

# Φυσιοπατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40  
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 53 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2019



ΠΑΡΟΝΤΟ ΜΟΝΟ  
ΤΥΠΟΣ  
ΚΕΝΤΡΑ  
Αριθμός Δελτίου  
5358



Αναστασάκη Αναστασία  
Αναστασιάδης Τάσος  
Ζωγράφου Αικατερίνη  
Θεοδωρακόπουλος Μάριος  
Καλτσά Αικατερίνη

Κυμπουροπούλου Μαίρη  
Μανάκα Ευαγγελία  
Μάρκου Κωνσταντίνος  
Μπαργιώτας Χρήστος  
Μπαρμπαλιοπούλου Ασπασία  
Μπουτσικάκη Πέτρούλα

Νίτσιος Ιωάννης  
Πούλια Μαρία  
Σκούρα Ελένη  
Τουφεξή Στέλλα  
Τριανταφύλλου Ιωάννης

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Α' ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2019 (ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ -ΜΑΡΤΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ)

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

13 /1/2019	Πίττα Ομίλου			Δ.Σ.
20/1/2019	Πάρνηθα- Αη Γιώργης-Κεραμίδι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
27/1/2019	Πάτρα-Άγιος Ανδρέας	Ημερήσια	Περιηγητική	Μπράνης Χρήστος-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

2-3/2/2019	Ναύπλιο-Κιβέρι	2ήμερη	Πεζοπορική	Αικατερίνη Ντάουσση-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
16-17/2/2019	Αρχαία Ολυμπία-Δάσος Στροφυλιάς	2ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία-Αγγελική Παναγιώτου
24 /2/2019	Σπήλαιο Νταβέλη-Πεντέλη	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπράνης Χρήστος-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

### ΜΑΡΤΙΟΣ

9-12/3/2019	Καρναβάλι στη Ζάκυνθο	4ήμερη	Αποκριάτικη	Ιωάννου Χρήστος -Βεργοπούλου Μαρία
20/3/2019	Γενική Συνέλευση	Απογευματινή	Ετήσια Γ.Σ	Δ.Σ.
23-24/3/2019	Τρίκαλα -Αύρα Καλαμπάκας	2ήμερη	Περιηγητική	Βεργόπουλος Βασίλειος-Βασιλειάδης Γεώργιος
23-25/3/2019	Rafting στον Ασπροπόταμο-Ελάτη-Κόζιακας-Τρίκαλα	3ήμερη	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφιγένεια-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

7/4/2019	Φαραγγί Αγάλης	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
14/4/2019	Θεματικό πάρκο και Λαογραφικό Ζαρούχλα	Ημερήσια	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη-Αγγελική Παναγιώτου
17/4/2019	Λυρική Σκηνή	Βραδυνή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη-Αγγελική Παναγιώτου



## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 53ο  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-  
ΜΑΡΤΙΟΣ 2019  
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

## Στον Ερχομό της Νέας Χρονιάς

Είμαστε πια μέσα στον Χειμώνα. Το Φθινόπωρο όμως που πέρασε μας άφησε μια πικρή γεύση αφού έφυγε από κοντά μας η αγαπημένη μας Καίτη Χριστοφορίδου. Να ευχηθούμε ο Θεός να την αναπαύσει και να την ξεκουράσει.

Μπαίνουμε λοιπόν σε μια νέα εποχή. Σε λίγες ημέρες τελειώνει μια χρονιά και ξεκινά κάτι καινούριο. Είναι λοιπόν ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τα λάθη μας και να δούμε τις ευκαιρίες μας, να ψάξουμε τους τρόπους που μπορούν να πραγματοποιηθούν τα όνειρα μας και προχωρήσουμε πιο πέρα από την καθημερινότητα. Εμείς οι Φυσιολάτρες έχουμε συνηθίσει να μη μένουμε στο σπίτι, γιατί ξέρουμε ότι το δρομολόγιο ψυγείο-υπολογιστής-τραπέζι επαναλαμβάνεται κάθε μισή ώρα! Εμείς πέρα και πάνω από τις όποιες δυσκολίες κάθε Σαββατοκύριακο ξεκινάμε τις αποδράσεις μας στην φύση. Μπορεί έξω η ομίχλη, το "γλυκό" κρύο μέχρι να φτάσουμε στον προορισμό μας, να μας προβληματίζει κάποιες φορές, αλλά είμαστε φυσιολάτρες, πεζοπόροι, ορειβάτες και δεν το βάζουμε κάτω.

Έτσι θα ζήσουμε και αυτόν το χειμώνα κοντά στην φύση μη παραλείποντας όμως να ζήσουμε και τον Δεκέμβριο, που είναι όλα στολισμένα με τους δρόμους της πόλης, να είναι πάντα κατάφωτοι, τα μαγαζιά με τα στολίδια τους και με τις τιμές τους που πολλές φορές είναι και απρόσπετες. Με γλυκιά προσμονή θα περιμένουμε να υποδεχθούμε τον καινούριο χρόνο

Ο Φυσιολατρικός μας πάντα μας δίνει τις ευκαιρίες που αναζητάμε. Αν ξεφυλλίσουμε λοιπόν αυτό το φυλλάδιο θα είμαστε βέβαιοι ότι θα βρούμε την ευκαιρία που ψάχνουμε για μια νέα απόδραση.

Σας ευχόμαστε να είναι ευτυχιμένη η νέα χρονιά και να έχετε όλοι υγεία

**Στέφανος Λιβέρης**



# Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

## Πάτρα-Άγιος Ανδρέας

Εκδρομή 1779

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 27 Ιανουαρίου 2019**

Θα ξεκινήσουμε πρωί από την Νέα Ιωνία με προορισμό την **Πάτρα** την τρίτη μεγαλύτερη πόλη της χώρας μας.

Αρχικά θα επισκεφθούμε το νέο **Αρχαιολογικό Μουσείο της Πάτρας**, το οποίο στεγάζεται σε κτίριο που κατασκευάστηκε το 2008, με συνολικό εμβαδόν 6.000 τ.μ., λειτουργεί από το 2011 και εκτίθενται ευρήματα που χρονολογούνται από την 4η χιλιετία π.χ. έως τον 4ο μ.χ. αιώνα.

Στην συνέχεια θα πάμε στον **ναό του Αγίου Ανδρέα**, είναι ο μεγαλύτερος ορθόδοξος ναός στην Ελλάδα και ο τρίτος στα Βαλκάνια, ξεκίνησε να χτίζεται το 1908 και εγκαινιάστηκε το 1974.

Μετά θα περπατήσουμε στο **Μεσαιωνικό Κάστρο της Πάτρας**, το παλαιό φρούριο της πόλης, πολύ καλά διατηρημένο σήμερα, τα τείχη του περικλείουν μια έκταση 23 χιλ.τ.μ. και χτίστηκε πάνω στα ερείπια της αρχαίας Ακρόπολης τον 6ο μ.χ. αιώνα από τον Ιουστινιανό.

Θα επισκεφθούμε επίσης και θα ξεναγηθούμε στο **οινοποιείο της Αχαΐα Κλάους**, το οποίο ιδρύθηκε το 1861 από τον γερμανό Γουσταύο Κλάους σε μία έκταση 60 στρεμμάτων, και είναι το παλαιότερο

οινοποιείο της Ελλάδος με αδιάλειπτη λειτουργία μέχρι σήμερα.

Θα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα. Μετά το φαγητό θα περπατήσουμε στην **Πλατεία του Αγίου Γεωργίου**, την κεντρική πλατεία της πόλης που έγινε από το Κυβερνήτη Καποδίστρια, όπου θα δούμε και το **Θέατρο Απόλλων**, έργο του Τσίλλερ και θα καταλήξουμε για τον απογευματινό μας καφέ στην ονομαστή περιοχή της Πάτρας τα **Ψηλά Αλώνια**.

Επιστροφή στην Νέα Ιωνία αργά το απόγευμα.

**Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**



# Αρχαία Ολυμπία Η Γενέτειρα των Ολυμπιακών Αγώνων

## Λιμνοθάλασσα Προκόπου- Δάσος Στροφυλιάς

Εκδρομή 1781

Διήμερη Περιηγητική

**16-17 Φεβρουαρίου 2019**

Στην **Δυτική Πελοπόννησο**, στην ονομαζόμενη κοιλάδα των θεών, άνθισε το πιο δοξασμένο ιερό της Αρχαίας Ελλάδας και η γενέτειρα των πιο σημαντικών αθλητικών γεγονότων. Η **Αρχαία Ολυμπία** λοιπόν η πατρίδα των Ολυμπιακών Αγώνων, είναι από τους πλέον γνωστούς προορισμούς όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως. Ελάτε λοιπόν να περπατήσουμε στα ιερά αυτά χώματα και να ζήσουμε μια πρωτόγνωρη εμπειρία, σε ένα προσίτο προορισμό για τους επισκέπτες, να περιηγηθούμε στα εντυπωσιακά αρχαία κτίσματα τα οποία οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν ως τόπους λατρείας, άθλησης, συνεδρίων κ.α. Θα δούμε από κοντά τα σημαντικά εκθέματα του

**Μουσείου** και θα θαυμάσουμε τον **Ερμή Του Πραξιτέλους** ένα από τα πιο ονομαστά αρχαία αγάλματα, την **Νίκη του Παιωνίου**, ένα από τα αριστουργήματα της αρχαίας ελληνικής γλυπτικής και τον γλυπτό διάκοσμο του ναού του Διός, ένα από τα ωραιότερα σύνολα που σώζονται από την Αρχαία Ελληνική τέχνη.

### Σάββατο 16 Φεβρουαρίου 2019

Η πρώτη μέρα μας ξεκινάει από την Ν. Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ στο Κιάτο, και κατεύθυνση την Αχαΐα και συγκεκριμένα την περιοχή της **Καλογριάς**. Εκεί θα περπατήσουμε στο δάσος της **Στροφυλιάς** και στις όχθες της **Λιμνοθάλασσας Προκόπου**. Κατά την βόλτα μας θα έχουμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε διάφορα είδη πουλιών που συχνάζουν στην περιοχή ενώ στη συνεχίσουμε θα προχωρήσουμε για να καταλήξουμε στη γνωστή παραλία της **Καλο-**





**γριάς.** Θα υπάρχει δυνατότητα, για όσους θελήσουν, επιπλέον διαδρομή με μικρή ανάβαση στον Αρχαιολογικό χώρο απ' όπου και θα απολαύσουμε πανοραμικά την θέα της περιοχής.

Μετά την επίσκεψή μας θα γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής και εν συνεχεία θα φθάσουμε στην **Ολυμπία**. Τακτοποίηση και διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο μας.

### Κυριακή 17 Φεβρουαρίου 2019

Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για να γνωρίσουμε και να απολαύσουμε την **Αρχαία Ολυμπία**. Θα επισκεφθούμε το **Μουσείο** και τον χώρο του **Αρχαίου**

**ου Σταδίου**. Ο ξεναγός μας θα μας ταξιδέψει στην Αρχαία Ελλάδα και θα μας θυμίσει για πολλοστή φορά τις μεγάλες δόξες που έζησε η πατρίδα μας. Αναχώρηση κατόπιν για τα **Λαγκάδια της Ορεινής Αρκαδίας**. Περίπατος και γεύμα στο παραδοσιακό αυτό χωριό.

Γεμάτοι όμορφες αναμνήσεις από τη διήμερη εξόρμησή μας, με ενδιάμεση στάση για καφέ στην **Βυτίνα**, θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής μας για τη Ν. Ιωνία.

**Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου**  
**Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου**

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Την **20η Μαρτίου 2019**, ημέρα Τετάρτη και ώρα 18.00 στα γραφεία του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας,

οδός Μεσολογίου 40, 4ος όροφος συγκαλείται η προβλεπόμενη από το Καταστατικό του Ομίλου, Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση των μελών του Ομίλου. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν τα ταμειακά εν τάξει μέλη.

Καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου να προσέλθουν στην Τακτική Γενική Συνέλευση.

**Το Διοικητικό Συμβούλιο**

## Λυρική σκηνή / Οι Γάμοι του Φίγκαρο

Ο Φυσιολατρικός όμιλος αποφάσισε στα πλαίσια των πολιτιστικών εκδηλώσεων, να μας πάει στην **Εθνική Λυρική Σκηνή** που βρίσκεται στο **Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος**, στις **17 Απριλίου 2019 ημέρα Τετάρτη και ώρα 7.30 μ.μ.** να παρακολουθήσουμε την πρώτη από τις τρεις όπερες του Μότσαρτ «**Οι Γάμοι του Φίγκαρο**», που πρωτοπαρουσιάστηκε στη Βιέννη το 1786, τρία χρόνια πριν τη Γαλλική Επανάσταση. Το κείμενο απηχεί την ταραγμένη εποχή και την ένταση στις σχέσεις των διαφορετικών κοινωνικών τάξεων: του κόμη και της κόμισσας, και των υπηρετών τους Σουζάννας και Φίγκαρο. Η αριστουργηματική μουσική του Μότσαρτ σκιαγραφεί με λιτά μέσα τον χαρακτήρα κάθε προσώπου.

Ο σκηνοθέτης της παραγωγής και καλλιτεχνικός



διευθυντής της Εναλλακτικής Σκηνής της ΕΛΣ Αλέξανδρος Ευκλείδης, σημειώνει: «Οι γάμοι του Φίγκαρο, όπως και τα υπόλοιπα έργα της συνεργασίας Μότσαρτ – Ντα Πόντε, υποφέρουν συχνά από την αδιαμφισβήτητη ένταξή τους στην κατηγορία των διαχρονικών αριστουργημάτων.

**Υπεύθυνη: Ευκλείδου Καίτη**  
**Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου**



# Καρναβάλι στη Ζάκυνθο

Εκδρομή 1783  
Τετραήμερη Αποκριάτικη  
**9-12 Μαρτίου 2019**

## 1<sup>η</sup> ημέρα Σάββατο 9 Μαρτίου 2019

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία.

Σύντομες στάσεις για καφέ, άφιξη στη **Κυλλήνη** επιβίβαση στο καράβι και αναχώρηση για **Ζάκυνθο**.

Άφιξη στο νησί και μετάβαση στο ξενοδοχείο στην περιοχή Βασιλικό.

Το απόγευμα αναχώρηση για την πόλη της **Ζακύνθου** όπου θα παρακολουθήσουμε την μεγαλειώδη παρέλαση του **Βενετσιάνικου Γάμου**.

Πρόκειται για λαογραφική και εθιμοτυπική εκδήλωση, εμπνευσμένη από την Ενετοκρατία των Επτανήσων, που μας παραπέμπει στον 18<sup>ο</sup> αιώνα, και αναπαριστά ένα γάμο ευγενών Ζακυνθινών.

Η μεγαλοπρεπής πομπή θα ξεκινήσει από τον



**Άγιο Παύλο**, θα διασχίσει το ιστορικό κέντρο της πόλης με επικεφαλής το «Καπίτουλο» και όλη την υπόλοιπη ακολουθία, με πολλές εκπλήξεις. Στην πλατεία του **Αγίου Μάρκου**, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, εν μέσω φανών και άλλων τελετουργικών, θα γίνει η στέψη, «συμβολικά» από τον Δήμαρχο Ζακύνθου, παρουσία Νοδάρου (Συμβολαιογράφου). Υπό τους ήχους αναγεννησιακής μουσικής, οι νεόνυμφοι θα ανοίξουν το χορό. Επιστροφή στο Ξενοδοχείο για το καθιερωμένο αποκριάτικο **maske party**

## 2<sup>η</sup> ημέρα Κυριακή 10 Μαρτίου 2019

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για την **Μπόχαλη** επίσκεψη στη Μονή του Αγίου Διονυσίου- βόλτα στο **Κερί**.

Επιστροφή στην πόλη της Ζακύνθου για να



παρακολουθήσουμε την καρναβαλική παρέλαση. Μετά το τέλος της παρέλασης η φιλαρμονική του Δήμου Ζακύνθου και οι Καρναβαλιστές, με πόνο ψυχής, συνοδεύουν τον Καρνάβαλο στην τελευταία του κατοικία μέχρι την επόμενη χρονιά που και πάλι θα αναστηθεί. Επιστροφή και δείπνο στο ξενοδοχείο.

