



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 17ο ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



Θεωρούμε σκόπιμο να επαναλάβουμε ότι για τις κρατήσεις των εκδρομών ισχύουν τα ακόλουθα:

Για τις πολυήμερες εκδρομές: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολοκλήρου του ποσού της προκαταβολής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί ο υπεύθυνος κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδρομής.

Για τις ημερήσιες εκδρομές: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολοκλήρου του ποσού του αντιτίμου συμμετοχής της συγκεκριμένης εκδρομής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί ο υπεύθυνος κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδρομής.

Για τις εκδρομές εξωτερικού: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολοκλήρου του ποσού της πρώτης δόσης της προκαταβολής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί ο υπεύθυνος κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδρομής.

Για τις διάφορες εκδηλώσεις: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολοκλήρου του ποσού του αντιτίμου συμμετοχής της συγκεκριμένης εκδήλωσης μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί ο υπεύθυνος κρατήσεων της συγκεκριμένης εκδήλωσης.



ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 17ο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008

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

Αγάπη, Συμμετοχή
Φροντίδα
για το περιβάλλον





Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

Εκδηλώσεων

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ



ποιήσει πεζοπορία μίας ώρας. Οι υπόλοιποι εκδρομείς επίσκεψη στο ΜΙΚΡΟ ΠΑΠΙΓΚΟ και επιστροφή στο ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΠΙΓΚΟ για δείπνο.

3η Ημέρα (Δευτέρα) 29 Σεπτεμβρίου

Στην σημερινή ημέρα έχουμε πολλές επιλογές.
Rafting στον ποταμό ΑΩ.
Πεζοπορία δύο ωρών στο

Πάπιγκο

3ήμερη πεζοπορική - τουριστική εκδρομή, 1461
27-29/9/2008

1η Ημέρα. (Σάββατο) 27 Σεπτεμβρίου

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30 με ενδιάμεση στάση στο Κιάτο, φθάνουμε στο Ρίο, περνάμε το Μεσολόγγι, Αγρίνιο, Αμφιλοχία, όπου φθάνουμε στο Μενίδι για μεσημεριανό φαγητό.

Στη συνέχεια θα πάμε στο χωριό ΒΙΚΟ να δούμε από ψηλά την χαράδρα του ΒΙΚΟΥ.

Το απόγευμα αργά θα φθάσουμε στο ΠΑΠΙΓΚΟ, όπου εκεί θα είναι η διαμονή μας, σε ξενώνες παραδοσιακούς από πέτρα και ξύλο.

Το βράδυ δείπνο στο χωριό.

2η Ημέρα (Κυριακή) 28 Σεπτεμβρίου

Μετά το παραδοσιακό χωριάτικο πρόγευμα ξεκινάμε όλοι για επίσκεψη στη ΜΟΛΥΒΔΟΣΚΕΠΑΣΤΗ, ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΙ, ΚΟΝΙΤΣΑ.

Το απόγευμα το πεζοπορικό τμήμα θα πραγματο-



φοράγγι του Βοΐδομάτη.

Ιππασία ή τίποτε από όλα αυτά. Οι εκδρομείς μπορούν να κάνουν βόλτα δίπλα στον ποταμό ΒΟΪΔΟΜΑΤΗ, η να κάτσουν στο κεντράκι που είναι δίπλα στο ποτάμι για γεύμα.

Στη συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και με 2 ενδιάμεσες στάσεις θα φθάσουμε στη Ν. Ιωνία.

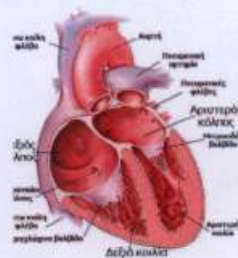
Αρχηγός εκδρομής Τσεσμελής Θεόδωρος
Υπεύθυνος κρατήσεων: Κωνσταντινίδου Μάτα
Ημέρα προκαταβολής: 1/9/2008

& Εκδρομών

ΔΙΑΛΕΞΗ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2008, Ώρα 18.00'

Στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Νέας Ιωνίας (έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου), ο Καρδιολόγος- Ιατρός και μέλος του Ομίλου μας κ. **ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ**, θα δώσει διάλεξη με θέμα : **ΥΠΕΡΤΑΣΗ – ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**. Η παρουσία όλων μας θα είναι χρήσιμη και ωφέλιμη.



Τήνος

3ήμερη τουριστική, 1462
10-12/10/2008

Η Τήνος άλλαξε, ομόρφυνε, εξελίχθηκε.

Το ακατέργαστο διαμάντι του Αιγαίου θέλει να σας παρουσιάσει το ΝΕΟ του πρόσωπο.

Η Μεγαλόχαρη της Τήνου δεν αποτελεί πλέον το μόνο λόγο να επισκεφθείτε αυτό το νησί των Κυκλάδων. Θα βρείτε εξωτικές ομορφιές που γοητεύουν και αιχμαλωτίζουν τα βλέμματα των επισκεπτών της μέσα και πέρα από τη Χώρα. Θα βρείτε υπέροχες, καθαρές, μεγάλες και οργανωμένες παραλίες, με παρθένα νερά.

Θα βρείτε την κυκλαδίτικη τέχνη να ξεχειλίζει σε κάθε γωνιά, σε κάθε καλντερίμι και σε κάθε αρχοντικό. Θα βρείτε ακόμα χωριά που δεν τα έχει αγγίξει ο χρόνος και χωρικούς γλυκούς και φιλόξενους που θα σας περιμένουν να σας ανοίξουν το σπίτι και την καρδιά τους.

Μπλε παράθυρα και άσπρα σπίτια με λουλουδιασμένες γλάστρες, μεγαλόπρεπες περιστεριώνες και γραφικούς ανεμόμυλους, όλα μαζί πλεγμένα μέσα στο εξωτικό και άγονο τοπίο με τις ξερολιθιές.



Παρασκευή 10.10.2008

Αναχώρηση από Ν.Ιωνία με πούλμαν για Ραφήνα. Επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για Τήνο. Άφιξη στο νησί και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα επίσκεψη στην Παναγιά, Προστάτιδα του νησιού. Επίσκεψη στο χωριό Βωλάξ, ένα μοναδικό τοπίο, φαινόμενο στον κόσμο ως προς την εδαφολογική του μορφή. Διάσπαρτοι στρογγυλοί βράχοι σαν πεταμένοι σβώλοι ανάμεσα σε άγονο έδαφος, συνθέτουν ένα μοναδικό σεληνιακό τοπίο πρωτόγνωρο για τον επισκέπτη. Οι κάτοικοι ασχολούνται κυρίως με την καλαθοπλεκτική, παλιά τέχνη που αξίζει να τη γνωρίσει κανείς επί τόπου. Το βράδυ φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα με ντόπιες σπεσιαλιτέ.



**Σάββατο 11.10.2008**

Πρόγευμα στο ξενοδοχείο.

Αναχώρηση για το σεμνό μοναστήρι της Κυρίας των Αγγέλων (της Αγ. Πελαγίας). Χτίστηκε περίπου τον 10ο αιώνα. Συγκινεί τον επισκέπτη με την ιστορία, μα και με την κατάνυξη που αποπνέει ο χώρος του.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση.

Το απόγευμα νωρίς, επίσκεψη στο χωριό ΚΑΡΔΙΑΝΗ, ένα από τα ομορφότερα χωριά της Τήνου. Απέχει από τη Χώρα 16 χλμ. Καταπράσινο, με πανύψηλα πλατάνια, ωραία δίπατα σπίτια με γραφικά σκαλοπάτια, λουλουδιασμένες αυλές, ασβεστωμένους πλακόστρωτους δρόμους, καμάρες, σοκάκια. Ξεχωρίζουν 3 μεγάλες εκκλησίες στην άκρη του χωριού. Αγ. Τριάδα στο κέντρο, η Κοίμηση της Θεοτόκου και στο άλλο άκρο η Κιουρά, που από τα θεμέλια της αναβρύζει δροσερή πηγή. Στη συνέχεια πάμε στο γραφικό χωριό Υστέρνια, στο δυτικό μέρος του νησιού, 20 χλμ από τη Χώρα. Είναι στολισμένο με μαρμαρόστρωτα δρομάκια, καμάρες και δίπατα σπίτια με μαρμάρινα υπέρθυρα και όμορφες αυλές. Το χωριό έχει καταπληκτική θέα στη Σύρο. Στο χωριό υπάρχει ο ναός της Αγ. Παρασκευής με καταπληκτική μαρμαρογλυπτική. Θα απολαύσετε την εκπληκτική θέα στη θάλασσα.

Φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα με ντόπιες σπεσιαλιτέ. Επιστροφή στη Χώρα.

