

# Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 48 / ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017



Βλαχόπουλος Χαράλαμπος	Geoffrey Wallace	Κωστάκη Μαρία
Χοχώλη Αλεξάνδρα	Αγγελιδάκης Δημήτριος	Παναγιωτόπουλος Δημήτριος
Αγρήτη Αντωνία	Τσιμετζόγλου Άνθιμος	Τσαρούχη Ελένη
Σκουρτέλη Σταματία	Πέγιος Γεώργιος	Κοτζιά Ζωή
Ζενιέρης Πέτρος	Βαρδής Φώτιος	Λιασκοβίτη Ευγενία
Παυλάκης Χρήστος	Κλάδη -Μποκότση Πορφύρα	Μούκα Στέλλα
Πούλια Μαρία	Κουκουρίδου Ιωάννα	Παπουτσή Κατερίνα

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ- ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Δ' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2017

### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
8-10/09/2017	Ολυμπος	3ήμερη	Πεζοπορική	Χρήστος Μπράνης-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
17/09/2017	Αρχαία Αγορά Αθηνων, Αρειος Πάγος- Πάρκο Διομήδους	Ημερήσια	Πολιτιστική	Ιωάννιδου Φωτεινή-Ιωάννου Χρήστος

### ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
01/10/2017	Φαράγγι Α. Δημήτριος - Εύβοια	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης-Μπράνης Χρήστος
08/10/2017	Αρχαιολογικό & οικολογικό οδοιπορικό Μαραθώνας	Ημερήσια	Περιηγητική	Τσεσμελής Θεόδωρος- Ευκλείδου Καίτη
21-22/10/2017	Ορεινή Ναυπακτία-Τσεκούρα	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης- Ιωάννου Χρήστος
27-29/10/2017	Τζουμέρκα - Χωριά της Πίνδου	3ήμερη	Περιηγητική	Παναγιώτου Αγγελική- Χριστοφορίδου Καίτη

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
12/11/2017	Βαλτετσίνικο-Λαγκάδια	Ημερήσια	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια- Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
19/11/2017	Λεοντάρι Αρκαδίας	Ημερήσια	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία- Παναγιώτου Αγγελική
22/11/2017	Οδυσσέας Ελύτης	Πολιτιστική	Περιηγητική	Δ.Σ
24-26/11/2017	Μονεμβασιά-Άγιος Φωκάς-Σπηλ. Καστανιάς	3ήμερη	Πεζοπορική	Λαγόπουλος Επαμεινώνδας- Μπράνης Χρήστος

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ
03/12/2017	Πύργος Βασιλίσσης Αμαλίας	Ημερήσια	Περιηγητική	Μπράνης Χρήστος- Δερμάνης Ευάγγελος
10/12/2017	Κολίνες Αρκαδίας- Δάσος Σκιριτίδας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια- Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
16/12/2017	Χριστουγεννιάτικη Παιδική Γιορτή			Δ.Σ.
30/12/2017 - 02/01/2018	Μέτασοβο - Στη σκιά της Πίνδου	4ήμερη	Πρωτοχρονιάτικη	Ιωάννου Χρήστος Λαγόπουλος Επαμεινώνδας



## ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΜΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ



### Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 48ο  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ-  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017  
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

Το φθινόπωρο έρχεται! Σε λίγο θα «ξεφορτωθούμε» τον καύσωνα του καλοκαιριού Το Φθινόπωρο είναι η ιδανική περίοδος για να εξερευνήσουμε την Ελλάδα, που μοιάζει να «χαίρεται» αυτή την εποχή: Ένα σαββατοκύριακο στα δάση της πατρίδας μας ή μια βόλτα στις άγριες ομορφιές των λιμνών θα μας κάνει να ξεχάσουμε τις πρόσφατες μίνι αποδράσεις μας στα ελληνικά νησιά. Ακόμη και για όσους είναι λάτρεις της θάλασσας, το ελληνικό κλίμα είναι γενναιόδωρο γιατί το φθινόπωρο δεν απέχει και τόσο πολύ από τα καιρικά δεδομένα του καλοκαιριού.

Φθινόπωρο σημαίνει βροχή και βροχή σημαίνει ζωή, είτε για την αγροτική παραγωγή της χώρας, που καιρός είναι να πάρει τα πάνω της, είτε για τις άδειες δεξαμενές υδάτων, το νερό μας ωφελεί για παραπάνω από έναν λόγους. Μεγάλο δώρο φέρνει η βροχή και για τους λάτρεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως το rafting ή το kayak. Στα Φθινοπωρινά ταξίδια μας στα εθνικά πάρκα έχουμε δει από κοντά, τα αποδημητικά πουλιά να διοργανώνουν τα δικά τους ταξίδια. Αυτό που πολλοί δεν ξέρουμε όμως είναι πως αυτή είναι και η ιδανική περίοδος για να απολαύσουμε το θέαμα της συγκέντρωσής τους, προτού φύγουν, στους υδροβιότοπους και στα εθνικά πάρκα της χώρας γιατί η χώρα μας φιλοξενεί 442 είδη πουλιών. Ήδη από τον Νοέμβριο, «μυρίζει» Χριστούγεννα, αφού οι βιτρίνες βάζουν από νωρίς τα γιορτινά τους.

Αυτό είναι το Φθινόπωρο που εμείς οι Φυσιολάτρες μαζί με τον Φυσιολατρικό και τις εκδρομές του θα χαρούμε και θα απολαύσουμε όπως πάντα με τις εκδρομές του.

Όσο και αν μας είναι δύσκολο οικονομικά, είναι σίγουρο ότι θα κατορθώσουμε να αποδράσουμε και να χαρούμε τις φθινοπωρινές εκδρομές.

# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και

## ΑΡΧΑΙΑ ΑΓΟΡΑ ΑΡΕΙΟΣ ΠΑΓΟΣ -ΠΑΡΚΟ ΔΙΟΜΗΔΟΥΣ

Εκδρομή 1732

Ημερήσια Πολιτιστική

**Κυριακή 17 Σεπτεμβρίου 2017**



Ο Κυριακάτικος περίπατος μας, θα αρχίσει από ένα ταξίδι στον 5<sup>ο</sup> αιώνα Π.Χ. επισκεπτόμενοι τον χώρο το **Κεραμικό**.

Η ονομασία του προέρχεται από τον πανάρχαιο συνοικισμό των Κεραμέων που είχαν εγκατασταθεί στις όχθες του ποταμού **Ηριδανού**. Ο Κεραμικός είναι το σημαντικότερο νεκροταφείο της Αθήνας. Διαιρέθηκε σε δύο τμήματα τον έσω και έξω Κεραμικό όταν κατασκευάστηκε το Θεμιστόκλειο τείχος ( όλα αυτά θα τα μάθουμε εκτενώς από την ξεναγό που θα μας συνοδεύει).

Στη συνέχεια τι θα λέγατε για μια κοντινή, μα πολύ ενδιαφέρουσα εξόρμηση από το πολύβουο κέντρο της Αθήνας, που θα σας φέρει πιο κοντά στην ομορφιά της φύσης;

Εννών το Βοτανικό Κήπο Ιουλίας και Αλεξάνδρου Ν. Διομήδους ή αλλιώς το **Διομήδειο Βοτανικό Κήπο**, τον μεγαλύτερο **Βοτανικό κήπο** της **Νοτιανατολικής Μεσογείου**, με απίστευτη οργάνωση και εντυπωσιακή βλάστηση από φυτά και δένδρα, που σπάνια συναντά κανείς στην Ελλάδα. Θα επισκεφτούμε τα φυλλώδη φυτά από διάφορες χώρες. Τον ανθώνα με καλλωπιστικά κυρίως φυτά και τις 25 λίμνες σε διαφορετικά επίπεδα

Αποτελεί πόλο έλξης για ξένους επιστήμονες σε 1660 στρέμματα που προσφέρονται για μεθυστικές βόλτες και 3000 ποικιλίες φυτών που μας διδάσκουν το καλύτερο «μάθημα» φυτολογίας. Ο κήπος χωρίζεται σε δύο μεγάλα τμήματα, το καλλιεργημένο τμήμα με έκταση περίπου 200 στρεμμάτων και φυσικά οικοσυστήματα που καταλαμβάνουν περίπου 1660 στρέμματα.

Μετά το πέρας του ωραίου αυτού περιπάτου θα καταλήξουμε σε ταβέρνα της περιοχής για φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στη Νέα Ιωνία

**Αρχηγός: Ιωαννίδου Φωτεινή**

**Κρατήσεις: Ιωάννου Χρήστος**

**Εξόφληση μέχρι: 1 Σεπτεμβρίου 2017**



### ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

Εκδρομή 1734

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 8 Οκτωβρίου 2017**

**Α**ναχώρηση από Ν. Ιωνία για **Νέα Μάκρη**.  
Επίσκεψη στο **Ιερό των Αιγυπτίων Θεών**.

Το συγκρότημα ίδρυσε ο Ηρώδης Αττικός περίπου το 160μ.Χ. Ο μεγάλος ρήτορας και σοφιστής επέλεξε τον Μαραθώνα για την ίδρυση του ιερού γιατί ήταν ο τόπος καταγωγής και διαμονής του. Στη συνέχεια θα μεταβούμε στον **Τύμβο Μαραθώνα** και στο **Πρωτοελλαδικό νεκροταφείο «Τσέπι»**. Περίπου 2,5 χλμ. από το Μουσείο, προς το σημερινό χωριό του **Μαραθώνα**, βρίσκεται το επιβλητικό πρωτοελλαδικό νεκροταφείο στο **Τσέπι** με πολλούς κιβωτιόσχημους τάφους.

Θα επισκεφθούμε το Μουσείο στον Τύμβο των Πλαταιών και το τρόπαιο της μάχης του Μαραθώνα, στο **Σχινιά**.

Ο λιγότερο γνωστός **Τύμβος του Μαραθώνα** βρίσκεται στην περιοχή του **Βρανά**, δίπλα στο χώρο του **Αρχαιολογικού Μουσείου**.

Πρόκειται για το δεύτερο από τους τρεις Τύμβους που δημιουργήθηκαν μετά την ιστορική μάχη του Μαραθώνα, στον οποίο θάφτηκαν οι Πλαταιείς στρατιώτες που είχαν αγωνιστεί κατά των Περσών στο πλευρό του Μιλτιάδη.

Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής.

Μετά το φαγητό θα ξεναγηθούμε στον **Υδροβιότοπο του Σχινιά**.

Το **Εθνικό Πάρκο Σχινιά Μαραθώνα** βρίσκεται στην Αττική και στην πεδιάδα του Μαραθώνα, στην ομώνυμη περιοχή. Απέχει από την Αθήνα 40 περίπου χιλιόμετρα ΒΑ και αποτελεί το σημαντικότερο παράκτιο οικοσύστημα της Αττικής, ενώ παρουσιάζει και εξαιρετικό



ενδιαφέρον ως τοπίο και βασίζεται σε μια ευαίσθητη υδατική ισορροπία.

Μετά θα μεταβούμε στο **Κάτω Σούλι** για να δούμε το **Κωπηλατοδρόμιο** και τη Μακάρια Πηγή και στο τέλος θα φτάσουμε στο φράγμα της **Λίμνης του Μαραθώνα** για καφέ.

Το **Κωπηλατοδρόμιο** του **Σχινιά** ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2004 και φιλοξένησε τα αγωνίσματα κωπηλασίας των Ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας. Συνολικό μήκος 2.250 μέτρα.

Επιστροφή στη Ν. Ιωνία περίπου στις 20.00 μμ. Ξεναγός μας σε όλη αυτή την περιήγηση θα είναι ο Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας της προστασίας της Φύσης κ. Γεώργιος Σφήκας.

**Αρχηγός: Τσεσμελής Θεόδωρος**

**Κρατήσεις: Καίτη Ευκλείδου**

**Εξόφληση μέχρι: 20 Σεπτεμβρίου 2017**



# ΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΙΩΤΙΚΑ ΧΩΡΙΑ ΤΗΣ Ν.ΠΙΝΔΟΥ

Εκδρομή 1736

3ήμερη Περιηγητική

27 - 29 Οκτωβρίου 2017



**Τ**ζουμέρκα: Στα μυστικά χωριά της αθωότητας Σκαρφαλωμένα σε απότομα ρέματα, βαθιές χαράδρες, γυμνά βράχια, ψηλές κορυφές και με λιγοστούς κατοίκους που σου μιλούν για το ένδοξο παρελθόν.

Τα τοπία τους αποθηκεύονται μόνο στο μυαλό σου. Τα ορεινά χωριά που μοιράζονται μεταξύ των νομών **Άρτας** και **Ιωαννίνων** φτιάχνουν τη δική τους ιστορία, το δικό τους πολιτισμό και τις δικές τους παρέες. Τα χωριά που είναι σκαρφαλωμένα στα **Αθαμανικά Όρη**, όπως είναι η επίσημη ονομασία των **Τζουμέρκων**, είναι άγρια, με πολλά ποτάμια, ρέματα, βαθιές χαράδρες, γυμνά βράχια, ψηλές κορυφές και λιγοστούς κατοίκους που σου μιλούν για το ένδοξο παρελθόν, για τα γεφύρια, για τους μαστόρους της πέτρας και τους αργυροχρυσόχρους που έφτασαν στα πέρατα του κόσμου.

Δεν έχετε την περιέργεια να γνωρίσετε μερικά από αυτά τα χωριά;

**1<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ:** Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, ενδιάμεση στάση στο Κιάτο για καφέ και συνεχίζουμε για **Ρίο** όπου θα περάσουμε τη γέφυρα για **Αντίρριο** κάνοντας μια στάση. Εν συνεχεία ανηφορίζουμε προς **Αμφιλοχία** όπου θα γευματίσουμε. Τέλος θα καταλήξουμε στην **Αρτα** τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, διανυκτέρευση.

**2<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ:** Μετά το πρωινό αναχώρηση και αρχίζουμε ν' ανεβαίνουμε για τα ωραιότερα χωριά στα **Τζουμέρκα**, γεμάτα από έλατα. Μετά από μια διαδρομή που θα μας μαγέψει πραγματικά και εφόσον περάσουμε τα **Άγναντα** (μια στάση στο χωριό) θα φθάσουμε στο **Σπήλαιο της Ανεμότρυπας** (ξεναγήση στο σπήλαιο) το οποίο αποτελείται από τρία επίπεδα, αλλά μόνο ένα έχει αξιοποιηθεί τουριστικά. Συνεχίζοντας τη διαδρομή μας θα φθάσουμε στα **Πράμαντα** που είναι το χαρακτηριστικότερο Τζουμερκιώτικο χωριό, χτισμένο αμφιθεατρικά στους πρόποδες της **Στρογκούλας**. Παραμονή και γεύμα. Επιστροφή το απόγευμα στο ξενοδοχείο με μια ενδιάμεση στάση.

**3<sup>η</sup> ΗΜΕΡΑ:** Μετά το πρωινό αναχώρηση και επίσκεψη στο ιστορικό **Ζάλογγο**. Συνεχίζουμε για **Πάργα**, στάση για καφέ και βόλτα. Συνεχίζουμε για **Αμφιλοχία** και καταλήγουμε για το γεύμα μας Περνώντας τη κρεμαστή Γέφυρα του **Αντίριου**, και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση θα φθάσουμε αργά το απόγευμα στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός :** Αγγελική Παναγιώτου  
**Κρατήσεις :** Καίτη Χριστοφορίδου  
**Προκαταβολή μέχρι:** 28 Σεπτεμβρίου 2017



# ΛΕΟΝΤΑΡΙ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Εκδρομή 1738

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 19 Νοεμβρίου 2017



**Ν**α και μια εκδρομή στις βόρειες απολήξεις του όρους **Ταΰγετος**, δηλαδή στο νότιο κομμάτι του **Ν. Αρκαδίας**.

Το **Λεοντάρι** είναι ένα ιστορικό χωριό της **Αρκαδίας**, χτισμένο στις βόρειες πλαγιές του **Ταΰγétου**. Στο λόφο δεσπόζει το **φρούριο**, απομεινάρι της δόξας που γνώρισε επί Βυζαντίου. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η βυζαντινή εκκλησία στην πλατεία, καθώς και ο πανέμορφος εγκαταλελειμμένος σιδηροδρομικός σταθμός του τρένου, μόλις 2 χλμ. από την κεντρική πλατεία.

Θα επισκεφθούμε τη **Μονή Αμπελάκη**, χτισμένη σε επιβλητική θέση στους πρόποδες του **Ταΰγétου**, κολλημένη σε απότομο βράχο, σε μια κατάφυτη περιοχή με έξοχη θέα, και τον ποταμό **Ευρώτα** να περνά χαμηλότερα.

Οι πηγές του **Ευρώτα**, βρίσκονται στο δρόμο μας προς το **Λεοντάρι**, σε μια ειδυλλιακή τοποθεσία με πολλά νερά, πλατάνια και άφθονο πράσινο τις οποίες και θα επισκεφθούμε.

Στο **Λεοντάρι** θα γευματίσουμε, θα πιούμε τον καφέ μας και κατά το απογευματάκι θα επιστρέψουμε στη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου**

**Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου**

**Εξόφληση μέχρι: 1 Νοεμβρίου 2017**



«Τότε όμως η Ποίηση; Τι αντιπροσωπεύει μέσα σε μια τέτοια κοινωνία; Απαντώ: τον μόνο χώρο όπου η δύναμη του αριθμού δεν έχει πέραση. Και ακριβώς, η εφεινή απόφασή σας να τιμήσετε στο πρόσωπό μου την ποίηση μιας μικρής χώρας δείχνει σε πόσο αρμονική ανταπόκριση βρίσκεστε με την χαριστική αντίληψη της τέχνης, την αντίληψη ότι η τέχνη είναι η μόνη εναπομένουσα πολέμιος της ισχύος που κατάντησε να έχει στους καιρούς μας η ποσοτική αποτίμηση των αξιών.»

Οδ. Ελύτης, Ομιλία κατά την τελετή απονομής του Βραβείου Νόμπελ, Ακαδημία της Στοκχόλμης, 10 Δεκεμβρίου 1979

**Ο**Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας, στις **22 Νοεμβρίου 2017, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.30**, στο Αμφιθέατρο του Κινηματογράφου ΑΣΤΕΡΑΣ Ν. Ιωνίας, θα τιμήσει με ένα ξεχωριστό αφιέρωμα, τον ανανεωτή της ελληνικής ποίησης, τον δημιουργό του Άξιον Εστί, των Μικρών Κυκλάδων, του «Ήλιος ο πρώτος» κ.α.. Τον σημαντικότερο Έλληνα ποιητή της Λογοτεχνικής γενιάς του 1930, τον φιλόπατρη, τον τιμηθέντα το 1979 με το Βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας, «για την ποίηση του που με φόντο την ελληνική παράδοση, με αισθηματοποιημένη δύναμη και πνευματική οξύνοια ζωντανεύει τον αγώνα του σύγχρονου ανθρώπου για ελευθερία και δημιουργία», τον **ΟΔΥΣΣΕΑ ΕΛΥΤΗ**. Ομιλήτρια θα είναι η κα **Ιουλίτα Ηλιοπούλου**, ποιήτρια, δοκιμογράφος και συγγραφέας παιδικών βιβλίων- φύλακας του έργου του Νομπελίστα - και επί πολλά χρόνια σύντροφος ζωής του Οδυσσέα Ελύτη.

**Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη.**

# ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΠΥΡΓΟ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΣΤΟ ΙΛΙΟΝ

Εκδρομή 1740  
Ημερήσια Περιηγητική  
Κυριακή 3 Δεκεμβρίου 2017



Το κτήμα του **Πύργου Βασιλίσσης** γεννήθηκε από το όραμα της βασίλισσας Αμαλίας για την δημιουργία μιας πρότυπης αγροτικής εγκατάστασης για τον εκσυγχρονισμό της ελληνικής γεωπονίας. Ο Πύργος είναι η βασιλική έπαυλη, γοθτικού ρυθμού, που κατασκευάστηκε σε απομίμηση του πύργου στην Βαυαρία, όπου γεννήθηκε ο Όθωνας. Είναι ένα μοναδικό μνημείο της νεογοθτικής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα και άνοιξε τις πύλες του στις 13 Αυγούστου 1854, ημέρα των γενεθλίων του πατέρα του Όθωνα.

