

**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023**

Πρόγραμμα Ιανουαρίου - Απριλίου 2023

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

08/01/2023	Πρωτοχρονιάτικη Πίτα Ομίλου	Δ.Σ.		
15/01/2023	Δυτική Πάρνηθα: Φυλή – Αγ. Κυπριανός – Αλογόπετρα - αναρριχητικά πεδία - σπηλιά Πρέμη - χωράφια Γκικόκα	Ημερήσια	Πεζοπορική (με δικά μας Ι.Χ.)	Ζηλακάκη Μ. - Λαγόπουλος Επ.
29/01/2023	Β.Δ. Παρνασσός: Μπαρουτοσπηλιά	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μ. – Λαγόπουλος Επ.
29/01/2023	Ψάρι – «Αρκαδιανή» - Ελληνικό - Στεμνίτσα	Ημερήσια	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μ.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

12/02/2023	Αρχαιολογικός χώρος Επιδαύρου	Ημερήσια	Περιηγητική	Βεργόπουλος Β.
12/02/2023	Ν.Α. Υμητός: Σφηττία οδός – Μαυροβούνι - Τρύπια Σπηλιά	Ημερήσια	Πεζοπορική (με δικά μας Ι.Χ.)	Ζηλακάκη Μ. - Λαγόπουλος Επ.
25-27/02/2023	Απόκριες 2023 Βόλος - Πήλιο	3ήμερη	Μικτή	Βασιλείου Ιφ. - Ιωάννου Χρ.

ΜΑΡΤΙΟΣ

17-19/03/2023	Βέροια – Νάουσα – Έδεσσα - Βεργίνα	3ήμερη	Περιηγητική	Βεργόπουλος Β.
19/03/2023	Μαίναλο: Ελάτη - Βυτίνα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφ. - Λαγόπουλος Επ.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

02/04/2023	Ερμιόνη: Μονοπάτι της Περσεφόνης - Φαράγγι Καταφύκι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Βασιλείου Ιφ. - Λαγόπουλος Επ.
14-17/04/2023	Πάσχα στην Πύλο	4ήμερη	Πασχαλινή	Βεργοπούλου Μ.

Νέα Μέλη

- Παπαδοπούλου Ιωάννα



Καινούργια Χρονιά – Νέοι στόχοι

Έφτασε ο Νέος Χρόνος. Τον υποδεχτήκαμε γεμάτοι χαρά και ελπίδα για κάτι καινούργιο, ειδικά μετά από τόσες στερήσεις σε φιλικές επαφές και αποδράσεις. Μπαίνουμε σε μια νέα εποχή και εμείς οι Φυσιολάτρες που έχουμε συνηθίσει να μη μένουμε στον καναπέ αλλά να αναπνέουμε όποτε μας δίνεται η ευκαιρία τον καθαρό αέρα της όμορφης Πατρίδας μας, περιμένουμε με γλυκιά προσμονή να ζήσουμε αυτόν το Χειμώνα κοντά στη φύση.

Στον Φυσιολατρικό έχουμε συνηθίσει να προσπερνούμε το όποιο αποτέλεσμα, θετικό ή αρνητικό και να σχεδιάζουμε με αισιοδοξία τις δραστηριότητές μας για τον καινούριο χρόνο.

Έτσι λοιπόν στην αρχή του Νέου Χρόνου κάνουμε αισιόδοξες σκέψεις (που τρία χρόνια τώρα μας τις στέρησε η πανδημία) και θα προσπαθήσουμε να αναπληρώσουμε τα κενά που μας άφησε προγραμματίζοντας νέες αποδράσεις και εκδηλώσεις.

Ο Φυσιολατρικός μας, πάντα μας δίνει τις ευκαιρίες τόσο για πεζοπορίες όσο και για περιηγήσεις. Αν ξεφυλλίσουμε λοιπόν το Φυλλάδιο θα είμαστε βέβαιοι ότι θα βρει ο καθένας μας την ευκαιρία που ψάχνει για μια νέα ευχάριστη απόδραση.

Εμείς θα προγραμματίσουμε για εσάς και σας περιμένουμε να είσατε όπως πάντα κοντά μας. Ευχόμαστε να έχετε όλοι και ο καθένας ξεχωριστά μια Νέα Ευλογημένη Χρονιά με υγεία πάνω από όλα, χαρά, αγάπη και οικογενειακή ευτυχία.