Κυριακή 12.10.2008

Πρόγευμα και αναχώρηση για Πύργο, το μεγαλύτερο χωριό στη Τήνο. Οι περισσότεροι, ίσως όχι άδικα, το διακρίνουν από τα υπόλοιπα χωριά του νησιού. Δεν το θεωρούν απλά πολύ όμορφο, αλλά ένα υπαίθριο μουσείο λαϊκής τέχνης. Ο Πύργος είναι πλημμυρισμένος από υπέροχες δημιουργίες βασισμένες στο μάρμαρο. Ο επισκέπτης μπορεί να περιπλανηθεί στην οικία και μουσείο Γιαννούλη Χαλεπά, Νικολάου Λύτρα, Μουσείο Πανορμιτών καλλιτεχνών, Κοιμητήριο Πύργου, Σχολή Καλών Τεχνών Πύργου και Μουσείο Μαρμάρου. Στο τέλος της βόλτας σας μη ξεχάσετε να ξαποστάσετε στη πλατεία του χωριού, να πιείτε καφέ στη χόβολη και να φάτε πραγματικό σπιτικό γαλακτομπούρεκο.

Μετά τον Πύργο, πάμε για το επίνειο του τον Πάνορμο. Διαθέτει ένα πανέμορφο παραδοσιακό μικρό λιμάνι με όμορφες και ποιοτικές ταβέρνες. Ιδανικό μέρος για να φάτε ή ακόμα πίνοντας καφέ, χαζεύοντας το πέλαγος της βόρειας πλευράς και την όμορφη νησίδα «Πλανήτης». Επιστροφή στη Χώρα και αναχώρηση για Ραφήνα.

Αρχηγός εκδρομής: Καίτη Χριστοφορίδου

Κρατήσεις: Μάτα Κωνσταντινίδου

Ημερομηνία προκαταβολής: 10/9/2008



Νέστος – Δασικό χωριό ‘Λειβαδίτης’

25-28/10/2008

4ήμερη Νεολαίας, 1464

Σάββατο 25-10-2008

Αναχώρηση στις 7.30

Ενδιάμεσες στάσεις (Λαμία, Τέμπη)

Φαγητό στην Μεθώνη, Στάση στην Καβάλα

Άφιξη στο Δασικό χωριό.

Εγκατάσταση.

Κυριακή 26-10-2008

Μετάβαση στην Σταυρούπολη.

Κατάβαση του ποταμού Νέστου με καγιάκ και φουσκωτά. Φαγητό στην Γαλάνη. Επιστροφή στο Δασικό χωριό



Δευτέρα 27-10-2008

Επίσκεψη στον Καταρράκτη του Λειβαδίτη.

Πεζοπορία στο μονοπάτι Ε6.

Φαγητό. Το απόγευμα στην Σταυρούπολη.

Τρίτη 28-10-2008

Ξεκινάει η επιστροφή

Στάση στην Ασπροβάλτα.

Φαγητό στον Παλιό Παντελεήμονα.

Στάση στα Καμένα Βούρλα.

Μετά επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

Υπεύθυνος εκδρομής: Ιωάννου Χρήστος

ΛΕΩΝΙΔΙΟ - Μ. ΕΛΩΝΑΣ - ΚΟΣΜΑΣ

09/11/2008, ΗΜΕΡΗΣΙΑ, 1465

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία ώρα 08.00

Στάση στο Ισθμό για καφέ.

Αναχώρηση από Ισθμό μέσω Άργους – Μύλων και περνώντας, δίπλα από δαντελωτούς όρμους και ακτές φθάνουμε στο εντυπωσιακό Λεωνίδιο.

Θα κάνουμε μια βόλτα στην πόλη για να γνωρίσουμε την γραφική πρωτεύουσα της Τσακωνιάς. Από το Λεωνίδιο θα ανεβούμε στο ονομαστό μοναστήρι της Παναγίας της Έλωνας.

Είναι κτισμένη σε κοίλωμα βράχου στις πλαγιές του Πάρωνα, συναρπάζει τον επισκέπτη με τη μυστηριακή ατμόσφαιρα και την άγρια φύση που το περιβάλλει.

Θα καταλήξουμε στο γραφικό Κοσμά ένα από τα ωραιότερα ορεινά χωριά της Πελοποννήσου.

Εδώ στην πανέμορφη πλατεία με την εντυπωσιακή εκκλησία των Αγίων Αναργύρων, τα πλατάνια και τις βρύσες της θα γευματίσουμε.



Επιστροφή στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση, στους Μύλους ή Ναύπλιο.

Αρχηγός εκδρομής: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Βάσω Τσοντάνογλου

Ημερομηνία προκαταβολής: 24/10/2008



ΚΟΝΙΤΣΑ ΜΑΣΤΟΡΟΧΩΡΙΑ

3ήμερη Πεζοπορική, 1467
22-24/11/2008

1η Μέρα

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία 07.00.

Πρώτη στάση Κιάτο.

Δεύτερη στάση Αντίρριο.

Συνεχίζουμε μέσω Μενιδίου όπου και θα γευματίσουμε με ωραίο ψαράκι.

Μετά το φαγητό ξεκινάμε για την κωμόπολη της Κόνιτσας που είναι χτισμένη αμφιθεατρικά σε πλαγιά του όρους Τραπεζίτσα (παρακλάδι της Τύμφης), σε υψόμετρο 600 μέτρα.

Στην είσοδό της συναντάμε το περίφημο γεφύρι της (κτισμένο το 1871) δημιούργημα του πρωτομάστορα Ζιώγα Φρόντσου.

Η Κόνιτσα είναι μια απλωτή κωμόπολη με τα αλλοιωμένα οικιστικά χαρακτηριστικά της να αντιπαλεύουν τα παραδοσιακά, αλλά είναι χτισμένη ομολογουμένως σε χαρισματική θέση.

Ξεκούραση στο ξενοδοχείο και το βράδυ γλέντι και φαγητό στο ξενοδοχείο.

2η Μέρα

Μετά το πρωινό μας αναχωρούν οι μεν πεζοπόροι για να περπατήσουν το μονοπάτι από την χαράδρα του Αώου (από την παλιά πέτρινη γέφυρα της Κόνιτσας έως το Μοναστήρι του Στομίου και μετά επιστροφή στην Κόνιτσα).

Το τουριστικό τμήμα θα ξεκινήσει για να επισκεφθεί τα Μαστοροχώρια.

Αποτελούν ένα σύνολο 15 χωριών κτισμένων στις πλαγιές του Γράμμου, κοντά στα σημερινά Ελληνοαλβανικά σύνορα.

Η ανθρώπινη παρουσία στην ευρύτερη περιοχή είναι αρχαιότατη. Σε

ολόκληρη την έκτασή του διαρρέει ο Αώος ποταμός, αλλά και στην ευρύτερη περιοχή μέχρι τον Σαραντάπορο φαίνεται πως υπήρχαν εγκαταστάσεις τροφосуλεκτών της ανώτερης παλαιολιθικής εποχής, που ακολουθούσαν κοπάδια ελαφιών και άλλων μεγάλων

θηλαστικών. Μετά από 24 άνετα και αρκετά θεαματικά χιλιόμετρα από την Κόνιτσα, συναντάμε την γέφυρα του Σαραντάπορου (μήκος 210 μέτρα).

Το πρώτο χωριό που συναντάμε μετά την διασταύρωση δεξιά για Καστανιάνη σε 1,8 χιλιόμετρα υπάρχει διασταύρωση προς Πυρσόγιαννη (υψόμετρο 840 μέτρα) έδρα του Δήμου Μαστοροχωριών. Αυτό που παίρνουμε σαν πρώτη εντύπωση είναι ότι εδώ έχουμε να κάνουμε με ένα εξωστρεφές και αρχοντικό χωριό με ηγετικό ρόλο, έχει δε καταπληκτική θέα τον Σαραντάπορο. Περπατώντας στην Πυρσόγιαννη βλέπεις ένα αρμονικό σύνολο από λιθόστρωτα, πέτρινες βρύσες, καμαρολίθια και πολλά άλλα, θα συναντήσουμε το σχολείο (1926) που αντικατέστησε παλαιότερο όταν κάηκε το 1914 και που έχει διαμορφωθεί σε Μουσείο Ηπειρωτών Μαστόρων.

Επόμενος προορισμός η Βούρμπιανη (930 υψόμετρο), είναι ξακουστό χωριό Βουρμπιανιώτες έκτι-



σαν το μοναστήρι της Ζέρμας (1802). Αξίζει να δούμε το λιθόκτιστο διώροφο ιστορικό Γυμνάσιο, τον ανακαινισμένο ναό της Παναγίας (κτισμένο το 1903 σε θέση παλαιότερου του 1780) με το ηλιακό ρολόι στον κήπο. Επόμενος προορισμός το Ασημοχώρι. Αξιοθέατα είναι ένα παλιό δημοτικό σχολείο (1907) με την χαρακτηριστική βρύση δίπλα του, η εκκλησία της Παναγίας με το περίφημο τέμπλο, το δάσος που περιβάλλει το χωριό με έκταση περίπου 14.000 στρέμματα και περιέχει έλατα, οξιές, μαυρόπευκα και δρύες. Τέλος θα φτάσουμε στους χιονιάδες εδώ θα δούμε ένα μονότοξο γεφυράκι (κτισμένο το 1800). Από το πλακόστρωτο της πλατείας έχουμε θέα στον μεγάλο παραπόταμο (Γοργοπόταμος) που χύνεται στον Σαραντάπορο. Επιστροφή στο ξενοδοχείο ξεκούραση.

