

**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΩΝ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2023**

Πρόγραμμα Απριλίου – Ιουνίου 2023

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

| | | | | |
|----------------------|--|--------------------------|------------|---------------------------------|
| 23/04/2023 | Αρκαδία Φαράγγι & Καταρράκτης Τσουλήθρα Λεπίδας | Ημερήσια | Πεζοπορική | Βασιλείου Ιφ. Λαγόπουλος Επ. |
| 28/04- 01/05/2023 | Κεντρική Μακεδονία Βέρμιο – Κορυφές Βερμίου – Καταρράκτες Μεταμόρφωσης - Νάουσα | Τετράμερη Πρωτομαγιάς | Πεζοπορική | Βασιλείου Ιφ. Λαγόπουλος Επ. |

ΜΑΪΟΣ

| | | | | |
|------------|------------------|----------|------------|--------------------------------|
| 14/05/2023 | Εύβοια Δίρφυς | Ημερήσια | Πεζοπορική | Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επ. |
|------------|------------------|----------|------------|--------------------------------|

ΙΟΥΝΙΟΣ

| | | | | |
|---------------|--|-----------------------------|------------|----------------------------------|
| 03-05/06/2023 | Τζουμέρκα Γεφύρι Πλάκας – Μελισσουργοί – Καλαρρύτες – Συρράκο – Καταρράκτες Κουιάσας – Καταρράκτης Κεφαλόβρυσου | Τριήμερη Αγίου Πνεύματος | Πεζοπορική | Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ. |
| 18/06/2023 | Εύβοια Φαράγγι Πετάλης - Παραλία | Ημερήσια | Πεζοπορική | Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ. |

ΠΡΟΣΟΧΗ: Θα τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν κατά του covid-19 τις ημέρες διεξαγωγής των πεζοποριών. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.



ΚΑΛΩΣΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ... ΚΑΙ ΠΡΟΣΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!

Μπήκαμε στην Άνοιξη και βλέπουμε τριγύρω μας τη Φύση να ξαναγεννιέται.

Πλησιάζει η κατανυκτική ατμόσφαιρα των ημερών του Πάσχα και εμείς οι Φυσιολάτρες στέλνουμε χαρμόσινα ανοιξιάτικα μηνύματα στα μέλη μας με τις εκδρομές που θα διοργανώσουμε.

Εμείς στο Φυσιολατρικό ζούμε έντονα όλες τις εποχές. Την Άνοιξη, όμως, η φροντίδα μας είναι πιο έντονη γιατί θέλουμε να ζήσουμε μαζί σας το ξόπνημα της φύσης.

Άνοιξη! Η εποχή της προσδοκίας, της αναμονής και της ελπίδας. Ακολουθεί το αγαπημένο καλοκαίρι για μικρούς και μεγάλους και όλοι μας προσπαθούμε με κάθε τρόπο να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα με εξορμήσεις στο βουνό και στη θάλασσα.

Ο Όμιλός μας υπόσχεται να σας χαρίσει ακόμα περισσότερες ευχάριστες αποδράσεις στη μαγεία της φύσης τόσο στην Ελλάδα μας, όσο και στο εξωτερικό.

Ο Φυσιολατρικός μας δεν θα αφήσει αυτή τη μαγεία ανεκμετάλλευτη. Θα σας φέρνει πάντα κοντά στη φύση, ελπίζοντας να είστε και εσείς φίλοι μας κοντά του με τη συμμετοχής σας.

Στο φυλλάδιο που θα διαβάσετε είμαστε βέβαιοι ότι θα βρείτε επιλογές που θα σας δώσουν την ευκαιρία να ζήσετε μαζί μας πρωτόγνωρες εμπειρίες.

Σας ευχόμαστε **«ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ και ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!»**

Χρήστος Ιωάννου



Φυσιολατρικός
Όμιλος Νέας Ιωνίας

Μεσολογγίου 40
Ν. Ιωνία

ΑΠΡΙΛΙΟΣ -
ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Τηλ: 210 277 5367
210 271 0030

www.foni.org.gr

email:
fousi26@otenet.gr

Κυριακή 23 Απριλίου 2023

Φαράγγι & Καταρράκτης Τσουλήθρα Λεπίδας

Αν υπάρχει ένα μέρος στην **Κυνουρία** όπου ζει ακόμα ο παλιός κόσμος των νυμφών που -κατά την παράδοση- λούζονται στα νερά, αυτό είναι οι **καταρράκτες της Λεπίδας**, στον Πάρνωνα, ανάμεσα στα χωριά **Πλάτανος** και **Άγιος Ιωάννης**.

Ονομάζονται «Λεπίδα» επειδή οι δύο κάθετοι καταρράκτες είναι στενοί και τα νερά τους λαμποκοπούν στον ήλιο σαν λάμα, σαν λεπίδα. Το μέγεθός τους, τους κάνει ορατούς από τον δρόμο ενώ η βουή τους, όταν έχουν πολύ νερό, φέρνει στον νου την αντάρα όλης της αρκαδικής φύσης.

Εμείς θα επισκεφτούμε τον καταρράκτη με την ονομασία «**Τσουλήθρα**».

Η εκδρομή μας θα ξεκινήσει από τη **Ν. Ιωνία** στις **07:00** και με ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στο χωριό Πλάτανος.