Χρήστος Ιωάννου



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

**Μεσολογγίου 40
Ν. Ιωνία**

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ -
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023**

**Τηλ: 210 277 5367
210 271 0030**

www.foni.org.gr

**email:
fousi26@otenet.gr**

Κυριακή 15.01.2023

Πεζοπορική κυκλική

**Δ. Πάρνηθα: Φυλή – Αγ. Κυπριανός
– Αλογόπετρα – αναρριχητικά
πεδία - σπηλιά Πρέμη – χωράφια
Γκιόκα**

Παράδοση πια στο ξεκίνημα κάθε νέας χρονιάς, μία διαδρομή στο δικό μας βουνό, την Πάρνηθα, με τις ανεξάντλητες διαφορετικές επιλογές.

Η διαδρομή μας ξεκινάει λίγα μέτρα πριν από την είσοδο του χώρου στάθμευσης της **μονής του Αγίου Κυπριανού**. Στην αρχή είναι ήπια, μετά όμως συνεχίζει σε πετρώδες έδαφος, ενώ έχει μικρές σάρες και σημεία με μεγάλες κλίσεις. Αφού περάσουμε κάτω από μερικά από τα γνωστότερα αναρριχητικά πεδία της Αττικής όπως αυτά της **Απέναντι Αλογόπετρας**, του **Ζάστани** και της **Τροκάνεζας**, θα πεζοπορήσουμε σε πευκοδάσος που περνάει κοντά από τη σπηλιά **Πρέμη** ή Μπρέμη, θα συνεχίσουμε προς τα **χωράφια Γκιόκα** και θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι προς τον Άγιο Κυπριανό.

Μήκος Διαδρομής: 11 χλμ.

Ώρες Πεζοπορίας: 5 (συν τις στάσεις και ανάλογα τη σύνθεση της ομάδας) **Υψομετρική Διαφορά: +/- 650 μ.**

Βαθμός Δυσκολίας: 1+ (μέτρια για έμπειρους πεζοπόρους, δύσκολη για αρχάριους)

Με δικά μας μέσα, ραντεβού στον Άγιο Κυπριανό.



Κόστος: Δωρεάν

Αρχηγός: Ζηλακάκη Μαρία τηλ: 697 374 6769

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

τηλ: 693 920 5638

Κυριακή 29.01.2023

Πεζοπορική (μπρος-πίσω)

Β.Δ. Παρνασσός – Φωκίδα: Μπαρουτοσπηλιά

Ξεκινάμε από τη Ν. Ιωνία, Λεωφ. Ηρακλείου 230 (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) στις **7.00 πμ** και συνεχίζουμε, με τελικό προορισμό τη **Λιλαία** στη βορειοδυτική πλευρά του Παρνασσού, κάνοντας μία ενδιάμεση στάση.

Η αρχή της πεζοπορίας μας είναι κοντά στο εκκλησάκι της Αγ. Παρασκευής, πάνω στον δρόμο από τη Λιλαία (Κάτω Αγόριανη) προς **Μαριολάτα**.

Το πρώτο τμήμα είναι σε αγροτικό δρόμο, για μερικές εκατοντάδες μέτρα και στη συνέχεια ανηφορικά σε μονοπάτι μέσα σε δάσος, παράλληλο με το **Κακόρεμα**, πλούσιο σε νερά αυτή την εποχή. Η ανάβαση είναι συνεχής με υψομετρική διαφορά σχεδόν 600μ., για 2 ώρες με μέτριο έως αργό ρυθμό και απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση.

Στο τέλος αυτής της ανηφόρας βρίσκεται η **Μπαρουτοσπηλιά** που πήρε το όνομά της επειδή στην Επανάσταση του 1821 οι αγωνιστές έφτιαχναν εκεί μπαρούτι, πυρομαχικά, οβίδες, βόλια αλλά και κρύβονταν από τους Τούρκους. Το επιβλητικό σπήλαιο είναι ένα από τα μεγαλύτερα της χώρας. Έχει δύο εισόδους - εξόδους, δύο τεράστιες αίθουσες, οι οποίες στο βάθος τους έχουν σταλαγματικό και σταλακτιτικό διάκοσμο, καθώς και λεκάνες που μοιάζουν με μικρές πισίνες. Στην πραγματικότητα είναι δύο σπηλιές που συνδέονται μεταξύ τους, με μέγεθος που προκαλεί δέος και θαυμασμό.

Η κατάβαση θα απαιτήσει λιγότερο από 2 ώρες και θα μας προσφέρει πολύ ωραία θέα στον κάμπο της Αμφίκλειας.

Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα γευματίσουμε στην ιστορική και όμορφη κωμόπολη της **Αμφίκλειας** και θα επιστρέψουμε στη βάση μας (Ν. Ιωνία) πριν από τις 8 μ.μ.

Μήκος Διαδρομής: 6,5 χλμ.

Ώρες πεζοπορίας: 4

Υψομετρική Διαφορά: +/- 600 μ.



Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη για έμπειρους και δυνατούς πεζοπόρους, συνιστάται και σε αρχάριους με πολύ καλή φυσική κατάσταση λόγω της αρκετά μεγάλης κλίσης)

Απαραίτητα: ορειβατικά μποτάκια, μπατόν, αδιάβροχο, ζεστά ρούχα (σκούφος, γάντια, μπουφάν), νερό και σνακ, ατομικό φαρμακείο.

Κόστος: 22 € για τα μέλη - 25 € για μη μέλη

Αρχηγός: Ζηλακάκη Μαρία τηλ: 6973746769

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμ. τηλ. 6939205638

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο.

λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων

Κυριακή 29.01.2023

Περιηγητική εκδρομή

Ψάρι – «Αρκαδιανή» – Ελληνικό – Στεμνίτσα

Αναχώρηση το πρωί για να επισκεφτούμε τρία όμορφα ορεινά χωριά της Αρκαδίας. Πρώτος μας σταθμός ο παραδοσιακός οικισμός **Ψάρι** και ο πολυχώρος **«Αρκαδιανή»**, όπου θα ξεναγηθούμε στα μυστικά της παραγωγής αυθεντικών χειροποίητων ζυμαρικών και γλυκών και θα προμηθευτούμε αγνά προϊόντα από το παραδοσιακό μπακάλικο. Στη συνέχεια θα επισκεφτούμε το Μουσείο Δημοτικής Εκπαίδευσης και θα «ταξιδέψουμε» πίσω στα μαθητικά μας χρόνια βλέποντας τα παλιά θρανία, τη βίτσα πάνω στην έδρα και το δωμάτιο του δασκάλου.



Επόμενος σταθμός μας το **Ελληνικό**, ένα πανέμορφο παραδοσιακό χωριό με πέτρινα σπίτια, γραφική πλατεία και λιθόστρωτα καλντερίμια. Σε μικρή απόσταση από το χωριό, στις όχθες του ποταμού Λούσιου, εκεί όπου βρισκόταν η Αρχαία Γόρτυνα, θα δούμε τα θεμέλια του ναού του Ασκληπιού και των Ιαματικών Λουτρών του, καθώς και το πετρόκτιστο γεφύρι του Κόκκορη (Πολυγένη). (Συνιστούμε χαμηλά παπούτσια για μικρή πεζοπορία 400 μέτρων).

Θα παραμείνουμε στο Ελληνικό για μεσημεριανό και το απόγευμα θα απολαύσουμε το καφεδάκι μας στη γραφική **Στεμνίτσα** με τα πέτρινα αρχοντικά, τα παραδοσιακά καλντερίμια και τις παλιές εκκλησιές της.

Επιστροφή στη Νέα Ιωνία, μέσω Τρίπολης.

ΠΡΟΣΟΧΗ :

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.



Κυριακή 12.02.2023

Περιηγητική εκδρομή

Αρχαιολογικός χώρος Επιδαύρου



Έναν από τους σημαντικότερους χώρους του αρχαίου κόσμου, τον αρχαιολογικό χώρο της Επιδαύρου, που απηχεί τη λάμψη του ελληνικού πολιτισμού, θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε αυτή την Κυριακή.

Θα περιηγηθούμε στον αρχαιολογικό χώρο του Ασκληπιείου της Επιδαύρου και **θα θαυμάσουμε** τα αρχαία μνημεία που τον κατακλύζουν. Το παλαιότερο ορεινό **ιερό του Απόλλωνα Μαλεάτα** όπου θα δούμε τμήματα του ναού και του βωμού, τη μεγάλη στοά, την κατοικία των ιερέων, το τέμενος των Μουσών, τη δεξαμενή του Αντωνίνου και ένα Νυμφαίο.

Το πεδινό και μεγαλύτερο **ιερό του Ασκληπιού**, το σημαντικότερο θεραπευτικό κέντρο όλου του αρχαίου ελληνικού και ρωμαϊκού κόσμου, όπου πραγματοποιούνταν οι περίφημες τελετουργίες της ίασης.

Το **Άβατο**, τον χώρο που διεξαγόταν η θεραπεία του ασθενή με την εμφάνιση του Ασκληπιού στο όνειρό του και τη **Θόλο** που θεωρείται το τελειότερο δείγμα κυκλικού οικοδομήματος της αρχαίας ελληνικής αρχιτεκτονικής.

Τα κατάλοιπα οικοδομημάτων για την εξυπηρέτηση των ασθενών και των προσκυνητών, όπως ενός μεγάλου ξενοδοχείου, του **Καταγωγίου**, που είχε 160 δωμάτια για τη διαμονή των ασθενών και των συνοδών τους.

Το **Στάδιο** όπου τελούνταν οι αθλητικοί αγώνες προς τιμήν του Ασκληπιού και το απaráμιλλης ακουστικής **Θέατρο** της Επιδαύρου όπου λάμβαναν χώρα οι αγώνες μουσικής και δράματος.

