

**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2024**

Πρόγραμμα Απρίλιος – Ιούνιος 2024

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

14/4/2024	Καλλίδρομο Φθιώτιδας Ελευθεροχώρι – Λίμνη Νευρόπολης - Παλαιοχώρι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Αβράμπος Γιάννης
21/4/2024	Κάρυστος	Ημερήσια	Περιηγητική	Τσιμπογιάννη – Ευκλείδου Καίτη
27/4/2024 (Σάββατο)	Αισθητικό Δάσος Μογγοστού	Ημερήσια	Πεζοπορική	Καρδερίνης Στέλιος Αβράμπος Γιάννης

ΜΑΪΟΣ

18-19/5/2024	Εύβοια Κάρυστος – Δρακόσπιτο Όχης – Φαράγγι Δημοσάρη	2ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης Αβράμπος Γιάννης
--------------	---	--------	------------	--

ΙΟΥΝΙΟΣ

01-02/6/2024	Μέθανα και Πόρος	2ήμερη	Περιηγητική	Τσιμπογιάννη – Ευκλείδου Καίτη
2/6/2024	Πόρος	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Αβράμπος Γιάννης
21-26/6/2024	Βουλγαρία Εθνικός Δρυμός Ρίλα – Εθνικός Δρυμός Πιρίν - Σόφια	6ήμερη	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης

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.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Μεσολογγίου 40
Ν. Ιωνία

ΑΠΡΙΛΙΟΣ -
ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

Τηλ: 210 277 5367

www.foni.org.gr

email:
fousi26@otenet.gr



Θεωρούμε σκόπιμο να επαναλάβουμε ότι για τις κρατήσεις των εκδρομών ισχύουν τα ακόλουθα:

Για τις πολυήμερες εκδρομές: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολόκληρου του ποσού της προκαταβολής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί το Δ.Σ. του Ομίλου.

Για τις ημερήσιες εκδρομές: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολόκληρου του ποσού του αντιτίμου συμμετοχής της συγκεκριμένης εκδρομής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί το Δ.Σ. του Ομίλου.

Για τις εκδρομές εξωτερικού: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολόκληρου του ποσού της πρώτης δόσης της προκαταβολής μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί το Δ.Σ. του Ομίλου της συγκεκριμένης εκδρομής.

Για τις διάφορες εκδηλώσεις: Η κράτηση ισχύει μόνο μετά την καταβολή ολόκληρου του ποσού του αντιτίμου συμμετοχής της συγκεκριμένης εκδήλωσης μέσα στα χρονικά όρια που γνωστοποιεί το Δ.Σ. του Ομίλου της συγκεκριμένης εκδρομής.

Γίνεται γνωστό σε όλα τα μέλη μας και τους φίλους εκδρομείς, ότι σύμφωνα με τον Κανονισμό εκδρομών Εσωτερικού – Εξωτερικού, ο Αρχηγός εκδρομής Εσωτερικού ή Εξωτερικού έχει το δικαίωμα να μεταβάλλει το πρόγραμμα της εκδρομής ολικώς ή μερικώς ανάλογα με τις περιστάσεις.

ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο που εξελέγη στις αρχαιρεσίες της **20ης Μαρτίου 2024** για θητεία **Μάρτιος 2024 – Μάρτιος 2027**, μετά την συγκρότησή του σε Σώμα είναι το εξής:

Α' Τακτικά Μέλη

Πρόεδρος: Καίτη Ευκλείδου

Αντιπρόεδρος: Αριστείδης Ανδρικόπουλος

Γενικός Γραμματέας: Ιωάννης Αβράμπος

Ειδικός Γραμματέας: Χρήστος Ιωάννου

Ταμίας: Βασίλειος Βεργόπουλος

Έφορος Πεζοπορικού: Μαρία Ζηλακάκη

Έφορος Τουριστικού: Μαρία Βεργοπούλου

Έφορος Πολιτιστικών & Δημοσίων Σχέσεων: Γεώργιος Βασιλειάδης

Κοσμήτορας Λέσχης: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς

Β' Αναπληρωματικά μέλη

Στυλιανός Καρδερίνης

Βαρβάρα Σταυρανά

ΕΞΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αγγελική Παναγιώτου

Θεόδωρος Γκότσης

Βασιλική Κατακουζηνού

Κυριακή 14 Απριλίου 2024

Καλλιδρόμο

Ελευθεροχώρι Φθιώτιδας – Λίμνη Νευρόπολης – Παλαιοχώρι

Άνοιξη στα καλύτερά της σε ένα βουνό με πλούσιο έδαφος και πλούσια χλωρίδα!

