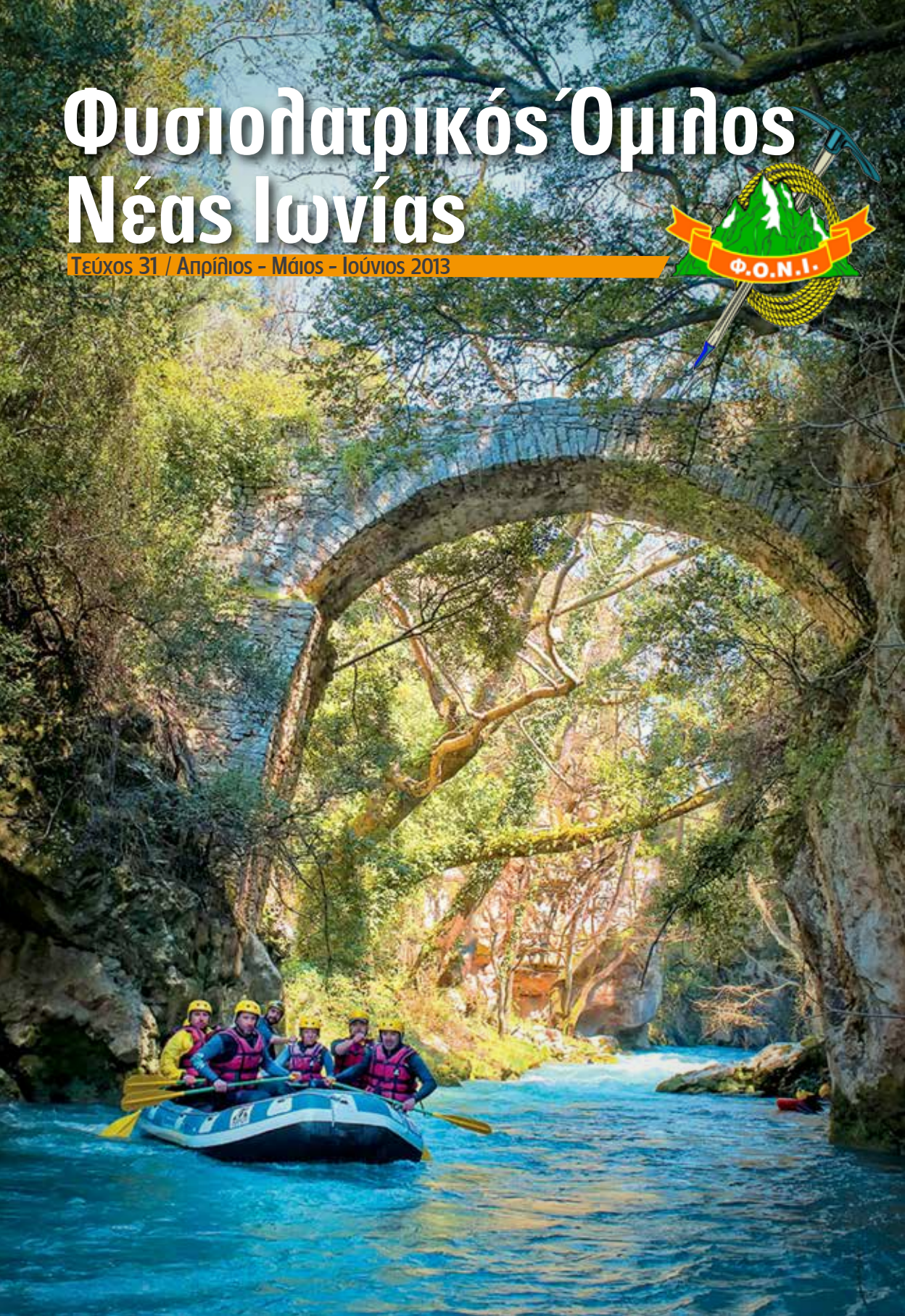


Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Τεύχος 31 / Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2013





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

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

210 27 94 755

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙ
Λ. Βουλιαγμένης 393 Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΝΙΚΑΙΑ
Ελ. Βενιζέλου 132 Π. Ράλλη 169

www.tiniakos.gr

e-mail: epipla@tiniakos.gr

ΠΩΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Αλλάζει πλέον ο τρόπος για την συμμετοχή στις πολυήμερες εκδρομές (2ήμερες, 3ήμερες, 4ήμερες κ.λπ.) Έτσι η δήλωση για την συμμετοχή σας σε πολυήμερη εκδρομή ισχύει μόνο με την καταβολή της σχετικής προκαταβολής. Στην περιγραφή κάθε πολυήμερης εκδρομής θα διαβάσετε μέχρι πότε έχετε περιθώριο να προσέλθετε στα γραφεία του Ομίλου για να δηλώσετε την συμμετοχή σας και να καταβάλλετε την προκαταβολή. Την προκαταβολή μπορείτε να την καταθέσετε και στην Τράπεζα. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στα γραφεία του Ομίλου.

ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΥΠΡΟΥ:

GR320730024000000016664524

EUROBANK:

GR8302600730000180100383720

ΕΚΔΡΟΜΕΣ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2013

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
6-7/4/2013	Ολυμπία - Καρύταινα - Δάσος Φολόης	Διήμερη	Τουριστική	Θεοφανοπούλου Χρυσούλα - Παναγιώτου Αγγελική
13/4/2013	Πηγές Ευρώτα - Δάσος Σκιριτίδας	Ημερήσια	Νεολαίας Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης - Χρήστος Ιωάννου
21/4/2013	Κυράκι - Αγία Άννα - Αλιάρτος	Ημερήσια	Τουριστική	Λιβέρης Στέφανος - Τσοντάνογλου Βάσω

ΜΑΙΟΣ

2-8/5/2013	Πάσχα στην Κω	7ημερη	Τουριστική	Τσεσμελής Θόδωρος - Παναγιώτου Αγγελική
18-19/5/2013	Φαραγγι Ενιπέα	Διήμερη	Νεολαίας Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης - Ιωάννου Χρήστος
25-26/5/2013	Γύρος Πηλίου - Τσαγκαράδα	Διήμερη	Τουριστική	Θεοφανοπούλου Χρυσούλα - Βεργοπούλου Μαρία
29/5/2013	Διάλεξη	Απογευματινή	Ενημερωτική	Στρατής Παττακός, <i>καθηγητής καρδιολογίας</i>

ΙΟΥΝΙΟΣ

9/6/2013	Κρουαζιέρα Πόρος - Ύδρα - Αίγινα	Ημερήσια	Τουριστική	Ευκλείδου Καίτη - Ανθίμου Άννα
21-24/6/2013	Σκύρος	4ημερη	Τουριστική Πεζοπορική	Ιωάννου Χρήστος

ΕΚΔΡΟΜΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

19-28/8/2013	Αγκυρα - Καπαδοκία - Σμύρνη	10ημερη	Τουριστική Πολιτιστική	Ανδρικόπουλος Άρης - Παναγιώτου Αγγελική
--------------	-----------------------------	---------	------------------------	--



Εσείς, εμείς και η Άνοιξη

Φίλες και φίλοι

*Το έχουμε καταλάβει άραγε; Όταν θα διαβάζετε το τεύχος αυτό θα βρισκόμαστε στην καρδιά της άνοιξης. Κάθε τέτοια εποχή θυμάμαι τα λόγια του Ελύτη: «**Την άνοιξη αν δεν την βρεις τη φτιάχνεις.**» Πράγματι η άνοιξη είναι η ομορφότερη εποχή του χρόνου, με τον ερχομό της ξαναγεννιέται η ζωή που πεθαίνει το χειμώνα, και η φύση ερωτεύεται και οργιάζει.*

Εμείς στον Φυσιολατρικό όπως πάντα φροντίσαμε και φροντίζουμε να σας φέρνουμε πιο κοντά στην Άνοιξη, να σας κάνουμε να ξεχνάτε τις περικοπές και να ζείτε όλα τα θαύματα της ανοιξιάτικης φύσης. Αλήθεια αν δεν έχετε βγει ακόμη μια βόλτα στην φύση αφήστε να σας δείξουμε τι χάνετε... Ελάτε σε μια από τις ανοιξιάτικες εξορμήσεις μας και θα χαρείτε, θα ξεχαστείτε, θα ζαλιστείτε από τα αρώματα της λουλουδιασμένης φύσης.

Ας μη λέμε λοιπόν πολλά λόγια ας ξεφύγουμε από την καθημερινότητα, ελάτε μαζί μας να χαρούμε την άνοιξη γιατί αυτή η άνοιξη είναι μια φυσική ανάσταση, μια ιδέα της αθανασίας. Κοπιάστε λοιπόν να ζήσουμε αυτή την ανάσταση της φύσης και να απολαύσουμε όσα απλόχερα μας προσφέρει.