Σήμερα λοιπόν θα επισκεφτούμε ένα υπέροχο κήπο με ένα καλοδιατηρημένο Πύργο, με πρότυπες βιολογικές καλλιέργειες και σταύλους με άλογα. Η περιοχή τώρα είναι ιδιωτική και ανήκει στην γνωστή από τα μεταλλεία Λαυρείου οικογένεια Σερπιέρη.

Θα ξεκινήσουμε στις 9.30 το πρωί από τη Νέα Ιωνία και γύρω στις 10 η ώρα θα είμαστε στο **Ιλιον**, όπου θα έχουμε **ξενάγηση** και **οινογευσία** στο χώρο του κτήματος διάρκειας 2.5 ωρών. Το κτήμα είναι μία μεγάλη έκταση, με φροντισμένους κήπους και γεωργικές καλλιέργειες, κυρίως ελιές, αμπελώνες, αμυγδαλιές και φυσιτικές. Επίσης στο κτήμα φιλοξενούνται άλογα αγώνων, τα οποία, εάν είμαστε τυχεροί, θα τα δούμε να γυμνάζονται. Θα επισκεφτούμε το οινοποιείο, τον άριστα διατηρημένο Πύργο, θα κάνουμε μια βόλτα στον παραμυθένιο κήπο με τα συντριβάνια,



τους φοίνικες και τα αιωνόβια κυπαρίσσια, θα περιηγηθούμε στις καλλιέργειες με τους εμπέλωνες και τα λοιπά σπρωφωρά. Στο τέλος της ξενάγησης θα έχουμε μία γευστική δοκιμή των εξαιρετικών κρασιών του κτήματος συνοδεία χορτόπιτας και τυριών

Το μεσημέρι θα επισκεφτούμε κοντινή ταβέρνα για την συνέχιση της γευσιγνωσίας μας.

**Αρχηγός: Μπράνης Χρήστος**  
**Κρατήσεις: Δερμάνης Ευάγγελος**  
**Εξόφληση μέχρι: 20 Νοεμβρίου 2017**



# ΣΤΗ ΣΚΙΑ ΤΗΣ ΠΙΝΔΟΥ

Εκδρομή 1742

4ήμερη Πρωτοχρονιάτικη

30 Δεκεμβρίου 2017-2 Ιανουαρίου 2018

## Μέτσοβο – Ανήλιο – Λίμνη Πηγών Αώου – Χιονοδρομικό Κέντρο Πολιτισιές

Σαν φύγει ο παλιός ο χρόνος και φθάσει η Πρωτοχρονιά, που λέτε ότι θα την υποδεχθεί ο Φυσιολατρικός;

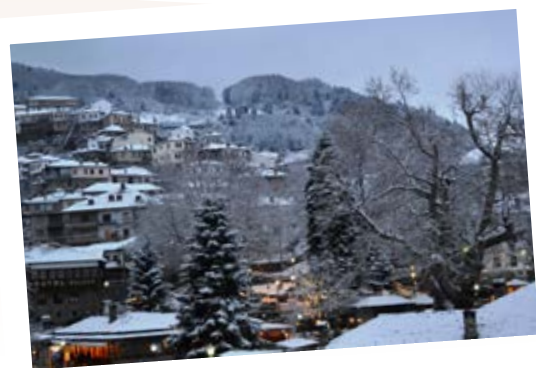
Δεν το κρατάμε μυστικό. Θα σας πάμε στο όμορφο..... **Μέτσοβο** !!!

Πάνω από τα 1.000 μέτρα υψόμετρο, όλα είναι διαφορετικά. Εκεί ψηλά σε μια από τις ομορφότερες πλαγιές της Πίνδου στο «σταυροδρόμι» της Ηπείρου, της Θεσσαλίας και της Δυτικής Μακεδονίας είναι σκαρφαλωμένο το **Μέτσοβο**. Χτισμένο αμφιθεατρικά στις πλαγιές, απλώνει νωχελικά τις κεραμιδένιες στέγες και τα ξύλινα χαγιάτια του, ανάμεσα από οξιές και έλατα. Έχει συντροφιά τον ήχο των άφθονων τρεχούμενων νερών και είναι έτοιμο να σας προσφέρει ταξίδια καμωμένα από όνειρο.

Το **Μέτσοβο** διεκδικεί τον χαρακτηρισμό του γραφικότερου ορεινού οικισμού της Ελλάδας και όχι άδικα. Είναι κτισμένο πάνω στα ερείπια της αρχαίας πόλης **Τύμφη**, ανάμεσα από πανύψηλα βουνά, με ψηλότερο τον **Λάκμο** στα 2.295 μ. και το **Μαυροβούνι** στα 2.159 μ., βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από τον Εθνικό Δρυμό της Πίνδου (**Βάλια Κάλντα**) αλλά και από δύο χιονοδρομικά κέντρα για τους λάτρεις των χειμερινών σπορ. Ενώ μπορεί να περηφανεύεται άνετα για την πλούσια πολιτιστική και πνευματική του ιστορία.

Επιπλέον αποτελεί πατρίδα αρκετών μεγάλων εθνικών ευεργετών όπως ο **Γεώργιος Αβέρωφ**, ο **Νίκος Στουρνάρης** και ο **Μιχαήλ Τσοτίσας** προς τιμήν των οποίων το Εθνικό μας Πολυτεχνείο ονομάστηκε «Μετσόβιο».

Το **Μέτσοβο** πέραν των ιστορικών στοιχείων και



της πλούσιας πολιτιστικής και πνευματικής κληρονομιάς που το χαρακτηρίζει, έχει γίνει γνωστό και για αρκετούς ακόμα λόγους. Η ομορφιά όχι μόνο του φυσικού τοπίου αλλά και του ίδιου του οικισμού αποτελούν πόλο έλξης για τους τουρίστες.

### Σάββατο 30 Δεκεμβρίου 2017

Αναχώρηση νωρίς το πρωί από Νέα Ιωνία και ακολουθώντας μια εκπληκτική διαδρομή μέσα στην καρδιά της Πίνδου, με ενδιαμέσες στάσεις για καφέ και φαγητό, φτάνουμε στο Μέτσοβο. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, και το βράδυ μας είναι ελεύθερο για ποτό και φαγητό.

### Κυριακή 31 Δεκεμβρίου 2017

Παραμονή Πρωτοχρονιάς. Αφού πάρουμε πρωινό, θα ξεκινήσουμε την περιήγηση μας στο όμορφο **Μέτσοβο**.

Θα επισκεφτούμε το **Μουσείο Λαϊκής Τέχνης**. Βρίσκεται πολύ κοντά στο κέντρο του Μετσόβου και φιλοξενεί έναν ιδιαίτερα μεγάλο αριθμό παλαιών αντικειμένων. Στεγάζεται στο ανακαινισμένο αρχοντικό **Τοσίτσα** και σε αυτό ο επισκέπτης εκτός του ότι έχει τη δυνατότητα να περιεργαστεί μια σειρά αντικειμένων καθημερινής χρήσης, μπορεί να περιηγηθεί στους εσωτερικούς χώρους ενός πραγματικού Μετσοβίτικου αρχοντικού.

Την **Πινακοθήκη Αβέρωφ**. Ένας από τους σημαντικότερους χώρους πολιτισμού στην Ήπειρο. Περισσότερα από 200 έργα μεγάλων Ελλήνων ζωγράφων του 19ου και του 20ου αιώνα βρίσκονται εδώ. Λύτρας, Γύζης, Βολανάκης, Παρθένης, Χατζηκυριάκος-Γκίκας, Τσαρούχης, Μόραλης, Φασιανός είναι λίγα μόνο από τα μεγάλα ονόματα που θα δείτε να υπογράφουν τα έργα της Πινακοθήκης, η οποία στεγάζεται σε ένα υπέροχο κτίσμα με τρεις ορόφους πίσω από την κεντρική πλατεία του **Μετσόβου**. Στο ταξίδι μας αυτό, στην **Ήπειρο**, είναι σίγουρα κάτι που αξίζει τον κόπο να δούμε.

Την **Αγία Παρασκευή Μετσόβου** (13ου αι.). Τον Κεντρικό Ναό της Πατριαρχικής Εξαρχίας Μετσόβου (1659 – 1924). Ο ναός πέραν του πνευματικού και λατρευτικού του χαρακτήρα, είναι και ένα λαμπρό πολιτιστικό μνημείο που εντυπωσιάζει τον επισκέπτη. Μεγάλης καλλιτεχνικής αξίας είναι το τέμπλο του ναού, που φιλοτεχνήθηκε από Μετσοβίτες μα-

στόρους το 1730. Στο ναό της **Αγίας Παρασκευής** υπάρχει και μια πρωτοτυπία. Ο διπλός άμβωνας. Ο πρώτος για την ανάγνωση του Ευαγγελίου και ο δεύτερος για την ανάγνωση του Αποστόλου και το κήρυγμα. Στα χρόνια της Πατριαρχικής Εξαρχίας από το μικρότερο άμβωνα διαβάζονταν τα Πατριαρχικά αποκαταστατικά γράμματα και σιγίλλια, που απευθύνονταν προς την Εξαρχία και το λαό του **Μετσόβου**.

Το **Οινοποιείο Κατώγι Αβέρωφ**. Η επίσκεψη στα υπόγεια του οινοποιείου είναι πραγματικά μια εντυπωσιακή εμπειρία. Η όλη πορεία μέσα στα κελάρια ανάμεσα από τις σειρές με τα δρύινα βαρέλια, τις εικαστικές φωτιστικές παρεμβάσεις, τα οπτικοακουστικά εφέ, την πορεία πάνω από ένα γυάλινο διάδρομο όπου βλέπει κανείς από κάτω του ξαπλωμένες εκατοντάδες φιάλες να παλαιώνουν, δημιουργούν μια ατμοσφαιρική περιήγηση στον γοητευτικό κόσμο του κρασιού, στη διαδικασία της οινοπαραγωγής και τέλος στην ιστορία του οινοποιείου.

