

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ & ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2024**

Πρόγραμμα Ιανουάριος – Μάρτιος 2024

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

13/1/2024 (Σάββατο)	Πάρνηθα Μεσιανό Νερό – Κορομηλιά – Ξεροβούνι – Λάκα Τσαούση - Χάραδρος -Σταυρός	Ημερήσια	Πεζοπορική (Κυκλική)	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ.
14/1/2024	Κοπή πίτας		Πολιτιστική	Διοικητικό Συμβούλιο
28/1/2024	Ποικίλο Όρος	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παν. Αβράμπος Γιάννης
28/1/2024	Ναύπακτος	Ημερήσια	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία Βασιλειάδης Γεώργιος

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

4/2/2024	Θεατρική παράσταση Ο τυχαίος θάνατος ενός αναρχικού		Πολιτιστική	Ευκλείδου Καίτη
10-11/2/2024	Τρίπολη -Σπήλαιο Κάψια Δημητσάνα – Αρχαία Γόρτυνα	2ήμερη	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παν. Αβράμπος Γιάννης
25/2/2024	Λίμνη Τσιβλού -Περιστέρα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ.

ΜΑΡΤΙΟΣ

10/3/2024	Εύβοια Φαράγγι Αγάλης	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επ.
16-18/3/2024	Όλυμπος - Τύρναβος Φαράγγι Ενιπέα – Ρέμα Ορλιά – Μπουρανί Τυρνάβου	Τριήμερη (Απόκριες)	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης Αβράμπος Γιάννης
13/3/2024 20/3/2024	Ετήσια Γενική Συνέλευση Εκλογή Νέου Δ.Σ.			Διοικητικό Συμβούλιο

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.



Σκέψεις για το Νέο Χρόνο



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Μεσολογγίου 40
Ν. Ιωνία

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ -
ΜΑΡΤΙΟΣ 2024

Τηλ: 210 277 5367
210 271 0030

www.foni.org.gr

email:
fousi26@otenet.gr

Φίλες και φίλοι,

Πέρασε και πάλι μια ολόκληρη χρονιά, με τα καλά και τα άσχημά της.

Εμείς στο Φυσιολατρικό συχνά κάνουμε αυτοκριτική, γιατί πιστεύουμε ότι με αυτή μπορούμε να διορθώσουμε τα λάθη μας, να βελτιώσουμε τη ζωή και τη δράση μας, να βοηθήσουμε τα μέλη και τους φίλους μας να ξεφύγουν όσο γίνεται περισσότερο από την καθημερινότητα που μας πνίγει.

Όλοι περιμένουμε μια αλλαγή, κάτι διαφορετικό, κάποια όνειρα να πραγματοποιηθούν.

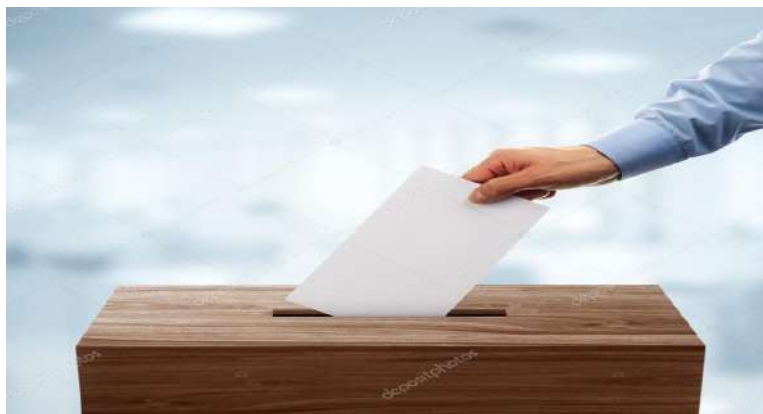
Έτσι λοιπόν και τώρα, στο κατώφλι του 2024, κάνουμε σκέψεις αισιόδοξες και θα προσπαθήσουμε να σας προσφέρουμε πολλές και ελκυστικές εμπειρίες για αποδράσεις προς τη φύση.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας έχει το πρόγραμμα του 1^{ου} τριμήνου. Εμείς σχεδιάζουμε, προγραμματίζουμε για εσάς και σας προτρέπουμε να διαλέξετε όποια εκδήλωση ή δραστηριότητα σας ταιριάζει.

Σας περιμένουμε να είστε πάντα κοντά μας όπως πάντα.

Σας ευχόμαστε να είστε υγιείς, να έχετε προσωπική και οικογενειακή ευτυχία και να είναι για όλους σας ανέφελο το 2024.

Χρήστος Ιωάννου



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Σύμφωνα με το άρθρο 17 του Καταστατικού του Φ.Ο.Ν.Ι. προσκαλούνται τα Μέλη του Ομίλου στην ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση, που θα γίνει την **Τετάρτη 13 Μαρτίου 2024**, και ώρα **18.30** στην αίθουσα του «**ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**», Οδός **Πατριάρχου Ιωακείμ 4** (Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου) Νέα Ιωνία τηλ. 2102710030 ή 6948306165).

Σε περίπτωση που δεν θα υπάρξει απαρτία (**ως συνήθως**), η Γενική Συνέλευση θα συνέλθει πάλι την **Τετάρτη 20 Μαρτίου 2024** με τα ίδια θέματα, στον ίδιο τόπο και την ίδια ώρα, χωρίς νέα πρόσκληση.

ΘΕΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα Γενικής Συνέλευσης
2. Πεπραγμένα Διοικητικού Συμβουλίου κατά το προηγούμενο έτος.
3. Οικονομικός απολογισμός του έτους που έληξε
4. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής για την Οικονομική διαχείριση του έτους 2023.
5. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2023.
6. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
7. Υποβολή και Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2024.
8. Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.
9. Εκλογή 3μελούς Εφορευτικής Επιτροπής, για την ανάδειξη **9μελούς** Διοικητικού Συμβουλίου και **3μελούς** Εξελεγκτικής Επιτροπής για **3ετή** θητεία.
10. **Όσα από τα μέλη του Ομίλου επιθυμούν να είναι υποψήφια θα πρέπει να υποβάλουν σχετική αίτηση στη Γραμματεία μέχρι την 1η Μαρτίου 2024.**
11. Σύμφωνα με το άρθρο 18 του Καταστατικού, δικαίωμα συμμετοχής στη Συνέλευση έχουν τα ταμειακώς εντάξει Μέλη.

Καλούνται όλα τα μέλη του Ομίλου να προσέλθουν στη Γενική Συνέλευση.

Τηλ: 2102710030 – 6948306165

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση - Πρόσκληση για τις επερχόμενες εκλογές του Συλλόγου



Φυσιολάτρες και φυσιολάτρισες

Με τον Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας ζήσαμε και ζούμε αμέτρητες στιγμές ανάτασης και αναψυχής στο βουνό, στη θάλασσα, σε πόλεις και χώρες μακρινές. Όλοι και όλες μαζί με τη δράση του Ομίλου μας τον κάναμε να γίνει γνωστός, όχι μόνο στη Νέα Ιωνία αλλά και σε όλη την Ελλάδα. Μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη και τη φήμη του Ομίλου μας έπαιξαν και οι εκάστοτε διοικήσεις του. Πράγματι υπήρξαν διοικήσεις που αγωνίστηκαν και σε εύκολους καιρούς αλλά και που έδωσαν τη μάχη για την επιβίωση του Ομίλου σε ημέρες δύσκολες.

Έτσι αυτός ο Όμιλος διακρίθηκε και διακρίνεται ακόμα, γιατί τα μέλη του θέλουν να τον κρατούν ζωντανό και αεικίνητο. Όλοι και όλες πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να συμμετέχουμε στη διοίκηση του Ομίλου μας γιατί κανείς δεν κέρδισε ποτέ τίποτα με την αδράνεια και τη ραθυμία.

Ελάτε λοιπόν όλοι και όλες, δηλώστε ενδιαφέρον να συμμετάσχετε στη νέα διοίκηση του Ομίλου μας με έναν και μόνο σκοπό: να γίνετε και εσείς άξιοι συνεχιστές εκείνων που μέχρι τώρα ήταν οι μπροστάρηδες του Φυσιολατρικού.

Ελάτε, σας περιμένουμε...

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με το ξεκίνημα του Νέου Χρόνου, πάντα πιστός στο έθιμο, ο **Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας** θα κόψει την Πρωτοχρονιάτικη πίτα του την

Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2024

και ώρα **13.00** στο κέντρο «**CROWN HALL**»

Λεωφόρος Κύμης 157, Ν. Ιωνία

Τηλέφωνο 210 28 40 555

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

Τηλέφωνα: 2102710030 – 6948306165





Στις **4 Φεβρουαρίου 2024** ημέρα **Κυριακή** και ώρα **8μ.μ.** ο **Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας** θα παρακολουθήσει την παράσταση φαινόμενο των τελευταίων ετών, τον **ΤΥΧΑΙΟ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΝΑΡΧΙΚΟΥ** στο θέατρο Γκλория, του Ιταλού συγγραφέα και βραβευμένου με Νόμπελ λογοτεχνίας, **Ντάριο Φο**. Θεωρείται κλασικό έργο του θεάτρου του 20ού αιώνα και έχει ανέβει σε όλο τον κόσμο σε περισσότερες από σαράντα χώρες.

Λίγα λόγια για το έργο

Ο **τυχαίος θάνατος ενός αναρχικού** ξεχωρίζει για την ρηξικέλευθη γραφή του, το ξεσηκωτικό χιούμορ και το προκλητικό κοινωνικό του σχόλιο. Βασισμένο σε πραγματικά γεγονότα, το έργο αποτελεί μια αριστουργηματικά φαρσική και καταγγελτική σάτιρα για τη βία, την ηλιθιότητα, την αυθαιρεσία της εξουσίας και την πολιτική διαφθορά.

Για όλους αυτούς τους λόγους και για πολλούς άλλους, η θεότρελη θεατρική ομάδα του **“Τυχαίου Θάνατου ενός Αναρχικού”** με αρχηγό τον **Γιάννη Κακλέα** συνεχίζει για τρίτη σεζόν ακάθεκτη στο **Θέατρο Γκλόρια** με ενέργεια δαιμονική. Φάρσα, σλάπστικ και λογοπαίγνια εμποτισμένα στο σήμερα εκθέτουν την ανικανότητα, τη διαφθορά και τα κενά της δικαιοσύνης.

