

# Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 50 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2018



ΠΑΡΟΜΟΝΟ ΤΥΠΟΣ		
ΚΑΤ. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΚΕΜΠΑ	X+7	ΕΛΤΑ Hellenic Post
Αριθμός Αίτησης 5358		

Μπέξη Ουρανία  
Γάρδου Γιάννα  
Ζαντιώτου Κανέλλα  
Φασούλα Παρθένα  
Γκότσης Νικόλαος  
Νιώτη Ελένη  
Ευαγγελίου Ευάγγελος  
Χρυσάγη Ρούλα  
Μπόλμπασης Ιωάννης  
Λουκάς Ιωάννης

Μαστροκώστας Γεώργιος  
Γεωργοπούλου Παναγιώτα  
Βάτση Αθανασία  
Πλιάκα Κωνσταντίνα  
Γραμματοπούλου Κυριακή  
Θεοδώρου Γεώργιος  
Βούλγαρη-Κοκοτά Ελένη  
Χακιάμη Μαρία  
Γκίκα Παρασκευή  
Πετούση Θεοφιλία  
Μιχαηλίδης Γρηγόριος

Αραβαντινού Αναστασία  
Ιωαννίδης Νικόλαος  
Αλεξανδρίδου Κλεάνθη  
Ζουρμούλη Δέσποινα  
Αντωνιάδη Ρένα  
Δέρβος Νικόλαος  
Λύτρα Δανάη  
Δημητρακόπουλος Σταύρος  
Σωτηρίου Αγγελική  
Διάκος-Αρμπελιάς Γεώργιος

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Β' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2018

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ-ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ
6-9/4/2018	5ήμερη	Πασχαλινή	Καρπενήσι	Βεργοπούλου Μαρία- Βασιλειάδης Γεώργιος
15/4/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μαίναλο-Καταφ. Οστρακίνα-Λεβίδι	Βασιλείου Ιφιγένεια.-Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
21-22/4/2018	2ήμερη	Περιηγητική	Λιτόχωρο-Ραψάνη-Μ. Αγ. Δουσίσιος	Παναγιώτου Αγγελική.- Βεργοπούλου Μαρία
28/4 - 1/5/2018	4ήμερη	Πεζοπορική	Νέστος-Καταράκτης Λειβαδίτη	Βασιλείου ιφιγένεια-Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

### ΜΑΪΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ-ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ
6/5/2018	Ημερήσια	Περιηγητική	Αγόριανη-Ελατος RESORT	Βασίλης Βεργόπουλος-Γεώργιος Βασιλειάδης
13/5/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ξηροβούνι-Στενή Δίρφυς	Επαμεινώνδας Λαγόπουλος-Μπράνης Χρήστος
16/5/2018	Απογευματινή	Πολιτιστική	Θέατρο Παλλάς - Αττική	Καίτη Ευκλείδου - Παναγιώτου Αγγελική
26-28/5/2018	3ήμερη	Πεζοπορική	Φαράγγι Πάντα βρέχει	Ιωάννου Χρήστος-Λαγόπουλος επαμεινώνδας
26-29/5/2018	4ήμερη	Περιηγητική	Νάξος	Καίτη Ευκλείδου-Δερμάνης Ευάγγελος

### ΙΟΥΝΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ-ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ
10/6/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Αλυμυρή-Κατακάλι-Σιδερώνας	Ιφιγένεια Βασιλείου-Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
10/6/2018	Ημερήσια	Περιηγητική	Μουσείο Περιβαλλοντος Στυμφαλίας	Παναγιώτου Αγγελική-Βεργοπούλου Μαρία
13/6/2018	Απογευματινή		Ένα Κρασάκι πριν το Καλοκαίρι	Δ.Σ
24/6/2018	Ημερήσια	Πεζοπορική	Φαράγγι Αγίου Δημητρίου	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης- Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
23-24/6/2018	2ήμερη	Περιηγητική	Κέα (Τζιά)	Καίτη Ευκλείδου -Μπράνης Χρήστος

### ΙΟΥΛΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ-ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ
14-15/7/2017	2ήμερη	Πολιτιστική	Επίδαυρος	Παναγιώτου Αγγελική-Βασιλειάδης Γεωργιος
21-28/7/2018	8ήμερη	Εξωτερικού	Ουγγαρία -Τοεχία	Επαμεινώνδας Λαγόπουλος-Μπράνης Χρήστος

### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΣ-ΥΠΑΡΧΗΓΟΣ
8-9/9/2018	3ήμερη	Πεζοπορική	Κορυφή Κορακας-Βαρδούσια όρη	Βασιλείου ιφιγένεια-Λαγόπουλος Επαμεινώνδας





## Σκέψεις για το καλοκαίρι



### Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 50ο  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ-  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2018  
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

Σε λίγες ημέρες η άνοιξη θα αφήσει τη θέση της στο καλοκαίρι. Εμείς στον Φυσιολατρικό είμαστε έτοιμοι να υποδεχθούμε και αυτό το καλοκαίρι. Το καλοκαίρι, άλλωστε, είναι η εποχή που θαυμάσια πράγματα μπορούν να συμβούν σε ήσυχους, αλλά και δραστήριους ανθρώπους. Γι' αυτούς τους λίγους μήνες, δεν χρειάζεται εσύ ο φυσιολάτρης, ο πεζοπόρος, να είσαι αυτός που όλοι νομίζουν πως είσαι, γιατί αυτή η μυρωδιά φρέσκου γρασιδιού στον αέρα και η ευκαιρία να βουτήξεις στην πλευρά με τα βαθιά νερά μιας πισίνας, ή στην μαγεία της θάλασσας, σου δίνουν ένα νέο ενδιαφέρον που ίσως δεν το έχεις τον υπόλοιπο χρόνο.

Μπορείς να είσαι ευγνώμων κι εύκολος, χωρίς μάτια στραμμένα πάνω σου, και χωρίς να σκέπτεσαι μόνο πεζοπορίες και εκδηλώσεις. Το καλοκαίρι απλώς ανοίγει την πόρτα και σε βγάζει έξω από τις πεζοπορικές συνήθειες. Καθετί καλό, καθετί μαγικό συμβαίνει ανάμεσα στους μήνες του Ιουνίου και του Αυγούστου. Οι άνθρωποι γενικά δεν προσέχουν αν είναι χειμώνας ή καλοκαίρι, όταν είναι ευτυχημένοι. Εμάς τους Φυσιολάτρες εκείνο που μας συνδέει μ' έναν τόπο δεν είναι το καλοκαίρι, είναι κυρίως ο χειμώνας, και με τους ανθρώπους, οι λύπες η αγάπη και η συντροφικότητα.

Ας χαρούμε λοιπόν φίλοι μου τον ερχομό του καλοκαιριού και ας προετοιμαστούμε για τις μεγάλες εκδρομικές μας εξορμήσεις του Φθινοπώρου. Ο Φυσιολατρικός θα φροντίσει όπως πάντα γι' αυτό.

**Στέφανος Λιβέρης**

# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

## Αγόριανη (Επτάλοφος) ELATOS RESORT

Εκδρομή 1756

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 6 Μαΐου 2018.**

Αναχωρούμε το πρωί από την Νέα Ιωνία με προορισμό το **Elatos Resort** και με μιά ενδιάμεση στάση για τα απαραίτητα, καφέ, νερό κλπ. Δια μέσου της **Αράχωβας** φτάνουμε στο Elatos Resort για τον καφέ μας ή ό,τι άλλο θέλουμε.

Εδώ μένει να απολαύσουμε το τοπίο στα 1300μ. υψόμετρο την φύση με τα αιωνόβια έλατά της, να πάρουμε 10 ανάσες ή όσες θέλουμε από τον ανανεωτικό, απολαυστικό, πεντακάθαρο αέρα του **Παρνασσού**.

Μετά τον ανασασμό μας και την απόλαυση του τοπίου θα κατηφορήσουμε για την **Αγόριανη** όπου μπορούμε να επεσκευθούμε το Λαογραφικό Μουσείο, εκεί όπου ο επισκέπτης κάνει βουτιά στα ήθη και τα έθιμα αλλά και τον τρόπο ζωής των παλαιότερων κατοίκων της.

Μετά την περιήγησή μας στο μουσείο θα έχουμε το μεσημεριανό μας γεύμα κοντά στο κελάρισμα του καταρράκτη.

Αφού κάνουμε τις βόλτες μας στην **Αγόριανη** μετα το γεύμα μας θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και με μιά ενδιάμεση στάση αργά το απόγευμα φθάνουμε στην Νέα Ιωνία με φρεσκαρισμένα τα κουράγια μας.