Τέλος, θα επισκεφτούμε το **Μουσείο** όπου εκτίθενται επιγραφές, ιατρικά εργαλεία, ακροκέραμα, ανάγλυφα, αγάλματα και αναθήματα, καθώς και μεγάλα τμήματα σημαντικών αρχαίων κτηρίων από το ιερό του Ασκληπιού, όπως των Προφυλαίων, του Ναού του Ασκληπιού, του Ναού της Άρτεμης, της Θόλου και του ημιτελούς Κορινθιακού κιονόκρανου που βρέθηκε κοντά της.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.

Κυριακή 12.02.2023

Πεζοπορική (μπρος-πίσω)

Ν.Α. Υμηττός: Σφηττία οδός – Μαυροβούνι – Τρύπια Σπηλιά

Με δικά μας μέσα, συνάντηση στις 9.30 π.μ. στο τέρμα της οδού Σφηττού, μετά το Κορωπί ή στις 8.30 π.μ., στη Ν. Ιωνία (Λ. Ηρακλείου 230, ΙΟΡΔΑΝΗΣ)

Αυτή τη φορά θα πάμε στη λιγότερο γνωστή πλευρά του Υμηττού, τη νοτιοανατολική. Αρχικά θα κινηθούμε σε χωματόδρομο (υψόμετρο 240 μ.) για περίπου 1.5 χλμ. και 600 μ. μετά θα βρεθούμε στο **διάσελο της Ντούκας (υψομ. 454 μ.)** όπου θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι προς Μαυροβούνι και λίγο αργότερα τη δεξιά μας διακλάδωση προς **Τρύπια Σπηλιά (υψομ. 540 μ.)**. Η διαδρομή με επιστροφή στο σημείο της διακλάδωσης είναι περίπου 1,4 χλμ. και συνεχίζουμε προς την **κορυφή Μαυροβούνι (770 μ.)**. Το κομμάτι αυτό, με μήκος περίπου 1.5 χλμ, είναι ανάβαση σε βραχώδες πεδίο και με μεγάλη κλίση, κουραστικό για όσους δεν έχουν πολύ καλή φυσική κατάσταση. Η κορυφή προσφέρει πανοραμική θέα προς Μεσόγεια, Λαύριο, Σούνιο, Γλυφάδα, Πειραιά, Αίγινα κλπ.

Η **Σφηττία Οδός**, που μάλλον δεν ήταν δρόμος αμαξιτός, αλλά χρησιμοποιείτο για ζώα φόρτου, περνούσε από το διάσελο του ρέματος της Ντούκας μεταξύ των ορεινών όγκων του Προφήτη Ηλία και Μαυροβουνίου. **Αποτελούσε τον συντομότερο δρόμο για να φτάσει κανείς στην Αθήνα.** Τον χρησιμοποιούσαν μέχρι περίπου το 1950 για να μεταφέρουν με τα γαϊδουράκια τους διάφορα είδη λαχανικών, σταφύλια, σανό, στάχτη και άλλα είδη που τα πουλούσαν στην Αθήνα και στους άλλους οικισμούς. Το πιο πάνω σημείο του αυχένα της Ντούκας, φέρει και την πολύ μεταγενέστερη ονομασία Σταυρός. Κοντά σ' αυτή τη θέση, μέχρι τις πλαγιές του Προφήτη Ηλία και του Μαυροβουνίου, υπάρχουν 6 σπήλαια και βάραθρα, τα οποία έχουν ερευνηθεί από τους σπηλαιολόγους, όπως το μεγάλο βάραθρο (βάθους 115 μ.!), η Τρύπια Σπηλιά, το θαυμάσιο και ανεπανάληπτο αυτό φυσικό μνημείο που θα έχουμε τη χαρά να το δούμε και να σκαρφαλώσουμε στα πιο ψηλά του σημεία.



Μήκος Διαδρομής: 9,7 χλμ.

Ώρες πεζοπορίας: 5-6 (συν τις στάσεις και ανάλογα τη σύνθεση της ομάδας).

Υψομετρική Διαφορά: +/- 600 μ.

Βαθμός Δυσκολίας: 1+ (σχετικά εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους, κατάλληλη και για αρχάριους με πολύ καλή φυσική κατάσταση).

Κόστος: Δωρεάν

Αρχηγός: Ζηλακάκη Μαρία τηλ: 6973746769

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας τηλ: 6939205638

Τριήμερο Αποκριάς (25 – 27 Φεβρουαρίου 2023)

Πεζοπορική & Περιηγητική

Βόλος – Πήλιο

1η μέρα Σάββατο 25.02.2023

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία και με ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στην Τσαγκαράδα.

