

# **ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΩΝ  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023**

# Πρόγραμμα Σεπτεμβρίου – Δεκεμβρίου 2023

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

15-17/09/2023	<b>Όλυμπος</b> ΚΕΟΑΧ – Αγ. Αντώνιος - Σκολιό - Τίταρος	Τριήμερη	Ορειβατική	Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επ.
---------------	--	----------	------------	--------------------------------

## ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

07/10/2023	<b>Αίγινα</b> Παλαιοχώρα – Σουβάλα - Αίγινα	Ημερήσια	Πεζοπορική - Ορειβατική	Ζουμπουλιάς Παν. Λαγόπουλος Επ.
27-29/10/2023	<b>Λίμνη Πλαστήρα – Θεσσαλικά Άγραφα</b> (Τέμπλα - Βουτσικάκι)	Τριήμερη	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επ.

## ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

12/11/2023	<b>Ζήρεια</b> Βαρνεβό – Φλαμπουρίτσα – Σπήλαιο Ερμή – Χιονοδρομικό Ζήρειας	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ.
26/11/2023	<b>Παρνασσός</b> Αγία Ιερουσαλήμ Δαύλειας - Κανάλια	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ.

## ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

10/12/2023	<b>Μαίναλο</b> Καταφύγιο Οστρακίνας - Αλωνίσταινα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ 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.



## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Μεσολογγίου 40  
Ν. Ιωνία

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ -  
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023

Τηλ: 210 277 5367  
210 271 0030

[www.foni.org.gr](http://www.foni.org.gr)

email:  
[fousi26@otenet.gr](mailto:fousi26@otenet.gr)

### ΠΡΟΣΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ

Αρκετά μας ταλαιπώρησε ο καύσωνας του καλοκαιριού. Χαρήκαμε όμως τα μπάνια μας, τα ταξίδια με πλοία και τις ξάπλες μας στις όμορφες ακρογιαλιές της Πατρίδας μας.

Μπήκε ο Σεπτέμβριος: μας προετοιμάζει για το όμορφο Φθινόπωρο. Φθινόπωρο σημαίνει βροχή και βροχή σημαίνει ζωή, να ποτιστούν τα δένδρα, τα χωράφια, να σπείρουν οι αγρότες, να έχει παραγωγή η χώρα. Να γεμίσουν οι άδειες δεξαμενές με το πολύτιμο αγαθό, το νερό.

Μεγάλο δώρο η βροχή για τους λάτρεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως το Rafting ή το Kayak.

Στα φθινοπωρινά μας ταξίδια με τον ΦΟΝΙ, έχουμε δει από κοντά τα αποδημητικά πουλιά να διοργανώνουν τα δικά τους ταξίδια.

Εμείς οι φυσιολάτρες θα χαρούμε το Φθινόπωρο κάνοντας πεζοπορίες στα βουνά, θαυμάζοντας τα ζωηρόχρωμα κόκκινα και κίτρινα φύλλα των δένδρων τα οποία πεσμένα στο έδαφος που μυρίζει βροχή, δίνουν μια άλλη αίσθηση.

«Γιατί» τα χρυσοκίτρινα φύλλα που βρίσκονται στο έδαφος όπως τα πατάμε συνθέτουν έναν ήχο που είναι από τα πιο όμορφα και τα πιο απλά «οπτικοακουστικά» θεάματα που προσφέρει η φύση μαζί με τη μυρωδιά της βρεγμένης γης που σου γαργαλάει την όσφρηση και σου ξυπνάει τις αισθήσεις.

Ήδη από τον Νοέμβριο «μυρίζει» Χριστούγεννα, αφού οι βιτρίνες ντύνονται στα γιορτινά τους.

Είναι ευκαιρία να ψάξουμε τρόπους εμείς από τον Φυσιολατρικό να χαρούμε τη χειμωνιάτικη φύση χωρίς να παραλείψουμε να περάσουμε όσο πιο όμορφα μπορούμε μαζί με τους αγαπημένους μας τις γιορτινές μέρες που ακολουθούν τον Δεκέμβριο.

Ο Φυσιολατρικός μας πάντα μας δίνει τις ευκαιρίες που ζητάμε.