Νέα Ιωνία-Επτάλοφος 195 χλμ. Μέσω Ορχομενού-Αράχωβας

Επτάλοφος-Νέα Ιωνία 188 χλμ Μέσω Αμφίκλειας-Ορχομενού

**Αρχηγός: Βεργόπουλος Βασίλειος**

**Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος**

## Νάξος

Εκδρομή 1759

4ήμερη Περιηγητική

**26-29 Μαΐου 2018**

**Ένα μεγάλο νησί τη Νάξο**, που βρίσκεται στο κέντρο των θαλάσσιων δρόμων του **Αιγαίου**, με επιβλητικούς ορεινούς όγκους και εύφορες κοιλάδες, που κατοικείται από κεφάλτους ανθρώπους με παράδοση στη μουσική και το χορό, γεμάτη ομορφιές που μαγεύουν τους επισκέπτες. Με μακρόχρονη ιστορία, σημαντικά μνημεία, αλλά και έντονη τουριστική ζωή, που **κατέχει ξεχωριστή θέση ανάμεσα στα άλλα κυκλαδονήσια, αποφάσισε ο ΦΟΝΙ να επισκεφθεί τις ημέρες του Αγίου Πνεύματος.**

**1η Ημέρα.** Ξεκινάμε από Νέα Ιωνία για **Ραφήνα**





όπου το πλοίο μας αναχωρεί στις 08:00 το πρωί με άφιξη στη **Νάξο** στις 13:45. Μεταφορά στο ξενοδοχείο. Απογευματινή επίσκεψη στο κάστρο και την παλιά πόλη με συνοδό.

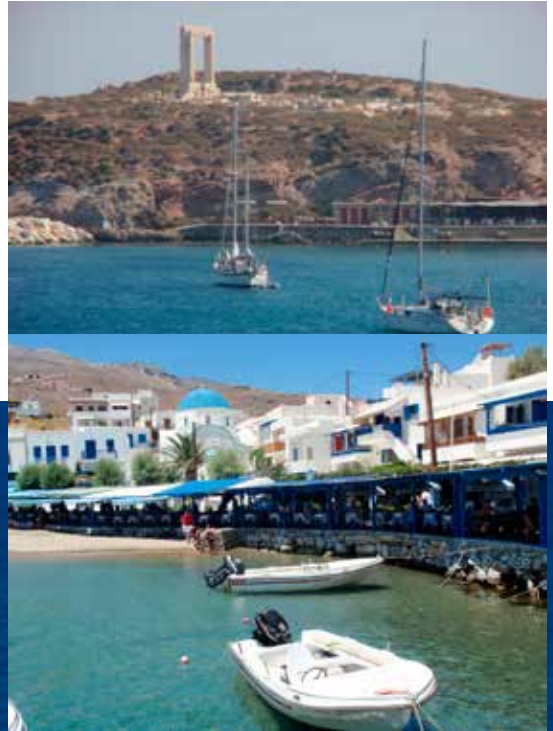
**2η Ημέρα.** Πρωινό στο ξενοδοχείο και αμέσως μετά ξεκινάμε τη γνωριμία με την όμορφη Νάξο. Σήμερα θα επισκεφθούμε με το λεωφορείο και συνοδό την **Κεντρική Νάξο**. Διαδρομή: **Δαμάλας, Χαλκή, Παναγία Δροσιανή στη Μονή, Ναός Δήμητρας** στο **Σαγκρί** και **Αγία Άννα**. Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

**3η Ημέρα.** Μετά το πρωινό μας στο ξενοδοχείο ξεκινάμε μια ακόμη εκδρομή στο νησί. Με το λεωφορείο μας και συνοδό θα επισκεφθούμε το **Φιλώτι, Απείρανθο, Κούρο Μελάνων** και αργά το απόγευμα θα επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο. Ελεύθερος χρόνος για ξεκούραση και για μια τελευταία βραδινή βόλτα στο όμορφο νησί.

**4η Ημέρα.** Πρωινό στο ξενοδοχείο, ελεύθερος χρόνος πριν την αναχώρηση και κατόπιν μεταφορά από το ξενοδοχείο στο λιμάνι. Αναχώρηση από **Νάξο** στις 15:00 με άφιξη στη Ραφήνα στις 20:45.

**Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη**

**Κρατήσεις: Δερμάνης Ευάγγελος**



# Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας

Εκδρομή 1761

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 10 Ιουνίου 2018

Πώς μπορεί να περιγράψει κανείς τη διαδρομή **Κιάτο – Στυμφαλία – Φενεό**; Με λόγια, με χρώματα, με εικόνες, με τι; Μια διαδρομή που διαρκεί όσο η άνοιξη, ή όσο το καλοκαίρι ή ο χειμώνας. Ανάλογα με το πότε θα την κάνεις.

Θα αφήσουμε λοιπόν τις εικόνες να την περιγράφουν.

Όποιον δρόμο κι αν πάρεις για να φτάσεις στο οροπέδιο της **Στυμφαλίας** είναι “πράσινη διαδρομή” με εντυπωσιακές εναλλαγές της βλάστησης

Η λίμνη Στυμφαλία είναι στενά δεμένη με έναν από τους άθλους του μυθικού ήρωα Ηρακλή, ο οποίος απομάκρυνε με κρόταλα τις απειλητικές Στυμφαλίδες Όρνιθες που κατοικούσαν στα έλη. Εμείς θα επισκεφθούμε το **Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας**: Πλήρως εναρμονισμένο με το φυσικό περιβάλλον και με εξαιρετική



θέα στη λίμνη. Το Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας ξεναγεί τον επισκέπτη σε κάθε πτυχή της “μουσικής ζωής” στην περιοχή από την αρχαιότητα ως σήμερα. Στην πρώτη ενότητα του **Μουσείου Περιβάλλοντος Στυμφαλίας** θα βρείτε στοιχεία για **το περιβάλλον της περιοχής** και τη σημασία του. Στη δεύτερη ενότητα θα δείτε **πώς το περιβάλλον της περιοχής επηρέασε την ανάπτυξη της ανθρώπινης δραστηριότητας**, και ειδικότερα των παραδοσιακών επαγγελμάτων. Συνεχίζουμε προς **Φενεό**, τελικός προορισμός η **Λίμνη Δόξα**. Ένας μικρός δρόμος και... να το θαύμα! Η φύση με ένα «χεράκι» του ανθρώπου έφτιαξε αυτό το μεγαλείο. Ένα οροπέδιο, που θυμίζει κάτι από Άλπεις. Σταματάμε στη λίμνη Δόξα, επίσκεψη στη Μονή Αγ. Γεωργίου, κατόπιν θα γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

**Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική**

**Κρατήσεις: Βεργοπούλου Μαρία**

## Αναζητώντας τον Αϊνίκ

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος και πάλι στην πρώτη γραμμή της θεαματικής επικαιρότητας, καλεί τα μέλη του να δηλώσουν συμμετοχή στην αγαπημένη παράσταση «**ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΪΝΙΚ**» για τις **16 Μαΐου 2018** και ώρα **7.30 μ.μ.**

Η αγαπημένη αυτή παράσταση επιστρέφει στο



θέατρο ΠΑΛΛΑΣ με ανανεωμένη διάθεση και με ένα δυναμικό θίασο όπου πρωταγωνιστούν οι: Αντώνης Καφετζόπουλος, Άκης Σακελλαρίου, Κατερίνα Παπουτσάκη, Νάντια Κοντογεώργη, Μίνως Θεοχάρης, Κων/νος Ασπιώτης και Ζωζώ Σαπουντζάκη σε μια από τις μεγάλες εντυπωσιακές στιγμές της καριέρας της.



# Απόδραση στη Τζιά

Εκδρομή 1763  
2ήμερη Περιγητική  
**23-24 Ιουνίου 2018**

Η **Κέα** που είναι γνωστή και ως **Τζιά**, είναι ένα πανέμορφο νησί και το κοντινότερο στην Αττική από τα κυκλαδονήσια. Στην **Κέα** θα βρεθούμε σε 60 λεπτά με καθημερινά δρομολόγια από το **Λαύριο**, γι αυτό και εμείς διαλέξαμε αυτό τον προορισμό για τη διήμερη μας εκδρομή στις αρχές καλοκαιριού.