3η Μέρα

Παίρνουμε το πρωινό μας και αναχωρούμε για την επιστροφή μας. Θα περάσουμε από το Καλπάκι θα επισκεφθούμε την λίμνη Ζαραβίνα όπου και θα γευματίσουμε και στη συνέχεια στο Μενίδι. Με ενδιάμεσες στάσεις άφιξη στη Νέα Ιωνία.

Αρχηγός εκδρομής: Χρήστος Ιωάννου
Κρατήσεις: Μαίρη Λιανού
Ημερομηνία προκαταβολής: 22/10/2008

ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ- ΣΠΗΛΑΙΟ ΛΙΜΝΩΝ- ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2008
ΗΜΕΡΗΣΙΑ – ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ, 1468

Ο Νοέμβρης μας αποχαιρετά και εμείς σήμερα θα έχουμε την ευχαρίστηση μιας ωραίας εκδρομής. Θα ξεκινήσουμε στις 08.00' από τη Νέα Ιωνία. Αφού κάνουμε την απαραίτητη ενδιάμεση στάση, θα περάσουμε από την περιοχή της Κλειτορίας – Πλανητέρου και θα φθάσουμε στο περίφημο Σπήλαιο των Λιμνών.

Στο Σπήλαιο αυτό, που είναι ένα από τα πιο σπάνια φυσικά αξιοθέατα με δαιδαλώδεις διαδρόμους και μεγάλες στοές με μοναδικούς σχηματισμούς σταλακτιτών. Θα ξεναγηθούμε.

Μετά την επίσκεψή μας στο Σπήλαιο θα αναχωρήσουμε για τα Καλάβρυτα, όπου θα φθάσουμε το μεσημέρι.

Στα Καλάβρυτα θα είμαστε ελεύθεροι να κάνουμε μια βόλτα και να γευματίσουμε.

Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε από τα Καλάβρυτα και μετά από μια ενδιάμεση στάση θα είμαστε νωρίς το βράδυ στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός εκδρομής: Στέφανος Λιβέρης
Κρατήσεις: Άννα Ανθίμου
Ημερομηνία εξόφλησης: 15/11/2008





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εκδηλώσεων & Εκδρομών



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2008.

Θα ανέβουμε στον Ιερό Βράχο της Ακρόπολης που με τον γνωστό και αγαπητό μας πια ξεναγό, τον Στάθη, θα θαυμάσουμε το ιστορικό αυτό μνημείο και θα έχουμε την ευκαιρία να ακούσουμε λεπτομέρειες που πολλοί από εμάς δεν γνωρίζουν. Μετά την επίσκεψη στην Ακρόπολη θα επακολουθήσει η καθιερωμένη συνεστίαση.

Υπεύθυνη Βάσω Τσοντάνογλου

Κρατήσεις: Μάτα Κωνσταντινίδου, Ημερομηνία εξόφλησης: 21/11/2008

ΜΑΝΤΙΝΕΙΑ-ΑΓΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ- ΒΥΤΙΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2008

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ, 1469

Φθάσαμε πάλι στην τελευταία ημερήσια εκδρομή της χρονιάς.

Σήμερα λίγο πριν από τις γιορτές ξεκινάμε στις 08.00' το πρωί από τη Νέα Ιωνία και αφού κάνουμε την αναγκαία πρώτη μας στάση θα φθάσουμε στην Αρχαία Μαντινεία. Εκεί θα ξεναγηθούμε στον Αρχαιολογικό χώρο και μετά θα επισκεφθούμε τον Ιερό Ναό της Αγίας Φωτεινής, όπου θα θαυμάσουμε τον συνδυασμό της βυζαντινής τέχνης με τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και στο ειδυλλιακό τοπίο θα χαρούμε την φύση. Μετά την Αγία Φωτεινή ξεκινάμε για την Βυτίνα, όπου και θα γευματίσουμε για μεσημέρι.



Το απόγευμα θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και μετά την αναγκαία ενδιάμεση στάση νωρίς το βράδυ επιστροφή στη Νέα Ιωνία. Καιρός να ετοιμασθούμε για τις Γιορτές. Όσοι θα πάνε την Χριστουγεννιάτικη εκδρομή μας ας αρχίσουν να ετοιμάζουν βαλίτσες. Ας μη ξεχνάμε και την Χριστουγεννιάτικη γιορτή για τα παιδιά. Καλές Γιορτές !!!

Αρχηγός εκδρομής: Στέφανος Λιβέρης

Κρατήσεις: Μαίρη Λιανού

Ημερομηνία εξόφλησης: 28/11/2008

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

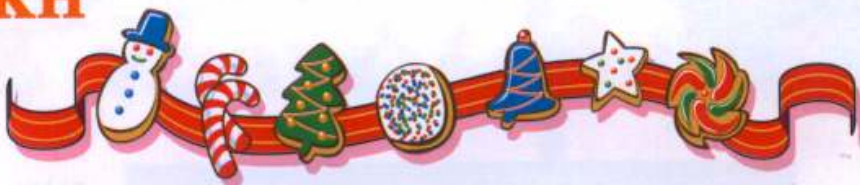
Ν Ε Α Μ Ε Λ Η των ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ

ΑΒΡΑΜΠΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΑΒΡΑΜΠΟΥ ΕΦΡΟΣΥΝΗ
ΛΙΖΑΡΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΜΗΤΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΜΗΤΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΓΙΑΖΙΤΖΗ-ΖΑΒΒΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ

ΜΠΑΣΜΠΑ ΙΩΑΝΝΑ
ΧΕΙΜΩΝΙΔΟΥ ΠΟΛΥ
ΔΑΛΑΜΠΙΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΔΑΛΑΜΠΙΡΑ ΕΥΤΕΡΠΗ
ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ
ΜΠΕΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΠΑΡΙΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΤΣΑΠΡΟΥΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΟΥΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΜΑΡΙΑ

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΟΡΤΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ 17/12/2007

Αγαπητοί Γονείς, Παππούδες και Γιαγιάδες,

Ο Φυσιολατρικός, συνεχίζοντας την παράδοση της Χριστουγεννιάτικης γιορτής,

Σας Προσκαλεί, στις 17 Δεκεμβρίου και ώρα 6 μ.μ., όπου η βραδυά θα γεμίσει με Χριστουγεννιάτικες μελωδίες και όχι μόνο. Ο Άγιος Βασίλης θα μοιράσει στα παιδιά δώρα και γλυκά. Η γιορτή θα γίνει στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου μας. Το αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθούν το φθινόπωρο.

(Παρακαλούνται τα μέλη μας να δηλώσουν στον σύλλογο τα παιδιά που θα συμμετέχουν, για να γίνει η σωστή προετοιμασία)

Υπεύθυνοι εκδήλωσης: Όλα τα μέλη του Δ.Σ.

ΑΛΠΙΚΟ ΤΡΕΝΟ

6 ΗΜΕΡΕΣ, 1470, Χριστουγέννων τουριστική

• Ζυρίχη • Καταρράκτες Ρήνου • Λουκέρνη • Σαιν Μόριτζ • Βέρνη • Λουγκάνο • Κόμο • Μιλάνο

Αναχώρηση 24/12/08 – 29/12/08

1η ημέρα: ΜΙΛΑΝΟ - ΖΥΡΙΧΗ

Συγκέντρωση το πρωί στο αεροδρόμιο και πτήση για Μιλάνο. Άφιξη, επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για την κοσμοπολίτικη Ζυρίχη. Φθάνοντας θα ξεκινήσει η γνωριμία μας με τη πόλη.

Η σημερινή Μπανχοφστράσε, ο κεντρικότερος, κομψότερος και φυσικά ακριβότερος δρόμος της πόλης ήταν ένα ρυάκι με βατράχια. Πανέμορφες φλαμουριές πλαισιώνουν σε όλο το μήκος αυτή τη πανέμορφη, φινετσάτη λεωφόρο των μεγάλων τραπεζών και των πλούσιων καταστημάτων.

Επίσης θα δούμε τον Καθεδρικό Ναό Γκρόσμινστερ, την εκκλησία Φράουμίνστερ, τα πολλά κανάλια κ.α. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Δείπνο, διανυκτέρευση.

2η ημέρα: ΖΥΡΙΧΗ - ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΡΗΝΟΥ - ΛΟΥΚΕΡΝΗ

Πρόγευμα και αναχώρηση για τους καταρράκτες Ρήνου, τους πιο εντυπωσιακούς σε όγκο νερού καταρράκτες της Ευρώπης. Στη συνέχεια θα αναχωρήσουμε για τη Λουκέρνη. Εντυπωσιακή η παλιά πόλη με τις χρωματιστές προσόψεις των σπιτιών, τα πλακόστρωτα δρομάκια και τις στολι-



σμένες με σιντριβάνια μικρές πλατείες. Σπουδαίο αξιοθέατο είναι η ξύλινη σκεπαστή μεσαιωνική γέφυρα Καπελμπρίκε που απεικονίζει την ιστορία της πόλης σε 120 πίνακες ζωγραφισμένους σε ξύλο, ενώ το παλιό Δημαρχείο και το λιθόστρωτο ιστορικό κέντρο δίνουν στη πόλη μια παραμυθένια χροιά. Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο, διανυκτέρευση.