Αναχώρηση στις 7 το πρωί από Λεωφόρο Ηρακλείου 230 στη Ν. Ιωνία (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) και με ενδιάμεση στάση, άφιξη στο Ελευθεροχώρι.

Το **Ελευθεροχώρι** είναι χωριό του νομού Φθιώτιδας, χτισμένο στις βόρειες πλαγιές του **Καλλιδρόμου** σε υψόμετρο 800 μ., σε μία πλαγιά γεμάτη έλατα. Αποτελεί το ορεινότερο χωριό του Καλλιδρόμου, προσφέροντας πολύ καλή θέα προς την πεδιάδα του Σπερχειού στα βόρεια και προς το λεκανοπέδιο του Κηφισού στα δυτικά.

Η διαδρομή μας είναι εύκολη, κατάλληλη και για αρχαρίους με καλή φυσική κατάσταση, που ελίσσεται μέσα στην κατάφυτη δυτική και νοτιοδυτική πλευρά του Καλλιδρόμου.

Ξεκινάει με ελικοειδή ανηφορική πορεία μέσα από το Ελευθεροχώρι, άλλοτε σε μονοπάτι και άλλοτε σε δασικό χωματόδρομο. Διασχίζει την αρκετά δασωμένη πλευρά του βουνού, διαπερνά το **ορειβατικό καταφύγιο** και συνεχίζει προς τη μικρή λίμνη **Νευρόπολη**. Η λίμνη σχηματίζεται ανάμεσα σε πυκνό ελατοδάσος, σε ένα μικρό οροπέδιο του Καλλιδρόμου, κατά τη διάρκεια του χειμώνα.



Στα 1.100 μ., στη θέση Τριανταφυλλιά Νευρόπολης, ένα μεγάλο καρστικό βύθισμα συγκρατεί τα υδάτινα ρεύματα, σχηματίζοντας τη λίμνη Νευρόπολη. Το τοπίο είναι σπάνιο για τον Ελλαδικό χώρο τόσο τους χειμερινούς μήνες όσο και τους θερινούς, όπου το έδαφος παραμένει υγρό χαρίζοντας «σπίτι» σε μεγάλο αριθμό αμφιβίων, συμπεριλαμβανόμενου και του αλπικού τρίτωννα. Στην περιοχή γύρω από τη λίμνη εκτός από την εντυπωσιακή χλωρίδα (*Filipendula vulgaris*, *Festuca rubra* κ.ά. διάφορα είδη κρίκων και ορχιδεών όπως *Orchis mascula*) παρατηρείται και σημαντική πανίδα αποτελούμενη από πολλά είδη αρπακτικών, λύκων, άγριων θηλαστικών αλλά και αγέλης άγριων αλόγων που συχνά εμφανίζεται στη λίμνη σε αναζήτηση δροσιάς και νερού.



Η λίμνη αποτελεί, ταυτόχρονα, πόλο έλξης για ντόπιους και επισκέπτες της περιοχής καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, καθώς προσφέρεται για διάφορες δραστηριότητες, όπως πεζοπορίες, ποδηλατροδρομίες και κατασκήνωση.

Ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τη διάθεση, μία ομάδα μπορεί να ανέβει στην παρακείμενη κορυφή με το Πυροφυλάκιο (επιπλέον χρόνος 1.30' και υψομετρική 150 μ.)



Θα συνεχίσουμε κατηφορίζοντας ομαλά προς το μικρό χωριό **Παλαιοχώρι**, όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο για να μας

πάει για φαγητό, πιθανότατα στο κοντινό χωριό **Μπράλος**. Η επιστροφή μας, αν δεν υπάρξουν απρόοπτα, υπολογίζεται γύρω στις 8 με 9 το βράδυ.