## 1<sup>η</sup> Ημέρα Σάββατο

Ξεκινάμε από Νέα Ιωνία για Λαύριο όπου θα πάρουμε το πλοίο για **Τζια**. Σε μία ώρα φτάνουμε στο λιμάνι τη **Κορησσία**. Θα πάμε στο ξενοδοχείο μας και από εκεί με πούλμαν θα κάνουμε το γύρο του νησιού. **Παναγία Καστριανή, Ποίσσες, Κατωμεριά, Κούνδουρο, Οτζιά** κ.α. Στο πλέον κατάλληλο μέρος θα κάνουμε μπάνιο και θα έχουμε γεύμα.

Απόγευμα επιστροφή στο ξενοδοχείο και το βράδυ ελεύθερο ή φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα.

## 2<sup>η</sup> Ημέρα Κυριακή

Σήμερα ο προορισμός μας είναι η **Χώρα ή Ιου-**



**λίδα** με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική της, τα λιθόστρωτα σοκάκια, τα κατάλευκα σπίτια που φτάνουν μέχρι τη συνοικία του Κάστρου. Από τη Χώρα σε κατηφορικό φαρδύ μονοπάτι μπορούμε να πάμε να δούμε **τον Λέοντα της Κέας**-ο πετρωμένος φύλακας της Ιουλίδας- του 6<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ. (15' περπάτημα). Θα έχουμε γεύμα και όσοι επιθυμούν και μπάνιο.

Μετά επιστροφή με το πούλμαν για το λιμάνι **Κορησσία** για να πάρουμε το απογευματινό καράβι της επιστροφής για Λαύριο και συνέχεια για Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη**

**Κρατήσεις: Μπράνης Χρήστος**



# Ο Φυσιοπατρικός όμιλος Ν. Ιωνίας στην Βουδαπέστη και στην Πράγα

Εκδρομή 1764

8ήμερη Περιηγητική-Πολιτιστική

21-28 Ιουλίου 2018

## Σάββατο 21.07 Αθήνα/Βιέννη - Μπρατισλάβα – Βουδαπέστη

Συγκέντρωση νωρίς το πρωί στο αεροδρόμιο και απ' ευθείας πτήση για τη Βιέννη. Άφιξη και αναχώρηση για Βουδαπέστη μέσω Μπρατισλάβας, πρωτεύουσας της Σλοβακίας όπου θα έχουμε πανοραμική ξενάγηση της πόλης που είναι κτισμένη στις όχθες του Δούναβη, για να απολαύσουμε την μοναδική θέα από το Κάστρο και να περπατήσουμε στο ιστορικό της κέντρο με τα στενά δρομάκια και την χαρακτηριστική αρχιτεκτονική. Συνεχίζουμε με τελικό προορισμό την πρωτεύουσα της Ουγγαρίας Βουδαπέστη, που δίκαια αποκαλείται και «μαργαριτάρι του Δούναβη». Τακτοποίηση στο επιλεγμένο κεντρικό Ξενοδοχείο μας, δείπνο σε τοπικό εστιατόριο.

## Κυριακή 22.07 Βουδαπέστη/Ξενάγηση - Κρουαζιέρα Δούναβη

Μπουφέ πρωινό και ξεκινάει η ξενάγηση της πόλης που χωρίζεται από τον Δούναβη στην Βούδα και στην Πέστη και σίγουρα θα σας γοητεύσει. Ο επιβλητικός καθεδρικός ναός του Αγ. Ματία, η πλατεία Ηρώων, εξωτερικά το υπέροχο Κοινοβούλιο, ο λόφος Γκέλερτ με τη μοναδική θέα, οι κεντρικές λεωφόροι κλπ μέγαλα είναι μερικά από τα αξιοθέατα που θα δούμε. Η ξενάγησή μας θα συνεχιστεί στον Πύργο των Ψαράδων σήμα κατατεθέν της πόλης, που αποτελείται από επτά πύργους πάνω στα μεσαιωνικά τείχη, από όπου προσφέρεται εκπληκτική θέα της τριγύρω περιοχής. Γεύμα και ακολουθεί μια ωριαία διάρκεια κρουαζιέρα στον Δούναβη για να δείτε την πόλη από άλλη σκοπιά ζωγραφισμένη στα

νερά του μεγάλου ποταμού. Θα ακολουθήσει και ελεύθερος χρόνος στην διάθεσή σας για μια περιπατητική γνωριμία με τη πόλη στους κεντρικούς της πεζοδρόμους με την έντονη εμπορική ατμόσφαιρα της αγοράς της


## Δευτέρα 23.07: Περιπατητική επίσκεψη στη Σκεπαστή αγορά, την Vaci Utca & την Εβραϊκή συνοικία.

Μπουφέ πρωινό και η σημερινή ημέρα θα ξεκινήσει περπατώντας από την σκεπαστή αγορά της Βουδαπέστης όπου μπορείτε να αγοράσετε και να απολαύσετε τα τοπικά ποτά Ούνικουμ και Παλίνκα, τα πασίγνωστα συγγαρέζικα λουκάνικα, τα κρασιά Τοκάι και πλήθος παραδοσιακά προϊόντα. Στην συνέχεια θα συνεχίσουμε για την Εβραϊκή συνοικία με την μεγαλύτερη συναγωγή στην Ευρώπη. Τέλος θα περιπλανηθούμε στον πασίγνωστο πεζόδρομο Vaci Utca με τα γνωστά εμπορικά και πολυκαταστήματα. Στον ελεύθερο χρόνο σας μην παραλείψετε να απολαύσετε ένα ζεστό ρόφημα και τοπικά γλυκίσματα στα φημισμένα καφέ New York & Gerbeaud. Το βράδυ δείπνο σε παραδοσιακή ταβέρνα με Τσιγγάνικα βιολιά και τοπικές λιχουδιές.

## Τρίτη 24.07: Παραδουνάβια διαδρομή στην γραφική καμπή στο Σέντεντρε-Έστεργκομ- Βίσεγκραντ

Μπουφέ πρωινό και την σημερινή ημέρα θα απολαύσουμε μια όμορφη εκδρομή κατά μήκος του Δούναβη. Πρώτη μας επίσκεψη στο μπαρόκ χωριό του Αγίου Ανδρέα για να δούμε το μουσείο της φημισμένης γλύπτριας Μάργκριτ Κόβατς, τη μικρή γραφική ορθόδοξη εκκλησία και να περπατήσουμε στα πλακόστρωτα δρομάκια του χωριού των καλλιτεχνών και των Καλών Τεχνών όπως αποκαλούν τον Άγιο Ανδρέα.



An aerial view of a vibrant European town, likely Karlovy Vary, showing a river flowing through the center, a large paved square in the foreground with several statues, and a hillside covered in colorful, multi-story buildings. The sky is overcast.

Μπρατισλάβα  
Καμπή Δούναβη  
Μινι κρουαζιέρα  
στον Δούναβη  
και στον Μολδάβα  
Κάρλοβυ Βάρυ  
Τσέσκι Κρουμλώφ

Συνεχίζουμε κατά μήκος του Δούναβη για την παλαιά πρωτεύουσα του Ουγγρικού κράτους, το «ρωμαϊκό» **Έστεργκομ**, για να επισκεφθούμε τον μεγαλοπρεπή καθεδρικό ναό που είναι από τους μεγαλύτερους της Ευρώπης. Ακολουθεί η διαδρομή για το αναγεννησιακό **Βίσεγκραντ** όπου θα έχουμε γεύμα στο παραδοσιακό αναγεννησιακού στυλ εστιατόριο **RENAISSANCE** που είναι μια έκπληξη στις όχθες του Δούναβη καθώς οι σερβιτόροι είναι ντυμένοι με παραδοσιακά κοστούμια. Επιστροφή στην Βουδαπέστη.

### **Τετάρτη 25.07: Βουδαπέστη- Πράγα - Περιπατητική ξενάγηση**

Μπουφέ πρωινό και ακολουθώντας διαδρομή μέσα από την καταπράσινη κέντρο-ευρωπαϊκή ύπαιθρο αναχώρηση για την **Πράγα**, τη “Χρυσή Πόλη των 100 Πύργων”. Με την άφιξη μας εκεί ξεκινάμε την πεζή ξενάγηση στο παλαιό κομμάτι της πόλης ( Stare Mesto ), που θα μας μαγέψει με την ομορφιά της, την ατμόσφαιρα που αποπνέει και την απaráμιλλη αρχιτεκτονική της. Θα θαυμάσουμε το συγκρότημα κτιρίων που απαρτίζουν το παλιό **Δημαρχείο**, το **αστρονομικό ρολόι του 1400** με τους Αποστόλους που εμφανίζονται στα μπλε παραθυράκια στο πάνω μέρος, τον **Πύργο της Πυρίτιδας** με τα 65 μ. ύψους του, την εκκλησία του Αγίου Νικολάου, την πέτρινη γέφυρα του **Καρόλου** πάνω από τον Μολδάβα με τα 30 αγάλματα και τα άλλα αξιοθέατα. Τακτοποίηση στο επιλεγμένο Ξενοδοχείο μας, δείπνο σε τοπικό εστιατόριο και δυνατότητα βραδινής περιπατητικής περιήγησης.