Από το παλιό γεφύρι του Πλάτανου (400μ.) αρχίζει η πεζοπορία μας ανηφορικά στο φαράγγι για περίπου μισή ώρα σε μονοπάτι. Από εκεί θα απολαύσουμε τη θέα του φαραγγιού -που θα περπατήσουμε αργότερα- και τον καταρράκτη. Επιστροφή από τα ίδια για να ξεκινήσουμε την πορεία μας μέσα στο φαράγγι, με προορισμό την κεντρική βάθρα και τον καταρράκτη **Τσουλήθρα**. Η διαδρομή έχει μικρή απόσταση, περίπου 1,5 χλμ, όμως γίνεται πάνω

σε βράχια και απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Δίνει πολλές δυνατότητες για όσους επιθυμούν να κολυμπήσουν σε βάθρες με γαλαζοπράσινα κρυστάλλινα νερά. Ο καταρράκτης, στο τέλος της διαδρομής μας, είναι εντυπωσιακός και δημιουργεί μια λίμνη όπου και πάλι υπάρχει η δυνατότητα για κολύμπι.

Επιστροφή από τα ίδια στην έξοδο του φαραγγιού.

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

Απόσταση περίπου 3 χλμ.

Υψομετρική διαφορά περίπου +/- 150μ.

Ώρες πορείας περίπου 3,5 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: **Μέτρια**

***Ο αρχηγός μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα αναλόγως συνθηκών και συγκυριών

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος

τηλ. 6939205638



Τετραήμερη Πρωτομαγιάς (28 Απριλίου – 1 Μαΐου 2023)

Βέρμιο – Κορυφές Βερμίου – Καταρράκτες Μεταμόρφωσης - Νάουσα

Το Βέρμιο είναι οροσειρά της Μακεδονίας που καταλαμβάνει τμήμα του Ν. Ημαθίας, του Ν. Κοζάνης και του Ν. Πέλλας. Στις παρυφές του βρίσκονται οι πόλεις Βέροια και Νάουσα. Είναι κατάφυτο με καστανιές, πιο ψηλά με δρυς και οξιές και λίγο πριν την αλπική ζώνη με έλατα. Εμείς θα έχουμε τη δυνατότητα με την εξόρμησή μας να προσεγγίσουμε κάποιες από τις κορυφές του και να απολαύσουμε την απεριόριστη θέα. Επίσης, θα πεζοπορήσουμε στους καταρράκτες και στις βάθρες της Μεταμόρφωσης. Και τις τρεις μέρες θα περάσουμε από σημεία ενδιαφέροντος από την εποχή του εμφυλίου, όπως τα μαγειρεία των ανταρτών και τα πολυβολεία.



Η εκδρομή μας θα ξεκινήσει την **Παρασκευή 28/4/2023** από τη **Ν. Ιωνία**, στο **σημείο Τροχονόμος στις 17:00**. Με ενδιάμεσες στάσεις θα φτάσουμε στην πόλη της Νάουσας όπου και θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας.

Σάββατο 29/04/2023

Μετά το πρωινό μας θα κατευθυνθούμε προς το χιονοδρομικό κέντρο **3 - 5 Πηγάδια** (1.430μ.). Από εκεί θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας προς τις **κορυφές Άγιο Πνεύμα** (1.900μ.), **Τρούλος** (2.013μ.) και **Βουλγάρα** (2.005μ.) όπου βρίσκεται και το τέρμα του κεντρικού lift. Στη συνέχεια με παράκαμψη θα περάσουμε από το **σημείο Ποτίστρες**, θα επιστρέψουμε στο βασικό μονοπάτι για να περάσουμε από το **καταφύγιο ΕΟΣ Νάουσας** και να καταλήξουμε πίσω στο χιονοδρομικό κέντρο. Η διαδρομή στο μεγαλύτερο μέρος κινείται σε αλπικό τοπίο και τα σημεία από όπου θα περνάμε προσφέρουν απεριόριστη θέα προς τον Όλυμπο και όλη την ευρύτερη περιοχή.

Διαδρομή ≈ 11χλμ.

Υψομετρικές ≈ +/-800μ.

Ώρες ≈ 6,30

Βαθμός δυσκολίας 3 για έμπειρους πεζοπόρους



Κυριακή 30/04/2023

Μετά το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για το χωριό **Μεταμόρφωση**. Η μέρα είναι αφιερωμένη στους καταρράκτες και τις βάθρες της περιοχής. Από το χωριό Μεταμόρφωση κατεβαίνουμε στον μεγάλο **καταρράκτη Μέγα Ρέμα** και από εκεί περνάμε από τον μικρότερο καταρράκτη και την παλιά γέφυρα, στο τούνελ της παλιάς σιδηροδρομικής γραμμής. Στη συνέχεια προχωράμε στις κάτω **Βάθρες Νεφέλη, Ερατώ, Καλλιστώ** και **Κορωνίδα**. Λίγο πριν το τέλος της πορείας συναντάμε το τελευταίο γεφύρι και καταλήγουμε 2,5 χλμ έξω από το χωριό Μεταμόρφωση.



Διαδρομή ≈ 8,30χλμ.

Υψομετρικές ≈ +550μ. / -710μ.

Ώρες ≈ 5,30

Βαθμός δυσκολίας 3 για έμπειρους πεζοπόρους

Δευτέρα 01/05/2023

Θα κατευθυνθούμε ξανά προς το χιονοδρομικό κέντρο **3-5 πηγάδια** για μια σύντομη **κυκλική** διαδρομή προς **Ντορντόπολη** (1380μ.) και με παράκαμψη προς πολυβολεία στην **κορυφή Παλιοχώρι** (1.503μ.). Στη συνέχεια κατεβαίνουμε και από άλλη διαδρομή καταλήγουμε στο χιονοδρομικό κέντρο.

Διαδρομή ≈ 6χλμ.