Στέφανος Λιβέρης



**Φυσιολατρικός
Όμιλος Νέας Ιωνίας**

ΤΕΥΧΟΣ 31ο
ΜΑΡΤΙΟΣ 2013
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ
ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
Ν. ΙΩΝΙΑ
ΤΗΛ. 210 2775 367
210 2710 030
FAX: 210 2710 631
www.foni.org.gr
email: fusi26@otenet.gr

Υπεύθυνοι έκδοσης
Ανδρικόπουλος Άρης
Ιωάννου Χρήστος

Παραγωγή
Αλφάβητο Γραφικές
Τέχνες ΑΕΒΕ
Τηλ.: 210 6466 086

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

ΟΛΥΜΠΙΑ - ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ - ΛΑΜΠΕΙΑ - ΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ

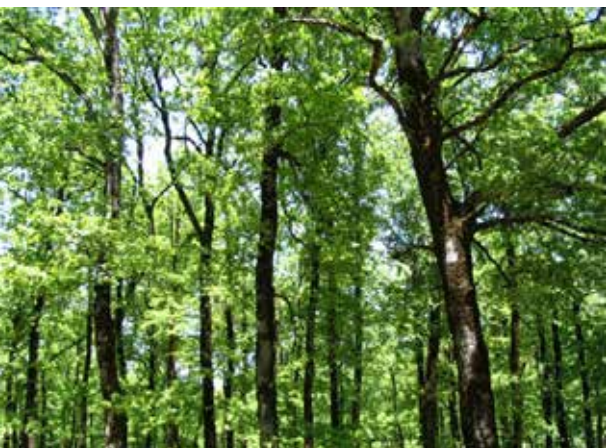
Εκδρομή 1593

2ήμερη Τουριστική

6 - 7 Απριλίου 2013

Σάββατο 6 Απριλίου 2013

Στις 7:30 αναχώρηση από την Νέα Ιωνία. Θα κάνουμε στάση στο **Αρτεμίσιο** και από Λεβίδι θα φτάσουμε στα ορεινά, μέσα σε



πλατάνια και νερά **Τριπόταμα**, όπου θα κάνουμε στάση για περίπατο και ένα χυμό. Η **Λάμπεια (Δίβρη)** που θεωρείται ένα πιο όμορφα χωριά της **Ηλείας**, θα μας ενθουσιάσει και θα μας κρατήσει για γεύμα και περιπάτους. Ασυνήθιστη και πανέμορφη η επόμενη διαδρομή μας, θα μας οδηγήσει στο μαγευτικό **Δάσος Φολόη** που σύντομα θα χαρακτηριστεί Εθνικός Δρυμός. Σύμφωνα με την μυθολογία εδώ έζησε ο Κένταυρος Φόλος. Θα παρεκκλίνουμε περίπου 1 χλμ από τον κεντρικό δρόμο και με το πούλμαν θα διασχίσουμε ένα μέρος του **Δρυοδάσους Φολόης**. Θα κάνουμε μικρή στάση να θαυμάσουμε το μεγαλείο της φύσης και όσοι θέλουν μπορούν να περπατήσουν για λίγο μέσα στα βαθύσκιοτα δέντρα. Επιστροφή στον κεντρικό δρόμο και από Λάλα άφιξη στην πόλη που γέννησε τους Ολυμπιακούς Αγώνες την **Ολυμπία**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας.

Κυριακή 7 Απριλίου 2013

Μετά το πρωινό θα περάσουμε από τα **Κρέσταινα**, από την **Ανδρίτσεινα** και θα καταλήξουμε στην πανέμορφη **Καρύταινα**. Διατηρητέο χωριό με πέτρινα σπίτια, βυζαντικές εκκλησίες, το κάστρο αλλά και το Μεσαιωνικό γεφύρι του Αλφειού. Παραμονή - φαγητό - περίπατοι. Συνεχίζοντας από το **Ελληνικό** και περνώντας από την καρδιά του **Μαϊναλου**, από το **Χρυσοβίτσι** και το **Τσελεπάκο** και μέσω Τρίπολης θα κάνουμε στάση ενδιάμεσα της διαδρομής και θα φτάσουμε στην Νέα Ιωνία αργά το απόγευμα.

Αρχηγός: Θεοφανοπούλου Χρυσούλα

Κρατήσεις: Παναγιώτου Αγγελική

Εξόφληση μέχρι: 2 Απριλίου 2013

ΚΥΡΙΑΚΙ- ΑΓΙΑ ANNA –ΑΛΙΑΡΤΟΣ

Εκδρομή 1595
Μονοήμερη Τουριστική
21 Απριλίου 2013

Στην σημερινή μας ημερήσια εξόρμηση θα βρεθούμε στις πλαγιές του **Ελικώνα** που αυτή την εποχή αναδίνει μυρωδιές και οργιάζει το πράσινο.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν το πρωί της Κυριακής από την Νέα Ιωνία και αφού κάνουμε μια στάση στο σαλέ Κούρος για τον πρωινό μας καφέ θα περάσουμε από το **Κυριάκι** που είναι κτισμένο σε υψόμετρο 780 μέτρων, όπου θα σταθούμε για λίγο για να επισκεφθούμε την εκκλησία του Ιωάννη του Προδρόμου με τον καταπράσινο περιβάλλοντα χώρο και την καταπληκτική θέα. Στην συνέχεια διασχίζοντας τις πλαγιές του **Ελικώνα** και μέσα από το δάσος θα φτάσουμε



στην **Αγία Άννα** που είναι ένα χωριό κτισμένο στον κεντρικό **Ελικώνα** στους πρόποδες της **Παλιοβούνας** (1748 μ.) σε υψόμετρο 750 μ.. Εδώ θα γευματίσουμε για μεσημέρι. Το απόγευμα μέσω **Αγίας Τριάδας** και με ενδιάμεση στάση στον **Αλιάρτο** για καφέ θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Τσοντάνογλου Βάσω
Εξόφληση μέχρι : 10 Απριλίου 2013





ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΚΩ

Εκδρομή 1596

7ημερη Πασχαλινή

2-8 Μαΐου 2013

Πάσχα στην πανέμορφη **Κω**, στον τόπο που γεννήθηκε ο **Ιπποκράτης** και εξελίχθηκε η ιατρική επιστήμη. Το νησί με την εύφορη γη, την πλούσια βλάστηση, τα άφθονα νερά και τις εκτεταμένες παραλίες.

Μ. Πέμπτη 2/5/2013

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία για Πειραιά στις 17.00. Ο απόπλους του πλοίου θα γίνει στις 19.00 με άφιξη στη **Κω** την άλλη μέρα το πρωί γύρω στις 07.00

Μ. Παρασκευή 3/5/2013

Αφού τακτοποιηθούμε στο Ξενοδοχείο ημέρα ελεύθερη μέχρι το απόγευμα που θα πάμε να παρακολουθήσουμε τον **Επιτάφιο**. Δείπνο το βράδυ στο ξενοδοχείο.

Μ. Σάββατο 4/5/2013

Σήμερα θα έχουμε ημερήσια εκδρομή στη **Νίσυρο**. Το νησί που δημιούργησε ο Ποσειδώνας σπάζοντας με την τρίαινά του ένα κομμάτι από την Κω και ρίχνοντας το στην πλάτη του γίγαντα Πολυβίωτη. Στην καρδιά του νησιού στην καλδέρα ανασαίνει και σήμερα ο γίγαντας. Θα μας ξεναγήσει ξεναγός σε όλο το νησί.

Το βράδυ θα πάμε στην **Ανάσταση** και στη συνέχεια θα έχουμε δείπνο με μαγειρίτσα και εορταστικά εδέσματα.

Κυριακή του Πάσχα 5/5/2013

Ημέρα ελεύθερη στο ξενοδοχείο με καλλιτεχνικό πρόγραμμα και αρνιά.

Δευτέρα 6/5/2013

Ημερήσια εκδρομή στην **Αλικαρνασό** με τη σημερινή τουρκική ονομασία (Μπόντρουμ), την αποικία των Δωριέων στα παράλια της **Καρίας στη Μ. Ασία**. Θα έχουμε ξενάγηση με ξεναγό.

Το βράδυ επιστροφή και δείπνο στο ξενοδοχείο

Τρίτη 7/5/2013

Το πρωί αφού φορτώσουμε τις αποσκευές μας, θα έχουμε περιήγηση στους αρχαιολογικούς χώρους, τις Βυζαντινές εκκλησίες, τα γραφικά μεσαιωνικά Κάστρα αρχιτεκτονικά δείγματα της ιταλοκρατίας και τους παραδοσιακούς οικισμούς στην πόλη της **Κω**, μέχρι αργά το απόγευμα που θα πάρουμε το πλοίο στις 20.00 για Πειραιά

Τετάρτη 8/5/2013

Άφιξη στο Πειραιά στις 06.30.

