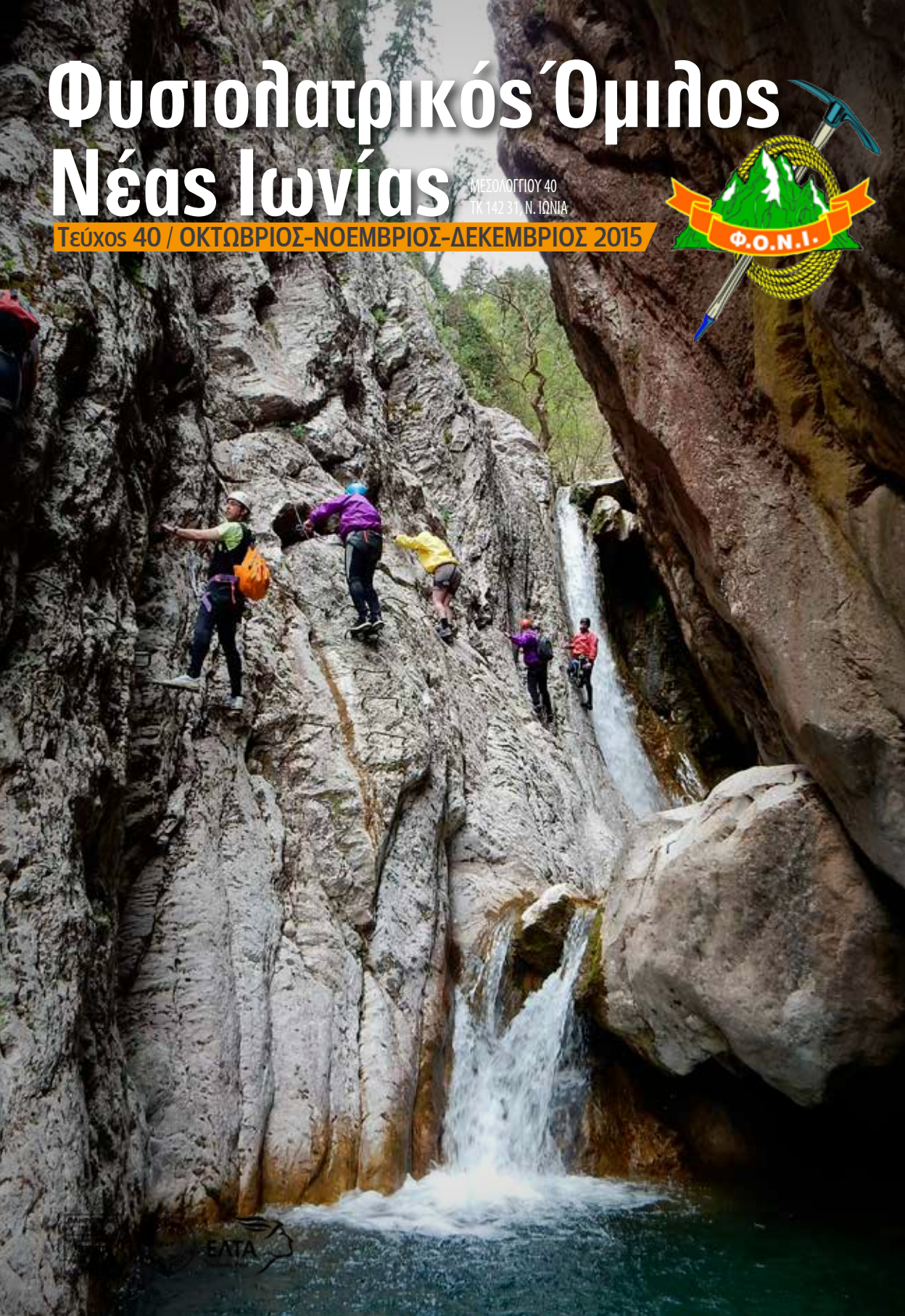


# Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 40 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015



Ανυφαντή Μαριάννα  
Αρώνη Πηνελόπη  
Βαγενά Αρετή  
Βλάχου Ελένη  
Γάνναρης Αλέξανδρος  
Δάνοβιτς Ελένη  
Δρούτσα Κυριακή  
Ζηλακάκη Μαρία  
Ζουγρής Απόστολος  
Θεοδωρίδου Δήμητρα  
Ιορδάνης Παύλος  
Καμπέρος Βασίλειος  
Καραγιάννη Βαία  
Καρόπουλος Βασίλειος  
Καροπούλου Ειρήνη

Κατρίνη Δέσποινα  
Κιούλογλου Αργύριος  
Κοντούλης Ευάγγελος  
Κοτσόκολος Παναγιώτης  
Κώττη Αγγελική  
Κώττης Πάρις  
Λαγόπουλος Ελευθέριος  
Λαγοπούλου Χρυσάνθη  
Λεοντοπούλου Αικατερίνη  
Λιάγκα Ειρήνη  
Μαυροειδή Ειρήνη  
Μαυροειδής Πέτρος  
Μενεγάτου Φωτεινή  
Μπεριάτος Σταύρος  
Μπουλντή Ελένη

Νικολαΐδου Ειρήνη  
Ντάλλα Γαβριέλλα  
Παγιατάκη Ελπινίκη  
Πανούση Κωνσταντίνα  
Παπαγεωργίου Σοφία  
Παπαδιαμαντοπούλου  
Ιωάννα  
Περβολαράκης Χάρης  
Ραλλάτου Βασιλική  
Τεντόμα Δέσποινα  
Τριανταφύλλου Δέσποινα  
Τσελικά Ελένη  
Τσοντάνογλου Χριστίνα  
Χουζούρη Δέσποινα  
Χρηστάκη Γεωργία

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2015

### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
11-13/9//2015	Κύθος	3ήμερη	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη - Βασιλειάδης Γεώργιος
19-20/9/2015	Λιχадονήσια	2ήμερη	Πεζοπορική	Μπαμπαλού Πηνελόπη - Ιωάννου Χρήστος

### ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
10/5/2015	Αμυδαλιά - Ερατηνή	Ημερήσια	Περιηγητική	Τσοντάνογλου Βασω - Ευκλείδου Καίτη
10-11/10/2015	Υπάτη-Φαραγγί Φαρμακιδων	2ήμερη	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ - Ιωάννου Χρήστος
10/18/2015	Πλάκα	Πρωινή	Περίπατος	Ευκλείδου Καίτη- Μουλά Εύη
23-25/10/2015	Κιλκίς	3ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία Βασιλειάδης Γεώργιος
10/25/2015	Ζήρεια	Ημερήσια	Πεζοπορική	Καρδερίνης Στέλιος Ιωάννου Χρήστος

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
11/8/2015	Κύμη-Μονή Μεταμόρφωσης	Ημερήσια	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος - Βεργοπούλου Μαρία
14-15/11/2014	Φαραγγί Λούσιου	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης - Ιωάννου Χρήστος
21-22/11/2015	Δημητσάνα	2ήμερη	Περιηγητική	Παναγιώτου Αγγελική - Χριστοφορίδου Καίτη
28/11/2015	Σάββατο Πάρνηθα: Μπάφι- Σκίπιζα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης - Ιωάννου Χρήστος

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Ημερομηνίες	Εκδηλώσεις	Διάρκεια	Τύπος	Αρχηγός
12/6/2015	Τατόι-Λίμνη Μπελέτσι	Ημερήσια	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη - Βασιλειάδης Γεώργιος
12/7/2015	Φώτης Κόντογλου	Απογευματινή	Εκδήλωση	Δ.Σ
12/13/2015	Μέθανα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Θεοφανόπουλος Νικήτας - Ιωάννου Χρήστος
12/19/2015	Παιδική Γιορτή	Απογευματινή	Εκδήλωση	Δ.Σ
31/12/2015-3/1//2016	Σέρρες-Σπήλαιο Αλιστράτης-Λίμνη Κερκίνη	4ήμερη	Περιηγητική	Λιβέρης Στέφανος - Τσοντανόγλου Βασιλεία





## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 40ο  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ]  
-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015  
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

## Στο κατώφλι του Φθινοπώρου

**Φ**θάνουμε λοιπόν στο Φθινόπωρο σε μια ξεχωριστή εποχή του χρόνου. Αυτή την εποχή ο γαλανός ουρανός, οι ηλιόλουστες μέρες και οι δροσερές νύχτες προσθέτουν εκατοντάδες κίτρινες, πορτοκαλί και κόκκινες πινελιές στους δασοσκέπαστους λόφους. Σε τούτη την εποχή τα πεύκα, τα πλατάνια και όλα τα φυλλοβόλα δέντρα ρίχνουν τα φύλλα τους με τα ζωηρόχρωμα κόκκινα και κίτρινα χρώματά τους

Σε εμάς τους φυσιολάτρες πάντα μας αρέσει η πεζοπορία στα βουνά, αλλά ιδιαίτερα το φθινόπωρο γιατί ενώ στεκόμαστε για να θαυμάσουμε αυτή την μαγευτική αλλαγή της φύσης, ίσως νοιώθουμε ότι τα δέντρα, τα φυτά, η νοτιομένη γη, χειροκροτούν δίνοντας αίνο στον Πλάστη τους.

Περιμένοντας λοιπόν το Φθινόπωρο εμείς όπως πάντα νοιαστήκαμε, προβλέψαμε όχι μόνο για την εποχή αυτή αλλά και για τον χειμώνα. Ετοιμάσαμε για εσάς τις εξορμήσεις, τις αποδράσεις που θα διαβάσετε στο τεύχος του περιοδικού μας που έχετε στα χέρια σας.