3η ημέρα: ΖΥΡΙΧΗ - ΣΑΙΝ ΜΟΡΙΤΖ (ΑΛΠΙΚΟ ΤΡΕΝΟ)

Πρόγευμα και ολοήμερη εκδρομή στο παγκοσμίου φήμης χιονοδρομικό κέντρο Σαιν Μόριτζ το οποίο είναι χτισμένο σε υψόμετρο 1580μ. με γραφικά σαλέ και πολυτελή ξενοδοχεία για υψηλών προϋποθέσεων χειμερινές διακοπές. Μετά από μια θαυμάσια διαδρομή φθάνουμε στο Chur. Θα πάρουμε το Αλπικό τρένο express με κατεύθυνση το ονομαστό χιονοδρομικό κέντρο Σαιν →



Μόριτζ. Η διαδρομή ξετρελαίνει, μέσα από δάση, λίμνες και παγετώνες. Μια διαδρομή δυόμιση ώρες περίπου, γεμάτη αντιθέσεις, που θα σας μείνει αξέχαστη. Χρόνος ελεύθερος για να απολαύσετε το μαγευτικό τοπίο. Το απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο, διανυκτέρευση.

4η ημέρα: ΖΥΡΙΧΗ - ΒΕΡΝΗ

Πρόγευμα και διασχίζοντας τη πανέμορφη Ελβετική ύπαιθρο θα φτάσουμε στη Βέρνη. Η πόλη είναι κτισμένη σε μια απόκρημνη καμπή του ποταμού Άαρ, με φόντο τις μεγαλειώδεις Άλπεις. Στη περιήγηση μας θα δούμε τον καθεδρικό ναό του Αγ. Βικεντίου, την κεντρική αρτηρία Μάρκτγκάσε πλαισιωμένη από ψηφιδωτές στοές, το περίφημο πύργο των Ρολογιών κ.α. Χρόνος ελεύθερος για βόλτες και αγορές. Αργά το απόγευμα επιστροφή στη Ζυρίχη. Δείπνο, διανυκτέρευση.

5η ημέρα: ΖΥΡΙΧΗ - ΛΟΥΓΚΑΝΟ - ΚΟΜΟ - ΜΙΛΑΝΟ

Πρωινό και σήμερα θα κατευθυνθούμε προς το Μιλάνο, με ενδιάμεσο σταθμό στην πανέμορφη πόλη Λουγκάνο, όπου θα θαυμάσουμε την ομώνυμη λίμνη και θα έχουμε χρόνο για περίπατο στην γραφική πόλη. Στη συνέχεια θα δούμε την Λίμνη Κόμο, η πιο μαγευτική απ' όλες τις ιταλικές λίμνες. Οι όχθες της είναι κατάσπαρτες με πολυ-

τελές βίλες, κήπους με πλούσια βλάστηση και ειδικυλλιακά χωριά, ενώ η ενδοχώρα της είναι ένα μωσαϊκό από δασώδεις λόφους και βραχώδη βουνά. Θα περπατήσουμε στο παλιό ιστορικό κέντρο, με τα στενά πλακόστρωτα δρομάκια, με τα καταστήματα και τα καφέ.

Το απόγευμα, άφιξη στο Μιλάνο, μεταφορά και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας. Δείπνο, διανυκτέρευση.

6η ημέρα: ΜΙΛΑΝΟ - ΠΤΗΣΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

Πρόγευμα και αναχώρηση για το αεροδρόμιο, για τη πτήση της επιστροφής μας.

Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια μετ' επιστροφής.
- Μεταφορές από και προς αεροδρόμια εξωτερικού.
- Μετακινήσεις με πολυτελή πούλμαν του γραφείου μας.
- Τις διανυκτερεύσεις σας σε ξενοδοχείο 4* De Lux στο Radisson Sas στη Ζυρίχη και σε ξενοδοχείο 4* στο Μιλάνο.
- Ημιδιατροφή καθημερινά.
- Εκδρομές, περιηγήσεις, ξεναγήσεις, όπως αναφέρονται στο αναλυτικό πρόγραμμα.
- Έμπειρο Αρχηγό – Συνοδό.
- Φόροι αεροδρομίου.
- Ασφάλεια αστικής /επαγγελματικής ευθύνης.

Δεν περιλαμβάνονται:

Είσοδοι σε μουσεία, αρχαιολογικούς χώρους, και θεάματα.

Ό,τι ρητά αναφέρεται σαν προαιρετικό ή προτεινόμενο.

Σημείωση: Οι ξεναγήσεις, εκδρομές, περιηγήσεις είναι ενδεικτικές και δύναται να αλλάξει η σειρά που θα πραγματοποιηθούν.

Αρχηγός εκδρομής:

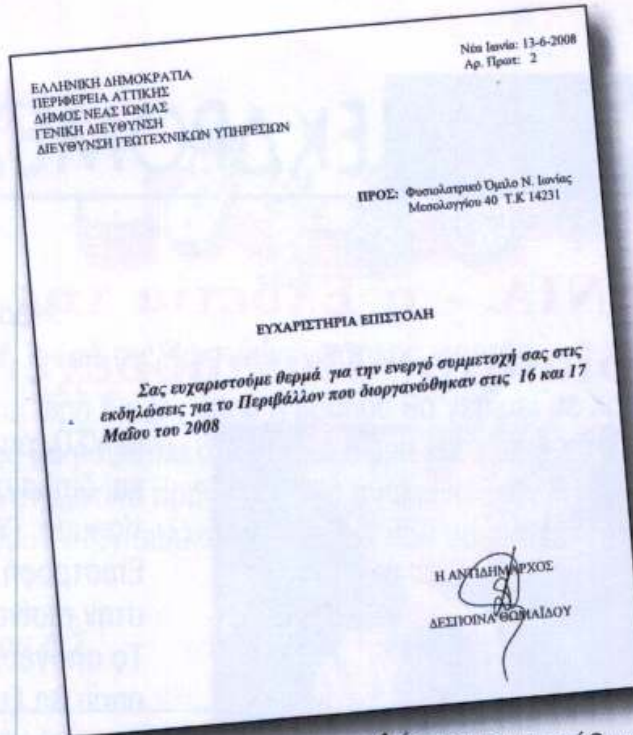
Χριστοφορίδου - Τσοντάνογλου



ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΝ

ΤΟΝ ΟΜΙΛΟ ΜΑΣ

Με την από 20/6/2008 επιστολή τους οι «ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ», ευχαριστούν τον Όμιλό μας, για την προσφορά του σε φάρμακα και τον συγχαίρουν για την ευαισθησία προς τους δοκιμαζομένους συνανθρώπους μας. Παράλληλα στην επιστολή αυτή εκφράζεται η ευχή τους όλα τα μέλη του Ομίλου μας για προσωπική υγεία και ευόδωση των σκοπών μας.



Τη παραπάνω ευχαριστήριο επιστολή έστειλε και ο Δήμος Ν. Ιωνίας (Αντιδήμαρχος Θωμαΐδου

Δέσποινα-υπεύθυνος πρασίνου) στον ομιλό μας, για την συμμετοχή μας στις εκδηλώσεις για το περιβάλλον στις 16 και 17 Μαΐου του 2008.

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ 4μήνου ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
Σ Ε Π Τ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
6-7	Πανταβρέχει - Βουτύρο	2ήμερη	Νεολαίας-Πεζοπορική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ
27-29	Πάπιγκο	3ήμερη	Πεζοπορική-Τουριστική	ΤΣΕΣΜΕΛΗΣ - ΜΑΤΑ
Ο Κ Τ Ω Β Ρ Ι Ο Σ				
8	Διάλεξη	Απογευματινή	Πολιτιστική	Δ.Σ.
10-12	Τήνος	3ήμερη	Τουριστική	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ-ΜΑΤΑ
25-28	Νέστος - Κομνηνά	4ήμερη	Τουριστική-Πεζοπορική	ΧΟΜΠΑΣ-ΛΙΑΝΟΥ
25-28	Νέστος - Δασικό χωριό «Λεβαδίτης»	4ήμερη	Νεολαίας - Πεζοπορική	ΙΩΑΝΝΟΥ
Ν Ο Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
9	Λεωνίδιο	Ημερησία	Τουριστική	ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ
15-16	Φαράγγι Ενιπέα	2ήμερη	Νεολαίας - Πεζοπορική	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΟΥ
22-24	Κόνιτσα - Μαστοροχώρια	3ήμερη	Τουριστική-Πεζοπορική	ΙΩΑΝΝΟΥ-ΛΙΑΝΟΥ
30	Σπήλαια Λιμνών - Καλάβρυτα	Ημερησία	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΑΝΘΙΜΟΥ
Δ Ε Κ Ε Μ Β Ρ Ι Ο Σ				
7	Ακρόπολη	Πρωινή	Πολιτιστική	ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ-ΜΑΤΑ
14	Μαντινεία - Βυτίνα	Ημερησία	Τουριστική	ΛΙΒΕΡΗΣ-ΛΙΑΝΟΥ
17	Χριστουγεννιάτικη εορτή	Απόγευμα	Πολιτιστική	Δ.Σ.
24-29	ΕΛΒΕΤΙΑ - ΑΛΠΙΚΟ ΤΡΕΝΟ	6ήμερη	Τουριστική Εξωτερικού	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ ΤΣΟΝΤΑΝΟΓΛΟΥ

ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ - η Ελβετία της Ελλάδας Πεζοπορία στο «Πανταβρέχει»



2ήμερη πεζοπορική ΝΕΟΛΑΙΑΣ, 1459
6-7/9/2008

1η ημέρα. (Σάββατο) ΑΘΗΝΑ – ΚΟΡΥΣΧΑΔΕΣ – ΒΟΥΤΥΡΟ – Μ. ΧΩΡΙΟ

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30

Στάση για καφέ.

