

Φυσιοθεατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ 40
ΤΚ 142 31, Ν. ΙΩΝΙΑ

Τεύχος 54 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019



Αντωνιάδη Ειρήνη
Ανδριώτου Αφροδίτη-
Μαριάνθη
Καλογρίδη Ειρήνη
Κατσαρή-Δακτυλίδη Μαρία

Κουπουρτίδου Πατασκειμή
Κωστάκη Ελένη
Μπαντέλα Αργυρώ
Μπελεβώνη Καλλιρρόη
Μπότσαρη Γιαννούλα

Παπαλαζάρου Βασιλική
Πέππα Αδαμαντία
Σινάνη Μαριάνθη
Σουλτανμπαλόγλου Σταύρος
Χουλιάρης Κωνσταντίνος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2019

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

7/4/2019	Φαράγγι Αγάλης	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
14/4/2019	Θεματικό πάρκο & Λαογραφικό Ζαρούχλα	Ημερήσια	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη-Αγγελική Παναγιώτου
17/4/2019	Λυρική Σκηνή	Βραδυνή	Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη-Παναγιώτου Αγγελική
20/4/2019	Βουραϊκός	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπράνης Χρήστος-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
26-29/4/2019	Πάσχα Λευκάδα	4ήμερη	Πασχαλινή	Ευκλείδου Καίτη-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΜΑΪΟΣ

5/5/2019	Ορτάρι Ευβοίας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
12/5/2019	Σαλαμίνα	Ημερήσια	Περιηγητική	Αγγελική Παναγιώτου-Μαρία Βεργοπούλου
11-12/5/2019	Υδρα	2ήμερη	Πεζοπορική	Άρης Ανδρικόπουλος- Χρήστος Ιωάννου

ΙΟΥΝΙΟΣ

1/6/2019	Κιθαιρώνας (Σάββατο)	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπράνης Χρήστος-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
9/6/2019	Γαλαξίδι	Ημερήσια	Περιηγητική	Βασιλειοσ. Βεργόπουλος-Γε΄ ψργιος Βασιλειάδης
14-18/6/2019	Κρήτη	4ήμερη	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
15-17/6/2019	Κεφαλονια	3ήμερη	Περιηγητική	Χρήστος Ιωάννου-Ευάγγελος Δερμάνης
30/6/2019	Στρόμπονες-Χιλιαδού	Ημερήσια	Πεζοπορική	Παπαζαχόπουλος Δημήτριος-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

ΙΟΥΛΙΟΣ

6-7/7/2019	Επίδαυρος	2ήμερη	Πολιτιστική	Αγγελική Παναγιώτου-Μαρία Βεργοπούλου
25/7-1/8/2019	Βόρεια Ισπανία Χώρα των Βάσκων	8ήμερη	Περιηγητική	Ιωάννου Χρήστος-Αγγελική Παναγιώτου

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

6-8/9/2019	Σμόλικας	3ήμερη	Πεζοπορική	Ιφιγένεια Βασιλείου-Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
22/9/2019	Υδρα-Πόρος-Αίγινα	Ημερήσια	Κρουαζιέρα	Ευκλείδου Καίτη-Ευάγγελος Δερμάνης



Το Καλοκαίρι Έρχεται

Δύσκολη χρονιά η φετινή, έχω να ομολογήσω Ο χειμώνας που πέρασε αποδείχθηκε δύσκολη εποχή, πρωτίστως με το κρύο που μας ταλαιπώρησε κι ύστερα με τις υποχρεώσεις που συνεπάγεται. Και τώρα ξαφνικά (και τρομακτικά γρήγορα), ήρθε η άνοιξη, οι πρώτες ζέστες και το προμήνυμα του καλοκαιριού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι υποχρεώσεις συρρικνώθηκαν. Αλλά όσο να 'ναι, αυτή η αλλαγή του καιρού μεταμορφώνει και τη διάθεση, καθώς και την προσμονή για τις ανέμελες στιγμές του καλοκαιριού. Όλοι περιμένουμε πώς και πώς το καλοκαίρι, τον ήλιο, τις βουτιές, τα νησιά, τα κοκτέιλ. Πλέον το καλοκαίρι έρχεται για τα καλά. Δίχως εγκαρτέρηση επιζητούμε αυτόν τον ερχομό. Άγνωστο τι θα μας φέρει κι αυτό το άγνωστο είναι που ανεβάζει την αδρεναλίνη όλο και πιο ψηλά. Η διάθεση εκτοξεύεται, το μυαλό βρίσκεται εγκλωβισμένο στις παραλίες, τις καλοκαιρινές διακοπές, την ανεμελιά που αυτή η εποχή περικλείει. Το μόνο σίγουρο είναι πως η ιστορία που θα γραφτεί αυτό το καλοκαίρι θα περιέχει πολλές εικόνες, πολλά χρώματα κι αρώματα, πολλές αναμνήσεις και μοναδικές στιγμές.

Καλοκαίρι για τους περισσότερους σημαίνει μια ευκαιρία πρωτίστως για να χαλαρώσουν, να γεμίσουν ξανά τις μπαταρίες τους και να ανανεωθούν. Για εμάς τους Φυσιολάτρεις είναι η πιο όμορφη, πιο αισιόδοξη, πιο λαμπερή εποχή του χρόνου.

Κάθε καλοκαίρι κρύβει τη δική του ιστορία. Μια ιστορία αξέχαστη, που πολλές φορές ζήσαμε σε προηγούμενα καλοκαίρια αλλά που είμαστε βέβαιοι ότι επαναλαμβάνεται για κάθε χρόνο. Ποτέ δεν είναι το ίδιο, ακόμη κι αν πας στα ίδια μέρη. Εμείς ξέρουμε πια, ότι ζεις μία φορά μπορείς να το ζήσεις και δεύτερη. Γιατί πάντα κάτι θα αλλάζει, και θα ενισχύει τη μοναδικότητα αυτής της εποχής.

Έτσι λοιπόν είμαστε έτοιμοι για τις νέες αποδράσεις και τις νέες εμπειρίες για να δούμε νέους προορισμούς και ανθρώπους που, περιμένουν να τους εξερευνήσεις. Νέες ιστορίες περιμένουν να καταχωνιαστούν στο άλμπουμ των αναμνήσεων. Έτσι με αυτό τον γλυκό πειρασμό σηματοδοτούσαμε την έναρξη της ωραιότερης εποχής του χρόνου! Και όσοι από εμάς υπήρξαν τυχεροί και έζησαν τα καλοκαίρια τους μαζί μας σε κάποιο χωριό, σε κάποιο βουνό, σε κάποια ακρογιαλιά τους καλούμε και πάλι να ξεφυλλίσουν το φυλλάδιο αυτό γιατί θα βρουν τις λύσεις να χαρούν τον ερχομό και αυτού του καλοκαιριού

Ελάτε λοιπόν μαζί μας γιατί έχουμε ένα σχέδιο αποκλειστικά για εσάς, μακριά απ' όλους και απ' όλα. Ένα σχέδιο που σας βοηθά να ανακαλύψετε ακόμα περισσότερο ο ένας τον άλλον, να δημιουργήσετε μοναδικές αναμνήσεις μαζί, να δυναμώσετε ακόμα περισσότερο τη σχέση που ήδη έχετε με τον Φυσιολατρικό μας.

Σας περιμένουμε.

Στέφανος Λιβέρης



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

ΤΕΥΧΟΣ 54ο

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 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

Πρόγραμμα εκδηλώσεων και εκδρομών

Πάσχα στη Λευκάδα... μια μοναδική εμπειρία

Εκδρομή 1789
4ήμερη Πασχαλινή
26-29 Απριλίου 2019

Πλημμυρισμένη από τις μυρωδιές της Άνοιξης, από τα πολύχρωμα χαλιά των αγριολούλουδων, από τη μυρωδιά των ασβεστωμένων αυλών, από το φως των κεριών σε εκκλησίες και ξωκλήσια,

Η **Λευκάδα** είναι έτοιμη να φορέσει και φέτος τα καλά της για να διώξει τη θλίψη και να σπάσει το πένθος της Μεγάλης Εβδομάδας.

Και αυτό το **Πάσχα στη Λευκάδα** θα είναι ξεχωριστό, γι αυτό και ο Φυσιολατρικός αποφάσισε να μη το στερήσει από τα μέλη του και να μας πάει να το γιορτάσουμε όλοι μαζί.

Να συμμετέχουμε στη κορύφωση του Θείου Δράματος, να παρακολουθήσουμε την περιφορά των Επιταφίων ακούγοντας την Φιλαρμονική να αποδίδει πένθιμα εμβατήρια και να κάνει αυτή τη μέρα αξεπέραστη. Την επομένη, Μ. Σάββατο, να

ρίξουμε το «κομμάτι», σύμφωνα με την ψαλμική φράση, «.....Και συντρίψεις αυτούς ως σκεύη κεραμέως». Να περιηγηθούμε το νησί, με τα μαγευτικά του τοπία, απ άκρη σ' άκρη. Να πραγματοποιήσουμε και τη κρουαζιέρα μας στην **Κεφαλονιά**, και στην **Ιθάκη**. Να κάνουμε βόλτα στα 3 νησιά **Σκορπιό – Σπάρτη - Καστρί**. Την Κυριακή του Πάσχα να την περάσουμε σε κάποιο χωριό της Λευκάδας όπου θα φάμε τοπικούς μεζέδες και σουβλιστό αρνί με μουσική και χορό.

Βέβαια σας επιφυλάσσουμε κι άλλες εκπλήξεις τις οποίες θα δείτε στο αναλυτικό πρόγραμμα.