Οι Πεζοπόροι θα περπατήσουν στο μονοπάτι: **Τσαγκαράδα - Κάστρο Νταμούχαρης - Αγ. Ιωάννης**

Μία εύκολη κατάβαση σε θαυμάσιο καλντερίμι από την **Αγία Παρασκευή Τσαγκαράδας** στο λιμανάκι της **Νταμούχαρης**, μέσα σε ένα περιβάλλον μεγάλης φυσικής ομορφιάς, για να καταλήξουμε κατόπιν στη μεγάλη αμμουδερή παραλία Παπά Νερό στον **Άι Γιάννη**. Το καλντερίμι περνάει από μνημειακή μαρμάρινη βρύση με κεφαλή λιονταριού κατασκευής του 1907 με δαπάνη του Δημητρίου Φοινικόπουλου, συνεχίζει κατηφορίζοντας με ελιγμούς μέσα σε δάσος καστανιάς, για να περάσει ένα ρέμα από τσιμεντένιο γεφυράκι όπου στην κοίτη του υπάρχει η **βρύση του Βαϊνά**. Φτάνουμε στο ρέμα **Χαλόρεμα** και το περνάμε από ξύλινο γεφυράκι που πατά σε λιθόκτιστες βάσεις. Συνεχίζουμε για την παραλία Νταμούχαρης και από εκεί για τον τελικό μας προορισμό, την παραλία Παπά Νερό στον Άι Γιάννη.



Μήκος Διαδρομής: 4,23 χλμ

Διάρκεια: 2 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά: - 450 μ

Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη, κατάβαση)

Οι Περιηγητές θα παραμείνουν στην Τσαγκαράδα για καφεδάκι ή για τσιπουράκι και στη συνέχεια θα αναχωρήσουν για τον Άγ. Ιωάννη. Εκεί θα κάνουν βόλτα στο χωριό και στη συνέχεια θα συναντηθούν με τους πεζοπόρους.



Επιστροφή στο ξενοδοχείο μας (Park Hotel) στο Βόλο. Το βράδυ βόλτα στην πόλη.

2η μέρα Κυριακή 26.02.2023

Οι Πεζοπόροι, μετά το πρωινό, θα αναχωρήσουν για να περπατήσουν στο μονοπάτι:

Πινακάτες - Βυζίτσα - Μηλιές - καταρράκτης Καταφίδι - Καλά Νερά

Μια όμορφη πεζοπορία που ξεκινάει από το χωριό **Πινακάτες**, περνάει τα χωριά **Βυζίτσα** και **Μηλιές** και καταλήγει στα Καλά Νερά. Στο μεγαλύτερο μέρος η διαδρομή μας είναι κατηφορική σε καλντερίμι και δεν έχει μεγάλες υψομετρικές διαφορές. Από τα πιο ενδιαφέροντα σημεία της είναι η διάσχιση του δάσους και του μικρού ρέματος στις Πινακάτες με το τσιμεντένιο γεφυράκι, η μεταλλική γέφυρα De Cirico με τον σταθμό του τρένου στις Μηλιές, η **σπηλιά του Κένταυρου Χείρων** και ο **καταρράκτης Καταφίδι** μεταξύ Μηλεών και Καλών Νερών.



Μήκος Διαδρομής: 9,3 χλμ

Διάρκεια: 5-6 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά: + 100 /- 580 μ

Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη για όλους)

Οι Περιηγητές θα επισκεφθούν το Αθανασάκειο Αρχαιολογικό Μουσείο Βόλου και το αντίγραφο του οικισμού του αρχαίου Σέσκλου.

Το μεσημέρι θα παρακολουθήσουμε τις Καρναβαλικές Εκδηλώσεις του δήμου Βόλου. Το βράδυ, στο ξενοδοχείο μας, θα γίνει το αποκριάτικο (μασκέ) πάρτι.

3η μέρα **Δευτέρα 27.02.2023**

Μετά το πρωινό θα αναχωρήσουμε για την Πορταριά.

Οι Πεζοπόροι θα περπατήσουν στο **Μονοπάτι των Κενταύρων (κυκλική) - Πορταριά**

Ακολουθώντας το ονειρικό Μονοπάτι των Κενταύρων, ξεκινάμε την πορεία μας από τις παρυφές του χωριού **Πορταριά** μέσα από μεγάλη πετρόχτιστη αψίδα (καμάρα). Είναι μια πανέμορφη και σύντομη διαδρομή που κινείται στη **ρεματιά του Κάκαβου**. Βαδίζουμε σε διαμορφωμένο μονοπάτι μέσα σε ρεματιά με πλατάνια που έχει αρκετό νερό και κατά τόπους βάθρες και καταρρακτάκια, περνώντας πάνω από τη ροή της ρεματιάς από πέντε ξύλινα γεφυράκια.