Τον **Αβερώνιο Κήπο**. Το πάρκο εκτείνεται σε μία έκταση 10 στρεμμάτων και φιλοξενεί αναρίθμητα δέντρα και φυτά που αντιπροσωπεύουν την χλωρίδα της **Πίνδου**. Εδώ θα συναντήσουμε πεύκα, έλατα, οξιές, ρόμπολα, πουρνάρια και πολλά άλλα είδη δέντρων και θάμνων που φύονται στην περιοχή. Πέραν του περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος, το



συγκεκριμένο πάρκο συνδυάζει και την αναψυχή με περπάτους και παιχνίδι.

Μετά από όλα αυτά, μεσημεριανό φαγητό και ξεκούραση στο ξενοδοχείο για να υποδεχτούμε το βράδυ την έλευση του Νέου Χρόνου.

### Δευτέρα 1 Ιανουαρίου 2018

Πρώτη μέρα του Νέου Έτους. Μετά το πρωινό και σε απόσταση μόλις μισής ώρας από το **Μέτσοβο** βρίσκεται η τεχνητή λίμνη των **πηγών του Αώου**. Μία ορεινή λίμνη που συνδυάζει ένα μοναδικό λαβύρινθο ρυακιών, φυσικών μικρών λιμνών και εκτεταμένων ορεινών λιβαδιών που σφύζουν από ζωή. Εκεί θα κάνουμε το γύρο της λίμνης που θα διαρκέσει περίπου 1 ώρα και μετά θα μεταβούμε στο **χιονοδρομικό κέντρο Πολιτισίες** για το καφέ-δάκι μας.

Στη συνέχεια θα πάμε στο πανέμορφο χωριό **Ανήλιο**. Το Ανήλιο είναι ένα ορεινό, βλαχόφωνο χωριό του νομού Ιωαννίνων. Είναι χτισμένο σε υψόμετρο 1.060 μ. στις πλαγιές της βόρειας **Πίνδου**, απέναντι από το **Μέτσοβο**, και στη σκιά της βουνοκορφής «Φατζέτου» της **Πίνδου**. Λίγο πριν το χωριό βρίσκετε το **Μοναστήρι της Παναγίας**, το οποίο και θα επισκεφτούμε. Στο **Ανήλιο** θα γευματίσουμε. Το απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο και ξεκούραση.

### Τρίτη 2 Ιανουαρίου 2018

Αφού πάρουμε το πρωινό μας και έχοντας πάρει τις βαλίτσες μας ξεκινάμε για την επιστροφή στην Νέα Ιωνία δια μέσου **Μετεώρων**.

Εκεί θα επισκεφτούμε την **Μονή του Μεγάλου Μετεώρου**, κτισμένη στον μεγαλύτερο βράχο, της περιοχής, που ονομάζετε Πλατύς Λίθος. Ιδρύθηκε στα μέσα του 14ου αιώνα από τον όσιο Αθανάσιο τον Μετεωρίτη (πρώτο κτήτορα και οργανωτή του μοναστικού κοινοβίου).

Φαγητό στο **Καστράκι** και με ενδιαμέσες στάσεις επιστροφή στην Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου**

**Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας**



# ΟΛΥΜΠΟΣ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΩΝ ΘΕΩΝ

Εκδρομή 1731

3ήμερη Ορειβατική

8-10 Σεπτεμβρίου 2017



**Ο Όλυμπος** το βουνό των θεών και του μύθου, είναι χωρίς αμφιβολία το βουνό με την ξεχωριστή ταυτότητα, που όμοια δεν υπάρχει στον κόσμο. Είναι ένα κομμάτι της κλασσικής αρχαιότητας, όπως ο Παρθενώνας από τα αρχαία μνημεία.

Είναι το ψηλότερο βουνό της Ελλάδος με σχεδόν 3.000 μέτρα υψόμετρο, που υψώνεται απότομα από τη θάλασσα και δίνει την αίσθηση του γιγάντιου. Αυτή η υψομετρική αλλαγή προσδίδει εκπληκτική ομορφιά, καθώς επίσης και η μεγάλη ποικιλία φυτών (1.700) είδη. Η χλωρίδα του περιλαμβάνει σπάνια αγριολούλουδα (800 είδη), εκ των οποίων τα 20 περίπου φυτρώνουν μόνο στον **Όλυμπο**.

Οι Ελβετοί Boud-Bony και Boisona, καθώς και ο Έλληνας Χρήστος Κάκκαλος από το Λιτόχωρο, στις 2 Αυγούστου του 1913, πάτησαν πρώτοι την ψηλότερη κορυφή του Ολύμπου τον Μύτικα στα 2.918,80 μέτρα. Αυτή την κορυφή θα επιχειρήσουμε να ανέβουμε κι εμείς, καιρού επιτρέποντος φυσικά, γιατί το βουνό έχει το δικό του καιρό.

Θα ξεκινήσουμε λοιπόν από τη Νέα Ιωνία την Παρασκευή 8/9 στις 7 το πρωί με προορισμό τα **Πριόνια του Ολύμπου**. Μετά από ενδιάμεσες στά-

σεις - η μία για φαγητό- θα φτάσουμε κατά τις 2 το μεσημέρι στα Πριόνια του Ολύμπου σε υψόμετρο περίπου 1.000 μέτρα, από όπου θα ξεκινήσουμε την ανάβασή μας. Στόχος μας είναι το καταφύγιο **Σπήλιος Αγαπητός** στα 2.100 μέτρα, μια διαδρομή περίπου 3 ωρών. Εκεί θα διανυκτερεύσουμε. Το καταφύγιο έχει καλό φαγητό, φοβερή θέα και συνήθως έχει και πολύ κέφι το βράδυ. Βέβαια, όπως ισχύει στα καταφύγια, το βράδυ κλείνει το φως και τα δωμάτια έχουν πολλά κρεβάτια.

Το Σάββατο το πρωί 9/9, αφού φάμε το πρωινό μας, κατά τις 8 ξεκινούμε για το **Οροπέδιο των Μουσών**. Μετά από περίπου 3 ώρες θα φτάσουμε στο καταφύγιο **Γιώσος Αποστολίδης** στα 2.700 μέτρα περίπου. Αφού αφήσουμε εκεί τα πράγματά μας, οι πιο τολμηροί θα ανέβουν στην κορυφή **Μύτικας** στα 2.918,8 μέτρα από το Λούκι. Οι υπόλοιποι μπορούν να ανέβουν στην κορυφή του **Προφήτη Ηλία** στα 2.803 μέτρα, που είναι ορατή από το καταφύγιο, ή να δούν τη θέα από τα **Καζάνια**. Και αυτό το καταφύγιο έχει καλό και φτηνό φαγητό και καλή παρέα το βράδυ.

Την Κυριακή το πρωί 10/9 κατά τις 8, μετά το πρωι-



## ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Εκδρομή 1733

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 1 Οκτωβρίου 2017**

**Α**ν και είμαστε για τα καλά στα μισά του Φθινοπώρου, εμείς δεν το βάζουμε κάτω και επιμένουμε καλοκαιρινά. Ελάτε μαζί μας για μία «βολτούλα» στη **Νότια Εύβοια**.

Θα ξεκινήσουμε από το χωριό **Άγιος Δημήτριος** και αφού διασχίσουμε ένα εντυπωσιακό ασβεστολιθικό φαράγγι, θα καταλήξουμε στην πανέμορφη παραλία **Σχοινοδαύλεια** για ένα μπάνιο στα πεντακάθαρα και δροσερά νερά του **Αιγαίου**. Έπειτα θα ακολουθήσει η φημισμένη διαδικασία (όπως και κάθε εκδρομής του συλλόγου μας) της αναπλήρωσης δυνάμεων σε εξοχική ταβέρνα στο χωριό **Παραδείσι**.

Στο τέλος επιστροφή στη Νέα Ιωνία και αν υπάρχει χρόνος ενδιάμεσα, πίνουμε και το καφεδάκι μας.

Η πορεία χαρακτηρίζεται εύκολη. Είναι μήκους 6,5 χλμ.

Το μπάνιο χαρακτηρίζεται εμπειρία. Τα νερά είναι δροσερά.

Το φαγητό χαρακτηρίζεται άθλος. Ο νοών νοείτω....

**Αρχηγός: Ζουμπουλιάς Παναγιώτης**

**Κρατήσεις: Μπράνης Χρήστος**

**Εξόφληση μέχρι: 15 Σεπτεμβρίου 2017**

νό μας, ξεκινούμε την κάθοδο από την άλλη πλευρά. Σε 3 περίπου ώρες θα είμαστε στο καταφύγιο της **Πετρόστρουγκας**, όπου θα κάνουμε μία στάση για καφέ, και από εκεί θα συνεχίσουμε άλλες 3 ώρες περίπου, για να κατέβουμε στο δρόμο όπου θα συναντήσουμε το πούλμαν για την επιστροφή μας.

Αργά το βράδυ, με ενδιάμεσες στάσεις, θα επιστρέψουμε στη Νέα Ιωνία γεμάτοι θεικές αναμνήσεις από την επίσκεψή μας στο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας!