Πρόγραμμα εκδρομής

Μ. Παρασκευή: Αναχώρηση στις 8:00 πμ από το γνωστό σημείο στη Ν. Ιωνίας με προορισμό το νησί της **Λευκάδας**. Θα κάνουμε μια στάση για καφέ και συνεχίζουμε μέσω της γέφυρας Ρίου - Αντιρρίου, για να φθάσουμε το μεσημεράκι στην πανέμορφη και γραφική πόλη της **Αμφιλοχίας**, για να γευματίσουμε. Αφιξη στη Λευκάδα και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα συνάντηση με την ξεναγό για μια μικρή βόλτα στον πεζόδρομο όπου εκεί θα μας δώσεις πληροφορίες για το νησί, την πόλη και την ιστορία της. Δείπνο στο ξενοδοχείο και αμέσως μετά παρακολούθηση της περιφοράς των Επιταφίων οι οποίοι συναντιούνται στα γραφικά σοκάκια και τον πεζόδρομο στο κέντρο της πόλης.



Μ. Σάββατο: Μετά το πρωινό μας, με το πούλμαν θα κατευθυνθούμε προς το λιμάνι του κοσμοπολίτικου **Νυδριού** για να επιβιβαστούμε στο καράβι για να πραγματοποιήσουμε μια άνετη και ευχάριστη κρουαζιέρα στο Ιόνιο. Αρχικά θα επισκεφθούμε το μεγαλύτερο νησί του Ιονίου την **Κεφαλονιά** και το μοναδικό χωριό που έμεινε ανέπαφο από τους μεγάλους σεισμούς του 1953, το **Φισκάρδο** όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για φαγητό και βόλτα. Στην επόμενη στάση, μας δίνεται η ευκαιρία να γνωρίσουμε το νησί της **Ιθάκης**, την πατρίδα του Ομηρικού ήρωα Οδυσσέα. Έπειτα θα πάμε στο Σπήλαιο του Παπανικολή (το σκάφος μπαίνει μέσα στο σπήλαιο για φωτογραφίες). Λίγο πριν την επιστροφή μας θα κάνουμε βόλτα γύρω από τα 3 νησιά του Ωνάση **Σκορπιό - Σπάρτη - Καστρί** καθώς και από την Μαδουρή, το νησί στο οποίο ο μεγάλος μας ποιητής Αριστοτέλης Βαλαωρίτης γεννήθηκε, μεγάλωσε και έγραψε τα ποιήματά του. Επιστροφή στο Νυδρί όπου θα παραμείνουμε έχοντας ελεύθερο χρόνο για μια γνωριμία με το πλέον κοσμοπολίτικο μέρος του νησιού. Επιβίβαση στο πούλμαν και μετάβαση στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Το βράδυ θα πάμε στην Μητρόπολη του νησιού για την Ανάσταση. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για το Αναστάσιμο δείπνο.

Κυριακή του Πάσχα: Μετά το πρωινό μας, μαζί με την ξεναγό μας θα κάνουμε το γύρο της λιμνο-

θάλασσας, θα επισκεφτούμε την Ιερά Μονή Φανερωμένη, το γραφικό χωριουδάκι Άγιος Νικήτας και θα πιούμε τον καφέ μας στην ωραιότερη παραλία της Λευκάδας το Κάθισμα. Από εκεί θα πάμε στο κοντινό χωριό της Αιτωλοακαρνανίας, την **Πλαγία** όπου φημίζεται ιδιαίτερα για τους μεζέδες της (κοκορέτσι, σπληνάντερο, κοντοσουβλί, φρυγαδέλι κτλ) καθώς και για το πασχαλινό σουβλιστό αρνί. Σε παραδοσιακή ταβέρνα του χωριού θα ακολουθήσει Πασχαλινό γλέντι με άφθονο φαγητό, χορό και μουσική. Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση. Το απόγευμα θα έχουμε ελεύθερο χρόνο στο κέντρο της πόλης για βόλτα, καφέ, γλυκό και ψώνια.

Δευτέρα του Πάσχα: Μετά το πρωινό μας θα αναχωρήσουμε από το ξενοδοχείο για την Ν. Ιωνία. Στην επιστροφή θα πάρουμε μια γεύση και από την δυτική πλευρά της Αιτωλοακαρνανίας, γνωρίζοντας τη **Βόνιτσα**, την **Πάλαιρο** και τον **Μύτικα**. Το μεσημεράκι θα φτάσουμε στο γραφικό και παραθαλάσσιο χωριό του **Αστακού** όπου θα έχουμε ελεύθερο χρόνο και γεύμα. Περνώντας από το γραφικό **Αιτωλικό** θα φτάσουμε στην Ν. Ιωνία το βραδάκι, σίγουρα με τις καλύτερες εντυπώσεις.

Αρχηγός: Ευκλείδου Καίτη

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας



Σαλαμίνα

Εκδρομή 1791

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 12 Μαΐου 2019

Σαλαμίνα

όπως δεν την γνωρίζετε.

Γνωστή από την αρχαιότητα ως Κούλουρη, πατρίδα του ομηρικού βασιλιά Αίαντα του Τελαμώνιου, και του τραγικού ποιητή Ευριπίδη, και επίσης διεθνώς γνωστή από την ομώνυμη ιστορική Ναυμαχία που συνέβη το 480 π.χ. ανάμεσα στους Έλληνες και την Περσική Αυτοκρατορία.

Θα επισκεφθούμε και θα ξεναγηθούμε από ξεναγό όλα τα αξιοθέατα της. Τον Τύμβο των Σαλαμινομάχων, αφιέρωμα μνήμης για την ιστορική ναυμαχία της Σαλαμίνας. Το Ευριπίδειο Θέατρο που έχει κατασκευαστεί προς τιμή του τραγικού ποιητή Ευριπίδη, στο λόφο «Πατρίς», με φανταστική θέα όλης της Σαλαμίνας και του Σαρωνικού, το Αρχαιολογικό Μουσείο και τον τάφο του Καραϊσκάκη, το Μοναστήρι του Αγ. Νικολάου, τη Μυκηναϊκή Ακρόπολη-Τέμενος του Αίαντα του επιφανέστερου εκ-

προσώπου του ηγεμονικού οίκου της Σαλαμίνας. Ένα ακόμη αξιοθέατο της Σαλαμίνας είναι το Μουσείο και η Προτομή του Άγγελου Σικελιανού. Δίπλα στη θάλασσα το κατάλευκο κτήριο το οποίο βρίσκεται ακριβώς απέναντι από τη Μονή της Φανερωμένης.

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία με προορισμό για Πέραμα (Πορθμείο) – Παλούκια.

Ξεναγήση στο νησί, γεύμα στα **Κανάκια**, και επιστροφή.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου

Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου

Κοπή πίτας Φ.Ο.Ν.Ι.

Με εξαιρετική επιτυχία και με τη συμμετοχή πλήθους μελών, πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη συνεννόηση για την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Ομίλου σε κέντρο, στη Νέα Ιωνία.

Για πρώτη φορά μετά από την ενθρόνισή του, ευλόγησε την εκδήλωση ο **Σεβασμιότατος Μητροπολίτης Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ. Γαβριήλ**, ο οποίος ευχήθηκε κάθε επιτυχία στις δραστηριότητες του Ομίλου μας.

Μετά την αποχώρηση του Μητροπολίτη έλαβε τον λόγο ο Πρόεδρος του Ομίλου κος **Χρήστος Ιωάννου** στην ομιλία του, αφού ευχαρίστησε τον Πρόεδρο της ΟΦΟΕΣΕ και όλους τους παρισταμένους για την παρουσία τους στην εκδήλωση, εκτός των άλλων, τόνισε ότι είναι ανάγκη να ξεφεύγουμε από τα καθημερινά και να χαίρομαστε τη φύση παραμερίζοντας τις δυσκολίες της καθημερινότητας και αυτό βεβαίως το προσφέρει απλόχερα ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας.

Έκλεισε δε με την ευχή να είναι όλοι παρόντες, υγιείς και χαρούμενοι και στην πρωτοχρονιάτικη πίτα του 2020.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν : Ο Δήμαρχος Νέας Ιωνίας κ. **Ηρακλής Γκότσης**, ο πρόεδρος της ΟΦΟΕΣΕ κ **Βασίλης Κατσαντώνης**, η κ. **Δέσποινα Θωμαΐδου**, αρχηγός της παράταξης «Δύναμη Προοπτική», οι Δημοτικοί Σύμβουλοι της παράταξης «Δημιουργία Αλληλεγγύη»

Γιάννης Λαζαρίδης και **Ευθύμιος Παπαμαργαρίτης**. Επίσης παρέστησαν ο εκπρόσωπος του Αθλητικού Ομίλου «Ανατολή» κ. **Κώστας Τσαγκαράκης** και η πρόεδρος του Συλλόγου Σμυρναίων κ. **Χρυσάνθη Αθηνάκη**, ο εκπρόσωπος της Ένωσης Σπάρτης κ. **Σταύρος Παπαγερασίμου**, ο πρόεδρος Παλαίμαχων Ποδοσφαιριστών Νέας Ιωνίας κ. **Πρόδρομος Παπαδόπουλος**.

Μετά την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας, έγινε η βράβευση του Ομίλου μας από τον πρόεδρο της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Σωματείων Ελλάδος κ. **Βασίλη Κατσαντώνη** για την επί χρόνια εκδρομική του δραστηριότητα και για τις κοινωνικές και πολιτιστικές του εκδηλώσεις του.

Ακολούθησε διασκέδαση και χορός μέχρι τις απογευματινές ώρες.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Γαλαξίδι Φωκίδας

Εκδρομή 1793

Ημερήσια Περιηγητική

Κυριακή 9 Ιουνίου 2019

Ένας «εύκολος» προορισμός, μόλις 3 ώρες δρόμος από την Αθήνα, είναι το αρχοντικό **Γαλαξίδι**, που χωρίς να χρειάζεται να μπει σε καράβι σου δίνει την ψευδαίσθηση του νησιού...

Μπορεί να ανήκει γεωγραφικά στον ορεινό νομό Φωκίδας, ωστόσο το **Γαλαξίδι** είναι μια γραφική, παραθαλάσσια κωμόπολη, στη βόρεια ακτή του Κορινθιακού κόλπου.