Δεν έχετε λοιπόν παρά να διαλέξετε όποια εκδρομή σας ταιριάζει και να έλθετε να μας κάνετε παρέα για να χαρούμε μαζί τις αποδράσεις αυτές και να νοιώσουμε την δροσιά της νοτιομένης γης.

Σας περιμένουμε !!!!!

Στέφανος Λιβέρης

# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

## ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΥΘΝΟ

Εκδρομή 1631  
3ήμερη Περιηγητική  
11-13 Σεπτεμβρίου 2015

**Μ**πορεί η λαϊκή ρήση να λέει «από Μάρτη καλοκαίρι και από Αύγουστο Χειμώνα» όμως σε πείσμα της ρήσης αυτής ο Φυσιολατρικός αποφάσισε να εκδράμει στις αρχές του Σεπτεμβρη στο πανέμορφο **Κυκλαδίτικο** νησί την **Κύθνο**, αφού το Καλοκαίρι τις εποχές αυτές εξακολουθεί να μας απειλεί ακόμα και με καύσωνα. Θα γνωρίσουμε την μοναδική φιλοξενία των κατοίκων, τις ωραίες παραλίες, θα γνωρίσουμε τα περίφημα **Λουτρά της Κύθνου** και θα δούμε την πολυτραγουδισμένη **Παναγία Κανάλα** η οποία είναι ότι η Παναγία για την Τήνο, η Εκατονταπυλιανή για την Πάρο, και το μοναστήρι του Θεολόγου για την Πάτμο.

### Παρασκευή: 11 Σεπτέμβρη 2015

Αναχώρηση από το λιμάνι του Λαυρίου και άφιξη στο λιμάνι της Κύθνου τον **Μέριχα**, απ' όπου θα μας παραλάβει το λεωφορείο για να μας πάει στα **Λουτρά** όπου είναι το ξενοδοχείο μας. Αφού τακτοποιηθούμε και μετά από μια μικρή ανάπαυλα θα πάμε για φαγητό σε ταβέρνα των **Λουτρών**.

### Σάββατο: 12 Σεπτέμβρη 2015

Μετά το πρωινό μας επιβιβάζομαστε στο λεωφορείο για ξενάγηση του Νησιού. Θα επισκεφθούμε την **Παναγία την Κανάλα** η οποία βρίσκεται σε μία πολύ ωραία τοποθεσία, όπου τα πεύκα φθάνουν μέχρι τη θάλασσα. Συνεχίζουμε για την πανέμορφη **Δρυοπίδα** με τα γραφικά στενά της και τα ωραία ταβερνάκια της. Σε κάποιο από αυτά θα γευματίσουμε και κατόπιν θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για το ξενοδοχείο μας. Το απόγευμα όποιος θέλει μπορεί να πάρει το ζεστό του μπάνιο στα **Λουτρά** ή στη **Θάλασσα**.

### Κυριακή 13 Σεπτέμβρη 2015

Μετά το πρωινό παίρνουμε και τις αποσκευές μας. Επιβιβάζομαστε στο λεωφορείο και πηγαίνουμε στη **Χώρα**. Ξενάγηση, καφές στα στενά σοκάκια. Αναχώρηση για **Μέριχα**. Μετά το γεύμα μας θα επιβιβασθούμε στο πλοίο για την επιστροφή μας. Άφιξη στο Λαύριο αργά το απόγευμα..

### Αρχηγός:

**Ευκλείδου Καίτη**

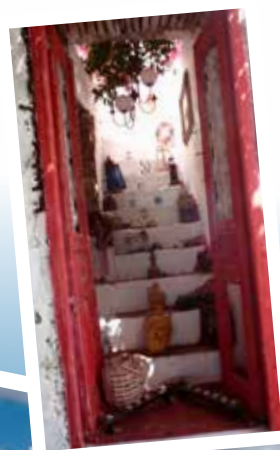
**Κρατήσεις:**

**Βασιλειάδης**

**Γεώργιος**

**Εξόφληση μέχρι:**

**31 Αυγούστου 2015**







## ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ & ΕΡΑΤΕΙΝΗ ΦΩΚΙΔΑΣ

Εκδρομή 1665  
Ημερήσια Περιηγητική  
Κυριακή 5 Οκτωβρίου 2015



**Η Αμυγδαλιά**, είναι ένα ορεινό κεφαλοχώρι, χτισμένο σε υψόμετρο 620 μ. λίγα μόλις χιλ. από την **Άμφισσα**, και έχει θέα προς τη λίμνη του **Μόρνου**. Το χωριό ιδρύθηκε πριν από το 1800. Το 1912 αναγνωρίστηκε ως Κοινότητα Πλέσσας. Η ονομασία Πλέσσα είναι σλαβική και σημαίνει «Φαλακρός τόπος, μη δασωμένος βοσκότοπος». Στα 1927 μετονομάστηκε σε Κοινότητα **Αμυγδαλιάς**. Αυτό το χωριό θα επισκεφθούμε, όπου φιλοξενεί την **Ιερά Μονή της Παναγίας της Κουτσουριώτισσας**, που ο ακριβής χρόνος της κτίσεως της δεν μπορεί να προσδιορισθεί με βεβαιότητα. Η Μονή είναι χτισμένη σε μια βραχώδη εξέδρα του βουνού **Κουτσουρός**, σε περίοπτη θέση, με καταπληκτική θέα προς ολόκληρο τον Κορινθιακό κόλπο και τη βόρεια Πελοπόννησο.

Ξεκινάμε λοιπόν πρωί Κυριακής από Ν. Ιωνία και αφού κάνουμε την ενδιάμεση καθιερωμένη στάση, περνάμε από Λειβαδιά, Δίστομο, Ιτέα και συνεχίζουμε για το ορεινό χωριό Αμυγδαλιά, όπου θα επισκεφθούμε την Μονή. Μετά την επίσκεψη μας, θα πάμε στο όμορφο ψαροχώρι της **Ερατεινής**, παλαιότερα γνωστή ως «Χάνι», με την καθαρή παραλία και την όμορφη γύρω φύση. Εκεί θα γευματίσουμε.

Μετά το φαγητό θα απολαύσουμε στην **Ιτέα** το καφεδάκι μας και ακολουθεί η επιστροφή μας, στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Τσοντάνογλου Βασιλεία**  
**Κρατήσεις: Ευκλείδου Καίτη**  
**Εξόφληση μέχρι: 29 Σεπτεμβρίου 2015**

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

## Για την ιστορία των Σωματείων της Ν. Ιωνία από 1923-1974

Στις 13 Μαΐου 2015, στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας έγινε η παρουσίαση του βιβλίου του κ. Λουκά Χριστοδούλου Η « Ιστορία των Σωματείων της Ν. Ιωνίας από το 1923-1974». Την όλη οργάνωση ανέλαβε ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας. Παρευρέθηκαν αρκετά μέλη και επίσημοι. Ανάμεσα τους ήταν ο Πατήρ Βασίλειος Κολύτας, εκπρόσωπος του Μητροπολίτη κ.κ. Γαβριήλ, ο κ. Τσομπάνογλου Αντιδήμαρχος Οικονομικών, ο κ. Χάρης Σαπουντζάκης, πρόεδρος της Ένωσης Σπάρτης, ο κ. Τσομπανάκης Κων/νος Πρόεδρος των Αλαγιωτών, ο κ. Κοντοστεργίος από το Σύλλογο Ηπειρωτών, η κα Λέλα Μπανούση πρόεδρος ΕΓΕ Ν. Ιωνίας, ο κ. Δαρμογιάννης από τη Διαδημοτική Πολιτιστική Ένωση, ο κ. Κωτσιδάκης από τον Ιωνικό Σύλλογο και η κα Ελσα Ανθρακίδου από το Σύλλογο Συμυρναίων.

Αφού διαβάστηκε το βιογραφικό του συγγραφέα, παίρνει το λόγο ο κ. Στέφανος Λιβέρης, Πρόεδρος του Φυσιολατρικού, ο οποίος αναφέρθηκε στο έργο και στη σπουδαιότητα του.

Την παρουσίαση του βιβλίου έκανε ο ίδιος ο συγγραφέας κάνοντας παράλληλα και προβολές φωτογραφιών για τη δράση των σωματείων και ιδιαίτερα του Φυσιολατρικού.

Η όλη εκδήλωση έκλεισε με ένα μικρό μπουφέ.

# ΚΙΛΚΙΣ: Ο ΑΝΕΞΕΡΕΥΝΗΤΟΣ ΒΟΡΡΑΣ

Εκδρομή 1667  
3ήμερη Περιηγητική  
23-25 Οκτωβρίου 2015



**Μ**όλις 50'λεπτά οδικώς από Θεσσαλονίκη, η πόλη του **Κιλκίς** πρωτεύουσα του Νομού, ήταν επί Τουρκοκρατίας ένα μικρό χωριουδάκι. Καθώς το εμπορικό κέντρο της περιοχής ήταν το «**ΑΒΡΕΤ ΧΙΣΑΡ**», το σημερινό γυναικόκαστρο. Το Παλιό Γυναικόκαστρο είναι χτισμένο στα θεμέλια του Γυναικόκαστρου. Πρόκειται για παλιό οικισμό, με συνέχεια από την εποχή του Βυζαντίου. Οι Έλληνες κατοικούσαν στο χωριό, έως το 1907. Η Ελληνική συνοικία ήταν στο "**Καραούλι**". Το 1907 οι Έλληνες έφυγαν λόγω των Βουλγαρικών βιαιοτήτων. Πολλοί εγκαταστάθηκαν στο Ζευγολατιό Κορινθίας. Στα τέλη του 17ου αιώνα το παζάρι μεταφέρθηκε στο **Κιλκίς** και ο μικρός οικισμός άρχισε να ακμάζει.