**Προσοχή, οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν ανάλογη εμπειρία σε τέτοιου είδους πορείες στο πρόσφατο παρελθόν!. Η ανάβαση στον Ολυμπο είναι απαιτητική και δεν ενδείκνυται για άτομα που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση ή έχουν υψοφοβία.**

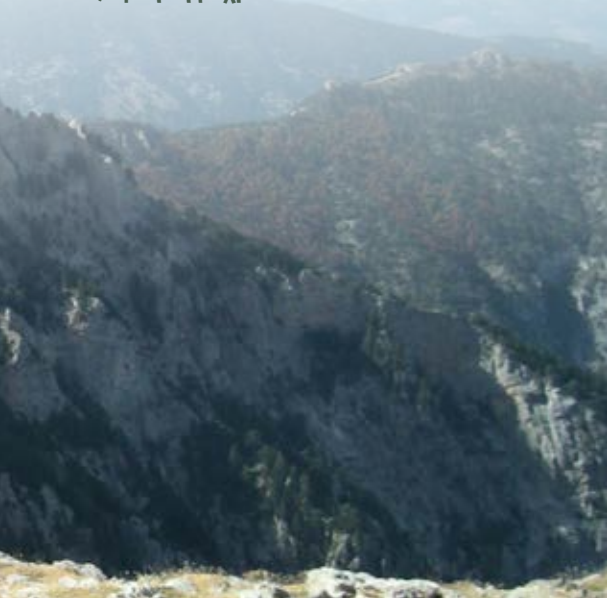
**Επειδή στο βουνό και ειδικά στον Όλυμπο οι καιρικές συνθήκες είναι συνεχώς μεταβαλλόμενες και πολλές φορές ακραίες, τυχόν αστάθμητοι παράγοντες που δεν προσφέρουν ασφάλεια, θα αλλάζουν, πάντα κατά την κρίση του αρχηγού, το πρόγραμμα.**

**Επίσης ο αρχηγός της ομάδος διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει από κάποια πεζοπορία άτομα που κατά την κρίση του δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε αυτήν.**

**Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

**Εξόφληση μέχρι: 31 Ιουλίου 2017**



# ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ ΚΟΡΥΦΗ ΤΣΕΚΟΥΡΑ 1.732μ.

Εκδρομή 1735  
2ήμερη Πεζοπορική  
21 – 22 Οκτωβρίου 2017



**Χ**ωριά βυθισμένα στα έλατα. Ολόγυρα βουνά, ρεματιές, ποτάμια... Ένα τοπίο απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς που αποτελεί πόλο έλξης για τους φυσιολάτρες και προσφέρεται για δραστηριότητες εναλλακτικού τουρισμού.

Ελάτε μαζί μας να πάρουμε βαθιές ανάσες και να γεμίσουμε οξυγόνο που απλόχερα μας χαρίζει η φύση της Ορεινής Ναυπακτίας.

## Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2017

Αναχώρηση από τη Ν.Ιωνία και μετά τις απαραίτητες στάσεις άφιξη στην **Άνω Χώρα**. Κτισμένη αμφιθεατρικά σε υψόμετρο 1.050 μέτρων, στην πλαγιά του **Κόρακα**, κάτω από τις τελευταίες κορυφές της Πίνδου, η **Άνω Χώρα** είναι από εκείνα τα χωριά που δεν χορταίνεις να τα περπατάς. Στην πλακόστρωτη πλατεία της δεσπόζει η πετρόχτιστη εκκλησία της **Αγίας Παρασκευής**, και ακριβώς δίπλα της ο **θρυλικός Καρνάβαλος**, **το λεωφορειακι που έκανε μέχρι το 1983 το δρομολόγιο Ναύπακτος - Άνω Χώρα - Κάτω Χώρα** και σήμερα στέκει στο κέντρο του χωριού, ιδιαίτερα καλοσυντηρημένο δωρεά του οδηγού του «στους κατοίκους της **Άνω Χώρας**, σε αυτούς που έφυγαν και αυτούς που έρχονται, για να θυμούνται».

Από την **Άνω Χώρα**, θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας, στο πανέμορφο **φαράγγι του Κάκκαβου** με κατάληξη στην **Αμπελακιώτισσα**. Θα απολαύσουμε μια πανέμορφη διαδρομή σε παραποτάμια βλάστηση περπατώντας μέσα στα έλατα, καστανιές, κέδρους, πουρνάρια, ιτιές και πλατάνια, και θα έχουμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε πολλές ποικιλίες μανιταριών.

**ΩΠ : 3 περίπου, ΒΔ : 1.**

Εναλλακτικά εάν το μονοπάτι δεν είναι καθαρισμένο θα κάνουμε τη διαδρομή **Άνω Χώρα – Κάτω**

**Χώρα**, η οποία μας αποκαλύπτει σε όλο του το μεγαλείο το μαγευτικό τοπίο της ορεινής Ναυπακτίας.

**ΩΠ : 1.30 – 2**

Στη συνέχεια τακτοποίηση σε ξενοδοχείο της περιοχής και ελεύθερος χρόνος.

## Κυριακή 22 Οκτωβρίου 2017

Μετά το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για τη θέση **Σταυρός** κοντά στα **Κρουονέρια**, με στόχο την ανάβαση στην κορυφή **Τσεκούρα (1.734μ)**. Στην αρχή η διαδρομή κινείται μέσα σε ελατόδασος και στη συνέχεια βγαίνει σε ξέφωτο, με εκπληκτική θέα των **Βαρδουσιών**. Στο σημείο αυτό υπάρχει η δυνατότητα, για όσους επιθυμούν, να σταματήσουν και να περιμένουν την ομάδα που θα ανέβει στην κορυφή. Στη συνέχεια η κλίση μεγαλώνει και κινούμαστε σε βραχώδες έδαφος και ακολουθώντας την κορυφογραμμή φθάνουμε στην **Τσεκούρα**. Η θέα προς κάθε σημείο του ορίζοντα είναι εντυπωσιακή, με πιο θεαματικό προς τα ΒΑ τον επιβλητικό ορεινό όγκο των **Βαρδουσιών** και την **Ευηνολίμνη**. Επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π. : περίπου 6

Υ/Δ : +/- 560

ΒΔ : 2

Αφού αναπληρώσουμε τις δυνάμεις μας σε κάποια ταβέρνα της περιοχής, θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για Ν.Ιωνία.

**Αρχηγός : Άρης Ανδρικόπουλος**

**Κρατήσεις : Χρήστος Ιωάννου**

**Προκαταβολή μέχρι: 25/9/2017**

## ΒΑΛΤΕΤΣΙΝΙΚΟ ΛΑΓΚΑΔΙΑ

Εκδρομή 1737

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2017**

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07:00 με κατεύθυνση το χωριό **Βαλτετσινικό**, με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Η διαδρομή μας ξεκινάει από το χωριό και σταδιακά φτάνουμε σε σημείο με υπέροχη θέα. Στην πορεία μας θα συναντήσουμε το εκκλησάκι **Αγία Τριάδα** με προαιρετική σύντομη παράκαμψη την πηγή **Γριάς το Λιθάρι**. Επίσης θα περάσουμε από το σημείο με μεγάλη πηγή την **Κρύα Βρύση**, και στο τέλος το εντυπωσιακό συγκρότημα των **νερό-μυλων Ράπη**.

Η διαδρομή κινείται σε ομαλό έδαφος κατάφυτο με πυκνή και ψηλή βλάστηση με συστηματική σηματοδότηση.



Μετά το τέλος της πορείας θα έχουμε φαγητό στο χωριό **Λαγκάδια** και επιστροφή στην Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Βαθμός Δυσκολίας : Μέτρια

Χλμ. 14

Ώρες πορείας: 6,30

Υψομετρικές διαφορές: 600μ. ανάβαση & 770μ κατήβαση

**Αρχηγός : Ιφιγένεια Βασιλείου**

**Κρατήσεις :Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

**Εξόφληση μέχρι: 25 Οκτωβρίου 2017**

## ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ ΑΓΙΟΣ ΦΩΚΑΣ ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ

Εκδρομή 1739

3ήμερη Πεζοπορική

**24 – 26 Νοεμβρίου 2017**

**Παρασκευή 24 Νοεμβρίου 2017**

Αναχώρηση την Παρασκευή το απόγευμα με προορισμό την **Μονεμβασία** όπου και η διανυκτέρευσή μας.

**Σάββατο 25 Νοεμβρίου 2017**

Μετά το πρωινό μας, θα ξεκινήσουμε για την πορεία μας, με αφετηρία τον **Αγιο Φωκά** και κατάληξη



στο **σπήλαιο της Καστανιάς** με προαιρετική επίσκεψη σε αυτό.

Πρόκειται για μία εντυπωσιακή διαδρομή, που ενώνει την περιοχή της **Μονεμβασιάς** με την χερσόνησο του **Μαλέα**. Ξεκινά από τον γραφικό **Αγιο Φωκά**, διαγράφει νοτιοανατολική πορεία παράλληλα στη θάλασσα, περνώντας από μικρές παραλίες και καταλήγει στο όμορφο σπήλαιο της **Καστανιάς**.

Το σπήλαιο της **Καστανιάς** ανακαλύφθηκε σχετικά πρόσφατα και αποτελεί ένα μοναδικό γεωλογικό



αξιοθέατο. Είναι επισκέψιμο και οργανωμένο. Διαθέτει μια μοναδική ποικιλία χρωμάτων και μορφών και κατατάσσεται ανάμεσα στα τρία σημαντικότερα σπήλαια της **Ευρώπης**.

Θα περπατήσουμε σε μια εύκολη διαδρομή 10 περίπου χιλιομέτρων διάρκειας 4 ωρών χωρίς μεγάλες υψομετρικές διαφορές. Η διαδρομή απευθύνεται και σε αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση.

Φαγητό σε κάποιο χωριό της περιοχής ή στην **Μονεμβασιά** και απόγευμα ελεύθερο.

### Κυριακή 26 Νοεμβρίου 2017

Με συνοδεία ξεναγού θα κάνουμε το γύρο του **κάστρου** διάρκειας 40 λεπτών περίπου, στη ρίζα του βράχινου όγκου δίπλα στην θάλασσα.

Μετά το τέλος της ξενάγησης καφέ στο κάστρο, ενδιάμεση στάση για φαγητό και επιστροφή στην Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός : Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**  
**Κρατήσεις : Χρήστος Μπράνης**  
**Προκαταβολή μέχρι: 24 Οκτωβρίου 2017**

# ΚΟΛΙΝΕΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ

Εκδρομή 1741

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2017**

**Α**ναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07:00 και μετά από περίπου 3,30 ώρες με ενδιάμεση στάση για καφέ φτάνουμε στο σημείο έναρξης της πεζοπορίας.

Η διαδρομή ακολουθεί μονοπάτι και δασικό στενό δρόμο και σε όλη την διάρκεια έχουμε θέα από αριστερά τον ορεινό όγκο του **Ταυγέτου**. Η περιοχή είναι κατάφυτη με χαμηλή βλάστηση. Ξεκινάει με πορεία σε λιβάδια και παλιές καλλιεργήσιμες εκτάσεις με πολύ μικρή κλίση.