Οι **Πάνος Βλάχος, Γιώργος Τζαβάρας, Ιφιγένεια Αστεριάδη, Γιάννης Γιαννούλης, Παναγιώτης Κατσώλης και Στέλιος Πέτσος** μάς μυούν στο καυστικό και καταγγελτικό σύμπαν του **Ντάριο Φο** με ζωντανή μουσική, τραγούδια και προπάντων με χιούμορ διακωμωδώντας με τρόπο μοναδικό το δικό μας σήμερα.

Κόστος συμμετοχής με μεταφορά και σε πολύ καλές θέσεις, **25 ευρώ**

Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας στο τηλ. **210 2775367** ή **6978118042** (Ευκλείδου Καίτη)

Κυριακή 28 Ιανουαρίου 2024

Περιηγητική εκδρομή στη Ναύπακτο

Στην πρώτη μας περιηγητική εξόρμηση για το 2024 θα επισκεφθούμε την όμορφη **ΝΑΥΠΑΚΤΟ**. Κτισμένη αμφιθεατρικά, η μαγευτική κάστρο-πολιτεία, με ιστορία 3.500 χιλιάδων ετών, κερδίζει αμέσως τον επισκέπτη με το μικρό και γραφικό ενετικό λιμανάκι της, το επιβλητικότατο και καλοδιατηρημένο κάστρο της –ένα από τα μεγαλύτερα και καλύτερα διατηρημένο–, την πανέμορφη παλιά πόλη και τις μεγάλες παραλίες με θέα την Αχαΐα και την εντυπωσιακή γέφυρα Ρίου Αντιρίου.

Ξεκινάμε το πρωί της Κυριακής από τη Νέα Ιωνία και αφού κάνουμε μία ενδιάμεση στάση, συνεχίζουμε τη διαδρομή μας, μέχρι τη γέφυρα ΡΙΟΥ - ΑΝΤΙΡΙΟΥ. Εκεί θα κάνουμε μία στάση για επίσκεψη στο **ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ**

ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΦΥΡΑΣ, όπου θα γνωρίσουμε σε μακέτα τη μέθοδο που ακολουθήθηκε για την οικοδόμηση. Στην κατανόηση της ιδιαιτερότητας της κατασκευής συμβάλλουν και τα φωτογραφικά εκθέματα που κοσμούν τους τοίχους της αίθουσας.

Τελικός μας προορισμός η πόλη της **ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ**, όπου θα επισκεφθούμε το επιβλητικό **αρχοντικό του Νότη Μπότσαρη**. Πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά ιστορικά κτίσματα που βρίσκεται εντός των τειχών του ιστορικού, ενετικού κάστρου της Ναυπάκτου. Στους προσεγγμένους χώρους του στεγάζεται μόνιμη έκθεση για τη Ναυμαχία της Ναυπάκτου (1571) με Ισπανικές πανοπλίες, σημαίες και λάβαρα των χωρών που συμμετείχαν, αντίγραφα έργων γνωστών ζωγράφων που εκτίθενται σε μουσεία της Ευρώπης και έχουν ως θέμα τη Ναυμαχία, σχεδιαστικές αναπαραστάσεις της Ναυμαχίας και μινιατούρες πλοίων της εποχής.

Παραμονή για το γεύμα μας, βόλτα στο γραφικό λιμάνι και στο στενοπάζαρο.

Αναχώρηση και με ενδιάμεση στάση, επιστροφή στη Ν. Ιωνία

Αρχηγός: Βεργοπούλου Μαρία τηλ. 6934294313

Κρατήσεις: Βασιλειάδης Γεώργιος τηλ. 6973757066



Σάββατο 13 Ιανουαρίου 2024

Πάρνηθα (κυκλική)

Μεσιανό Νερό – Κορομηλιά – Ξεροβούνι - Λάκα Τσαούση -
Χάραδρος - Σταυρός - Μεσιανό Νερό

«Ποδαρικό» στη νέα χρονιά θα κάνουμε, όπως κάθε χρόνο, στη δικιά μας Πάρνηθα.

Θα ανεβούμε με δικά μας μέσα και θα συναντηθούμε στις 8:45 στον χώρο στάθμευσης, στο σημείο που ξεκινάει ο δασικός δρόμος με μπάρα προς Μεσιανό Νερό.

Το σημείο συνάντησης είναι στο μνημείο των εκτελεσθέντων από τους ναζί και βρίσκεται στην άσφαλτο που οδηγεί προς τη Μόλα σε απόσταση 1.7 χμ. περίπου από τη διασταύρωση με τον δασικό προς το καταφύγιο του Φλαμπουριού (σε χάρτη της google <https://maps.app.goo.gl/AaxALgWpNLTUymnq6>)

Θα περάσουμε από 2 πηγές, πρώτα από το Μεσιανό Νερό και μετά από την Κορομηλιά, μέσα από έλατα και μαυρόπευκα και θα ανηφορίσουμε προς την κορυφή του Ξεροβουνίου στα 1119μ. όπου και θα γίνει μία μικρή στάση για να χαρούμε τη θέα προς λίμνη Μαραθώνα και Εύβοια.

Θα συνεχίσουμε με κατά τόπους απότομη κατάβαση προς τη Λάκα Τσαούση, ένα λιβάδι μέσα στα έλατα. Στα χαμηλότερα αυξάνονται οι κουμαριές και οι δρύες. Αρχίζει ήπια ανάβαση σε μονοπάτι που διασχίζει το ρέμα και συναντά το κύριο μονοπάτι που έρχεται από το Μακρυχώραφο και οδηγεί προς τη θέση Σταυρός και δεξιά στη Μόλα ή ευθεία στο σημείο που ξεκινήσαμε. Σε αυτό το τμήμα της διαδρομής, για 2 χλμ. περίπου η κλίση είναι μεγάλη.

Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής θα φάμε στο καταφύγιο στο Μπάφι (προαιρετικά)

Απαραίτητος εξοπλισμός: ορειβατικά μπουτάκια, μπατόν, αδιάβροχο αντιανεμικό, μπουφάν, φλις, ισοθερμική μπλούζα, σκούφος, γάντια, ατομικό φαρμακείο. Επίσης νερό (συναντάμε πηγή στην αρχή της διαδρομής) και σνακ διότι η διαδρομή είναι πολύωρη.

Μήκος διαδρομής: 10 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: +570μ. και -570μ.

Εκτιμώμενος χρόνος με στάσεις: 6 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1+ μέτριο για έμπειρους πεζοπόρους και ορειβάτες, δύσκολο για αρχάριους

Κόστος: 5 ευρώ, για κάλυψη εξόδων του συλλόγου

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ 6973746769 (για πληροφορίες διαδρομής)

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638



Κυριακή 28 Ιανουαρίου 2024

Ποικίλο Όρος

Σε ένα βουνό τόσο κοντά μας αλλά άγνωστο σε πολύ κόσμο, θα έχουμε την ευκαιρία να πεζοπορήσουμε αυτή την Κυριακή.

Το **Ποικίλο Όρος** είναι δυτικό βουνό του λεκανοπεδίου της Αττικής. Εκτείνεται σε μήκος 11 χλμ. με κατεύθυνση από ΝΔ προς ΒΑ, μεταξύ του Όρους Αιγάλεω (χωρίζονται από τη Λεωφόρο Αθηνών) και της Πάρνηθας, και αποτελεί το φυσικό όριο ανάμεσα στο Λεκανοπέδιο Αθηνών και το Θριάσιο Πεδίο. Σύμφωνα με τον ερευνητή Τάσσο Λύτρα, υπάρχουν περισσότερα από 45 σπήλαια, με πλούσια χλωρίδα και πανίδα. Η χαλέπιος πεύκη είναι το κυρίαρχο είδος του Ποικίλου Όρους, ωστόσο η χλωρίδα του περιλαμβάνει επιπλέον 800 διαφορετικά είδη, πολλά από τα οποία ενδημικά της Ελλάδας, σπάνια ή προστατευόμενα. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται και 40 είδη ορχιδέας.

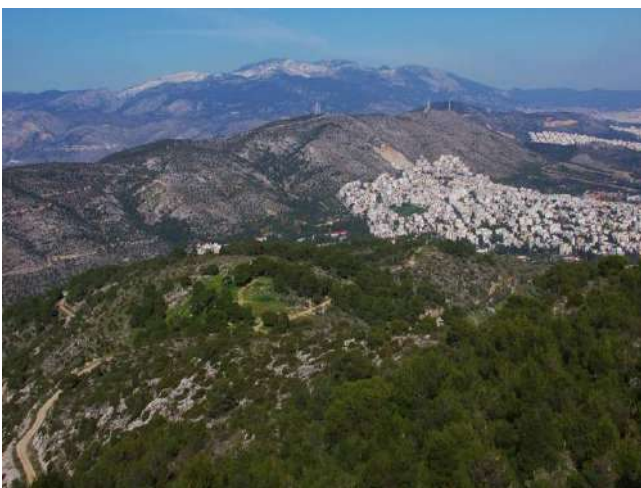
Η συνάντησή μας θα είναι στη Ν.Ιωνία (Λεωφ. Ηρακλείου 230) από όπου θα μεταβούμε με το λεωφορείο στο σημείο εκκίνησης της πεζοπορίας. Θα πεζοπορήσουμε έως την κορυφή του Ποικίλου Όρους, τη **Ζαχαρίτσα** (452μ). Στη διαδρομή μας θα επισκεφτούμε το φημισμένο **θρόνο του Οδυσσέα** και θα συνεχίσουμε για την κορυφή **Κασκαντάμι** (418μ). Κατά την πορεία μας θα έχουμε θέα προς την Πάρνηθα, την Πεντέλη, τον Υμηττό, το Σαρωνικό κόλπο, το Θριάσιο πεδίο και τον κόλπο της Ελευσίνας. Θα κατηφορίσουμε προς το Δαφνί, απ' όπου θα μας παραλάβει το λεωφορείο για να μεταβούμε σε ταβέρνα του Χαϊδαρίου.

Η διαδρομή θεωρείται κατάλληλη και για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση. Η υψομετρική διαφορά είναι περίπου 280μ. και η απόσταση υπολογίζεται περίπου στα 13 χλμ.

Οι πεζοπόροι πρέπει να φροντίσουν για την κατάλληλη ένδυση και υπόδηση, όπως και για την κάλυψη των αναγκών τους για υδροδοσία/τροφοδοσία κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας. Στη διαδρομή δεν υπάρχουν πηγές νερού.

Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς τηλ. 6973528962

Κρατήσεις: Ιωάννης Αβράμπος τηλ. 6977327369



Διήμερη 10-11 Φεβρουαρίου 2024

Τρίπολη – Δημητσάνα Φαράγγι Λούσιου (πεζοπορική)

Καλώς ήρθατε στην αγκαλιά της ελληνικής φύσης. Τα ορεινά χωριά της Αρκαδίας, μας περιμένουν για να μας αποκαλύψουν λίγη από τη μαγεία τους.