### 3<sup>η</sup> ημέρα Δευτέρα 11 Μαρτίου 2019

Αφού πάρουμε το πρωινό αναχωρούμε για τα διάφορα χωριά του νησιού για να γιορτάσουμε τα κούλουμα. Φαγητό και επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Δείπνο στο ξενοδοχείο με συνοδεία Ζακυνθινές καντάδες από ντόπιους κανταδόρους.

### 4<sup>η</sup> ημέρα Τρίτη 12 Μαρτίου 2019

Μετά το πρωινό αφού πάρουμε τις αποσκευές μας αναχωρούμε από το ξενοδοχείο με προορισμό την παραλία **Γέρακα**, εκεί όπου είναι ο βίοτοπος της θαλάσσιας χελώνας **καρέτα – καρέτα** και στη συνέχεια στο **Πόρτο Ρώμα**.

Επιστροφή στην πόλη της Ζακύνθου για ψώνια και φαγητό.

Αναχώρηση με το πλοίο για Κυλλήνη και επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου**

**Κρατήσεις: Βεργοπούλου Μαρία**





# Βόρεια Ισπανία

## Η Χώρα των Βάσκων

Το φετινό καλοκαίρι θα γνωρίσουμε τη χώρα των **Βάσκων**.

Θα ξεναγηθούμε στην απόλυτη ομορφιά της καταπράσινης φύσης με υποδομές του Βορρά αλλά και συγχρόνως με όλα τα καλά του Νότου.

Θα γνωρίσουμε την **Παμπλόνα** με τα στενά δρομάκια της, τη **Βικτόρια** την πρωτεύουσα της χώρας των Βάσκων με τους δύο Καθεδρικούς Ναούς, την Πλατεία Νίκης και την Πλατεία Ισπανίας

Το **Μπιλμπάο** που είναι χτισμένο στις όχθες του ποταμού Νερβιών και το ωραιότερο ιστορικό κέντρο με την Όπερα.

Θα περιηγηθούμε στο **Σαν Σεμπασιάν** το αποκαλούμενο Μαργαριτάρι της Καντάμπριας, με την Παλιά Πόλη, τους Καθεδρικούς Ναούς, τις όμορφες γέφυρες και τις πλατείες με τα αρχοντικά, το Παλάτι και το Πάρκο Μιραμάρ με τα εξαιρετα γλυπτά.

Τέλος την **Αστούρια** με το ωραιότερο Μουσείο Γκουγκενχάϊμ, την **Κορούνια** και το **Σαντιάγο ντε**



**Κομποστέλα** βαμμένο στο χρώμα της Ανάγκης για Πίστη σε κάτι Μεγαλύτερο από τον Άνθρωπο.

Ελάτε λοιπόν να τα γνωρίσουμε από κοντά όλα αυτά. Σας περιμένουμε.

Το αναλυτικό πρόγραμμα στο επόμενο τεύχος του Περιοδικού μας.

**Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου**

## ΠΙΤΤΑ ΟΜΙΛΟΥ

Με το ξεκίνημα του Νέου Χρόνου, πάντα πιστός στο έθιμο, ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

θα κόψει την πίττα του την

**Κυριακή 13 Ιανουαρίου 2019**

και ώρα 13.00 στο κέντρο «CROWN HALL»,  
Λεωφόρος Κύμης 157 Ν. Ιωνία

Τηλέφωνο 2102840555

Καλούνται όλα τα μέλη και οι φίλοι μας να τιμήσουν με την παρουσία τους την εκδήλωση μας αυτή.



# Τρίκαλα-Αύρα Καλαμπάκας, Κεραμαριό Καρδίτσας

Εκδρομή 1784

Διήμερη Περιηγητική  
**23-24 Μαρτίου 2019**

Για τα **Τρίκαλα**, πρωτεύουσα του νομού Τρικάλων, τι μπορεί να πει κανείς. Πρότυπη πόλη κι ένας περιλαμπρος φάρος σηματοδότης, του πως ή κάπως έτσι ή περίπου θα έπρεπε να λειτουργούν οι πόλεις, ή καλύτερα οι δήμοι μας σε όλη την ελληνική επικράτεια.

Η ευρύτερη περιοχή των Τρικάλων κατοικείται από τους προϊστορικούς χρόνους και οι πρώτες ενδείξεις ζωής στο σπήλαιο της Θεόπετρας φτάνουν ως το 49.000 π.Χ. περίπου. Έχουν επίσης ανακαλυφθεί νεολιθικοί οικισμοί από το 6.000 π.Χ. στο Μεγάλο Κεφαλόβρυσο και άλλες τοποθεσίες.

## **Σάββατο 23 Μαρτίου 2019**

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία με στάση στα Καμένα Βούρλα για καφέ.

Μετά τον καφέ ξεκινάμε, μέσω Τρικάλων, για την **“Κιβωτό του Δήμου”** στην **Αύρα Τρικάλων** η οποία βρίσκεται τρία χιλιόμετρα από την **Καλαμπάκα** σε μία κατάφυτη έκταση 300 στρεμμάτων όπου εκτρέφονται αυτόχθονες και σπάνιες φυλές

αγροτικών ζώων, οι οποίες υφίστανται εδώ και 10.000 χρόνια στην ελληνική ύπαιθρο με την ίδια ακριβώς μορφή. Θα περιηγηθούμε και θα ενημερωθούμε από τον υπεύθυνο της “Κιβωτού” για το πως και το γιατί λειτουργεί αυτή η “Κιβωτός”. Εάν ο καιρός είναι καλός μπορούμε να γευματίσουμε εκεί ή εάν όχι στην άφιξή μας στα Τρίκαλα. Μετά το γεύμα μας στο ξενοδοχείο για ξεκούραση και το απόγευμα ελεύθερο στην πόλη.

## **Κυριακή 24 Μαρτίου 2019**

Μετά το πρωινό μας θα ξεναγηθούμε στην πόλη, Το **Ασκληπιείο της αρχαίας Τρίκκης**, το Το **Βυζαντινό Κάστρο** της πόλης, που κατασκευάστηκε από τον Ιουστινιανό πάνω στην αρχαία Ακρόπολη της Τρίκκης κατά τον 6ο μ.Χ. αιώνα, με τριπλό τείχος. Το **Τζαμί του Οσμάν Σαχ** κτίσμα του 16ου αιώνα σχεδιασμένο από τον Μιμάρ Σινάν. Το τζαμί ονομάζεται και **Κουρσούμ Τζαμί** από την τουρκική λέξη κουρσούμ, που σημαίνει μολυβδος, καθώς ο θόλος του είναι μολυβοσκεπάστος. Ο **Λόφος του Προφήτη Ηλία** ένας αξιόλογος πνεύμονας πρασίνου με θέα την πόλη και σε κοντινή απόσταση από το κέντρο της πόλης. Στο συγκεκριμένο







λόφο βρίσκεται η εκκλησία του Προφήτη Ηλία (του 1896) το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στη θέση Ντάπια και ο Ζωολογικός Κήπος της πόλης που ανάμεσα σε άλλα φιλοξενεί τίγρεις, τσιτσιλά ιγκουάνα, έμου, στρουθοκαμήλους, άλογα, ελάφια και αρκετά είδη πουλιών.

Ο **Μύλος Ματσόπουλου** που κατασκευάστηκε το 1884 και σήμερα είναι ιστορικό-βιομηχανικό πάρκο και πολιτιστικό κέντρο αποτελώντας ένα από τα πιο σημαντικά νεότερα πολιτιστικά μνημεία της πόλης των Τρικάλων. Τα τελευταία χρόνια διοργανώνεται στον Μύλο του Ματσόπουλου, κατά την περίοδο Χριστουγέννων, το διάσημο χριστουγεννιάτικο θεματικό

πάρκο «**Μύλος των Ξωτικών**». Το **Χαμάμ του Οσμάν Σαχ** του 16ου αιώνα. Πρόκειται για δίδυμο Οθωμανικό λουτρό, πιθανότατα σε σχέδια του αρχιτέκτονα Μιμαρ Σινάν. Μετά από μετατροπές στην μορφή του κτηρίου, φιλοξενήθηκαν οι φυ-

λακές της πόλης από το 1893 έως το 2006. Πλέον το χαμάμ αναπαλαιώθηκε και είναι επισκέψιμο, ενώ στον πάνω όροφο του κτηρίου στεγάζεται το **Μουσείο Τσιτσάνη**.

