση στο Ξενοδοχείο στην περιοχή Ασκέλι και ξεκούραση.
- Το απόγευμα είναι ελεύθερο για βόλτες στην πόλη του Πόρου. Αξίζει για όσους αντέχουν την ανηφόρα, να επισκεφθούν τα ορεινά της πόλης, με τις γραφικές πλατείες και δρομάκια.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

Κυριακή 15/4/2007

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε για ξενάγηση στα νησιά του Πόρου (Ξέρετε ο Πόρος αποτελείται από δύο νησιά).
- Επίσκεψη – προσκύνημα στο Μοναστήρι του Πόρου.
- Άνοδος με το πούλμαν στα ορεινά του νησιού, μέσα σε πανέμορφο πευκοδάσος, όπου θα απολαύσουμε την θέα και θα δούμε τα ερείπια του ναού του Ποσειδώνας.
- Συνέχεια της ξενάγησης μας στο μικρό και μεγάλο Νεώριο, στο λιμανάκι του Έρωτα και στο Ρωσικό Ναύσταθμο.
- Γεύμα σε εξοχική ταβέρνα της περιοχής.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση.
- Το απόγευμα επίσκεψη στα μουσεία και αξιοθέατα της πόλης του Πόρου.



- Το δείπνο και το σχετικό γλέντι θα γίνει είτε στο ξενοδοχείο, είτε σε ταβέρνα της περιοχής.

Δευτέρα 16/4/2007

- Μετά το πρόγευμα και αφού φορτώσουμε τις αποσκευές μας στο πούλμαν, κατεβαίνουμε στον Πόρο για να μπούμε σε караβάκι, το οποίο θα μας πάει στο νησάκι Μπούρτζι με το Ενετικό Κάστρο και στο Λεμονοδάσος.
- Επιστροφή στον Πόρο και λίγος χρόνος ελεύθερος για ψώνια.
- Αναχωρούμε από Πόρο με το φέρρυ για Γαλατά και στη συνέχεια για την Παλιά Επίδαυρο, όπου και θα γευματίσουμε στην παραλία.
- Στάση για καφέ στα Ίσθμια.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία περίπου στις 20.30.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Τσοντάνογλου Βάσω

(Στην εκδρομή έχουν πρώτη προτεραιότητα όσοι περπατήσουν και οι συνοδοί τους, και εάν υπάρξουν κενές θέσεις όλοι οι υπόλοιποι).

ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 21/4/2007

Ώρα 09.30

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας με τη συνεργασία του περιοδικού «ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΑΓΟΡΑΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ» και της διαδικτυακής εφημερίδας της πόλης μας www.ionianet.gr, θα πραγματοποιήσει για 2η συνεχή χρονιά, το κυνήγι του Θησαυρού. Θα λάβουν μέρος Πρόσκοποι, Μαθητές και όσες ομάδες παιδιών επιθυμούν.



Λεπτομέρειες, πληροφορίες στα γραφεία του συλλόγου μας, Μεσολογγίου 40, τηλ. 210-2775367.

Υπεύθυνος εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος



Μελανόμορφο πινάκιο της κλασικής περιόδου από τον Τύμβο του Βρανά. (Αρχαιολογικό Μουσείο Μαραθώνα)

Αρχαιολογικό & οικολογικό οδοιπορικό Μαραθώνα

22/4/2007, Πολιτιστική και Οικολογική εκδήλωση

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 08.00 για Νέα Μάκρη.
- Επίσκεψη στο Ιερό των Αιγυπτίων Θεών.
- Στη συνέχεια θα πάμε στον Τύμβο Μαραθώνα και στο πρωτελλαδικό νεκροταφείο «Τσέπι».
- Θα επισκεφθούμε το μουσείο στον Τύμβο των Πλαταιών και το τρόπαιο της μάχης του Μαραθώνα, στον Σχινιά.
- Εκεί θα περπατήσουμε μία ώρα περίπου για να καταλήξουμε σε ταβέρνα της περιοχής, για το γεύμα μας.
- Μετά το φαγητό θα ξεναγηθούμε στον υδροβιότοπο του Σχινιά.
- Κατόπιν θα πάμε στο Κάτω Σούλι για να δούμε το κωπηλατοδρόμιο, και την Μακάρια Πηγή, και τέλος θα φθάσουμε στο φράγμα της λίμνης του Μαραθώνα για καφέ.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία στις 20.00 περίπου.

(Ξεναγός μας σε όλη αυτή την περιήγηση θα είναι ο Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας της προστασίας της Φύσης, κος Γεώργιος Σφήκας)

Αρχηγός εκδήλωσης: Τσεσμελής Θεόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη



Ορεινή Ναυπακτία

28 Απριλίου έως 1 Μαΐου 2007

1ήμερη πεζοπορική - τουριστική εκδρομή
Εκδρομή 1428

Ημέρα 1η Σάββατο 28 Απριλίου 2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 για Ναύπακτο.
- Όσοι επιθυμούν μπορούν να περάσουν την γέφυρα Ρίου – Αντιρίου με τα πόδια.
- Γεύμα στην παραλία της Ναυπάκτου.
- Άφιξη στη Άνω Χώρα και τακτοποίηση στα δωμάτια
- Δείπνο – Διανυκτέρευση.

Ημέρα 2η Κυριακή 29 Απριλίου 2007

- Πρόγευμα
- Πεζοπορία στα σηματοδοτημένα μονοπάτια.
- Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το μοναστήρι της Παναγίας της Αμπελακιώτισσας.
- Όλο μαζί επίσκεψη στο σπήλαιο Δρακότρυπα με τους λαμπερούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες.

Ημέρα 3η Δευτέρα 30 Απριλίου 2007

- Πρόγευμα
- Αναχώρηση για Εύηνο ποτάμι και γέφυρα Μπασιά.
- Δυνατότητα για Rafting στον Εύηνο.
- Επίσκεψη λίμνης Τριχωνίδας και στο χωριό Θέρμο.
- Γεύμα στο Θέρμο

Ημέρα 4η Τρίτη 1 Μαΐου 2007

- Αναχώρηση από ξενοδοχείο.
- Επίσκεψη τεχνητής λίμνης Μόρνου
- Άφιξη στο Γαλαξειδί.
- Γεύμα στις ψαροταβέρνες του Γαλαξειδιού.
- Καφές στην Αράχωβα.
- Άφιξη στην Ν. Ιωνία – Τέλος εκδρομής.

Αρχηγός Εκδρομής : Χρήστος Ιωάννου
Υπεύθυνη κρατήσεων: Άννα Ανθίμου

Φαράγγι Γούμερου – Πύργος - Ολυμπία

11-13/5/2007, 3ήμερος Τουριστική – Πεζοπορική, Εκδρομή 1429

Παρασκευή 11/5/2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30
- Στάση στο Κιάτο.
- Στάση στην λίμνη Κοτύχι (Λεχαινά).
- Επίσκεψη στο μουσείο Κάστρο Κυλλήνης.
- Γεύμα στην παραλία Κουρούτας.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας στην Ολυμπία.
- Το απόγευμα ξενάγηση στο οινοποιείο Μερκούρη και στη συνέχεια επίσκεψη στο μουσείο του Δήμου Πύργου.
- Δείπνο και βόλτα στον Πύργο.

Σάββατο 12/5/2007

- Μετά το πρωινό, θα ξεκινήσουμε για το χωριό Γούμερο, μετά από διαδρομή μίας ώρας με το πούλμαν.
- Από το χωριό αυτό, οι πεζοπόροι θα έχουν



την ευκαιρία να περπατήσουν το ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ (Ιερά Οδός, τμήμα της περιοχής Γούμερου). Η διαδρομή είναι πανέμορφη (διάρκεια 3 – 3,5 ώρες), μοναδική από φυσική ομορφιά, με →

Εκδηλώσεων & Εκδρομών

πολλές εναλλαγές, πολλά μνημεία διαφόρων εποχών, μνημεία άγνωστα με παγκόσμιο και πανελλαδικό ενδιαφέρον, όπως:

1. Η Βυζαντινή Μονή του Αγίου Προδρόμου Νίκοβας.
 2. Οι αρχαίες εληές, 3500 ετών, που έφτιαχναν τα στεφάνια των αρχαίων Ολυμπιονικών.
 3. Η ιερά Μονή Ασκητή κτισμένη το 1200 μ.Χ.
 4. Το αρχαίο καλντερίμι της ιεράς οδού Ήλιδας Ολυμπίας, το σπήλαιο, το μαντείο των αθλητών, που εκεί έκαναν τις λάτρειες οι αθλητές της αρχαιότητας, πριν φθάσουν στην Ολυμπία, και τέλος μικρό τμήμα του πανέμορφου Ολυμπιακού φαραγγιού του Γούμερου.
- Στην επιστροφή στο Γούμερο, φαγητό και γλέντι με τοπικά όργανα.



θέατρο της Ήλιδας

- Επιστροφή στην Ολυμπία και διανυκτέρευση.

Κυριακή 13/5/2007

- Μετά το πρόγευμα, επίσκεψη στην Μονή Κρεμαστών για εκκλησιασμό και ξενάγηση.
- Ξενάγηση στην αρχαία Ήλιδα.