Αφού περάσουμε την Λαμία, θα αρχίσουμε να ανεβαίνουμε τον Τυμφρηστό, θα περάσουμε μέσα από το Καρπενήσι για να καταλήξουμε στο ιστορικό χωριό ΚΟΡΥΣΧΑΔΕΣ, όπου στην κατοχή σχηματίστηκε η κυβέρνηση του βουνού.

Επίσκεψη στο ιστορικό σχολείο των ΚΟΡΥΣΧΑΔΩΝ, όπου υπάρχει φωτογραφικό μουσείο των ιστορικών γεγονότων. (Όσοι το επιθυμούν και εφόσον είναι ανοικτό). Οι υπόλοιποι θα πιούμε καφέ στην πανέμορφη πλατεία του χωριού.

Αναχώρηση για το χωριό ΒΟΥΤΥΡΟ, όπου το ξενοδοχείο μας, εγκατάσταση και τακτοποίηση στα δωμάτια.

Συγκέντρωση για να πάμε στην περιοχή ΚΕΦΑΛΟ-

ΒΡΥΣΟ, όπου μέσα σε καταπράσινο περιβάλλον και δίπλα στον ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΩΤΗ ποταμό, θα γευματίσουμε. (Υπάρχει και ολόφρεσκη πέστροφα). Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ανάπαυση η μπάνιο στην πισίνα.

Το απόγευμα θα επισκεφθούμε το ΜΕΓΑΛΟ ΧΩΡΙΟ, όπου θα ξεναγηθούμε στο λαογραφικό μουσείο, θα απολαύσουμε τον καφέ και το ονομαστό γαλακτομπούρεκο της κυρά Παρασκευής και θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για βόλτες στο όμορφο χωριό η για ψώνια (γλυκά κουταλιού, μέλι, ζυμαρικά χειροποίητα).

Το βράδυ μπαράκι ή ταβέρνα ανάλογα τα κέφια μας.

2η Ημέρα. (Κυριακή) ΔΟΜΝΙΣΤΑ – ΚΡΙΚΕΛΟ – «ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ» - ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

ΠΕΖΟΠΟΡΟΙ

Οι πεζοπόροι έχουν πρωινό εγερτήριο και πρόγευμα στις 7.00 και στις 8.00 αναχωρούμε για ΔΟΜΝΙΣΤΑ.

Θα περάσουμε το ΚΡΙΚΕΛΟ που διατρέχει ο ΚΡΙΚΕΛΟΠΟΤΑΜΟΣ, και την ΔΟΜΝΙΣΤΑ.

Λίγο μετά την ΔΟΜΝΙΣΤΑ θα μας περιμένουν τα 4Χ4, με τα οποία θα συνεχίσουμε.

Μετά την ΔΟΜΝΙΣΤΑ μπαίνουμε σε χωματόδρομο για το χωριό ΡΟΣΚΑ, όπου θα αρχίσει η πεζοπορία (κατάβαση 4 χιλ. μέχρι το ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ, όπου θα συναντήσουμε τον ΚΡΙΚΕΛΟΠΟΤΑΜΟ.

Συνεχίζουμε για μισή ώρα δίπλα ή μέσα στο ποτάμι, μέχρι το ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ, όπου θα συναντήσουμε ένα μοναδικό τοπίο. Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο μέχρι το ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ, όπου θα μας περιμένουν τα 4Χ4 για να μας μεταφέρουν πίσω στην ΔΟΜΝΙΣΤΑ. Φαγητό στο ΚΡΙΚΕΛΟ.

Παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Στάση για Καφέ.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία γύρω στις 21.30.

Υπεύθυνοι εκδρομής: Οικονομίδης Κώστας, Ιωάννου

Κοιλάδα Νέστου

25-28/10/2008

4ήμερη τουριστική, 1463

Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Νέστος ήταν ο υιός του Ωκεανού και της Θέτιδας, πατέρας της Καλλιρόης.

Ο ποταμός, φυσικό όριο ανάμεσα στην Μακεδονία και την Θράκη, πηγάζει από την οροσειρά Ρίλα της Βουλγαρίας και κβάλλει στο Αιγαίο.

Έχει συνολικό μήκος 234 χλμ από τα οποία περίπου 130 στο Ελληνικό έδαφος. Η πλούσια χλωρίδα και πανίδα, η μεγάλη βιοποικιλία καθιστούν τον Νέστο έναν από τους σημαντικότερους υδροβιότοπους της Ευρώπης.

Το αισθητικό δάσος των στενών του ποταμού Νέστου (έκταση 23800 στρέμματα) προστατευμένη περιοχή ιδιαίτερου αισθητικού κάλλους και οικολογικού ενδιαφέροντος, με εξαιρετικά πλούσια χλωρίδα (περίπου 500 είδη) και πανίδα (σπάνια αρπακτικά πουλιά και θηλαστικά). Τα στενά του Νέστου τόπος μοναδικής ομορφιάς, δημιουργήθηκαν από την ροή των νερών του ποταμού, που διαβρώνει τα ασβεστολιθικά πετρώματα της περιοχής.

Στη Σταυρούπολη, που είναι η 2η μεγαλύτερη πόλη της Ξάνθης και που αραδιάζει τις γειτονιές της στα ριζά των νότιων απολήξεων της οροσειράς της Ροδόπης. Στα πόδια της ο ποταμός Νέστος κυλά στα ήσυχα νερά του, σε μία κοίτη κατάφυτη. Την μαγευτική αυτή διαδρομή θα απολαύσουμε με το τρένο.

Ο υδροβιότοπος της Βιστωνίδας με πλούσια ορνιθοπανίδα είναι προστατευμένος από την συνθήκη Ραμσάρ.

Η Βιστωνίδα, η Ισμαρίδα και το δέλτα του Νέστου συγκροτούν το Εθνικό πάρκο της Θράκης. Σύμφωνα με την παράδοση τα Άβδηρα ιδρύθηκαν από τον Ηρακλή, στην μνήμη του συντρόφου του Άβδηρου, τον οποίον κατασπάραξαν εδώ τα ανθρωποφάγα άλογα του Θρακιώτη βασιλιά Διο-



μήδη. Τα αρχαία Άβδηρα ανέδειξαν σημαντικούς πνευματικούς ανθρώπους όπως τον σοφιστή Πρωταγόρα, τους φιλόσοφους Λεύκιππο, Δημόκριτο, Ανέξαρχο.

Η παράκτια αυτή πόλη εγκαταλείφθηκε λόγω της Οθωμανικής εξάπλωσης στην Θράκη και ανοικοδομήθηκε από τον Ιωάννη ΣΤ' Κατακουζηνό.

Σάββατο 25/10/08

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07.30

Στάση για καφέ.

Στην Μεθώνη Κατερίνης μεσημεριανό.

Καφέ στην παραλία Καβάλας.

Αργά το απόγευμα φθάνουμε στην Σταυρούπολη – Κομνηνά, όπου και το ξενοδοχείο μας «Νέμεσις». (Αυτόνομα πέτρινα κτίσματα – απομίμηση πύργων).

Δείπνο στο ξενοδοχείο. (Περιλαμβάνεται στην τιμή).

Κυριακή 26/10/08

Μετά το πρόγευμα επίσκεψη στον Μακεδονικό τάφο στα Κομνηνά.

Αναχώρηση με τρένο για τα στενά του Νέστου. Γεύμα στους Τοξότες.

Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

Το απόγευμα επίσκεψη στο μουσείο φυσικής ιστορίας Παρανεστίου.

Δείπνο στον Λειβαδίτη στην ταβέρνα «Καπαδόκας».



Δευτέρα 27/10/08

Μετά το πρόγευμα αναχώρηση για την λίμνη Βιστωνίδα, όπου και θα επισκεφθούμε το κέντρο ενημέρωσης-βιότοπου και το μοναστήρι εντός της λίμνης. Ακολουθεί καφές. (Στο διάστημα αυτό όσοι θέλουν θα περπατήσουν για 1,5 – 2 ώρες, την παραλίμνια περιοχή).