Σάββατο 10/2 Σπήλαιο Κάψια

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία και μετά την απαραίτητη στάση, φτάνουμε στο χωριό **Κάψια Μαντινείας** όπου θα επισκεφτούμε το ομώνυμο σπήλαιο.

Πρόκειται (σύμφωνα με τους ειδικούς) για ένα από τα δέκα σημαντικότερα σπήλαια της ελληνικής



επικράτειας. <https://spilaiokapsia.gr/>

Στη συνέχεια αναχωρούμε για **Τρίπολη** όπου και θα διανυκτερεύσουμε, τακτοποιούμε στο ξενοδοχείο μας και έχουμε το υπόλοιπο της ημέρας ελεύθερο για βόλτα στην πόλη.

Κυριακή 11/2 Μουσείο Υδροκίνησης - Μονή Φιλοσόφου - Αρχαία Γόρτυνα

Αφού πάρουμε το πρωινό μας και ετοιμάσουμε τα πράγματα μας (δεν θα ξαναγυρίσουμε στο ξενοδοχείο), αναχωρούμε και έπειτα από 1 ώρα περίπου θα φτάσουμε στη **Δημητσάνα** όπου θα επισκεφτούμε το **Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης**.



Το μουσείο προβάλλει τη σημασία της υδροκίνησης στην παραδοσιακή κοινωνία.

<http://www.piop.gr/el/diktuo-mouseiwn/Mouseio-Ydrokinisis/to-mouseio.aspx>

Μετά το Μουσείο Υδροκίνησης θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας. Η διάσχιση του φαραγγιού είναι εύκολη και αποτελεί μια μοναδική εμπειρία, αφού όλη η περιοχή έχει ανακηρυχθεί χώρος υψηλής



οικολογικής προστασίας λόγω του φυσικού κάλλους, της πανίδας και της χλωρίδας. Θα κάνουμε μία μικρή στάση για ξεκούραση και θα περιηγηθούμε στους χώρους της **Μονής Φιλοσόφου**. Έπειτα θα ανηφορίσουμε προς τη **Μονή Προδρόμου** σε υψόμετρο 500 μέτρων. Αφού περιηγηθούμε στο εσωτερικό της Μονής, συνεχίζουμε για το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής, με τελικό προορισμό την **Αρχαία Γόρτυνα**.

Η διάρκεια της διαδρομής, συμπεριλαμβανομένων και των επισκέψεων στα μοναστήρια είναι περίπου 5 ώρες. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει γεύμα και επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

Χαρακτηριστικά πεζοπορικής διαδρομής

Απόσταση: 9,6 χλμ.

Υψομετρικά: 302+/816-

Χρόνος: 5 ώρες

Δυσκολία: Εύκολο

Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς τηλ. 6973528962

Κρατήσεις: Ιωάννης Αβράμπος τηλ. 6977327369

Κυριακή 25 Φεβρουαρίου 2024

Λίμνη Τσιβλού – Περιστερά

(Διάσχιση)

Αναχωρούμε στις **7:00 το πρωί** από τη Νέα Ιωνία (ΙΟΡΔΑΝΗΣ, Λ. Ηρακλείου 230), ενδιάμεση στάση για καφέ και αφού περάσουμε την **Ακράτα** θα πάρουμε τον δρόμο προς Ζαρούχλα. Υπολογίζουμε να φτάσουμε λίγο μετά τις 10:00 στη **Λίμνη Τσιβλού**.

Η λίμνη απέχει 180 χλμ. από την Αθήνα και βρίσκεται σε υψόμετρο 700 μ. έως 780 μ. περίπου, στις **πλαγιές του Χελμού**.

Δημιουργήθηκε στις 24 Μαρτίου 1913, όταν από μια μεγάλη κατολίσθηση που προκλήθηκε στην περιοχή, φράχτηκε η κοίτη του ποταμού **Κράθης**. Η λίμνη έχει επιφάνεια περίπου 83 στρέμματα και βάθος περίπου 80 μέτρα. Γύρω και κοντά στη λίμνη μπορεί κανείς να κάνει πεζοπορία, όπου το πράσινο και η θέα θα τον αποζημιώσει. Κοντά στη λίμνη υπάρχουν τα χωριά Περιστερά, Αγία Βαρβάρα και Ζαρούχλα. Το όνομα της λίμνης προέρχεται από το χωριό Τσιβλός το οποίο καταποντίστηκε μερικώς μετά την κατολίσθηση. Η τοπική παράδοση την ονομάζει και **Μαυρολίμνη** για το κακό που προξένησε.



Σήμερα η λίμνη Τσιβλού είναι ένας σημαντικότερος υδροβιότοπος που φιλοξενεί πολλά είδη χλωρίδας και πανίδας. Αποτελεί επίσης δημοφιλή προορισμό αναψυχής και περιπάτου. Θα ξεκινήσουμε από **υψόμετρο 700 μ.** για να κάνουμε τον γύρο της λίμνης (3 χλμ. περίπου). Στη συνέχεια θα ακολουθήσουμε για περίπου 800 μ. τον δρόμο και μετά θα ακολουθήσουμε μονοπάτι παράλληλα στον Κράθι και θα καταλήξουμε μετά από 4-5 ώρες και μια πορεία που είναι σχετικά εύκολη (στα τελευταία 2,5 χλμ. η ανάβαση είναι σχετικά απότομη) **στα 1.060 μ. στο χωριό Περιστερά**, όπου θα απολαύσουμε το φαγητό μας σε ταβέρνα του χωριού.