Υψομετρικές ≈ +70μ. / -50μ.

Ώρες ≈ 2,30

Βαθμός δυσκολίας 2

Μετά την πεζοπορία θα ξεκινήσει η επιστροφή μας στη Ν. Ιωνία με ενδιάμεσες στάσεις.

***Ο αρχηγός μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα αναλόγως συνθηκών και συγκυριών.

Αρχηγός: Ιφιγένεια Βασιλείου

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος 6939205638



Κυριακή 14 Μαΐου 2023

Δίρφυς (Εύβοια)

Η **Δίρφυς** είναι η σημαντικότερη και πιο εντυπωσιακή οροσειρά της κεντρικής Εύβοιας! Η κύρια κορυφή της, το Δέλφι, φτάνει τα 1.743 μέτρα και είναι ευδιάκριτη από ολόκληρη τη Στερεά Ελλάδα. Είναι άγρια και απότομη και με εξαίρεση τα βουνά της Κρήτης, είναι η ψηλότερη κορυφή της νησιωτικής Ελλάδας. Ένα ανεμοδαρμένο βουνό με ευμετάβλητες καιρικές συνθήκες, συχνή νεφοκάλυψη και πολλούς κρυφούς κινδύνους, ειδικά κατά τους χειμερινούς μήνες. Η κωνική της κορυφή είναι γυμνή και άνυδρη κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και χιονοσκεπαστη τον χειμώνα. Είναι όμως κι ένα όμορφο βουνό, πλούσιο σε βλάστηση, με έντονο ανάγλυφο που καλύπτεται από πλατάνια, καστανιές, πεύκα, έλατα, αλλά και υπέροχα αγριολούλουδα, ενώ ρεματιές με νερά που κελαρύζουν τρέχουν στις πλαγιές της. Κατά την αρχαιότητα λέγεται ότι στο Δέλφι έστεκε ο ναός της Διρφύας 'Ηρας, σε ανάμνηση του γάμου της με τον Δία, που είχε γίνει εκεί. Το όρος Δίρφυς ήταν αφιερωμένο σε αυτήν, γι' αυτό ονομαζόταν «Διρφύα ή Ουράνια 'Ηρα».

Δύσκολη διαδρομή

Η διαδρομή μας θα ξεκινήσει από την άσφαλτο στο διάσελο Δίρφης-Ξεροβουνίου. Θα ακολουθήσουμε τον χωματόδρομο (κόβοντας δρόμο πότε-πότε) μέχρι το καταφύγιο του ΕΟΣ Χαλκίδας στα 1.120μ. Συνεχίζοντας, θα φτάσουμε μέσω χωματόδρομου στη βάση του κώνου της Δίρφης, στο **διάσελο «Λειρή»**. Από εδώ αρχίζει η κλασική ανάβαση, σε γυμνό τοπίο. Μετά από ένα αρχικό κάπως ομαλό και χωμάτινο τμήμα, μπαίνουμε στη βραχώδη πλαγιά της κορυφής. Η κλίση αυξάνεται γρήγορα και κατά τόπους τα βράχια σκαλιά είναι μεγαλύτερα. Σε πολλά σημεία θα χρησιμοποιήσουμε και τα χέρια μας (scrabbling). Μετά από ανάβαση 3 ωρών περίπου, θα φθάσουμε στην **κορυφή Δέλφι**, στα 1.743μ. υψόμετρο. Εάν ο καιρός είναι διαυγής η θέα είναι μοναδική. Η κατάβαση θα γίνει από την ίδια διαδρομή.

ΩΠ: περίπου 6 **ΥΔ:** 650μ.
Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολο



Εύκολη διαδρομή

Θα ξεκινήσουμε μαζί με την ομάδα που θα κάνει τη δύσκολη πορεία και αφού φθάσουμε στο καταφύγιο, θα κατηφορίσουμε από το μονοπάτι Σ1 μέχρι το γήπεδο της Στενής σε υψόμετρο 450μ. Λίγο μετά το καταφύγιο το μονοπάτι κινείται για μισή ώρα περίπου σε πανέμορφο πυκνό ελατόδασος, γνωστό ως **«Ελάτια»** και στη συνέχεια περνάει από πευκοδάσος (μαζί με σκίνα, κουμαριές, ρείκια, πουρνάρια και ποικίλη άλλη βλάστηση).

ΩΠ: 4 **Βαθμός Δυσκολίας:** Εύκολο

Στη συνέχεια γεύμα στη Στενή και αναχώρηση για Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος
693920 5638



Τριήμερη Αγίου Πνεύματος (03 – 05 Ιουνίου 2023)

Τζουμέρκα

Γεφύρι Πλάκας - Μελισσουργοί - Καλαρρύτες – Συρράκο – Καταρράκτες Κουιάσας – Καταρράκτης Κεφαλόβρουσου

Το τριήμερο του Αγ. Πνεύματος ανεβαίνουμε στα γραφικά Τζουμέρκα. Η περιοχή υπόσχεται πολλά και για όλους. Θα επισκεφτούμε γραφικά, παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και με μακραίωνη ιστορία, χωριά, όπως το Συρράκο, τους Καλαρρύτες, τα Πράμαντα και τους Μελισσουργούς και θα βρεθούμε κοντά σε δύο ποτάμια, τον Άραχθο και τον Καλαρρύτικο. Θα διασχίσουμε το ονομαστό γεφύρι της Πλάκας, θα θαυμάσουμε δύο καταρράκτες, της Κουιάσας και του Κεφαλόβρουσου και θα περπατήσουμε σε δάση από έλατα και καρποφόρα δέντρα, αειθαλή ή φυλλοβόλα, βαλανιδιές, κουμαριές, αγριοκερασιές, φουντουκιές, μουριές, κουτσουπιές, φλαμουριές (φιλύρες), πλατάνια, άγριες βαλανιδιές (άρμπορα), ρόμπολα κ.λπ. Σε αυτό τον επίγειο παράδεισο, πηγές και βρύσες χαρίζουν το πολύτιμο νερό και κάνουν το σκηνικό ακόμα πιο εντυπωσιακό.