Μήκος Διαδρομής: 4 χλμ

Διάρκεια: 2,5 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά: + /- 140 μ

Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη για όλους)

Οι Περιηγητές θα παραμείνουν στην Πορταριά για καφεδάκι και βόλτα στο χωριό. Στη συνέχεια θα συναντηθούν με τους πεζοπόρους και όλοι μαζί θα κατεβούμε στο Βόλο, για φαγητό.

Αναχώρηση για Ν. Ιωνία, με ενδιάμεσες στάσεις.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Χρήστος Ιωάννου τηλ: 694 830 6165



Οι Πεζοπόροι καλό θα είναι να έχουν μαζί τους: Αδιάβροχο, αδιάβροχα παπούτσια/μποτάκια, ζεστά ρούχα (σκούφο, γάντια, μπουφάν), μπατόν πεζοπορίας, έξτρα ρούχα και παπούτσια για μετά (στο πούλμαν), νερό, σνακ, ατομικό φαρμακείο.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.

Τριήμερο στην Κεντρική Μακεδονία 17 – 19 Μαρτίου 2023

Περιηγητική εκδρομή

Βέροια - Νάουσα - Έδεσσα - Άγιος Νικόλαος - Βεργίνα

Ένα πλούσιο τριήμερο σε τρεις υπέροχες πόλεις της Κεντρικής Μακεδονίας, μέσα σε καταπράσινα τοπία και κοντά σε τρεχούμενα νερά, μας περιμένει τον πρώτο μήνα της άνοιξης.

Παρασκευή 17.03.2023

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία και με ενδιάμεσες στάσεις φτάνουμε στο ξενοδοχείο μας. Μετά από μια σύντομη ξεκούραση, βόλτα στην **πόλη της Βέροιας**, όπου μπορούμε να επισκεφτούμε την Πλατεία του Ωρολογίου και να περιηγηθούμε στις γραφικές γειτονιές της Μπαρμπούτας και της Κυριώτισσας με τα ανακαινισμένα σπίτια και αρχοντικά. Δείπνο στη συνέχεια.



Σαββάτο 18.03.2023

Αναχώρηση για τη **Βεργίνα**, όπου θα περιηγηθούμε στον αρχαιολογικό χώρο με συνοδεία ξεναγού. Εκεί, στην περιοχή που βρίσκονταν οι αρχαίες Αιγές, πρώτη πόλη των Μακεδόνων μέχρι το πρώτο μισό του 4ου π.Χ. αιώνα, θα δούμε μεταξύ άλλων τον Βασιλικό τύμβο και τα υπέροχα αρχαιολογικά ευρήματα που έφερε στο φως η σκαπάνη του Μανώλη Ανδρόνικου.



Μετά τη Βεργίνα, συνεχίζουμε για τη **Νάουσα**, την πόλη των νερών και των όμορφων πάρκων, αφού διασχίζεται από το ποτάμι Αράπιτσα και έχει ως σήμα κατατεθέν της το υπέροχο Δημοτικό Πάρκο στο κέντρο της. Μπορούμε να κάνουμε μία βόλτα στην παλιά πόλη με τα πλούσια αρχοντικά και τα παραδοσιακά μακεδονίτικα δώροφα σπίτια που αναδεικνύουν το παρελθόν της πόλης και στη συνέχεια να πιούμε τον καφέ μας.



Κυριακή 19.03.2023

Μετά το πρωινό θα κατευθυνθούμε προς την **Έδεσσα**, όπου θα επισκεφθούμε το **πάρκο με τους Καταρράκτες** για περιήγηση και καφέ. Από το πάρκο με τα αιωνόβια πλατάνια μπορούμε να απολαύσουμε το εκπληκτικό θέαμα των καταρρακτών και τη θέα προς τον εύφορο μακεδονικό κάμπο.

Επόμενη στάση μας στον **Άγιο Νικόλαο** όπου θα έχουμε χρόνο για περιήγηση στο πάρκο και γεύμα. Στο εντυπωσιακό άλσος του Αγίου Νικολάου συνυπάρχουν το απέραντο πράσινο με τα υπεραιωνόβια πλατάνια και πολλά άλλα είδη δέντρων, τα ρυάκια, τα ξύλινα γεφυράκια και μια τεχνητή λιμνούλα συνθέτοντας μια μοναδική συμφωνία ήχων και χρωμάτων.

Αναχώρηση για Νέα Ιωνία με ενδιαμέση στάση για καφέ.



Αρχηγός: Βεργόπουλος Βασίλειος τηλ 697 435 1320

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.