- Επίσκεψη στο μουσείο Αμαλιάδας.
- Στάση και γεύμα στην τεχνική λίμνη Πηνιού Ηλείας.
- Καφές στην Ακράτα.
- Στην συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Θα φθάσουμε στη Ν. Ιωνία γύρω στις 20.30

Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Ιωάννου Χρήστος.

Αρχαία Κόρινθος - Ακροκόρινθος

20/5/2007, Ημερήσια τουριστική, Εκδρομή 1430



Αρχαία Κόρινθος

σείο με τα αξιόλογα εκθέματα.

- Στην συνέχεια επίσκεψη στην ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟ, σε υψόμετρο 575 μέτρα. Όσοι αντέχουμε θα κάνουμε βόλτα επάνω στον κωνικό ορεινό όγκο για να θαυμάσουμε το μαγευτικό θέαμα.
- Το μεσημέρι θα φάμε στο ΒΡΑΧΑΤΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, δίπλα στην θάλασσα
- Το απόγευμα βόλτα για καφέ ή γλυκό στην ωραία παραλία του Βραχατίου.
- Επιστροφή στη Ν. Ιωνία όπου

θα φθάσουμε γύρω στις 20.00.

Αρχηγός εκδρομής: Χριστοφορίδου Καίτη
Υπεύθυνος κρατήσεων: Λιανού Μαίρη

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30
- Στάση στα Ίσθμια για καφέ
- Από εκεί κατόπιν πάμε στην ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟ. Επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και στο μου-

ΚΥΘΗΡΑ

26 έως 29 Μαΐου 2007

4ήμερη τουριστική εκδρομή,

Εκδρομή 1431

Ημέρα 1η Σάββατο 26 Μαΐου 2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 06.30
- Ενδιάμεση στάση στο Αρτεμίσιο.
- Άφιξη στη Νεάπολη – Επιβίβαση στο πλοίο.
- Αναχώρηση πλοίου για Αγία Πελαγία
- Άφιξη πλοίου σε Αγία Πελαγία – τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.
- Το απόγευμα αναχώρηση για την πρώτη περιήγησή μας. Θα περάσουμε από τον ΚΑΡΑΒΑ, θα σταθούμε στον ΠΟΤΑΜΟ, θα περάσουμε από τα ΑΡΩΝΙΑΔΙΚΑ, τα ΔΟΚΑΝΑ, τους ΚΑΡΒΟΥΝΑΔΕΣ, την ΧΩΡΑ όπου και θα σταθούμε και τέλος θα φτάσουμε στο ΚΑΨΑΛΙ, όπου θα μείνουμε για ουζάκι ή και φαγητό. Θα ανέβουμε στο Κάστρο και στο εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη.
- Αναχώρηση για ΑΓΙΑ ΠΕΛΑΓΙΑ – Διανυκτέρευση.

Ημέρα 2η Κυριακή 27 Μαΐου 2007

- Αναχώρηση μετά το πρόγευμα, θα πάμε στον ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟ, θα επισκεφθούμε το σπήλαιο της ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ και τον ΛΙΜΝΙΩΝΑ.
- Στην συνέχεια θα πάμε στην ΠΑΛΙΟΧΩΡΑ και θα φάμε για μεσημέρι στον ΑΥΛΑΙΜΩΝΑ, και στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το ΔΙΑΚΟΦΤΙ για καφέ.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο – Διανυκτέρευση – Διασκέδαση.



Ημέρα 3η Δευτέρα 28 Μαΐου 2007

- Μετά το πρόγευμα θα πάμε στη ΦΥΡΗ ΑΜΜΟ, στο ΛΟΡΕΝΤΖΟ, και στην ΚΑΚΗ ΛΑΓΚΑΔΑ. Στην συνέχεια θα κάνουμε μία στάση στον ΠΟΤΑΜΟ για καφέ και θα φάμε το μεσημέρι στην ΠΛΑΤΙΑ ΑΜΜΟ.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για λίγη ξεκούραση
- Αναχώρηση για ΚΑΨΑΛΙ όπου θα φάμε το βράδυ
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο – Διανυκτέρευση

Ημέρα 4η Τρίτη 29 Μαΐου 2007

- Αναχώρηση από ξενοδοχείο.
- Επίσκεψη στο ΑΜΙΡ ΑΛΗ στον ΚΑΡΑΒΑ.
- Επιβίβαση στο πλοίο για ΓΥΘΕΙΟ.
- Άφιξη στο ΓΥΘΕΙΟ – φαγητό.
- Αναχώρηση από ΓΥΘΕΙΟ με ενδιάμεσες στάσεις σε Αρτεμίσιο και Κόρινθο.
- Άφιξη στη Ν. Ιωνία – Τέλος εκδρομής.

Αρχηγός Εκδρομής : Στέφανος Λιβέρης
Υπεύθυνη κρατήσεων: Άννα Ανθίμου

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

ΝΕΑ ΜΕΛΗ του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ

ΖΕΡΒΑΚΗ-ΚΟΛΙΑΔΗΜΑ ΚΡΥΣΤΑΛΙΑ
ΜΗΛΙΑΡΕΣΗ ΕΛΕΝΗ
ΚΟΛΙΑΔΗΜΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
ΛΑΝΓΚΕΦΑΣ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ
ΜΑΚΡΙΔΟΥ ΑΝΝΑ
ΤΟΛΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΚΑΒΒΑΔΑ ΕΥΣΤΑΘΙΑ
ΔΟΥΛΟΥ ΕΥΜΟΡΦΙΑ
ΚΑΒΒΑΔΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΑΥΓΕΡΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΟΛΥΜΠΙΑ
ΣΙΟΡΦΑΝΕ ΛΕΜΟΝΙΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΗ-ΚΛΑΜΕΝΑΚΟΥ ΑΘΗΝΑ
ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΩΡΟΛΟΓΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

ΨΑΡΡΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
ΚΟΥΦΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΒΑΡΕΛΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ
ΠΑΠΑΖΑΧΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΜΑΝΙΑΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΘΕΟΦΙΛΑΤΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΜΑΚΙΣΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΡΙΖΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΒΗΧΟΥ ΛΕΥΚΟΘΕΑ
ΣΤΟΥΚΟΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΖΩΪΔΗ ΕΥΘΑΛΙΑ
ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΚΟΝΤΡΑΡΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΠΑΠΑΛΕΞΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ



Κυριακή 10/6/2007

- Μετά το παραδοσιακό χωριάτικο πρωινό θα επισκεφθούμε τα ιστορικά οχυρά Ρούπελ.
- Στη συνέχεια θα φθάσουμε στο χωριό Άγκιστρο με τα γνωστά θερμά ιαματικά λουτρά όπου θα έχουμε την δυνατότητα να απολαύσουμε το μπάνιο μας στους 42 βαθμούς στο πασίγνωστο «ΧΑΜΑΜ».
- Γεύμα στο χωριό σε ταβέρνα με πέστροφες, παραγωγής τους.
- Επιστροφή στον ξενώνα για ξεκούραση.
- Το απόγευμα θα επισκεφθούμε την επιβλητική λίμνη

Κερκίνη όπου θα την απολαύσουμε με κανό και βάρκες. Στην Κερκίνη επιβιώνουν περί τα 300 είδη πουλιών, 30 είδη ψαριών, 22 είδη ερπετών και πολλά θηλαστικά και αμφίβια ζώα, τα οποία θα προσπαθήσουμε να δούμε στην περιήγηση με τις βάρκες. Το δειλινό θα είμαστε μαζί με τα πουλιά μέσα στο παραποτάμιο δάσος από ιτιές, μέσα στην λίμνη.

- Δείπνο με παραδοσιακό φαγητό στο χωριό Κερκίνη.

Δευτέρα 11/6/2007

- Επίσκεψη στην πόλη των Σερρών.
- Στην συνέχεια ξενάγηση στο σπήλαιο Αλιστράτη.
- Στάση για φαγητό στη Λεπτοκαρυά στο δρόμο της επιστροφής
- Από εκεί θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για Αθήνα με μία ενδιάμεση στάση για καφέ. Στη Ν. Ιωνία θα φθάσουμε στις 21.00 περίπου.

*Αρχηγός εκδρομής: Τσεσμελής Θεόδωρος
Υπεύθυνη κρατήσεων: Ανθίμου Άννα*

Λίμνη Κερκίνη

9-10-11/6/2007

**3ήμερη Τουριστική - Οικολογική
Εκδρομή 1432**

Σάββατο 9/6/2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30
- Στάση στα Καμένα Βούρλα
- Γεύμα στο ψαροχώρι Μεθώνη Πιερίας
- Μετά το γεύμα φεύγουμε για το νομό Σερρών, και θα καταλήξουμε στο χωριό Κερκίνη, όπου και θα διανυκτερεύσουμε.
- Τακτοποίηση στους ξενώνες του χωριού.
- Πεζοπορία στο δυτικό ανάχωμα του χωριού, για να έχουμε μία γνωριμία με τον τοπικό πληθυσμό των βουβαλιών.
- Θα χαρούμε το ηλιοβασιλέμα στο λιμανάκι της Κερκίνης.
- Δείπνο με παραδοσιακά φαγητά του χωριού, όλα στο φούρνο.
- Η βραδιά θα κλείσει με προβολή διαφανειών με θέμα την λίμνη Κερκίνη.