1η μέρα Σάββατο 03-06-2023

Αναχώρηση στις 7:00 π.μ. από Λ. Ηρακλείου 230 για Μελισσουργούς, όπου και η διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο. Πριν φτάσουμε στον προορισμό μας, θα πεζοπορήσουμε προς το πρόσφατα αναστηλωμένο ιστορικό **γεφύρι της Πλάκας**. Περνάμε τη γέφυρα και μετά από μικρή στάση στο καφέ που βρίσκεται δίπλα, ανεβαίνουμε και περπατάμε στην άσφαλτο για 1 χμ περίπου και κατόπιν σε χωματόδρομο προς τη **Μονή Μουχουστίου**. Συνεχίζουμε σε μονοπάτι με προορισμό το γραφικό **ξωκκλήσι του Αγίου Βασιλείου** με καταπληκτική θέα στον Άραχθο και τη γέφυρα της Πλάκας. Επιστροφή από τα ίδια μέχρι τη γέφυρα.

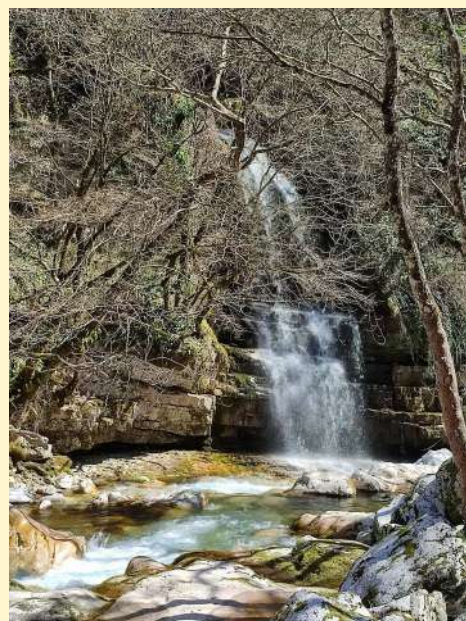


Ώρες πορείας: 3.30 -4, Υψομετρική διαφορά: +/-350μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 εύκολη, μήκος 7.8 χλμ.

2η μέρα Κυριακή 04-06-2023

Η πεζοπορία μας θα ξεκινήσει από τη θέση **Πουλιάνα**, περίπου 5 χλμ. μετά το χωριό Προσήλιο, στον επαρχιακό δρόμο Ιωαννίνων-Συρράκου. Το μονοπάτι έχει πέτρινα σκαλοπάτια στην αρχή και για 3,5 χλμ. περίπου είναι κατάβαση από τα 1.270μ. στα 750μ. μέχρι τη **γέφυρα του Καλαρύτη** (ή Χρούσια). Αριστερά είναι ένας μύλος και απέναντί του από την άλλη πλευρά του ρέματος ο **Καταρράκτης της Κουιάσας**, όπου θα κάνουμε στάση για να απολαύσουμε αυτό το θαύμα της φύσης.



Συνεχίζουμε την πεζοπορία μας για να ανέβουμε το μονοπάτι που φτάνει στους **Καλαρρύτες**. Ξεκινά με απότομα σκαλοπάτια και συνεχίζεται στο καλά σημαδεμένο μονοπάτι-τμήμα του **ΗΠΕΙΡΟΣ TRAIL** στα 1.120μ. (+ 400μ.) που οδηγεί στην όμορφη πλατεία του παραδοσιακού χωριού με τη χαρακτηριστική αρχιτεκτονική. Εδώ θα κάνουμε μια μεγάλη στάση για καφέ και στη συνέχεια διασχίζουμε το χωριό προς **Συρράκο**. Το μονοπάτι κατεβαίνει, με πολλά απότομα σημεία, στην κοίτη του ποταμού περίπου στα 750μ. υψόμετρο. Περνάμε τη γέφυρα και συνεχίζουμε με ανάβαση περίπου 530μ., με πολλά απότομα σημεία και πριν φτάσουμε στα πρώτα σπίτια, συναντάμε υπολείμματα από παλιό αναβατόριο.



Ώρες πορείας: 6 Υψομετρική διαφορά: +930μ., - 1.100μ.

Μήκος 10,5 χλμ. Βαθμός δυσκολίας 2, για έμπειρους πεζοπόρους (μεγάλη υψομετρική, μεγάλες κλίσεις)

3η μέρα Δευτέρα 05-06-2023

Πρωινό στο ξενοδοχείο και στη συνέχεια πεζοπορία προς **Μονή Αγίας Παρασκευής και καταφύγιο Πραμάντων**. Στάση για καφέ στο πολύ περιποιημένο και ωραίο καταφύγιο με θέα στη **Στρογγούλα**. Από το καταφύγιο ξεκινάει μονοπάτι σε δάσος και αργότερα υπάρχει διακλάδωση, όπου μπορούμε να πάμε αριστερά, κατευθείαν στο καταφύγιο Μελισσουργών, χωρίς να περάσουμε από τον καταρράκτη ή δεξιά προς τον **καταρράκτη του Κεφαλόβρυσου**. Μετά τον καταρράκτη, το μονοπάτι συνεχίζει προς **καταφύγιο Μελισσουργών** σε δάσος. Μετά το καταφύγιο συνεχίζουμε για λίγο σε χωματόδρομο, μέχρι να φτάσουμε σε ένα σημείο που μπορεί να έρθει το λεωφορείο.