### **Πέμπτη 26.07: Πράγα /Ξενάγηση Καστρούπολης -Κρουαζιέρα με γεύμα στον Μολδάβα**

Μπουφέ πρωινό και η σημερινή ημέρα θα ξεκινήσει με την ξενάγηση της **Κάστρο-πόλης**, του άλλου κομματιού της πόλης για να θαυμάσουμε το εντυπωσιακό κάστρο **Χρατσάνι**, το ναό του **Αγίου Βίτου** και το **Παλάτι**, το χρυσό δρομάκι των αλχημιστών και το περίφημο Λορέττο. Κατόπιν θα απολαύσουμε μια Κρουαζιέρα στον ποταμό **Μολδάβα** διάρκειας δύο ωρών με μπουφέ γεύμα όπου θα έχετε την ευκαιρία να θαυμάσετε τις ομορφιές της Πράγας με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο. Το υπόλοιπο της μέρας είναι στη διάθεσή σας



για να περιπλανηθείτε στα γραφικά σοκάκια της Πράγας και να απολαύσετε τον καφέ σας σε κάποιο από τα πανέμορφα καφέ της πόλης. Αξίζει να επισκεφθείτε το **Ομπέτονι Ντουμ**, με το χαρακτηριστικό του τρούλο, που χτίστηκε στις αρχές του 20ού αιώνα, όπου βρίσκεται και η μεγαλύτερη αίθουσα συναυλιών στην Πράγα, Σμετάνα Χολ. Για το βράδυ σας προτείνουμε να παρακολουθήσετε μια παράσταση Μαύρου Θεάτρου, που στηρίζεται στην παντομίμα και τον εκπληκτικό συντονισμό των ηθοποιών του, που θα δείτε μόνο στην Πράγα. Εναλλακτικά, μπορείτε να διασκεδάσετε σε κάποιο από τα πολλά τζαζ κλαμπ ή μπιραρίες της πόλης.

### **7η μέρα: Πράγα-Ολοήμερη εκδρομή στο Κάρλοβι Βάρυ**

Μπουφέ πρωινό και πρωινή αναχώρηση οδικώς για την πανέμορφη λουτρόπολη **Κάρλοβι Βάρυ**, πασίγνωστη σε όλον τον κόσμο για τα **Ιαματικά Λουτρά** και τις πηγές της. Στην ξενάγησή μας, θα εντυπωσιαστείτε από το πράσινο, τα γάργαρα τρεχούμενα νερά και τα υπέροχα κτίρια αναγεννησιακού στυλ. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε τη Ρωσική Ορθόδοξη Εκκλησία με τους χρυσούς τρούλους και το επιβλητικό ξενοδοχείο Πουπ του 17<sup>ου</sup> αιώνα όπου μπορείτε να απολαύσετε τον καφέ σας. Για τους λάτρεις των αγορών, στα καταστήματα μπορείτε να βρείτε υπέροχα κρύσταλλα, θαυμάσιες πορσελάνες, λινά στους εμπορικούς δρόμους της πόλης. Επιστροφή στην Πράγα και δείπνο σε τοπική παραδοσιακή ταβέρνα με παραδοσιακή μουσική και πρόγραμμα.



## 8η μέρα: Πράγα- Τσέσκυ Κρουμλόβ – Βιέννη Πτήση επιστροφής

Μπουφέ πρωινό και αναχώρηση για το Μεσαιωνική πόλη του **Τσέσκυ Κρουμλόβ** στα νότια της Πράγας για να θαυμάσουμε την γραφική μικρή πόλη που περιβάλλεται από το μεγάλο Κάστρο, η δεονομασία του προέρχεται από το λατινικό Κρουμνάου και την αρχαία γερμανική Κρουμπενόουε. Κτισμένο γύρω στο 1250 σε μια μαγική τοποθεσία στην καμπή του ποταμού Βλτάβα (Μολδάβα) το κάστρο κατοικείτο μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα και το 1950 περιήλθε στο Τσέχικο κράτος και ανακηρύχθηκε Εθνικό προστατευόμενο Μνημείο. Αργότερα συμπεριελήφθη και στη λίστα της UNESCO. Εκεί θα δούμε την εκκλησία του Αγίου Βίτου και θα καταλήξουμε σε ένα από τα πιο ψηλά σημεία της κάστρο-πόλη για να απολαύσουμε τη μαγευτική θέα. Συνεχίζουμε για την **Βιέννη** και για το αεροδρόμιο της, για την πτήση της επιστροφής μας στην Αθήνα.

**Αρχηγός: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

**Κρατήσεις: Χρήστος Μπράνης**

**1η Προκαταβολή μέχρι: 30 Απριλίου 2018**

**2η Προκαταβολή μέχρι: 30 Μαΐου 2018**

**Εξόφληση μέχρι: 30 Ιουνίου 2018**







## Θεατρική παράσταση Πλούτος στην Επίδαυρο

Εκδρομή 1765  
2ήμερη Πολιτιστική  
**14-15 Ιουλίου 2018**

Σας αρέσει το θέατρο; Σας αρέσει να γελάτε με την καρδιά σας όταν βλέπετε μια κωμωδία; Σας αναζωογονεί ή ίσως ακόμα και σας εμπνέει ένα βαθυστόχαστο δράμα που αγγίζει τα συναισθήματά σας ή σας διδάσκει κάτι για την ανθρώπινη φύση; Αν ναι, τότε ίσως σας ενδιαφέρει να βρεθείτε στο θέατρο της **Επίδαυρου**.

Η σύντομη ανάβαση προς το χώρο του θεάτρου σε προετοιμάζει για μια μεθυστική εμπειρία. Η εμπειρία που αποκομίζεις κατά την διάρκεια μιας παράστασης αξίζει να τη ζήσεις, τουλάχιστον μια φορά κάθε χρόνο.

Λοιπόν και το φετινό καλοκαίρι στις 14 και 15 Ιουλίου είπαμε να περάσουμε ένα όμορφο διήμερο στα **Ίρια**, συνδυάζοντας παράσταση στο **Αρχαίο Θέατρο** της **Επίδαυρου** και απόλαυση μπάνιου στην καθαρή και ήσυχη παραλία της περιοχής, όπου και θα διανυκτερεύσουμε.

Επιλογή μας, το έργο «ΠΛΟΥΤΟΣ» του πνευματώδη, ευφυολόγου και χιουμορίστα θεατρικού συγγραφέα ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗ. Μία από τις πλέον «σοφιστικές» κωμωδίες του Αρχαίου δράματος, που διερευνά την ιδιότυπη σχέση ανάμεσα στις δύο όψεις ενός ιδίου νομίσματος.

**Αρχηγός: Παναγιώτου Αγγελική**  
**Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος**



Στενά Νέστου

Καταρράκτης  
Λειβαδίτη

Περιαστικά  
Ιστορικά  
μονοπάτια Ξάνθης

Πόρτο Λάγος  
Λίμνη Βιστωνίδα





## Θρακικά Τέμνη

Εκδρομή 1755  
4ήμερη Πεζοπορική  
**28 Απριλίου-1 Μαΐου 2018**

### Νομός Ξάνθης - Τετραήμερο Οδοιπορικό

Πρωτομαγιά 2018, και η παρέα του ΦΟΝΙ αποφάσισε να γνωρίσει την ευρύτερη περιοχή της Ξάνθης.

Ένας προορισμός που σίγουρα όλοι μας θέλουμε να επισκεφτούμε, τουλάχιστον μια φορά, αλλά η απόσταση από το κλεινόν άστυ μας δυσκολεύει. Το 2018 λοιπόν μας δίνει ένα όμορφο τετραήμερο, την πρωτομαγιά, και έτσι αδράξαμε την ευκαιρία να το εκμεταλλευτούμε δεόντως. Το ταξίδι μας θα ξεκινήσει Σάββατο 28 Απριλίου για την πόλη της **Ξάνθης** όπου θα διανυκτερεύσουμε τις επόμενες 3 μέρες. Οι επόμενες δύο μέρες θα είναι γεμάτες όμορφες εικόνες, ήχους, νερά και το πράσινο της άνοιξης. Ελάτε μαζί μας να γνωρίσουμε από κοντά την περιοχή του **Λειβαδίτη** και των **Θρακικών Τε-**

**μπών**, να περπατήσουμε σε κατάφυτα μονοπάτια που θα μας οδηγήσουν σε καταρράκτες και ποτάμια, να απολαύσουμε το ανοιξιάτικο δειλινό στο **Πόρτο Λάγος** της λίμνης **Βιστωνίδας**, και τέλος να εξερευνήσουμε την παλιά πόλη της Ξάνθης όπως οι ντόπιοι πεζοπόροι γνωρίζουν καλύτερα απ' όλους.