Μια περιήγηση είναι να ξεκινήσει κανείς από τον λόφο του Αγ. Γεωργίου. Εκτός από πανοραμική θέα, εδώ σώζεται η μεταβυζαντινή Εκκλησία του Αγ. Γεωργίου χτισμένη το 1830 πού κοντά της βρίσκεται και το αμφιθεατρικό ανοιχτό θέατρο, που φιλοξενεί παραστάσεις θεατρικές και Μουσικές. Στους πρόποδες του λόφου θα δεις ένα από τα λατομεία πέτρας της περιοχής. Είναι το **Σπήλαιο του Αγ. Γεωργίου** με σταλακτίτες σταλαγμίτες.

Κατεβαίνοντας από το λόφο, είναι το Αρχαιολογικό Μουσείο που ανάμεσα στα άλλα στεγάζει τον μοναδικό Κούρο στη Β. Ελλάδα του 6ου αιώνα π. χ. **Δοιράνη** : Η λίμνη της Ελλάδας και της ΠΓΔΜ. Η **Δοιράνη** είναι μια υδάτινη μεθόριος, που στην ουσία δεν χωρίζει, αλλά ενώνει. Υπάρχει το Μουσείο Δοιράνης στο οποίο παρουσιάζονται δείγματα της τοπικής χλωρίδας και πανίδας, αλλά και αντικείμενα που αποδεικνύουν τη διαχρονική σχέση των ανθρώπων με τη λίμνη. Τέσσερα (4) km από τη λίμνη είναι η τοποθεσία με 1000 δέντρα. Δάσος νεβελανιδιές 400 χρόνων. Στην περιοχή λειτουργούν χώροι διαμονής, αναψυχής και εστίασης.

**Πολύκαστρο-Αξιούπολη**: Κτισμένες αντικριστά η μία με την άλλη, δίδυμο αξιοθέατο για τον επισκέπτη.

Η Αξιούπολη συμμετείχε ενεργά στις επαναστατικές κινήσεις στην περίοδο της Τουρκοκρατίας. Το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στεγάζεται σε αυθεντικό κτήριο του 1932. Η περιοχή Μέγα Ρέμα ή Κοτζάντερέ βρίσκεται 3 km από την Αξιούπολη.

**Γουμένισσα** η αρχόντισσα των Αμπελιών, με τα καλά κρασιά της, και γνωστότατη με την παραδοσιακή μουσική της Μακεδονίας (τα χάλκινα). Σε-





νά δρομάκια, παραδοσιακά σπίτια, και τα άφθονα νερά της.

### Πρόγραμμα Εκδρομής

1η Ημέρα: 23 Οκτωβρίου 2015

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία. Ενδιάμεση στάση στα **Καμένα Βούρλα** για καφέ. Συνεχίζουμε για την **Μεθώνη** όπου θα έχουμε το γεύμα μας. Άφιξη στο Κιλκίς. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.

### 2η Ημέρα: 24 Οκτωβρίου 2015

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο. Πρώτος προορισμός το **Πολύκαστρο** (γνωριμία με την πόλη). Επόμενη στάση η πόλη της **Αξιούπολης** (Μεταξύ των άλλων θα δούμε το Μουσείο φυσικής Ιστορίας, το Μέγα Ρέμα και το Φράγμα του Μεταλλείου.) Έπεται η **Γουμένισσα**, όπου θα επισκεφθούμε το Λαογραφικό Μουσείο.

Συνεχίζουμε για τη **Λίμνη της Δοιράνης**. Επίσκεψη και γεύμα. Μετά από μια γεμάτη μέρα με τόσο ωραίες εικόνες επιστρέφουμε αργά το απόγευμα στο ξενοδοχείο μας.

### 3η Ημέρα: 25 Οκτωβρίου 2015

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο. Σήμερα θα γνωριστούμε με την πόλη του **Κιλκίς** (Το λόφο του Αγ. Γεωργίου, το Λατομείο, το Σπήλαιο του Κιλκίς-το Αρχαιολογικό Μουσείο-το Γυναϊκόκαστρο). Μετά την περιήγησή μας παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής. Γεύμα στη **Μεθώνη** και μετά από ενδιάμεση στάση για καφέ επιστρέφουμε στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός:** Βεργοπούλου Μαρία

**Κρατήσεις:** Βασιλειάδης Γιώργος

**Προκαταβολή μέχρι:** 10 Οκτωβρίου 2015

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

1. Να εγγράφονται έγκαιρα στις εκδρομές για να δίνεται η δυνατότητα στον Όμιλο να διοργανώνει καλύτερα τις εκδρομές.
2. Να καταβάλλουν έγκαιρα τις καθοριζόμενες προκαταβολές, ιδίως όταν πρόκειται για πολυήμερες εκδρομές.
3. Να βρίσκονται 15 λεπτά πριν από την καθορισμένη ώρα αναχώρησης στο καθορισμένο σημείο επί της λεωφόρου Ηρακλείου στην Νέα Ιωνία. Η επιβίβαση σε ενδιάμεσες στάσεις δεν επιτρέπεται αν δεν υπάρχει σχετική συγκατάθεση του αρχηγού της εκδρομής.
4. Να έχουν μαζί τους όλα τα απαραίτητα ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.
5. Να τηρούν σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που καθορίζει ο αρχηγός, γιατί έτσι βοηθούν την επιτυχία της εκδρομής.
6. Να ακολουθούν τις οδηγίες και τις υποδείξεις του αρχηγού και του υπαρχηγού και να είναι συνεργάσιμοι για να αποφεύγονται ατυχήματα και ανωμαλίες.
7. Στις πεζοπορικές εκδρομές να ακολουθούν την ομάδα και τις υποδείξεις του αρχηγού για να αποφεύγονται ατυχήματα και καθυστερήσεις.
8. Να έχουν υπόψη τους ότι αν δεν ακολουθούν τις οδηγίες του αρχηγού ή του υπαρχηγού, ο Όμιλος και ο αρχηγός δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι ήθελε προκύψει.
9. Να δείχνουν κατανόηση σε τυχόν ανωμαλίες ή απρόοπτες καταστάσεις, ξενοδοχειακές ατέλειες ή μη καλής εξυπηρέτησης εστιατορίων κ.λ.π.
10. Σε όλες τις εκδρομές να τηρούν την εναλλαγή των θέσεων σύμφωνα με τα δελτία θέσεων που τους παραδίδονται κατά την επιβίβασή τους στα λεωφορεία.
11. Να έχουν υπόψη τους ότι ο αρχηγός έχει το δικαίωμα για μερική ή ολική αλλαγή του προγράμματος της εκδρομής, όταν λόγοι ανωτέρας βίας ή οι καιρικές συνθήκες το επιβάλλουν.
12. Να έχουν καλοπροαίρετη διάθεση και να δέχονται τυχόν ανωμαλίες ή απρόβλεπτες καταστάσεις με την πεποίθηση ότι ο Όμιλος και ο αρχηγός έχουν πάντα σαν γνώμονα να κάνουν ότι καλύτερο γίνεται για την εκδρομή.
13. Να έχουν μελετήσει τον Κανονισμό Εκδρομών που θα βρουν στο φυλλάδιο που έχει κυκλοφορήσει ο Όμιλος ή στο site του Ομίλου στο internet.



## ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΑΣ -ΑΚΡΟΠΟΛΗ

Το Πολιτιστικό Τμήμα του Ομίλου μας αποφάσισε να μας κάνει μια βόλτα σε ένα μέρος του **Ιστορικού Κέντρου της Αθήνας** και να φτάσει μέχρι και την **Ακρόπολη**. Σε όλους μας μικρούς και μεγάλους θα ξυπνήσει μνήμες από το παρελθόν και πειρασμούς από το παρόν. Ένα πολύχρωμο ψηφιδωτό ανθρώπων από όλες τις φυλές του κόσμου συνθέτουν την εικόνα του Ιστορικού Κέντρου της Αθήνας, που είναι βέβαιο ότι γοητεύει. Με τη βοήθεια της ξεναγού μας, θα γυρίσουμε το χρόνο πίσω, στην **Παλιά Αθήνα**, αυτή του 19ου αιώνα, στους ρυθμούς εκείνης της εποχής. Τότε, που το σημερινό **Ιστορικό Κέντρο** αποτελούσε την καρδιά της κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής, ψυχαγωγικής αλλά και πολιτισμικής ζωής της Αθήνας. Κάτι που κράτησε για περισσότερα από 170 χρόνια και γι' αυτό σήμερα, κάθε οδός, κάθε πεζόδρομος, κάθε στενό έχει τη δική του ιστορία να διηγηθεί. Θα δούμε πως μπλέκεται αρμονικά το «χτες» με το «σήμερα».

Η αρχή της διαδρομής μας θα είναι ο βραχώδης λόφος της **Ακρόπολης**, που δεσπόζει στο κέντρο της σύγχρονης Αθήνας. Τα μνημεία της Ακρόπολης, αρμονικά συνδυασμένα με το φυσικό περιβάλλον, αποτελούν μοναδικά αριστουργήματα της αρχαίας αρχιτεκτονικής, που εκφράζουν πρωτοποριακούς συσχετισμούς ρυθμών και τάσεων της



κλασικής τέχνης και επηρέασαν την πνευματική και καλλιτεχνική δημιουργία για πολλούς αιώνες αργότερα. Η Ακρόπολη του 5ου αι. π.Χ. αποδίδει με τον τελειότερο τρόπο το μεγαλείο, τη δύναμη και τον πλούτο της Αθήνας στην εποχή της μεγαλύτερης ακμής της, το "χρυσό αιώνα" του Περικλή. Το ραντεβού μας θα είναι την **Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2015** στις **10 π.μ.** στο σταθμό Μετρό ΑΚΡΟΠΟΛΗ.