Το καλοκαίρι και το φθινόπωρο που σφύζει από ζωή, με τον κόσμο να κάνει βόλτα στην «περαντζάδα» της ακτής Οιάνθης μπροστά στα ταβερνάκια, τα μπαράκια και τη μαρίνα με τα σκάφη, έχεις την αίσθηση ότι δεν βρίσκεσαι στη Στερεά Ελλάδα, αλλά σε νησί. Το γεγονός ότι από τα μέσα του 19ου ως τις αρχές του 20ου αιώνα άκμασε ως σπουδαία ναυτική πολιτεία έχει επηρεάσει τόσο την αρχιτεκτονική (με τα περίφημα πλινθόκτιστα καπετανόσπιτα, πολλά από τα οποία διατηρούνται ακόμη σε καλή κατάσταση και αξίζει κανείς να αναζητήσει) όσο και τη ζωή των κατοίκων.

Οι περισσότεροι ασχολούνταν με τη ναυτιλία και μετά την παρακμή της, τον 20ο αιώνα πολλοί ήταν εκείνοι που μετακόμισαν στον Πειραιά, όπου μεταφέρθηκε η μεγάλη εμπορική κίνηση.

Αξίζει να επισκεφθείτε το ανακαινισμένο Ναυτικό Μουσείο, όπου θα ξεναγηθείτε όχι μόνο στη ναυ-

τική ιστορία του τόπου, τους πίνακες με τα ιστοσόφρα, τα ναυτικά όργανα και τα άλλα αντικείμενα που έχουν διασωθεί, αλλά και σε τοπικά ευρήματα που χρονολογούνται από τους αρχαίους χρόνους. Εντυπωσιακό και το ξυλόγλυπτο τέμπλο του ναού του Αγίου Νικολάου, που είναι κάτι σαν σήμα κατατεθέν του Γαλαξιδίου, αφού ο ναός αυτός ξεχωρίζει από το λόφο στον οποίο είναι χτισμένο τα σπίτια και έχει ζωγραφισθεί και φωτογραφηθεί πάρα πολύ. Εκείνο όμως που είναι πραγματικά μοναδικό είναι το ηλιακό ημερολόγιο στον ναό της Αγίας Παρασκευής.

Εδώ το 1911 ο γαλαξιδιώτης καπετάνιος Ηλίας Σκούρτης, με εξαιρετικές γνώσεις αστρονομίας, σκάλισε στο μαρμάρινο δάπεδο έναν ζωδιακό κύκλο. Μέσα από μια τρύπα στη στέγη, στις 12 το μεσημέρι (ηλιακή ώρα) κάθε μέρα πέφτει μια ακτίνα φωτός πάνω στο ζωδιακό κύκλο, δείχνοντας την εκάστοτε ημερομηνία, κάτι εξαιρετικά σπάνιο.

Πρόγραμμα Εκδρομής

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία, με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Μέσω **Διστόμου** και **Δεσφίνας** άφιξη στο **Γαλαξίδι**. Επίσκεψη στο Ναυτικό Μουσείο, Άγιο Νικόλαο, Ηλιακό ημερολόγιο, και μετά θα συνεχίσουμε με μια χαλαρή βόλτα στο λιμάνι.

Γεύμα στο λιμάνι του Γαλαξιδίου, και στην επιστροφή μας, στάση για βόλτα στην **Ιτέα**.

Στη συνέχεια μικρή στάση για καφέ, και επιστροφή στην Ν. Ιωνία.

Συνολική απόσταση διαδρομής 407 χλμ.

Αρχηγός: Βασίλειος Βεργόπουλος

Κρατήσεις: Γεώργιος Βασιλειάδης



Κεφαλονιά

Εκδρομή 1796

3ήμερη Περιηγητική

15-17 Ιουνίου 2019

Στο Ιόνιο Πέλαγος, ανάμεσα στα υπόλοιπα εξωτικά νησιά, στέκει μεγαλόπρεπη η **Κεφαλονιά**. Πολυφωτογραφημένη, πολυσυζητημένη, πολυαγαπημένη. Εντός και εκτός συνόρων. Όχι μόνο εξαιτίας της ταινίας «Το μαντολίνο του λοχαγού Κορέλι», που γυρίστηκε εδώ, αλλά και λόγω της ομορφιάς της.

Στην πανέμορφη **Κεφαλονιά** λοιπόν ο Φυσιολατρικός Όμιλος αποφάσισε να σας ταξιδέψει του Αγίου Πνεύματος.

1η ΗΜΕΡΑ

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία και με μια ενδιαμέση στάση για καφέ, φτάνουμε στη **Κυλλήνη**. Επιβίβαση στο φέρι και αναχώρηση για τον **Πόρο**.

Κατόπιν, άφιξη στο **Αργαστόλι**, γεύμα και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος. Διανυκτέρευση.

2η ΗΜΕΡΑ

Μετά το πρωινό, αναχώρηση για το γύρο του **Φαναριού** και τη χερσόνησο της **Λάσσης**. Θα βρεθού-

με στις Καταβόθρες, εκεί όπου η θάλασσα χάνεται στα έγκατα της γης και θα δούμε το μοναδικό αρχιτεκτόνημα του Φάρου.

Στη συνέχεια, μέσα από μια όμορφη διαδρομή, αναχωρούμε για το **Φισκάρδο**, το βορειότερο χωριό του νησιού. Ο δρόμος περνά μέσα από καταπράσινες περιοχές και μαγευτικά χωριουδάκια. Θα δούμε από ψηλά τις δαντελωτές παραλίες του νησιού και τον φημισμένο **Μύρτο**. Άφιξη στο Φισκάρδο και παραμονή για καφέ και βολτούλα. Αναχώρηση για την **Άσσο** και παραμονή. Κατόπιν αναχώρηση για το μαγευτικό χωριουδάκι της **Αγ. Ευφυμίας**. Στάση για φαγητό.

Οι δρόμοι της ενδοχώρας του νησιού μας οδηγούν στο Σπήλαιο της **Δρογκαράτης** με τους περίφημους σταλακτίτες. Ο χώρος είναι διάσημος για την ακουστική του και πολλές συναυλίες καλλιτεχνών έχουν γίνει εδώ.

Στη συνέχεια, περνάμε από τον **Καραβόμυλο** με τα παράξενα γεωλογικά φαινόμενα. Θα συνεχίσουμε παραλιακά για την Λίμνη της **Μελισσάνης** και εδώ σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα μια βαρκάδα στην υπόγεια λίμνη με τα γαλαζοπράσινα νερά, και επιστροφή το απόγευμα στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος και διανυκτέρευση.

3η ΗΜΕΡΑ

Μετά το πρωινό, μέσα από μια όμορφη διαδρομή,





Επίδαυρος

Εκδρομή 1798

Διήμερη Πολιτιστική

6-7 Ιουλίου 2019

Καλοκαίρι.... και η **Επίδαυρος** μας καλεί να παρακολουθήσουμε και φέτος τουλάχιστον ένα από τα έργα που θα παρουσιαστούν.

Επιλέξαμε το έργο Ικέτιδες του Ευριπίδη. Δύο Εθνικά Θέατρα, συνεργάζονται για το ανέβασμα αυτού του εμβληματικού έργου.

ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ & ΘΕΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΥ-ΠΡΟΥ. Στον κεντρικό ρόλο και για πρώτη φορά σε αρχαία τραγωδία, η **ΚΑΤΙΑ ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ** και με συμμετοχή Ελλήνων και Κύπριων ηθοποιών.

Λοιπόν, στις 5 και 6 Ιουλίου 2019 θα περάσουμε ένα όμορφο διήμερο στο **Ναύπλιο**, συνδυάζοντας παράσταση στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου και απόλαυση μπάνιου στην παραλία της περιοχής, όπου και θα διανυκτερεύσουμε.

Σάββατο 5 Ιουλίου 2019

Θα αναχωρήσουμε από Ν. Ιωνία, και κάνοντας μια ενδιάμεση στάση για καφέ φθάνουμε για μπάνιο και γεύμα στο **Τολό**. Το απόγευμα θα παρακολουθήσουμε την παράσταση στο Αρχαίο Θέατρο και θα διανυκτερεύσουμε στο **Ναύπλιο**.

Κυριακή 6 Ιουλίου 2019

Η ημέρα μας είναι αφιερωμένη στη πόλη του **Ναυπλίου**. Μπάνιο στην παραλία του **Καραθώνα**, γεύμα και επιστροφή στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Αγγελική Παναγιώτου

Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου

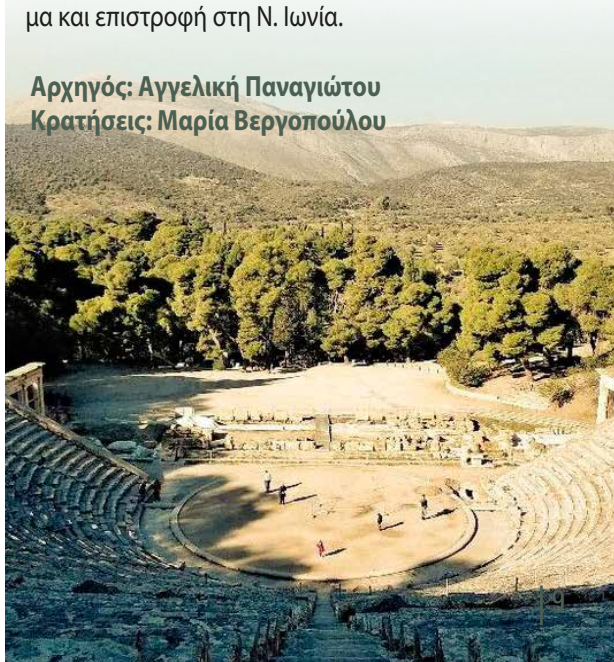
θα οδηγηθούμε στο πανέμορφο χωριό **Κουρκουμελιάτα** με τη σύγχρονη ρυμοτομία, όπου θα κάνουμε στάση για καφέ. Στη συνέχεια θα επισκεφτούμε το μοναστήρι του Αγ. Ανδρέα και μέσω **Τρωιαννάτων**, θα επισκεφτούμε το κάστρο, και κατόπιν το εργαστήρι Ρομπόλας. Τέλος θα οδηγηθούμε σαν προσκυνητές στον Άγιο του νησιού, στη Μονή του Αγ. Γερασίμου, όπου θα δούμε και το σπήλαιό του.