Στη συνέχεια ακολουθούμε μονοπάτι (κατάβαση) σε φαράγγι με μονοπάτι τύπου καλντερίμι. Στα μισά της διαδρομής (5,5 χλμ) συναντάμε το εκκλησάκι των **Αγίου Δημητρίου – Αγίου Μάμαντα** όπου θα κάνουμε στάση για ξεκούραση και σνακ.

Από εκεί ξεκινάει η ανάβαση 200μ. σε δασικό στενό δρόμο για 40 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια ακολουθούμε τον ίδιο δρόμο με κατάβαση προς το χωριό **Κολίνες**.

Κατόπιν οδικώς με το πούλμαν θα κατευθυνθούμε μέσα από το μαγευτικό δάσος **Σκιριτίδας** στο χωριό **Βλαχοκερασιά** για φαγητό. Επιστροφή στην Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

**Βαθμός Δυσκολίας : Μέτρια**

**Χλμ: 10**

**Ώρες πορείας: 5**

**Υψομετρικές διαφορές: 300μ. ανάβαση & 400μ κατάβαση**

**Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου**  
**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**  
**Εξόφληση μέχρι: 25 Νοεμβρίου 2017**



## ΠΑΣΧΑ ΣΤΗ ΣΙΦΝΟ 13-17 Απριλίου 2017

**Καίτη Ευκλείδου**

Το σημείο των Δυτικών Κυκλάδων που η γοητεία του Αιγαίου συναντά την παράδοση, το νησί που έχει κρατήσει την αυθεντικότητά του αναλλοίωτη μέσα στο χρόνο. Το φιλόξενο μέρος που θα αισθανθεί κανείς την αναβίωση της παράδοσης, ο τόπος με τη μοναδικότητα στο τοπίο, τη μέθη των αισθήσεων, την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική δεν είναι άλλο παρά το νησί ΣΙΦΝΟΣ

Έτσι ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας γι αυτούς όλους τους λόγους και τα ερεθίσματα διάλεξε να κάνει Πάσχα στη ΣΙΦΝΟ.

**Μεγάλη Πέμπτη 13 Απριλίου 2017**, μια ομάδα από 34 μέλη μας, ξεκίνησαμε για να κάνουμε Πάσχα σε αυτό το νησί των δυτικών Κυκλάδων. Το SPEEDRUNNER III, μας περίμενε, επιβιβαστήκαμε στις 4.30 μ.μ. και σε 3 ώρες φτάσαμε στις Καμάρες το γραφικό λιμάνι του νησιού και από εκεί στον Αρτεμώνα, σε ένα μικρό, ήσυχο, καθαρό ξενοδοχείο σχεδόν μόνο για μας. Το βράδυ στη ταβέρνα ΧΡΥΣΟ μας περίμενε το νηστίσιμο δείπνο με τα παραδοσιακά τους φαγητά, την ρεβυθάδα, την καπαροσαλάτα, σουπιά κρασατή, σιμιγδαλένιος χαλβάς και πολλά άλλα.

**Η επόμενη ημέρα η Μ. Παρασκευή** Μετά το πρωινό πρόγευμα που είχαμε, αρχίσαμε την ξενάγηση του νησιού με μία ντόπια ξενάγηση τη Ροδόπη. Κάναμε μια περιπατητική ξενάγηση στο Αρτεμώνα. Το χωριό αυτό συνδυάζει την κλασ-

σική κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική παράλληλα με μεγάλα νεοκλασικά σπίτια. Επισκεφτήκαμε τις βυζαντινές εκκλησίες, την Παναγία της Άμμου και την Παναγία της Κόχης καθώς και το τοπικό παραδοσιακό ζαχαροπλαστέιο του Θεοδώρου.

Ο προορισμός μας με το λεωφορείο ήταν η Παναγία Βουνού, μοναστήρι του 16ου αιώνα από το οποίο απολαύσαμε μια καταπληκτική θέα της γύρω περιοχής. Μετά κατευθυνθήκαμε προς τον ιερό βράχο της Χρυσοπηγής με το ομώνυμο μοναστήρι. Εκεί επισκεφθήκαμε την Παναγία της Χρυσοπηγής, την επίσημη προστάτιδα του νησιού και σήμα κατατεθέν της Σίφνου

Από εκεί μία ομάδα πεζοπόρων μας, ξεκίνησε από τη Χρυσοπηγή για το Φάρο, μία απόσταση μισής ώρας. Αφού παραλάβαμε τους πεζοπόρους μας κατευθυνθήκαμε προς την Απολλωνία την πρωτεύουσα του νησιού. Τελειώνοντας τη περιήγηση της Απολλωνίας κατευθυνόμαστε προς τις Καμάρες, το λιμάνι του νησιού. Παραθαλάσσιες ταβέρνες και καφετέριες αραδιασμένες στην παραλία, αγγειοπλαστιά και πολλά διάφορα μαγαζιά με σουβενίρ, γλυκά, φούρνους.

Το απόγευμα πήγαμε στο εστιατόριο ΔΡΗΜΟΝΙ, ένα από τα καλύτερα εστιατόρια της περιοχής για το νηστίσιμο δείπνο της Μ. Παρασκευής. Εύγεστα φαγητά και πολύ μεγάλη περιποίηση

Με τη συνοδεία της ξεναγού μας πήγαμε και συναντήσαμε τους επιταφίους του Αρτεμώνα, Παναγία Κόχη, Αϊ Λουκά, Ταξιάρχη, πάνω Πεταλιού, Αϊ Γιάννη. Εμείς ακολουθήσαμε το δικό μας επιτάφιο του Αγίου Ταξιάρχη και με τα πόδια γυρίσαμε 3 χωριά, 5-6 χιλιόμετρα. Αλλά προχωρούσαμε ευ-



χάριστα. Φωτιές στους δρόμους όπου ήταν σκοτεινά και οι κάτοικοι να μας ραντίζουν κολόνια και να ανταλλάσσονται ευχές. Πρωτόγνωρη εμπειρία από τους περισσότερους.

**Μ. Σάββατο** Η σημερινή μέρα έχει πολλές ομορφίες να μας δείξει.

Πρώτος σταθμός μας, Το Κάστρο, πρωτεύουσα της Σίφνου μέχρι το 1826, μία από τις γραφικότερες περιοχές του νησιού. Επισκεφτήκαμε το αρχαιολογικό Μουσείο και περπατήσαμε στα πλακόστρωτα καλντερίμια και συγχρόνως απολαύσαμε την εξαιρετική πανοραμική θέα προς το πέλαγος και τα γύρω νησιά. Το 1962 κηρύχθηκε από την πολιτεία προστατευόμενος οικισμός

Μετά το Κάστρο κατευθυνθήκαμε προς τον Αρχαιολογικό χώρο του Αγίου Ανδρέα – Μυκηναϊκή Ακρόπολη και το μικρό Μουσείο του με ευρήματα από το 1300 π.Χ., και ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Σίφνου. Από εκεί κατευθυνθήκαμε προς το Βαθύ παραθαλάσσιος οικισμός με τις ομορφότερες και μεγαλύτερες παραλίες του νησιού και με τα πιο παλιά παραδοσιακά αγγειοπλαστιά (τσικαλάδια

Το βράδυ κάναμε Ανάσταση άλλοι στον Άγιο Ταξιάρχη και άλλοι στην Παναγία Κόχη. Και στις δύο εκκλησίες τα βαρελότα δεν αφήνανε να ακούσεις τη λειτουργία. Μόνο το Χριστό Ανέστη και το Δεύτε Λάβετε Φως ακούσαμε.

Όλοι μαζί και πάλι στην ταβέρνα ΧΡΥΣΟ για το γιορτινό δείπνο με παραδοσιακά εδέσματα. Το μαστέλο που είναι ένα παραδοσιακό Σιφνέικο πιάτο, τη παραδοσιακή μαγειρίτσα και φυσικά άφθονο κρασί και κόκκινα αυγά.

**Κυριακή του Πάσχα** Η Αναχώρησή μας από το ξενοδοχείο ήταν στις 12 μεσημέρι με πρώτο προορισμό το Μοναστήρι της Βρύσης, εκκλησία αφιερωμένη στη Θεοτόκο με το τέμπλο της ξυλόγλυπτο του 1750. Εκεί παρακολουθήσαμε την λειτουργία της Αγάπης με τη συμμετοχή του Ιερού κλήρου της Σίφνου. Το Ευαγγέλιο της ημέρας διαβάστηκε από 7 διαφορετικούς ιερείς σε 7 διαφορετικές γλώσσες με παρουσία του Αρχιεπισκόπου Κυκλάδων.

**Δευτέρα του Πάσχα** Ήρθε και η τελευταία μέρα, η μέρα που θα φύγουμε, γιατί άραγε να νιώθουμε κάθε φορά που φεύγουμε από ένα τέτοιο μας ταξίδι τα ίδια αισθήματα; Εγκαταλείπουμε τη Σίφνο με την μεγάλη πολιτιστική και πνευματική παράδοση που ανέδειξε ποιητές, παιδαγωγούς, δημοσιογράφους και τον δάσκαλο της μαγειρικής Νίκο Τσελεμεντέ.

Εμείς φεύγοντας από το νησί, ένα είναι το σίγουρο ότι η Σίφνος μας μάγεψε και σαν μια σύγχρονη σειρήνα θα μας καλεί ξανά και ξανά πάντα κοντά της.

## ΣΤΑ ΟΡΟΠΕΔΙΑ και ΤΙΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

**Φωτεινή Ιωάννου/Μέλος ΦΟΝΙ**

Στ' ακρογιάλια του Μυρτώου: Ανηφορίσαμε πλαγιές, στριφογυρίσαμε σε οροπέδια, διασχίσαμε ελατοδάση και γραφικά χωριά, οδηγηθήκαμε στην κόψη των γκρεμών..... και καταλήξαμε στο ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ, ένα από τα πιο γοητευτικά θαλασσινά σημεία του Μοριά.

Σ' αυτό ακριβώς το μέρος αποφάσισε ο Φ.Ο.Ν.Ι. να κάνει μια τουριστική και άκρως ενδιαφέρουσα εκδρομή.