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

Μήκος διαδρομής: **9,57 χλμ.**

Υψομετρική διαφορά: **Ανάβαση 341 μ. Κατάβαση 565 μ.**

Βαθμός δυσκολίας: **Εύκολο** (κατάλληλο και για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)

Διάρκεια: **4 με 5 ώρες**

Κόστος: 25 ευρώ τα μέλη, 28 ευρώ τα μη μέλη

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη τηλ: 6973746769 (μόνο για πληροφορίες διαδρομής)

Κρατήσεις: Γιάννης Αβράμπος τηλ: 6977327369





Μονοήμερη περιηγητική

21 Απριλίου 2024

Με το **Φυσιολατρικό Όμιλο Ν. Ιωνίας** θα πάμε στις 21 Απριλίου, ημέρα Κυριακή, στα Ν. Στύρα και την Κάρυστο.

Αναχωρούμε το πρωί για την Αγία Μαρίνα, θα επιβιβαστούμε στο караβάκι και σε 40 λεπτά φτάνουμε στα **Ν. Στύρα**.

Είναι ένα όμορφο χωριό που συνδυάζει υπέροχη φύση, εξαιρετικές παραλίες και τα περίφημα δρακόσπιτα. Έχει φιλόξενους ανθρώπους και πολύ τουριστική κίνηση.



Από εκεί θα επιβιβαστούμε στο λεωφορείο και θα πάμε στην **Κάρυστο**. Με ξεναγό θα επισκεφτούμε τον Ενετικό Πύργο, το νεοκλασικό κτίριο του Δημαρχείου. Έπειτα θα κατευθυνθούμε προς το χωριό **Μύλοι** όπου θα επισκεφτούμε το κτήμα **ΜΟΝΤΟΦΩΛΙ** με τις ωραιότερες ποικιλίες κρασιών.

Φαγητό στην υπέροχη ταβέρνα ΧΩΝΙ και επιστροφή στα Ν. Στύρα για καφέ.

Περιμένουμε άμεσα τις συμμετοχές σας.



Τσιμπογιάννη -Ευκλείδου Καίτη τηλ **210 277 5367** και **697 811 8042**

*** Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.

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).

Σάββατο 27 Απριλίου 2024

Αισθητικό Δάσος Μογγοστού

Το δρυοδάσος του **Μογγοστού** είναι ένα μνημείο της φύσης, καταχωρημένο στα «αισθητικά δάση» του δικτύου NATURA. Η συνολική του έκταση είναι 7.185 στρέμματα και βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά **Σούλι**, **Μεγάλος Βάλτος** και **Θροφαρί**.

Είναι ένα φυσικό πρεμνοφυές δρυοδάσος, δηλαδή ένα δάσος με βελανιδιές που φύτεψε μόνο του, ακολουθώντας τη φυσική εξέλιξη. Τα κυριότερα δέντρα που θα συναντήσουμε είναι η πλατύφυλλος βελανιδιά (δρυς), η χαλέπιος πεύκη, η μαύρη πεύκη σε μεμονωμένα άτομα, η κεφαλληνιακή ελάτη, το πουρνάρι, το φυλίκι, ο κέδρος, το ρείκι, η κουτσουπιά και οι χαρακτηριστικές κουμαριές και γλυστροκουμαριές.

Αναχώρηση από τη Ν. Ιωνία, με προορισμό το **Σούλι Κορινθίας**.

Θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας από τη βρύση στην διασταύρωση της **Χούνης**. Ύστερα από περπάτημα 10 λεπτών σε χωματόδρομο, θα μπορούμε στο μονοπάτι. Θα ανηφορίσουμε ελαφρώς στο ρέμα και μετά από λίγο αρχίζει το δρυοδάσος.

Θα συνεχίσουμε σε πιο χαμηλή βλάστηση πορευόμενοι παράλληλα με τη χαράδρα της Χούνης.