Χωριά Ασπροποτάμου

3ήμερος Τουριστική 15-17/6/2007

Εκδρομή 1433

Το 3ήμερο αυτό επιλέξαμε να το περάσουμε στην καρδιά του δασικού συμπλέγματος του Ασπροποτάμου. Μία περιοχή μαγευτική ξετυλίγεται μπροστά μας καθώς ανηφορίζουμε από την Καλαμπάκα για την Καλλιρόη. Σε κάθε στροφή και μία αποκάλυψη. Οκτώ δάση μαζί απαρτίζουν ένα μοναδικό για την χώρα μας, σε έκταση και ομορφιά, δάσος ελάτης, οξιάς, μαύρης πεύκης και δρυός.

Στα αλπικά λιβάδια του βουνού Λάκμωνος γεννιέται ο ποταμός Αχελώος, που εδώ στην αρχή του αποκαλείται Ασπροπόταμος, για τα κάτασπρα ατίθασα νερά του, και χαρακτηρίζει όλη την περιοχή.

Πολλά χωριά, τα οποία και θα επισκεφθούμε στολίζουν με την παρουσία τους την περιοχή, όπως η Κρανιά, το Στεφάνι, τα Δολιανά, η Καλλιρόη, η Πολυθέα, το Κατάφυτο, η Ανθούσα και το Χαλίκι. Στην διευρυμένη κοινότητα του Ασπροποτάμου βρίσκονται ακόμα, 16 γεφύρια, ένας φανταστικός καταρράκτης, το Μοντάκι του Δαίμονα, εκκλησίες και μοναστήρια.

Στην καρδιά του συμπλέγματος του Ασπροποτάμου δεσπόζει το ξενοδοχείο Αχελωΐδες στο οποίο και θα μείνουμε. Η πέτρα και το ξύλο κυριαρχούν στους εσωτερικούς χώρους, και τα δωμάτιά του προσφέρουν στιγμές πολυτέλειας και αρχοντιάς, με το τζάκι και τα χειροποίητα χαλιά.

Στο φωτεινό και ευρύχωρο ισόγειο υπάρχει sra και χαμάμ με πέτρινη επένδυση που μπορούμε να απολαύσουμε.

Παρασκευή 15/6/2007

(Ν. Ιωνία – Καμμένα Βούρλα – Τρίκαλα – Καλαμπάκα – Καστράκι – Καστανιά – Δολιανά – Καλλιρόη)

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 7:30
- Στάση στα Καμμένα Βούρλα για καφέ.
- Συνεχίζουμε προς Τρίκαλα και στην ευθεία προς Καλαμπάκα διακρίνουμε το πέτρινο δάσος των Αγίων Μετεώρων, ένα θέαμα ασύλληπτο σε μεγαλοπρέπεια. Αποτελεί ένα από τα θαυμαστότερα και υποβλητικότερα γεωλογικά φαινόμενα του πλανήτη μας.



Ασπροπόταμος



Ι. Μονή Τιμίου Σταυρού των Δολιανών

- Γεύμα στο Καστράκι.
- Καθώς ανηφορίζουμε πλέον προς Καλλιρόη, μέσω Καστανιάς, ξετυλίγεται μία μαγευτική περιοχή, η οποία είναι η καρδιά του δασικού συμπλέγματος του Ασπροποτάμου.
- Άφιξη στην Καλλιρόη, εγκατάσταση στο ξενοδοχείο Αχελωΐδες.
- Μετά μπορούμε να πάμε μία βόλτα στο χωριό με τα πόδια.
- Το βράδυ μας περιμένει ο κος Ζαραμπούκος στο εστιατόριο «Λα Κόρνου» με σπιτική κουζίνα, που βρίσκεται στη διασταύρωση Κρανιάς Ασπροποτάμου.

Σάββατο 16/6/2007

- Μετά το πρόγευμα, με οδηγό ξεναγό, επιβιβάζομαστε όλοι στο πούλμαν με προορισμό την Κρανιά και τα Δολιανά. Θα προχωρήσουμε όλοι γύρω στα 700 μ. μέσα στο δάσος των Δολιανών και θα βρεθούμε σε ένα μαγικό τοπίο όπου ξεπροβάλλει η εκπληκτική σε σύλληψη και κατασκευή εκκλησία του Τιμίου Σταυρού.
- Στην συνέχεια, όσοι δεν περπατήσουν θα πάνε με το πούλμαν στην Κρανιά για καφέ. →

Εκδηλώσεων & Εκδρομών

• Οι περιπατητές θα επισκεφθούν το λαογραφικό μουσείο και μετά από μικρή διαδρομή θα συναντήσουμε τους υπόλοιπους στην Κρανιά.

- Όλοι μαζί θα πάμε με το πούλμαν στην θέση «3 ποτάμια», δίπλα στον Ασπροπόταμο, για πικ νικ.
- Μετά το φαγητό κατευθυνόμαστε προς Κατάφυτο – Ανθούσα και καφέ στο Χαλίκι.
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για δείπνο και το καθιερωμένο γλεντάκι.

Κυριακή 17/6/2007

- Μετά το πρωινό, εκδρομή με το πούλμαν για να γνωρίσουμε την Μηλιά, την Πολυθέα, την Αγία

Παρασκευή, με την εκπληκτικής ομορφιάς, περικλειστη λιμνούλα και το μαντάκι του δαίμονα, έναν πανέμορφο καταρράκτη, την Δέση και την Πύρρα.

- Μετά την υπέροχη εμπειρία μας με τα τζίπ, ξεκινάει ο δρόμος της επιστροφής.
- Γεύμα στην Πύλη (Σύγχρονος οικισμός χτισμένος στα ριζά της Πίνδου, στο στενό πέρασμα στην Γκούρα και τον Κόζιακα).
- Με στάση για απογευματινό καφέ, θα φθάσουμε στην Ιωνία στις 21.00 περίπου.

Καλό μας ταξίδι

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Υπεύθυνη κρατήσεων: Λιανού Μαίρη



Το γεφύρι της Πλάκας

Δασικό χωριό «ΚΕΔΡΟΣ» - Άραχθος - Rafting

23-24-25 Ιουνίου 2007

3ήμερη Πεζοπορική

(βαθμός δυσκολίας Β') - Rafting,
Εκδρομή 1434

Σάββατο 23/6/2007

- Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.
- Ολιγόλεπτη στάση κοντά στο Κιάτο
- Στάση για καφέ στο Ρίο, δίπλα στην θάλασσα, ατενίζοντας την γέφυρα.
- Γεύμα στο Μενίδι με ψαροκατάνυξη.
- Αφού περάσουμε την Άρτα με το ονομαστό γεφύρι, συνεχίζουμε προς την περιοχή των Τζουμέρκων, περνάμε τον Άραχθο και την γέφυρα της Πλάκας και καταλήγουμε στο χωριό Καταρράκτης, όπου βρίσκεται το δασικό χωριό ΚΕΔΡΟΣ με τα παραδοσιακά ξύλινα σπιτάκια, όπου μας περιμένει το αναμμένο τζάκι.
- Εγκατάσταση στα σπιτάκια του δασικού χωριού.
- Πριν νυχτώσει για τα καλά μία βόλτα γνωριμίας με το όμορφο χωριό 'Καταρράκτης'.

- Το βράδυ δείπνο και γλέντι στην ταβέρνα του δασικού χωριού, όπου όλοι γίνονται μία παρέα μέσα στη γαλήνη του βουνού.

Κυριακή 24/6/2007

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε να συναντήσουμε τους ανθρώπους του Rafting στη γέφυρα της Πλάκας.
- Άφιξη για γέφυρα Πλάκας, όπου θα γίνει αλλαγή ενδυμασίας.
- Θα πάμε στην αρχή με το δικό μας πούλμαν και στη συνέχεια θα επιβιβασθούμε στα αυτοκίνητα της εταιρείας rafting που θα μας μεταφέρουν στην γέφυρα της Πολιτσάς για να ξεκινήσουμε το rafting.
- Οι υπόλοιποι θα σταματήσουν για καφέ στα

Λάζαινα, και θα επιστρέψουν στην γέφυρα της Πλάκας, όπου μπορούν να περπατήσουν μέχρι το ιστορικό μονότοξο γεφύρι, να βγάλουν φωτογραφίες, να απολαύσουν το ποτάμι και να πιούν τα ουζάκια τους.

- Όσοι θα κάνουν rafting θα διασχίσουν την χαράδρα του Άραχθου, μία μαγευτική διαδρομή σε ένα καθαρό καταπληκτικό ποτάμι με μικρούς καταρράκτες και πηγές που αναβλύζουν από τα τοιχώματα της χαράδρας. Άφιξη στην γέφυρα της Πλάκας, μετά από διαδρομή 2,5 ωρών περίπου.
- Πικ νικ στην γέφυρα της Πλάκας ή γεύμα στα Άγναντα, ένα όμορφο κεφαλοχώρι των Τζουμέρκων.
- Εάν θα κάνουμε πικ-νικ μετά θα πάμε για καφέ στα Άγναντα.
- Επιστροφή στο δασικό χωριό για ξεκούραση.
- Το βράδυ επανάληψη του γλεντιού στο δασικό χωριό.