Αναχώρηση για Άβδηρα και επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο. Γεύμα σε ταβέρνα των Αβδήρων.

Αναχώρηση για Κομοτινή.

Επιστροφή και δείπνο στο ξενοδοχείο (γλέντι).

Τρίτη 28/10/08

Μετά το πρόγευμα ξεκινάει ο δρόμος της επιστροφής μέσω Δράμας.

Πιθανή επίσκεψη στο σπήλαιο Αγγίτη και στην περιοχή Αγοράς, όπου θα δούμε σπάνια πουλιά.

Γεύμα στην επιστροφή.

Αρχηγός: Χομπάς Νίκος

Κρατήσεις: Μαίρη Λιανού

Ημερομηνία προκαταβολής: 25/9/2008

Όλυμπος - Ενιπέας

Νεολαίας 2ήμερη, 1466

15-16/11/2008

Σάββατο 15/11/2008

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία στις 07:30.

Ενδιάμεση στάση μισής ώρας. Επίσκεψη και ξενάγηση στα Αμπελάκια – Αρχοντικό Σβαρτς.

Γεύμα και επίσκεψη στον Παλιό Παντελεήμονα.

Άφιξη στο ξενοδοχείο και εγκατάσταση.

Το απόγευμα επίσκεψη στο Λιτόχωρο και δείπνο.



Κυριακή 16/11/2008

Πρόγευμα 07:00 – 08:00.

Αναχώρηση 08:00 για Λιτόχωρο - Πριόνια.

Οι πεζοπόροι ξεκινούν για την κατάβαση του Ενιπέα (5 ώρες). Επίσκεψη στο κάστρο του Πλαταμώνα και φαγητό στην παραλία.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση γύρω στις 22:30.

Υπεύθυνοι εκδρομής: Οικονομίδης Κώστας, Ιωάννου

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΗΓΗΜΑΤΟΣ

Ανακοινώνουμε προς τα μέλη μας ότι η **Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος** προκήρυξε τον Γ' Πανελλήνιο Λογοτεχνικό Διαγωνισμό Ποίησης και Διηγήματος με θέμα «Οι νέοι και το περιβάλλον». Ο διαγωνισμός θα διαρκέσει μέχρι την 31η Δεκεμβρίου 2008 και η απονομή των βραβείων θα γίνει τον Ιούνιο 2009 κατά τον εορτασμό της Παγκόσμιας ημέρας Περιβάλλοντος. Δικαίωμα συμμετοχής 40 €.

Πληροφορίες στο τηλέφωνο 210 330 23 40



ΕΚΔΗΛΩΣΗ για το ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ του Φ.Ο.Ν.Ι.

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκαν οι διήμερες εκδηλώσεις περιβαλλοντικής Ευαισθητοποίησης στις 16 και 17 Μαΐου 2008 στη Νέα Ιωνία. Οι εκδηλώσεις οργανώθηκαν και πραγματοποιήθηκαν από τον Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας σε συνεργασία με τον Δήμο και τον κρατικό Οργανισμό "Έργο Πολιτών", καθώς με την ενεργή συμμετοχή συλλόγων και φορέων της πόλης μας. Υπεύθυνος όλων των εκδηλώσεων ήταν το μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι. Θόδωρος Τσεσμελής.

Την Παρασκευή 16/06/2008 πραγματοποιήθηκε συμβολικός καθαρισμός της πόλης και δενδροφύτευση από μέλη του Φ.Ο.Ν.Ι. καθώς και από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.

Το Σάββατο 17/06/2008 έγινε το καθιερωμένο Κυνήγι Θησαυρού με θέμα το περιβάλλον από μαθητές και προσκόπους.

2) Παράλληλα είχαν στηθεί στους κεντρικούς δρόμους της πόλης 2 περίπτερα που εκεί εγίνοντο παρουσιάσεις, ειδικές προβολές, προσωπική ενημέρωση και διανομή έντυπου υλικού περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος με θέμα (ανακύκλωση, κύκλος νερού, δάση εθνικού δρυ-

μοί, διαχείριση απορριμμάτων).

Από τα περίπτερα πέρασε πολύς κόσμος, και ιδιαίτερα μαθητές με τους δασκάλους τους που τους προσφέρονταν καπελάκια, μπλουζάκια και πάνινες οικολογικές τσάντες. Οι εκδηλώσεις ολοκληρώθηκαν το μεσημέρι του Σαββάτου στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου με την ημερίδα με θέμα το περιβάλλον.

Ομιλητές ήταν ο Αντιδήμαρχος καθαριότητας Παναγιώτης Μανούρης που μίλησε για την ανακύκλωση και ο καθηγητής και πρόεδρος του Π.Α.Κ.Ο.Ε. Παναγιώτης Χριστοδουλάκης που ανέπτυξε το θέμα διαχείριση υπογείων υδάτων.

Στην ημερίδα παρευρέθη ο Δήμαρχος της Νέας Ιωνίας Γιάννης Χαραλάμπους, καθώς και άλλοι επίσημοι.

Στο τέλος της εκδήλωσης βραβεύτηκαν οι μαθητές στο διαγωνισμό της ζωγραφικής με θέμα το περιβάλλον, καθώς και οι νικητές από το παιχνίδι "Κυνήγι του Θησαυρού".

Αξίζει να αναφέρουμε τους χορηγούς μας:

Για τα μπλουζάκια, το κατάστημα υποδημάτων «Πηγή» και το χορηγό επικοινωνίας «ΙONIANET» - Ηλεκτρονική εφημερίδα της Ν. Ιωνίας

Εκδρομή στην ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ Φ.ΟΝ.Ι.



Πρωί της 14ης Ιουνίου 2008.

Ξεκινάμε για μια νέα εξόρμηση. Προορισμός μας η Αιτωλοακαρνανία και οι Λίμνες της.

Πρώτη μας στάση το **Μεσολόγγι**, η «Πόλη των Ηρώων», Πόλη των ποιητών, των πολιτικών και των μαρτύρων, εκπέμπει το δικό της σήμα στον επισκέπτη πάντα κρυμμένη στην ομίχλη που δημιουργεί η υγρασία της λιμνοθάλασσας. Μια πόλη με παρελθόν και παρόν. Από τις ηρωικές στιγμές στην απλή καθημερινότητα και στη σύγχρονη ρυμοτομία. Τον πρώτο οικισμό λένε πώς τον έχτισαν Δαλματοί πειρατές τον 13ο αιώνα επάνω σε νησίδες που μετά ενώθηκαν.

Σήμερα στους πεζόδρομους σουλατσάρουν οι φοιτητές και οι ντόπιοι.

Μια επίσκεψη στον κήπο των Ηρώων μας θυμίζει τον Γιώργο Σεφέρη που έγραψε ότι «οι Ήρωες περπατούν στα σκοτεινά». Όχι πάντα όμως αφού υπάρχει και η περίπτωση να κατοικούν σε έναν όμορφο κήπο με φουττωτούς φοίνικες και γρασίδι στο Κέντρο της Πόλης του Μεσολογγίου.

Ο χώρος δημιουργήθηκε το 1830 με διαταγή του Καποδίστρια και ολοκληρώθηκε επί Όθωνα. Αρχίσαμε

τη βόλτα μας και ξετυλίξαμε το νήμα της Ιστορίας από τον Τύμβο των Ηρώων όπου βρίσκονται τα οστά των ανωνύμων Ελεύθερων Πολιορκημένων.

Ένα λιοντάρι από πάνω τα προστατεύει από τους εχθρούς, από τον χρόνο και τη λήθη.

Συνεχίζοντας περάσαμε από τον ανδριάντα του Λόρδου Βύρωνα και το μνημείο του Μάρκου Μπότσαρη με την χαριτωμένη κόρη -άγαλμα- που παριστάνει την Ελλάδα ή τη Δόξα, δεν είμαι βέβαιη, και το μνημείο των Φιλελλήνων.

Φεύγοντας από τον Κήπο των Ηρώων, με γεμάτη περηφάνεια την καρδιά, συνεχίσαμε την περιήγησή μας στα σπίτια -μουσεία, εκείνο του Κωστή Παλαμά με τα χειρόγραφα του και των Τρικούπηδων (εκεί έμεναν οι δύο Πρωθυπουργοί της Ελλάδας ο Σπυρίδων και ο Χαρίλαος).

Προχωράμε για μια βόλτα στην Λιμνοθάλασσα και τις Αλυκές. Η λιμνοθάλασσα γύρω θυμίζει σεντόνι με λογιές -λογιές στολίδια που κάνουν το σκηνικό μαγευτικό: ψαρόβαρκες χωρίς καρίνες (γαϊτες) όπως τις λένε, ψαροκαλύβες πάνω σε πασσάλους (πελάδες), το μικρό νησί της Κλείσσοβα, και τις Αλυκές που δημιουργήθηκαν

όταν η θάλασσα διεισδύει σε χέρσα τμήματα και σχηματίζονται κλειστοί κόλποι με ρηχά νερά. Η έντονη εξάτμιση το καλοκαίρι έχει ως αποτέλεσμα την κρυστάλλωση του αλατιού. Ολόλευκοι λόφοι από καθαρό αλάτι σχηματίζονται στην Τουρλίδα.