Μετά την ξενάγησή μας στα Τρίκαλα θα επισκευθούμε το **Κεραμαριό Καρδίτσας**. Το πήρε το όνομά του από την τοποθεσία της περιοχής. Βρίσκεται στο δημοτικό διαμέρισμα της Δρακότρυπας του Δήμου Μουζακίου μέσα σε ένα εξαιρετικό τοπίο. Κατασκευάστηκε σε ένα χώρο έκτασης 30 στρεμμάτων περιτριγυρισμένο με πολλά πλατάνια δίπλα από το ποτάμι της περιοχής. Η ιδιαίτερη αρχιτεκτονική τους έγκειται, όχι απλά στην χρησιμοποίηση της τοπικής ποταμίσιας πέτρας και του ξύλου, αλλά στην ανάδειξη του δέντρου ως βάση της αρχιτεκτονικής ιδέας. Η κύρια είσοδος της κάθε κατοικίας είναι ένα δέντρο! Στον εσωτερικό χώρο δέντρα σου δίνουν την εντύπωση ότι στηρίζουν την σκεπή, ενώ κορμοί δέντρων έχουν μετατραπεί σε τραπέζια, καθίσματα και τζάκια. Η πέτρα του παρακείμενου ποταμού διακοσμεί την κάθε κατοικία τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά.

Το μεσημέρι θα γευματίσουμε στο εστιατόριο του **Κεραμαριού** και σιγά-σιγά θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής με ενδιάμεση στάση για την Νέα Ιωνία.

**Αρχηγός: Βασίλειος Βεργόπουλος**  
**Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης**



# Θεματικό Πάρκο και Λαογραφικό Μουσείο Συνεβρού Ζαρούχλα- Area Synest

Εκδρομή 1787

Ημερήσια Περιηγητική

**Κυριακή 14 Απριλίου 2019**

Σε ένα εκπληκτικό τοπίο όπου βασιλεύουν οι φυλλωσιές του δάσους, και οι ήχοι των πουλιών στήθηκε ένα ζωντανό παραμύθι για την ελληνική χλωρίδα, πανίδα και παράδοση, ένας ξεχωριστός χώρος μέσα στη φύση της **Αιγιάλειας**, στο **Συνεβρό**, στα βουνά της **Αιγείρας**. Είναι ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο, ένα θεματικό πάρκο που παντρεύει την λαογραφία, την αρχιτεκτονική και τη διακόσμηση.

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία για Πελοπόννησο με ενδιάμεση στάση. Περνούμε από Ακράτα και κατευθυνόμαστε προς την ορεινή **Αιγιάλεια** για το θεματικό πάρκο **Area Synest**. Εκεί θα απολαύσουμε τη παραμυθένια ομορφιά του πάρκου και θα γνωρίσουμε τον παραδοσιακό

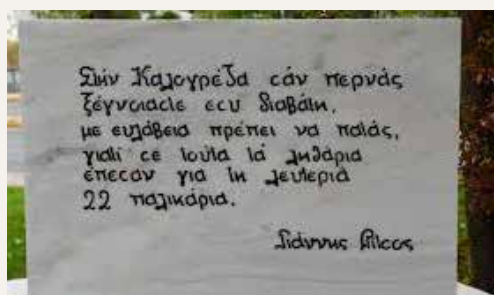


καφενέ. Θα δούμε διάφορα ζώα στο φυσικό τους περιβάλλον και θα απολαύσουμε το περπάτημα μέσα στη φύση δίπλα στο ποτάμι. Ξενάγηση στο **Λαογραφικό Μουσείο** και μετά πρώτη στάση στον **Καφενέ** όπου θα μας κεράσουν τσάι από μίγμα βοτάνων που καλλιεργούν και λουκούμι τριαντάφυλλο. Το δε πέτρινο καλντερίμι θα μας οδηγήσει στην χαλικόστρωτη πλατεία με την επιβλητική **Αρμένικη Εκκλησία**.

Αφού απολαύσουμε τη θέα του πάρκου συνεχίζουμε τη διαδρομή μας για την όμορφη **ορεινή Ζαρούχλα** με τα ωραία πέτρινα, σπίτια όπου εκεί θα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα. Επιστροφή στη Ν. Ιωνία 8 το βράδυ περίπου με ενδιάμεση στάση.

**Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου**

**Κρατήσεις: Αγγελική Παναγιώτου**



## Μπλόκο Καλογρέζας

**Κυριακή 17 Μαρτίου 2019**

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου μας και τον αθλητικό Σύλλογο «Ανατολή», θα πραγματοποιήσει, όπως κάθε χρόνο, αθλητικές εκδηλώσεις στο Στάδιο Ν.Ιωνίας..

Η εκδήλωση αυτή πραγματοποιείται στο πλαίσιο των εορταστικών εκδηλώσεων για το Μπλόκο της Καλογρέζας.



# Πάρνηθα Αμυγδαλέζα Αγ. Γεώργιος Κεραμίδι

Εκδρομή 1778

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 20 Ιανουαρίου 2019**

Πρώτη πεζοπορική εξόρμηση του Φ.Ο.Ν.Ι για το 2019, στα μέρη μας, στη δική μας **Πάρνηθα**, αλλά στη πιο άγνωστη νοτιοδυτική πλευρά της.

Θα ξεκινήσουμε από την **Αμυγδαλέζα** από την θέση Μέλια. Αφού διανύσουμε 500μ χωματόδρομου, θα φτάσουμε στο σημείο που αρχίζει το ανηφορικό μονοπάτι από την δεξιά πλευρά **του ρέματος του Αγ. Γεωργίου**.

Θα κινηθούμε δυτικά και θα περάσουμε μετά από λίγο στην αριστερή πλευρά μέσα σε οργιώδη βλάστηση. Αιωνόβια πεύκα με πυκνά αναρριχητικά, πλατάνια, κουμαριές και άλλη χαμηλή βλάστηση δίνουν την εντύπωση ζούγκλας. Μετά από 3χμ θα

συναντήσουμε δασικό δρόμο, θα τον διασχίσουμε και θα συνεχίσουμε στο ανηφορικό μονοπάτι που οδηγεί στο **εκκλησάκι του Αγ. Γεωργίου** που είναι κοντά στο Κεραμίδι μετά από λιγότερο από 1.5 χλ. Το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής είναι σε περιοχή καμένη, χωρίς μεγάλα δένδρα, αλλά θα θαυμάσουμε ένα καινούργιο, φρέσκο πυκνό και αδιάπεραστο δάσος από πεύκα που έχουν μεγαλώσει αρκετά και πολλές κουμαριές.

Στο εκκλησάκι του Αγ. Γεωργίου έχει διαμορφωθεί χώρος αναψυχής με τραπέζια κάτω από πλατάνια και πεύκα. Λίγα μέτρα πιο πέρα υπάρχει μία πηγή με όνομα: **Νεραϊδοπηγή**. Εδώ θα κάνουμε στάση για ανάπαυση και πικ -νικ.

Επιστροφή από τα ίδια

Θα ακολουθήσει φαγητό σε μία από τις πάμπολλες ταβέρνες της περιοχής.

**Συνολικό μήκος πορείας:** 8.5 χμ

**Υψομετρική διαφορά:** + - 500μ

**Εκτιμώμενος χρόνος καθαρής πορείας:**

3.30 με 4 ώρες

**Βαθμός δυσκολίας:** 1 ή Α (απευθύνεται και σε αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)

**Αρχηγός:** Μαρία Ζηλακάκη

**Κρατήσεις:** Επαμεινώνδας Λαγόπουλος





## Ναύπλιο-Κιβέρι Πεζοπορία στην Ανυγραία Οδό

Εκδρομή 1780  
Διήμερη Πεζοπορική  
**2-3 Φεβρουαρίου 2019**

Αναχωρούμε από Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ. Η εκδρομή μας έχει στόχο να απολαύσουμε, ξεκινώντας την πεζοπορία μας από την παραλία **Κιβερίου**, το αρχαίο μονοπάτι με θέα στη θάλασσα από τη μια και τα βουνά της Αργολίδας από την άλλη.