Δευτέρα 25/6/2007

- Μετά το πρόγευμα ξεκινάμε για την πεζοπορία μας γύρω στις 3 ώρες.
- Οι υπόλοιποι θα απολαύσουν το δασικό χωριό και το χωριό 'Καταρράκτης.
- Όλοι μαζί θα πάμε να δούμε τον μεγάλο καταρράκτη ύψους πάνω από 100 μέτρα κοντά στο



- χωριό, εφόσον είμαστε τυχεροί και τρέχουν νερά.
- Ξεκινάμε την επιστροφή με φαγητό στο Μενίδι.
 - Τον απογευματινό μας καφέ θα τον πιούμε στο όμορφο χωριό του Λόγγου κοντά στο Αίγιο.
 - Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση ολιγόλεπτη στάση.

Αρχηγός: Οικονομίδης Κώστας.

Υπεύθυνος κρατήσεων: Ιωάννου Χρήστος

(Στην εκδρομή έχουν προτεραιότητα όσοι θα κάνουν rafting και οι συνοδοί τους, κατόπιν όσοι περπατήσουν και οι συνοδοί τους, και εάν υπάρξουν κενές θέσεις όλοι οι υπόλοιποι).

KINA

27/8 – 11/9/2007

16 ημέρες, 13 Διανυκτερεύσεις

Αναλυτικό πρόγραμμα

1η Ημέρα ΑΘΗΝΑ – ΝΤΟΧΑ

- Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο στις 16.00
- Πτήση για Ντόχα στις 18.05 με την QATAR AIRWAYS (QR473), όπου θα φθάσουμε στις 22.10 τοπική ώρα.

2η Ημέρα ΝΤΟΧΑ – ΧΟΝΓΚ ΚΟΝΓΚ

- Αναχώρηση από Ντόχα για Χονγκ Κόνγκ στις 00.50 με την πτήση QR812.
- Άφιξη στο Χονγκ Κόνγκ στις 14.05 τοπική ώρα.
- Μεταφορά και εγκατάσταση στο Ξενοδοχείο Harbour Plaza Metropolis.

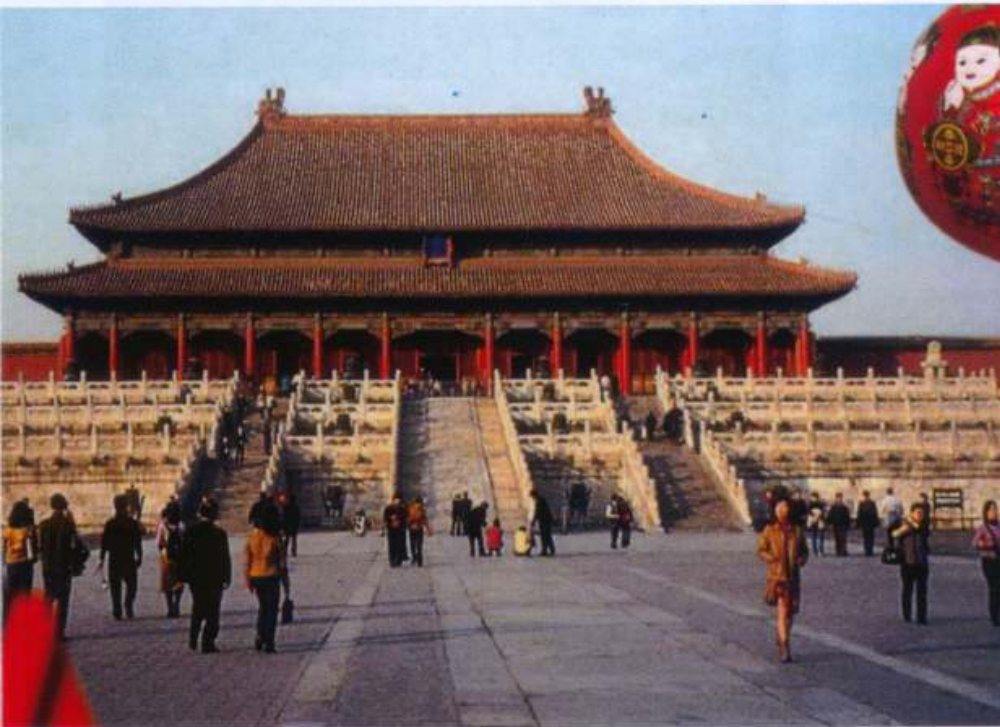
- Απογευματινή μετάβαση στο νησί της Βικτώρια και επίσκεψη στο Peak Tower.
- Δείπνο (επιβαρύνει τους εκδρομείς) ή επίσκεψη στο Jumbo Palace της Βικτώρια.
- Στη συνέχεια μεταφορά με το πούλμαν στο Ξενοδοχείο. Διανυκτέρευση.

3η Ημέρα ΧΟΝΓΚ ΚΟΝΓΚ

- Πρόγευμα και ξεκινάμε για ολόημερη εκδρομή στο Λαντάου, το μεγαλύτερο από τα νησιά του Χονγκ Κονγκ.
- Από την Καουλούν περνάμε απέναντι στο νησί της Βικτώριας και στη συνέχεια θα περάσουμε από το νέο οδικό δίκτυο των 22 χιλ. από την παραλία Ma Wan, στο νησί Tsing Yi και την καταπληκτική κρεμαστή γέφυρα, την μεγαλύτερη του κόσμου, που συνδέει το νησί Lantau με την γειτνιάζουσα περιοχή.
- Θα σταματήσουμε στην παραλία Cheung με →



Εκδηλώσεων & Εκδρομών



- Άφιξη, μετάβαση και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο Waterfall.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

5η Ημέρα ΓΚΟΥΪΛΙΝ

- Πρόγευμα και μετά κρουαζιέρα στον ποταμό Λί με άνετο ποταμόπλοιο.
- Στο τέλος της διαδρομής επίσκεψη στο χωριό Γιανκσού με την μεγάλη υπαίθρια αγορά.
- Επιστροφή στο Γκουϊλίν οδικώς.
- Ξενάγηση στο πάρκο ΦΟ ΜΠΟ και στα σπήλαια φλογέρας Pint.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

τον ναό Hau Wong, για να καταλήξουμε στο μοναστήρι Po Lin.

- Θα επισκεφθούμε το μοναστήρι και το τοπικό μουσείο καθώς και τον τεράστιο μπρούτζινο Βούδα (ο μεγαλύτερος στον κόσμο), που δεσπόζει από το οροπέδιο Ngong Ping στη γύρω περιοχή.
- Αμέσως μετά θα κατευθυνθούμε στο γραφικό φαροχώρι Tai O, όπου μπορεί ακόμη να δούμε τους Κινέζους ψαράδες να ζούν στα 'σπίτια-ψαρόβαρκες'.
- Εδώ μπορούμε να γευματίσουμε (προαιρετικά με έξοδα των εκδρομέων).
- Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

4η Ημέρα ΧΟΝΓΚ ΚΟΝΓΚ – ΚΑΝΤΩΝΑ - ΓΚΟΥΪΛΙΝ

- Πρόγευμα και αναχώρηση με τρένο για Καντώνα.
- Στην Καντώνα θα επισκεφθούμε:
 1. Τον Βουδιστικό ναό των 6 δένδρων Μπάνιαν.
 2. Το αρχοντικό του οίκου Τσεν με το μουσείο λαϊκής τέχνης.
 3. Το νησί Σάμιαν στον Μαργαριταρένιο ποταμό.
 4. Την υπαίθρια αγορά Τσιν Πινγκ.
- Μετάβαση στο αεροδρόμιο και πτήση για Γκουϊλίν.

6η Ημέρα ΓΚΟΥΪΛΙΝ - ΞΙΑΝ

- Μετά το πρόγευμα θα θαυμάσουμε τους σταλακτίτες και σταλαγμίτες στο σπήλαιο του 'Καλαμένιου Αυλού'.
- Επίσκεψη στο μοναδικής ομορφιάς 'Κρυστάλλινο παλάτι του βασιλιά Δράκου'.
- Μεταφορά στο αεροδρόμιο και πτήση για Ξιάν.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο Garden.
- Επίσκεψη στα καλοδιατηρημένα τείχη της δυναστείας των Μίνγκ.
- Επίσκεψη στην 7όροφη παγόδα της μεγάλης Χήνας.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο και διανυκτέρευση.

7η Ημέρα ΞΙΑΝ

- Μετά το πρόγευμα ο προορισμός μας είναι το ταφικό κτέρισμα και μουσείο των 6000 πηλινων στρατιωτών, που στέκουν φύλακες στο μαυσωλείο του αυτοκράτορα Τσιν Σι Χουάνγκ Τι.
- Το βράδυ μετά το δείπνο θα παρακολουθήσουμε θέαμα χορού και μουσικής της δυναστείας των Τάνγκ (Tang Dynasty Dancing).
- Διανυκτέρευση.

8η Ημέρα ΞΙΑΝ - ΠΕΚΙΝΟ

- Μετά το πρόγευμα αναχώρηση για αεροδρόμιο και πτήση για Πεκίνο.
- Μετά την άφιξη, επίσκεψη στα θερινά ανάκτορα του Πεκίνου.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο International.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο στο πιο υψηλό εστιατόριο της πόλης.