Αρχηγός: Θεόδωρος Τσεσμελής

Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου

Προκαταβολή μέχρι: 10 Απριλίου 2013

Εξόφληση μέχρι: 25 Απριλίου 2013



ΓΥΡΟΣ ΠΗΛΙΟΥ - ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑ

Εκδρομή 1598
2ημερη Τουριστική
25-26 Μαΐου 2013

Σάββατο 25 Μαΐου 2013

Στις 7:30 αναχώρηση από την Νέα Ιωνία. Θα περάσουμε από Καμμένα Βούρλα και με στάση καθ'οδόν, περνώντας από Στυλίδα, Καραβόμυλο θα φτάσουμε στον Βόλο, όπου θα γευματίσουμε. Ο μαγευτικός γύρος του Πηλίου θα αρχίσει με πρώτη επίσκεψη στη **Βυζίτσα**, ένα χωριό – ησυχαστήριο και συνεχίζοντας στο δρόμο μας για την **Τσαγκαράδα** θα συναντήσουμε τις **Μηλιές**. Φτάνοντας στην **Τσαγκαράδα** θα μαγευτούμε από την φυσική ομορφιά της. Εκεί θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 26 Μαΐου 2013

Μετά το πρωινό θα επισκεφτούμε την Αγία Παρασκευή στην Τσαγκαράδα, με τον πελώριο πλάτανο (με ηλικία πάνω από 800 χρόνια). Μετά θα κατευθυνθούμε προς τον **Κισσό** και θα επισκεφτούμε την Αγία Μαρίνα, εκκλησία του 18ου αι. Η επόμενη στάση μας θα είναι στην **Ζαγορά** με την ονομαστή εκκλησία του Αγίου Γεωργίου και το κρυφό σχολείο του Ρήγα Φεραίου. Συνεχίζουμε

για **Χάνια** όπου θα γευματίσουμε. Επειτα θα περάσουμε από την **Πορταριά** και θα σταματήσουμε για καφέ στην **Μακρυνίτσα**. Αφήνουμε το Πήλιο και από Βόλο, Καμμένα Βούρλα κάνοντας στάση στην διαδρομή θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία αργά το Απόγευμα.

Αρχηγός:Χρυσούλα Θεοφανοπούλου
Κρατήσεις:Μαρία Βεργοπούλου
Προκαταβολή μέχρι: 10 Μαΐου 2013



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΙΑΛΕΞΗ ΠΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 29 ΜΑΙΟΥ 2013, ΩΡΑ 19:30'

ΣΤΟ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

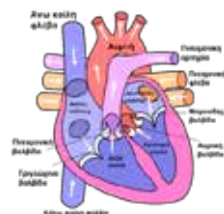
Ο ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΣΤΡΑΤΗΣ ΠΑΤΤΑΚΟΣ

ΘΑ ΚΑΝΕΙ ΔΙΑΛΕΞΗ ΜΕ ΘΕΜΑ:

«**ΝΕΩΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ**»

Το θέμα είναι άκρως επίκαιρο και μας ενδιαφέρει όλους.



Κρουαζιέρα ΠΟΡΟ- ΥΔΡΑ- ΑΙΓΙΝΑ

Εκδρομή 1599

Μονοήμερη Τουριστική

Κυριακή 9 Ιουνίου 2013

7.30 π.μ. Συνάντηση έξω από το σταθμό του τρένου στον Πειραιά. Επιβίβαση στο πλοίο στο λιμάνι του **Πειραιά (Πύλη Ε2/Ε1)**
08:15 - Αναχώρηση από Πειραιά

ΠΟΡΟΣ

10:30 - Άφιξη στον **Πόρο**

Το πρώτο νησί στο ταξίδι μας είναι ο καταπράσινος **Πόρος** με τα πεύκα, τις λεμονιές, τα στενά δρομάκια και το καμπαναριό του, απ' όπου θα απολαύσουμε την πανοραμική θεά.

11:25 - Αναχώρηση από Πόρο

ΥΔΡΑ

12:15 - Άφιξη στην **Ύδρα** - ελεύθερος χρόνος.



Το νησί των ζωγράφων και το όνειρο των φωτογράφων, η **Ύδρα!** Ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα ελληνικά νησιά, το αγαπημένο του διεθνούς jet-set. Μοναδική αρχιτεκτονική, πεντακάθαρα νερά, περίφημα κοσμήματα και είδη λαϊκής τέχνης, τα γαϊδουράκια –τα μόνα μεταφορικά μέσα που επιτρέπονται στο νησί– μας φέρνουν κοντά στη ζωντανή ιστορία της Μεσογείου.

Προαιρετικά μπορούμε να επισκεφθούμε το **Εκκλησιαστικό Μουσείο** που είναι στη παραλία και το **Μουσείο Λάζαρου Κουντουριώτη**.

14:30 – Αναχώρηση από Ύδρα

ΑΙΓΙΝΑ

16:15 – Άφιξη στην **Αίγινα** – ελεύθερος χρόνος και προαιρετικές εκδρομές.

Η **Αίγινα**, με την πλούσια ιστορία, το όμορφο τοπίο με τα περίφημα φυσικόδενδρα, το λιμάνι με τη ψαραγορά και τη πολύχρωμη πλωτή λαχαναγορά, το γραφικό λιμανάκι της Αγίας Μαρίνας και τους φιλόξενους ανθρώπους της.

Προαιρετικά μπορούμε να επισκεφθούμε την βυζαντινή εκκλησία του **Αγίου Νεκταρίου** που στεγάζει την ασημοστολισμένη

λάρνακα και τα οστά του αγίου. Ύστερα θα μεταφερθούμε στον πέμπτο αιώνα π.Χ., στον δωρικό **ναό της Αφαίας Αθηνάς**, τον πιο καλά διατηρημένο αρχαίο ναό της Ελλάδας, με την υπέροχη θέα στη θάλασσα.

18:00 – Αναχώρηση από Αίγινα

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

19:00-19:30 – Άφιξη στον Πειραιά

Πλούσιο γεύμα (buffet) πάνω στο πλοίο με μαγειρεμένα φαγητά αυθημερόν που προσφέρεται γύρω στις 13:00-15:00), μεταξύ των λιμανιών.

Κατά την επιστροφή θα έχουμε **Ζωντανό μουσικό πρόγραμμα (διασκέδαση ενπλω)**.

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Άννα Ανθίμου

Εξόφληση μέχρι: 20 Μαΐου 2013

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος στην Πανέμορφη Σκύρο

Εκδρομή 1600

4ημερη Τουριστική-Πεζοπορική

21-24 Ιουνίου 2013

ΕΚΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΕΟΛΑΙΑ

Ετούτη τη χρονιά του Αγίου Πνεύματος σας καλούμε σε ένα μαγικό ταξίδι στην πανέμορφη **Σκύρο** που η ξεχωριστή προσωπικότητά της την κάνει να διαφέρει ανάμεσα στα αιγαιοπελαγίτικα νησιά. Ελάτε λοιπόν μαζί μας να δούμε τα μοναδικά σκυριανά αλογάκια, το κάστρο, τις καταπληκτικές παραλίες και τα γραφικά χωριά της. Οι πιο νέοι



θα κάνουν την καθιερωμένη πορεία τους και οι πιο μεγάλοι την πιο αναλυτική περιήγηση του νησιού.

Να λοιπόν ποιο είναι το πρόγραμμα:

Παρασκευή 21 Ιουνίου 2013

Θα ξεκινήσουμε στις 17.30' το απόγευμα, και θα είμαστε στην **Κύμη** γύρω στις 20.30' Στις 21.00' θα πάρουμε το ferry για την **Σκύρο** όπου θα φθάσουμε αργά το βράδυ.

Σάββατο 22 Ιουνίου 2013

Πεζοπορικό Πρόγραμμα

Οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν την πορεία τους από τη χώρα και τον ποταμό Κηφισό, από μονοπάτι που περνά από την περιοχή **Αναβάλλουσα** όπου βρίσκεται η κύρια πηγή υδροδότησης ολόκληρης της **Σκύρου**. Το κεντρικό σημείο της διαδρομής είναι η σπηλαιώδης εκκλησία της **Παναγίας της Λυμπιανής** στο όρος **Όλυμπος** θεμελιωμένη σε μάρμαρα αρχαίου ναού που χρονολογείται το 1798. Η διαδρομή είναι κυκλική και μεγάλο μέρος της κινείται μέσα σε πευκοδάσος. Τερματισμός της διαδρομής είναι η χώρα. Ώρες πορείας 5,5 χλμ 14.