Αν ξεφυλλίσουμε λοιπόν αυτό το φυλλάδιο θα είμαστε βέβαιοι ότι θα βρούμε την ευκαιρία που ψάχνουμε για μια νέα απόδραση.

Σας εύχομαι να είναι Ευτυχισμένη η Νέα Χρονιά και να έχετε όλοι υγεία.

Σας περιμένουμε όλους με πολλή χαρά!

**Χρήστος Ιωάννου**

# Τριήμερη 15-17 Σεπτεμβρίου 2023

## Όλυμπος

### ΚΕΟΑΧ – Άγιος Αντώνιος – Σκολιό – Τίταρος

Η νέα πεζοπορική μας σεζόν θα ξεκινήσει με το όνειρο του κάθε ορειβάτη... τον Όλυμπο... και στόχο να ανέβουμε στη δεύτερη ψηλότερη κορυφή του, το Σκολιό στα 2.912 μ.

#### Παρασκευή 15/9

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία με προορισμό το **Λιβάδι Ελασσόνας**. Άφιξη και εγκατάσταση στο ξενοδοχείο μας. Το Λιβάδι είναι κωμόπολη στο βόρειο άκρο της Περιφερειακής Ενότητας Λάρισας, στα όρια Θεσσαλίας και Μακεδονίας, χτισμένο στις νοτιοανατολικές πλαγιές του όρους Τίταρου, σε υψόμετρο 1.160 μ.



#### Σάββατο 16/9

Αναχώρηση νωρίς το πρωί για το **ΚΕΟΑΧ** στα 1.800 μ. Μετά τις απαραίτητες διαδικασίες ξεκινάμε την ανάβασή μας ακολουθώντας τους πυλώνες του χιονοδρομικού κέντρου και μετά από **ανάβαση 2 ½ ωρών** φτάνουμε μέχρι το **καταφύγιο ανάγκης «Κώστας Μιγκοτζίδης»**, στα 2.340 μέτρα υψόμετρο. Συνεχίζοντας να ανεβαίνουμε, θα φτάσουμε στην **κορυφή του Αγίου Αντωνίου**, στα **2.818 μέτρα** υψόμετρο.



Μετά τον Άγιο Αντώνιο κατηφορίζουμε για περίπου 100 μέτρα υψόμετρο και στη συνέχεια ανηφορίζουμε προς το **Σκολιό**, τη δεύτερη ψηλότερη κορυφή του Ολύμπου και της Ελλάδας, στα **2.912 μέτρα**.

Η επιστροφή μας θα γίνει από την ίδια διαδρομή.

**Ώρες πεζοπορίας: 9-10 ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας**

**Βαθμός δυσκολίας: 3 [Πολύ καλή φυσική κατάσταση]**

**Υψομετρική διαφορά +/- 1.250 μ.**

### **Κυριακή 17/9**

Από το Λιβάδι θα πάρουμε το μονοπάτι που οδηγεί στον **Τίταρο**, ένα σχετικά άγνωστο βουνό στις νότιες απολήξεις των Πιερίων και δυτικά του Ολύμπου, με **υψόμετρο 1.839 μ.** Η σημερινή μέρα θα είναι χαλαρή και θα πεζοπορήσουμε 2-3 ώρες ή όσο μας επιτρέπουν οι δυνάμεις μας, μετά την προηγούμενη δύσκολη ημέρα.

Στη συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής, γεμάτοι από νέες, μοναδικές εμπειρίες.

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

*\*\*\* Θα τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν, κατά του covid-19, την ημέρα διεξαγωγής της πεζοπορίας. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.*

**Αρχηγός: Μπέγκα Γκέλυ 6944 144789**

**Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας 693 920 5638**



**Σάββατο 07 Οκτωβρίου 2023**

## **Αίγινα**

### **Παλαιοχώρα – Σουβάλα – Αίγινα**

Γνωρίζετε πως ο Σαρωνικός κρύβει τον δικό του άγνωστο «Μυστρά»;

Στο πανέμορφο νησί της Αίγινας συναντάμε μια υπέροχη καστροπολιτεία στα πρότυπα του διάσημου Μυστρά της Λακωνίας.