Θα συναντήσουμε το πρώτο τριγωνομετρικό κολωνάκι στα 953 μ. με υπέροχη θέα προς το **Μάρκασι**, τα χωριά του **Ξυλοκάστρου** έως και την οροσειρά της **Ζήρειας**.

Συνεχίζουμε την πορεία μας προς το δεύτερο τριγωνομετρικό κολωνάκι στα 943 μ, κάνοντας μία μικρή παράκαμψη (προαιρετικά) για να δούμε το ιδιαίτερο ανάγλυφο κάθετων βράχων και μικρών σπηλαίων που έχουν σχηματισθεί.

Φτάνοντας στο κολωνάκι θα έχουμε θέα προς την **Παναγία την Κορφιώτισσα**, την **Τσούκα Ζεμενού** και τον **Κορινθιακό κόλπο**.

Επιστροφή στο σημείο εκκίνησης. Γεύμα σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στη Ν. Ιωνία.

Μήκος Διαδρομής: 10 χλμ.

Διάρκεια: 4 - 5 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1 (Εύκολη, κατάλληλη και για αρχάριους) Υψομ. Διαφορά: +/- 280 μ.

Αρχηγός: Στέλιος Καρδερίνης

Κρατήσεις: Γιάννης Αβράμπος τηλ: 6977327369

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.



Διήμερη 18-19 Μαΐου 2024

Εύβοια

Κάρυστος- Δρακόσπιτο Όχης – Φαράγγι Δημοσάρη

Σάββατο 18 Μαΐου 2024

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία με πούλμαν για το λιμάνι της Ραφήνας και επιβίβαση στο πλοίο για Μαρμάρι μαζί με τις αποσκευές μας. Μετεπιβίβαση σε άλλο πούλμαν για την πόλη της Καρύστου. Άφιξη και τακτοποίηση στο παραλιακό ξενοδοχείο “Γαλαξίας”.

Περιηγητική πεζοπορία στο ενετικό κάστρο πάνω από την πόλη, στο αρχαίο λατομείο και επίσκεψη στο κτήμα - οινοποιείο Μοντοφώλι, Βόρεια της Καρύστου.

Το κάστρο **Καστέλο**

Ρόσσο ή Κοκκινόκαστρο της Καρύστου δεσπόζει στους πρόποδες της Όχης. Βρίσκεται μόλις 4 χιλιόμετρα από την Κάρυστο, μεταξύ των χωριών Γραμπιά και Μύλοι, επάνω σε ένα κωνικό ύψωμα, κάπως μακριά από τη θάλασσα και τους πειρατικούς κινδύνους εκείνης της εποχής και δεσπόζει σε όλη την πεδιάδα που απλώνεται από κάτω μέχρι την παραλία.

Το **Αρχαίο Λατομείο** βρίσκεται στη θέση Κύλινδροι Μύλων, όπου διατηρούνται γιγάντιοι μονολιθικοί κίονες μήκους 12 μέτρων που λαξεύτηκαν από το μητρικό πέτρωμα. Πρόκειται για τα τελευταία προϊόντα του διάσημου λατομείου της Καρύστου, στο οποίο κατά την αρχαιότητα και κυρίως κατά τη ρωμαϊκή αυτοκρατορική περίοδο (1ος αι. π.Χ.- 2ος αι. μ.Χ.) εξορυσσόταν η περίφημη «Καρύστια λίθος» ή «cipollino», το λευκοπράσινο μάρμαρο με τις χαρακτηριστικές φλεβώσεις.

Το Καρυστινό μάρμαρο χρησιμοποιήθηκε ως οικοδομικό υλικό σε γνωστά κτήρια της αρχαιότητας, στην Αθήνα (Βιβλιοθήκη του Ανδριανού), στη Ρώμη (Αυτοκρατορικές Αγορές, το Ωδείο του Δομιτιανού, το Αμφιθέατρο των Φλαβίων, ο ναός της Ομονοίας κ.ά.), ενώ η χρήση του συνεχίστηκε και στα Βυζαντινά χρόνια σε σημαντικά μνημεία, όπως η Αγία Σοφία στην Κωνσταντινούπολη, η βασιλική του Αγίου Δημητρίου στη Θεσσαλονίκη, η Μονή του Οσίου Λουκά στη Φωκίδα κ.ά.