9η Ημέρα ΠΕΚΙΝΟ

- Μετά το πρόγευμα επίσκεψη στην ιστορική πλατεία, Τιέν Αν Μέν.
- Επίσκεψη στο Μαυσωλείο του Μάο Τσε Τούνγκ.
- Θα δούμε τα κτίρια του Λαϊκού Κοινοβουλίου, του Εθνικού Μουσείου και το μνημείο των Ηρώων του Λαού.
- Στην συνέχεια θα περπατήσουμε κάτω από το τεράστιο πορτραίτο του Μάο, προς τα πορφυρά τείχη και τη λεωφόρο που οδηγεί στην Απηγορευμένη Πόλη.
- Τα επιβλητικά παλάτια, οι περίφημες παγόδες του θρόνου, της ενθρόνισης των μανδαρινών, τα ιδιωτικά δωμάτια του αυτοκράτορα και των παλλακίδων του, οι μαρμαρίνοι διάδρομοι, οι τοξοειδείς γέφυρες, οι πλατείες και οι υπέροχοι κήποι με τις τεχνητές λίμνες μας περιμένουν να τα εξερευνήσουμε ένα ένα.
- Η σημερινή μας ξενάγηση θα τελειώσει με επίσκεψη στο Ναό του Ουρανού.
- Το βράδυ παρακολούθηση του θεάματος 'Όπερα του Πεκίνου'.
- Δείπνο σε παραδοσιακό Μογγολικό εστιατόριο.

10η Ημέρα ΠΕΚΙΝΟ

- Μετά το πρόγευμα ξενάγηση στο Σινικό τείχος, στο Μπάταλινγκ.
- Ακολουθεί η νεκρόπολη Σισανλίνγκ, όπου έχουν ταφεί σύμφωνα με την τέχνη Φένγκ Σουί, 13 αυτοκράτορες της δυναστείας των Μίνγκ.
- Θα περπατήσουμε την ιερά οδό με τα μυθικά ζώα – φύλακες των τάφων.
- Θα δούμε την γρανιτένια χελώνα στην είσοδο της νεκρόπολης και τον τάφο του αυτοκράτορα Γιάνγκ Λέ.
- Το βράδυ θα απολαύσουμε υπέροχο δείπνο με πάπια Πεκίνου εκτός ξενοδοχείου.
- Διανυκτέρευση.



11η Ημέρα ΠΕΚΙΝΟ - ΧΑΝΓΚΤΣΟΥ

- Μετά το πρόγευμα μεταφορά στο αεροδρόμιο και πτήση για Χανγκτσόου.
- Άφιξη και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο Zhenjiang Grand Hotel.
- Κρουαζιέρα στην λίμνη Γουέστ.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο.
- Διανυκτέρευση.

12η Ημέρα ΧΑΝΓΚΤΣΟΥ – ΞΙΤΑΝΓΚ – ΣΑΓΚΑΗ

- Μετά το πρόγευμα αναχώρηση οδικώς για Ξιτάνγκ.
- Ξενάγηση στο Ξιτάνγκ.
- Αναχώρηση για Σαγκάη.
- Επίσκεψη στον ναό Jade Buddha, όπου θα απολαύσουμε την κατασκευαστική ομορφιά των αγαλμάτων του Βούδα και θα ακούσουμε τις ψαλμωδίες των νεαρών μοναχών.
- Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο Holiday Inn Down Town.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο.
- Παρακολούθηση της παράστασης των παγκοσμίου φήμης ακροβατικών της Σαγκάης.

13η Ημέρα ΣΑΓΚΑΗ – ΣΟΥ ΤΣΟΥΟΥ – ΣΑΓΚΑΗ

- Μετά το πρόγευμα αναχώρηση οδικώς για το κοντινό Σου Τσόου, την πόλη του νερού.
- Επίσκεψη στον κήπο του 'Μαέστρου των διχτύων'.
- Επίσκεψη στον λόφο της Τίγρης με τους κρεμαστούς κήπους.
- Κρουαζιέρα στο μεγάλο κανάλι και τα παρακλάδια του.
- Επίσκεψη στο μουσείο μεταξιού για να μάθουμε μερικά από τα μυστικά του μεταξιού.
- Θα σταματήσουμε στο πάρκο των Εθνών, στο νέο τομέα της πόλης.
- Επιστροφή στην Σαγκάη.



Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων & Εκδρομών

- Δείπνο στο ξενοδοχείο.
- Διανυκτέρευση.

14η Ημέρα ΣΑΓΚΑΗ

- Μετά το πρόγευμα ξενάγηση στην πόλη της Σαγκάης.
- Επίσκεψη στον ουρανοξύστη Jim Mao Tower για να θαυμάσουμε την θέα της πόλης.
- Ξενάγηση στην παλιά πόλη Qibao.
- Επίσκεψη στην περιοχή Zhuijiao.
- Στην επιστροφή θα επισκεφθούμε την προκουμαία Μπούντ.
- Δείπνο στο ξενοδοχείο.
- Διανυκτέρευση.

15η Ημέρα ΣΑΓΚΑΗ - ΝΤΟΧΑ

- Μετά το πρόγευμα πρωινή επίσκεψη στους

κήπους του μανδαρίνου Γιού.

- Επιστροφή στο ξενοδοχείο για προετοιμασία αναχώρησης και ξεκούραση.
- Από το ξενοδοχείο θα φύγουμε το απόγευμα για το αεροδρόμιο για την πτήση της επιστροφής.
- Η πτήση είναι η QR889 στις 23.40, θα φθάσουμε στην Ντόχα του Κατάρ στις 04.35 τα ξημερώματα.

16η Ημέρα ΝΤΟΧΑ - ΑΘΗΝΑ

- Αφού χαζέψουμε στο αεροδρόμιο της Ντόχα αναχωρούμε για Αθήνα στις 09.00 με την πτήση QR472 και φθάνουμε στην Αθήνα στις 13.35, όπου μας περιμένει το πούλμαν της ETAM για να μας πάει στη Νέα Ιωνία.
- Τέλος ταξιδιού Κίνας. Και σε άλλα με υγεία.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 3μήνου ΑΠΡΙΛΙΟΥ - ΜΑΪΟΥ - ΙΟΥΝΙΟΥ 2007

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Α Π Ρ Ι Λ Ι Ο Σ				
1	Αμφίκλεια – Παύλιανη	Ημερήσια	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ
14-16	Ηφάιστειο Μεθάνων - Πόρος	3ήμερη	Πεζοπορική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
21	Κυνήγι Θησαυρού	Ημερήσια	Πολιτιστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
22	Μαραθώνας	Ημερήσια	Πολιτιστική - Οικολογική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
28/4 – 1/5	Ορεινή Ναυπακτία	4ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ
Μ Α Ϊ Ο Σ				
11-13	Ολυμπία - Γούμερο	3ήμερη	Πεζοπορική - Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
20	Αρχ. Κόρινθος - Ακροκόρινθος	Ημερήσια	Τουριστική	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ
26-29	Κύθηρα	4ήμερη	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ
Ι Ο Υ Ν Ι Ο Σ				
9-11	Κερκίνη - Άγκιστρο (1432)	3ήμερη	Τουριστική - Οικολογική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ
15-17	Ασπροπόταμος (1433)	3ήμερη	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ
23-25	Δασικό χωριό «ΚΕΔΡΟΣ» (1434)	3ήμερη	Πεζοπορική - Rafting	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ
Ε Κ Δ Ρ Ο Μ Η Ε Ξ Ω Τ Ε Ρ Ι Κ Ο Υ				
27/8-11/9	Κίνα	16ήμερη	Τουριστική	ΧΟΜΠΑΣ



Αρχαία Αγορά - The Mall Βίοι Παράλληλοι

Στα πλαίσια των πολιτιστικών μας εκδηλώσεων, τα μέλη του συλλόγου μας επισκέφθηκαν το ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού.

Στην αρχή της επίσκεψης συγκεντρωθήκαμε σε μια αίθουσα όπου μας εξήγησαν τι θα δούμε και πώς θα το δούμε. (με τα πλέον σύγχρονα ηλεκτρονικά μέσα). Στη συνέχεια μπήκαμε στο θόλο, μια αίθουσα ειδικά κατασκευασμένη. Αφού αναπαυθήκαμε στις αναπαυτικές-μας θέσεις έσβη-



σαν τα φώτα και σε εικονική πραγματικότητα με τα σύγχρονα ηλεκτρονικά μηχανήματα, περιδιαβίναμε την αρχαία αγορά, όπως ήταν πριν 2300 χρόνια. Από το θησαύριο στο Μοναστηράκι και από κει στη στοά του Αττάλου μια εμπειρία καταπληκτική.

Στο τέλος καταλήξαμε να είμαστε μέλη της σύναξης των Αθηναίων στην αρχαία αγορά. Εκεί όπου γίνονταν οι ατέλειώτες συζητήσεις φιλοσόφων μα και απλών Αθηναίων για όλα τα θέματα που απασχολούσαν τους πολίτες και που τις αποφάσεις τις έπαιρναν πάντα με δημοκρατικές διαδικασίες και αυτή η δημοκρατία ήταν σεβαστή και απαραβίαστη.

Όταν βγήκα από την αίθουσα

ήμουν προβληματισμένος.

Αμέσως έφερα στο μυαλό μου όλα αυτά τα εμπορικά κέντρα, τα "The Mall", τα σύνθετα πάρκα κατανάλωσης και αναψυχής που έχουν ξεπεταχτεί τα τελευταία χρόνια στο Μαρούσι, στο Ρέντη, στο αεροδρόμιο και έκανα σύγκριση με την αρχαία αγορά που ήταν τόπος συγκέντρωσης των Αθηναίων για ανταλλαγή απόψεων, φιλοσοφικών συζητήσεων και προβληματισμού του πολίτη, και από την άλλη τα δικά μας εμπορικά κέντρα κατανάλωσης που είναι τόπος μόνο κατανάλωσης φαγητού, αγορών και υποκουλτούρας.