Ο ποταμός Κράθης πηγάζει από τον **Χελμό** έχοντας αρκετές πηγές. Μια τέτοια πηγή, γνωστή από την αρχαιότητα, είναι τα **Ύδατα της Στυγός** ή Αθάνατο Νερό όπου κατά την παράδοση βαφτίστηκε ο **Αχιλλέας** για να γίνει άτρωτος. Μια δεύτερη πηγή είναι το Κρυονέρι, στο δάσος της γειτονικής Ζαρούχλας. Τα δύο κύρια ρεύματα του ποταμού ενώνονται στο ύψος του οικισμού της Περιστεράς σε ένα ενιαίο ρεύμα που διασχίζει το ορεινό τοπίο της περιοχής, δημιουργώντας πολλές ελικώσεις στην κοίτη του, μικρούς καταρράκτες και ένα αξιόλογο, πολύ στενό (περίπου 2 μέτρα) και σχετικά βαθύ (περίπου 40 μέτρα) φαράγγι, τον Περιστεριώνα.

Μετά το φαγητό και την ξεκούραση θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία.

Απόσταση: 10 χλμ. περίπου

Διάρκεια: 5 ώρες περίπου

Υ/Δ: +500μ./-210μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 (Εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους, κατάλληλη και για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση).

Απαραίτητος εξοπλισμός: ορειβατικά μπουτάκια, μπλτόν, αδιάβροχο αντIANεμικό, μπουφάν, φλις, ισοθερμική μπλούζα, σκούφος, γάντια, ατομικό φαρμακείο. Δεύτερα παπούτσια και ρούχα στο λεωφορείο.

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

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ: 6973746769

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ: 6939205638

Κυριακή 10 Μαρτίου 2024

Εύβοια - Φαράγγι Αγάλης

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

Το σπάνιας ομορφιάς **φαράγγι της Αγάλης** βρίσκεται στις παρυφές του ορεινού όγκου της Δίρφυος, σε απόσταση 30 χλμ. από τη Χαλκίδα. Έχει μήκος 5 χλμ. και οι κοίτες του είναι κατάφυτες με πλατάνια και οργιώδη βλάστηση. Οι καταπράσινες πλαγιές, τα τρεχούμενα νερά και οι απόκρημνοι βράχοι με τους ποικίλους χρωματισμούς συνθέτουν ένα υπέροχο μπουκέτο φυσικής ομορφιάς. Στο φαράγγι κυλά γάργαρο νερό που στη διαδρομή σχηματίζει μικρούς καταρράκτες. Θα δούμε ρυάκια να σκίζουν με ορμή τους απόκρημνους βράχους, ανάλογα βέβαια με την εποχή και εάν και πόσο έχει χιονίσει τον χειμώνα.



Ξεκινάμε από το **χωριό του Αγίου Αθανασίου** (σε υψόμετρο 250 μ.), συνεχίζουμε προς το γήπεδο και μπαίνουμε στο φαράγγι περπατώντας πότε από τη δεξιά και πότε από την αριστερή πλευρά περνώντας από πολλά γεφυράκια. Εδώ βρίσκονται οι κύριες πηγές του ποταμού **Μεσσάπιου**. Η πρώτη πηγή που συναντάμε είναι η **Αρκουδόβρυση** και μετά από 45' πορείας φτάνουμε στην **Κρυόβρυση**, έναν διαμορφωμένο χώρο αναψυχής με πετρόχτιστη πηγή και ξύλινο τραπέζι. Στη συνέχεια, το μονοπάτι αρχίζει να ανεβαίνει ψηλότερα από την κοίτη και σιγά-σιγά απομακρύνεται απ' αυτή. Διασχίζοντας ελατοσκεπάστες πλαγιές και λιβάδια υπο-αλπικού τύπου, φτάνουμε μετά από 2 ώρες πορείας, στην όμορφη τοποθεσία **Κράτια**, στα 730 μέτρα υψόμετρο, όπου και θα κάνουμε μια στάση. Σήμα κατατεθέν της, η πετρόχτιστη πηγή και φυσικά ο τρίδυμος γιγαντιαίος πλάτανος που τη σκιάζει. Κατόπιν, ακολουθώντας αριστερόστροφη πορεία καταλήγουμε σε δασικό δρόμο και συνεχίζουμε κατηφορικά για λίγο και στη συνέχεια ανηφορικά για να καταλήξουμε στο καταφύγιο της Αγάλης στα 930 μ., ένα σημείο με υπέροχη θέα προς τον Ευβοϊκό. Εκεί θα μας περιμένει το λεωφορείο μας για να μας πάει για φαγητό στην ευρύτερη περιοχή.



Συνολικό μήκος πορείας: 8 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: +880 μ. / -200 μ.

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας: 4 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 2 (μέτριας δυσκολίας για έμπειρους πεζοπόρους). Απευθύνεται και σε αρχάριους με πολύ καλή φυσική κατάσταση, με αντοχή σε συνεχή και μεγάλης διάρκειας ανάβαση)

Απαραίτητος εξοπλισμός: ορειβατικά μπουτάκια, μπατόν, αδιάβροχο αντιανεμικό, μπουφάν, φλις, ισοθερμική μπλούζα, σκούφος, γάντια, ατομικό φαρμακείο. Δεύτερα παπούτσια και ρούχα στο λεωφορείο.