Κυριακή 19.03.2023

Πεζοπορική (διάσχιση)

Ελάτη – Βυτίνα (τμήμα Menalon Trail)

Αναχώρηση από τη Νέα Ιωνία στις 07:00 με προορισμό την Ελάτη Αρκαδίας με μια μικρή ενδιάμεση στάση για καφέ.

Από το χωριό **Ελάτη** θα ξεκινήσουμε μία όμορφη διαδρομή του Menalon Trail στο μονοπάτι που ενώνει την Ελάτη με τη Βυτίνα! Η βατή διαδρομή των 8,5 χλμ. ξεκινάει στην κοίτη του **Μυλάοντα ποταμού** όπου συναντάμε το παραποτάμιο μονοπάτι.

Οι ομορφιές του Αρκαδικού τοπίου μας συντροφεύουν σε όλη τη διάρκεια της πεζοπορίας. Πετρόχτιστες βρύσες, πηγές, λουλούδια, έλατα και πλατάνια είναι το παραμυθένιο σκηνικό μας. Περπατάμε παράλληλα με τον ποταμό και περνάμε δίπλα από τις **Πηγές Πυργακίου** (που υδρεύει τη Βυτίνα) και την πέτρινη **Βρύση Μακρινού**. Μπαίνουμε για λίγα μέτρα σε χωματόδρομο και βρισκόμαστε κάτω από τον λόφο όπου ήταν η ακρόπολη του αρχαίου Μεθυδρίου, σημαντική πόλη κατά την αρχαιότητα.

Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας τον παλιό μουλαρόδρομο θα κινηθούμε αντίθετα από τον Μυλάοντα μέσα στα πλατάνια και θα συναντήσουμε διαδοχικά τα ερείπια τριών νερόμυλων.

Μετά το ξύλινο γεφυράκι ανηφορίζουμε σε ωραίο πέτρινο μονοπάτι που μας φέρνει στη **Βρύση Αρτότση**, η οποία δεν απέχει πολύ από τη Βυτίνα.

Από εδώ ακολουθώντας μικρά και γραφικά καλντερίμια, μπαίνουμε στη **Βυτίνα** και καταλήγουμε στην κεντρική πλατεία του κεφαλοχωρίου, όπου είναι και ο τερματισμός της διαδρομής μας και το γεύμα μας.

Με τις όμορφες εικόνες και τις γευστικές τοπικές νοστιμιές αναχωρούμε για τη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση στάση για καφέ.

Μήκος Διαδρομής: 8,5 χλμ

Διάρκεια: 4,5 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά: - 340 μ / + 200



Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους, κατάλληλη και για αρχάριους με πολύ καλή φυσική κατάσταση)

Αρχηγός: Βασιλείου Ιφιγένεια

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμ. τηλ: 6939205638

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.

Κυριακή 02.04.2023

Πεζοπορική (διάσχιση)

Ερμιόνη: Μονοπάτι της Περσεφόνης

Με προορισμό την ευρύτερη περιοχή της Ερμιόνης που περιτριγυρίζεται από καταπράσινους λόφους, θα αναχωρήσουμε από τη Νέα Ιωνία στις 07:00.

Ξεκινάμε την πεζοπορία μας και κατευθυνόμαστε για το **φαράγγι Καταφύκι** με τους ξακουστούς μύθους της Περσεφόνης και του Ηρακλή που πέρασαν στο βασίλειο του Άδη από την είσοδο που βρίσκεται εκεί. Μπαίνοντας στο φαράγγι Καταφύκι, το τοπίο κόβει την ανάσα με τα απόκρημνα και εντυπωσιακά βράχια του. Στη διαδρομή θα συναντήσουμε το ιστορικό βυζαντινό **εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου** χτισμένο το 1740.

Επίσης μπορεί να δούμε και αναρριχητές να σκαρφαλώνουν στο ομώνυμο αναρριχητικό του πεδίο. Πεζοπορώντας σε ένα όμορφο μονοπάτι -το μονοπάτι της Περσεφόνης- που το περιτριγυρίζουν πεύκα, αφήνουμε το φαράγγι Καταφύκι με προορισμό την περιοχή Παπούλια. Μετά το μονοπάτι της Περσεφόνης θα κατευθυνθούμε μέσα από τη ρεματιά για τον τελικό μας προορισμό, το χωριό **Ηλιόκαστρο**. Το τοπίο έχει πολλές εναλλαγές με πλατάνια, πεύκα αλλά και αμπελώνες που χαρίζουν ένα μοναδικό και εύγευστο κρασί για το οποίο φημίζεται το χωριό Ηλιόκαστρο.

Φαγητό στην ευρύτερη περιοχή και επιστροφή στη Νέα Ιωνία με ενδιάμεση μικρή στάση.