Η **Παλιαχώρα**, γνωστή επίσης ως **Παλαιά Χώρα** και **Παλαιοχώρα**, είναι εγκαταλελειμμένος μεσαιωνικός οικισμός. Η Παλαιοχώρα αποτέλεσε από τους μέσους βυζαντινούς χρόνους μέχρι τις αρχές του 19ου αιώνα τον κεντρικό οικισμό του νησιού. Είναι κτισμένη σε λόφο κοντά στις βόρειες ακτές του νησιού, πάνω από τη μονή του Αγίου Νεκταρίου. Την έχτισαν οι ντόπιοι γύρω στον 9ο αιώνα μ.Χ. με σκοπό την προφύλαξή τους από τις θαλάσσιες επιδρομές των Σαρακηνών πειρατών. Ήταν η πρωτεύουσα του νησιού μέχρι το 1826.

Είναι το χωριό για το οποίο συνήθιζαν να λένε «όπου καμπάνα και παπάς», αφού κάποτε είχε 366 εκκλησίες (μία για κάθε μέρα του χρόνου) αλλά και 800 σπίτια. Σήμερα σώζονται μόλις 38 εκκλησίες βασιλικού ρυθμού.

Θα συναντηθούμε νωρίς το πρωί στο λιμάνι του Πειραιά, για να πάρουμε το καράβι για Αίγινα. Από το λιμάνι της Αίγινας, θα μεταβούμε με τοπικά μέσα προς τη μονή του Αγίου Νεκταρίου απ' όπου θα ξεκινήσουμε την περιήγησή μας στην Παλαιοχώρα. Στη συνέχεια θα κατηφορίσουμε προς **Σουβάλα**. Από τη Σουβάλα θα πεζοπορήσουμε παραλιακά προς την **πόλη της Αίγινας** (**επίπεδη διαδρομή 10 χλμ.**). Θα έχουμε χρόνο ελεύθερο για φαγητό/καφέ ή μπάνιο για τους τολμηρούς. Επιστροφή με το καράβι για Πειραιά.

**Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς**  
**Κρατήσεις: Λαγόπουλος**

**Επαμεινώνδας 693 920 5638**



# Τριήμερη 27-29 Οκτωβρίου 2023

## Λίμνη Πλαστήρα – Θεσσαλικά Άγραφα (Τέμπλα 1.826 μ. - Βουτσικάκι 2.154 μ.)

Μία εξόρμηση που συνδυάζει το υγρό στοιχείο με τις επιβλητικές περήφανες βουνοκορφές.

**Λίμνη Πλαστήρα** Ένας προορισμός για κάθε εποχή του χρόνου. Άλλωστε οι ντόπιοι συνηθίζουν να τη λένε η «λίμνη των 4 εποχών». Είτε χιονισμένη είτε ανθισμένη, η περιοχή ξέρει να σαγηνεύει τους επισκέπτες και να τους χαρίζει όμορφες και μοναδικές αναμνήσεις.

Η λίμνη Πλαστήρα είναι περιτριγυρισμένη από 18 γραφικά χωριά και βρίσκεται στα νοτιοδυτικά του νομού Καρδίτσας όπου το φυσικό τοπίο γίνεται ένα με την τεχνητή λίμνη αλλάζοντας χρώματα και εικόνες κάθε εποχή.



**Άγραφα** Το πιο απομονωμένο ορεινό συγκρότημα της χώρας μας, με έντονο και σκληρό ανάγλυφο, άγριες, δύσβατες και απότομες κορυφές που διαδέχονται η μία την άλλη, κάθετες ορθοπλαγιές, γνωστές για την ομορφιά τους και τη δυσκολία τους, εκτεταμένα αλπικά οροπέδια, διάσελα, επιβλητικές χαράδρες. Όλα αυτά μαζί και πολλά άλλα έχουν προσδώσει στα Άγραφα το προσωνύμιο «Τα Ελληνικά Ιμαλία».

### Παρασκευή 27/10

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία το απόγευμα, με προορισμό τα Καλύβια Πεζούλας όπου θα διανυκτερεύσουμε.

### Σάββατο 28/10

Αναχώρηση το πρωί για το καταφύγιο Αγράφων στη θέση «Καραμανώλη» σε υψόμετρο 1.536 μ., 6 χιλιόμετρα από το χωριό Νεράιδα.