* Ο αρχηγός μπορεί να μεταβάλλει το πρόγραμμα, ανάλογα με τις καιρικές και άλλες συνθήκες.

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ: 6973746769

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος 693 920 5638

16-18 Μαρτίου 2024

Απόκριες στον Όλυμπο και τον Τύρναβο

(Πεζοπορική)

Φαράγγι Ενιπέα – Ρέμα Ορλιά – Μπουρανί Τυρνάβου

Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί μαγικές διαδρομές στους πρόποδες που Ολύμπου, σε μία πανέμορφη μίξη υδάτινων και ορεινών τοπίων, αλλά και να διασκεδάσουμε την Καθαρά Δευτέρα στο ξακουστό Μπουρανί, το Διονυσιακό καρναβάλι του Τυρνάβου.

Φαράγγι του Ενιπέα! Εκεί που θα νιώσουμε την αύρα του βουνού και θα αισθανθούμε λίγο από την ψυχή των κορυφών. Θα διασχίσουμε επιβλητικές χαράδρες, καταπράσινες ρεματιές και κρυστάλλινα ορμητικά νερά.

Ρέμα Ορλιά! Ένας υδάτινος παράδεισος στις πλαγιές του Ολύμπου. Βρίσκεται στις ανατολικές πλαγιές του βουνού των θεών, πολύ κοντά στο Δίον, και στη ροή του σχηματίζει ένα παραμυθένιο τοπίο με εντυπωσιακούς καταρράκτες και βάθρες με κρυστάλλινα νερά.

Καρναβάλι Τυρνάβου! Ο Διόνυσος και ο Πάνας παραμονεύουν, ενώ φαλλοί τεράστιοι παρελαύνουν πάνω στα άρματα. Οι πανηγυριστές από όλη την Ελλάδα (αλλά και από το εξωτερικό) τους κρατούν σαν σκήπτρα, τους προσκυνούν, τους ιππεύουν. Ο Αριστοφάνης ζωντανεύει καθώς στο καρναβάλι του Τυρνάβου λαμβάνουν πρώτη θέση τα άσεμνα τραγούδια, τα τολμηρά πειράγματα και η σεξουαλικότητα που συγκαλύπτεται τις καθημερινές. Η πεμπτουσία του Καρναβαλιού, η ανατροπή δηλαδή της κανονικότητας, αψηφά για μία μέρα το «καθώς πρέπει» - και αποθεώνεται.



Σάββατο 16 Μαρτίου 2024

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία και μετά από ενδιάμεσες στάσεις, αφού περάσουμε το Δίον, θα κατευθυνθούμε προς το εκκλησάκι των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, για την πεζοπορία μας στο **ρέμα Ορλιά**.

Η πανέμορφη διαδρομή μας ξεκινάει από υψόμετρο περίπου 300 μ. και κινείται αρχικά ανάμεσα σε χαμηλή βλάστηση, που πυκνώνει εντυπωσιακά καθώς ανεβαίνουμε ψηλότερα! Το μονοπάτι μας διασχίζει βραχώδεις πλαγιές, περνάει από ξέφωτα με εντυπωσιακή θέα και φτάνει λίγο παραπάνω από τα 550 μέτρα μετά από περπάτημα περίπου 1.30 ώρας. Στο σημείο αυτό ξεκινάει η κατάβαση μας μέσα σε πυκνή βλάστηση με πανύψηλα δέντρα, όπου το υδάτινο στοιχείο της φύσης αρχίζει σιγά σιγά να κάνει την παρουσία του! Μέχρι που ο **καταρράκτης του Κόκκινου Βράχου** ύψους 20 μέτρων εμφανίζεται μπροστά μας και μας γοητεύει! Στάση για φωτογραφίες και συνεχίζουμε την κατάβασή μας ακολουθώντας πανέμορφο κατάφυτο μονοπάτι, που μετά από μία ώρα περίπου πεζοπορίας καταλήγει μπροστά στο μεγαλείο της φύσης, τις **εντυπωσιακές Βάθρες** του Ορλιά! Τις φυσικές πισίνες όπου θα έχουμε χρόνο για άραγμα στα βράχια.



Συνολικό μήκος διαδρομής: 5,5 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολο

Στη συνέχεια θα αναχωρήσουμε για το **Λιτόχωρο**, όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Κυριακή 17 Μαρτίου 2024

Αναχώρηση νωρίς το πρωί από το Λιτόχωρο με προορισμό τα **Πριόνια** που βρίσκονται στα 1.100 μ., μέσα στον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού.

Στην αρχή του μονοπατιού, χαρακτηριστική είναι η ξύλινη γέφυρα που μας οδηγεί στην απέναντι όχθη του ρέματος.

Συνεχίζουμε προς το **Παλιό Μοναστήρι του Αγίου Διονύσιου** και λίγο παρακάτω, η διαδρομή περνά από το σπήλαιο που μόνασε ο Άγιος Διονύσιος ο εν Ολύμπω, όπου ένα μικρό ξωκλήσι είναι χτισμένο πάνω στο βράχο. Η διαδρομή μας ακολουθεί το ποτάμι από τα αριστερά, ενώ στη συνέχεια το διασχίζουμε επτά φορές από πανέμορφες ξύλινες γεφυρούλες, έχοντας την κοίτη του ποταμού από τα δεξιά και τότε από τα αριστερά.