Στην όμορφη Τουρλίδα γευματίσαμε σ' ένα όμορφο εστιατόριο δίπλα στη λιμνοθάλασσα και αφού ήπιαμε τα κρασάκια μας ξεκινήσαμε για το Αγρίνιο. Ξεκουραστήκαμε για λίγο στο ξενοδοχείο και κατόπιν ξεκινήσαμε περνώντας από το χωριό για την Μυρτιά όπου απολαύσαμε τον καφέ μας και το ηλιοβασιλέμα δίπλα στη λίμνη Τριχωνίδα.

Την 2η ημέρα αναχωρήσαμε για το **Χαλκιοπούλο**. Η διαδρομή από Αγρίνιο καταπληκτική, ανηφορίζει προς την τεχνητή λίμνη του **Κοτρακίου** και καταλήγει στη Λίμνη **Κρεμαστών**. Όσοι δεν περπάτησαν έκαναν την βόλτα τους στη Γέφυρα της Τατάρνας, εκεί όπου οι Έλληνες της Ρούμελης έδωσαν την πρώτη τους μάχη με τους Τούρκους το 1821. Οι πεζοπόροι μας επιβίβαστηκαν σε ολοκαίνουργιες λιμουζίνες (Datsun) και ανέβηκαν σε ένα όμορφο πλάτωμα (την Αγραπιδούλα) και από εκεί με τα πόδια ανέβηκαν στο ασκηταριό του Αγίου Ανδρέα του Ερημίτη απ' όπου η θεά της λίμνης των Κρεμαστών σε αφήνει άφωνο από την τόσο ομορφιά.

Κουρασμένοι, αλλά με τα μάτια μας γεμάτα από την ομορφιά της Ελλάδας μας και τα πνευμόνια μας γεμάτα από οξυγόνο επιστρέψαμε στο Παλιό Χαλκιοπούλο όπου στο παλιό σχολείο του χωριού μεταμορφωμένο σε μια όμορφη ταβέρνα φάγαμε και χορέψαμε.

Την 3η ημέρα (τελευταία) της εκδρομής ξεκινήσαμε το πρωί για το **Περιβαντολογικό κέντρο της Τριχωνίδας**, στο οποίο παρακολουθήσαμε προβολή για την πανίδα της περιοχής και παρατηρήσαμε με τα κιάλια τον γύρω χώρο της λίμνης και αφουγκραστήκαμε τις φωνές των πουλιών που ζουν σ' αυτή.

Ξεκινώντας για την επιστροφή σταματήσαμε στην όμορφη **Ναύπακτο** που τη θαυμάσαμε από το Κάστρο της, πίνοντας τον καφέ μας.

Συνεχίσαμε την εκδρομή μας με μια ωραία βόλτα με βενζινάκατο που σε 5 λεπτά μας έβγαλε στο γραφικό **νησάκι Τριζόνια** (που αν γυρίσουμε τη μηχανή του χρόνου στη περίοδο της Τουρκοκρατίας υπήρχε στο νησί λοιμοκαθακτήριο), τώρα είναι ένα πανέμορφο νησάκι με τρεις ψαροταβέρνες και πεντακάθαρα νερά για μπάνιο.

Μετά από ένα δροσερό μπάνιο και καταπληκτικό φαγητό πήραμε το δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία γεμάτοι από τις τόσες ομορφιές της Πατρίδας μας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Φ.Ο.Ν.Ι. και στο καθ' όλα άξιο Δ.Σ. που πάντα καταφέρνει να μας δείχνει ένα κόσμο έξω από την καθημερινή ρουτίνα του καθ' ενός μας.

Το Μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι.
Φωτεινή Ιωάννου



ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

Ετοιμάσαμε μια άγρια ζούγκλα για τα παιδιά μας.
Τους δείξαμε πως επιβίωση σημαίνει
ο ισχυρότερος να καταπίνει τον λιγότερο ισχυρό.
Τους είπαμε πως το τι είσαι δεν μετράει
το «φαίνεσθαι» σε ξεχωρίζει από τον σωρό.

Το βλέπουν, δεν μας καίει πολύ η ουσία,
το βάρος πέφτει στην περιουσία,
μα και αν μας λείπει, αυτό δεν μας πτοεί,
εμείς θα φτιάξουμε βιτρίνα καθώς πρέπει
με δάνεια εύκολα, και όπου μας βγει.

Αχ! Τα καημένα τα χρυσά μας τα παιδιά που δεν τα
θωρακίσαμε από του Μωμμνά τη σκοτεινή λατρεία,
μόνο τα σπρώξαμε στην κατανάλωση βαθεία
κι ύστερα τάδαμε να χάσκουνε εκστατικά,
μπροστά στου life style την ανοησία.

Κοντά μας δεν διδάχτηκαν να προτιμούν τα λίγα
και τ' απλά, δεν μάθανε πως κάθε εξάρτηση
σου κλέβει την ελευθερία, δεν ζήσανε της μοιρασιάς
την ομορφιά, και τώρα θέλουνε λεφτά, πολλά λεφτά
για ψεύτικες ανάγκες και ανούσια μεγαλεία.

Σα να μην έφταναν αυτά, χαλάσαμε και τον πλανήτη,
που θα ζήσουν το νέφος έπνιξε κι' εμάς και αυτά,
μα εμείς χαμογελάμε όλο σιγουριά
γιατί οι «γονικές παροχές» θα τα εξασφαλίσουν.

Θε μου συγχώρεσέ μας την αποκοτιά
Που θεωρήσαμε ξεπερασμένα και ανθυγιεινά
Όσα μας δίδαξαν παλιά
Και δεν μιλήσαμε ποτέ για ιδανικά
Ούτε και για αξίες που κοστίζουν γιατί αξίζουν.

Τι δυστυχία τους προετοιμάζουν όλα αυτά!
Το κούφιο είναι κούφιο ότι και να κάνεις,
πολλές φορές ναρκώνεται η ψυχή και δεν μιλά
μα θάρθει κάποτε η στιγμή που θα ξυπνήσει
και θ' αναστηθεί, για να διεκδικήσει τα δικά της.

Και τότε, που θάναι όλων πια τα μάτια ανοιχτά,
μετά τις εξηγήσεις και τα άλλα σχετικά, ας ευχη-
θούμε νάχουν την δύναμη τα χαλασμένα μας παιδιά
τους χαλασμένους τους γονείς να συγχωρήσουν.

A.X.K.
Μάρτιος 2008

Για την αντιγραφή, Νίκος Χομπάς

ΣΙΦΝΟΣ



Μάιος μήνας. Οι ημέρες μεγαλώνουν, ο καιρός ζεσταίνει επικίνδυνα και η ανάγκη για μια βόλτα στην εξοχή, ένα διήμερο χαλάρωσης κοντά στη θάλασσα υπάρχουν πάντα στη σκέψη μας. Περιμέναμε την αφορμή καιέτοιμες οι βαλίτσες. Κάπως έτσι συνέβη και τη περασμένη εβδομάδα. Ο Σπύρος μας πρότεινε τη Σίφνο που θα πήγαινε με φίλους από τη γειτονιά και εμείς συμφωνήσαμε αμέσως. Πράγματι ένα τριήμερο ήταν ό,τι έπρεπε για να ξεκινήσουμε όμορφα το φετινό καλοκαίρι και αποδείχθηκε αληθινό. Ο Σπύρος, η Ελένη, ο Γιάννης, η Αλέκα, ο Θόδωρος, η Πέρσα, ο Νίκος, η Χρυσούλα και τόσοι άλλοι γνωστοί από παλιά γίναμε και πάλι μια παρέα. Μέσα στο πούλμαν και μετά στο καράβι ξεκίνησε η διασκέδαση. Κάποιοι έψαχναν απεγνωσμένα ένα μικρό χώρο για τη μπιρίμπα, για να περάσει η ώρα στο καράβι, κάποιοι άλλοι χαλάρωναν και απολάμβαναν τη θάλασσα, ενώ κάποιοι άλλοι το έριξαν στον ύπνο γιατί είχαν ξυπνήσει νωρίς. Φτάνοντας στο νησί η πρώτη εντύπωση: ένα παραδοσιακό κυκλαδίτικο ξερονήσι χωρίς πράσινο. Μην βιαστούμε όμως να βγάλουμε συμπεράσματα. Θα είναι άδικο. Στη διαδρομή για το ξενοδοχείο περνάμε από τη πρωτεύουσα, την Απολλωνία και διάφορες άλλες περιοχές που θα τις επισκεφτούμε τις επόμενες ημέρες. Αρχίζει να φτιάχνει η εικόνα μας ευχάριστα για το νησί και όταν είμαστε πια στο ξενοδοχείο όλα είναι υπέροχα. Σύγχρονο συγκρότημα στη πιο ωραία παραλία του νησιού, τον Πλατύ Γιαλό, αμφιθεατρικά χτισμένο με όλες τις ανέσεις. Οι πιο τολμηροί μαζί