Τουριστικό πρόγραμμα

Όσοι δεν θα περπατήσουν θα κάνουν περιήγηση στην **Νότια Σκύρο-Ασπούς-Αχίλι-Καλαμίτσα- Νύφι και Τρεις Μπούκες**.

Το μεσημέρι όλοι μαζί γεύμα σε παραλιακή ταβέρνα.

Το βράδυ συνεστίαση σε παραδοσιακή ταβέρνα και διασκέδαση.

Κυριακή 23 Ιουνίου 2013

Θα κάνουμε περιήγηση του Νησιού. Θα πάμε στην **Βόρεια Σκύρο** και συγκεκριμένα **Κατούνες- Κύρα -Παναγιά -Ατσιτσα**

Το μεσημέρι γεύμα σε γραφική ταβέρνα.

Το βράδυ ελεύθεροι

Δευτέρα 24 Ιουνίου 2013

Από τις 9.30' μέχρι τις 13.00' θα κάνουμε επίσκεψη των αξιοθεάτων. Θα πάμε στην **Χώρα**, στο **Κάστρο**, στα μουσεία και θα έχουμε ελεύθερο χρόνο μέχρι τις 15.00' που θα επιβιβασθούμε στο ferry για Κύμη.

Πάρτε λοιπόν τα μαγιό σας και ελάτε να χαρούμε το νησί.

Αρχηγός -Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 15 Μαΐου 2013.

ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ – ΣΜΥΡΝΗ – ΑΓΚΥΡΑ

Ιεράπολη/Παμούκαλε * Ικόνιο * Νεάπολη * Σινασός * Προκόπι * Άβανος * Μαλακοπή * Καρβάλη * Πέργαμος * Αϊβαλί * Έφεσσος * Κιρκιντζέ

Εκδρομή 1601

10ημερη Τουριστική-Πολιτιστική

19-28 Αυγούστου 2013

Το ταξίδι μας αυτό αποτελεί ένα μοναδικό οδοιπορικό στη **Μικρά Ασία**. Οι επιλεγμένες επισκέψεις μας στις πόλεις, χωριά και αρ-

χαιολογικούς χώρους μας προσφέρουν μία σφαιρική εικόνα της συγκλονιστικής αυτής γωνιάς του κόσμου.

Ένα ταξίδι στη **Μικρά Ασία** που πέρα από τις συναισθηματικές διαστάσεις ενός προσκυνήματος στη γη των πατέρων, μας φέρνει σε επαφή με έναν καινούργιο γοητευτικό κόσμο.

Δευτέρα 19 Αυγούστου:

Αθήνα – Άγκυρα (μέσω Σμύρνης)

Συγκέντρωση στο Αεροδρόμιο Αθηνών, διατυπώσεις και πτήση για **Άγκυρα** με την PEGASUS AIRLINES με ενδιάμεσο σταθμό στην Σμύρνη. Άφιξη στην πρωτεύουσα της Τουρκίας και ξεκινάμε την ξενάγηση για να γνωρίσουμε μεταξύ των άλλων τα **Μαυσωλεία του Μουσταφά Κεμάλ Ατατούρκ** & του **Ισμέτ Ινονού**, το **Κάστρο** σύμβολο της πόλης, το **Προεδρικό Μέγαρο**, το επιβλητικό **Haci Bayram** τζαμί κλπ αξιοθέατα χωρίς να παραλείψουμε βέβαια το περίφημο **Μουσείο Πολιτισμών της Ανατολής**, που θεωρείται από τα σπουδαιότερα, πλούσιο σε εκθέματα και ευρήματα από τους Ασσυρίους, τους Χαλδαίους, Ρωμαϊκής, Βυζαντινής & Οθωμανικής περιόδου κλπ. Μεταφορά στο Ξενοδοχείο, τακτοποίηση, δείπνο

Τρίτη 20 Αυγούστου:

Αλμυρή Λίμνη – Κοιλάδα Ιχλαρά / Περίστρεμμα – Καρβάλη – Προκόπι

Μπουφέ πρόγευμα και οδική αναχώρηση για την **Καππαδοκία**. Πρώτη μας στάση στην περίφημη **Αλμυρή Λίμνη** με το μοναδικό σκηνικό που την περιβάλλει. Συνεχίζουμε για την **Καρβάλη**, την γενέτειρα του Γρηγορίου Ναζιανζινού, με τα πέτρινα σπίτια και τα αρχοντικά που απλώνονται γύρω από τους βράχους και θεωρείται σήμερα διατηρητέος οικισμός, την **Κοιλάδα Ιχλαρά / Περίστρεμμα** περιοχή γεμάτη φαράγγια άγριας φυσικής ομορφιάς, μοναστικά συ-



γκροτήματα και λαξευτές πρωτοχριστιανικές εκκλησίες με τοιχογραφίες. Συνεχίζουμε για το **Προκόπι**, όπου τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας, δείπνο.



Τετάρτη 21 Αυγούστου: **Κόραμα – Αβανος – Τσαβουσίν** **– Ουτσισιάρ**

Μπουφέ πρόγευμα και η **Κοιλιάδα του Κοράματος (Goreme)** με τις πάμπολες λαξευτές υπόσκαφες εκκλησίες, με έντονα πρωτοχριστιανικά στοιχεία και αξεπέραστη φυσιολογική ομορφιά, είναι η αρχή της σημερινής μας εμπειρίας. Θα συνεχίσουμε προς το **Τσαβουσίν** με τα εργαστήρια κεραμουργίας και ειδών Λαϊκής Τέχνης, προς την κωμόπολη **Αβανος** χτισμένη στις όχθες του ποταμού Αλυ και είναι φημισμένη για τις βιοτεχνίες υφαντών και προς **Ουτσισιάρ** για να επισκεφτούμε το **Κάστρο** του και να απολαύσουμε από ψηλά την πανοραμική φαντασμαγορική θέα του τοπίου της Καππαδοκικής γης που παρουσιάζεται μπροστά μας. Επιστροφή στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Πέμπτη 22 Αυγούστου: **Νεάπολη – Προκόπι - Ζελ βε – Πασαμπάγ**

Μπουφέ πρόγευμα και περιήγηση γνωριμίας της **Νεάπολης** με την πιο σύγχρονη αρχιτεκτονική γραμμή και το **Προκόπι** που είναι χαρακτηριστικό δείγμα Καππαδοκικής τέχνης με ιδιαίτερο Αρχιτεκτονικό στυλ. Περίπατος στα στενά δρομάκια με τα Αρχοντικά, τα παραδοσιακά κτίρια της παλιάς πόλης και τον πέτρινο **Λόφο**, με προσκήνιο τον **Αγ. Ιωάννη Ρώσο**. Η περιοχή αυτή βρίσκεται στον

κατάλογο των μνημείων Παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO, για την μοναδικότητά τους. Ακολουθεί η επίσκεψή μας στο χωριό **Ζέλβε**, που είναι λαξευμένο μέσα στα βράχια και στην κοιλάδα **Πασαμπάγ** με τα τρωγλοδυτικά σπήτια. Επιστροφή στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Παρασκευή 23 Αυγούστου: **Σινασός – Καιμακλί – Μαλακοπή**

Μπουφέ πρόγευμα και ξεκινάμε την σημερινή μας εμπειρία με την **Σινασό**, με την μεγάλη Ελληνική παρουσία του παρελθόντος. Θα κάνουμε τον περίπατο στις παλιές **Ελληνικές γειτονιές** με τα αρχοντικά των ιδιαίτερα εύπορων εμπόρων της περιοχής, την κεντρική πλατεία, το **Αρχοντικό Ρίζου** και την εκκλησία του **Αγ. Κων / νου και Ελένης**. Ακολουθεί η επίσκεψή μας στο **Καιμακλί**, την περιοχή που την εποχή του Μεγ. Αλεξάνδρου που την κυριεύσε, είχε πληθυσμό περίπου 5.000 ανθρώπων και στην υπόγεια Πολιτεία της **Μαλακοπής** που είναι μοναδική και συγκλονιστική. Επιστροφή στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Σάββατο 24 Αυγούστου: **Προκόπι – Ικόνιο**

Μπουφέ πρόγευμα και αναχώρηση για το **Ικόνιο**, μια από τις αρχαιότερες πόλεις της περιοχής, που κατελήφθη από τους Σελ-



τζούκους και έγινε πρωτεύουσα του κράτους τους. Θα ξεναγηθούμε στα αξιοθέατα της πόλης που θεωρείται υπαίθριο μουσείο Σελτζούκισης Αρχιτεκτονικής και έδρα του Τάγματος των Δερβίσηδων, θεωρείται δε σήμερα από τις πιο ιερές πόλεις της Τουρκίας. Εδώ θα δούμε επίσης, το Μεγάλο Τζαμί και Τάφο του Ιδρυτή του Τάγματος των Μεβλανά.