Η βόλτα μας θα ξεκινήσει από την Ακρόπολη και θα καταλήξει στο **Μοναστηράκι**. Θα δούμε **το Μετόχι Παναγίου Τάφου τα Αναφιώτικα τον Ιερό Ναό Αγίων Ασωμάτων την Αδριανού την Αρχαία Αγορά την Βιβλιοθήκη τους Αέρηδες το Μετόχι Παναγίου Τάφου τα Αναφιώτικα**. Στη διάρκεια της διαδρομής θα πάρουμε ένα καφέ και συνεχίζουμε για το Μοναστηράκι. Αφού τελειώσουμε θα καταλήξουμε σε κάποιο ταβερνάκι της περιοχής όπου θα γευματίσουμε.

**Υπεύθυνη: Καίτη Ευκλείδου**

**Κρατήσεις: Εύη Μουλά**

**Εξόφληση μέχρι: 10 Οκτωβρίου 2015**





# ΚΥΜΗ - ΜΟΝΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

Εκδρομή 1669

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 8 Νοεμβρίου 2015

Εύβοια, είσαι πάντα όμορφη και πάντα σε αγαπάμε !!!!

Την Κυριακή αυτή θα πάμε σε ένα από τα πιο ωραία μέρη της Εύβοιας στην μαγευτική Κύμη. Σε αυτό τον απίθανο τόπο όσες φορές κι αν πάμε, θέλουμε να πάμε πάλι.

Έχουμε πολλά να δούμε στην Κύμη, την όμορφη μικρή πολιτεία, και την περιοχή της που "εποπτεύουν" το Αιγαίο από προνομιακή θέση. Είναι άλλωστε αυτός ο λόγος που την ονόμασαν **Μπαλκόνι του Αιγαίου**.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν την Κυριακή το πρωί και αφού κάνουμε μια ενδιάμεση στάση θα πάμε πρώτα στην **Μονή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα**. Μετά θα κατέβουμε στην Κύμη που διαθέτει ένα από τα μεγαλύτερα λιμάνια και που θα αποτελέσει, συγκοινωνιακό κόμβο προς τα νησιά του ανατολικού Αιγαίου και τη Βόρεια Ελλάδα. Ταυτόχρονα ο Δήμος Κύμης είναι από την άποψη της αυτοφυούς βλάστησης από τους πιο πράσινους της Ελλάδας ενώ δεν υστερεί καθόλου σε καθαρές αμμουδιές.

Τα ενδιαφέροντα για τον επισκέπτη σημεία είναι πάρα πολλά. Ενδεικτικά αναφέρουμε: το σπίτι που έζησε ο ερευνητής **Γεώργιος Παπανικολάου** και το **Λαογραφικό Μουσείο στην Κύμη**, τα οποία και θα επισκεφθούμε.

Μετά θα είμαστε ελεύθεροι να πιούμε το ουζάκι μας και να γευματίσουμε σε ένα από τα γραφικά ταβερνάκια της παραλίας.

Νωρίς το απόγευμα θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής

Αρχηγός: Λιβέρης Στέφανος

Κρατήσεις: Βεργοπούλου Μαρία

Εξόφληση μέχρι: 25 Οκτωβρίου 2015



## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

Τέλος του έτους 2015, λίγες ημέρες πριν τα Χριστούγεννα. Ο όμιλος μας ποτέ δεν στερήσει τη χαρά από τα παιδιά και τα εγγόνια των μελών μας. Έτσι και φέτος θα διοργανώσει την παιδική Χριστουγεννιάτικη εορτή, όπως κάνει κάθε χρόνο.

Οι δημιουργίες με τα μπαλόνια, τα τρελά παιχνίδια, καθώς και τα αστεία του Κλόουν μαζί με τις χαρούμενες φωνούλες των παιδιών θα γεμίσουν πάλι την αίθουσα της εκδήλωσης.

Ελάτε λοιπόν μαζί με τα παιδιά σας και τα εγγόνια σας στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας, Πατριάρχου Ιωακείμ 4 (απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου) το **Σάββατο 19 Δεκεμβρίου 2015 και ώρα 18:00 μμ**. Σας περιμένουμε όλους.

**Δηλώστε την συμμετοχή σας μέχρι τις 10 Δεκεμβρίου 2015.**



# ΟΡΕΙΝΗ ΑΡΚΑΔΙΑ- ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ

Εκδρομή 1670  
2ήμερη Περιηγητική  
21-22 Νοεμβρίου 2015

Στη γη του Πάνα, στην ορεινή **Αρκαδία** της φυσικής ζωής και της καλής φιλοξενίας, τα χωριά που είναι παραδομένα στην αγκαλιά του **Μαινάλου**, εκεί είπαμε να αποδράσουμε ένα διήμερο. Δεν θα απογοητευτείτε, αποφασίστε το.

**Σάββατο 21 Νοεμβρίου 2015:** Θα αναχωρήσουμε από Ν. Ιωνία, μια στάση στην **Κόρινθο**, και συνεχίζουμε για το ιστορικό Μοναστήρι των **Καλαβρύτων** το **Μέγα Σπήλαιο** την αρχαιότερη μονή στην Ελλάδα, που κτίστηκε το 362 μ.χ. με το πλούσιο σε κειμήλια Μουσείο του. Ένας επόμενος σταθμός τα ιστορικά **Καλάβρυτα**. Μια ανάσα, ένα καφεδάκι, μια βόλτα θα μας αλλάξει την διάθεση μας, για να κατηφορίσουμε στο όμορφο **Πλανητέρο**, όπου θα απολαύσουμε το γεύμα μας. Διανυκτέρευση θα έχουμε στη **Δημητσάνα**.

**Κυριακή 22 Νοεμβρίου 2015:** Μετά το πρωινό μας, με την ησυχία μας θα περιηγηθούμε τη **Δημητσάνα** το μεγαλύτερο και το ομορφότερο χωριό της περιοχής, χτισμένη ανάμεσα σε δύο πλαγιές, με το υπαίθριο Μουσείο υδροκίνητης, και το Αρχοντικό του Γρηγορίου Ε΄. Συνεχίζουμε για την όμορφη **Στεμνίτσα** διατηρητέο οικισμό της **Αρκαδίας**

και από τα ομορφότερα χωριά της Γορτυνίας. Είναι χτισμένη στα 1.090 μ. υψόμετρο, στις δυτικές πλαγιές του Μαινάλου και ακριβώς πάνω από το φαράγγι του ποταμού **Λούσιου**, πάνω στο δρόμο που συνδέει τη **Δημητσάνα** με το **Ελληνικό**. Το μεσημέρακι, θα γευματίσουμε σ' ένα γραφικό χωριό στην εντυπωσιακή και επιβλητική πέτρινη πολιτεία την **Καρύταινα**. Αφού θα απολαύσουμε όλες αυτές τις ομορφιές της Ελληνικής φύσης, θα επιστρέψουμε στο δικό μας χωριό τη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική**  
**Κρατήσεις: Χριστοφορίδου Καίτη**  
**Προκαταβολή μέχρι: 5 Νοεμβρίου 2015**





## ΔΑΣΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΤΑΤΟΪΟΥ – ΛΙΜΝΗ ΜΠΕΛΕΤΣΙ

Εκδρομή 1673  
Ημερήσια Περιηγητική  
**Κυριακή 6 Δεκεμβρίου 2015**

**Α**ναχώρηση από τη Ν. Ιωνία περίπου 9 το πρωί για τα **Βασιλικά Ανάκτορα Τατοΐου** που βρίσκονται μόλις 25 χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας. Η περιοχή έχει μαγευτική ομορφιά, ίσως παραμένει άγνωστη στους κατοίκους της πρωτεύουσας. Περνώντας την είσοδο και περπατώντας ανάμεσα από ψηλά κυπαρίσσια, πλατάνια και βαλανιδιές, φτάνουμε στο παλάτι και στα βοηθητικά κτίρια του συγκροτήματος. Τα σχέδια των ανακτόρων οφείλονται στον αρχιτέκτονα **Τσίλλερ** και είναι σύμφωνα με τις υποδείξεις της Βασίλισσας Όλγας.

Για αυτήν την ενδιαφέρουσα ξενάγηση σας συνιστούμε χαμηλά παπούτσια και νερό.

Στην συνέχεια θα επισκεφτούμε τη **λίμνη Μπελέτσι** που ίσως ορισμένοι δεν γνωρίζουν. Αυτή η λίμνη έχει δημιουργηθεί κατά λάθος όταν γίνονταν τα έργα για να φτιαχτεί η Ιπποκράτειος Πολιτεία. Δημιουργήθηκε πριν από τριάντα χρόνια, όταν κατά την διάνοιξη του δρόμου φράχτηκε η κοίτη ενός χειμάρρου, κι απλώθηκε σε μια έκταση πέντε στρεμμάτων. Το όνομά της το πήρε από την ομώνυμη κορυφή που υψώνεται πίσω της –τη λένε και **Λίμνη Κιθάρα**, από το σχήμα της.