Αναλυτικά το πρόγραμμα

**Σάββατο 28 Απριλίου.** Αναχώρηση από Αθήνα με προορισμό την **Ξάνθη** κάνοντας ενδιάμεσες στάσεις. Άφιξη στο ξενοδοχείο νωρίς το απόγευμα, τακτοποίηση στα δωμάτια και ξεκούραση από το πολύωρο ταξίδι μας.

**Κυριακή 29 Απριλίου.** Μετά το πρωινό μας, οδικώς θα κατευθυνθούμε προς στην οροσειρά της **Ροδόπης**.

Ο **Λειβαδίτης** είναι ένα ορεινό χωριό του νομού Ξάνθης, χτισμένο σε υψόμετρο 1.200μ στο όρος **Χαϊντού** της οροσειράς Κούλας, στην οροσειρά







της Ροδόπης. Αποτελεί το ψηλότερο κατοικήσιμο χωριό της Θράκης και κάπου εκεί υπάρχει ένας περίφημος καταρράκτης που για τον φτάσει κανείς, θα χρειαστεί να πεζοπορήσει σε ένα μονοπάτι, πνιγμένο στις οξιές, τα σφεντάμια, τους φράξους και τις φλαμουριές. Φτάνοντας στον καταρράκτη το θέαμα είναι μοναδικό. Τα νερά πέφτουν κατακόρυφα από ύψος 60 περίπου μέτρων με τρομερό πάταγο, χαρίζοντας πλούσια βλάστηση στις σχισμές των βράχων. Η τοποθεσία φέρνει στο νου τις Ναϊάδες των αρχαίων μύθων και τις νεράιδες των λαϊκών παραμυθιών. Η λαϊκή παράδοση αναφέρει πως στα νερά του Λειβαδίτη λούζονταν οι «καλοκυράδες» (νεράιδες), ενώ στις σπηλιές του ύφαιναν, σε πέτρινους αργαλειούς, το αραχνοϋφαντο νεραϊδόγνεμα. Εδώ χόρευαν στους διονυσιακούς ρυθμούς, οι Σάτυροι. Μέσα στα αρχέγονα αυτά δάση αντιλαλούσαν τα τραγούδια του Ορφέα, γιου της Μούσας Καλλιόπης και του θεού Απόλλωνα ο οποίος μάγευε με την κιθάρα του θεού και τους ανθρώπους. (κείμενο από [www.cityofxanthi.gr](http://www.cityofxanthi.gr))

Έτσι και εμείς θα απολαύσουμε αυτή τη μοναδική ομορφιά και θα αφουγκραστούμε τους υπέροχους ήχους της φύσης. Και επειδή από όλο αυτό το μαγικό τοπίο θα έχουμε πεινάσει, θα γευματίσουμε στην ευρύτερη περιοχή και θα επιστρέψουμε για ξεκούραση στο ξενοδοχείο μας.

### Ώρες πορείας 5 – 6

Το απόγευμα σειρά έχει η λίμνη **Βιστωνίδα** και συγκεκριμένα το **Πόρτο Λάγος** όπου θα φτάσουμε οδικώς για να απολαύσουμε τα όμορφα χρώματα του δειλινού.

**Δευτέρα 30 Απριλίου.** Μας περιμένουν τα στενά του **Νέστου**. Τι να γράψει κανείς για το όμορφο αυτό κομμάτι της χώρας μας. Λίγα τα λόγια για το μεγαλείο της φύσης της περιοχής.

Ο ποταμός **Νέστος**, το φυσικό σύνορο των νομών Καβάλας και Ξάνθης, σχηματίζει στο μακρύ του ταξίδι τοπία μοναδικής ομορφιάς με πλούσια δάση, σπάνιους υδροβιότοπους και εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς. Μια φλέβα ζωής, φιλοξενεί ένα ευαίσθητο οικοσύστημα γεγονός που τον κατατάσσει ανάμεσα στους πέντε σημαντικώ-

τερους βιότοπους της Ευρώπης. Αναμφίβολα, το καλύτερο κομμάτι του ποταμού είναι τα **Στενά του Νέστου**, επονομαζόμενα και **Θρακικά Τέμπη**. Ένα αληθινό μνημείο της φύσης, ένας βοτανικός κήπος 23.800 στρεμμάτων, που έχει απόλυτα δικαιολογημένα χαρακτηριστεί ως «**ΑισθητικόΔάσος**» (κείμενο <http://www.visitgreece.gr>).

Μέσα από την πεζοπορία μας θα απολαύσουμε ένα μόνο μέρος αυτής της ομορφιάς. Στο τέλος των δραστηριοτήτων μας θα απολαύσουμε το γεύμα μας στην ευρύτερη περιοχή και θα επιστρέψουμε για ξεκούραση στο ξενοδοχείο μας.

### Ώρες πορείας 5 – 6

Το απόγευμα της ίδιας μέρας θα περπατήσουμε σε μονοπάτια του περιαστικού δικτύου της **Ξάνθης** ξεκινώντας από την παλιά πόλη, σε μονοπάτια που έχουν σηματοδοτηθεί από τον ΕΟΣ της πόλης. Θα είναι μια ευκαιρία να γνωρίσουμε την προσπάθεια του τοπικού συλλόγου περπατώντας σε παλιά και ιστορικά μονοπάτια. Η πεζοπορία μας θα είναι εύκολη και δεν θα ξεπεράσει τις 1 ½ - 2 ώρες.

**Τρίτη 1 Μαΐου.** Θα αποχαιρετίσουμε την όμορφη πόλη της Ξάνθης και θα υποσχεθούμε ότι θα επιστρέψουμε για να δούμε όσα δεν προλάβαμε να δούμε αυτή την φορά. Στάση για το τελευταίο γεύμα και κρασάκι της όμορφης και γεμάτης εξόρμησής μας, σε παραλιακή περιοχή της **Πιερίας**.

*Σημείωση. Το πρόγραμμα των απογευμάτων ενδέχεται να αλλάξει αναλόγως του χρόνου που θα διαρκέσουν οι πρωινές πεζοπορίες. Θα γίνει κάθε δυνατή προσπάθεια να ακολουθήσουμε το χρονοδιάγραμμα και να μπορέσουμε όλοι μας να απολαύσουμε τις ομορφιές που μας προσφέρει απλόχερα αυτό το κομμάτι γης στην Θράκη. Απαραίτητος εξοπλισμός, χαμόγελο και θετική διάθεση.*

**Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

# Ξεροβούνι Εύβοιας

Εκδρομή 1757

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 13 Μαΐου 2018**

Το **Ξεροβούνι** είναι ένα βουνό της κεντρικής Εύβοιας και στην ουσία αποτελεί συνέχεια της οροσειράς της Δίρφης. Αν και το όνομά του σε παραπέμπει σε ένα άγονο βουνό, αντίθετα υπάρχουν πολλές πηγές και πολλά μέρη με πράσινο όπου κανείς μπορεί να κατασκηνώσει κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες.

Τον χειμώνα η ανάβαση του είναι αρκετά επικίνδυνη γιατί δέχεται πολλά χιόνια.

Η καλύτερη εποχή για να το περπατήσει κανείς είναι Άνοιξη ή Φθινόπωρο.

Περιμετρικά υπάρχει δάσος με καστανιές έλατα, οξιές και πεύκα. Έχει θέα στο Αιγαίο Πέλαγος και την Δίρφη.

Η δικιά μας πεζοπορία θα ξεκινήσει λίγο πιο πάνω από την **Στενή**, θα περπατήσουμε μέσα από ποταμάκια και δάση, μέχρι να βγούμε στο οροπέδιο των κορυφών. Μετά θα κατηφορίσουμε προς την διαδρομή Κ1 μέσα από το αισθητικό δάσος των **Καμπίων** όπου θα τελειώσει η πορεία μας.

Στη συνέχεια αφού εξερευνήσουμε τις ταβέρνες της περιοχής θα έχουμε το γεύμα μας σε κάποια από αυτές.