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο και για το βράδυ, θα παρακολουθήσουμε το πρόγραμμα **Χορού των Δερβίσηδων** στην πατρίδα τους.

Κυριακή 25 Αυγούστου:

Ικόνιο – Παμούκαλε / Ιεράπολη

Μπουφέ πρόγευμα και αναχώρηση για την ιστορική πόλη της **Ιεράπολης** του Θεού Απόλλωνα, όπου και ξενάγηση στον Αρχαιολογικό χώρο. Στην συνέχεια θα περιηγηθούμε στις περίφημες αβαθείς λεκάνες με τα ασβεστούχα ιαματικά λουτρά σε ένα κατάλευκο σκηνικό, που είναι γνωστά από την αρχαιότητα και σήμερα είναι μνημείο προστατευόμενο της Παγκόσμιας Κληρονομιάς. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Δευτέρα 26 Αυγούστου:

Έφεσος – Κιρκιντζέ – Σμύρνη

Μπουφέ πρόγευμα και αναχώρηση για επίσκεψη στον Αρχαιολογικό χώρο της **Εφέσου**, που θεωρείται ένας από τους πιο

καλοδιατηρημένους. Θα ξεναγηθούμε περπατώντας στην κεντρική οδό, τις αγορές, τα **Νυμφαία**, το **Ωδείο**, την εντυπωσιακή **Βιβλιοθήκη του Κέλσου**, το **Θέατρο** και τα άλλα σπουδαία μνημεία της, μεταξύ των οποίων και τον **Ναό της Αρτέμιδος**, που ήταν ένα από τα Επτά Θαύματα της Αρχαιότητας. Συνεχίζουμε για το παραδοσιακό χωριό **Κιρκιντζέ**, που αναπαλαιώθηκε με μεγάλη φροντίδα στην αρχική του μορφή και αρχιτεκτονική, είναι δε η πατρίδα της **Διδούς Σωτηρίου**. Ο δρόμος θα μας φέρει στην **Σμύρνη**, όπου θα έχουμε πανοραμική γνωριμία της παραλίας, της κεντρικής Πλατείας, προτού καταλήξουμε στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Τρίτη 27 Αυγούστου: Αϊβαλί – Πέργαμος

Μπουφέ πρόγευμα και η σημερινή μας μέρα θα μας φέρει στην **Πέργαμο**, πόλη που είναι στενά συνδεδεμένη με τον **Ελληνισμό της Ιωνίας**. Εκεί θα ξεναγηθούμε στην **Ακρόπολη της Περγάμου**, την βάση του βωμού του Δία, το περίφημο Ασκληπιείο με το αρχαίο Τέμπλο, το θέατρο, τα Ρωμαϊκά Λουτρά, τον Ναό της Δήμητρας κλπ. Συνεχίζουμε για το **Αϊβαλί**, την Ελληνική πόλη των **Κυδωνίων** όπου και περιήγηση. Επιστροφή το βράδυ στο ξενοδοχείο, δείπνο.

Τετάρτη 28 Αυγούστου: Σμύρνη – Αθήνα

Μπουφέ πρόγευμα και μεταφορά στο Αεροδρόμιο για την πτήση μας προς την Αθήνα.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου

Προκαταβολή:

Α΄ δόση 15 Μαΐου 2013,

Β΄ δόση 10 Ιουλίου 2013

Εξόφληση μέχρι: 10 Αυγούστου 2013



ΕΚΔΡΟΜΕΣ Νεολαίας

ΠΗΓΕΣ ΕΥΡΩΤΑ - ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ

Εκδρομή 1594

Ημερήσια Πεζοπορική Νεολαίας

Σάββατο 13 Απριλίου 2013

Ξεκινώντας στις 7:00' το πρωί από την Νέα Ιωνία, και μετά από μια σύντομη στάση για καφεδάκι, θα φθάσουμε στο χωριό **Βλαχοκερασιά** Αρκαδίας. Από εδώ ξεκινάει και η πεζοπορία μας, η οποία είναι μία κυκλική διάσχιση του πανέμορφου δάσους της



Σκιρίτιδας μέσα από αιωνόβιες καστανιές, πλατάνους, πηγές, αυλάκια νερόμυλων και νεροτριβών.

Ειδικότερα, το τοπίο της διαδρομής (μήκος 14χλμ.) περιλαμβάνει μία περιοχή του δάσους της **Σκιρίτιδας**, τους άγνωστους τόπους όπου ξεκινά να κυλά τα νερά του ο ποταμός **Ευρώτας** και τα υψώματα (γύρω στα 1080μ.) από όπου μπορεί να αγναντέψει κανείς την ομορφιά του τοπίου. Από αυτήν, τα 4 χλμ. περνούν μέσα από το πυκνό δάσος, τα 6 χλμ ακολουθούν το ποτάμι και παραποτάμους και τα υπόλοιπα 4 χλμ. περνούν από τη ράχη ενός υψώματος που αποτελεί το μπαλκόνι της περιοχής. Η διαδρομή έχει κυκλικό σχήμα, ξεκινά από τα ανατολικά του χωριού συνεχίζει νότια και ξαναγυρίζει από τη δυτική του πλευρά. Η συνολική υψομετρική διαφορά είναι 430 μέτρα. Υπολογίζουμε το απόγευμα να μας βρει σε ταβέρνα στην **Κερασιά** για γουρνοπούλα και την ανασύνταξη των δυνάμεων μας. Ακολουθεί επιστροφή το βραδάκι στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

Το μονοπάτι είναι καλά σηματοδοτημένο και είναι δύσκολο να χαθεί κάποιος. Η πορεία δεν έχει μεγάλες υψομετρικές διαφορές και μπορεί να την κάνει κάποιος που τώρα αρχίζει. Χαρακτηρίζεται πεζοπορική.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι το δάσος της **Σκιρίτιδας** αποτελεί το πρώτο τεχνητό δρυμό στην Ελλάδα, ένα όνειρο ζωής του δασολόγου Τάσου Στεφάνου, το οποίο πραγματοποιήθηκε τελικά το 1976.

Μποτάκια, μπατόν, ΟΡΕΞΗ για περπάτημα και ΦΥΓΑΜΕ...

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 6, ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ:
430μ., ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1, ΜΗΚΟΣ ΔΙΑ-
ΔΡΟΜΗΣ: 14χλμ.

Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς
Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου
Εξόφληση μέχρι : 8 Απριλίου 2013

ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΝΙΠΕΑ

Εκδρομή 1597

2ημερη Πεζοπορική Νεολαίας

18-19 Μαΐου 2013

Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί τον **Κάτω Όλυμπο**, να νιώσουμε την αύρα του βουνού, να αισθανθούμε λίγο από την ψυχή των κορυφών, αλλά και να ξεναγηθούμε στον αρχαιολογικό χώρο του **Δίου** που σε κατακλύζει με τη χάρη των ευρημάτων και το βάρος της ιστορίας του.

Από το **Λιτόχωρο** έχουμε την πιο εύκολη θέα προς τις κορυφές του **Όλμπου**, ενώ τα **Πριόνια** απ' όπου θα ξεκινήσουμε τη διάσχιση του **Ενιπέα**, είναι ο ευκολότερος τρόπος να πλησιάσουμε την καρδιά του.

Σάββατο 18 Μαΐου 2013

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις, θα κατευθυνθούμε προς το **Δίον** για να ξεναγηθούμε στον αρχαιολογικό χώρο του και το μουσείο.

Το **Δίον** εκτός από ιερός χώρος λατρείας του Δία εξελίχθηκε σε μεγάλη πόλη, ήκμασε, έλαμψε και με τους αιώνες παρήκμασε. Στο **Δίον** λειτουργεί το ωραιότερο αρχαιολογικό πάρκο της Ελλάδας, ένας υπέροχα σχεδιασμένος αρχαιολογικός χώρος με αρχαία ιερά, ελληνιστικά και ρωμαϊκά θέατρα, αρχαίους πλακοστρωμένους δρόμους, θέρ-



Εκδρομές Νεολαίας

μες με πισίνες και ψηφιδωτά, ωδείο, ρωμαϊκά σπίτια, επαύλεις και παλαιοχριστιανικές βασιλικές, ένας χώρος - πρότυπο.

Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής και στη συνέχεια άφιξη στο **Λιτόχωρο** και εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας.

Κυριακή 19 Μαΐου 2013

Αναχώρηση νωρίς το πρωί από το Λιτόχωρο με προορισμό τα **Πριόνια** που βρίσκονται στα 1.100 μέτρα, μέσα στον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού.