Το μεσημέρι θα γευματίσουμε σε ταβέρνα στο **Πολυδένδρι**. Γεμάτοι με τις όμορφες εικόνες της Αττικής γης νωρίς το απόγευμα θα έχουμε την επιστροφή μας στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός : Καίτη Ευκλείδου**  
**Κρατήσεις: Τσοντάνογλου Βασιλεία**  
**Εξόφληση μέχρι: 30 Νοεμβρίου 2015**



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ :

## «ΦΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΓΛΟΥ- Η ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ»



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΣΕΒΑΣΜΙΩΤΑΤΟΥ  
ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ  
ΚΑΙ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ κ.κ. ΓΑΒΡΙΗΛ

Ο Όμιλός μας θέλοντας να θυμίσει για άλλη μια φορά τη ζωή και το έργο του «φανατικού» Αιβαλιώτη του **ΦΩΤΗ ΚΟΝΤΟΓΛΟΥ** διοργανώνει την εκδήλωση αυτή που είναι και υπό την αιγίδα του **Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ. Γαβριήλ**.

Η εκδήλωση αυτή θα πραγματοποιηθεί **την Δευτέρα 7 Δεκεμβρίου 2015 και ώρα 18.30' στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας**.

Τη ζωή και το έργο του Κόντογλου θα παρουσιάσει ο αγιογράφος **π. Σταμάτιος Σκλήρης**.

Μετά την παρουσίαση η βυζαντινή χορωδία της Μητροπόλεως Νέας Ιωνίας υπό την διεύθυνση του πρωτοψάλτη **Χάρη Νταραβάνογλου** θα ψάλλει επίκαιρους εκκλησιαστικούς ύμνους.

Όλοι εμείς και ιδίως όσοι έχουμε Μικρασιάτικη καταγωγή θα πρέπει να μη λείψουμε από την εκδήλωση αυτή.

## ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

**ΣΤΙΣ ΣΕΡΡΕΣ- ΤΗΝ ΚΕΡΚΙΝΗ -ΤΟ ΣΠΗΛΑΙΟ  
ΑΛΙΣΤΡΑΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ  
ΛΑΪΛΙΑ**

Εκδρομή 1675

4ήμερη Πρωτοχρονιάτικη

**31 Δεκεμβρίου 2015-3 Ιανουαρίου 2016**

Αυτή την Πρωτοχρονιά σίγουρα όλοι θα θελήσετε να την ζήσουμε μαζί, γιατί συνδυάζει πολλά : Ένα ξενοδοχείο 4\* το **ELPIDA RESORT & SPA**, επίσκεψη στην χιονισμένη **Κερκίνη**, στο **Σπήλαιο Αλιστράτη** και στο χιονοδρομικό χωριό **Λαιλιά**.

**Ελάτε λοιπόν να δούμε μαζί που θα πάμε.**

Θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία το πρωί της **31ης Δεκεμβρίου 2015** τραγουδώντας τα Κάλαντα. Θα κάνουμε τις καθιερωμένες ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και για γεύμα και νωρίς το απόγευμα θα φθάσουμε στην ωραία πόλη των **Σερρών** όπου και θα καταλύσουμε στο καταπληκτικό ξενοδοχείο **ELPIDA RESORT & SPA**.

Θα ξεκουραστούμε και οι λάτρεις του SPA θα κάνουν και μια βουτιά.

Το βράδυ στο πολυτελές εστιατόριο του ξενοδοχείου μας, στο πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν θα διασκεδάσουμε και θα υποδεχθούμε μαζί το 2016.

**Την Πρωτοχρονιά** θα ξεκινήσουμε την πρώτη μας εξόρμηση. Αφού επισκεφθούμε το **Σπήλαιο**





**Αλιστράτης**, θα συνεχίσουμε για να δούμε από κοντά την **Κερκίνη**.

Στην **Κερκίνη** θα γευματίσουμε και το απόγευμα θα επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο.

Το Βράδυ θα δειπνήσουμε στον πλούσιο μπουφέ και όσοι θέλουν μπορούν να πάνε βόλτα στις **Σέρρες**.

Η επόμενη μέρα είναι η έκπληξη της εκδρομής.

Αφού περάσουμε από την πλούσια σε νερό και βλάστηση κοιλάδα των Αγίων Αναργύρων, οι επισκέπτες μπορούν να ανεβούν στον **Λαϊλιά**, 25km βορειοανατολικά των Σερρών. Το καμάρι των κα-τοίκων των Σερρών, βρίσκεται ψηλά στην **Οροσειρά Βροντού**, της οποίας τα δάση συνδέονται με πολλούς μύθους και ιστορίες. Ο **Λαϊλιάς** αποτελεί ένα σπάνιο παράδειγμα, καθώς συνδυάζει αρμονικά το άγριο τοπίο και την αξιοθαύμαστη φυσική ομορφιά. Τον χειμώνα το δάσος περιβάλλεται από πραγματικό αλπικό μεγαλείο. Στη βόρεια πλευρά του Αλί Μπαμπά, την υψηλότερη κορυφή του βουνού, μέσα σε ένα δάσος από οξιές και πεύκα βρίσκεται το χιονοδρομικό κέντρο, με υψόμετρο 1.600m και 27km έξω από τις Σέρρες.

Εκεί λοιπόν θα πάμε το **Σάββατο 2 Ιανουαρίου 2016**. Θα περπατήσουμε στα χιόνια, θα απολαύσουμε την ζεστασιά των εστιατορίων, θα βγάλουμε φωτογραφίες και νωρίς το απόγευμα θα ξεκινήσουμε για το ξενοδοχείο μας όπου και θα δειπνήσουμε.

Όλα τα ωραία όμως κάποτε τελειώνουν. Έτσι την **Κυριακή 3 Ιανουαρίου 2016** θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Μετά από τις αναγκαίες και καθιερωμένες στάσεις θα επιστρέψουμε στην Νέα Ιωνία με την γνωστή πια ατάκα μας «Πάντα τέτοια και σε άλλα με υγεία»

**Σημείωση:** Επειδή ως γνωστό η Πρωτοχρονιάτικη εκδρομή μας έχει πάντα μεγάλη συμμετοχή, παρακαλούμε να δηλώσετε έγκαιρα συμμετοχή, προς αποφυγή παρεξηγήσεων.

**Αρχηγός:** Λιβέρης Στέφανος

**Κρατήσεις:** Τσοντάνογλου Βασιλεία

**1<sup>η</sup> Προκαταβολή μέχρι: 15 Νοεμβρίου 2015**

**2<sup>η</sup> Προκαταβολή μέχρι: 15 Δεκεμβρίου 2015**



# “Ψάχνοντας για κοχύλια στις... «Σεϋχέλλες»... μας!

Εκδρομή 1664  
2ήμερη Πεζοπορική  
19- 20 Σεπτεμβρίου 2015

...αρχίζοντας από το Σάββατο, 19 Σεπτεμβρίου 2015...

...και φορώντας το μαγιό μας και το γνώριμο χαμόγελο μας, πρωί - πρωί θα ξεκινήσουμε από την Νέα Ιωνία με αφετηρία τα **Λουτρά Αιδηψού!** Μετά από περίπου τρεις ώρες θα φτάσουμε στην ιστορική λουτρόπολη!

**Εδώ λοιπόν, αρχίζουν όλα...**

...περπατώντας δίπλα στη θάλασσα, θα φθάσουμε στο βορειότερο άκρο της Εύβοιας...

...με προορισμό τα μοναδικά **Λιχαδονήσια!**

Βαρκούλες θα μας περιμένουν στον τερματισμό της πορείας μας στον «Κάβο»...

**...Τώρα πια οι «Σεϋχέλλες» είναι πολύ κοντινή υπόθεση!**

Το σύμπλεγμα των νησιών που θα επισκεφθούμε είναι δημιούργημα ηφαιστειώδους ενέργειας και αποτελεί έναν ενιαίο ηφαιστειακό σχηματισμό.

Στο μεγαλύτερο νησί του συμπλέγματος βρίσκεται και η παραλία μας με τα τirkουάζ νερά της...

...Η περιήγηση όμως θα συνεχιστεί, και πάντα με την βαρκούλα μας, θα επισκεφτούμε ένα εντυπωσιακό ναυάγιο.

...Στην πρωτότυπη αυτή περιήγησή μας ελπίζουμε να συναντήσουμε και την χαριτωμένη οικογένεια από Φώκιες της περιοχής.

Νωρίς το απογευματάκι και αφού πρώτα έχουμε απολαύσει το μπάνιο μας και το γεύμα μας, θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας...

...Η συνέχεια προβλέπεται απολαυστική, αν και θα είναι προαιρετική, θα περιλαμβάνει: ποδηλατάδα, ξενάγηση, ίσως χορό, αλλά και sra...

Φθινοπωρινό δίημερο  
με το πεζοπορικό τμήμα μας!

Με την αύρα και  
τα χρώματα του  
Καλοκαιριού μας!

Η εκδρομή μας  
αυτή, θα τα έχει  
όλα!!!...

...τέλος...την Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2015...

... με πρωινή αναχώρηση μετά των αποσκευών μας και με τα μπατόν μας...

...θα πάρουμε (όσοι θέλουμε) τα βουνά και θα περιπλανηθούμε στις πεζοπορικές διαδρομές της περιοχής...

Περιοχή: “**Λιχάδα**-κορυφή όρους **Λίχας**”

Από την κεντρική πλατεία της Λιχάδας θα ανηφορίσουμε για να βρεθούμε σε υψόμετρο 675μέτρων στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία.

Η θέα είναι πανοραμική με τις όμορφες παραλίες της **Λιχάδας**, της **Φθιωτίδας** και τα **Λιχαδονήσια**.

Μετά το τέλος της πεζοπορίας, αν ο χρόνος μας είναι αρκετός και ο καιρός καλός, θα κάνουμε ένα λίγο «διαφορετικό» μπανάκι...

...θα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα και στην συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής προς την Νέα Ιωνία...

...και με τις ζεστές αναμνήσεις ενός «καλοκαιρινού» Φθινοπώρου, θα συνεχίσουμε για τις επόμενες χειμερινές μας εξορμήσεις και φυσιολατρικές αναζητήσεις!!!