Η πεζοπορική μας διαδρομή θα μας οδηγήσει στην περιοχή του ναού της Αρτέμιδος και Προφήτη Ηλία Κιβερίου, και συγκεκριμένα στην τοποθεσία Καλή Θέα όπου και θα συναντήσουμε την **Ανυγραία Οδό**,

που παλαιότερα οδηγούσε στη γειτονική Θυρέα. Η θέα είναι, καταπληκτική και από ψηλά θα αντικρύσουμε όλο τον **Αργολικό κόλπο**, το **Κιβέρι**, την **Ανάβαλο**, την ευρύτερη περιοχή Αργολίδας καθώς και τμήμα της βόρειας Κυνουρίας. Αφού απολαύσουμε την θέα θα κατηφορίσουμε το μονοπάτι με χαμηλή βλάστηση και θα καταλήξουμε στο **Ξηροπήγαδο** όπου θα φάμε σε τοπική ταβέρνα.

Συνολικός χρόνος πεζοπορίας 4 ώρες, ΥΔ 400 Μέτρα.

Μετά το φαγητό ακολουθεί άφιξη στο ξενοδοχείο μας στο όμορφο **Ναύπλιο**, όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση μας. Το υπόλοιπο της ημέρας αφήνεται ελεύθερο για γνωριμία με την ωραία αυτή πόλη, βόλτα και νυκτερινή διασκέδαση βέβαια για όσους το επιθυμούν.

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για το **Αργος**. Θα πεζοπορήσουμε μας στο μονοπάτι των **Αργείων Ηρώων**, που ξεκινάει από το μοναδικά σκαλιστό στο βράχο αρχαίο θέατρο του Αργους, χωρητικότητας 20.000 θέσεων. Θα ανηφορίσουμε τα ασβε-





στωμένα σκαλοπάτια του Αη.Γιώργη και ύστερα από λίγο θα μπούμε στο μονοπάτι πάνω στο λόφο που οδηγεί στο κάστρο του Άργους Λάρισα.

Η θέα από εκεί είναι πανοραμική. Ύστερα από την ανάβασή μας σε αυτό το σπουδαίο μνημείο θα κατηφορίσουμε για να μπούμε σε ένα άλλο μονοπάτι ,την κορυφογραμμή της **Λυκώνης** έχοντας τη θάλασσα από τη μια πλευρά και τις βουνοκορφές από την άλλη.

Η μοναδική διάσχιση θα μας οδηγήσει στο εκκλησάκι της Αγίας Τριάδος,που κάτω από τον μεγάλο πλάτανο και τα πέτρινα τραπέζια του θα ξεκουραστούμε παίρνοντας το στίγμα, από το μεγαλείο του τοπίου γύρω μας

Υψομετρική 250 μέτρα,απόσταση 7,5χλμ.

Κατόπιν θα γευματίσουμε σε τοπική ταβέρνα, και στη συνέχεια παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής για Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση.

**Αρχηγός: Αικατερίνη Ντάουσον**  
**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**



# Πεζοπορία στην Πεντέλη

## Σπήλαιο Νταβέλη, Άγιοι Ασώματοι, Καταφύγιο Πύριζας

Εκδρομή 1782

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 24 Φεβρουαρίου 2019**

Ελάτε να απολαύσουμε μία ιδιαίτερη εκδρομή πεζοπορώντας στο τόσο κοντά μας και τόσο άγνωστο **Πεντελικόν όρος**. Το βουνό πάντως φημίζεται και για το ξακουστό του μάρμαρο που χρησιμοποιήθηκε τον χρυσό αιώνα του Περικλέους για την κατασκευή του Παρθενώνα.

Θα ξεκινήσουμε 8 το πρωί από την Νέα Ιωνία με προορισμό την πλατεία της **Αγίας Τριάδος** στην **Παλαιά Πεντέλη**, από όπου θα αρχίσει η πορεία μας. Μετά από μία ώρα περίπου θα φτάσουμε στη **Σπηλιά του Νταβέλη** σε υψόμετρο 700 μέτρων όπου θα κάνουμε την πρώτη στάση μας. Το σπήλαιο αυτό ανακαλύφτηκε από τους αρχαίους Έλληνες λόγω της εξόρυξης του πεντελικού μαρμάρου. Στα νεότερα χρόνια φέρεται ότι ήταν το κρησφύγετο του γνωστού λήσταρχου. Εξερευνήθηκε πλήρως από το ζεύγος των ελλήνων σπηλαιολόγων Πετρόχειλου.

Σήμερα το σπήλαιο έχει εγκαταλειφθεί στην τύχη του. Στην είσοδο του σπηλαίου θα δούμε δύο χριστιανικούς ναΐσκους που χρονολογούνται από τον 11ο αιώνα. Η διαδρομή προς την σπηλιά αρχικά είναι εύκολη σε φαρδύ μονοπάτι και αγροτικό δρόμο, προς το τέλος το μονοπάτι είναι ανηφορικό με πέτρες μαρμάρου και θάμνους. Στην συνέχεια θα ανέβουμε πάνω από τα νταμάρια, και αφού περάσουμε από την τοποθεσία των Αγίων Ασωμάτων, όπου έχει πηγή, εκκλησάκι και καταφύγιο, θα φτάσουμε στο καταφύγιο της **Πύριζας**, μετά από δύο ώρες περίπου.

Αφού απολαύσουμε την υπέροχη θέα προς τον Ευβοϊκό κόλπο θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας και σε περίπου μιάμιση ώρα θα είμαστε στην πλατεία της Αγίας Τριάδος με τις πολλές ταβέρνες, για να επιδοθούμε στο γνωστό σπορ αναπλήρωσης δυνάμεων. Μετά το φαγητό μπορούμε να επισκεφτούμε την ονομαστή Ιερά Μονή Πεντέλης, που χτίστηκε τον 16ο αιώνα.

Η διαδρομή δεν έχει ιδιαίτερες δυσκολίες, ένα μέρος είναι αγροτικός δρόμος και τα μονοπάτια είναι με μαρμαρόπετρες και σπαρτά.

Ξεκινάμε από τα 440 μέτρα, καταφύγιο Πύριζας 930 μέτρα, υψομετρική διαφορά περίπου 500 μέτρα.

**Ώρες πορείας 4 -5.**

**Βαθμός δυσκολίας 1.**

**Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**





# Rafting στον Ασπροπόταμο Κόζιακας, κορυφή Τσιόκι 1.526 μ. Τρίκαλα

Εκδρομή 1785

Τριήμερη Πεζοπορική

23-25 Μαρτίου 2019

Το τριήμερο της 25ης Μαρτίου ο όμιλός μας θα επισκεφτεί την Θεσσαλία και συγκεκριμένα το **Νομό Τρικάλων**.

Το Σάββατο 23 Μαρτίου, οδικώς και με ενδιάμεσες στάσεις για "ξεμουδιασμα", θα φτάσουμε στην πόλη των **Τρικάλων** όπου και θα διανυκτερεύσουμε τις επόμενες δύο μέρες. Για την πόλη με τον ευρωπαϊκό αέρα, είναι λίγα τα όσα μπορούν να γραφτούν. Χωρίς να χάσουμε χρόνο, θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας και όλο το απόγευμα και βράδυ θα είναι στην διάθεσή μας για να γνωρίσουμε την πόλη από κοντά είτε περπατώντας είτε κάνοντας χρήση των ποδηλάτων που προσφέρει ο δήμος.

Την Κυριακή 24 Μαρτίου, μετά το πρωινό μας, θα ξεκινήσουμε για το **Rafting** στον **Ασπροπόταμο**. Θα έχουμε την ευκαιρία να διασκεδάσουμε και να απολαύσουμε τις ομορφιές του ποταμού. Στην συνέχεια θα ακολουθήσει φαγητό στην ευρύτερη περιοχή και επιστροφή στα Τρίκαλα για να συνεχίσουμε την εξερεύνηση της πόλης.