Μεσημεριανό στην περιοχή και μετά παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Ώρες πορείας: 4 - 4,30'

Υψομετρική διαφορά: +440μ., - 400μ.

Μήκος πορείας 8 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 (εύκολη)

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ: 6939205638

Κυριακή 18 Ιουνίου 2023

Εύβοια: Φαράγγι Πετάλης – Παραλία

Η παράδοση με ένα φαράγγι που καταλήγει σε παραλία συνεχίζεται και για τον φετινό Ιούνιο.

Αναχώρηση στις 7 π.μ. από Λ. Ηρακλείου 230 (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) στη Ν. Ιωνία

Το λεωφορείο, με μία ενδιάμεση στάση στη Ν. Αρτάκη, θα μας πάει στη θέση Κοτσικιά.

Η πεζοπορία μας θα γίνει σε ένα ιδιαίτερο και ξεχωριστό φαράγγι που αξιοποιήθηκε πολύ πρόσφατα και θα ενθουσιάσει τους λάτρεις της περιπέτειας. Σε κάποια σημεία είναι σχετικά φαρδύ με τις πάντα παρούσες **ποταμόπετρες**, σε άλλα σημεία είναι λίγο πιο στενό, ενώ σε άλλα σημεία είναι **αρκετά στενό** με πανύψηλα και επιβλητικά φυσικά τοιχεία δεξιά και αριστερά. Σε άλλα σημεία πάλι, υπάρχουν **λίγο απότομες κατεβασίες**, οι οποίες τον χειμώνα ή την άνοιξη σχηματίζουν όμορφα καταρρακτάκια.

Η διάσχιση του φαραγγιού της Πετάλης είναι μονόδρομος και είναι απαραίτητο όλοι όσοι κάνουν τη διαδρομή να περάσουν από κάποια δύσκολα σημεία, στα οποία όμως έχουν τοποθετηθεί σταθερά σχοινιά. Τα σημεία με σχοινιά είναι έξι, και τα περισσότερα δεν είναι πάνω από 3 μέτρα. Δύο σημεία έχουν σταθερές σκάλες για το πέρασμα των εξερευνητών του φαραγγιού από τις οποίες επίσης είναι αναγκαστικό να περάσουν όλοι. Η μικρή είναι κοντά στα 5 μέτρα και η μεγάλη περίπου 12.

Το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής είναι σε σκιά. Αυτή την εποχή συνήθως δεν έχει νερό.

Το φαράγγι καταλήγει στην πανέμορφη γαλαζοπράσινη παραλία της Πετάλης, στο Αιγαίο, όπου θα κάνουμε το μπάνιο μας. Στην παραλία υπάρχει καντίνα. Μετά το μπάνιο μας θα γυρίσουμε από τον χωματόδρομο, σε περίπτωση που δεν είναι εφικτό να κανονιστεί αγροτικό. Φτάνοντας στο σημείο από όπου

ξεκινήσαμε, θα φάμε και θα πιούμε στην ταβέρνα «Ο Τσέλιγκας» πριν πάρουμε τον δρόμο του γυρισμού.

Α. Μέτριας δυσκολίας διαδρομή μέσα στο φαράγγι, με δύσκολα κατεβάσματα και χρήση σταθερής σκάλας και σχοινιών σε πολλά σημεία.



Διάρκεια διαδρομής 2 με 3 ώρες ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων

Μήκος διαδρομής περίπου 3,5 χλμ., κατάβαση 280μ Β.Δ.: 1+

Επιστροφή από τον χωματόδρομο 1.30', ανάβαση 280μ. (ή με αγροτικό)

Β. Εύκολη διαδρομή για όσους δεν θα κατεβούν το φαράγγι, από τον χωματόδρομο σε **μία (1) ώρα**. Κατάβαση 280μ.

Επιστροφή από τα ίδια, ανάβαση 280μ., σε χρόνο 1.30' (ή με αγροτικό)

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη 6973746769
Κρατήσεις: Επ. Λαγόπουλος 6939205638



Νάουσα

Η... μεθυστική πόλη της Μακεδονίας

Χτισμένη στους πρόποδες του Βέρμιου, η Νάουσα είναι μια από τις ομορφότερες πόλεις της Μακεδονίας, ιδανική για περιπλάνηση κάθε εποχή του χρόνου. Το μεγαλείο της φύσης με το καταπράσινα τοπία και τα άφθονα νερά σε συνδυασμό με την πλούσια ιστορία της, τα ενδιαφέροντα αξιοθέατα και τις παλιές γειτονιές της συνθέτουν ένα μοναδικό μωσαϊκό εικόνων και εμπειριών.

Σημείο αναφοράς για την πόλη ο ποταμός της Αράπιτσας που τη διασχίζει και της χαρίζει οργιώδη βλάστηση, ενώ στο παρελθόν, κατά τον 19ο αιώνα, στη χρυσή εποχή της κλωστοϋφαντουργίας κινούσε τα εργοστάσιά της.