**Ώρες πορείας 4. Χιλιόμετρα 10.**

**Υψομετρική διαφορά +182 -630**

**Βαθμός δυσκολίας Α.**

Προτείνεται και για αρχαρίους με καλή φυσική κατάσταση

**Αρχηγός: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

**Κρατήσεις: Μπράνης Χρήστος**

## Πεζοπορία στο Πάντα Βρέχει

## Ευρυτανία Η Ελβετία της Ελλάδος

Εκδρομή 1758

3ήμερη πεζοπορική

**26-28 Μαΐου 2018**

Μία από τις πιο εντυπωσιακές και όμορφες περιοχές του νομού **Ευρυτανίας** είναι το φαράγγι **Πάντα Βρέχει**, που βρίσκεται μεταξύ των χωριών Ροσκά και Δολιανά νότια του νομού. Η ονομασία αυτού του ξεχωριστού φαραγγιού οφείλεται σε μια συγκεκριμένη περιοχή του, η οποία δεν ξεπερνά σε μήκος τα 80 μέτρα. Εκεί, τα παγωμένα νερά, που έρχονται από το απόκρημνο βουνό της **Καλιακούδας**, στην προσπάθειά τους να γίνουν ένα με τα νερά του **Κρικελιώτη** ποταμού, βρίσκουν διέξοδο από πηγές στις κορυφές του φαραγγιού δημιουργώντας όμορφους καταρράκτες. Λόγω του μεγάλου ύψους τους, όμως, η ροή τους δεν είναι συνεχής και συμπαγής. Αντίθετα, διασπάται σε μια μεγάλη ακτίνα σε μικρές και μεγάλες σταγόνες, δημιουργώντας μια συνεχή τεχνητή βροχή. Το αποτέλεσμα είναι ένα μαγευτικό τοπίο! Έτσι λοιπόν ο Φυσιολατρικός Όμιλος αποφάσισε του Αγίου Πνεύματος να σας ταξιδέψει σ' αυτό το πανέμορφο φαράγγι. Πάρτε μαζί σας μαγιά και πετσέτα και φύγαμε.





### 1η ημέρα Σάββατο 26/5/2018

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία με προορισμό το **Καρπενήσι**. Στάση για καφέ.

Αφού περάσουμε την Λαμία θα αρχίσουμε να ανεβαίνουμε τον Τυμφρηστό, και θα καταλήξουμε στο χωριό **Κορυσχάδες**, όπου στην κατοχή σχηματίστηκε η κυβέρνηση του βουνού. Επίσκεψη στο ιστορικό σχολείο των Κορυσχάδων, όπου υπάρχει φωτογραφικό υλικό στο μουσείο των ιστορικών γεγονότων. (Όσοι το επιθυμούν και εφόσον είναι ανοικτό), στην πλατεία του χωριού θα πάρουμε το καφεδάκι μας. Αναχωρούμε για το Καρπενήσι, τακτοποίηση στο ξενοδοχείο.

Το απόγευμα θα επισκεφτούμε το Λαογραφικό Μουσείο του **Μεγάλου Χωριού**, θα ξεναγηθούμε στο Μουσείο, εδώ θα απολαύσουμε τον καφέ και το ονομαστό γαλακτομπούρεκο της κυρά Παρασκευής. Επιστροφή στο ξενοδοχείο διανυκτέρευση.

### 2η ημέρα Κυριακή 27/5/2018

Αφού πάρουμε πρωινό αναχωρούμε για **Δομνίστα**. Θα περάσουμε το **Κρίκελο**, που διατρέχει ο Κρικελοπόταμος, και λίγο μετά την Δομνίστα θα μας περιμένουν τα Τζιπ 4Χ4, με τα οποία

θα συνεχίσουμε για το χωριό **Ροσκά**, όπου θα αρχίσει η πεζοπορία μέχρι το **Πλατανάκι**. Εδώ θα συναντήσουμε τον Κρικελοπόταμο. Από εδώ ξεκινάει η πεζοπορία δίπλα ή μέσα στο ποτάμι. Μετά από 45 λεπτά θα φτάσουμε στο **Πανταβρέχει**, όπου θα συναντήσουμε ένα μοναδικό τοπίο. Επιστροφή από τον ίδιο δρόμο μέχρι το Πλατανάκι που θα μας περιμένουν τα 4Χ4 για να μας μεταφέρουν πίσω στη Δομνίστα. Αφού φάμε στο Κρίκελο επιστροφή στο Ξενοδοχείο μας για ξεκούραση.

### 3η ημέρα Δευτέρα 28/5/2018

Μετά το πρωινό και αφού έχουμε πάρει τις αποσκευές μας παίρνουμε το δρόμο για να κάνουμε την πεζοπορία **Καρπενήσι-Κεφαλόβρυσο-Κλαυσι**.

Το μονοπάτι είναι 11 χιλιόμετρα με υψομετρική διαφορά 150μ και βαθμό δυσκολίας 1.

Μετά το φαγητό και με ενδιάμεση στάση επιστρέφου στη Νέα Ιωνία

**Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου**

**Κρατήσεις:: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

## Αλμυρή Κατακάλη Σιδερώνας

Εκδρομή 1760  
Ημερήσια Πεζοπορική  
Κυριακή 10 Ιουνίου 2018

Ξεκινάμε νωρίς το πρωί από Νέα Ιωνία εφοδιασμένοι με καπέλα και αντιλιακά για την **Ανω Αλμυρή Κορινθίας** και το ραντσο Σκούρας όπου και θα ξεκινήσει η πορεία μας για το **Κατακάλη** και τελικό προορισμό μας την παραλία του Σιδερώνας για να απολαύσουμε το μπανιο μας.

Βέβαια για να γίνει αυτό πρέπει να διανύσουμε 10 χιλιόμετρα 4 ώρες ευκολης πορείας μέσα από πευκόφυτες διαδρομές και δασικούς δρόμους με θέα τον Σαρωνικό και Κορινθιακό Κόλπο.

Θα καταλήξουμε στην παραλία του **Κατακαλίου**, στον κόλπο του Σιδερώνας και αφού πετάξουμε τα



## Πεζοπορία και μπάνιο

σακίδια μας θα πέσουμε κατευθείαν στα δροσερά νερά του Σαρωνικού. Η εκδρομή μας θα τελειώσει σε ψαροταβέρνα πάνω στο κύμα.

**Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου**  
**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

## Φαράγγι Αγίου Δημητρίου

Εκδρομή 1762  
Ημερήσια Πεζοπορική  
Κυριακή 24 Ιουνίου 2018

Το καλοκαίρι μπήκε για τα καλά, εμείς δεν το βάζουμε κάτω και συνεχίζουμε τις εξορμήσεις μας. Ελάτε λοιπόν 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: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**





## Περπατώντας στο αλπικό μεγαλείο των Βαρδουσίων

### Εκδρομή 1765

2ήμερη Πεζοπορική  
8-9 Σεπτεμβρίου 2018

Τον Σεπτέμβριο 8 και 9 του μήνα, ο ΦΟΝΙ θα πραγματοποιήσει ανάβαση στα **Βαρδούσια** και την κορυφή **Κόρακα**. Τα **Βαρδούσια** (ή **Κόρακας**) είναι σύμπλεγμα βουνών που περιλαμβάνει το νοτιότερο άκρο της Πίνδου στη Στερεά Ελλάδα. Υψώνεται στα βορειοδυτικά της Φωκίδας, με ένα μικρό τμήμα του όρους να επεκτείνεται και στη Φθιώτιδα. Είναι το δεύτερο υψηλότερο βουνό της Ρούμελης μετά την Γκιώνα, με ύψος που φτάνει τα **2.495 μέτρα (κορυφή Κόρακας)**. ([el.wikipedia.org](http://el.wikipedia.org))

Το πρόγραμμά μας θα ξεκινήσει με αναχώρηση το πρωινό του Σαββάτου 8 Σεπτεμβρίου με προορισμό το χωριό **Αθανάσιος Διάκος** (1.000 μ). Από εκεί θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας προς στο καταφύγιο του **ΕΟΟΣ** (1.900 μ). Η διαδρομή είναι κάτι λιγότερο

από 6 χλμ και θα διαρκέσει περίπου 4.30 ώρες.