Αναχωρούμε για το πανέμορφο ψαροχώρι του **Κατελειού**, όπου θα κάνουμε στάση για φαγητό. Αναχώρηση για Πόρο και επιβίβαση στο καράβι.

Άφιξη στη Κυλλήνη και μέσω ενδιάμεσης στάσης για καφέ, άφιξη στην Νέα Ιωνία.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης



Βόρεια Ισπανία: Η Χώρα των Βάσκων

Εκδρομή 1799

8ήμερη Περιηγητική - Πολιτιστική

25 Ιουλίου-1 Αυγούστου 2019

Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας εφέτος θα σας πάει για Προσκύνημα αλλά και συγχρόνως, για γνωριμία με τους Βάσκους και τη Χώρα τους, προσθέτοντας στο ταξίδι και τη διάσταση ενός Προσκυνηματος Πολιτικού.

Μες στην απόλυτη ομορφιά της καταπράσινης φύσης, λες και βρίσκεσαι σε χώρα της κεντρικής ή της Βορείου Ευρώπης, με υποδομές βορρά αλλά συγχρόνως και όλα τα καλά του νότου.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΚΔΡΟΜΗΣ ΜΑΣ

1η ΜΕΡΑ:

Αθήνα - Σαντιάγο ντε Κομποστέλα - Κορούνια

Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος και πτήση στις 06:30 το πρωί με Lufthansa Airlines για **Σαντιάγο Ντε Κομποστέλα** (μέσω Φρανκφούρτης). Άφιξη στις 13:10 τοπική ώρα, συνάντηση με τον ξεναγό μας και απ' ευθείας μπαίνουμε στην Καρδιά τού Ταξιδιού, Αυτή η 8ημερη ιστορία μας, ξεκινάει με μια κορύφωση: Προσκύνημα στον Άγιο Ιάκωβο! Θα πραγματοποιήσουμε - άνευ κόπου εμείς - το Όνειρο εκατομμυρίων ανθρώπων για Αιώνες: να προσκυνήσουμε στον Ιερότερο ίσως Καθεδρικό της Ιβηρικής, τον **Καθεδρικό του SANTIAGO**.

Στη συνέχεια αναχώρηση για τη **La Coruña!** Την πόλη με τον Αρχαιότερο Φάρο του Κόσμου, το Φάρο του Ηρακλή!

Άφιξη τακτοποίηση, χρόνος για λίγη ξεκούραση και στη συνέχεια μια πρώτη γνωριμία με την πόλη, περιήγηση στο ιστορικό της κέντρο (βόλτα νυχτερινή), δείπνο, διανυκτέρευση.

2η μέρα: Κορούνια - Ρίας Άλτας - Οβιέδο

Μετά το πρωινό θα ξεκινήσουμε την πανοραμική μας ξενάγηση στη μεγαλύτερη πόλη τής Γαλικίας. Στη **La Coruña** μεταξύ άλλων θα δούμε τον περίφημο Φάρο ακριβώς στο σημείο όπου ενώνεται ο Ατλαντικός Ωκεανός με τον Βισκαϊκό Κόλπο, το ένα λιμάνι της Κορούνια βλέπει στον Ατλαντικό το άλλο προστατεύεται από ένα μικρό κλειστό κόλπο, εκεί είναι και η μαρίνα με τον περίφημο αλιευτικό στόλο της Γαλικίας, πλατείες, σοκάκια, μνημεία, αρχοντικά παλαιών ναυτικών οικογενειών με τζαμένιες προσόψεις που θυμίζουν πρύμνες ισπανικών караβιών να οργώνουν τις θάλασσες του κόσμου... Αναχώρηση για **Οβιέδο**. Πάμε σε άλλο διαμέρισμα της Ισπανίας τώρα, θα μπούμε στην περιοχή Αστουρίας σήμερα.

Πριν φτάσουμε, υπόσχεται κι άλλα η σημερινή μέρα. Στην πορεία προς το Οβιέδο, θα απολαύσουμε τα **Ρίας Άλτας**, τα **Φιόρντ του βορρά τής Γαλικίας** ώσπου κάποια στιγμή θα φτάσουμε σε τόπο που δύσκολα από κει και πέρα θα σβηστεί απ' τη Μνήμη.

Κι ύστερα κι απ' αυτή την εμπειρία θα συνεχίσουμε την πορεία μας, θα περάσουμε κι απ' το **Φιορντ του Ριμπαδέο** και το απόγευμα θα φτάσουμε στο **Οβιέδο**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και μια πρώτη νυχτερινή (όπως κάθε βράδυ) βόλτα στην πρωτεύουσα του Αλκοόλ του Βορρά της Ισπανίας Ελεύθερος χρόνος για δείπνο.

3η μέρα: Οβιέδο-Χιχόν - Κοβαντόνγκα-Κορυφές της Ευρώπης

Μετά το πρωινό θα ξεναγηθούμε στην πρωτεύουσα του Πριγκιπάτου της Αστουρίας στο **Οβιέδο**. Ένα "Θαύμα" το Οβιέδο, μια υπαίθρια Γλυπτοθήκη

όλη η πόλη με πάνω από 200 γλυπτά, θ' ανακαλύψουμε κάθε γωνιά της πόλης που στόλισε η Τέχνη! Νωρίς το μεσημέρι θα πάμε 30 χιλιόμετρα πιο πέρα, στη **Χιχόν** για να γνωρίσουμε και το Λιμάνι της Αστούριας.

Θα περιηγηθούμε στη **Θιμαντεβίγια**, το λεγόμενο «χωριό των ψαράδων» πάνω σε μια χερσόνησο που κόβει το λιμάνι στα δύο.

Θα επισκεφθούμε το **Σπήλαιο της COVADANGA**, το Ιστορικότερο ίσως σημείο όλης της Ισπανίας καθώς από κει ξεκίνησε η Reconquista, ο πόλεμος της Ανακατάληψης της Ιβηρικής από τους χριστιανούς, να πάψει να είναι το AL ANDALUS η γη των Μουσουλμάνων.

Ιστορία αλλά και Φυσική Ιστορία σήμερα το απόγευμα καθώς θ' ανεβούμε και στα **PICOS EUROPA**, τις Κορυφές της Ευρώπης, μια περιοχή απaráμιλλης φυσικής ομορφιάς με λίμνες πάνω στα Βουνά, στα 2.000 μ. όπου βρίσκετε και το εθνικό πάρκο της Αστούριας.

Θα δούμε ανθρώπους και ζώα να συμβιώνουν εδώ με απόλυτη αρμονία, σα μετάβαση σε άλλη εποχή ετούτη η ανάβαση.

Τέλος θα επισκεφτούμε την **Cangas d' Onís**, την πρώτη πρωτεύουσα της ελεύθερης από Μουσουλμάνους Ισπανίας, την πρωτεύουσα του Πριγκιπάτου των Αστούριας του 8ου αιώνα.

Επιστροφή στο Οβιέδο και δείπνο στο ξενοδοχείο

μας. Ύστερα, χρόνος ελεύθερος για έναν τελευταίο περίπατο στη θρυλική αυτή πόλη του «Vicky, Cristina, Barcelona». (Γουντυ Άλεν). Διανυκτέρευση.

4η μέρα: Οβιέδο – Σαντιγιάννα Ντελ Μαρ – Σανταντέρ – Αλταμίρα – Σαν Σεμπάστιαν

Μετά το πρωινό αφήνουμε την Αστούριας. Σήμερα θ' ανοίξουμε ρωγμή στο χρόνο και θα επισκεφτούμε ζωγραφική 14.000 έως και 35.000 χρόνων!!!! Στη Neo-Cueva de Altamira, την **Αλταμίρα** που βρήκε θέση ακόμα και στην ποίηση του Καββαδία στο ποίημά του "ΓΥΝΑΙΚΑ".

Ένα απ' τα 10 ωραιότερα χωριά της Ισπανίας βρίσκεται στην Κανταβρία: **Santillana del Mar!**

Χρόνος ελεύθερος για φαγητό στη **Santillana** και βόλτες στα καταπληκτικά σοκάκια της κι εν συνεχεία θ' αναχωρήσουμε για το **Σανταντέρ**. Η πόλη είναι κτισμένη στις νότιες ακτές του ακρωτηρίου Μαγιόρ, ενώ παράλληλα απλώνεται σε μια ατέλειωτη παραλία μοναδικής γοητείας, Πανοραμικά θα διασχίσουμε και θα δούμε όλο το Ιστορικό Κέντρο της πόλης, κατά μήκος του λιμανιού, τον Καθεδρικό, το Ταχυδρομείο και το περίφημο Καζίνο του Σανταντέρ, το Gran Casino del Sardinero. Τέλος θα σταματήσουμε στη **Χερσόνησο της Magdalena** όπου εκτός απ' το θαλάσσιο πάρκο εκεί βρίσκεται και το Βασιλικό Ανάκτορο που έκτισαν οι κάτοικοι της πόλης απ' το υστέρημά τους,



για τις διακοπές του βασιλικού ζεύγους, ώστε να μην ξοδεύονται σε ξενοδοχεία. (!!!)

Μετά κι απ' αυτό μπορούμε πια ν' αναχωρήσουμε για το Μαργαριτάρι του Βορρά, το ασύγκριτο **Σαν Σεμπασιάν**. Επιτέλους φτάσαμε και στη Χώρα των Βάσκων!

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και νυχτερινή (εννοείται) έξοδος σε μια απ' τις ωραιότερες πόλεις του κόσμου και που συγχρόνως έχει τα περισσότερα Michelin εστιατόρια ανά κάτοικο! Μια νύχτα μαγική και pintxos party.