Κυριακή 19 Μαΐου 2024

Επιβίβαση στο πούλμαν και άφιξη στο καταφύγιο από όπου θα ξεκινήσει η πορεία για την **κορυφή της Όχης** (1.398 μ.). Θα ακολουθήσουμε ανηφορική πορεία περίπου μίας ώρας μέχρι το μεγαλιθικό σπίτι του Δράκου με θέα το Αιγαίο. Κατάβαση μίας ώρας μέχρι την είσοδο του **Φαραγγιού Δημοσάρη**. Το φαράγγι βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά του όρους Όχη, έχει συνολικό μήκος περίπου 10 χλμ. και αποτελεί ένα από τα πιο όμορφα φυσικά οικοσυστήματα στην Ελλάδα και δημοφιλή προορισμό πεζοπόρων από όλο τον κόσμο.



Η πεζοπορική διαδρομή ξεκινά στη θέση **Πετροκάναλο** (σε υψόμετρο 950 μ.) και καταλήγει στην **παραλία των Καλλιανών**. Το μονοπάτι διαθέτει σήμανση και είναι βατό. Στα αριστερά μας τρέχει το ρέμα Δημοσάρη, το οποίο διασχίζει το φαράγγι και εκβάλλει στο Αιγαίο Πέλαγος. Λίγο μετά τον οικισμό Λενοσαίοι βρίσκεται η θέση Σκάλα, το πιο στενό σημείο του φαραγγιού, όπου σχηματίζονται μικροί καταρράκτες και φυσικές κολυμβήθρες. Οι τολμηροί μπορούν να δοκιμάσουν να βουτήξουν. Να είστε όμως προετοιμασμένοι, καθώς τα τρεχούμενα κρυστάλλινα νερά του ρέματος είναι παγωμένα ακόμα και το καλοκαίρι.



Η διαδρομή έχει οργιώδη βλάστηση και είναι κατηφορική σε όλο το μήκος της. Θεωρείται σχετικά εύκολη, ενώ η απόσταση μέχρι τους Καλλιανούς καλύπτεται σε περίπου 4 έως 5 ώρες.

Το φαράγγι είναι προστατευόμενο και ανήκει στο δίκτυο Natura 2000, καθώς αποτελεί βιότοπο σπάνιας χλωρίδας και πανίδας.

Χαρακτηριστικά πεζοπορικής διαδρομής

Απόσταση συνολική: Περίπου 12 χλμ. **Υψομετρικά:** 650+/950-

Χρόνος: 7 ώρες

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

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

Εάν υπάρχει χρόνος όποιος θέλει μπορεί να κάνει και μπάνιο στον τερματισμό της πορείας.

* Ο αρχηγός μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα αναλόγως συνθηκών και συγκυριών. Ανάλογα με τον χρόνο της πεζοπορίας θα έχουμε φαγητό ή καφέ στο λιμάνι και κατόπιν επιστροφή για Μαρμάρι-Ραφήνα-Ν. Ιωνία.

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος τηλ.6977345989

Κρατήσεις: Γιάννης Αβράμπος τηλ 6977327369

01-02 Ιουνίου 2024 / Περιηγητική – Μέθανα και Πόρος



Διήμερη περιηγητική

01-02 Ιουνίου 2024

Με το Φυσιολατρικό Όμιλο Νέας Ιωνίας θα πραγματοποιήσουμε μία περιηγητική διήμερη εκδρομή στη **Λουτρόπολη των Μεθωνων**, μια παραθεριστική περιοχή όπου κυριαρχεί η επαφή με τη φύση και με πεντακάθαρους παραλίες.



Θα πάμε στο γραφικό ψαροχώρι **Βαθύ** με το κλειστό λιμανάκι όπου από εκεί θα δούμε το ηφαίστειο και τα **Λουτρά**.

Την επόμενη μέρα θα επισκεφτούμε τον **Πόρο** και γυρνώντας πάλι στα Μεθωνα με το караβάκι, σιγά σιγά θα επιστρέψουμε στη βάση μας, την Ν. Ιωνία.