Την Δευτέρα 25 Μαρτίου, θα κατευθυνθούμε στην **Ελάτη** (920μ). Από εκεί θα ξεκινήσει η πεζο-

πορία μας στον **Κόζιακα** ακολουθώντας το μονοπάτι προς **Κώστα, Σηλιά Μπέη, Κορυφή Τσιόκι (1.526μ), Κανάλια, Θύρα** και κατάληξη πάλι στην **Ελάτη**. Όσοι δεν ακολουθήσουν την πεζοπορική ομάδα, θα μπορέσουν να περπατήσουν στην ευρύτερη περιοχή και να απολαύσουν την ομορφιά του τόπου. Γεύμα στην Ελάτη και ευχαριστημένοι και γεμάτοι με όμορφες εμπειρίες και εικόνες θα ξεκινήσουμε την επιστροφή μας για την Αθήνα.

**Διευκρινήσεις πεζοπορίας:** μέτριας δυσκολίας, περίπου 8 χλμ με υψομετρική + 600μ.

**Διευκρινήσεις Rafting:** βαθμός δυσκολίας 2-3

**Αρχηγός:** Ιφιγένεια Βασιλείου

**Κρατήσεις:** Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



# Φαράγγι Αγάλης Στενή Εύβοιας

Εκδρομή 1786

Ημερήσια Πεζοπορική

**Κυριακή 7 Απριλίου 2019**

Το φαράγγι της **Αγάλης** βρίσκεται στις παρυφές του ορεινού όγκου της **Δίρφους**. Λίγα μέτρα πιο πάνω από το χωριό **Άγιος Αθανάσιος**, του δήμου Διρφύων - Μεσσαπίων, που απέχει 30 χμ από την **Χαλκίδα**, ξεκινάει το σπάνιας ομορφιάς φαράγγι της Αγάλης. Έχει μήκος 5 χιλιόμετρα και οι κοίτες του είναι κατάφυτες με πλατάνια και οργιώδη βλάστηση.

Οι καταπράσινες πλαγιές, τα τρεχούμενα νερά και οι απόκρημνοι βράχοι με τους ποικίλους χρωματισμούς συνθέτουν ένα υπέροχο μπουκέτο φυσικής ομορφιάς. Στο φαράγγι κυλά γάργαρο νερό που στην διαδρομή σχηματίζει μικρούς καταρράκτες. Θα δούμε ρυάκια να σκίζουν με ορμή τους απόκρημνους βράχους, ανάλογα βέβαια με την εποχή και εάν και πόσο έχει χιονίσει τον χειμώνα. Μέσα στο φαράγγι βρίσκεται και η σπηλιά με την ονομασία **Βοϊδοκλέφτρα** για την οποία έχουν βρεθεί στοιχεία κατοίκησης από την νεολιθική εποχή.

Ξεκινώντας από το χωριό του Αγίου Αθανασίου (σε υψόμετρο 250μ) συνεχίζουμε προς το γήπεδο και στη συνέχεια μπαίνουμε στο φαράγγι της Αγάλης περπατώντας πότε από την δεξιά πλευρά και πότε από την αριστερή περνώντας από πολλά γεφυράκια. Εδώ βρίσκονται οι κύριες πηγές του ποταμού **Μεσσάπιου**. Η πρώτη πηγή που συναντάμε είναι η **Αρκουδόβρυση** και στα 45 λεπτά πορείας φτάνουμε στην **Κρούβρυση**, έναν διαμορφωμένο χώρο αναψυχής με πετρόχτιστη πηγή και ξύλινο τραπέζι. Στη συνέχεια, το μονοπάτι αρχίζει να ανεβαίνει ψηλότερα από την κοίτη και σιγά-σιγά



απομακρύνεται από αυτή. Διασχίζοντας ελατοσκεπαστες πλαγιές και λιβάδια υπο-αλπικού τύπου, φτάνουμε μετά από 2 ώρες πορείας, στην όμορφη τοποθεσία **Κράτια**, στα 730 μέτρα υψόμετρο, όπου και θα κάνουμε μια μεγάλη στάση.

Σήμα κατατεθέν της, η πετρόχτιστη πηγή και φυσικά ο τρίδυμος γιγαντιαίος πλάτανος που την σκιάζει. Κατόπιν, ακολουθώντας αριστερόστροφη πορεία καταλήγουμε σε δασικό δρόμο και συνεχίζουμε κατηφορικά για λίγο και στη συνέχεια ανηφορικά φτάνουμε στο καταφύγιο της Αγάλης στα 930μ. Εκεί μπορούμε να παραμείνουμε για λίγο για να θαυμάσουμε την θέα προς τον Ευβοϊκό, αν είμαστε τυχεροί και έχουμε καλή ορατότητα. Μπορούμε επίσης να ξεκουραστούμε στο καταφύγιο που λειτουργεί πλέον όλα τα Σ/Κ στο μεγαλύτερο μέρος του χρόνου. Εκεί θα μας περιμένει και το λεωφορείο μας για να μας πάει για φαγητό στη όμορφη **Στενή**.

**Συνολικό μήκος πορείας:** 6 χλμ **Υψομετρική διαφορά:** + 770, -120 **Εκτιμώμενος χρόνος πορείας:** 3.30 με 4 ώρες **Βαθμός δυσκολίας:** 1 ή Α (απευθύνεται και σε αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)

**Αρχηγός:** Μαρία Ζηλακάκη

**Κρατήσεις:** Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΕΑ (ΤΖΙΑ)

Από την Καίτη Ευκλείδου



## 23-24 Ιουνίου 2018

Πρωί-πρωί φεύγουμε για να προλάβουμε το πρωινό πλοίο που ξεκινά από το Λαύριο, για το πιο όμορφο και κοντινό κυκλαδίτικο νησί του Αιγαίου **την ΚΕΑ (Τζια)**.

Το νησί πήρε το όνομά του από τον ήρωα Κέω, γιο του Απόλλωνα και της νύμφης Ροδοέσσης η παρουσία του οποίου εντοπίζεται στο νησί στις αρχές του 11ου π.Χ. αιώνα. Επίσης κατά τη μυθολογία ονομαζόταν και «Υδρούσα» για τα πολλά νερά και την πυκνή βλάστησή της.

Μέσα 60 λεπτά φτάσαμε στο λιμάνι τη **Κορησιά** και από εκεί αρχίσαμε τις εξορμήσεις μας. Αρχίζουμε από το ανατολικό μέρος του Νησιού με πρώτο σταθμό μας την Κάτω Μεριά, μετά το Καμπί, στη συνέχεια τον Κούνδουρο, τις Ποίσες με τις καταπληκτικές παραλίες. Στον Μυλοπόταμο θα επισκεφτούμε το Λαογραφικό Μουσείο που φτιάχτηκε με φροντίδα και μεράκι από τα μέλη της μη κερδοσκοπικής Εταιρείας «Μυλοπόταμος», με σκοπό τη διατήρηση και ανάδειξη της Αγροτικής, Λαογραφικής και Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Κέας καθώς και τη γνωριμία των νέων και των επισκεπτών με τον παραδοσιακό τρόπο ζωής του νησιού και στεγάζεται σ' ένα παλιό πέτρινο κτίριο, που είχε κτιστεί το 1845. Από εκεί θα πάμε στον **Οτζιά** για μπάνιο και φαγητό. Η παραλία Οτζιάς στον ομώνυμο οικισμό, είναι η μεγαλύτερη παραλία της Κέας.

Η πρώτη μέρα μας τελείωσε με μία ωραία βραδινή βόλτα στο λιμάνι με άλλους να τρώνε νόστιμους μεζέδες και άλλους γλυκά και παγωτά.

Η δεύτερη μέρα ξεκίνησε από την **Παναγία Καστριανή** την προστάτιδα της Κέας και βρίσκεται σε ένα πραγματικά επιβλητικό τοπίο μέσα από μια διαδρομή που σου κόβει την ανάσα με την ομορφιά της. Η Μονή ιδρύθηκε το 1700 μ.Χ και γιορτάζει κάθε 15αύγουστο.

Μετά την Παναγία τη Κατριανή το τοπίο είναι επιβλητικό, άγριο και πανέμορφο μέχρι που να φτάσουμε στην **Χώρα της Κέας(Ιουλίδα)**. Πρωτεύουσα του νησιού με τα παραδοσιακά σπίτια, πυκνοδομημένα, συνθέτουν ένα σπάνιο αρχιτεκτονικό σύνολο, με πλακόστρωτα στενά, σκάλες, πλατώματα και στεγάδια ανάμεσα.