5η μέρα: Σαν Σεμπασιάν - Μπιαρίτζ - Μπιλμπάο

Πρωινό και ξεκινάμε αμέσως την Πανοραμική μας Ξενάγηση σε μια πόλη κόσμημα, στο αποκαλούμενο **Μαργαριτάρι της Καντάμπριας!**

Θα περπατήσουμε στην Παλιά Πόλη, Καθεδρικοί, Δημαρχεία-Καζίνο, όμορφες γέφυρες που διασχίζουν τον ποταμό «URUMEA», ωραίες πλατείες κλειστές και ανοιχτές, αρχοντικά, Παλάτια, το παλάτι και το «Πάρκο Μιραμάρ», γλυπτά, το Χτένι του Ανέμου, η **Concha του San Sebastián**, η πλέον περίφημη παραλία όλης της Ισπανίας, μοιάζει η αστική ομορφιά να δάμασε την αγριάδα του Ατλαντικού... Χρόνος ελεύθερος.

Στη συνέχεια αναχώρηση για το **Μπιαρίτζ** στο νοτιοδυτικό σημείο της Γαλλίας, τη γαλλική Χώρα των Βάσκων. Εδώ «εξεκουράζονταν» η αγγλική, η γαλλική, η ισπανική κι η ρωσική Αριστοκρατία.

Περιήγηση στα σημαντικότερα σημεία του Μπιαρίτζ και χρόνος ελεύθερος για καφέ ή και για όποιον το επιθυμεί για επίσκεψη στο Muse de la Mer κι ύστερα αφήνουμε το φημισμένο γαλλοβασκικό θέρετρο για την πόλη "Ασχημόπαπο που έγινε Κύκνος": αναχώρηση για **Μπιλμπάο**.

Άφιξη, τακτοποίηση και η πρώτη καθιερωμένη πια νυχτερινή γνωριμία με την πόλη.

Εν συνεχεία για δείπνο και διανυκτέρευση.

6η μέρα: Μπιλμπάο - Παμπλόνα - Βιτόρια-Μπιλμπάο

Πρωινό και αναχώρηση για την **Ναβάρα**, εκδρομή στην καρδιά της Βασκίας, το αρχαίο Βασίλειο της Ναβάρας που πολύ ειρωνικά σήμερα δεν ανήκει



διοικητικά στη Χώρα των Βάσκων. Θα πάμε πρώτα στην **Παμπλόνα**, τη Βασκική Ιρουνία στα Πυρηναία, πρωτεύουσα κάποτε των Βασκικού Βασιλείου αλλά και βασίλισσα στην καρδιά του Χέμινγκουι στο μεσοπόλεμο.

Πόλη γεμάτη με στενά δρομάκια, θα περιηγηθούμε στα σημαντικότερα σημεία της, θα κάνουμε όλη τη διαδρομή του Εθίμου, θα «χουμε και χρόνο για καφέ και σουβενίρ και στη συνέχεια θ' αναχωρήσουμε για την **Βιτόρια**, Vitoria-Gasteiz, την πρωτεύουσα της Χώρας των Βάσκων, άλλη πόλη θάυμα.

Θα περιηγηθούμε και δω σε κάθε της σημαντική γωνιά για να δούμε τα πιο αξιόλογα σημεία που τη στολίζουν, όπως τους δυο Καθεδρικούς της, την Πλατεία Νίκης, από κει στην Πλατεία Ισπανίας, θα δούμε τα παλιά τείχη, αρχοντικά αλλά και την πιο Τζαζ γειτονιά όλης της Χώρας των Βάσκων. Χρόνος για φαγητό και επιστροφή στο Μπιλμπάο. Απόγευμα ελεύθερο για να περιηγηθείτε στην αγορά, στην **Καλέα Ερθίγια**, στην **Γκραν Βία** ή κατά μήκος του ποταμού για να απολαύσει ο καθένας την μεταμόρφωση αυτής της πόλης. Διανυκτέρευση.

7η ΜΕΡΑ: Μπιλμπάο

Μετά το πρωινό Πανοραμική Ξενάγηση στη μεγαλύτερη πόλη της Χώρας των Βάσκων! Το **Μπιλμπάο** που είναι χτισμένο στις όχθες τού ποταμού Νερβιών Σημαντικότερο εμπορικό και βιομηχανικό λιμάνι του Βορρά αλλά και πανευρωπαϊκός πόλος προσέλευσης τουριστών. Φουτουριστικές είσοδοι μετρό σχεδιασμένες από τον Norman Foster, δουλειές του Φιλίπ Σταρκ, του Ισοζάκι, του Καλατράβα, του Φρανκ Γκέρυ, η αφρόκρεμα της Παγκόσμιας Αρχιτεκτονικής έβαλε το χέρι της και

το Μπιλμπάο μεταμορφώθηκε.

Περίπατος σε ένα από τα ωραιότερα ιστορικά κέντρα, το Νεοκλασικό πρόσωπο της πόλης. Βλέπουμε την **Plaza Nueva**, την πλατεία όπου οι bilbainos μαζεύονται για να τσιμπήσουν κάτι πριν παν για φαγητό. **Πλατεία Miguel de Unamuno**, θα σταθούμε και στην Όπερα του Μπιλμπάο, το εντυπωσιακό **Teatro Arriaga** δίπλα στη γέφυρα Arenal που οδηγεί στην περίφημη **Gran Vía de Don Diego López de Haro**, μέχρι να καταλήξουμε μπροστά σ' ένα από το σημαντικότερο αρχιτεκτόνημα του 20ου αιώνα. Το ίδρυμα Σολομών Ρ. Γκουγκενχάιμ το 1997 αποφάσισε το Μπιλμπάο να είναι η πόλη του Ευρωπαϊκού του παραρτήματος και κατασκευάστηκε εδώ το περίφημο μουσείο που φέρει το όνομά του, θα κάνουμε το γύρω της **Βιθκάγια**, το ωραιότερο κομμάτι της Χώρας των Βάσκων, το **Urdaibai** μια δεξαμενή ομορφιάς της Βιόσφαιρας, αλλά και το Bermeo, το San Juan de Gastelugatxe, καταλήγοντας στη μαρτυρική Guernika Πολιτικό Προσκύνημα στην πατρίδα της Πασιονάριας και του Ουναμούνο.

Το τελευταίο γεύμα που σας προσφέρουμε θα είναι στην περιοχή κατά τη διάρκεια της εκδρομής.

8η ΜΕΡΑ Μπιλμπάο - Αθήνα

Πρωινό και χρόνος ελεύθερος για μια τελευταία βόλτα στην πόλη ή οι φιλότεχνοι μπορούν να επισκεφτούν την περίφημη Πινακοθήκη Καλών Τεχνών του Μπιλμπάο..

Το απόγευμα μεταφορά στο αεροδρόμιο.

Ελπίζουμε πάντα σε λίγη μελαγχολία σε κάθε αποχαιρετισμό, εκείνη που νιώθει κανείς όταν κατά τη διάρκεια των ημερών του ταξιδιού έχει συμβεί κάτι πέρα απ' την τυπική διεκπεραίωση.

Πτήση για Αθήνα.

Σημείωση: Η σειρά των ξεναγήσεων μπορεί ν' αλλάξει χωρίς να παραληφθεί καμία.

Αρχηγός: Χρήστος Ιωάννου

Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου

ΔΟΣΕΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΩΝ & ΕΞΟΦΛΗΣΗΣ

1η Προκαταβολή 30 Απριλίου 2019 400€

2η Προκαταβολή 30 Μαΐου 2019 400€

3η Εξόφληση 30 Ιουνίου 2019 450€

Φαράγγι Βουραϊκού

Εκδρομή 1788

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 20 Απριλίου 2019



Ελάτε να κατέβουμε μαζί το φαράγγι του **Βουραϊκού**, σε μια διαδρομή απείρου φυσικού κάλλους. Άγρια φύση, ορμητικά νερά, μικρές σήραγγες και εντυπωσιακές γέφυρες συνθέτουν ένα μοναδικό μωσαϊκό της φύσης στη διαδρομή μας προς το **Διακοπτό**, σε μια εκδρομή που θα σας μείνει αξέχαστη. Και μάλιστα την συγκεκριμένη εποχή που θα πεζοπορίσουμε, η ανοιξιάτικη φύση θα μας περιμένει με τα καλύτερα χρώματα και αρώματα.

Το **Φαράγγι του Βουραϊκού** βρίσκεται στην Αχαΐα, 13 χλμ. βορειοανατολικά των **Καλαβρύτων**. Μαζί με τον ορεινό όγκο του Χελμού αποτελούν μια ενιαία προστατευόμενη περιοχή, που από το 2009 χαρακτηρίστηκε ως Εθνικό Πάρκο της Ελλάδας. Το φαράγγι έχει μήκος περίπου 20 χλμ. και διαρρέεται από τον **Βουραϊκό ποταμό**, στον οποίο και οφείλει το όνομά του. Το 1889, μέσα στο φαράγγι και πλάι στο Βουραϊκό ποταμό, ξεκίνησε να κατασκευάζεται από την Κυβέρνηση Χαρίλαου Τρικούπη ο μοναδικός στην Ελλάδα οδοντωτός σιδηρόδρομος. Η κατασκευή του ολοκληρώθηκε επί Κυβερνήσεως Δεληγιάννη το 1896. Συνδέει το Διακοπτό με τα Καλάβρυτα και το συνολικό μήκος του είναι 22 χιλιόμετρα.

Η συγκεκριμένη διαδρομή θεωρείται μία από τις ομορφότερες πεζοπορικές διαδρομές στην Ελλάδα. Θα ξεκινήσουμε 07.00 το πρωί από την Νέα Ιωνία, και μετά από μία ενδιάμεση στάση θα φτάσουμε στη **Ζαχλωρού**, ένα ορεινό χωριό, ένα από τα ομορφότερα χωριά της Αχαΐας. Από εκεί θα αρχίσουμε την πορεία μας παράλληλα με τις γραμμές του οδοντωτού σιδηρόδρομου.