**Κοινή πορεία A+B ομάδα μέχρι την κορυφή Τέμπλα 1.826 μ.** Όσο ανεβαίνουμε, η θέα θα μας αποζημιώνει. Η λίμνη Πλαστήρα και τα χωριουδάκια που την περιβάλλουν φαίνονται σαν μικρογραφίες, ενώ οι ορεινοί όγκοι των Δυτικών Αγράφων (Ντεληδήμι, Τσούκα Σάκκα) κλέβουν την παράσταση.

**A' ομάδα (εύκολη πεζοπορία)** Αφού θαυμάσουμε τη θέα, θα επιστρέψουμε στο καταφύγιο όπου θα περιμένουμε τη Β' ομάδα.

**Απόσταση: 4 χλμ.**

**Διάρκεια: 3 ώρες**

**Υ/Δ: +/-300**

**Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη**



**Β΄ ομάδα (δύσκολη πεζοπορία)** Αφήνοντας την Τέμπλα (στα αριστερά μας διακρίνουμε πλήθος κορυφών και οροσειρών), ακολουθούμε τη σήμανση, περπατώντας για περίπου 1χλμ. στην κορυφογραμμή χωρίς υψομετρικές διακυμάνσεις. Στη διαδρομή θα συναντήσουμε το μνημείο του αδικοχαμένου ορειβάτη. Η διαδρομή σε αυτό το σημείο γίνεται κατηφορική και πέφτουμε στα 1.682 μ. Για τα επόμενα 2 χλμ. η ανάβαση είναι απαιτητική και χρειάζεται υπομονή για να φτάσουμε στα 2.154 μ. στην κορυφή Βουτσικάκι, αλλά η θέα θα μας αποζημιώσει.

Επιστροφή στο καταφύγιο από τα ίδια, όπου θα μας περιμένει το πούλμαν για να μας πάει στο ξενοδοχείο μας.

**Απόσταση: 12 χλμ.**

**Διάρκεια: 6 ώρες**

**Υ/Δ: +760 μ./-150 Κατάβαση: 146**

**Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολη**

### Κυριακή 29/10

Μετά το πρωινό μας θα ξεκινήσουμε για να επισκεφθούμε τη Μονή Πελεκητής. Χτισμένη σε υψόμετρο 1.400 μέτρων, σε μια απόκρημνη **πλαγιά των Αγράφων**, κοντά στο χωριό **Καρίτσα** στην Καρδίτσα, η Μονή χρονολογείται από τον 15ο αιώνα. Σύμφωνα με την παράδοση, η ονομασία της οφείλεται στον τρόπο που χτίστηκε, καθώς πελεκήθηκε ο σχεδόν κατακόρυφος βράχος όπου βρίσκεται φωλιασμένη.



Είναι χαρακτηρισμένη ως ιστορικό, διατηρητέο μνημείο, χάρη στην πλούσια ιστορία και την περίτεχνη κατασκευή της, ενώ διαθέτει και εκπληκτική θέα στη λίμνη Πλαστήρα. Θα συνεχίσουμε με το πούλμαν κάνοντας τον γύρο της λίμνης και σε κάποιο σημείο θα σταματήσουμε για να κάνουμε μία μικρή πεζοπορία 2-3 ωρών για να απολαύσουμε τη λίμνη Πλαστήρα.

Αφού γευματίσουμε, θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Ν. Ιωνία.

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

*\*\*\* Θα τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν, κατά του covid-19, την ημέρα διεξαγωγής της πεζοπορίας. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.*