Ακολουθώντας το ευρωπαϊκό μονοπάτι E4, θα διασχίσουμε το φημισμένο φαράγγι του ποταμού **Ενιπέα**, μέσα από μια μαγευτική διαδρομή με πυκνή βλάστηση, μικρούς καταρράκτες, όμορφες λιμνούλες και ξύλινα

γεφύρια. Στη διαδρομή θα συναντήσουμε τη μονή του **Αγίου Διονυσίου** καθώς και το **Αγιο Σπήλαιο**.

Το μήκος της διαδρομής είναι **10,5 χλμ και η διάρκεια της περίπου 5 ώρες. Υ/Δ +400, -1,030**. Ο βαθμός δυσκολίας είναι μικρός προς μέτριος, επειδή έχει αρκετά ανεβοκατεβάσματα.

Η διαδρομή τελειώνει στο Λιτόχωρο, στη θέση Μύλοι όπου λειτουργεί ταβέρνα. Γεύμα και επιστροφή στη Ν.Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου

Προκαταβολή μέχρι: 6 Μαΐου 2013

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος στην Πανέμορφη Σκύρο

4ημερη Πεζοπορική
21-24 Ιουνίου 2013

Πεζοπορικό Πρόγραμμα

Οι πεζοπόροι θα ξεκινήσουν την πορεία τους από τη χώρα και τον ποταμό Κηφισό, από μονοπάτι που περνά από την περιοχή

Αναβάλλουσα όπου βρίσκεται η κύρια πηγή υδροδότησης ολόκληρης της **Σκύρου**. Το κεντρικό σημείο της διαδρομής είναι η σπηλαιώδης εκκλησία της **Παναγίας της Λυμπιανής** στο όρος **Όλυμπος** θεμελιωμένη σε μάρμαρα αρχαίου ναού που χρονολογείται το 1798. Η διαδρομή είναι κυκλική και μεγάλο μέρος της κινείται μέσα σε πευκοδάσος. Τερματισμός της διαδρομής είναι η χώρα. Ώρες πορείας 5,5 χλμ 14.



Πρωτοχρονιάτικη πίττα



ΤΟ Δ.Σ ΤΟΥ ΦΟΝΙ

Με επιτυχία και το συνηθισμένο κέφι έκοψε την πρωτοχρονιάτικη πίττα του ο Φυσιολατρικός

όμιλος Ν.Ιωνίας. Η εκδήλωση έγινε στην κοσμική ταβέρνα ΝΕΦΕΛΗ και οι πολλοί φίλοι και μέλη του ΦΟΝΙ διασκέδασαν για μια ακόμα φορά με τον μοναδικό τρόπο που πάντα τους διακρίνει. Ο πρ. κ. Λιβέρης καλωσόρισε τους παρευρισκομένους και ο χορός ακολούθησε.

Μεταξύ άλλων παρευρέθηκαν ο

Δήμαρχος κ. Γκότσης με τη σύζυγό του, ο Αντιπεριφερειάρχης κ.Μανιάτης, οι δημ. σύμβουλοι κ.κ Κωστιδάκης και Λαζαρίδης, ο κ.Χριστοδούλου πρ. του ΚΕΜΙΠΟ, ο κ.Τσαγκαράκης πρ. του αθλ. Συλλόγου ΑΝΑΤΟΛΗ και η κα Σπανοπούλου εκπρόσωπος των ΙΝΕΠΟΛΙΤΩΝ -ΚΑΣΤΑΜΟΝΙΤΩΝ.



ΒΥΤΙΝΑ - ΕΛΑΤΗ

20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2013

Πιτσιλαδή Ελένη / Μέλος ΦΟΝΙ

Βυτίνα: ένας γραφικός οικισμός στους πρόποδες του όρους Μαίναλου στην Ορεινή Αρκαδία και δημοφιλής χειμερινός προορισμός για πολλούς αυτή την εποχή.

Η διαδρομή μας ξεκίνησε νωρίς το πρωί από Αθήνα έτσι, ώστε να φτάσουμε μια ορισμένη ώρα στη Βυτίνα, όπου θα συναντούσαμε τους οδηγούς βουνού που θα μας συνόδευαν στη πορεία μας. Τα πρώτα χιόνια ήδη σκέπαζαν την πλατεία. Ετοιμαστήκαμε, φορέσαμε σκουφιά, πήραμε μαζί μας τα απαραίτητα εφόδια, το σάκο και τα μπατόν και αρχίσαμε να κατηφορίζουμε.

Το μονοπάτι μας ήταν υγρό από τη χιονόπτωση που είχε προηγηθεί και τα βήματά μας έπρεπε να είναι

προσεκτικά. Προχωρώντας συναντήσαμε στα δεξιά μας τον ποταμό Μυλάοντα, που κυλούσε ανάμεσα στα χιονισμένα πια έλατα και μας συνόδευε μέχρι το τέλος της διαδρομής μας.

Το ποτάμι διασχίσαμε πολλές φορές ακολουθώντας το μονοπάτι μας άλλες φορές με επιτυχία και άλλες φορές βουτώντας τα πόδια μας στα νερά του.

Προορισμός μας η Ελάτη, όπου φτάσαμε αργά το μεσημέρι, κουρασμένοι πια, με παγωμένα πόδια αλλά και την ικανοποίηση της όμορφης διαδρομής μας. Αλλάξαμε, ανεβήκαμε στο πούλμαν και αναχωρήσαμε, με πρώτη στάση το παραδοσιακό ταβερνάκι στην Ελάτη για το προγραμματισμένο γεύμα μας. Το απόγευμα είχαμε φτάσει Αθήνα.



ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΚΙΡΡΑΣ ΔΕΛΦΩΝ

Μαρία Γιδά / Μέλος ΦΟΝΙ

Αφετηρία μας όπως πάντα η Νέα Ιωνία. Αφού ανταλλάξουμε τις εγκάρδιες καλημέρες μας επιβιβάζομαστε στο λεωφορείο. Μια στάση για ένα ζεστό καφεδάκι και συνεχίζουμε!!!

Φτάνουμε στους Δελφούς, εξοπλιζόμαστε κατάλληλα με τα μπoτάκια μας, τα μπoτόν μας και καλή διάθεση και ξεκινάμε για το αρχαίο μονοπάτι με ιστορία 3000 χρόνων! Ακολουθώντας πάντα τον οδηγό μας, κατηφορίζουμε και φτάνουμε στον βυζαντινό ναό του Αγίου Γεωργίου. Εκεί καταλώνουμε κάποιες από τις προμήθειές μας, όπως μανταρίνια, ξηρούς καρπούς και σοκολάτες. Περνάμε μέσα από τον όμορφο αμυγδαλέωνα, το ξωκκλήσι του Αγίου Χαραλάμπους και κάνουμε μια μικρή στάση για φωτογραφίες στο κανάλι του Μόρνου στο οποίο οφείλουμε το νερό που πίνουμε. Διασχίζουμε τον ελαιώνα της Άμφισσας καθώς οι οδηγοί μας διηγούνται ιστορίες του τόπου. Το μάτι μας χάνεται στις ομορφιές του και αναπνέουμε τον ίδιο αέρα που ανέπνεαν μοναχοί πριν χιλιάδες χρόνια... Γινόμαστε ένα με την ιστορία, ενώ συγχρόνως γράφουμε και την δική μας... Καθόλη την διάρκεια αστεειυόμαστε μεταξύ μας και «ξυπνάμε» τη φύση γύρω μας!

Φτάνουμε στο τέλος του μονοπατιού μας, στην Κίρρα όπου μας καλωσορίζει η θάλασσα! Παίρνουμε μια ανάσα και μέσα από τα ερείπια ταξιδεύουμε σε μια άλλη εποχή!

Αφήνουμε τα μπoτόν στο λεωφορείο και αρχίζουμε την «εξερεύνηση» στα ντόπια κρέατα και εδέσματα! Κατά το απογευματάκι επιστρέφουμε στην Νέα Ιωνία με γεμάτες μπαταρίες και πολλή δύναμη για την εβδομάδα που έρχεται!!!!



ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ- ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ- ΜΕΤΣΟΒΟ

Αλέκα Παπαβασιλείου / Μέλος ΦΟΝΙ

Στις 9 Φεβρουαρίου του 2013 ξεκινήσαμε όλα τα (παιδάκια) του ομίλου μας να κατακτήσουμε τις βουνοκορφές!!!!



Δρόμο πήραμε, δρόμο αφήσαμε, φτάσαμε σε ένα πολύ όμορφο χωριό το Μενίδι για μεσημεριανό. Η βροχή έπεφτε με το τουλούμι, το πολύ κακό είναι ότι ξεχάσαμε να κάνουμε σύμβαση με το Θεό για να εξασφαλίσουμε καλά καιρικά φαινόμενα. Η διαδρομή μας μετά έως και τα Γιάννενα ήταν καλή από απόψεως καιρού, γιατί από απόψεως κεφίου και καλής διάθεσης ήταν πάνω από καλή. Όταν ανηφορήσαμε το βουνό και πλησιάζαμε το Τσεπέλοβο άρχισε να πέφτει χιόνι, που στη συνέχεια πύκνωσε. Για να μη σας κουράζω, έπεσε τόσο πολύ χιόνι από το απόγευμα έως την άλλη μέρα το πρωί που βάλουμε και στη τσέπη μας και στα μπατζάκια μας ∴ 60 εκατοστά χιόνι!!!