Η διαδρομή είναι περίπου 16 χιλιόμετρα, εύκολη καθημερινή και μετά από περίπου 6 ώρες θα φτάσουμε στο **Διακοπτό** για την γνωστή αναπλήρωση δυνάμεων σε τοπική ταβέρνα.

Ωρες πορείας 6 -7, Βαθμός δυσκολίας 1

Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Εύβοια: Ορτάρι (870μ.) Κύμη

Εκδρομή 1790

Ημερήσια πεζοπορική-ορειβατική

Κυριακή 5 Μαΐου 2019

Πρώτη Κυριακή μετά το Πάσχα, μας περιμένει μία ιδιαίτερη διαδρομή. Ανάβαση στο **Ορτάρι, που είναι η υψηλότερη ορθοπλαγιά της Ευρώπης που καταλήγει στη θάλασσα.**

Αναχώρηση από την Ν.Ιωνία για Κύμη και Χωνευτικό με ενδιάμεση στάση στη Ν. Αρτάκη Έναρξη από την πηγή στο Χωνευτικό (150μ) και για τις δύο πορείες

A. Δύσκολη πορεία, ορειβατική

Μέσα από μικρά φαράγγια και καταπράσινες πλαγιές θα καταλήξουμε μετά από 3,30 με 4 ώρες ανάβασης στην απόκρημνη και σε σχήμα πυραμίδας, κορυφή **Ορτάρι** (869μ.) που και «κρέμεται» κυριολεκτικά πάνω από το Αιγαίο

Η υπέροχη θέα της δαντελωτής ακτογραμμής της Ανατολικοκεντρικής Εύβοιας με τις ακρογιαλιές Τσίλαρο και Θαψά, των Βορείων Σποράδων, των κορυφών της Δίρφης, Όχης, Ξηροβουνίου, Σκο-

τεινής, Κοτύλαιων Ορέων θα αποζημιώσουν τους ορειβάτες για την προσπάθεια τους. Η επιστροφή θα γίνει από άλλη διαδρομή πίσω στο Χωνευτικό (κυκλική).

Μήκος διαδρομής: 15 χμ

Ώρες πορείας: 6.30 με 7

Υψομετρική διαφορά.: +700, -700

Βαθμός δυσκολίας 2, για δυνατούς πεζοπόρους

B. Εύκολη πορεία

Ανάβαση περίπου μέχρι τα 600μ (5 χμ) από την ίδια διαδρομή και επιστροφή από τα ίδια (μπρος -πίσω) ή από χωματόδρομο (κυκλική) στο **Χωνευτικό**

Μήκος διαδρομής: 10 χμ

Ώρες πορείας: 4.30 με 5

Υψομετρική διαφορά.: +400, -400

Βαθμός δυσκολίας 1, για πεζοπόρους, και για αρχίους σε πολύ καλή φυσική κατάσταση

Και οι δύο ομάδες θα καταλήξουν στο Χωνευτικό, απ' όπου με το πούλμαν θα φτάσουν στην **Κύμη** ή στην κοντινή παραλία της **Πλατάνας** για φαγητό και ίσως για κολύμπι για τους θαρραλέους της πιο εύκολης διαδρομής που θα έχουν περισσότερο χρόνο και αν το επιτρέπει ο καιρός. Επιστροφή το βράδυ στην Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

Ύδρα Κορυφή Έρος

Εκδρομή 1792
2ήμερη Πεζοπορική
11 – 12 Μαΐου 2019

ΥΔΡΑ: Σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα, ένα μικρό, βραχώδες, άγονο νησί, ταυτόχρονα «απέραντο» και μεγαλειώδες. Τόπος καμωμένος από την ελευθερία που χαρίζει το πέλαγος. Ένα νησί του **Αργοσαρωνικού** που γέννησε, έθρεψε και κυριάρχησε στον πόλεμο για την ανεξαρτησία ολόκληρης της χώρας.

Στην **Ύδρα**, από τα πρώτα κιάλας λεπτά που περπατάς στα σοκάκια της αισθάνεσαι ένα πράγμα. Νιώθεις πως αρκεί ένα πέρασμα «απέναντι» κι ευθύς μεταφέρεσαι σε μια άλλη εποχή. Οι κόρνες και τα φανάρια δεν έχουν χώρο εδώ, τα σύγχρονα κτήρια δίνουν τη θέση τους σε παραδοσιακά σπίτια με κεραμιδιένιες σκεπές, σκούρες μπλε πόρτες και παράθυρα, κι ο χρόνος αποκτά μια άλλη διάσταση.

Στην εξόρμησή μας αυτή, θα έχουμε τον χρόνο να την ανακαλύψουμε, αλλά και να την απολαύσουμε.

Σάββατο 11 Μαΐου 2019

Αναχώρηση το πρωί από τη Ν. Ιωνία και μετά από 3 ώρες περίπου, θα φθάσουμε στο **Μετόχι**, όπου θα επιβιβαστούμε σε πλοιάριο. Άφιξη στην **Ύδρα**, τακτοποίηση στις πανσιόν μας. Το υπόλοιπο της ημέρας θα είναι ελεύθερο για μπάνιο, φαγητό, βόλτες στα σοκάκια του νησιού και γενικά για να το αξιοποιήσει ο καθένας όπως επιθυμεί.

Κυριακή 12 Μαΐου 2019

Η σημερινή μας πεζοπορία, θα μας οδηγήσει στο ψηλότερο σημείο της **Ύδρας**, στο βουνό **Έρος** σε υψόμετρο 588 μ. Από την κορυφή θα απολαύσουμε την πανοραμική θέα του νησιού, του **Αργοσαρωνικού Κόλπου** και του **Μυρτώου Πελάγους**.

Ξεκινώντας από την Εκκλησία του Πολιούχου του νησιού, Αγίου Κωνσταντίνου του Υδραίου, στην **Κιάφα**, παλαιά πόλη της **Ύδρας**, θα ακολουθήσουμε το ανηφορικό ελικοειδές μονοπάτι που θα μας οδηγήσει, στη **Μονή του Προφήτη Ηλία**, μια λιτή και όμορφη ανδρική Μονή, που κατά την Επανάσταση του 1821 λειτούργησε ως φυλακή κράτησης.

Από την μονή, μετά από 20 λεπτά έντονης ανηφορικής ανάβασης θα φθάσουμε στην κορυφή **Έρος**. Επιστροφή από τα ίδια.

Ώρες πορείας: 4

Βαθμός δυσκολίας: 1+

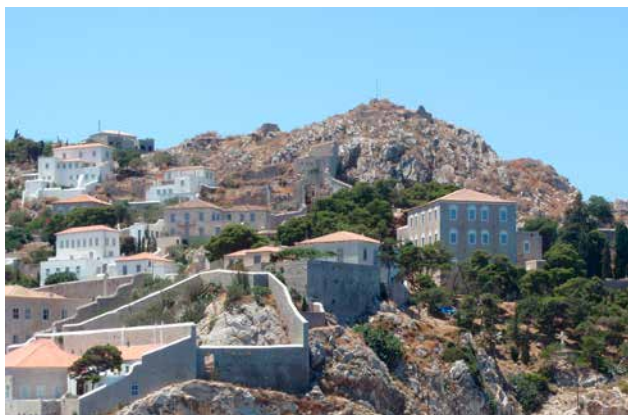
Υ/Δ +/-670

Στη συνέχεια ελεύθερος χρόνος για φαγητό, μπάνιο και τελευταίες βόλτες στο νησί.

Το απόγευμα θα πάρουμε το πλοιάριο για το **Μετόχι**, όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο, για την επιστροφή μας στη Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου



Βίλια - Πόρτο Γερμενό

Εκδρομή 1794

Ημερήσια Πεζοπορική

Σάββατο 1 Ιουνίου 2019

Πεζοπορία και Μπάνιο.

Μονοήμερη πεζοπορική εκδρομή από τα **Βίλια** στην παραλία του **Πόρτο Γερμενού** για μπάνιο και φαγητό.

Αναχώριση το πρωί από τη Νέα Ιωνία με προορισμό τα **Βίλια**. Δίπλα απο το χωριό ξεκινάει το μονοπάτι που καταλήγει στην παραλία του **Πόρτο Γερμενού**.

Είναι ένα εύκολο κατηφορικό μονοπάτι, περίπου 4 – 5 ώρες.

Τα Βίλια (παλαιότερα Ειδύλια), είναι ένα αμφιθεατρικό ορεινό όμορφο χωριό, σε υψόμετρο περίπου 600 μέτρων, χωμένο μέσα στα πεύκα στους πρόποδες του **Κιθαιρώνα**, σε απόσταση 56 χιλιομέτρων βορειοδυτικά της Αθήνας.

Από τα Βίλια φτάνουμε στο σημείο που ήταν η Ακαδημία Πυροσβεστικής και από εκεί αρχίζει το μονοπάτι που ανηφορίζει στην μικρή ράχη **Μπλέτα**. Διασχίζουμε την **Κάτω Μπέλιζα** και τον οικισμό του **Αγίου Νεκταρίου**, εν συνεχεία περνάμε από την βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου,



το μονοπάτι είναι καλό, με καλή σήμανση. Ακολουθούμε ένα παλιό δρομάκι που οδηγεί στην άσφαλτο. Από εδώ θα πάρουμε ένα άλλο δρομάκι που θα μας φέρει στο πάνω μέρος του οικισμού του **Πόρτο Γερμενού**. Διασχίζουμε τον αρχαιολογικό χώρο του φρουρίου των Αιγοςθενών και καταλήγουμε στην παραλία.

Το Πόρτο Γερμενό βρίσκεται στον Κορινθιακό κόλπο στην κατάληξη του όρους Κιθαιρώνας. Στην αρχαιότητα ονομαζόταν Αιγόςθενα και ήταν εμπορικό λιμάνι. Εκεί υπάρχει και το παλιό φρούριο το οποίο χρονολογείται από το 4ο με 3ο πχ αιώνα. Τώρα είναι τουριστικό θέρετρο με ωραίες παραλίες και καλές ταβέρνες.