**Αρχηγός: Πηνελόπη Μπαμπαλού**

**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

**Εξόφληση μέχρι: 5 Σεπτεμβρίου 2015**



# ΟΙΤΗ: ΥΠΑΤΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΦΑΡΜΑΚΙΔΩΝ ΚΟΡΥΦΗ ΠΕΤΡΩΤΟΣ

Εκδρομή 1666  
2ήμερη Πεζοπορική  
10-11 Οκτωβρίου 2015

Αν και είναι ένα από τα μεγαλύτερα βουνά της Στερεάς Ελλάδας, η **Οίτη** ουσιαστικά παραμένει ένας άγνωστος ορεινός κόσμος.

Με περισσότερες από πέντε κορυφές να ξεπερνούν τα 2.000 μέτρα, το ορεινό σύμπλεγμα της **Οίτης** βρίσκεται κάπου ανάμεσα στην πεδιάδα του Σπερχειού, στα παράλια του Μαλιακού, στην Γκιάνα, στα Βαρδούσια και στον Παρνασσό. Χρησιμοποιώντας σαν αφετηρία την **Υπάτη**, θα πραγματοποιήσουμε δύο εξαιρετικά όμορφες πεζοπορίες τόσο στα υψίπεδα του βουνού όσο και στις πυκνοδασωμένες παρυφές του.

## Σάββατο 10 Οκτωβρίου 2015

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στην **Υπάτη** και μεταφορά στο σημείο που θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας για το μονοπάτι των **Φαρμακίδων**.

Οι **Φαρμακίδες** ήταν μάγισσες και η **Υπάτη** θεωρείτο για πολλούς αιώνες «άντρο» μαγισσών. Το μονοπάτι οδηγεί σε ένα εξαιρετικό μέρος με βάθρες για μπάνιο. Από πάνω δεσπόζει ο Κρεμαστός καταρράκτης της **Υπάτης**, που έχει ύψος 55μ, όπου σύμφωνα με την παράδοση λούζονταν και εξαγνίζονταν οι **Φαρμακίδες**.

Στα πρώτα 15 λεπτά η διαδρομή κινείται σχεδόν σε επίπεδο έδαφος, μέσα από χαμηλή βλάστηση που απαρτίζεται από δρύες, πλατάνια, και ιτιές. Θα περάσουμε την ξύλινη πεζογέφυρα και θ' αρχίσουμε σιγά σιγά ν' ανηφορίζουμε.

Το μονοπάτι στενεύει κάπως, ενώ στα τελευταία μέτρα πριν συναντήσουμε τον καταρράκτη θα χρειαστεί να αναρριχηθούμε με τη βοήθεια μόνιμα τοποθετημένων σκοινιών.



**Ώρες πορείας : 2, Υ/Δ : μικρές  
Βαθμός δυσκολίας 1**

Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το **Βυζαντινό Μουσείο**, στο οποίο εκτίθενται ευρήματα από όλο τον νομό που αφορούν τους παλαιοχριστιανικούς και βυζαντινούς χρόνους.

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας και μετά το γεύμα, ελεύθερος χρόνος για ξεκούραση ή για ιαματικά λουτρά στο **Υδροθεραπευτήριο**, που είναι από τα τελειότερα και πλέον σύγχρονα υδροθεραπευτήρια.

Το βραδάκι εάν είναι εφικτό, θα επισκεφθούμε το **Αστεροσχολείο**, για να παρατηρήσουμε σε ανάλογα εξοπλισμένη αίθουσα, το νυχτερινό ουρανό.

**Κυριακή 11 Οκτωβρίου 2015.**

Μετά το πρωινό μας θα μεταβούμε στο χωριό **Καστανιά**, που βρίσκεται σε υψόμετρο 1.050μ. Από την πλατεία του χωριού θα ανηφορίσουμε προς το εκκλησάκι του **Αγ. Αθανασίου**. Συνεχίζουμε ανηφορικά και φθάνουμε σε διάσελο, απ' όπου μετά από 500μ έντονης ανάβασης φθάνουμε στην κορυφή του **Πετρωτού** σε υψόμετρο 1.240μ. Από εκεί αφού θαυμάσουμε τη θέα, θα επιστρέψουμε στο διάσελο και θα κατηφορίσουμε μέσα από ελατοδάσος στο οροπέδιο **Ροδόκαλος**. Το μονοπάτι περνά από το κάστρο της **Υπάτης** και καταλήγει στην πλατεία της.

**Ω.Π 4.30 – 5**

**Υ.Δ : +300 / -1.090**

**Βαθμός Δυσκολίας : 1**

Γεύμα και στη συνέχεια παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Ν.Ιωνία.

**Αρχηγός : Γκέλυ Μπέγκα**

**Κρατήσεις : Χρήστος Ιωάννου**

**Προκαταβολή μέχρι :30 Σεπτεμβρίου 2015**

## ΖΗΡΕΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΩΝΤΑΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΜΝΗ ΔΑΣΙΟΥ

Εκδρομή 1668

Ημερήσια Πεζοπορική

**15 Οκτωβρίου 2015**

**Α**ναχώρηση στις 07.00 από Ν.Ιωνία και μετά από Ανδιάμεση στάση κατευθυνόμαστε στα **Άνω Τρίκαλα Κορινθίας** στην τοποθεσία <<Βαρνεβό >> στα 1350μ.. Από δω ξεκινάει η ανάβασή μας για την κορυφή **Περδικούλα** (1693μ), η οποία αρχικά κινείται μέσα σε δάσος μαύρης πεύκης και ελάτου, ενώ στη συνέχεια η βλάστηση χαμηλώνει. Είναι διαδρομή σε κορυφογραμμή στο **οροπέδιο της Ζήρειας**, η οποία θα μας ανταμείψει με την εκπληκτική θέα της **Μικρής** και **Μεγάλης Ζήρειας**, του **Χελμού** και της θάλασσας στα βόρεια.

Επόμενος στόχος μας η κορυφή **Κλεφτάκι** στα 1643μ, απ' όπου θα θαυμάσουμε την εποχιακή λίμνη **Δασιού** η οποία βρίσκεται σε υψόμετρο 1.480 μέτρων περίπου και είναι από τις ορεινότερες του ελλαδικού χώρου. Το μέγεθός της είναι μικρό αλλά το τοπίο που δημιουργεί είναι απaráμιλλης ομορφιάς. Είναι περιτριγυρισμένη από έλατα και ορεινή βλάστηση και στο μέσο της σχηματίζει ένα μικρό νησάκι.

Κατεβαίνοντας από το **Κλεφτάκι** θα ακολουθήσουμε παραλίμνια διαδρομή και στη συνέχεια θα πάρουμε τον χωματόδρομο που οδηγεί στα **Μεσαία Τρίκαλα**, που θα είναι και το τέλος της διαδρομής μας.

**Ώρες πορείας 5 – 5.30**

**Βαθμός δυσκολίας :1**

Αφού αναπληρώσουμε τις δυνάμεις μας σε κάποια ταβέρνα της περιοχής, θα ξεκινήσουμε για τη Ν.Ιωνία.

**Αρχηγός: Στέλιος Καρδερίνης**

**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

**Εξόφληση μέχρι:15 Οκτωβρίου 2015**





# ΟΡΕΙΝΗ ΑΡΚΑΔΙΑ ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ

Εκδρομή 1671

2ήμερη Πεζοπορική

14 - 15 Νοεμβρίου 2015

Ονειρεύεστε να αποδράσετε στην αγκαλιά της ελληνικής φύσης; Τα ορεινά χωριά της **Αρκαδίας**, πανέμορφα κάθε εποχή του χρόνου, μας περιμένουν για να μας αποκαλύψουν λίγη από τη μαγεία τους

Θα δούμε καταπράσινα τοπία, παραδοσιακών οικισμούς, μοναστήρια που ισορροπούν στους γκρεμούς όπως η **μονή Φιλοσόφου** και η **μονή Προδρόμου**. Θα δούμε νεροτριβές, που αντιστέκονται στη δύναμη του νερού, που κυλάει άλλοτε ήρεμα και άλλοτε ορμητικά. Ο **Λούσιος** και ο **Αλφειός** τη διατρέχουν, την ορίζουν και την τροφοδοτούν με ζωή και ομορφιές μοναδικές.

## Σάββατο 14 Νοεμβρίου

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία και μέσω Τρίπολης άφιξη στα **Λαγκάδια** ή αλλιώς στο <<Κρεμαστό Χωριό>> όπως αποκαλείται. Τα **Λαγκάδια** είναι μια γραφικότερη αρκαδική κωμόπολη, ένα πέτρινο κομψοτέχνημα, με εντυπωσιακά πέτρινα δώροφα και τριώροφα σπίτια χτισμένα αμφιθεατρικά σε απότομη πλαγιά, με τρεχούμενα νερά, σε ένα ορεινό επιβλητικό τοπίο. Είναι η πατρίδα των **Δεληγιαννέων**, των οποίων θα επισκεφθούμε το ιστορικό σπίτι με κειμήλια και σπάνια αντικείμενα της οικογένειας, αλλά και άλλων οπλαρχηγών και αγωνιστών του 1821.

Στη συνέχεια θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για να γνωρίσουμε το χωριό και να απολαύσουμε το καφεδάκι μας.

Επόμενος σταθμός μας το **Βαλτεσινίκο**, που αμφιθεατρικά χτισμένο σε υψόμετρο 1.180 μέτρων, δεσπόζει σε όλο τον ορεινό όγκο της **Αρκαδίας** και αποτελεί έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους ορεινούς ταξιδιωτικούς προορισμούς της **Αρκαδίας**.