Αφού τακτοποιηθούμε στο οργανωμένο πλήρως καταφύγιο και ξεκουραστούμε, το απόγευμα η ομάδα που το επιθυμεί θα ξεκινήσει για την κορυφή **Κόρακας** (2495μ), παρέα με τα όμορφα χρώματα του σούρουπου. Θα διανύσουμε συνολικά περίπου 3 χλμ, και η διάρκεια της πορείας με την κατάβαση θα είναι 4 έως 4,30 ώρες. Επιστροφή στο καταφύγιο για φαγητό, και ξεκούραση.

Την Κυριακή 9 Σεπτεμβρίου, μετά το πρωινό μας θα κατηφορίσουμε στο χωριό Αθανάσιος Διάκος όπου θα γευματίσουμε και στη συνέχεια θα ξεκινήσει η επιστροφή μας στην Αθήνα.

*Παρατηρήσεις: Η ανάβαση στον Κόρακα αναλόγως συνθηκών μπορεί να πραγματοποιηθεί την Κυριακή το πρωί αντί του απογεύματος του Σαββάτου. Το καταφύγιο ΕΟΟΣ είναι πλήρως εξοπλισμένο (θέρμανση, κουβέρτες, μαξιλάρια, φαγητό και τουαλέτες εντός του καταφυγίου). Η μεταφορά των σακιδίων θα πραγματοποιηθεί με αυτοκίνητο από το χωριό Αθανάσιος Διάκος στο καταφύγιο και επιστροφή πίσω στο χωριό..*

**Ελάτε μαζί μας να γνωρίσουμε από κοντά το μεγαλείο των αλπικών Βαρδουσίων.**

**Αρχηγός: Βασιλείου Ιφιγένεια**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**

## Ένα κρασάκι πριν το καλοκαίρι

Αγαπητά μέλη και φίλοι μας, θέλοντας να σας εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας για τη συμμετοχή σας στις εκδηλώσεις και στις εκδρομές του Ομίλου, το Διοικητικό Συμβούλιο οργανώνει για τρίτη φορά και φέτος εκδήλωση, αφιερωμένη σε σας και μόνο. Η εκδήλωση θα γίνει στα γραφεία του Συλ-

λόγου μας, Μεσολογίου 40 στον 4<sup>ο</sup> όροφο την **Τετάρτη 13 Ιουνίου 2018 και ώρα 7 μ.μ.** Εκεί θα ανταλλάξουμε σκέψεις και γνώμες, για την όλη δράση του Συλλόγου, πίνοντας παράλληλα ένα κρασάκι ή αναψυκτικό ή ότι επιθυμεί ο καθένας.

**Το Διοικητικό Συμβούλιο**



## Εκδρομή Τζουμέρκα χωριά Πίνδου

Από την Αγγελική Παναγιώτου

27-29 Οκτωβρίου 2017

Τρεις ημέρες απόδρασης. Προορισμός τα όμορφα χωριά των Τζουμέρκων.

Παρασκευή πρωί, ο καιρός δείχνει ότι θα είναι καλός και ξεκινάμε. Μια παρέα από γνωστά παλαιά μέλη του Συλλόγου, που είχαν καιρό να βρεθούν, και νέα μέλη, που τα καλοδεχθήκαμε και θέλαμε να περάσουν καλά, όπως ξέρεi ο Σύλλογος μας και φροντίζει να ενταχθούν στην οικογένεια του. Κάνοντας την πρώτη πρωινή στάση μας στο ΚΙΑΤΟ για το καθιερωμένο καφεδάκι, αυτό που μας βοηθά να ανοίξουν τα βλέφαρα μας καλά, αρχίσαμε να ταξιδεύουμε μες στην τρελή χαρά. Φθάνοντας στο ΡΙΟ και περνώντας την γέφυρα προς ΑΝΤΙΠΠΙΟ ήδη η καλοκαιρία μας εντυπωσίασε και όλους ξαφνικά, λέμε. Δεν κάνουμε μια στάση στο ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ, όχι φυσικά μέσα στην πόλη, αλλά στο λιμάνι. Ο λαμπερός ήλιος και τα γαλήνια νερά, μας επέτρεψαν να απολαύσουμε μια υπέροχη βόλτα που μας ευχαρίστησε όλους. Συνεχίζουμε την διαδρομή μας προς ένα επίγειο παράδεισο, την ΚΟΡΩΝΗΣΙΑ, ένα χωριό-νησί στον Αμβρακικό κόλπο 25 χιλιόμετρα από την πόλη της Άρτας. Βρεθήκαμε να κινούμαστε πάνω σε στενή λωρίδα γης που χωρίζει δύο λιμνοθάλασσες, πλούσιο σε βλάστηση περιβάλλον. Εδώ λοιπόν γευματίσαμε. Η ΑΡΤΑ ήταν η πόλη που θα μας φιλοξενούσε δύο βράδια. Στο πανέμορφο ξενοδοχείο ΑΡΤΑ ΠΑΛΛΑΣ διανυκτερεύσαμε και δειπνήσαμε.

Σήμερα 28 Οκτωβρίου, ημέρα εθνικής εορτής, και ξεκινήσαμε για τα ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ, προς το χωριό ΑΓΝΑΝΤΑ, πνιγμένο κυριολεκτικά από τα έλατα, τα πλατάνια, τα πεύκα και τις κουμαριές με πλούσια βλάστηση και φυσικά τρεχούμενα νερά, κάνοντας μια πανέμορφη διαδρομή φθάσαμε στο χωριό. Το φιλόβροχο περιόρισε πολλούς να περιδιαβούν το χωριό. Όμως κάποια γραφικά καφεενάκια, μας επέτρεψαν να απολαύσουμε ένα καφεδάκι και να αγναντέψουμε τις ομορφιές του. Συνεχίζοντας τη διαδρομή μας, φθάσαμε στο μεγαλειώδες Σπήλαιο της Ανεμότρυπας, το μοναδικό Σπήλαιο που το διασχίζει ποτάμι σε ολόκληρο το μήκος του. Μια μεγαλειώδης δημιουργία της φύσης, με ιστορία 15 εκατομμυρίων ετών. Κατά την είσοδο στο σπήλαιο, ο ήχος του νερού, που έρχεται από το βάθος, οι πρώτες εικόνες από τους σταλακτίτες αλλά και η θερμοκρασία, προϊδεάζουν τον επισκέπτη ότι η εξερεύνηση θα είναι απολαυστική, και φυσικά είναι. Αφού τελείωσε η ξενάγηση, καιρός να γνωρίσουμε



ένα δυσπρόσιτο σχετικά χωριό, φωλιασμένο στις καταπράσινες πλαγιές της Πίνδου, με αναλλοίωτο τον παραδοσιακό χαρακτήρα του, η ΠΡΑΜΑΝΤΑ. Στην κεντρική πλακόστρωτη πλατεία δεσπόζει ο υπέρ αιωνόβιος πλάτανος και η εκκλησία της Αγ. Παρασκευής, που αποτελεί το στολίδι του χωριού. Το γεύμα μας στην ταβέρνα «ΤΟ ΠΕΤΡΙΝΟ», μας αντάμειψε μετά από τόση διαδρομή. Καιρός για επιστροφή στην ΑΡΤΑ, μια στάση στη λιθόκτιστη ιστορική γέφυρα του Αράχθου για φωτογραφίες, και ένα περίπατο από την μία πλευρά έως την άλλη, ολοκλήρωσε τις εξορμήσεις της ημέρας.

Και έφθασε η ημέρα, της επιστροφής μας. Κοντά μας ήταν το ιστορικό ΖΑΛΟΓΓΟ να μη το επισκεφθούμε? Ένα χωριό γεμάτο δόξα που τόσο γενναϊόδωρα προίκισε η φύση σε νερά, κλίμα, βλάστηση, πανοραμική θέα. Ένα προσκύνημα στις ηρωικές Σουλιώτισσες και στη Ιερά Μονή Αγίου Δημητρίου, στη σκιά του θρυλικού βράχου του Ζαλόγγου, κάτω από το επιβλητικό μνημείο της Θυσίας των Σουλιωτισσών. Σειρά είχε το διαμάντι του Ιονίου, η μαγική πόλη στην καρδιά της Ηπείρου, η πανέμορφη ΠΑΡΓΑ. Η ηλιόλουστη ημέρα μας έδωσε την ευκαιρία να την επισκεφθούμε, να φωτογραφίσουμε τα πολύχρωμα σπίτια της, τα λιθόστρωτα σοκάκια, και την απίστευτη θέα στη θάλασσα του Ιονίου. Μια ώρα δεν φθάνει για να την χορτάσεις. Ραντεβού για να τη δούμε μια άλλη φορά. Κατηφορίζοντας φθάσαμε ΠΡΕΒΕΖΑ η οποία μας εξέπληξε με την υπέροχη προκουμαία, μαρίνα γεμάτη ιστιοπλοϊκά, δεκάδες εστιατόρια και μεζεδοπωλεία, πεζόδρομους και εκλεπτυσμένα μαγαζιά. Στο πεζοδρομημένο κέντρο της οι εκπληξείς διαδέχονται η μια την άλλη. Ουξερι με εξαιρετικούς μεζέδες και τραπεζάκια στους πεζόδρομους, εστιατόρια, μας αλοδέχθηκαν για το γεύμα μας. Όλα τα ωραία κάποια στιγμή τελειώνουν, και φθάνει η ώρα να τα αφήσεις. Έτσι μέσω της υποθαλάσσιας σήραγγας του Ακτίου, με τόνους κυβικά νερού να στριμύχνονται πάνω από το κεφάλι μας, την περάσαμε, και τρισευτυχισμένοι, παρ' ότι καθ' οδών βρήκαμε αρκετή κίνηση φθάσαμε βραδάκι στη Ν. Ιωνία. Φίλοι μέλη του Συλλόγου μας δεν περάσαμε καλά το τριήμερο???????