και εμείς θα παίξουμε ρακέτες, θα κάνουμε το πρώτο μπάνιο του καλοκαιριού και μετά θα ακολουθήσει η κραιπάλη στο φαγητό, στη Σοφία. Οι δυο επόμενες μέρες θα περάσουν ευχάριστα και διασκεδαστικά με αρκετή χαλάρωση, μπάνιο και βόλτες. Οι βόλτες τ' απόγευμα έφερναν εκτός από τη γνωριμία με το νησί και τ' απαραίτητα ψώνια για τους δικούς μας αλλά, έπρεπε πρώτα να δοκιμάσουμε εμείς! Χαλβαδόπιτες, παστέλια, αμυγδαλωτά, τα τσακίσαμε, κυριολεκτικά αδειάσαμε το μαγαζί, αλλά και τα σιφνέικα πηλίνα που είναι ονομαστά ήταν στις προτιμήσεις μας! Με τον αρχηγό επισκεφτήκαμε τις ομορφιές του νησιού και μάθαμε νέα πράγματα. Το νησί έχει περίπου 250 εκκλησίες με πιο ονομαστή την Παναγία Χρυσοπηγή. Ο Φάρος και το Βαθύ από τα πιο όμορφα σημεία του νησιού. Αλλά και το Κάστρο, ο οχυρωμένος αυτός οικισμός μέχρι σήμερα σου προκαλούσε δέος και η θέα αργά τ' απόγευμα με τη δύση του πλίου μοναδική! Αλλά και οι βραδινές βόλτες στα σοκάκια της Απολλωνίας με τα πανέμορφα μπαράκια φωτισμένα με κεριά, μοναδικής ομορφιάς! Θ' αφήσω τελευταία τη Χερρόνησο, τη τελευταία μας ημέρα με το φοβερό τσιμπούσι με τους αστακούς! Εκεί να βλέπατε τους φυσιολάτρες πώς έκαναν τα πιρούνια να αναστενάζουν !!! Τι άλλο θέλουμε λοιπόν για να περνάμε καλά; Απλά πράγματα όπως αυτά που προανέφερα και όλα είναι καλά!

Λοιπόν πότε πάμε την επόμενη εκδρομή παιδιά;
Bάννα Πάρλαλη

πεζοπορία

Ιστορική αναδρομή Ο ορισμός της πεζοπορίας, σύμφωνα με την εγκυκλοπαίδεια Britannica είναι ότι: η πεζοπορία είναι μια φυσική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί το περπάτημα ως μέσο, με σκοπό την ψυχαγωγία, την εκγύμναση και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ανθρώπου. Περίπου ενάμιση εκατομμύριο έτη πριν η ανθρωπότητα έμαθε πώς να στέκεται και να περιπατάει. Κατά κάποιο τρόπο θα μπορούσατε να πείτε ότι η πεζοπορία αναπτύχθηκε από την Παλαιολιθική Εποχή. Σύμφωνα με την ιστορία της φυσικής κατάστασης, οι πρώτες κοινωνίες των ανθρώπων ήταν οργανωμένες σε ένα νομαδικό τρόπο ζωής. Οι συνεχείς μετακινήσεις για τις ανάγκες εύρεσης τροφής, πρόσφεραν την απαραίτητη σωματική δραστηριότητα με ένα απόλυτα φυσικό τρόπο.

Όταν οι άνθρωποι ακούν την λέξη πεζοπορία, συνήθως σκέπτονται το δάσος, την ύπαιθρο, την φύση και την ελευθερία που προσφέρουν όλα αυτά. Για τους περισσότερους ανθρώπους η πεζοπορία είναι μια διαφυγή από την πίεση της καθημερινότητας και ένας καλός τρόπος βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης.

Οδηγίες

Η πεζοπορία είναι μια εντελώς φυσική δραστηριότητα και για να ξεκινήσετε είναι κάτι τόσο απλό. Ένας από τους πιο βασικούς κανόνες στην πεζοπορία είναι ότι ποτέ δεν πρέπει να περπατάτε μόνοι. Εντούτοις πολλοί οπαδοί της πεζοπορίας επιλέγουν να περπατήσουν μόνοι τους. Όταν κάνετε πεζοπορία μόνοι αυτό σας δίνει την ελευθερία να πάτε όπου θέλετε και δεν είναι απαραίτητο να προσαρμοστείτε στις επιθυμίες των άλλων. Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν την απόλυτη ησυχία και μοναξιά.

Πώς να ξεκινήσετε

Εάν είστε αγύμναστοι ή δεν έχετε ξανακάνει κάποιου είδους προπόνηση ή έχετε πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα να προπονηθείτε πρέπει να ξεκινήσετε σιγά-σιγά και προοδευτικά. Η πρώτη σας προπόνηση θα

πρέπει να είναι μικρή σε διάρκεια να έχει εναλλαγές περιόδων πεζοπορίας και ξεκούρασης. Ο συνδυασμός ενός καλού ρυθμού πεζοπορίας και καλής ταχύτητας είναι ένα στοιχείο που χωρίζει τους αρχάριους από τους προχωρημένους πεζοπόρους.

Στον ενθουσιασμό σας μπορεί να ξεκινήσετε με πολύ γρήγορο ρυθμό με αποτέλεσμα να κουραστείτε και γρήγορα να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Ο σταθερός ρυθμός στην πεζοπορία είναι πολύ σημαντικός αφού σταθεροποιεί την αναπνοή, ελαττώνει την πίεση που βάζετε στα πόδια, τους πνεύμονες και γενικά του σώματος κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Ο τέλειος ρυθμός της πεζοπορίας είναι ένα πολύ προσωπικό θέμα για τον καθένα και είναι κάτι που αναπτύσσεται από πεζοπορία σε πεζοπορία. Δοκιμάστε να αναπτύξετε έναν ρυθμό πεζοπορίας σε έναν ορισμένο ρυθμό με μια σταθερή ταχύτητα διασκελισμού και κρατήστε τη. Θα καταλάβετε ότι έχετε αποκτήσει έναν καλό ρυθμό αν ύστερα από μια ώρα διαδρομής δεν θα χρειάζεστε διάλειμμα.

Ρυθμίστε τον ρυθμό πεζοπορίας βάση των καιρικών συνθηκών και του βάρους (σακίδιο) που ίσως μεταφέρετε. Ο ρυθμός πεζοπορίας είναι μια υπόθεση όλου του σώματος που η αναπνοή και η ταλάντευση των χεριών πρέπει να γίνεται ρυθμικά και αρμονικά. Μην διακόψετε τον ρυθμό κατά την διάρκεια της διαδρομής εκτός και αν είναι απολύτως απαραίτητο.

Μην εξαντλείτε τον οργανισμό σας καταβάλλοντας υπερβολικές προσπάθειες και κάντε διαλείμματα εφόσον το χρειάζεστε. Μην παραλείψετε να πίνετε νερά κατά την διάρκεια της διαδρομής για την αποφυγή αφυδάτωσης. Σε καμία περίπτωση κατά την διάρκεια της προπόνησης δεν πρέπει να νιώσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση. Αν έχετε το παραμικρό πρόβλημα υγείας πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, για να σας δώσει εναλλακτικές λύσεις καθώς για τον χρόνο και την ένταση της προπόνησης.

Επιμέλεια Στέφανος Λιβέρης

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΖΩΗΣ
ΠΥΡΟΣ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ
ΓΕΝΙΚΕΣ
ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΕΡΠΑΝΗΣ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Τηλ.: 6977 283 932

ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΩΤΟΥ & ΔΕΡΜΗΣΣΟΥ 2, Ν. ΙΩΝΙΑ

ΕΚΔΡΟΜΕΣ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Ιερά οδός 30/3/08



Λίμνη Κερκίνη
22-25/3/2008



Διάπλους Ισθμού - Σχίνος, 4/5/08



Πάσχα στη Λήμνο, 24-29/4/08



Σίφνος 23-25/5/08



Καβάλα - Παγγαίο, 10-12/5/08



Μενδενίτσα - Αγ. Χαράλαμπος, 1/6/08

που πραγματοποιήσαμε...



Λίμνη Κρεμαστών 14-16/6/08



Λίμνη Πρεσπών 14-16/6/08

Από την εκδρομή των νέων του Φ.Ο.Ν.Ι. στη Λίμνη Τσιβλού



Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

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

ΠΑΝΟΡΑΜΑ

Αγοράς Νέας Ιωνίας

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΗ & ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ



IONIANET

Πόλη-ενημέρωση

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΗΣ Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

*Νέοι καιροί
νέα μέσα επικοινωνίας!*

Ελ Αλαμίν 20, Ν. Ιωνία
Τηλ: 210 2771777, Fax: 210 2770123
www.ionianet.gr
e-mail: info@ionianet.gr



επιπλα
ΤΗΝΙΑΚΟΣ

ΓΙΑ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΖΩΗ...

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