Εδώ θα γευματίσουμε και στη συνέχεια θα πάρουμε το δρόμο προς **Δημητσάνα**, όπου θα καταλύσουμε.



Χτισμένη ανάμεσα σε δύο πλαγιές, η **Δημητσάνα** είναι από τα μεγαλύτερα χωριά της περιοχής .

**Κυριακή 15 Νοεμβρίου 2015**

Μετά το πρωινό μας , πηγαίνουμε στο **Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης** για να ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας.

Η διάσχιση του φαραγγιού είναι εύκολη και αποτελεί μια μοναδική εμπειρία, αφού όλη η περιοχή έχει ανακηρυχθεί χώρος υψηλής οικολογικής προστασίας λόγω του φυσικού κάλλους, της πανίδας και της χλωρίδας.

Το μονοπάτι, αφού διαπεράσει το χώρο του μουσείου, κατηφορίζει προς την κοίτη του ποταμού. Δεξιά και αριστερά περνάμε από κατεστραμμένους μπαρουτόμυλους που δεσπόζουν στη περιοχή και είχαν συνεισφέρει τα μέγιστα κατά την επανάσταση του 1821. Μετά από εναλλαγές μονοπατιού και δρόμου αντικρίζουμε στο βάθος τη **Μονή Φιλοσόφου**.

Θα κάνουμε μία μικρή στάση για ξεκούραση και θα περιηγηθούμε στους χώρους της ιστορικής αυτής μονής. Από τη **Μονή Φιλοσόφου** ξεκινάει το ωραιότερο κομμάτι του μονοπατιού. Στην αρχή είναι ελαφρώς πλακόστρωτο και ολισθηρό, ενώ σταδιακά γίνεται χωμάτινο και κατηφορίζει προς την κοίτη του ποταμού, μέσα από πυκνή βλάστηση. Αφού περάσουμε ένα όμορφο γεφύρι, όπου



η κοίτη του ποταμού στενεύει και τα νερά κυλούν ορμητικά σχηματίζοντας χοάνες, αρχίζουμε να ανηφορίζουμε προς τη **Μονή Προδρόμου** .Εδώ τα λόγια περιπτεύουν. Το μοναστήρι είναι χτισμένο στη βάση ενός ψηλού και απότομου βράχου, σε υψόμετρο 500 μέτρων περίπου και θυμίζει έντονα **Μέγα Σπήλαιο** και **Μετέωρα**. Αφού περιηγηθούμε στο εσωτερικό της Μονής, συνεχίζουμε για το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής, με τελικό προορισμό την Αρχαία Γόρτυνα.

Η διάρκεια της διαδρομής, συμπεριλαμβανομένων και των επισκέψεων στα μοναστήρια είναι περίπου 5 ώρες.

Στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής, αφού κάνουμε μία στάση για φαγητό στο **Χρυσοβίτσι**.

**Αρχηγός : Άρης Ανδρικόπουλος**

**Κρατήσεις : Χρήστος Ιωάννου**

**Προκαταβολή μέχρι : 5 Νοεμβρίου 2015**





# ΠΑΡΝΗΘΑ: ΜΠΑΦΙ, ΣΚΙΠΙΖΑ (Κυκλική Διαδρομή)

Εκδρομή 1672

Ημερήσια Πεζοπορική

**Σάββατο 28 Νοεμβρίου 2015**

**Μ**ια εκδρομή στο διπλανό βουνό μας, την άγνωστη σε πολλούς **Πάρνηθα**. Στον **Εθνικό Δρυμό** μας (μόνο άλλες 9 περιοχές της Ελλάδος υπάγονται στο καθεστώς αυτό), τον τόσο ταλαιπωρημένο από φωτιές, κεραιές, στρατόπεδα ...αλλά και τόσο πανέμορφο με ατέλειωτα δάση, πηγές, ρέματα, όμορφα ξέφωτα, μεγάλη ποικιλία ενδημικών φυτών και άγρια ζώα.

Ξεκινώντας το πρωί από την Νέα Ιωνία,, θα φθάσουμε στο καταφύγιο **Μπάφι**.

Πρωινό βουνού για τις απαραίτητες θερμίδες, προετοιμασία για περπάτημα και ξεκινάμε.

Στην αρχή έχουμε ανηφορικό τμήμα της διαδρομής προς το διάσελο **Όρνιου - Καραβόλας**. Βρίσκουμε το εκκλησάκι του **Αγίου Γεωργίου** και την είσοδο της βάσης της Πολεμικής Αεροπορίας. Από εδώ αρχίζει το κατηφορικό κομμάτι της **Λυκοποριάς** προς **Μόλα** και **Άγιο Πέτρο**. Πριν φτάσουμε όμως εκεί, στρίβουμε αριστερά (πρώτη φορά), για να περπατήσουμε στη βόρεια, πυκνοδασωμένη και ερημική, πλευρά του βουνού, έχοντας θέα στα δεξιά μας τον Νότιο Ευβοϊκό και την Εύβοια.

Ακολουθεί ανηφορική διαδρομή προς τη πηγή **Σκιπιζα**. (Ως εδώ 4-5 χλμ.)

Εδώ έπειτα από σύντομη στάση για ξεκούραση και τροφοδοσία, και ανάλογα την όρεξη και τις δυνάμεις μας, θα αποφασιστεί αν θα ακολουθήσουμε τη σύντομη προς το καταφύγιο **Μπάφι** διαδρομή ή την μακρινή διαδρομή μήκους 8 χλμ. (**Διάσελο Πανός - Πλατάνα - μονοπάτι προς Παλιοχώρι - Αγία Τριάδα διασταύρωση για Μον Παρνές - Μπάφι**).

Ακολουθεί φαγητό ή καφεδάκι στο καταφύγιο για όσους επιθυμούν, επιβίβαση στο πούλμαν και επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

Αν πολλές ονομασίες σας είναι άγνωστες, αν θέλετε να γνωρίζετε το βουνό της **Πάρνηθας** και εκτός του καζίνο του, θα είναι χαρά μας να περάσετε μια ωραία μέρα μαζί μας.

Σας περιμένουμε.

Τύπος Πορείας: **Κυκλική**  
Ώρες Πορείας: **3 - 6 (εξαρτάται από τη διαδρομή επιστροφής)**

Κατεύθυνση: **B - Δ - N - A - B**

Υψομετρική Διαφορά: **450μ.**

Βαθμός Δυσκολίας: **A**

Βλάστηση: Έλατα - Πεύκα

**Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς**

**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

**Εξόφληση μέχρι: 5 Νοεμβρίου 2015**



## ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟ ΤΩΝ ΜΕΘΑΝΩΝ

Εκδρομή 1674  
Ημερήσια Πεζοπορική  
**13 Δεκεμβρίου 2015**

Διαδρομή από τον οικισμό του **Μεγαλοχωρίου** μέχρι το **Λιμάνι**.

Μήκος 9.500 μ., Υψ.Ανάβασης 804 μ.  
Υψ. Καταβασης 853μ.

Η διαδρομή αυτή προσφέρει μια υπέροχη εικόνα του ορεινού όγκου των **Μεθάνων**. Περνά από σημεία με καταπληκτική θέα, ηφαιστειακούς κρατήρες, αρχαία πετρόκτιστα μονοπάτια, πλαγιές γεμάτες πεζούλες, αρχαίες στέρνες, έναν εγκαταλειμμένο οικισμό καθώς και τη μοναδική βυζαντινή εκκλησία της **Παναγίτσας** πάνω από το **Μεγαλοχώρι**. Με μία μικρή παραλλαγή μπορούμε να φτάσουμε στο ψηλότερο σημείο της χερσονήσου των **Μεθάνων**, την κορυφή **Χελώνα**, σε υψόμετρο 740μ.

Τα **Μέθανα**, αν και είναι γνωστά στους περισσότερους μόνο για τα λουτρά τους, προσφέρουν πάρα πολλές δυνατότητες για πεζοπορία σε ένα εκτεταμένο και καλά σηματοδοτημένο δίκτυο μονοπατιών και χωματοδρόμων. Διαθέτουν επίσης όμορφες και καθαρές παραλίες, είναι πολύ κοντά στην Αθήνα (περίπου 2 ώρες με πλοίο και 2.5 οδικώς από το νέο δρόμο Επιδάουρου - Καλλονής) ενώ απουσιάζει εντελώς ο συνωστισμός που παρατηρείται το καλοκαίρι στα γειτονικά νησιά του **Αργοσαρωνικού**. Στα **Μέθανα** θα βρείτε επίσης μεγάλο πλήθος από ενδιαφέρουσες αρχαιότητες καθώς και έντονα σημάδια ηφαιστειακής δραστηριότητας σε όλη την έκταση της χερσονήσου: υπάρχουν 32 κρατήρες διάσπαρτοι σε όλη την έκταση της! Η χερσονήσος των **Μεθάνων**, παρότι η έκτασή της είναι μικρή, είναι ένα μέρος που αξίζει κάτι πολύ περισσότερο από μια βιαστική επίσκεψη!

**Αρχηγός: Νικήτας Θεοφανόπουλος**  
**Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου**

**Εξόφληση μέχρι: 5 Δεκεμβρίου 2015**



### Ο ΝΙΚΟΣ ΧΟΜΠΑΣ ΕΠΙΤΙΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

#### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Την 18η Μαρτίου 2015 η τακτική Γενική Συνέλευση του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας ύστερα από πρόταση του Διοικητικού Συμβουλίου του Ομίλου, ανακήρυξε ομόφωνα τον Νίκο Χομπά, επίτιμο Πρόεδρο του Ομίλου για τις επί σειρά ετών πολύτιμες υπηρεσίες που προσέφερε στον Όμιλο.