Η ονομασία της αποδίδεται στους Ρωμαίους και οφείλεται σε παραφθορά της ονομασίας Νέα Αυγούστα, ενώ μία δεύτερη εκδοχή τη συνδέει με το ρήμα «ναώ» που σημαίνει επιπλέω. Στην περιοχή του σημερινής πόλης άκμαζε κατά την αρχαιότητα η πόλη της Μίεζας, η οποία βρισκόταν στο κέντρο του αρχαίου μακεδονικού βασιλείου. Το τοπωνύμιο της Μίεζας ταυτίζεται με το όνομα της κόρης του τοπικού βασιλιά Βέρητα, ενός από τους γιους του μυθικού Μακεδόνα. Η Μίεζα ήταν αδελφή της Βέροιας και του Ολγάνου, ο οποίος μεταμορφώθηκε σε ποτάμι που κυλάει μέσα στη Νάουσα, τη σημερινή Αράπιτσα.

Ιστορία που χάνεται στα βάθη των αιώνων

Η πόλη της Νάουσας δημιουργήθηκε τον 15ο αιώνα όταν οι Οθωμανοί κατέκτησαν τη Μακεδονία, αλλά η ευρύτερη περιοχή κατοικούνταν ήδη από την αρχαιότητα. Ανασκαφές έχουν φέρει στο φως, μεταξύ άλλων, τη σχολή του Αριστοτέλη, το αρχαίο θέατρο της Μίεζας, μεγαλοπρεπείς τάφους Μακεδόνων και ίχνη οικισμών της Νεολιθικής εποχής.

Η Μίεζα αναπτύχθηκε κατά τα κλασικά και ελληνιστικά χρόνια (4ος-3ος αι. π.Χ.) για να πέσει στην αφάνεια μετά τη μάχη της Πύδνας το 168 π.Χ. Στη συνέχεια η περιοχή πέρασε στα χέρια των Ρωμαίων και οι πόλεις καταστράφηκαν.

Τον 15ο αιώνα η περιοχή υποδέχεται και πάλι τη «γέννηση» μίας μεγάλης πόλης, της σημερινής Νάουσας, με τον Οθωμανό μπέη των Γιαννιτσών Γαζή Εβρενός να μαγεύεται από την ομορφιά της φύσης. Εκείνος ήταν που ζήτησε από τον Σουλτάνο την άδεια να χτίσει μία καινούργια πόλη.



Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας και ειδικά κατά τον 18ο αιώνα οι κάτοικοι της Νάουσας απολάμβαναν ιδιαίτερα προνόμια με αποτέλεσμα την πολιτική, οικονομική και πνευματική της ακμή. Μέσα από ένα σύστημα κοινοτικής αυτοδιοίκησης, διέπρεψαν στους τομείς της γεωργίας, της βιοτεχνίας και του εμπορίου. Το ναουσαϊκό κρασί που παραγόταν από την τοπική ποικιλία ξινόμαυρο θεωρούνταν από τα κορυφαία στην οθωμανική αυτοκρατορία, ενώ το εμπόριο μεταποιημένων αγροκτηνοτροφικών προϊόντων απέφερε μεγάλα κέρδη. Την ίδια περίοδο άρχισαν να λειτουργούν στην πόλη ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα του εξωτερικού με Έλληνες και ξένους διδασκάλους. Ο σημαντικότερος λόγιος της Νάουσας εκείνη την εποχή ήταν ο Αναστάσιος Μιχαήλ.

Η Επανάσταση στη Νάουσα

Τον Φεβρουάριο του 1822 η περιοχή του Βερμίου και του Ολύμπου συγκλονίζεται από την έκρηξη της επανάστασης εναντίον των Τούρκων. Κέντρο της εξέγερσης αναδεικνύεται η αμιγώς ελληνική Νάουσα με αρχηγούς τον Ζαφειράκη Λογοθέτη και τον Αναστάσιο Καρατάσο. Οι επαναστάτες μετά από την ανεπιτυχή προσπάθεια κατάληψης της Βέροιας συμπύχθηκαν στην οχυρωμένη Νάουσα, όπου είχαν συγκεντρωθεί και πληθυσμοί από τα γύρω χωριά. Παρά την ηρωική αντίσταση των επαναστατών η πόλη υπέκυψε στις ανώτερες αριθμητικά τουρκικές δυνάμεις στις 10 Απριλίου 1822 και οι Τούρκοι την κατέστρεψαν ολοκληρωτικά. Χιλιάδες κάτοικοί της αιχμαλωτίστηκαν τότε ή θανατώθηκαν. Ο Ζαφειράκης σκοτώθηκε προσπαθώντας να διαφύγει, ενώ ο Καρατάσος με τα διασωθέντα στρατιωτικά σώματα των επαναστατών συνέχισαν την δράση τους στην Ν. Ελλάδα. Όσοι από τους κατοίκους γλίτωσαν και παρέμειναν στη Μακεδονία περιπλανήθηκαν για αρκετά χρόνια πριν αμνηστευτούν και επιστρέψουν στην κατεστραμμένη πόλη. Για τον ηρωισμό των κατοίκων απέναντι σε έναν πανίσχυρο αντίπαλο και τη συνεισφορά τους στον Αγώνα για την Ανεξαρτησία από τον Τουρκικό ζυγό **η Νάουσα είναι η μόνη πόλη που φέρει τον τίτλο «Ηρωική»**, με Βασιλικό Διάταγμα από το 1955.