Πριν φτάσουμε καλά καλά οι μισοί από τους εκδρομείς κατέβηκαν από το λεωφορείο για να κάνουν μία πεζοπορία προς το **Λιοντάρι της Κέας** και οι άλλοι μισοί καταλήξανε στα στενά δρομάκια και στις μικρές πλατείες για καφέ και μερικά ψώνια της Χώρας.

Το Λιοντάρι της Κέας είναι ένα από τα αξιοθέατα της, σκαλισμένο στο βράχο. Είναι δεμένο με πολλούς μύθους και θρύλους και είναι έργο του 6ου αιώνα π.Χ.

Όσοι επισκεφθήκαν το Αρχαιολογικό Μουσείο θαύμασαν ευρήματα που χρονολογούνται από το 3300 ως το 1100 π.Χ. και προέρχονται, ως επί το πλείστον, από τις περιοχές της Κεφάλας και της Αγίας Ειρήνης. Η συλλογή περιλαμβάνει αγάλματα γυναικείων μορφών, χρυσά κοσμήματα, σφραγισμένοι νομίσματα, επιγραφές, και πολλά είδη αγγείων σε διάφορα μεγέθη.

Όσοι πήγαν στον Λέοντα της Κέας κατέληξαν και αυτοί στη Χώρα και έτσι συναντηθήκαμε για να πάμε να επισκεφτούμε το εργαστήριο με τοπικά προϊόντα και να μας δείξουν πως γίνεται το παστέλι, τοπικό προϊόν του νησιού. Βέβαια εκεί έγιναν και οι συνηθισμένες μας αγορές.

Από εκεί για το λιμάνι τη Κορησιά, για φαγητό και μπάνιο περιμένοντας το πλοίο της επιστροφής.

Η Καλοκαιρινή μας αυτή απόδραση στη ΚΕΑ μας δημιούργησε μια αξέχαστη εμπειρία που στο μέλλον θα την επαναλάβουμε.

## Ανάβαση στα Βαρδούσια Όρη και την κορυφή Κόρακας

Από την Ιφιγένεια Βασιλείου Μέλος ΔΣ

Μετά τις καλοκαιρινές διακοπές, 40 μέλη του ΦΟΝΙ, συναντηθήκαμε το πρωινό του Σαββάτου 8 Σεπτεμβρίου 2018 για να κατακτήσουμε τα Βαρδούσια. Η χαρά ήταν εμφανής στα πρόσωπά μας, όχι μόνο για την εξόρμηση, αλλά και γιατί ξαναβρισκόμασταν μετά από δύο και πάνω μήνες που είχαν περάσει από την τελευταία μας πεζοπορία. Η οδική διαδρομή πέρασε γρήγορα μιας και είχαμε πολλά να πούμε και να εξιστορήσουμε.

Φτάνοντας στην έναρξη της πεζοπορίας μας, το χωριό Άνω Μουσουνίτσα (Αθανάσιος Διάκος), μας συνεπήρε το ατέλειωτο πράσινο της φύσης που απλόχερα τούτος ο τόπος προσφέρει. Εκεί μας περίμενε ο οδηγός μας αλλά και το αγροτικό που θα μετέφερε τα σακιά μας μέχρι το καταφύγιο του ΕΟΣ Άμφισσας. Έτσι λοιπόν, ανάλαφροι και χαρωποί, 38 μέλη ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας με προορισμό τη θέση Πιτιμάλικο στα 1.960μ., όπου είναι χτισμένο το καταφύγιο που θα μας φιλοξενούσε. Η διαδρομή μας ακολούθησε το κλασικό μονοπάτι, το οποίο όμως ανακαλύψαμε ότι ήταν διαβρωμένο και έχει δημιουργήσει απότομες κλίσεις και σαθρό έδαφος. Παρ' όλες τις δυσκολίες, η ομάδα περπατούσε μαγεμένη από την ομορφιά του δάσους. Οι



ολιγόλεπτες στάσεις στην θέση Γιατάκια με την δεξαμενή και τα λιβάδια στην θέση Ζιρέλια, για ανάκτηση δυνάμεων, μας βοήθησαν να φτάσουμε στο εικονοστάσι κάτω από το ύψωμα του Προφήτη Ηλία. Εκεί πλέον το δάσος έδινε την σκυτάλη στο αλπικό τοπίο. Από εδώ και πέρα η συντροφιά του ορεινού όγκου των Βαρδουσίων είχε την τιμητική του. Η παρέα συνέχισε την διαδρομή με λίγο πιο γρήγορο ρυθμό μιας και τα απειλητικά σύννεφα έκαναν την εμφάνισή τους. Η τελευταία μισή ώρα και πλέον, δυστυχώς έγινε υπό έντονη βροχή. Η θέα του καταφυγίου ήταν ανακουφιστική και έτσι αναπερώσαμε το ηθικό μας για να βρεθούμε όσο πιο σύντομα γίνεται εκεί, προκειμένου να ξεφορτωθούμε τα βρεγμένα μπουτάκια και ρούχα μας, και να αισθανθούμε λίγη ζεστασιά. Αφού τακτοποιηθήκαμε, και απλώσαμε την "μπουγάδα μας" όπου βρίσκαμε ελεύθερο χώρο, μαζευτήκαμε στην τραπέζια που τα πηγαδάκια έδιναν και έπαιρναν με πειράγματα, συζητήσεις και επιτραπέζια παιχνίδια. Τις συζητήσεις μονο-

## Στο Καρπενήσι και στο φαράγγι Πάντα Βρέχει με τον Φ.Ο.Ν.Ι.

Από την Φωτεινή Ιωάννου Μέλος του Φ.Ο.Ν.Ι

Όσες φορές κι αν ταξιδέψεις στην Ευρυτανία θα ανακαλύψεις κάτι καινούργιο.

Γ' αυτό και ο Φ.Ο.Ν.Ι. αποφάσισε να την επισκεφθεί για πολλοστή φορά και να διασχίσουμε για δεύτερη φορά, με το πεζοπορικό μας τμήμα, το φαράγγι Πάντα Βρέχει.

Καθώς πλησιάζουμε το Καρπενήσι, πρώτη φανερώνεται η επιβλητική κορυφή του Βελουχιού, μέσα στην παραζάλη που συνοδεύει πάντα την ανάβαση προς τον Τυμφρηστό.

Στο Καρπενήσι, καλώς ή κακώς σπάνια κάθεται πολύ. Εδώ

έχεις έρθει για άλλα πράγματα. Όπως να σεργιανίσεις με τις ώρες στα πανέμορφα χωριά που απλώνονται κατά μήκος του Καρπενησιώτη, άλλοτε κρυμμένα πίσω από τα δάση των βουνών κι άλλοτε σε πρώτο πλάνο, σκαρφαλωμένα στις απότομες πλαγιές της Καλιακούδας ή της Χελιδόνας.

Έτσι και εμείς φτάσαμε στο χωριό Κορυσχάδες, ένα από τα ομορφότερα χωριά της Ευρυτανίας, με πέτρινα καλοδιατηρημένα σπίτια και λιθόστρωτα σοκάκια, όπου διαδραματίστηκαν σημαντικά γεγονότα της νεώτερης Ελληνικής ιστορίας, όπως το συνέδριο του Εθνικού Συμβουλίου της Ελεύθερης Ελλάδας στις 14 με 27 Μαΐου του 1944 και την περίοδο του εμφυλίου στα τριγύρω δάση.

Αυτό το παρελθόν – του αγώνα της επιβίωσης αλλά και της παραφροσύνης- φαίνεται ακόμη στους τοίχους του παλιού σχολείου που επισκεφθήκαμε, το οποίο πλέον λειτουργεί ως μουσείο της Εθνικής Αντίστασης.