Μήκος Διαδρομής: 12 χλμ

Διάρκεια: 4,5 ώρες (περίπου)

Υψομετρική Διαφορά: - 200 μ / + 300

Βαθμός Δυσκολίας: 1 (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους, κατάλληλη και για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)

Αρχηγός: Βασιλείου Ιφιγένεια

Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας τηλ: 693 920 5638



ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.

Τετραήμερη Πασχαλινή (14 – 17 Απριλίου 2023)

Περιηγητική εκδρομή

Πύλος – Κορώνη – Μεθώνη - Γιάλοβα

Η Πύλος, η αρχόντισσα της Μεσσηνίας, με το γραφικό της λιμάνι, τα ωραία σπίτια με τις όμορφες βουκαμβίλιες, τα τεράστια πλατάνια και τα ιστορικά της αξιοθέατα, αποτελεί ιδανικό «ορμητήριο» για εξορμήσεις στην ευρύτερη περιοχή. Στα βενετσιάνικα κάστρα της Μεθώνης και της Κορώνης, στο παλάτι του Νέστωρα, στη Γιάλοβα, στη Βοϊδοκοιλιά και τόσα άλλα όμορφα μέρη της μεσσηνιακής γης.

Το ξενοδοχείο που θα μας φιλοξενήσει για αυτό το πασχαλινό τετραήμερο είναι πάνω στη θάλασσα με θέα τον κόλπο του Ναυαρίνου και το νησάκι Σφακτηρία.



Μ. Παρασκευή 14 Απριλίου 2023

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία με μια στάση στο Αρτεμίσιο για το καφεδάκι μας και στη συνέχεια κατηφορίζουμε για να επισκεφτούμε την Κορώνη με το βενετσιάνικο κάστρο της, χρωματισμένο με αιγαιοπελαγίτικη τεχνοτροπία.

Οι ομορφιές δεν σταματούν εδώ. Επόμενος σταθμός η παραλιακή κωμόπολη Μεθώνη με την ίδια νησιώτικη χροιά. Στενά όμορφα δρομάκια, το επιβλητικό της κάστρο και υπέροχα παραλιακά ταβερνάκια για να απολαύσουμε το γεύμα μας.

Αναχώρηση για την Πύλο. Ξεκούραση στο ξενοδοχείο και το βράδυ θα παρακολουθήσουμε την Περιφορά του Επιταφίου στην πλατεία της Πύλου.



Μ. Σάββατο 15 Απριλίου 2023

Μετά το πρωινό θα επισκεφτούμε το αξιόλογο και πρόσφατα ανακαινισμένο παλάτι του Νέστωρα. Στη συνέχεια θα πάμε βόλτα στην όμορφη Γιάλοβα, θα επισκεφτούμε το λαογραφικό μουσείο του χωριού και μετά θα έχουμε το γεύμα μας.



Επιστροφή στο ξενοδοχείο για ξεκούραση και το βράδυ όλοι μαζί θα πάμε στην Ανάσταση. Μετά το Χριστός Ανέστη μας περιμένει αχνιστή μαγειρίτσα και άλλα παραδοσιακά εδέσματα, στο ξενοδοχείο μας.

Κυριακή του Πάσχα 16 Απριλίου 2023

Το πρωινό μας θα είναι χαλαρό, λόγω της ημέρας. Το μεσημέρι μας περιμένει το αρνί, κοκορέτσι, κοντοσούβλι, διάφοροι τοπικοί μεζέδες, άφθονο κρασί, μουσική, χορός και τραγούδι.

Το απόγευμα είναι ελεύθερο για να χαρούμε την όμορφη Πύλο και να χαλαρώσουμε περπατώντας στα γραφικά της δρομάκια και στο λιμάνι.



Δευτέρα του Πάσχα 17 Απριλίου 2023

Θα επισκεφτούμε την οικία του σπουδαίου Ολυμπιονίκη, αλλά και ήρωα του Α΄ Βαλκανικού πολέμου, Κωστή Τσικλητήρα, η οποία σήμερα έχει αναπαλαιωθεί και λειτουργεί ως μουσείο, φιλοξενώντας τη συλλογή πινάκων και αντικειμένων του Γάλλου φιλέλληνα Rene Riaux. Κατόπιν θα επισκεφτούμε ένα ελαιοτριβείο.

Αμέσως μετά θα αρχίσει ο δρόμος της επιστροφής με μια στάση στην Κυπαρισσία ή στη γύρω περιοχή για φαγητό και καφέ.



Αρχηγός: Βεργοπούλου Μαρία τηλ: 693 429 4313

ΠΡΟΣΟΧΗ:

ΜΑΣΚΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ μέσα στο λεωφορείο, λόγω της μετάδοσης του COVID και άλλων ιώσεων.