**Αρχηγός: Μπέγκα Γκέλυ 6944 144789**

**Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας 693 920 5638**





Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2023

**Ζήρεια** (διάσχιση)

## Βαρνεβό – Φλαμπουρίτσα – Σπήλαιο Ερμή - Χιονοδρομικό Ζήρειας

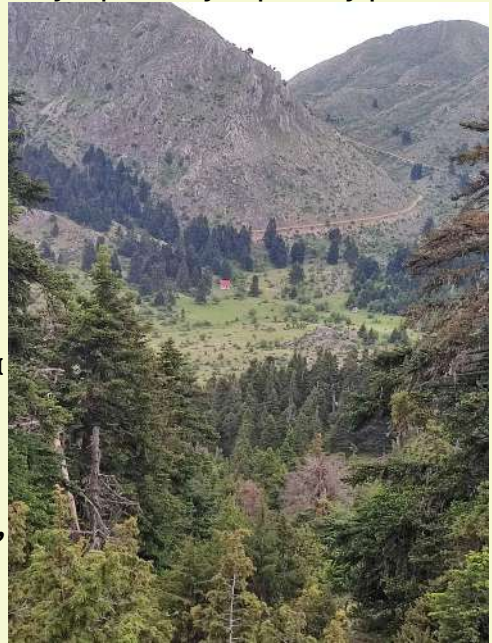
Αναχώρηση στις 7 το πρωί από Λ. Ηρακλείου 230 (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) και με ενδιάμεση στάση θα φτάσουμε σε 3 ώρες περίπου στη θέση **Βαρνεβό (1.400 μ.)**. Θα κινηθούμε κατηφορικά σε μονοπάτι με ομαλή κλίση, μέσα στη χαράδρα της Φλαμπουρίτσας.

Η περιοχή είναι ενταγμένη στο δίκτυο Natura 2000 λόγω της τεράστιας σημασίας για τη βιοποικιλότητά της. Εδώ ζει ένας σημαντικός αριθμός απειλούμενων ειδών, όπως ο χρυσαετός, καθώς και αλεπούδες, νυφίτσες, κουνάβια, ασβοί, σκαντζόχοιροι, λαγοί, πέρδικες κ.ά. Η σπάνια χλωρίδα, με πάνω από 100 είδη ενδημικών φυτών, αποτελεί έναν πραγματικό θησαυρό.

Τα πρώτα 7,5 χλμ. είναι κατηφορικά με ήπια κλίση και με πολύ καλή σήμανση. Στα 2 χλμ. περίπου συναντάμε τον χωματόδρομο, ενώ στα 2,5 χλμ. υπάρχουν ενημερωτικές πινακίδες με μερικά φυτά από τη χλωρίδα της περιοχής.

Η διαδρομή μας πραγματοποιείται σε δάσος μαύρης πεύκης και ελάτης, ενώ στη συνέχεια πεζοπορούμε παράλληλα με την κοίτη του **Τρικαλίτικου ποταμού**, που αποτελεί την αρχή του ποταμού **Σύθα**, ο οποίος εκβάλλει στο Ξυλόκαστρο, δίπλα στο λιμανάκι.

Ακολουθώντας κινούμαστε ανηφορικά, με **πολύ μεγάλη κλίση** και υπέροχη θέα για να βγούμε σε χωματόδρομο που καταλήγει στο χιονοδρομικό κέντρο της Ζήρειας.



Περίπου στα 10,2 χλμ. στον χωματόδρομο συναντάμε το μονοπάτι που οδηγεί στο μυθικό **σπήλαιο του Ερμή** σε υψόμετρο 1.700 μ., πάνω από το οροπέδιο της Ζήρειας, το οποίο θα επισκεφτούμε αν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες και ο χρόνος. Πρόκειται για ένα σπηλαιοβάραθρο μήκους 100 μ. και πλάτους 70 μ. πλούσια διακοσμημένο με σταλαγμίτες και σταλακτίτες. **(Να σημειωθεί ότι στο σπήλαιο γίνεται καταρρίχηση με σχοινιά και δεν είναι για όλους).**



**Μήκος διαδρομής: 11,5-12 χλμ.**

**Ώρες πορείας: 6 χωρίς το σπήλαιο, 7 ώρες με το σπήλαιο**

**Υ.Δ.: +590 μ., -490 μ.**

**Β.Δ. 1+ (εύκολο για έμπειρους ορειβάτες, μέτριο για πεζοπόρους, δύσκολο για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)**

**\*\*\* Η διαδρομή μπορεί να γίνει με αντίθετη φορά, αν κριθεί σκόπιμο.**

**\*\*\*Εξοπλισμός: Ορειβατικά μποτάκια, μπατόν, γκέτες, fleece, μπουφάν αντιανεμικό αδιάβροχο, γάντια, σκούφος, νερό, ξηρά τροφή, δεύτερα παπούτσια και ρούχα για το λεωφορείο και φακός κεφαλής για το σπήλαιο.**

**Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ 6973746769**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ 693 920 5638**

Σημ. Ο αρχηγός της εκδρομής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να ματαιώσει ένα πρόγραμμα που είναι σε εξέλιξη ή πριν την έναρξη αυτού, για λόγους ασφάλειας ή ανωτέρας βίας (φυσικές καταστροφές, ακατάλληλες καιρικές συνθήκες, κλπ.). Όποιος συμμετέχει, γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του στη δραστηριότητα, αποδεχόμενος τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του.



# Κυριακή 26 Νοεμβρίου 2023

## Παρνασσός (κυκλική)

### Αγία Ιερουσαλήμ Δαύλειας – Κανάλια

Αναχώρηση στις **7.00 π.μ.** από Λ. Ηρακλείου 230 (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) και επιστροφή μέχρι τις 8 μ.μ., αν δεν υπάρξει κάποιο απρόοπτο.

Το τέλος του φθινοπώρου θα μας βρει στον **Παρνασσό** σε μία διαδρομή μέσα στα καταπράσινα έλατα, που ξεκινάει από το προαύλιο της **Μονής Αγ. Ιερουσαλήμ**, 6 χλμ. από το ιστορικό χωριό της **Δαύλειας**.

Η **Δαύλεια**, η οποία βρίσκεται μετά τη Λειβαδιά και 150 χλμ. από την Αθήνα, υπάρχει από τους προϊστορικούς χρόνους.

Είναι η αρχαία Δαυλίσ που αναφέρεται από τον Όμηρο, τον Ηρόδοτο, τον Πausανία κ.ά. Πρώτοι κάτοικοι, οι Πελασγοί, μετά οι Βοιωτοί, οι Δωριείς και οι Φωκείς. Αξιοσημείωτη είναι η συμμετοχή των κατοίκων της στην Επανάσταση του 1821, με τον Αθανάσιο Διάκο, τον Καραϊσκάκη και τον Γκούρα.



Η ιστορική Μονή Αγία Ιερουσαλήμ, πρωτοϊδρύθηκε τον 11ο αιώνα, πέρασε πολλές αλλαγές στο διάβα των αιώνων, καταστράφηκε, κάηκε και ξανακτίστηκε. Σήμερα είναι γυναικείο μοναστήρι και από το προαύλιό του, ξεκινάει η διαδρομή μας, από το τμήμα του μονοπατιού 22 που φτάνει εκεί σε υψόμετρο 900 μ.

(Το 22 είναι ένα μεγάλο μονοπάτι συνολικού μήκους περίπου 270 χλμ., το οποίο ξεκινάει από τους Θρακομακεδόνες και από τη χαράδρα της Χούνης στην Πάρνηθα, την διασχίζει, βγαίνει στα Σκούρτα και μετά στον Κιθαιρώνα, Ελικώνα και Παρνασσό). Μετά από 1 ώρα περίπου φτάνουμε στη διασταύρωση για **Κανάλια**, ακολουθούμε το μονοπάτι και μετά από περίπου μισή ώρα φτάνουμε στη **Μεγάλη Βρύση σε υψόμετρο 1.400 μ.**



Στη συνέχεια θα ακολουθήσουμε αριστερά το μονοπάτι και μετά από περίπου 2 ώρες επιστρέφουμε στη Μονή.

Θα ακολουθήσει φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής που φημίζεται για την καλή της κουζίνα.

**Μήκος Διαδρομής: 7 χλμ.**

**Ώρες πορείας: 3,5-4** (συν τις στάσεις και ανάλογα με τη σύνθεση της ομάδας)

**Υψομετρική Διαφορά: +600/-600**

**Βαθμός Δυσκολίας: 1** (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους, δύσκολη για αρχάριους)

**Απαραίτητα:** ορειβατικά μποτάκια, μπατόν, αδιάβροχο, ζεστά ρούχα (σκούφος, γάντια, μπουφάν), δεύτερα παπούτσια για το λεωφορείο, νερό και σνακ, ατομικό φαρμακείο.

**Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ: 6973746769**

**Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ: 6939205638**

Κυριακή 10 Δεκεμβρίου 2023

## Μαίναλο

### Καταφύγιο Οστρακίνας – Αλωνίσταινα

Στόχος αυτής της Κυριακής είναι να απολαύσουμε πεζοπορώντας την ήρεμη ομορφιά του Μαινάλου, του καταπληκτικού αυτού βουνού της Αρκαδίας.

Αναχωρούμε στις **7:00 το πρωί** από τη Νέα Ιωνία και με ενδιάμεση στάση για καφέ, υπολογίζουμε να φτάσουμε γύρω στις 10:00 στο **καταφύγιο Οστρακίνας** του Μαινάλου, από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας.

Θα ξεκινήσουμε από **υψόμετρο 1.600 μ.** για να καταλήξουμε μετά από 4-5 ώρες και μια πορεία που θεωρείται εύκολη **στα 1.200 μ. στο χωριό Αλωνίσταινα**, όπου θα

απολαύσουμε το φαγητό μας σε ένα από τα ταβερνάκια του χωριού.

Στην πλατεία του χωριού, δίπλα στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, βρίσκεται το μαρμάρينو μνημείο της μητέρας του Κολοκοτρώνη, Ζαμπίας Κωτσάκη -φιλοτεχνημένο από τον Ν. Περατινό- στο οποίο απεικονίζεται με τον μικρό της γιο, καθώς και ο τάφος της.

Μετά το φαγητό και την ξεκούραση θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία γεμάτοι από τις όμορφες εικόνες της ορεινής Αρκαδίας.

**Απόσταση: 8 χλμ. περίπου**

**Διάρκεια: 5 ώρες περίπου**

**Υ/Δ: +185/-600**

**Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη**

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

**\*\*\* Θα τηρηθούν όλα τα υγειονομικά μέτρα που θα ισχύουν, κατά του covid-19, την ημέρα διεξαγωγής της πεζοπορίας. Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.**

**Αρχηγός: Ανδρικόπουλος Άρης 697 734 5989**

**Κρατήσεις: Λαγόπουλος Επαμεινώνδας 693 920 5638**



# ΦΟΝΙ...κές στιγμές



Βέρμιο... Παιχνίδια στο χιόνι



Βέρμιο



Ανεβαίνοντας στη Δίρφου



Στην κορυφή της Δίρφους



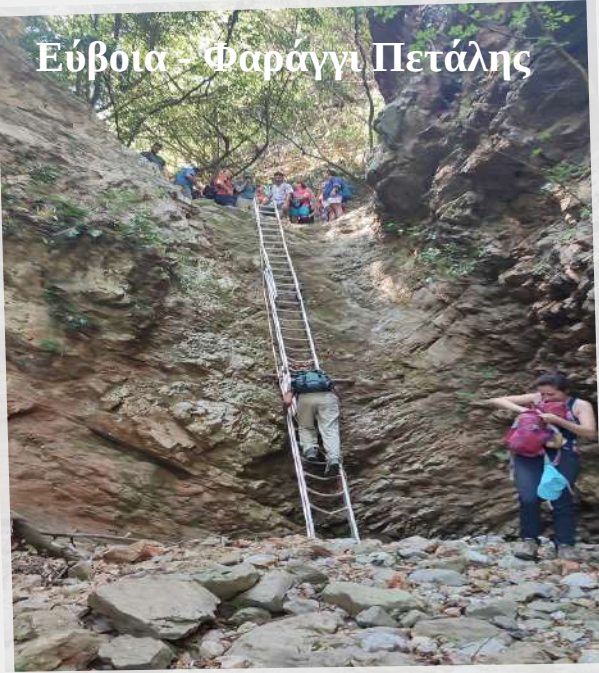
Τζουμέρκα



Βέρμιο

## ΦΟΝΙ...κές στιγμές

Εύβοια - Φαράγγι Πετάλης



Παραλία Πετάλη



Τζουμέρκα



Μετά τη δύσκολη κατάβαση... η ώρα της χαλάρωσης στην παραλία



Αρκαδία - Φαράγγι Λεπίδας



Τζουμέρκα