Η θυσία των γυναικών

Η Αράπιτσα της Νάουσας, ένα από τα λίγα ποτάμια στην Ελλάδα που έχουν ονομασία θηλυκού γένους, έχει μείνει στην ιστορία για τη μεγάλη θυσία των γυναικών της πόλης, τον Απρίλιο του 1822, οι οποίες προτίμησαν να πέσουν μαζί με τα παιδιά τους στα νερά της παρά στα χέρια των Τούρκων. Σήμερα, στο σημείο τη θυσίας, στην περιοχή Στουμπάνοι, προς τιμήν των γυναικών στέκει το άγαλμα της Ναουσαίας που βαστά στην αγκαλιά της τα παιδιά της.



Η ανάπτυξη του 19ου αιώνα

Το 1830 ο Σουλτάνος εξέδωσε το φερμάνι της αμνηστίας, με το οποίο όσοι Ναουσαίοι γλίτωσαν μπορούσαν πλέον να επιστρέψουν στην ερειπωμένη πόλη και να διεκδικήσουν από την αρχή τις περιουσίες τους. Αρκετοί διασωθέντες επέστρεψαν τότε στην πόλη και μαζί τους αρκετοί κάτοικοι των γύρω οικισμών του Βερμίου. Αυτοί αποτέλεσαν την πρώτη μαγιά του μετεπαναστατικού πληθυσμού της Νάουσας. Σταδιακά κατάφεραν να φθάσουν στο επίπεδο της πρότερης ακμής. Κατά το τελευταίο τέταρτο του 19ου αιώνα τα κέρδη του εμπορίου και της βιοτεχνίας, η οποία στηριζόταν σε μεγάλο

βαθμό και στην εκμετάλλευση των υδατοπτώσεων, επενδύθηκαν στην ανάπτυξη της βιομηχανίας. Η πρώτη βιομηχανική μονάδα της οθωμανικής Μακεδονίας, η κλωστοϋφαντουργία Λόγγου, Κύρτση και Τουρπάλη, ιδρύθηκε στην Νάουσα το 1874. Στον επόμενο μισό αιώνα πολλά ακόμα εργοστάσια Ναουσαίων επιχειρηματιών ιδρύθηκαν στην πόλη, εκμεταλλεόμενα τα νερά της Αράπιτσας. Η Νάουσα έγινε κέντρο της κλωστοϋφαντουργίας στην Ελλάδα με εκατοντάδες εργάτες από τη γύρω περιοχή να συρρέουν για να βρουν εκεί το μεροκάματο.

Μετά το 1878 εντάθηκαν οι εθνικοί ανταγωνισμοί στη Μακεδονία, η οποία ήταν τότε ένα μωσαϊκό εθνοτήτων. Τα αντικρουόμενα συμφέροντα Βουλγάρων και Ελλήνων θα οδηγήσουν τις δύο κοινότητες σε μια ανοικτή ιδεολογική -αρχικά- και πολεμική -τελικά- σύγκρουση. Κατά την περίοδο του Μακεδονικού Αγώνα (1904-1908) η Νάουσα αναδείχθηκε σε επιχειρησιακό κέντρο των Ελλήνων. Τελικά η απελευθέρωση της πόλης επήλθε με τον Α΄ Βαλκανικό Πόλεμο, τον Οκτώβρη του 1912. Η παύση της τουρκικής αρχής και η ένταξη της Νάουσας στο ελληνικό βασίλειο επέφερε δραματικές αλλαγές στην κοινωνία, την οικονομία και τη διοίκηση. Σ' αυτές συνέτειναν και οι διάφορες περιπέτειες της χώρας κατά τον 20ό αιώνα, όπως η άφιξη νέων πληθυσμιακών ομάδων (Πόντιοι, Θρακιώτες, Μικρασιάτες) κατά τη δεκαετία του 1920, η οικονομική δυσπραγία της δεκαετίας του 1930, ο Β΄ Παγκόσμιος Πόλεμος και ο Εμφύλιος που ακολούθησε.

Η σύγχρονη Ηρωική πόλη της Νάουσας είναι μια πόλη που έχει κρατήσει την παραδοσιακή της αρχιτεκτονική χωρίς να στερείται των σύγχρονων υποδομών. Λιθόστρωτα δρομάκια εναρμονίζονται με νέους περιποιημένους πεζόδρομους και τα μικρά παραδοσιακά σπίτια εναλλάσσονται με τα επιβλητικά καλοδιατηρημένα αρχοντικά. Αξιοθέατα, χώροι πρασίνου, εκλεκτά κρασιά με έντονο κόκκινο χρώμα και μεθυστικά αρώματα και ιδιαίτερες γεύσεις είναι αυτά που κάνουν τη Νάουσα μοναδική.

Τι να δούμε στην πόλη

Ο Πόργος του Ρολογιού

Σήμα κατατεθέν της Νάουσας και παραδοσιακό σημείο συνάντησης, το Ρολόι βρίσκεται μπροστά από το δημαρχείο. Κατασκευάστηκε το 1895 από πωρόλιθο, έχει ύψος 25 μέτρα και είναι δωρεά προς την πόλη του βιομήχανου Γεωργίου Κύρτση. Στο εσωτερικό του υπάρχει ξύλινη σπειροειδής σκάλα που φτάνει μέχρι το επίπεδο του μηχανισμού και από κει και πάνω μια μεταλλική ανεμόσκαλα οδηγεί στο επίπεδο του κωδωνοστασίου, με το περιμετρικό κιγκλίδωμα. Στην κορυφή του υπάρχει το κωδωνοστάσιο, που φέρει τον τρουλίσκο. Ο μηχανισμός του ρολογιού είναι ο αρχικός που τοποθετήθηκε κατά την κατασκευή του. Κινεί ταυτόχρονα τους δείκτες σε τρεις διαφορετικούς ωρολογιακούς δίσκους και σημαίνει τις ώρες με τη μεγάλη καμπάνα που είναι τοποθετημένη στην κορυφή του. Λειτουργεί με μηχανικό τρόπο, με αντίβαρα κρεμασμένα με αλυσίδες, που κατεβαίνουν σιγά σιγά και ρυθμίζονται μια φορά την εβδομάδα.