Δηλώσεις συμμετοχής στα τηλ. **697 811 8042**, **693 429 4313** και **210 277 5367**

*** Συνιστάται η χρήση μάσκας μέσα στο λεωφορείο.

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.).

2 Ιουνίου 2024

Πόρος

«Ο Πόρος έχει κάτι από τη Βενετία: κανάλι, επικοινωνία ανάμεσα στα σπίτια με βάρκες, χλιδή, νωχέλεια, αισθησιακός πειρασμός, τόπος για διακεκριμένους διεθνείς ερωμένους»

Γιώργος Σεφέρης, Ημερολόγιο 13/8/1946

Αναχώρηση στις 7 το πρωί από Λεωφόρο Ηρακλείου 230 στη Ν. Ιωνία (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) και με ενδιάμεση στάση, άφιξη στον Γαλατά. Εκεί με ferryboat θα περάσουμε απέναντι στο λιμάνι.

Η διαδρομή που θα ακολουθήσουμε αρχικά περιδιαβαίνει τα γραφικά σοκάκια της πόλης, στο πιο μικρό νησάκι του ζεύγους νησιών του Πόρου, της αρχοντικής

Σφαιρίας. Ξεκινώντας από το Λιμάνι θα συναντήσουμε τη **Δημοτική Βιβλιοθήκη «Χατζοπούλειο»**, το Καστέλι όπου βρίσκεται το **Ρολόι** (κτίσμα του 1927), το παλιό εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη και τον μητροπολιτικό **Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου**, ο εσωτερικός διάκοσμος του οποίου είναι έργο ενός από τους σημαντικότερους Έλληνες ζωγράφους, του Κωνσταντίνου Παρθένη.

Θα ανηφορίσουμε προς την παλιά **δεξαμενή ύδρευσης** και ακολουθώντας το διαμορφωμένο μονοπάτι με θέα στον δίαυλο μεταξύ Πόρου και Γαλατά θα περάσουμε από τον **Άγιο Αθανάσιο**, τον παλιό **Ανεμόμυλο** που βρίσκεται στην κορυφή της Σφαιρίας, το Αρχαιολογικό Μουσείο, την **Πούντα** (τη γειτονιά των ψαράδων) και θα καταλήξουμε στους **Αγίους Αναργύρους** με την εντυπωσιακή θέα. Στη συνέχεια περνώντας στην **Καλαυρεία** από το κανάλι θα κινηθούμε παραλιακά βόρεια. Θα ξεκινήσουμε από τον οικισμό Πέρλια και στην πορεία μας θα συναντήσουμε το **Μικρό και το Μεγάλο Νεώριο**, το **Λιμανάκι της αγάπης** και τον **Ρωσικό Ναύσταθμο**. Ο Ρωσικός Ναύσταθμος είναι αμφιθεατρικά κτισμένος στα δυτικά του λιμανιού του Πόρου, μέσα σε έναν πανέμορφο όρμο. Εκεί όσοι το επιθυμούν μπορούν να ρίξουν μια βουτιά στη θάλασσα. Το λεωφορείο θα μας γυρίσει στο λιμάνι και θα ακολουθήσει φαγητό σε ταβέρνα.

Απόσταση: περίπου **8,5 χλμ.** (τα 4,5 τελευταία, παραλιακά από τον δρόμο. Όποιος δεν θέλει να περπατήσει το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής, μπορεί να φτάσει στον Ρωσικό Ναύσταθμο με το λεωφορείο).

Β. Δ.: 1 **Εύκολο, κατάλληλο και για αρχάριους.**

Διάρκεια: **4 ώρες** με τις στάσεις

Υψομετρική: 150 μ.

Αρχηγός: **Μαρία Ζηλακάκη** τηλ. 6973746769 (μόνο για πληροφορίες διαδρομής)

Κρατήσεις: **Γιάννης Αβράμπος** τηλ. 6977327369

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)



6 ημέρες / 5 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή

21-26 Ιουνίου 2024

Βουλγαρία

Εθνικός Δρυμός Ρίλας – Εθνικός Δρυμός Πιρίν – Σόφια

Ο όμιλός μας για τον Ιούνιο του 2024 έχει προγραμματίσει εξόρμηση στους δύο από τους τρεις εθνικούς δρυμούς της Βουλγαρίας, Ρίλα και Πιρίν και επίσκεψη στην πρωτεύουσα της χώρας, τη Σόφια.