Όπως σωστά και σοφά αποφάσισε ο αρχηγός μας κ. Τσεσμελή παραμείναμε στο Τσεπέλοβο, γιατί ήταν επικίνδυνο να μετακινηθεί το πούλμαν για να επισκεφθούμε τα χωριά που ήταν στο πρόγραμμα. Θα περιμένετε να σας αναφέρω ότι μαραζώσαμε, αμ δε!!! Μείναμε σε ένα πολύ ωραίο ξενοδοχείο με θέα εξαιρετική Οι ιδιοκτήτες του ήταν φιλόξενοι, εξυπηρετικοί και μαγειρεύαν πολύ ωραία φαγητά και φρόντιζαν ώστε ο υποτιθέμενος αποκλεισμός μας να γίνει όσο το δυνατό καλύτερος. Το αποτέλεσμα ο ένας εκ

των ιδιοκτητών να γίνει Ντι-τζέι, να μας βάζει τραγούδια και να μετατρέψουμε το ξενοδοχείο σε κέντρο διασκέδασης. Διασκεδάσαμε πάρα πολύ (ελπίζω όλοι).

Κάναμε βόλτες στο χωριό μέσα στο χιόνι, ήταν κάτι διαφορετικό από αυτό που περιμέναμε, αλλά ήταν πανέμορφα. Μείναμε στο Τσεπέλοβο 2 μέρες, αλλά δεν καταλάβαμε το χρόνο γιατί διασκεδάσαμε πολύ μεταξύ μας. Ο δε τρελός αλλά ωραίος ξενοδόχος τη Δευτέρα το πρωί που φεύγαμε μας ξεκίνησε την ημέρα με τσιφτετέλια (εννοείται ότι το μπαλέτο χόρευε πρωί-πρωί.

Μετά κατηφορίσατε σιγά-σιγά με τον αγαπημένο μας και εξαιρετικό οδηγό Παναγιώτη για το Μέτσοβο. Άλλο χιόνι εκεί. Βέβαια καθαροί οι δρόμοι και προσπελάσιμοι. Πολύ ωραίο το Μέτσοβο!!! Η γεύση από αυτή την εκδρομή της παρέας μου και η δική μου είναι πάρα πολύ γλυκιά και άλλη φορά όταν πάμε εκδρομή να κάνουμε συμβόλαιο με το Θεό για να εξασφαλίσουμε τα κατάλληλα καιρικά φαινόμενα για να εκτελείται το πρόγραμμα ΑΚΡΙΒΩΣ!!!

ΥΓ: Όταν δεν είσαι γκρινιάρης και γρουσουζής με οποιοδήποτε συνθήκες μπορείς να περάσεις καλά.

ΑΤΤΑΛΗ - ΑΠΟΚΡΕΜΝΟΣ

Δημήτρης Παπαζαχόπουλος / Αρχηγός

Το ημερολόγιο έδειχνε επιτέλους Σάββατο 16 Φεβρουαρίου 2013.

Το άγχος των προηγούμενων ημερών για τις αλλοπρόσαλλες μετεωρολογικές προβλέψεις της περιοχής που θα επισκεπτόμασταν, είχε φτάσει σ' ένα τέλος. Η ηρεμία και η καθαρότητα του ουρανού της Ν. Ιωνίας, μετά τις αλληπάλληλες βροχές των προηγούμενων ημερών, μας αναθάρρησε και μας γέμισε με αισιόδοξα μηνύματα για την όμορφη έκβαση της εκδρομής που θα ακολουθούσε.

Αν και είχαμε από νωρίς πρωινό ζύπνημα, εντούτοις υπήρχε καλή διάθεση στην ομάδα.

Αφού ξεκινήσαμε με μία μικρή καθυστέρηση και δυστυχώς με κάποιες απώλειες της τελευταίας στιγμής... μετά από περίπου 1 ώρα συναντήσαμε λίγο πριν την Νέα Αρτάκη τον κ. Κώστα.

Ο κ. Κώστας, πεπειραμένος πεζοπόρος του Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας, θα μας βοηθούσε με την εμπειρία του στην περιήγησή μας γύρω από την Ατταλη.

Αφού παραλάβαμε τον κ. Κώστα, σταματήσαμε και για το καθιερωμένο καφεδάκι μας στο ήσυχο λιμανάκι της Ν. Αρτάκης.

Μετά από περίπου μισή ώρα και περνώντας διαδοχικά από Ψαχνά και Τριάδα φτάσαμε στην Ατταλη.

Εκεί μας περίμενε ο κ. Θανάσης, κάτοικος Ατταλης, ο οποίος θα ήταν και ο οδηγός της ξεζοπορίας που θα ξε-

κινούσε στα βουνά περιμετρικά της Ατταλης.

Αφού ετοιμαστήκαμε, η εκκίνηση δόθηκε και ο Ξένιος Δίας φώναξε παρών λίγες στιγμές μετά το ξεκίνημα... αφού η κα. Μαρία, σύζυγος του κ. Θανάση μας φίλεψε με λίγο ζεστό τσάι, σπιτικό κέικ και τσιπουράκι.

Ακολουθώντας παλαιό βατό μονοπάτι και κινούμενοι βορειοδυτικά, η διαδρομή ήταν φανταστική, περιτρυγισμένη με δάσος, λίγο ανηφορική, και η οποία μετά από περίπου μιάμιση ώρα κατέληγε στον παλιό ερειπωμένο πλέον οικισμό του Απόγκρεμνου.

Ο οικισμός Απόγκρεμνος ή Απόκριμνος είναι η παλαιά Ατταλη. Βρίσκεται σε κάθισμα απόκρημνης κορυφής βουνού. Το όνομά του μαρτυρεί το βραχώδες του εδάφους. Ο οικισμός κτίστηκε εκεί εξαιτίας κάποιας επιδρομής των Φράγκων κατά των γύρω οικισμών, μετά την οποία εξαναγκάστηκαν οι κάτοικοι να εγκαταλείψουν. Υπολείμματα πέτρινων κατοικιών είναι ακόμα ορατά, καθώς και η εκκλησία του Αγίου Κωνσταντίνου και Ελένης.

Όπως μας περιέγραψε ο κ. Θανάσης, κατά την επανάσταση του 1821 οι κάτοικοι του Απόγκρεμνου βοήθησαν πολύ τον αγώνα αφού το δύσβατο της περιοχής αποτέλεσε καταφύγιο των αγωνιστών. Οι κάτοικοι άρχισαν να εγκαταλείπουν τον Απόγκρεμο μετά το 1890 για να κατοικήσουν πλέον πιο χαμηλά στην Ατταλη.

Η προσμονή λοιπόν για την εκδρομή της Ατταλης είχε τελειώσει, και στις 7 η ώρα το πρωί ξεκινήσαμε για την εξερεύνηση μίας ακόμη «άγνωστης» γωνιάς της όμορφης κεντρικής Εύβοιας.

Από το εκκλησάκι Κωνσταντίνου και Ελένης και μετά από μικρή στάση, ανηφορίσαμε προς την κορυφή Τούρλα. Φτάνοντας λοιπόν στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής μας, περίπου 650μ, υπέροχη θέα ανοίχτηκε ολόγυρά μας. Στο βάθος και στα ανατολικά μας διακρίναμε την χιονισμένη Δίρφη, στα νότια φαίνονταν τα χωριά Ατταλη, Μακρυκάπα, Καθενοί με τον κάμπο τους και πίσω μας στα βόρεια η δεύτερη ψηλότερη κορφή της Δίρφης η Ταναΐδα. Μετά από αρκετές φωτογραφίες που «τραβήξαμε» σ' αυτό το υπέροχο πέτρινο μπαλκόνι, κατηφορίσαμε πάλι προς τον Απόγκρεμο και το εκκλησάκι Κωνσταντίνου και Ελένης όπου και αφού το επισκεφτήκαμε, ακολουθήσε «τσιμπολόγημα» λιτό και απέρριπτο... όπως πάντα άλλωστε!

Το πιο δύσκολο και απαιτητικό κομμάτι της διαδρομής θα ήταν και η κατάβασή μας πλέον προς την Ατταλη με είσοδο από άλλο μονοπάτι στα βορειανατολικά του χωριού. Με μεγάλη προσοχή λόγω ολισθηρότητας και με αρκετή κούραση από το ανέβασμα, αρχίσαμε να κινούμαστε προς το χωριό.