Βλέπω τις οικογενειακές εξορμήσεις ιδιαίτερα τα Σάββατα που από τις πολυκατοικίες σαν κοπάδια βρίσκονται στους ναούς του εμπορίου και της αναψυχής, που αντί να προτιμήσουν μια βόλτα στη φύση, μια εκδρομή, ένα μουσείο, συνωστίζονται στα τεράστια πολυκαταστήματα.

Η σημερινή αυτή αντίληψη δημιουργεί μεγάλο πρόβλημα στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Η δε επιστροφή στο παλιό, καλό παραδοσιακό τρόπο τη θεωρώ δύσκολη, σχεδόν αδύνατη, δυστυχώς χωρίς επιστροφή.

Ο σύλλογος μας ευτυχώς ακόμα αντέχει στις σύγχρονες αυτές σειρήνες. Τα περισσότερα σαββατοκύριακα είμαστε κοντά στη φύση, ή σε κάποια πολιτιστική εκδήλωση και θα συνεχίσει με τον ίδιο παραδοσιακό τρόπο, με την ίδια επιτυχημένη συνταγή όπως λειτουργεί τόσα χρόνια.

Όσοι πιστοί προσέλθετε.

Θόδωρος Τσεσμελής

Η εφημερίδα «ΧΤΥΠΟΣ»
για την κοπή της πίτας μας

«ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ»

« Ο Φυσιολατρικός Όμιλος του Δήμου Ν. Ιωνίας, εκτός από τα πολύ όμορφα ταξίδια που διοργανώνει, κάνει και ξεχωριστές εκδηλώσεις.

Καταρχήν επικρατεί ένα πολύ ωραίο, ζεστό και φιλικό κλίμα ανάμεσα στα μέλη του, σε όλες τις δραστηριότητές του. Επιπλέον έχουν φοβερή οργάνωση, συντονισμό και άνεση σε όλες τις εκδηλώσεις που διοργανώνουν.

Την προηγούμενη Κυριακή έκοψαν την πρωτοχρονιάτικη πίτα τους σε γνωστό κέντρο και η ατμόσφαιρα ήταν πολύ όμορφη. Δεν θύμιζε σε τίποτε τις κλασικές εκδηλώσεις που πάει κανείς από υποχρέωση και 'χασμουριέται' ώσπου να περάσει η ώρα για να φύγει.

Η εκδήλωση που περιλάμβανε φαγητό, ποτό και χορό διακόπηκε για πολύ λίγο, για να κόψουν την πίτα και να βραβεύσουν δύο ζευγάρια, όπως συνθηρίζουν κάθε χρόνο.

Ο Πρόεδρος του Φ.Ο.Ν.Ι. Νίκος Χομπάς και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου ήταν ευγενέστατοι και πολύ φιλικοί με όλους. Ο Νίκος ο Χομπάς εκφώνησε ένα μικρό χαιρετισμό και συνεχίστηκε ο χορός και το τραγούδι. Και μοίρασαν και από ένα τριαντάφυλλο σε όλους τους παρευρισκόμενους. (σ.σ. προσφορά του ζεύγους Χριστοφορίδη).

Όλοι δε, λίγο - πολύ, και κυρίως οι γυναίκες, ξεφάντωσαν στο χορό. Η πίστα ήταν διαρκώς γεμάτη επί ώρες.

Συγχαρητήρια στον Φυσιολατρικό Όμιλο για την πολύ όμορφη εκδήλωσή τους. Εύχομαι να συνεχίσουν να διοργανώνουν παρόμοιες εκδηλώσεις και ταξίδια.»



Τριήμερο στο ΠΑΠΙΓΚΟ

Μιχάλη
Αρτεμισία
Δημοσιογράφος
Μέλος της
ΕΣΗΕΑ

ΠΑΠΙΓΚΟ

Φέτος λοιπόν «Μένουμε Ελλάδα» με σύμμαχο τον «ήλιο του φυσιολατρικού», χωρίς πλοία και αεροπλάνα, με μόνο συνοδό το τουριστικό μας πούλμαν, ξεκινάμε. Κάνοντας χρήση τα μεγάλα έργα που μας «κληροδότησαν» οι Ολυμπιακοί αγώνες του 2004, με αρχή την Αττική Οδό, διαβαίνουμε το αριστούργημα του 21ου αιώνα, τη γέφυρα του Ρίου – Αντιρρίου με προορισμό έναν πολύ αγαπημένο τόπο, την Ήπειρο. Τούτη τη φορά η αναζήτησή μας στρέφεται στα πιο απόκρημνα και αιγιματικά βουνά της Ελλάδας: τον Σμόλικα και τη Γκαμήλα.

Φθινόπωρο, πλέον, στο Πάπιγκο και στην Κόνιτσα, οι πόλεις που επιλέξαμε να μας φιλοξενήσουν το γλυκό τριήμερο στο τέλος του Σεπτεμβρίου. Η φύση πανέμορφη αρχίζει δειλά δειλά να αλλάζει όψη και

να φοράει τα χρυσοκίτρινα στολίδια της. Το τοπίο στον ορεινό όγκο της περιοχής μοναδικό, τολμώ να πω ότι οι ιμπρεσιονιστές ωχριούν μπροστά του και πως αν δεν υπήρχε αυτή η εξαιρετική φυσική ομορφιά δεν γνωρίζω αν θα υπήρχε ο Κλωντ Μονέ, ο οποίος με απόλυτη ακρίβεια απαθανάτισε την ομορφιά της φύσης και τα θαυμάσια έργα του κοσμούν τα μουσεία του κόσμου.

Αργά το απόγευμα φτάνουμε στο ορεινό χωριό, Πάπιγκο, όπου και καταλύσαμε στους πολύ προσεγγμένους κοιτώνες. Ήταν ακόμη σούρουπο και θαυμάζοντας το τοπίο, θαρρείς ότι οι βουνοκορφές ακουμπούν τον αστροφεγγισμένο ουρανό, γη και ουρανός γίνονται ένα. Φως ασπρόμαυρο λούζει το τοπίο και μια γαλήνη μυστηριακή πέφτει σε όλη τη φύση και φτάνει ως τα μύχια της ανθρώπινης ψυχής.

Η επόμενη μέρα συναρπαστική και

ενδιαφέρουσα. Με πολύ κέφι το οδοιπορικό συνεχίζεται στην Κόνιτσα. Μπήκαμε σε αυτοκίνητα τύπου jeep για να διασχίσουμε με ευκολία την ανάβαση προς το καταφύγιο του Σμόλικα. Θαυμάσαμε στη διαδρομή τις ανεπανάληπτες ομορφιές της φύσης. Καιρός όμως να περιεργαστούμε και να αξιολογήσουμε το ανθρώπινο έργο της λογικής και του μόχθου, το παλιό πέτρινο πασίγνωστο γεφύρι. Και μαζί μ'αυτό να θυμηθούμε τους ανθρώπους με την αστείρευτη φαντασία και επιμονή, δημιούργησαν αυτά τα αρχιτεκτονήματα μέσα στην άγρια φύση, θα θυμηθούμε τον λαϊκό τεχνίτη, ο οποίος αντί να αγνοήσει και να δαμάσει τη φύση, διάλεξε να εναρμονιστεί μαζί της χτίζοντας γεφύρια μετουσιωμένα σε έργα τέχνης.

Στον Εθνικό Δρυμό Αώου-Βίκου στην έξοδο της χαράδρας βρίσκεται το μονότοξο γεφύρι της Κόνιτσας, το οποίο χτίστηκε το 1871 στη θέση ενός ξύλινου που είχε παρασυρθεί από το νερό. Εργάστηκαν οι μαστόροι της περιοχής με αρχιμάστορα τον θρυλικό αρχιτέκτονα Ζιώγα Φρόντζο (1814-1893) από την Πυρσόγιαννη. Τα χρήματα για την κατασκευή συγκεντρώθηκαν από τους κατοίκους. Το 1913 οι Τούρκοι αποπειράθηκαν να το γκρεμίσουν αλλά δεν τα κατάφεραν.

Οι Πυρσογιαννίτες γεφυράδες ήταν οι πιο ξακουστοί εκείνη την εποχή σε όλη την Ελλάδα. Ήταν οι μαστόροι της πέτρας, Κουδαραίους, τους απεκάλεσαν από τη συνθηματική τους γλώσσα (κούδα = πέτρα), όπου οργανωμένοι σε παρέες δουλειάς, τα περίφημα μπουλούκια οργώνουν πεζοπορώντας ή πάνω σε μουλάρια, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε κάθε γωνιά της Βαλκανικής χτίζοντας εκκλησίες και τζαμιά, καμπαναριά εξαγωνικά με πανύψηλους μιναρέδες, κάστρα, κούλιες, μύλους και γεφύρια. Και με όλα αυτά απέδειξαν το γούστο, το μεράκι και την ευαισθησία, και με τα γεφύρια εκτός από την τόλμη έθεταν σε δοκιμή την ίδια τους την τέχνη και την υπόστασή τους. Και η λαϊκή παροιμία λέει: «...χτούσανε τον κόσμο όλο, χτούσανε και τα γιοφύρια του».