# Πρωτοχρονιά στη σκιά της Πίνδου

Από την Φωτεινή Ιωάννου

Ο Φ.Ο.Ν.Ι. αποφάσισε να υποδεχθεί τον Καινούργιο Χρόνο στο πανέμορφο ΜΕΤΣΟΒΟ, την πατρίδα των εθνικών ευεργετών, του Γ.Αβέρωφ, του Ν.Στουρνάρη του Μιχ. Τσοίτσα και άλλων.

Τα χρόνια και κατ' επέκταση οι αιώνες συναντιούνται στην αετοφωλιά του Μετσόβου και ξαποσταίνουν στο πέρασμα.....από τον ένα στον άλλο.

Πόσο θα μπορούσε κανείς να ζηλέψει ένα χωριό σκαρφαλωμένο σε μια πλαγιά της Πίνδου στα 1100 μέτρα ; Πολύ. Είναι η απάντηση. Πολύ, γιατί εξακολουθεί να είναι ένα ζωντανό «χωριό» με πάνω από 3000 κατοίκους, με γεμάτα σχολεία, με πρότυπες επιχειρήσεις, με βιβλιοθήκες, με πνευματικά κέντρα, πινακοθήκη, κόμβο στο Ίντερνετ και ξενοδοχειακές μονάδες. Ακόμη μπορείς να το ζηλέψεις για την ποιότητα ζωής και για την ομορφιά του τοπίου που το περιβάλλει.

Γ' αυτό και εμείς είπαμε να το επισκεφθούμε για να χορτάσουμε.....την «ζήλεια» μας.

Ξεκινήσαμε λοιπόν στις 30 Δεκεμβρίου του 2017 και ακολουθώντας μια εκπληκτική διαδρομή μέσα στην καρδιά της Πίνδου και αφού κάναμε ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και φαγητό φτάσαμε στο πανέμορφο ΜΕΤΣΟΒΟ και τακτοποιηθήκαμε σε ένα καταπληκτικό ξενοδοχείο – ξενώνα με παραδοσιακή αρχιτεκτονική δίπλα στην Κεντρική Πλατεία και αφού ξεκουραστήκαμε βγήκαμε για μια βραδινή βόλτα και φαγητό όπου ο καθένας ήθελε.

Την επομένη, Παραμονή Πρωτοχρονιάς, ξεκινήσαμε μετά το πρωινό μας να περιηγηθούμε το όμορφο αυτό «χωριό».

Επισκεφθήκαμε το Μουσείο Λαϊκής Τέχνης που φιλοξενεί μεγάλο αριθμό παλαιών αντικειμένων και στεγάζεται στο αρχοντικό ΤΟΣΙΤΣΑ. Την πινακοθήκη Αβέρωφ έναν από τους σημαντικότερους χώρους πολιτισμού στην Ήπειρο με περισσότερα από 200 έργα μεγάλων Ελλήνων ζωγράφων όπως ο Λύτρας, ο Γύζης, ο Βολανάκης, ο Μόραλης, Ο Φασιανός και άλλοι.

Η επίσκεψη στα υπόγεια του Οινοποιείου ΚΑΤΩΓΙ ΑΒΕΡΩΦ ήταν πραγματικά μια εντυπωσιακή εμπειρία. Περιπατήσαμε στα κελάρια ανάμεσα από τις σειρές με τα δρύνια βαρέλια και τα ξαπλωμένα στο δάπεδο χιλιάδες μπουκάλια γεμάτα με πεπαλαιωμένο κρασί και δοκιμάσαμε αρκετές ποικιλίες κρασιού ακούγοντας και μαθαίνοντας για την διαδικασία παραγωγής και εμφιάλωσης του κρασιού και την ιστορία του οινοποιείου.



Κάναμε την βόλτα μας στον ΑΒΕΡΩΦΕΙΟ ΚΗΠΟ με τα αναρίθμητα δένδρα και φυτά.

Μετά από όλα αυτά μεσημεριανό φαγητό και ξεκούραση γιατί το βράδυ μας περίμενε ξενύχτι για να υποδεχθούμε τον ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΧΡΟΝΟ. Έτσι λοιπόν όλοι μαζί οδηγηθήκαμε σε μία ταβέρνα στην πλατεία του Μετσόβου η οποία ήταν σε κάποιο πιο ψηλό επίπεδο από όπου βλέπαμε και τα δρώμενα της Πρωτοχρονιάς που δεν ήταν άλλα από το άναμμα μιας τεράστιας φωτιάς στη μέση της Πλατείας με εκατοντάδες κόσμο τριγύρω να τραγουδάει και να ρίχνει ξύλα στη φωτιά κάνοντας ευχές για τον Νέο Χρόνο.

Στην ταβέρνα διασκεδάσαμε με μουσική, πολύ χορό, γέλια, τραγούδια και καλό φαγητό. Ανταλλάξαμε ευχές για ένα πιο ευτυχισμένο χρόνο και φύγαμε πολύ αργά για να πάμε για ξεκούραση.

Την επομένη, Πρωτομηνιά, κατευθυνθήκαμε για τις πηγές του ΑΩΟΥ που δεν απέχουν πάνω από 15 χιλ. από το Μέτσοβο και είναι η ωραιότερη κοντινή διαδρομή που μπορεί να απολαύσει κάποιος επισκέπτης. Το χειμώνα τα γαλάζια νερά βυθίζονται στη λευκή απεραντοσύνη του χιονισμένου τοπίου και το καλοκαίρι πνίγονται στο πράσινο του πυκνού παρόχθιου δάσους. Το σκηνικό αποπνέει τη γαλήνη και την ηρεμία που μπορεί να απολαύσει κανείς μόνο στα τοπία με μεγάλο υψόμετρο.

Συνεχίσαμε για το χιονοδρομικό κέντρο ΠΟΛΙΤΣΙΕΣ όπου ήπιαμε το καφεδάκι μας και απολαύσαμε το χιόνι και αργότερα το μεσημεριανό μας φαγητό στο όμορφο χωριό ΑΝΗΛΙΟ.

Την άλλη μέρα αναχωρήσαμε για Αθήνα και περνώντας από τα ΜΕΤΕΩΡΑ επισκεφθήκαμε την Ιερά Μονή ΒΑΡΛΑΑΜ στον ψηλότερο και μεγαλύτερο σε έκταση Αγιομετεωρίτικο βράχο. Μετά την ξενάγηση φαγητό σε ταβέρνα των Μετεώρων με καλό φαγητό και καλό κρασί και με ενδιάμεσες στάσεις επιστρέψαμε στην Νέα Ιωνία ευχαριστημένοι, με γεμάτες μπαταρίες για να διανύσουμε και αυτή την καινούργια χρονιά.

Να ευχηθώ πάντα τέτοια, με υγεία και έναν ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΧΡΟΝΟ καλύτερο από τον προηγούμενο.

# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε





ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΠΡΕΒΕΖΑΣ



ΠΙΤΑ



ΥΜΗΤΤΟΣ



ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΗΒΑΣ



ΑΝΟΠΑΙΑ ΑΤΡΑΠΟΣ



ΤΕΓΕΑ ΜΟΝΗ ΒΑΡΣΩΝ



**ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ**

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

**ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:**

GR3901720350005035061788596

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΙΣΧΥΟΥΝ  
ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗΣ



# 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  
www.akrepi.gr

# Etam travel

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ

ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ-ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΠΑΚΕΤΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