Ο εθνικός δρυμός της **Ρίλας**, είναι πλήρως προστατευόμενη περιοχή με αιωνόβια φυσικά δάση από έλατα, ρόμπολα, μαυρόπευκα, και μπόρ (είδος έλατου) ενώ η ποικιλία της χλωρίδας και της πανίδας στην περιοχή το κατατάσσει στον κατάλογο Εθνικών Πάρκων του ΟΗΕ και στο οικολογικό δίκτυο NATURA 2000.

Συγκεκριμένα, φιλοξενούνται 1.400 είδη φυτών. Επίσης στο Εθνικό Πάρκο βρίσκει καταφύγιο η καφέ αρκούδα, τα Βαλκανικά αγριοκάτσικα, οι λαγόγυροι, λύκοι, ο σπάνιος Αλπικός Τρίτων, πάνω από 100 είδη πουλιών και το 80% από τα ασπόνδυλα της Βουλγαρίας. Στην οροσειρά υπάρχουν περίπου 200 φυσικές λίμνες, καθώς οι περισσότερες από αυτές προέρχονται από την εποχή των παγετώνων. Στο ωραιότερο μέρος της



περιοχής αυτής θα πεζοπορήσουμε, ανάμεσα στις αλπικές λίμνες και θα ανέβουμε στην υψηλότερη κορυφή της χώρας και των Βαλκανίων τη Μουσαλά στα 2.925 μ.

Ο εθνικός δρυμός του **Πιρίν** ανακηρύχθηκε Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO το 1983. Το υψόμετρο κυμαίνεται από 950 έως 2.914 μέτρα στη κορυφή Βίχρεν, δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Βουλγαρίας και τρίτη των Βαλκανίων μετά τον Όλυμπο, η οποία είναι και ο στόχος μας. Το Πιρίν φημίζεται για τις 118 παγετώδεις λίμνες του, με πολλές από αυτές να βρίσκονται σε λεκάνες. Τα δάση καλύπτουν το 57,3% της έκτασης του πάρκου και σχεδόν το 95% από αυτά είναι δάση κωνοφόρων. Η πανίδα του Εθνικού Πάρκου Πιρίν είναι ποικίλη και περιλαμβάνει 45 είδη θηλαστικών, 159 είδη πτηνών, 11 είδη ερπετών, 8 είδη αμφίβιων και 6 είδη ψαριών.



1η ημέρα 21/6/2024

Αναχώρηση από Ν. Ιωνία και με ενδιάμεσες στάσεις φτάνουμε στα σύνορα. Μετά τις ανάλογες διατυπώσεις περνάμε στη γείτονα χώρα με προορισμό το ξενοδοχείο μας στο **Σάμοκοβ**, όπου θα πάρουμε το δείπνο μας και θα χαλαρώσουμε στο σπα.

2η ημέρα 22/6/2024 Musala 2.925 μ.

Μετά το πρωινό μας ξεκινάμε για το **Borovets**. Θα επιβιβαστούμε στα lif σε υψόμετρο 1.315 μ. μέχρι τον τερματικό σταθμό Yestrebets των Lift στα 2.369 μ. (διάρκεια ανάβασης 25 λεπτά). Ακολουθεί εύκολη πεζοπορική διαδρομή χωρίς υψομετρική διαφορά σε δασικό δρόμο μέχρι το σαλέ-καταφύγιο, όπου όσοι επιθυμούν μπορούν να παραμείνουν για καφέ ή ποτό. Ήδη η άπλετη θέα όλου του οροπεδίου είναι εντυπωσιακή. Στη συνέχεια η υπόλοιπη ομάδα ξεκινά ορειβατική ανάβαση 3,5 χλμ. στην υψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων Musala στα 2.925 μ. με πανοραμική θέα που φτάνει ακόμη και στα βουνά της Ροδόπης. Πριν την τελική ανάβαση για την κορυφή, στα 2.700 μ. υπάρχει καταφύγιο ανάγκης με όλα τα απαραίτητα, όπου και πάλι όποιος επιθυμεί μπορεί να αναπαυθεί πίνοντας ένα καφέ-αφέψημα. Επιστροφή στο σαλέ για ξεκούραση και αναχώρηση για το ξενοδοχείο μας. Δείπνο, σπα, βόλτα.