Αφήνοντας το ιστορικό γεφύρι συνεχίζουμε την ανάβασή μας. Θεόρατα βουνά και χαράδρες συνθέτουν ένα απίστευτο μωσαϊκό, όπου ασκούν μια μυστηριώδη γοητεία στην ψυχή του ανθρώπου. Αυτά τα βουνά καθώς ορθώνονται απόκρημνα και δυσπρόσιτα μέσα από τους κάμπους και τα λοφώδη ακρόριά τους, ωθούν τον άνθρωπο να τα εξερευνήσει ακόμη πιο βαθιά και στη μάταιη προσπάθειά του να τα κατακτήσει. Πώς όμως, αυτά τα βουνά είναι αιώνια και αθάνατα, γεννήθηκαν κι αυτά κάποτε από το σώμα της Γης για να ζήσουν έναν αδιάκοπο αγώνα με το κρύο τη ζέστη, τη βροχή και τον άνεμο δημιουργώντας γεωλογικές αλλαγές. Στην εξόρμηση μας προς το καταφύγιο απολαύσαμε, όσο ήταν δυνατόν, τη



Δρακολίμνη της Τύμφης, η οποία είναι φωλιασμένη στα 2.000 μέτρα πίσω από τους φοβερούς γκρεμούς της Γκαμήλας, είναι κατάλοιπο των παγετώνων, που κάλυπταν τα βουνά μας πριν από 10.000 χρόνια.

Τι να πρωτοθαυμάσει κανείς, μόνο σε ένα τριήμερο, την πλούσια βλάστηση την σπάνια κλωρίδα και πανίδα, όπου ενδημούν και συνυπάρχουν με αρμονία η αρκούδα, ο αγριόχοιρος, το αγριόγιδο, λύκος, ζαρκάδια και άλλα πολλά. Στο μοναδικό πλατανόδασος και ανηφορίζοντας προς την κορυφή του Σμόλικα συναντάς από το ταπεινό πουρνάρι ως το αγέρωχο ρόμπολο, το οποίο δε σχηματίζει μόνο συστάδες, αλλά πραγματικά δάση στην υποαλπική ζώνη σε υψόμετρο μέχρι 2.000 μέτρα. Πρόκειται για δάση πολύτιμα και μοναδικά αφού αποτελούν υπολείμματα πολύ πιο εκτεταμένων υποαλπικών δασών, γ'αυτό και υπόκεινται στην προστασία του κράτους. Η αναζήτηση ακόμη περισσότερο αυτού του χώρου, δηλ. των βουνών και των ποταμών, οδήγησαν τον άνθρωπο και σε άλλες δραστηριότητες, εκτός από την ορειβασία: στο rafting και στο kayak. Γερμανοί φυσιολάτρες ανακάλυψαν την ομορφιά του Αώου και του Βοϊδομάτη στη δεκαετία του '80. Επισκέπτονται την περιοχή πολλά χρόνια, εκπαιδευσαν νέους από την Κόνιτσα, οι οποίοι έδειξαν ενδιαφέρον γ'αυτά τα συναρπαστικά αθλήματα. Και δημιούργησαν το 1994 την ιδιωτική εταιρία Paddler, που το 1999 μετονομάστηκε σε No Limits.

Την τελευταία μέρα με αυτή την εταιρία οι rafters του γκρουπ ξεκίνησαν να διασχίσουν τον ήρεμο τούτη την εποχή Αώο, γιατί υπάρχουν εποχές που ο πανέμορφος ποταμός γίνεται πολύ θυμωμένος και άγριος. Διαπερνώντας τον ποταμό κάνοντας rafting, οι ομορφιές της φύσης είναι μοναδικές. Οι υπόλοιποι της ομάδας της εκδρομής προτίμησαν την πεζοπορία στην κοίτη του Βοϊδομάτη και του Αώου. Μια όμορφη φθινοπωρινή εξόρμηση τελειώνει, αφήνοντας μια γλυκόπικρη γεύση και συγχρόνως μια υπόσχεση να ξανάρθουμε σ'αυτό το περίφημο μέρος, στην Ξακουστή, μα ξεχασμένη από την πολιτεία, Ήπειρο.



Καρναβάλι & Κούλουμα στη ΖΑΚΥΝΘΟ

Πρωί Παρασκευής: Επάνω στο κρεβάτι ανοικτή βαλίτσα και γύρω απλωμένα ρούχα, σερπαντίνες, μασκαράδικα, μάσκες και ότι άλλο χρειάζεται για ένα ταξίδι. Ρωτάτε για πού ετοιμάζομαι; θα σας πω: Φεύγουμε 4ήμερο ταξίδι στη Ζάκυνθο με τον Φυσιολατρικό για να περάσουμε εκεί την τελευταία αποκρία και τα κούλουμα.

Θέλετε να μάθετε πως περάσαμε και τι είδαμε στην ωραία Ζάκυνθο; διαβάστε για να πάρετε μία γεύση από Ζακυνθινό Καρναβάλι.

Σάββατο λοιπόν ξεκινήσαμε όλο χαρά και προσμονή για το τι θα δούμε στο όμορφο αυτό νησί. Ο καιρός όχι τόσο καλός. Αυτό μας ανησυχούσε λίγο, αλλά ξέρουμε ότι ο καλός θεός αγαπάει τον Φ.Ο.Ν.Ι. και θα πάνε όλα καλά.

Φτάσαμε στην Κυλλήνη επιβιβαστήκαμε στο Φέρρυ - Μπότ μαζί με ένα μιλιούνι κόσμου που κ'αυτό κατευθυνόταν στον ίδιο προορισμό και μετά από 1 ώρα και 15 λεπτά φθάσαμε στη Ζάκυνθο.

Ο καιρός θαυμάσιος (τι σας έλεγα;). Τακτοποιήσαμε στο πολύ όμορφο ξενοδοχείο στο Βασιλικό,

που οι υπεύθυνοι του Διοικ. Συμβουλίου είχαν επιλέξει και αφού γευματίσαμε, ξεκινήσαμε για την πόλη της Ζακύνθου για να παρακολουθήσουμε το **ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΙΚΟ ΓΑΜΟ**, μια λαογραφική και εθιμοτυπική παράσταση, ένα δρώμενο που προκάλεσε τη φαντασία μας και μας μετέφερε στον 16ο αιώνα σ'ένα γάμο ευγενών Ζακυνθινών, μια εποχή σημαντική, αφού σημάδεψε το νησί ιστορικά και πολιτιστικά. Η μεγαλειώδης πομπή του Βενετσιάνικου γάμου διέσχισε το ιστορικό κέντρο της πόλης και κατέληξε στην πλατεία του Αγίου Μάρκου όπου έγινε ο γάμος παρουσία Νοδάρου (Συμβολαιογράφου).

Η εντυπωσιακή πομπή άνοιξε με τυμπανιστές και σημαιοφόρους, ακολουθούσαν οι μελλόνυμφοι, η νόνα (η γιαγιά) οι κοντινοί συγγενείς και οι προσκεκλημένοι πλαισιώνοντας την πομπή φορώντας στολές ακριβή αντίγραφα στολών του 16ου αιώνα, ενδυμασίες γεμάτες κομψότητα και χάρη.

Αφού θαυμάσαμε αυτή την καθ'όλα διαφορετική τελετή (απόσες έχουμε δει κατά καιρούς σε άλλα μέρη της Πατρίδας μας, όπου έχουμε βρεθεί

την τελευταία αποκριά). Το πρωί της Κυριακής επισκεφθήκαμε και προσκυνήσαμε το σκήνωμα του Πολιούχου του νησιού, Αγίου Διονυσίου, και στη συνέχεια ανεβήκαμε στο λόφο του Στράνη εκεί όπου ο Διονύσιος Σολωμός εμπνεύστηκε τον «Εθνικό Ύμνο». Απολαύσαμε το καφεδάκι μας στην τοποθεσία Κερί και τὸ μεσημέρι ήπιαμε το κρασάκι μας στη Λιθακιά. Μετά το φαγητό βρεθήκαμε και πάλι στην πόλη της Ζακύνθου, αυτή τη φορά για να παρακολουθήσουμε την Καρναβαλική παρέλαση.

Τι να σας λέω! Κόσμος, φωνές, καρμπούζες, κομφετί, μεγάλοι και μικροί μασκαρεμένοι, μια πολύχρωμη λαοθάλασσα που βολτάρει πάνω-κάτω στην τεράστια πλατεία που ήταν στολισμένη με τεράστια ομοιώματα καρναβαλιστών.

Τώρα τι να σας πω για το τι πέρασε από μπροστά μας. Μωρά μεταμφιεσμένα, μεγάλα «μωρά» χοροπηδώντας και ξεφωνίζοντας φορώντας ευρηματικές στολές, θαυμάσια άρματα με διάφορα επίκαιρα θέματα. Ένα πανηγύρι χαράς και ξενοιασιάς που το γευτήκαμε και το χαρήκαμε και εμείς χορεύοντας μαζί με τους Καρναβαλιστές

Γυρίσαμε στο ξενοδοχείο με το κέφι μας στο έπακρο, που το συνεχίσαμε μέχρι πρωίας ντυμένοι όλοι μασκαράδες. Και τι στολές δεν υπήρχαν! Μάγισσες, Αρχαίοι Αιγύπτιοι, Πειρατής, Γάτα, Έλβις Πρίσλεϊ, Μπαλατέρ, Αθλητής του Σούμο με αποθέωση τον Πρόεδρό μας ντυμένο «Κάρμεν», ο οποίος κάθε χρόνο κλέβει την παράσταση με τις επιτυχημένες του μεταμφιέσεις. Ο χορός το τραγούδι και το ξεφάντωμα μας γέμισε τις μπαταρίες.