Μετά την απόφαση της Συνέλευσης, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου κ. Λιβέρης απένειμε σε περγαμηνή τον τίτλο του Επίτιμου Προέδρου στον κ. Νίκο Χομπά



# Αναμνήσεις- Εντυπώσεις- Αφιέρώσεις, από μια διαφορετική Πρωτομαγιά!!!

## Με τον Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας

...από το ημερολόγιο της αρχηγού...

**Παρασκευή 1η Μαΐου 2015...**

**...Ξεκινάμε!!!**

...Σαράντα οκτώ άτομα, μαζί με το Αντώνη τον οδηγό μας, από Νέα Ιωνία, όλοι χαρούμενοι και ευδιάθετοι!

Κατά τις μια το μεσημέρι και σε χαλαρούς ρυθμούς φτάνουμε στο ιστορικό χωριό των Κορυσσάδων.

Στην είσοδο του σχολείου, που σήμερα στεγάζεται το Μουσείο της Εθνικής Αντίστασης, μας περιμένει ο Νικόλας, για να μας πει μερικά λόγια για την ιστορία του σχολείου-μουσείου και την πρώτη «Κυβέρνηση του Βουνού».

Μετά την επίσκεψη μας στο μουσείο κάποιιοι θα προλάβουν να απολαύσουν ένα καφεδάκι στο διπλανό πέτρινο μαγαζάκι...όλοι μαζί θα βγάλουμε και την πρώτη ομαδική φωτογραφία της τριήμερης εκδρομής μας... μπροστά στο μουσείο.

...Σε λίγο θα φτάσουμε στους Γοριανάδες όπου όλοι στην ταβέρνα του Παντελή είναι έτοιμοι να μας υποδεχτούν, να μας περιποιηθούν και να μας ευχαριστήσουν, στο πρώτο γεύμα αυτής της Πρωτομαγιάτικης ημέρας μας.

Νωρίς το απόγευμα τακτοποιούμεσαστε στο ξενοδοχείο μας και μετά από λίγο βρισκόμαστε, άλλοι να πίνουμε τον καφέ μας στην πλατεία του Καρπενησιού και άλλοι να περιπλανιόμαστε στους δρόμους και στα σοκάκια του, ανακαλύπτοντας τα διάφορα μνημεία του.

...Το βράδυ φθάνει γρήγορα και μας βρίσκει...σε μεγάλα κέφια...να χορεύουμε, να πίνουμε, να τρώμε και να τραγουδάμε στην «Φωλιά», μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες!

**Σάββατο 2 Μαΐου 2015...**

Το δεύτερο πρωινό μας...όλοι έτοιμοι ξεκινάμε!

Μέσα από την υπέροχη καταπράσινη διαδρομή Καρπενήσιου- Προυσού, φτάνουμε στο Ιστορικό Μοναστήρι της Παναγίας της Προυσιώτισσας, για μία γρήγορη ξενάγηση.

Τα παιδιά της "trekking" Ευρυτανίας τώρα είναι κοντά μας για να μας οδηγήσουν στις δραστηριότητες μας.

Δεκαέξι πεζοπόροι...

...και είκοσι επιπλέον για "Via Ferrata", οι ομάδες μας.

Όλοι μαζί θα συναντηθούμε μετά από τρεις ώρες στο αλλαντοπειο «Στρεμμένου», όπου θα κεραστούμε τσιπουράκι, σαλαμάκι, σαντουιτσάκι και είμαστε έτοιμοι για την συνέχεια του προγράμματος μας.

Επόμενη στάση μας τα ιχθυοτροφεία πέστροφας "fresco", στο χωριό Γαύρος, όπου με την βοήθεια της Αγγελικής μαθαίνουμε πολλά, σχετικά με την ζωή της πέστροφας!

...Κάποιοι επίδοξοι ψαράδες τις παράες πίνουν δύο-τρεις πέστροφες τις οποίες μαγειρεύουν στην ταβέρνα της Μαρίας στο «Σπίτι του Ψαρά», στο ίδιο χωριό, όπου καθόμαστε για φαγητό.

...Η συνέχεια μοναδική στο «Μεγάλο Χωριό», όπου ξεναγηθήκαμε στο λαογραφικό μουσείο και συγκινηθήκαμε...διαβάζοντας τα γράμματα ανθρώπων που έφυγαν άδικα από την ζωή κατά την διάρκεια των πολέμων...



Φάγαμε το φημισμένο γαλακτομπούρεκο της περιοχής και ήπιαμε το μρωδάτο καφέ μας.

...Φτάνοντας στο τέλος αυτής της πολύ γεμάτης ημέρας οι περισσότεροι είχαν την επιθυμία μόνο για ξεκούραση και έναν βαθύ ύπνο...ορισμένοι όμως, ήθελαν να συνεχίσουν και έτσι βρέθηκαν σε πολυσύχναστο μπαράκι για ένα τελευταίο ποτό, μαζί με κουβεντούλα σχετικά με τις εντυπώσεις της ημέρας και τις προβλέψεις για την επόμενη...

**Κυριακή 3 Μαΐου 2015...**

Η τρίτη ημέρα μας στην Ευρυτανία.

Ημέρα αναχώρησης άλλα και δράσεων!

Είκοσι τρεις ποδηλάτες και δεκαοκτώ πεζοπόροι πήραμε τον δρόμο για το χωριό Μυρίκη.

Λίγο έξω από το Καρπενήσι κάναμε ποδήλατο και πεζοπορία μέσα στο ελατοδάσος, με προορισμό το ιστορικό Κεφαλόβρυσο και ενδιάμεση στάση για καφεδάκι στο χωριό Καλλιθεά.

Φτάνοντας στο Κεφαλόβρυσο είπαμε λίγα λόγια για την ιστορία του, δίπλα στο μνημείο του Μάρκου Μπότσαρη και νιώσαμε όλοι περήφανοι που είμαστε Έλληνες!

Φάγαμε, ήπιαμε, χαλαρώσαμε και ετοιμαστήκαμε, γεμάτοι από εικόνες, διαφορετικές δράσεις και θετικές εντυπώσεις και πάραυτον τον δρόμο προς την καθημερινότητα μας...

...ευχαριστώντας πάντα τους ανθρώπους του Φ.Ο.Ν.Ι., για την ευκαιρία που μας έδωσαν να...

... «ζήσουμε μαζί αυτή την διαφορετική πρωτομαγιά»!!!

**Αφιέρωσης εκδρομών!!!**

...κάποιοι φίλοι, έγραψαν, για αυτή την εκδρομή...

"Τριήμερο στο Καρπενήσι. Όπως το περίμενα!! Ευχάριστο, διασκεδαστικό, λίγο ζόρικο, με πολλές δραστηριότητες και πολύ κέφι.

Ένα τριήμερο που μας έφερε ακόμα λίγο πιο κοντά όλους..."

Ανή Οικονόμου

"Επαλήθευση μεγάλων προσδοκιών – Ξεκινήσαμε αυτή την εξόρμηση με... μεγάλες προσδοκίες για την επίτευξη ενός άκρας δυσπρόσιτου στόχου: την ανάβαση της Via ferrata.

Η... σιδερένια μας θέληση, η ακατανίκητη ορμή, το συλλογικό πνεύμα, η φιλική ενθάρρυνση-παρότρυνση και όλα αυτά υπό την συνεχή καθοδήγηση-προστασία της γλυκιάς αρχηγού μας, έφεραν το στόχο πιο κοντά και λειάναν τα...σιδερένια μονοπάτια..." Χρύσα Σκαλή

"Ένα ακόμη τριήμερο διαφορετικό, σαν αυτά που ονειρεύεσαι να ζήσεις, και μια μικρή κοινότητα ανθρώπων που σμίγουν τις ζωές τους με πρόσημα τα σιδερένια περάσματα και τις λουκουλιές απολαύσεις..." Στέλιος Καρδερίνης

... από το ημερολόγιο μου: Πηνελόπη Μπαμπαλού

# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΜΥΣΤΡΑΣ



ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ 2015



ΚΡΙΝΟΦΥΤΑ - ΤΟΥΡΛΑΔΑ



ΑΝ. ΦΡΑΓΚΙΣΤΑ - ΤΑΥΡΩΠΟΣ



ΑΙΓΙΝΑ



ΑΝ. ΦΡΑΓΚΙΣΤΑ - ΤΑΥΡΩΠΟΣ







ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ



ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΟΛΥΜΠΟΥ



ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΟΛΥΜΠΟΥ



ΕΛΙΚΩΝΑΣ

### ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕ ΤΙΣ  
ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

GR3901720350005035061788596





ΕΠΙΠΛΑ  
**ΤΗΝΙΑΚΟΣ**

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

ΤΗΛ. ΚΕΝΤΡΟ:

**210 27 94 755**

ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ

Λ. Βουλιαγμένης 393

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Αγ. Παρασκευής 101

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ

Ελ. Βενιζέλου 132

ΝΙΚΑΙΑ

Π. Ράλλη 169

[www.tiniakos.gr](http://www.tiniakos.gr)

e-mail: [epipla@tiniakos.gr](mailto:epipla@tiniakos.gr)



**ακρέπη**

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ  
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 36, Νέα Ιωνία

τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 27 77 825

e-m.: [opticaakrepi@yahoo.gr](mailto:opticaakrepi@yahoo.gr)

[www.akrepi.gr](http://www.akrepi.gr)

**Etam**  
travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

387 THIVON STR. TEL: 210 5986774 - FAX: 210 5981527 e-mail: [etamtrv@otenet.gr](mailto:etamtrv@otenet.gr)