Ξεκινήσαμε λοιπόν από το γνωστό σημείο επιβίβασης στη Νέα Ιωνία, για το τριήμερο της Πρωτομαγιάς, γεμάτοι κέφι και ενδιαφέρον για την όμορφη αυτή πλευρά της Λακωνίας.

Αν και οι ορεινοί δρόμοι που διατρέχουν την Λακωνία οδηγούν στην πλευρά του Πάρνωννα, που βρέχεται από το Μυρτώο πέλαγος έχουν βελτιωθεί αισθητά, πρέπει να είσαι προετοιμασμένος για μια μικρή περιπέτεια, ανηφορίζοντάς τις ατέλειωτες στροφές.

Η περιπλάνηση στα μεσόγεια ορεινά χωριά τελειώνει στον παραδοσιακό οικισμό ΧΑΡΑΚΑ.

Από εδώ ξεκινά η συγκλονιστική κατάβαση από τους γκρεμούς της ΜΑΔΑΡΑΣ.

Το Μυρτώο πέλαγος που σε κρυφοκοιτά πίσω από τις σχισμάδες των βράχων έρχεται όλο και πιο κοντά μας.

Φτάσαμε στο ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ ή αλλιώς ΒΡΥΣΗ. Έναν από τους ελάχιστους ανεπιτήδευτους παραδοσιακούς οικισμούς των ακτών του Μοριά, που διατηρεί το χρώμα και την γραφικότητα του (σ' αυτό βέβαια συνετέλεσε η μακρόχρονη οδική απομόνωση) και τακτοποιηθήκαμε σε τρεις πολύ όμορφους ξενώνες με θέα την θάλασσα.

Αφού φάγαμε σε ένα από τα 3 ταβερνάκια και ξεκουραστήκαμε, κατά της 6.30 το απόγευμα κάναμε έναν όμορφο περίπατο μιας ώρας ακολουθώντας το ευχάριστο βατό μονοπάτι που μας οδήγησε στο μικρό παραθαλάσσιο ξεκκλήσι του Αϊ Γιώργη.

Όσοι δεν περπατήσαμε μέχρι το ξεκκλήσι ήπιαμε τον καφέ μας απολαμβάνοντας την ομορφιά του Μυρτώου, σ' ένα παραθαλάσσιο καφέ.

Το βράδυ φαγητό και ξεκούραση. Το επόμενο πρωί ξεκινήσαμε για έναν από τους πιο παραμυθένιους και ιδιαίτερους προορισμούς στην Ελλάδα, για το βράχο της ΜΟΝΕΜΒΑ-



ΣΙΑΣ, αυτή τη μικρή νησίδα στη Λακωνία που στέκεται περήφανη στη μέση της θάλασσας και κρύβει στα στενά της περάσματα μυστικά και ιστορικές μνήμες, ενώ την Άνοιξη γεμίζει χρώματα, αρώματα και θάλασσα.

Από εδώ κατάγεται και ο ποιητής ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΙΤΣΟΣ, με το σπίτι του να έχει θέα το απέραντο γαλάζιο. Να, λοιπόν από που άντλησε την έμπνευση και τη σοφία του.

Τριγυρίσαμε στα δρομάκια της Καστροπολιτείας, χαθήκαμε στα στενά περάσματα και τις καμάρες και χαζέψαμε τα σπίτια και τους ξενώνες με τις πολεμίστρες και την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική και αφήσαμε τη φαντασία μας να ταξιδέψει στην εποχή που ζούσαν οι πειρατές και οι ιππότες.

Περιπατήσαμε στο βυζαντινό καλντερίμι που οδηγεί στην Κεντρική Πλατεία με το παλιό κανόνι και την εκκλησία της Παναγίας της Μυρτιώτισσας.

Απολαύσαμε και εδώ το καφεδάκι μας και επιστρέψαμε στο όμορφο Κυπαρίσσι για μπάνιο και φαγητό.

Το επόμενο πρωί φορτώσαμε τα πράγματά μας στο πούλμαν για την επιστροφή, περνώντας για μεσημεριανό φαγητό και μπάνιο στο όμορφο λιμανάκι με τη βοτσαλωτή παραλία και τις γραφικές ταβέρνες, που ακούει στο όνομα "ΠΛΑΚΑ ΛΕΩΝΙΔΙΟΥ".

Απογευματινό καφεδάκι στο "ΝΑΥΠΛΙΟ ή ΑΝΑΠΛΙ" με το γνωστό φρούριο το Μπούρτζι, χτισμένο σε νησίδα μέσα στο λιμάνι και το "ΠΑΛΑΜΗΔΙ" ΕΝΕΤΙΚΟ ΦΡΟΥΡΙΟ ΠΟΥ ΔΕΣΠΟΖΕΙ ΤΗΝ ΠΟΛΗ.

Γεμάτοι από αυτό το εξαιρετικό τριήμερο γυρίσαμε το βραδάκι στη βάση μας ( Νέα Ιωνία) χαρούμενοι, ευχαριστημένοι και με την ευχή να μπορούμε και στη συνέχεια να γευτούμε και άλλα τέτοια ταξίδια με το Φ.Ο.Ν.Ι.



## Χριστουγεννιάτικη παιδική γιορτή

Χριστούγεννα πλησιάζουν,  
Οι άνθρωποι γιορτάζουν.  
Κι εμείς σαν μικρά παιδάκια  
Ετοιμάσαμε για σας  
Μια αλλιώτικη, ξεχωριστή  
Χριστουγεννιάτικη γιορτή.

Γι' αυτό σας περιμένουμε με χαρά

**Το Σάββατο**

**16 Δεκεμβρίου 2017 στις 6μ.μ**

**Στο Συνεδριακό Κέντρο**

**του Δήμου Νέας Ιωνίας**

(απέναντι από την εκκλησία  
του Αγίου Γεωργίου)

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι:

**8 Δεκεμβρίου 2017**



Δευτέρα πρωί. Σήμερα έχουν σειρά τα χωριά και οι παραλίες της Σύρου. Ξεκινώντας από Ερμούπολη προς τη νότια ανατολική πλευρά διαδρομή πανέμορφη, φθάνουμε στον Αζόλιμνος, παραλία με αλμυρικά, συνεχίζουμε σε δρόμο με αρκετές στροφές και φθάνουμε στη Βάρη, όπου στον όρμο αντικρίζεις τον χαρακτηριστικό πύργο της οικογένειας Γουλανδρή. Συνεχίζει ο δρόμος με προορισμό την Ποσειδωνία αφιερωμένη στον θεό Ποσειδώνα, άλλως γνωστή Ντελαγκράσια, το θέρετρο των πλουσίων Συριανών, με εξοχικές επαύλεις με μεγάλους κήπους με πεύκα και φοίνικες, με τη πιο γνωστή την έπαυλη Τσιροπινά και καθώς προχωράμε φθάνουμε στον οικισμό Φοίνικα, το λιμάνι των Φοινίκων από τους οποίους πήρε το όνομα, ένα μοναδικό φυσικό λιμάνι. Τελικός προορισμός ο Γαλησάς ένα παραθαλάσσιο χωριό, παραλία με ψιλή άμμο, μικρό λιμάνι με πέτρινη προβλήτα, και στην κορυφή του λόφου το εκκλησάκι της Αγίας Υπακο-

ής. Εδώ σταματήσαμε, αφού θαυμάσαμε την υπέροχη διαδρομή, για να κάνουμε το μπάνιο μας και να γευματίσουμε. Από άλλη κοντινή διαδρομή επιστρέψαμε στην Ερμούπολη, και αφού πήραμε τις αποσκευές μας, κατευθυνθήκαμε προς το λιμάνι, γιατί έφθασε η ώρα να αποχαιρετίσουμε το όμορφο νησί που μας υποδέχθηκε. Φυσικά όλοι ευχαριστήσαμε την υπέροχη, αξιαγάπητη, πολυμαθή και εργατικότητα ξεναγό μας Ειρήνη Ξαγοράρη, η οποία ως γνήσια Συριανή δεν άφησε σημείο του νησιού της που να μη μας το περιγράψει και να το εκθειάσει. Θέλησε με τον τρόπο τις να μας κάνει όχι μόνο να το αγαπήσουμε, αλλά να το λατρέψουμε όπως εκείνη. Με όμορφες εικόνες στη μνήμη μας, φθάσαμε στην Ν. Ιωνία το βραδάκι, όλοι χαρούμενοι, ευχαριστημένοι, περιμένοντας την επόμενη συνάντησή μας σε εκδρομή του Συλλόγου.

## ΟΠΟΥΝΤΑ-ΜΟΝΗ ΣΚΡΙΠΟΥΣ-ΔΙΣΤΟΜΟ

**Αγγελική Παναγιώτου/Μέλος ΦΟΝΙ  
12 Μαρτίου 2017**

**Α**υτή την εκδρομή μας, τον περισσότερο χρόνο μας θελήσαμε να τον αφιερώσαμε σε επισκέψεις ιστορικών τοποθεσιών, με πλούσια Ιστορία. Πρώτος προορισμός μας το Μουσείο της ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ, στη πρωτεύουσα της επαρχίας Λοκρίδας.