Όσοι δεν επισκέφθηκαν το μουσείο έκαναν μια πολύ ενδιαφέρουσα πεζοπορία από τους Κορυσχάδες στο Κεφαλόβρυ-





πώλησε το ενδιαφέρον μας να γνωρίσουμε πιο πολύ το ζευγάρι των δύο Ιταλών ορειβατών που συμμετείχαν στην εκδρομή μας και είχαν επισκεφτεί την χώρα μας με σκοπό να κατακτήσουν μαζί μας τον Κόρακα. Πήραμε τις πληροφορίες που θέλαμε για τα Ιταλικά βουνά και τις via ferrata διαδρομές που πολλοί από εμάς θέλουμε να κάνουμε. Η βροχή σταμάτησε και έτσι είχαμε την ευκαιρία να περπατήσουμε στην γύρω περιοχή. Ο επιβλητικός αλπικός όγκος των Βαρδουσιών δίπλα μας, έδινε την αίσθηση ότι με ένα άπλωμα του χεριού θα μπορούσες να τον αγγίξεις. Η τρισδιάστατη εικόνα του εδάφους και οι μεγάλοι σε όγκο πέτρες που έμοιαζαν με μετεωρίτες, γέμιζε με πρωτόγνωρες εικόνες τα μάτια μας και έδιωχνε τις όποιες σκέψεις της καθημερινότητάς μας. Σιγά σιγά το σούρουπο έδινε μια άλλη εικόνα στην περιοχή και καθώς τα στομάχια μας είχαν αρχίσει να διαμαρτύρονται, ξεκίνησε το γεύμα μας και η οιοσοπσία, μέσα στην θαλπωρή του καταφυγίου. Λίγο αργότερα βγήκαμε ξανά έξω στον ένα-

στρο ουρανό που λίγες φορές μας δίνεται η ευκαιρία να απολαύσουμε. Η νύχτα πέρασε γρήγορα και την επομένη, μετά το πρωινό μας, μια ομάδα 24 μελών ξεκίνησαν την πορεία προς την κορυφή Κόρακας. Ο καιρός ήταν με το μέρος των πεζοπόρων και ακολουθώντας την κλασική διαδρομή από τις Πόρτες και το Μέγα Κάμπο και μετά από μια απαιτητική ανάβαση, η κατάκτηση της κορυφής στα 2.495μ, ήρθε να αποζημιώσει την προσπάθεια. Καθ' όλη την διαδρομή δεν έλειψαν τα πειράγματα και η εμπύχωση της ομάδας. Γεμάτοι από εικόνες απaráμιλλης ομορφιάς ξεκίνησε η κατάβαση από Κοπρισιές. Η ομάδα που δεν ανέβηκε κορυφή, αφού απόλαυσε τα πρωϊνά χρώματα που αντικατοπτρίζονταν στα βράχια, ξεκίνησε την επιστροφή από τα ίδια, για το χωριό Άνω Μουσουνίτσα (Αθ. Διάκος).

Όλοι μαζί βρεθήκαμε στην πλατεία του χωριού για να απολαύσουμε το υπέροχο γεύμα μας. Η εξόρμηση μας, στέφθηκε με επιτυχία και χαρακτηρίστηκε ως η πιο απαιτητική και δύσκολη που είχε κάνει μέχρι τώρα ο σύλλογός μας. Τα χαμόγελα και η ικανοποίηση που βλέπαμε ο ένας στο πρόσωπο του άλλου ήταν ότι καλύτερο και επιβεβαιώνει για άλλη μια φορά ότι η φύση μας αναζωογονεί και μας δίνει αστείρευτη δύναμη για να συνεχίσουμε να περπατάμε στις ομορφιές της χώρας μας.

Κλείνοντας δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω για την βοήθεια, τους Νώντα, Γιάννη, Στέλιο, Γιώργο, Δημήτρη και όλους όσους με την φροντίδα τους και την ομαδικότητά τους εμπύχωναν τα μέλη και έδιναν στην μεγάλη αυτή προσπάθεια μια νότα χαράς και διασκέδασης.

σο, περνώντας από κατάφυτες ρεματιές με πλατάνια και τρεχούμενα νερά, καταλήγοντας το μεσημέρι στην εξαιρετική ταβέρνα του Κεφαλόβρυσου όπου γευτήκαμε όλοι μαζί τα καλομαγειρεμένα φαγητά της και τις πέστροφες φτιαγμένες με τον παραδοσιακό τρόπο.

Συνεχίσαμε για Καρπενήσι όπου καταλύσαμε στο ξενοδοχείο μας για ξεκούραση και συνεχίσαμε με νυχτερινή έξοδο όπου ο καθένας ήθελε.

Την επομένη ημέρα αφού πήραμε το πρωινό μας οι πεζοπόροι ετοιμάστηκαν για το Πάντα Βρέχει και περνώντας από το Κρίκελο που το διατρέχει ο Κρικελοπόταμος φτάσαμε στο Μεγάλο Χωριό όπου τους περίμεναν τα τζιπ 4Χ4 τα οποία τους μετέφεραν στο χωριό Ροσκά για να αρχίσουν την πεζοπορία (river trekking) μέσα στο φαράγγι όπου δημιουργούνται καταρράκτες και μικρές κολυμπήθρες και βουτώντας στα νερά σε μερικά σημεία μέχρι τη μέση και παίζοντας κάτω από τους καταρράκτες γνώρισαν μια ανεπανάληπτη εμπειρία.

Όσοι μείνουμε πίσω επισκεφθήκαμε τη Μονή Προυσού που βρίσκεται ανάμεσα στα βουνά Καλιακούδα και Χελιδόνα, όπου φυλάσσεται η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας της Προυσιώτισσας που μεταφέρθηκε για να σωθεί από τους εικονομάχους από την Προύσα της Μικράς Ασίας.

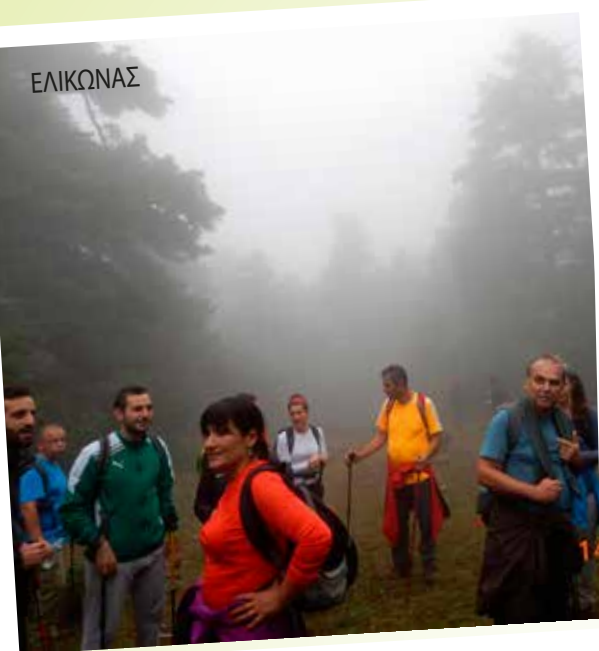
Το βράδυ κρασοκατάνυξη σε ταβέρνες ή μπαράκια του Καρπενήσιου. Την τελευταία ημέρα οι πεζοπόροι μας έκαναν άλλη μία κυκλική πεζοπορία από το Καρπενήσι στο λόφο του Αγίου Δημητρίου, αρκετά εύκολη αλλά εξίσου όμορφη απ' όπου αγνάντεψαν την κοιλάδα της Ποταμιάς και τον Καρπενησιώτη.

Τελειώνοντας την πεζοπορία επιβιβαστήκαμε όλοι στο πούλμαν για την επιστροφή μας στην Νέα Ιωνία, περνώντας από την Μακρακώμη για μεσημεριανό φαγητό.

Ευχαριστήσαμε όσους μόχθησαν για να πετύχει αυτή η εκδρομή και ευχηθήκαμε να γίνονται πολλές τέτοιες εκδρομές για να γνωρίσουμε τα φανταστικά μέρη που διαθέτει η όμορφη πατρίδα μας.

# Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε

ΕΛΙΚΩΝΑΣ



ΚΑΛΑΜΑΤΑ ΚΑΡΔΑΜΗΛΗ



ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ



ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ



ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ



ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ





ΤΣΕΧΙΑ - ΟΥΓΓΑΡΙΑ



ΤΣΕΧΙΑ - ΟΥΓΓΑΡΙΑ



ΤΣΕΧΙΑ - ΟΥΓΓΑΡΙΑ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



### **ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ**

ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ 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