Ο νερόμυλος στον Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου

Από τα πρόσφατα αποκτήματα της Νάουσας, ο νερόμυλος (υδροτροχός) υποδέχεται τους επισκέπτες στην είσοδο της πόλης. Το θέαμα του μύλου που γυρίζει είναι εντυπωσιακό και αποτελεί ένα δείγμα της ταυτότητας και της παράδοσης της πόλης, με τα άφθονα τρεχούμενα νερά, την κλωστοϋφαντουργία και την αγροτική παραγωγή.

Ο Οβελίσκος στην κεντρική πλατεία

Σημείο φωτογράφισης για τους επισκέπτες, ο μεγάλος οβελίσκος ύψους 11 μέτρων που βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της Νάουσας, η οποία επισήμως ονομάζεται Πλατεία Καρατάσου. Κατατάσσεται ανάμεσα στους 10 ψηλότερους οβελίσκους του κόσμου.

Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Νάουσας

Στεγάζεται σε ένα από τα παλιότερα κτίσματα της πόλης, το οποίο χρονολογείται από το 1842. Στον κήπο του βρίσκονται οι προτομές των ηρώων Αγγελή Γάτσου, αγωνιστή της επανάστασης του 1822 και του Κων/νου Μαζαράκη -καπετάν Ακρίτα- Μακεδονομάχου οπλαρχηγού του 1905, καθώς και τροχοφόρο μικρό κανόνι που θυμίζει τους νικηφόρους πολέμους του 1912-13. Η πλούσια συλλογή εκθεμάτων περιλαμβάνει τον παραδοσιακό αργαλειό και όλα τα πρωτογενή εργαλεία υφαντικής, αντικείμενα από την καθημερινή ζωή των Ναουσαίων, κεντήματα, παραδοσιακές φορεσιές, σκεύη καθημερινής χρήσης, όπλα και φορεσιές αγωνιστών και σημαντικά ιστορικά έγγραφα.

Διεύθυνση: Αγίου Δημητρίου 10, ανοικτά Σάββατο και Κυριακή 09:30 – 13:30

Λαογραφικό Μουσείο Βλάχων Νάουσας

Βρίσκεται στην οδό Σοφρώνιου 23 πολύ κοντά στην ιστορική γειτονιά «Πουλιάνα» και ιδρύθηκε το 1980 από τον σύλλογο Βλάχων Νάουσας. Σκοπός του είναι η αναβίωση της καθημερινής ζωής των Βλάχων και τα ιδιαίτερα έθιμά τους μέσα από εκθέματα όπως αργαλειούς, ανέμες, φλοκάτες, αυθεντικές στολές και άλλα.

Δημοτικό Πάρκο Νάουσας

Έχει έκταση περίπου 30 στρέμματα και αποτελεί ένα από τα πιο ωραία ενδοαστικά πάρκα της Ελλάδας, με επιβλητική θέα στον κάμπο της Ημαθίας, διαμορφωμένο ανθόκηπο με λουλούδια σε πανδαισία χρωμάτων, λίμνη που φιλοξενεί ψάρια, πάπιες και κύκνους, ξύλινα γεφυράκια, δρομάκια και πλακόστρωτα. Το 2021 το δημοτικό πάρκο εντάχθηκε επίσημα ως πλήρες μέλος στην Ευρωπαϊκή Διαδρομή Ιστορικών Κήπων του Συμβουλίου της Ευρώπης.



Άλσος Αγίου Νικολάου

Ανακηρυγμένο τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, βρίσκεται σε απόσταση περίπου 3 χιλιομέτρων από την πόλη. Είναι μια καταπράσινη έκταση με υπεραιώνόβια πλατάνια που παίρνει ζωή από τις πηγές του ποταμού της Αράπιτσας. Στη σκιά τους απλώνεται το απέραντο πράσινο του φυσικού χλοοτάπητα που συνυπάρχει με το άγριο αυτοφυές πυξάρι, φλαμουριές, βελανιδιές και το άφθονο νερό σε μια σπάνια συμφωνία ήχων και χρωμάτων. Στο χώρο του άλσους υπάρχουν οργανωμένοι χώροι άθλησης και κάποιες εγκαταστάσεις εστιατορίων και καφέ.



ΦΟΝΙ...κές στιγμές



Πινακάτες Πηλίου



Ν.Α. Υμηττός



Δυτική Πάρνηθα
Αλογόπετρα – Αναρριχητικά Πεδία



Η πεζοπορία... ανοίγει την όρεξη!
Και αργεί να φτάσει και η υπόλοιπη
ομάδα να φάμε!

*Περιμένουμε τις φωτογραφίες σας
από τις πεζοπορίες μας.
Σοβαρές, αστείες, φυσιολατρικές...
Έν ώρα δράσης, διασκέδασης,
χαλάρωσης...*



Οι... στυλοβάτες του συλλόγου

ΦΟΝΙ...κές στιγμές



Παρνασσός
Μπαρουτοσπηλιά

Με το νέο μας τετράποδο φίλο!



Ν.Α. Υμητός
Τρύπια Σπηλιά



Πήλιο...
Πάντα μαγευτικό!



Φωτογραφίζοντας τις ανεμώνες...



Παρνασσός
Μπαρουτοσπηλιά



Ελάτη - Βοτίνη