Το τέλος της πεζοπορίας μας, μας βρήκε να περπατάμε μέσα σε ρεματιά περικυκλωμένη από μεγάλα πλατάνια τα οποία κατέληγαν στο χωριό.

Στο ταβερνάκι που πήγαμε ακολούθησε γεύμα για λιποδιαίτους... καθώς και κόψιμο της πίτας για τα 5 χρόνια αυτού του κομματιού του Φ.Ο.Ν.Ι., που εμείς ονομάζουμε «Νεολαία»... για όσους είναι αλλά και αισθάνονται νέοι!

Ήταν μια υπέροχη μέρα με θεσπέσιο καιρό... όπως έδειχναν οι καλοί καινοί του ξεκινήματος της μέρας και το τελείωμα της εκδρομής θα μας έβρισκε με συννεφιά και βροχή κάπου στην Εθνική οδό στο δρόμο της επιστροφής προς Ν. Ιωνία, αλλά και στην καρδιά μας...

Με προσμονή λοιπόν για την επόμενη! Πολλές ευχαριστίες από μέρους μου, στους:

Παναγιώτη, Στέλιο, Γιάννη για την αναγνωριστική εκδρομή στην Μελούνα (που τελικά δεν έγινε αλλά δεν παύει το γεγονός ότι τους ταλαιπώρησα εκείνη την ημέρα), Γκέλυ και Άρη για την εναλλακτική ιδέα της Άτταλης, τις συνεννοήσεις με τον Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας, καθώς και την αναγνωριστική που έκαναν μία εβδομάδα προτού πάμε με τον Σύλλογο, κ. Κώστα και κ. Θανάση γιατί με τέτοιους ανθρώπους που αγαπάνε, σέβονται και προωθούν τα καλά των τοπικών κοινωνιών που ζούνε, όχι μόνο ο τόπος τους, αλλά και η χώρα μας θα ορθοποδήσει και θα πάει επιτέλους μπροστά, και Χρήστο Ιωάννου που εάν δεν υπήρχε αυτός, με την καλώς εννοούμενη τρέλα του και το πάθος του, να τρέχει τα θέματα της «Νεολαίας» και να αντέχει τις ταλαιπωρίες που του δίνουμε κάθε φορά... δεν θα υπήρχε και η δυνατότητα να κάνουμε όλες αυτές τις όμορφες εξορμήσεις και περιηγήσεις, ολόγυρα στην Ελλάδα μας.

ΥΠΑΤΗ - ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ - ΓΟΡΓΟΠΟΤΑΜΟΣ

Καίτη Ευκλείδου / Μέλος ΦΟΝΙ

Ξεκινάμε το πρωί της Κυριακής 24 Φεβρουαρίου, με πολύ καλή διάθεση όλοι και με σύμμαχο τον καιρό για την εκδρομή μας. Πρώτος μας σταθμός τα Λουτρά Υπάτης νοτιοδυτικά της Φθιώτιδας στην είσοδο του Εθνικού Δρυμού της Οίτης. Πήραμε το καφέ μας σε μια καταπληκτική καφετέρια και εκεί συναντήσαμε τον ξεναγό μας τον κ. Μπάμπη.

Ξεκινάει η ξενάγηση, από την πόλη της Υπάτης. Δεν μπορώ να περιγράψω το τι μας εξιστορούσε και μας περιέγραφε, όλοι με αυτιά τεντωμένα ακούγαμε τα όσα μας έλεγε. Πέρασαμε από το Κάστρο, το Βυζαντινό Μουσείο το πανέμορφο καταρράκτη με τους νερόμυλους και καταλήξαμε στο Υδροθεραπευτήριο των Λουτρών. Είναι το πλέον σύγχρονο και θεωρείται το τελειότερο στη Χώρα μας. Σήμερα τα Λουτρά είναι μια μικρή αλλά ολοκληρωμένη λουτρόπολη που δεν της λείπει τίποτα.

Φεύγοντας από τα Λουτρά για να φτάσουμε στη Μονή Αγάθωνος που βρίσκεται στη πλαγιά του όρους «Οίτη», πέρασαμε από ένα θαυμάσιο φυσικό τοπίο γεμάτο από πεύκα, ψηλούς θάμνους, καβάκια (όπως έλεγε ο ξεναγός) και πολλές κρانيές. Μόλις φτάσαμε πήγαμε να δούμε το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας που βρίσκεται στο προαύλιο της Μονής. Εκεί εκτίθενται τα περισσότερα είδη της πανίδας της Οίτης (είδη πεταλούδων, φίδια, λύκος, αλεπού κλπ). Στο εξωτερικό χώρο έχει δημιουργηθεί ένας μικρός βοτανικός κήπος που περιλαμβάνει τα σημαντικότερα είδη χλωρίδας της και αποτελεί το μοναδικό στο είδος του στην περιοχή. Ακόμα σε μια

περιφραγμένη έκταση του μοναστηριού 1000 στρεμμάτων ζουν σε συνθήκες «ελευθερίας» αρκετά ελάφια τα οποία μπορεί κάποιος εύκολα να τα δει. Πλησιάζοντας τη Μονή, ξεχωρίζει κανείς το μεγαλόπρεπο καθολικό αθωνικού τύπου με τέσσερα ενσωματωμένα παρεκκλήσια, στο ένα από αυτά εκτίθεται το σκήνωμα του Ιερομάρτυρα Βησσαρίωνα. Ιερωμένος μας υποδέχτηκε, μας μίλησε για το ναό και την ιστορία του και μετά μας φιλέψανε, στο χώρο υποδοχής τους με ένα πολύ ωραίο κεντρικό τζάκι αναμμένο, ρακή με βουτήματα.

Από εκεί πολύ ευχαριστημένοι για τα όσα ακούσαμε και είδαμε πήγαμε πολύ γρήγορα για Γοργοπόταμο. Πήγαμε στο ψηλότερο μέρος όπου από εκεί είδαμε σε μικρή απόσταση τη Γέφυρα. Στο χώρο αυτό γιορτάζεται κάθε χρόνο η επέτειος της ανατίναξης της γέφυρας, το κορυφαίο γεγονός της Ελληνικής Εθνικής Αντίστασης του Ελληνικού Λαού στη Νεότερη Ιστορία από τις ενωμένες αντιστασιακές οργανώσεις ΕΑΜ και ΕΛΕΣ τη νύχτα της 25ης Νοεμβρίου του 1942. Ήταν το μεγαλύτερο σαμποτάζ στην κατεχόμενη Ευρώπη.

Φυσικά, λίγο αργούτσικα για μεσημέρι, καταλήξαμε στην ταβέρνα του ΤΕΜΠΕΛΗ, όπου φάγαμε, ήπιαμε, χορέψαμε (με ζωντανή μουσική) και είμαι σίγουρη ότι γυρίσαμε πίσω στην έδρα μας με γεμάτες τις μπαταρίες μας, ελπίζοντας σε μια άλλη εκδρομή μας.

Ευχαριστώ όλους που συμμετείχαν και μάλιστα την υπαρχηγό Άννα Ανθήμου που με βοήθησε τα βέλτιστα για την έκβασή της.

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε



Ατταλη



Ατταλη



Έδεσσα



Ελάτη



Αρκτούρος



Παιδική γιορτή



Κοπή πίττας



Λυγουριό



Εδέσσα

Βυτίνα - Ελάτη



Βυτίνα - Ελάτη



Κοπή πίττας

Νέα μέλη

- Αναγνωστοπούλου Μαρία
- Αναστασάκη Αλεξάνδρα
- Γεωργαλή Πηνελόπη
- Γεωργαλής Χρήστος
- Γεωργίου Σοφία
- Γιαννακάκη Κων/να
- Γιδά Μαρία
- Δρακόπουλος Κων/νος
- Δρακοπούλου Γεωργία
- Καντζή Γεωργία
- Καρδερίνης Γρηγόριος
- Κίμωνας Δημήτριος
- Μαριάτου Ελένη
- Μπαλτά Αικατερίνη
- Μπέλλη Όλγα
- Μπούρα Σοφία
- Μπουρή Καλλιόπη
- Νούσια Ελένη
- Τάρτα Αντωνία
- Φουστάνας Γεώργιος
- Χατζή Ελένη
- Χατζηπαναγιώτης Παναγιώτης

Le jamy

ΑΝΔΡΙΚΑ ΕΝΔΥΜΑΤΑ
ΙΟΝΙΑ CENTER ΙΣΟΓΕΙΟ

Μεγάλα
Μεγέθη

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



ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

28ης Οκτωβρίου 36, Ν. Ιωνία

τηλ.: 210 2777815, fax: 210 2777825

e-mail: opticaakrepi@yahoo.gr

Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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