Μετά από αυτή την υπέροχη πεζοπορία μέσα στο πευκόδασος και το μπάνιο στην κρυσταλένια θάλασσα του Πόρτο Γερμενό θα συνεχίσουμε με την γνωστή αναπλήρωση δυνάμεων σε τοπική ταβέρνα.

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη

Ωρες πορείας 4-5

Αρχηγός: Χρήστος Μπράνης

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



ΚΡΗΤΗ ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ (Πάχνης 2.453μ) ΦΑΡΑΓΓΙ ΙΜΒΡΟΥ

Εκδρομή
3ήμερη Πεζοπορική
14 – 17 Ιουνίου 2019



Στην Κρήτη τίποτα δεν επαναλαμβάνεται. Οι Στεράστιες μορφολογικές αντιθέσεις και οι καιρικές συνθήκες που επικρατούν στο νησί έχουν σμιλέψει τοπία μοναδικά, που προκαλούν τον επισκέπτη και κρατούν τις αισθήσεις του σε συνεχή εγρήγορση.

Κάθε διαδρομή στην Κρήτη είναι μοναδική. Διαφορετικές αισθήσεις, εικόνες, χρώματα, αρώματα, ηχοχρώματα συνοδεύουν τον επισκέπτη σε κάθε του βήμα. Στο τριήμερο αυτό θα εξερευνήσουμε ένα μικρό μόνο μέρος του νομού Χανίων, μοναδικής ομορφιάς.

Παρασκευή 14/6/2019

Συνάντηση στις 8μ.μ. στο Λιμάνι του Πειραιά και αναχώρηση για το λιμάνι των **Χανίων**.

Σάββατο 15/6/2019

Άφιξη νωρίς το πρωί στα **Χανιά** και επιβίβαση στο πούλμαν με προορισμό το **Ξυλόσκαλο**, στην περιοχή του **Ομαλού**, για να ξεκινήσουμε την κατάβαση του διασημότερου φαραγγιού της **Κρήτης**, του φαραγγιού της **Σαμαριάς**, το οποίο αποτελεί τμήμα του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4.

Δημιουργήθηκε από το ποτάμι που ρέει ανάμεσα στον κύριο όγκο των **Λευκών Ορέων** και το όρος **Βολακιάς**.



Το μήκος του είναι 13 χλμ και θα περπατήσουμε άλλα δύο χλμ. σε ασφάλτο, μέχρι να φθάσουμε στην **Αγ. Ρουμέλη**. Θα χρειαστούμε περίπου 6 ώρες για να το διασχίσουμε.

Στην **Αγ. Ρουμέλη**, θα έχουμε ελεύθερο χρόνο για φαγητό ή/και μπάνιο και στη συνέχεια θα πάρουμε το караβάκι για τα **Σφακιά**, όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Η υπόλοιπη ημέρα θα είναι ελεύθερη.

Κυριακή 16/6/2019

Σήμερα θα ανέβουμε στην ψηλότερη κορυφή των **Λευκών Ορέων**, τις **Πάχνες** (2.453μ.) Είναι ένα από τα πιο άγρια και εντυπωσιακά βουνά που υπάρχουν, με τεράστιους κρατήρες που μπορεί να δημιουργήθηκαν από μετεωρίτες ή ηφαίστεια χιλιάδες χρόνια πριν.

Από τα **Σφακιά** θα πάμε στην **Ανώπολη** και από κει με αγροτικά θα ακολουθήσουμε τον καρδόδρομο της **Μαδάρας**, που μπαινεί στην **Ορεινή Έρημο των Σφακιών**, διασχίζει το απόκοσμο τοπίο στα **Αμμουτσερά**, και τερματίζει στην περιοχή **Μαύρα Γκρεμνά**. Από εδώ θα ξεκινήσουμε την ανάβασή μας και μετά από δύο περίπου ώρες, θα φθάσουμε στην κορυφή.

Αφού θαυμάσουμε το σεληνιακό τοπίο θα κατέβουμε από την ίδια διαδρομή στις **Ρουσσές**, όπου θα μας περιμένουν τα αγροτικά για να μας γυρίσουν στα **Σφακιά**.

Υ/Δ +/- 500

Το υπόλοιπο της ημέρας ελεύθερο και διανυκτέρευση στα **Σφακιά**.

Δευτέρα 16 Ιουνίου

Το πρωί θα ξεκινήσουμε από τα **Σφακιά** για το **οροπέδιο Ασκύφου**, το οποίο βρίσκεται λίγο νοτιότερα από το χωριό **Ίμβρος**, προκειμένου να διασχίσουμε το φαράγγι της **Ίμβρου**, ένα από τα βαθύτερα και πιο στενά φαράγγια της **Κρήτης**.

Η κατάβασή του είναι σχετικά εύκολη και το φυσικό περιβάλλον είναι πλούσιο. Το πιο εντυπωσιακό κομμάτι του **Φαραγγιού**, είναι το σημείο όπου στενεύει απότομα και περιορίζεται σε πλάτος που φτάνει μόλις τα δύο μέτρα, ενώ τα κάθετα βράχια ορθώνονται σε ύψος 300 μέτρων.

Το μήκος της διαδρομής είναι περίπου 5 χιλιόμετρα και η κατάληξη του φαραγγιού είναι στο χωριό **Κομπιάδες** κοντά στην παραλία του **Φραγκοκάστελλου**.

Εάν ο χρόνος επιτρέπει θα επισκεφθούμε το **Φραγκοκάστελλο**, όπου μπορούμε να κάνουμε και το μπάνιο μας.

Το **Φραγκοκάστελλο** είναι γνωστό για το ομώνυμο βενετσιάνικο κάστρο που σώζεται σε πολύ καλή κατάσταση, τις όμορφες παραλίες του και τους **Δροσουλίτες**, τα φαντάσματα που εμφανίζονται το χάραμα κάθε Μάιο.

Στη συνέχεια θα αναχωρήσουμε για τα **Χανιά**, όπου θα έχουμε χρόνο για μία σύντομη γνωριμία με την όμορφη αυτή πόλη.

Συνάντηση όλων και με το πούλμαν θα πάμε στο λιμάνι, για να πάρουμε το πλοίο.

Αφιξη νωρίς το πρωί της Δευτέρας.

Σημείωση: Σε περίπτωση που λόγω των καταστροφών από τις πλημμύρες της «Ωκεανίδας» δεν είναι δυνατή η πρόσβαση στο οροπέδιο του Ομαλού, αντί για το φαράγγι της Σαμαριάς, θα πραγματοποιηθεί εναλλακτική διαδρομή.

Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Στρόπωνες Χιλιαδού

Εκδρομή 1797
Ημερήσια Πεζοπορική
30 Ιουνίου 2019

Με το ΦΟΝΙ στις 30 Ιουνίου 2019 θα πεζοπορήσουμε στο νησί της Εύβοιας και πιο συγκεκριμένα στο φαράγγι των **Στροπώνων**.

Αναχωρούμε το πρωί στις 7 π.μ. από τη Νέα Ιωνία κάνοντας μια στάση στην **Νέα Αρτάκη** για καφέ. Μετά τον καφέ αναχωρούμε για **Στρόπωνες**, ένα όμορφο γραφικό χωριό πνιγμένο στο πράσινο, με έλατα, πεύκα και πλατάνια, πάνω στην οροσειρά της **Δίρφης**.

Η διαδρομή από το χωριό **Στενή** προς τους **Στρόπωνες**, θεωρείται από τις ωραιότερες της Ελλάδας. Αφού φτάσουμε στο χωριό Στρόπωνες, αξίζει να περιηγηθούμε για λίγο στα γραφικά σοκάκια του και να θαυμάσουμε τα παλιά παραδοσιακά σπίτια. Η πεζοπορία μας θα ξεκινήσει μέσα από το χωριό **Στρόπωνες** σε υψόμετρο περίπου 340μ. Κατηφορίζοντας προς τη ρεματιά θα μπούμε στο φαράγγι των Στροπώνων και θα ακολουθήσουμε τη φυσική



ροή του ποταμού Στροπωνιάτη, μέσα σε μια διαδρομή γεμάτη τρεχούμενα νερά, πλατάνια και άλλα ψηλά δέντρα που θα μας προσφέρουν φυσική σκιά. Αρκετές φορές κατά την διάρκεια της πορείας μας θα χρειαστεί να βρεθούμε μία δεξιά και μία αριστερά της όχθης του ποταμού, χρησιμοποιώντας σε ορισμένα σημεία είτε φυσικά περάσματα με πέτρες ή ξύλινα γεφυράκια. Θα τερματίσουμε την πεζοπορία μας αφού φτάσουμε στην παραλία της **Χιλιαδού**, όπου και θα ακολουθήσει μπάνιο στην όμορφη παραλία και φαγητό σε κάποια από τις διαθέσιμες ταβέρνες της παραλίας.

Το απόγευμα επιστροφή στην Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για τον καφέ μας.

Μήκος πεζοπορίας 10 χιλ. Κατάβαση 4 - 4 ½ ώρες περίπου. Συνιστάται για αρχάριους.