Με τη βοήθεια των πρόσφατων ανασκαφών, η Αταλάντη μπορεί να ταυτισθεί με τον αρχαίο Οπούντα. Πρώτη στάση μας, το Μουσείο ΑΤΑΛΑΝΤΗΣ, το οποίο στεγάζεται στο παλαιό Γυμνάσιο της, κτίριο χαρακτηρισμένο ως ιστορικό διατηρητέο. Στις τρεις κεντρικές αίθουσες του κτιρίου, εκτίθενται αρχαιολογικά ευρήματα από ανασκαφές της περιοχής της ανατολικής Λοκρίδας και της αρχαίας Φωκίδας. Τα εκτιθέμενα αρχαία, αντιπροσωπεύουν όλα τα στάδια του πολιτισμού. Αμέσως μπροστά στην είσοδο στο Μουσείο, εκτίθενται λιθινές επιτύμβιες στήλες και ένα άγαλμα-κορμός ρωμαίου στρατηγού. Η υπόλοιπη έκθεση αναπτύσσεται χρονολογικά, με ευρήματα της νεολιθικής εποχής, των εποχών του χαλκού, και της μυκηναϊκής περιόδου. Λεπίδες, σφοντύλια, αγγεία, χάλκινα όπλα, χρυσά και χάλκινα κοσμήματα, εξαρτήματα ενδυμασίας, νομίσματα, αγγεία ρωμαϊκής εποχής, είναι μερικά από τα εκθέματα που αναφέρω. Μικρό το Μουσείο σαν χώρος, αλλά πλούσιο σε εκθέματα. Αξίζει να το επισκεφθείς. Μετά την επίσκεψή μας, ανάπαυλα σε καφενεδάκι της πόλης για λίγη

ξεκούραση και συνεχίζουμε για τον ΟΡΧΟΜΕΝΟ Βοιωτίας, με προορισμό επίσκεψη, στη Μονή Σκριπούς, αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου, και στους Αποστόλους Πέτρο και Παύλο. Η Μονή βρίσκεται απέναντι από τον αρχαιολογικό χώρο της πόλης. Ο Ναός του 9ου αιώνα, και είναι το μεγαλύτερο και πολυτελέστερο γνωστό μνημείο της εποχής, έξω από την Κωνσταντινούπολη. Μια γραπτή επιγραφή, που είναι ενσωματωμένη στο εξωτερικό της αψίδας του ιερού, αναγράφει τόσο τη χρονολογία κατασκευής του καθολικού, το 874 Μ.Χ, όσο και τον χορηγό-κτήτορα της Μονής, τον Λέοντα. Στο εσωτερικό του Ναού, αποκαλύφθηκε παλαιοχριστιανικό ψηφιδωτό, έχει τρισυπόστατο ιερό βήμα και στη τοιχοδομία του έχει χρησιμοποιηθεί άφθονο υλικό από τον κοντινό αρχαιολογικό χώρο.

Μια ακόμη επίσκεψη προσκύνημα, τιμής και μνήμης στο Μουσείο Θυμάτων Ναζισμού στο ΔΙΣΤΟΜΟ. Στο Μουσείο Θυμάτων,εθελοντικά, κάτοικος της πόλης, μας έκανε ξενάγηση – αφήγηση, παρουσιάζοντας εικόνες σε slais τα γεγονότα του Διστόμου, σε ιδιαίτερο συγκινησιακό κλίμα, όπου και έγινε ιδιαίτερα γνωστό για τη σφαγή που πραγματοποιήθηκε από τα γερμανικά στρατεύματα κατοχής στις 10 Ιουνίου του 1944.

Τέλος καταλήξαμε στη Κρύα Λιβαδειά, με τα τρεχούμενα νερά, τους μικρούς καταρράκτες τα πέτρινα γεφύρια και τους αιωνόβιους πλατάνους, μια μικρή όαση πράσινου. Μεσημέρι πλέον, και όλοι κάτι θέλαμε να τιμηθούμε. Στη ταβέρνα ΜΑΣΑ-ΜΑΣΑ, είχαμε ήδη κανονίσει να γευματίσουμε. Καλό φαγητό με ωραία μουσική. Ένα απολαυστικό καφέ στην πλατεία ήταν το αποχαιρετιστήριο νεύμα μας στην πόλη, και κάπως έτσι, έφθασε η ώρα για να πάρουμε το δρόμο της επιστροφής μας.

# ΠΕΡΙΔΙΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΤΗΝΟΥ

**Φωτεινή Ιωάννου/Μέλος ΦΟΝΙ**

ΡΑΦΗΝΑ: 16.00 το απόγευμα Παρασκευής:

**Κ**αράβια που είναι έτοιμα να σαλπάρουν, άλλα που έρχονται να δέσουν και ένα πλήθος κόσμου μαζί και εμείς φορτωμένοι με σακίδια και σέρνοντας τροχήλατες βαλίτσες, βιαζόμαστε να ανεβούμε για να ξεκινήσουμε ένα τετραήμερο ταξίδι για το όμορφο Νησί της ΤΗΝΟΥ.

Αυτό το τετραήμερο, του Αγίου Πνεύματος, το πεζοπορικό τμήμα του Φ.Ο.Ν.Ι. αποφάσισε να σκορφαλώσει στα βουνά της ΤΗΝΟΥ, του τέταρτου σε μέγεθος νησιού των Κυκλάδων.

Ο καιρός θαυμάσιος, τα μποφόρ ανύπαρκτα, έκαναν το καράβι να γλιστρά στα γαλάζια νερά της πατρίδας μας σαν όμορφος και περήφανος κύκνος που κολυμπά σε λίμνη.

Μετά από 4 ώρες εξαιρετικό ταξίδι φθάσαμε στην όμορφη ΤΗΝΟ και καταλύσαμε σε ένα παραδοσιακό ξενοδοχείο 2 χιλιόμετρα έξω από τη Χώρα.

Καθαρό, με εξυπηρετικούς ανθρώπους και εξαιρετική κουζίνα έκαναν την 4ήμερη διαμονή μας τέλεια.

Το πρωί του Σαββάτου όσοι θα πεζοπορούσαν, αφού πήραν πρωινό, επιβίβαστηκαν σε τοπικό πούλμαν για να τους μεταφέρει στο χωριό Ταραμπάδο απ' όπου και ξεκίνησαν την πεζοπορία για να κατακτήσουν τον απόκρημνο βράχο του Εξωμβούργου ή Ξώμπουργου (όπως το λεν οι ντόπιοι). Είναι η δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Τήνου με υψόμετρο 640μ.

Διασχίζοντας το επικλινές έδαφος, όπου οι αγροί παρουσιάζουν εικόνα μεγάλων σκαλοπατιών, (τις λεγόμενες πεζούλες) και διαχωρίζονται από χαμηλούς μαντρότοιχους ( τις ξερολιθιές), θαύμασαν τους διάσπαρτους περίτεχνους περιστεριώνες και συνέχισαν για τον Κάμπο όπου επισκέφτηκαν το Μουσείο τέχνης του Κώστα Τσόκλη, και το πραγματικά αξιόλογο λαογραφικό Μουσείο της Μονής Ουρσουλινών.

Περνώντας από τη γραφικά χωριά, (πεζοπορώντας πάντα), Κρόκος, Σκαλάδος, Κουάρμος, κατέκτησαν την κορυφή του Ξώμπουργου, καταλήγοντας στο χωριό Βώλαξ όπου συναντήθηκαν με όσους δεν είχαμε ακολουθήσει την πεζοπορία, αλλά απολαύσαμε το μπάνιο μας στην εξαιρετική παραλία μπροστά από το ξενοδοχείο και όλοι μαζί το ρίξαμε στο φαγοπότη.

Το απόγευμα επίσκεψη στην Παναγία για το καθιερωμένο προσκύνημα και το βράδυ βόλτα στα γραφικά σοκάκια της Χώρας και φαγητό στα γύρω ταβερνάκια.



Την Κυριακή οι πεζοπόροι, λίγο λιγότεροι από την προηγούμενη ημέρα, είχαν την ευκαιρία κάνοντας μια κυκλική πεζοπορία να γνωρίσουν το Αρνάδο, ένα όμορφο χωριό με αμφιθεατρική θέα και κατηφορίζοντας να περάσουν από το Μπερδεμάρο και το Τριαντάρο, να διασχίσουν μια όμορφη καταπράσινη λαγκαδιά, απ' όπου μάξιψαν αμάραντους και μυρωδικά φυτά να καταλήξουν κοντά στο ξενοδοχείο μας και να ξεκουραστούν βουτώντας στα γαλανά νερά και να χαλαρώσουν στις ξαπλώστρες μαζί με εμάς που δεν περπατήσαμε.

Το βράδυ και πάλι βόλτα και ελαφρύ Ξενύχτι.

Την Δευτέρα ( τελευταία ημέρα της εκδρομής μας) όλοι μαζί πεζοπόροι και μη περιηγηθήκαμε στα ωραιότερα χωριά του νησιού την Καρδιανή με τις πολλές πηγές και τις παραδοσιακές κρήνες και το μεγαλύτερο χωριό τον Πύργο όπου επισκεφτήκαμε το σπίτι – μουσείο του Γιαννούλη Χαλεπά, το νεκροταφείο με τα μαρμάρινα αριστουργήματα, όπως επίσης και το Μουσείο Τηνίων Καλλιτεχνών.

Στον Πύργο γευτήκαμε το φανταστικό γαλακτομούρεκο και ξεκουραστήκαμε στην όμορφη και φιλόξενη πλατεία του χωριού με τον γέρικο πλάτανο που σιάζει τα τραπέζια των παραδοσιακών καφενείων.

Συνεχίσαμε για τα όμορφα πάνω Υστέρνια με την υπέροχη θέα στο πέλαγος και καταλήξαμε στον Όρμο των Υστερνίων όπου και φάγαμε στα γραφικά ταβερνάκια της παραλίας.

Κατά της 4 το απόγευμα γυρίσαμε στη Χώρα για να πάρουμε το καράβι της γραμμής για την επιστροφή.

Έτσι τελείωσε μια εξαιρετική εκδρομή, με όλους μας ευχαριστημένους, με γεμάτες τις μπαταρίες της ψυχής μας για να συνεχίσουμε την καθημερινότητά μας.

Πολλά ευχαριστώ και συγχαρητήρια στους άξιους διοργανωτές της όμορφης αυτής εκδρομής και να ευχηθούμε και σε άλλες με υγεία

Από εμένα καλό καλοκαίρι σε όλους

**Και καλή επιστροφή το φθινόπωρο**

# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΟΧΗ-ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΟ



ΟΧΗ-ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΟ



ΔΙΣΤΟΜΟ



ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ



ΣΥΡΟΣ



ΛΙΜΝΗ ΚΑΡΛΑΣ



ΛΟΥΣΙΟΣ



ΜΟΡΑΒΑ-ΜΕΤΕΩΡΑ



ΣΟΦΙΚΟ-ΚΟΡΦΟΣ



ΤΗΝΟΣ



ΓΕΡΑΝΕΙΑ

ΓΕΡΑΝΕΙΑ



ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ



**ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ**

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

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

GR3901720350005035061788596



# ακρέπη

ΟΠΤΙΚΑ • ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ  
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

28ης Οκτωβρίου 36 Νέα Ιωνία  
τ.: 210 27 77 815, φ.: 210 2777 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)