Πεζοπορούμε υπό τη σκιά πελώριων δέντρων, μέσα σε πυκνή βλάστηση και συνοδευόμενοι από τον γλυκό ήχο των κελριστών **νερών του**

Ενιπέα. Αξίζει να σημειωθεί, ότι το νερό του ποταμού είναι πόσιμο σε όλα, σχεδόν, τα σημεία του, ενώ συνήθως δεν ξεπερνά τους 0 βαθμούς. Στο τελευταίο τμήμα της διαδρομής μας ξεπροβάλλει μπροστά μας η υπέροχη **θέα του Αιγαίου** ενώ απέναντί μας ορθώνεται η **Ζηλνιά**, ένα μεγάλο αναρριχητικό πεδίο της περιοχής. Σύντομα φτάνουμε στη **θέση “Μύλος” Λιτοχώρου**, που είναι και το τέλος της πεζοπορίας μας.

Γεύμα και επιστροφή στο ξενοδοχείο μας.



Χιλιομετρική απόσταση: 11 χλμ.

Ώρες πορείας: 6.30 περίπου

Βαθμός δυσκολίας: Β' επειδή υπάρχουν αρκετά ανεβοκατεβάσματα

Υ/Δ: + 800 / - 1.100

Δευτέρα 18 Μαρτίου 2024

Μετά το πρωινό μας θα αναχωρήσουμε για τον **Τύρναβο** για να παρακολουθήσουμε και να ζήσουμε το έθιμο του «**Μπουρανί**».

Το «**Μπουρανί**» κλείνει τον κύκλο των καρναβαλικών εκδηλώσεων και έρχεται να αναταράξει το μονότονο ρυθμό της καθημερινότητας στην πόλη. Είναι ένα λαϊκό πανηγύρι, μια αναβίωση ενός αρχαίου διονυσιακού τελετουργικού, στην ουσία η γιορτή του φαλλού, που συμβολίζει την αναπαραγωγή και την ευτεκνία. Τεράστιοι φαλλοί γεμίζουν την πόλη. Το τσίπουρο και το κρασί ρέουν άφθονα. Στον Τύρναβο δεν πέφτει καρφίτσα. Όποιος έχει ταμπού καλύτερα να μείνει μακριά. Σε αυτό το καρναβάλι μπορούν να συμβούν τα πάντα...

Αργά το μεσημέρι γεμάτοι με όμορφες εικόνες, θα πάρουμε το δρόμο της επιστροφής για τη Ν. Ιωνία...



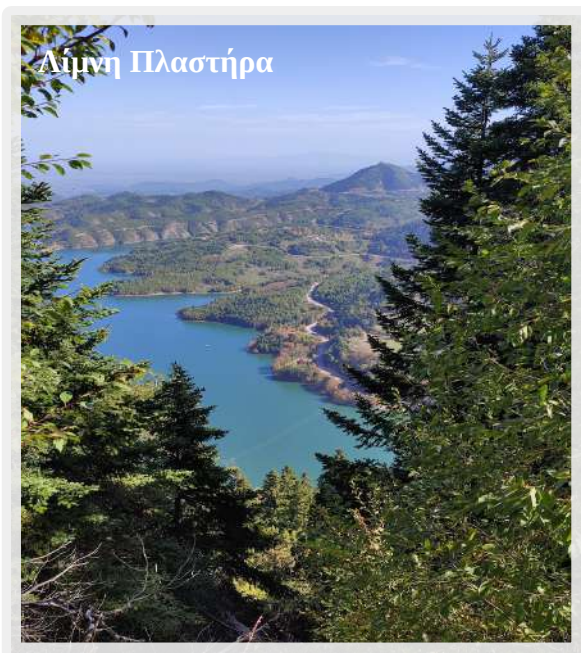
Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Ιωάννης Αβράμπος 6977327369

ΦΟΝΙ...κές στιγμές



Αίγινα



Λίμνη Πλαστήρα



Ζήρεια



Αίγινα - Παλαιοχώρα



Άγραφα - Βουτσικάκι
Κατακτητές της κορυφής



Ζήρεια – Σπήλαιο Ερμή

ΦΟΝΙ...κές στιγμές

Μαίναλο



Παρνασσός - Δαύλεια



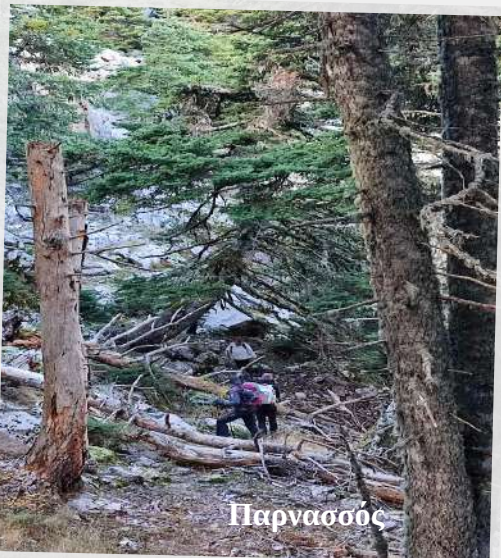
Στις κορυφές των Αγράφων



Μαίναλο



Παρνασσός



Ζήρεια