Ξημέρωσε η Καθαρά Δευτέρα.

Ξεκινήσαμε το πρωί για ένα γύρο του νησιού, θαυμάσαμε στις Βολίμες την πανέμορφη θέα και το ναυάγιο και γιορτάσαμε τα Κούλουμα σε μια όμορφη ταβέρνα Στην τοποθεσία Κάμπι.

Το βράδυ γευματίζοντας στο ξενοδοχείο αναπολήσαμε τα παλιά καλά χρόνια, ακούγοντας Ζακυνθινές Καντάδες από ντόπιους κανταδόρους που και πάλι το ακούραστο Συμβούλιο μας είχε εξασφαλίσει για να μας διασκεδάσει.

Το πρωί της τελευταίας μέρας, αφού επισκεφθήκαμε την παραλία Γέρακα όπου είναι βιότοπος της κελώνας Καρέτα - Καρέτα, το Πόρτο - Ρώμα, κάναμε τα ψώνια μας επιβιβαστήκαμε στο Φέρρυ-Μπότ για την επιστροφή στα καθημερινά.

Έχω την αίσθηση ότι μόνο όποιος ζήσει τους ρυθμούς του Ζακυνθινού Καρναβαλιού έστω και μία φορά στη ζωή του, μπορεί να έχει άποψη και



μέτρο σύγκρισης με ότι άλλο Ελληνικό.

Ο αυθορμητισμός, το ξεφάντωμα, οι παρελάσεις για μικρούς και μεγάλους, ο Βενετσιάνικος Γάμος, η Κηδεία της Μάσκας στο λιμάνι, το κάψιμο του Καρνάβαλου, το μαντολάτο και το παστέλι, η ντόπια κουζίνα και η μοναδική φιλοξενία συνθέτουν ένα πολύχρωμο αλλά πάνω απ' όλα Ζακυνθινό πάζλ, στιγμών κεφιού, ξενοιασιάς και αναμνήσεων!

Τελειώνοντας να ευχαριστήσω από καρδιάς το ακούραστο Διοικητικό Συμβούλιο που κάθε χρόνο μας προσφέρει και μια καινούργια έκπληξη και να ευχηθώ σε όλους να είμαστε καλά και να συναντιόμαστε πάντα γεμάτοι κέφι και όρεξη για ξεφάντωμα.

Το Μέλος του Φ.Ο.Ν./
Φωτεινή Ιωάννου

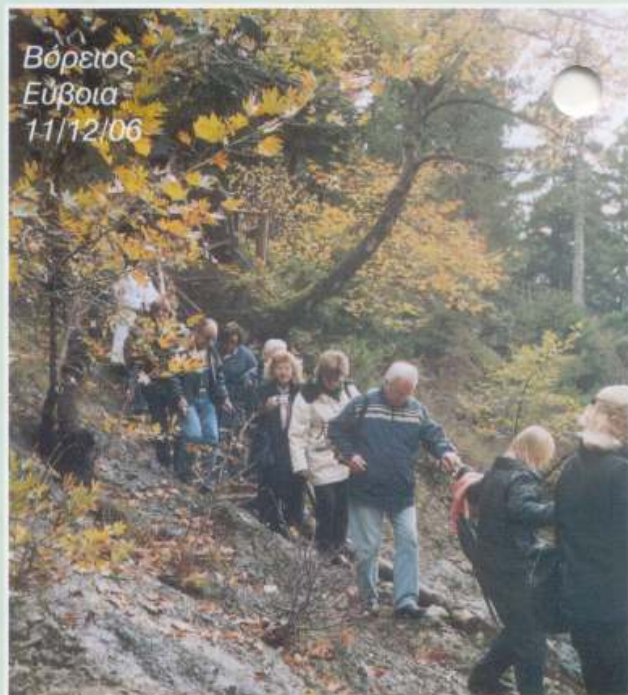
ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Λάμπεια- Δάσος Φολόης 4/2/2007



Βουραϊκός
Καλάβρυτα
19/11/06



Βόρειος
Εύβοια
11/12/06



Μονή Δαμάστας
Χάνι Γραβιάς, 3/12/06



Νεμέα - Στυμφαλία
21/1/07



Κοπή πίτας
14/1/07

Από τη
Συνεστίαση
των Παλαιών
μελών
του ΦΟΝΙ



Συνεστίαση
11/2/07



Συνταχές από τη Μ. Ασία

ΑΛΑΓΙΑ

ΠΙΛΑΒΟΥΜΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 αλεύρι σκληρό
- 1 φακελάκι μαγιά
- Λίγο αλάτι
- Βούτυρο – 300 γρ. φυτίνη
- Μαχλέπι κατά βούληση
- Λίγη κανέλλα βρασμένη μαζί με λίγο γλυκάνισο σε λίγο νερό
- 1 ποτήρι γάλα
- Νερό όσο πάρει

Για την γέμιση

- 3/4 φέτα
- Δυόσμο φρέσκο ψιλοκομμένο
- 5 αυγά (Τα ασπράδια στην γέμιση με το τυρί. Τους κρόκους ανακατεμένους με σουσάμι τους φυλάμε για την επάλειψη.)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε λεκάνη βάζουμε το αλεύρι με το μαχλέπι κοπανισμένο. Βάζουμε το βούτυρο να καεί πολύ καλά και το ρίχνουμε στο αλεύρι. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα και όταν χλιαρέψει το τρίβουμε με το χέρι για να ανακατευτεί καλά με το αλεύρι. Κατόπιν ρίχνουμε το γάλα με την μαγιά και τέλος την κανέλλα με το γλυκάνισο. Ζυμώνουμε όλα μαζί με όσο χλιαρό νερό πάρει. Αφήνουμε να φουσκώσει περίπου 1/2 ώρα και ξαναζυμώνουμε για να φουσκώσει ξανά. Παίρνουμε λίγη ζύμη και την ανοίγουμε σε τετράγωνο κομμάτι όχι πολύ ψιλό. Απλώνουμε σε όλο το κομμάτι λίγη γέμιση. Κλείνουμε από όλες τις πλευρές για να μην φύγει η γέμιση και πατάμε με ένα πιρούνι να κλείσει καλά, όχι όμως να καλύψει όλο το τυρί. Με ένα πινέλο αλείφουμε όλη την επιφάνεια με τους κρόκους και το σουσάμι. Τα τοποθετούμε σε ταψί, πάνω σε λαδόκολλα και τα ψήνουμε.

Χατζηϊωάννου Γεωργία

ΒΟΥΡΛΑ

ΤΡΥΓΩΝΑΚΙΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 κ. καρύδι ψίχα
- 400 γρ. αμύγδαλο ψίχα
- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 αυγά
- Ανθόνερο
- 1 πακέτο φύλλο κρούστας
- Άχνη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Στο τέλος ρίχνουμε το ανθόνερο. Κόβουμε το φύλλο σε λουρίδες και διπλώνουμε τα τρυγονάκια αφού βάλουμε μια κουταλιά σούπας από τη γέμιση. Αλείφουμε με βούτυρο και τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν. Όταν κρυώσουν τα πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη.

Τσεσμελή Πέρσα

ΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ ΤΑΠΗΤΩΝ & ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ

«ΣΠΑΡΤΑ»

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡ. ΚΑΤΙΡΤΖΟΓΛΟΥ

Η πολυετής πείρα μας εγγυάται για την απόλυτη και ειλικρινή εξυπηρέτηση. Είμαστε βέβαιοι ότι θα μείνετε ευχαριστημένοι και θα μας συστήσετε στους γνωστούς και φίλους σας. Με ειδικές μεθόδους καθαρισμού και ανάλογα με την κατάσταση του κάθε χαλιού, εφαρμόζουμε ειδικές μεθόδους αναζωογόνησης των χρωμάτων και του πέλους του, που φτάνουν στους κόμπους ύφανσής του.

*Υπεύθυνα αναλαμβάνουμε
τον ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ, ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ
& την ΦΥΛΑΞΗ των χαλιών σας!*

ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

ΠΕΥΚΩΝ 1 - ΚΑΤΩ ΚΗΦΙΣΙΑ
ΤΗΛ.: 210-8019.998 - 8082.634 - 6231.931

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΩΗ...

Ν. ΙΩΝΙΑ: Ελ. Βενιζέλου 132
ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Αγ. Παρασκευής 101
Τηλ κέντρο.: 210-2794755

ΤΖΑΜΙΑ - ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΡΜΟΧΟΜΟΝΩΤΙΚΑ

ΚΑΘΡΕΠΤΕΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΤΖΑΜΙΑ

ΑΝΘΗ ΙΩΑΚ.
ΚΑΛΑΪΤΖΟΓΛΟΥ

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 48, Ν. ΙΩΝΙΑ
Τηλ. 210-2799111, 210-2796666