**Αρχηγοί: Παπαζαχόπουλος Δημήτρης
Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας**



Σμόλικας Κορυφή (2637μ), Δρακόλιμνη, καταράκτες Μπάητα Ντι Στρίγκα

Εκδρομή 1800
3ήμερη πεζοπορική/ορειβατική
6-8 Σεπτεμβρίου 2019

Μετά τις καλοκαιρινές μας διακοπές, ο σύλλογός θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο **Σμόλικα**, το δεύτερο υψηλότερο βουνό της χώρας μας μετά τον Όλυμπο, με υψόμετρο 2.637 μέτρα. Καταλαμβάνει το βόρειο τμήμα του νομού

Ιωαννίνων και το δυτικό του νομού Γρεβενών. Περικλείεται από τον Γράμμο στα βόρεια, την Τύμφη στα νότια και την Πίνδο στα νότια και ανατολικά. Ουσιαστικά είναι τμήμα της ευρύτερης οροσειράς της Πίνδου που καταλαμβάνει ολόκληρη την δυτική Ελλάδα. (πηγή wikipedia.org)

Την πρώτη μέρα 6 Σεπτεμβρίου 2019, οδικώς και με ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στο χωριό **Παλαιοσέλλι**. Από εκεί θα περπατήσουμε προς το **Ορειβατικό Καταφύγιο Σμόλικα** στην θέση "Λα Νάνε" επί του εθνικού ορειβατικού μονοπατιού Ο3. Το καταφύγιο βρίσκεται σε υψόμετρο 1750μ και η διαδρομή έως εκεί γίνεται σε δασικό περιβάλλον κωνοφόρων (πεύκα, ρόμπολα και κέδροι) άλλοτε πάνω στο μονοπάτι και άλλοτε σε χωματόδρομο. Σε ένα τέτοιο σημείο, μέσα στο δάσος βρίσκεται και το καταφύγιο. Θα ακολουθήσει φαγητό και ξεκούραση.

Το Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2019, αφού πάρουμε το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για την κορυφή του **Σμόλικα**. Η διαδρομή θα ακολουθήσει το κλασικό μονοπάτι. Θα περπατήσουμε αρχικά σε δασικό και όσο θα ανηφορίζουμε θα μπαίνουμε σε αλπική ζώνη. Μετά από περίπου 3 ώρες θα φτάσουμε στην **Δρακόλιμνη** και σε υψόμετρο 2150μ. Εκεί θα απολαύσουμε την λίμνη, θα ξεκουραστούμε και θα συνεχίσουμε, και μετά από περίπου 1,30 - 2,00 ώρες θα φτάσουμε την κορυφή του **Σμόλικα στα 2637μ**.

Θα απολαύσουμε την όμορφη θέα προς τα γύρω βουνά και θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής προς το καταφύγιο από την ίδια διαδρομή. Στο καταφύγιο θα ακολουθήσει φαγητό και οινοποσία.

Την Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 2019, θα αφήσουμε το

καταφύγιο και ακολουθώντας την ίδια διαδρομή της Παρασκευής θα κατηφορίσουμε προς το χωριό **Παλαιοσέλλι**. Στην συνέχεια οδικώς και μετά από περίπου 28 χλμ, θα φτάσουμε στο **Ηλιοχώρι** από όπου θα περπατήσουμε περίπου 1,2χλμ σε αρκετά διατηρημένο και προσεγμένο μονοπάτι και θα καταλήξουμε στους καταρράκτες **Μπάλτα Ντι Στριγκα**. Σε ένα παρθένο φυσικό περιβάλλον, 3 καταρράκτες σχηματίζουν 2 μεγάλες βάθρες. Εδώ θα απολαύσουμε το τοπίο, τους ήχους και οι τολμηροί θα μπορέσουν να βουτήξουν στα γάργαρα νερά. Γεμάτοι με τις όμορφες εικόνες της Ηπείρου θα επιστρέψουμε στο Ηλιοχώρι όπου και θα ξεκινήσει οδικώς η αντίστροφη μέτρηση για το κλειστόν άστυ με ενδιάμεσες στάσεις.

Πληροφορίες διαδρομών:

Παλαιοσέλλι προς Καταφύγιο:

2 ώρες, μέτριας δυσκολίας, 4χλμ., 600μ ανάβαση/κατάβαση.

Καταφύγιο προς Δρακόλιμνη:

3 ώρες, μέτριο προς δύσκολο, 4χλμ. 450μ ανάβαση/κατάβαση

Δρακόλιμνη προς Κορυφή Σμόλικα:

2 ώρες, δύσκολο, 2χλμ, 500μ ανάβαση/κατάβαση

Ηλιοχώρι προς Καταρράκτες:

40 λεπτά, εύκολο, 1,2χλμ, 200μ κατάβαση/ανάβαση

Τα σακίδια θα μεταφερθούν με μέσο από το Παλαιοσέλλι στο Καταφύγιο και το ίδιο αντίθετο.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος



Ύδρα Πόρος Αίγινα

Εκδρομή 1801

Ημερήσια Κρουαζιέρα

Κυριακή 22 Σεπτεμβρίου 2019

Θάλασσα Κέφι και τρία Όμορφα Νησιά

Μεταφορά με πούλμαν στο λιμάνι όπου θα μας υποδεχτούν οι υπεύθυνοι του πλοίου. Στις 8.00 σαλπάρουμε και σε λίγα λεπτά ο καπετάνιος του πλοίου θα μας δώσει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που θα κάνουν την κρουαζιέρα μας πιο ευχάριστη, ενώ στο επάνω κατάστρωμα θα χορέψουμε με το πλήρωμα σε ελληνικούς και ξένους ρυθμούς της ορχήστρας.

Πρώτο λιμάνι η Ύδρα.

Ένα από τα πιο κοσμοπολίτικα ελληνικά νησιά με μοναδική αρχιτεκτονική και πεντακάθαρα νερά. Εκεί θα μείνουμε 1 ώρα και 50 λεπτά για βόλτα και καφέ ή κάποιοι μπορούν να επισκεφθούν το Εκκλησιαστικό Μουσείο που είναι στην παραλία ή το Μουσείο Λαζάρου Κουντουριώτη. Επιβίβαση στο πλοίο όπου κάποιοι θα περάσουν στο εστιατόριο για γεύμα με πλούσιο μπουφέ ενώ οι υπόλοιποι στο σαλόνι ή στο κατάστρωμα.

Δεύτερο λιμάνι ο καταπράσινο Πόρος.

Θα παραμείνουμε περίπου 50 λεπτά για βόλτα στα σοκάκια, καφέ στην παραλία ή ανάβαση στο ρολόι με την καταπληκτική θέα. Αφού επιβιβαστούμε στο πλοίο, ο πλούσιος μπουφές περιμένει τους υπόλοιπους για γεύμα.

Τρίτο λιμάνι η Αίγινα.

Πλούσια ιστορία, όμορφο τοπίο με τα περίφημα φυσικόδεντρα. Εκεί θα έχουμε στη διάθεσή μας 2 ώρες. Να επισκεφθούμε τη βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Νεκταρίου και το Ναό της Αφαιάς Αθηνάς (προαιρετικά) ή μια βόλτα στην πόλη.

Μας μένει η επιστροφή, αλλά η μέρα δεν τελείωσε. Θα γλυντήσουμε με τα παραδοσιακά συγκροτήματα και την ορχήστρα ως την ώρα που θα φτάσουμε στο λιμάνι.

Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου

Κρατήσεις: Ευάγγελος Δερμάνης

Στη Μνήμη της Καίτης Χριστοφορίδου



Στις 17 Σεπτεμβρίου 2018 ξεκίνησε για το μεγάλο και χωρίς γυρισμό ταξίδι της, η **Καίτη Χριστοφορίδου** Ειδική Γραμματέας του Ομίλου μας.

Για όλους εμάς στον Όμιλο ήταν «η Καίτη μας» και έτσι θα μείνει στην μνήμη μας. Ήταν ένας χαρούμενος και πολύ δοτικός άνθρωπος, μας έδινε την αγάπη της με το χαμόγελο και την ενεργητικότητα της παρ' όλες τις άσχημες και δύσκολες στιγμές που είχε αντιμετωπίσει με το χαμό της αγαπημένης της κόρης και εν συνεχεία με την ταλαιπωρία της με την επάρατο νόσο.

Συμπαραστεκόταν όσο μπορούσε σε όλους και μας γέμιζε γλύκα με τα όμορφα γλυκά της που μας φίλευε σχεδόν καθημερινά. Συμμετείχε σε όλες τις εκδηλώσεις του Ομίλου με όρεξη και δραστηριότητα.

Τα μέλη του Φ.Ο.Ν.Ι. και ειδικά όσοι την γνωρίσαμε από κοντά θα τη θυμόμαστε σαν την αγαπημένη μας «Καίτη» και δεν θα την ξεχάσουμε ποτέ.

Καλό Παράδεισο αγαπημένη μας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο



Η ποίηση του Γεωργίου Σεφέρη

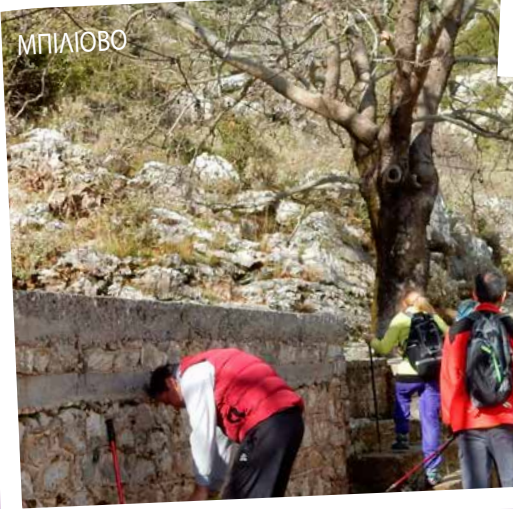
Ο Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας αποφάσισε να σας μιήσει στην ποίηση του Σεφέρη τον Νοέμβριο του 2019.

Κύριος Ομιλητής θα είναι ο Καθηγητής Νεοελληνικής Φιλολογίας κ. **ΕΥΡΙΠΙΔΗΣ ΓΑΡΑΝΤΟΥΔΗΣ**.

Η ακριβής ημερομηνία θα ανακοινωθεί στο επόμενο τεύχος.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Εκδρομές και εκδηλώσεις που πραγματοποιήσαμε





ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ



ΓΑΡΝΗΘΑ-ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ-ΚΕΡΑΜΙΔΙ



ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ



ΧΑΝΙΑ - ΑΓ. ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ



ΠΑΤΡΑ



ΧΑΝΙΑ - ΑΓ. ΛΑΥΡΕΝΤΙΟΣ

ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ
 ΣΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΘΕΤΕΤΕ ΤΙΣ
 ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ Ή ΤΙΣ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ:
 GR390172035000503061788596
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

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