Διάρκεια: 6-7 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 2+

Υψομετρική Διαφορά: +/- 700 μ.

Η πεζοπορία ενδείκνυται για όλους, γιατί υπάρχει δυνατότητα να σταματήσει κάποιος, σε ένα από τα καταφύγια για ξεκούραση, φαγητό και ποτό έως ότου επιστρέψει η υπόλοιπη ομάδα.

Εφόσον ξεκουραστούμε σε ένα από τα πολλά καταφύγια της διαδρομής, επιστροφή στο Borovets, που είναι η βάση των Lift για καφέ, μπίρα, βόλτα, και επιστροφή στο ξενοδοχείο μας για δείπνο, σπα, βόλτα.

3η ημέρα 23/6/2024 Επτά Λίμνες

Αναχώρηση για τις ξακουστές **Επτά Λίμνες**. Φτάνοντας στην περιοχή, θα έχουμε ανάβαση με λίφτ έως το πρώτο καταφύγιο και στη συνέχεια πεζοπορία προς τις Λίμνες για να θαυμάσουμε τις ξεχωριστές ομορφιές τους. Ενδείκνυται για όλους, γιατί υπάρχει δυνατότητα να γίνει ένα τμήμα της.



Διάρκεια: 4-5 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1+

Υψομετρική Διαφορά: +/- 450 μ.

Το τοπίο θα σας γοητεύσει, ένα οροπέδιο γεμάτο λίμνες, καταρράκτες, τρεχούμενα νερά και απέραντη θέα. Μετά το τέλος της πεζοπορίας θα έχουμε χρόνο για καφέ, φαγητό στο σαλέ και να απολαύσουμε το τοπίο. Η επιστροφή θα γίνει πάλι με το Lift. Όσοι δεν επιθυμούν να κάνουν όλη την διαδρομή θα έχουν την επιλογή να παραμείνουν στο σαλέ και να περιηγηθούν στις κοντινές λίμνες. Στην επιστροφή μας θα επισκεφτούμε το χωριό **Sapareva Banya** για να δούμε το τοπικό θερμοπίδακα.

Ο θερμοπίδακας αναβλύζει από βάθος 73 μέτρων και σε σύγκριση με τους θερμοπίδακες σε άλλα μέρη του κόσμου, δεν είναι τόσο θαυματικός και υψώνεται σε μόλις 18 μέτρα. Όμως είναι ο θερμότερος όλων με 103 βαθμούς θερμοκρασία.

Στη συνέχεια επιστροφή στο ξενοδοχείο για δείπνο, spa, βόλτα.



4η ημέρα 24/6/2024 Σόφια - Μοναστήρι Ρίλας

Παίρνουμε τις αποσκευές μας και αναχωρούμε για τον **Εθνικό Δρυμό Βίτοσας**, πάνω από την πρωτεύουσα Σόφια, για να δούμε το φαινόμενο Morenite που υπάρχει εκεί και τις γύρω ομορφιές της, που θα σας εκπλήξουν υπέροχα. Στη συνέχεια φεύγουμε για το κέντρο της **Σόφιας**, όπου θα υπάρξει αρκετός χρόνος για βόλτα, καφέ, φαγητό.

Η πρωτεύουσα και μεγαλύτερη πόλη της Βουλγαρίας, Σόφια, βρίσκεται στους πρόποδες του όρους Βίτοσα ένα μέρος με βαρυσήμαντα μνημεία, όπου η αύρα των Βαλκανίων παραμένει ολοζώντανη και αναλλοίωτη, αλλά ο παλμός της μοντέρνας Ευρώπης είναι ορατός στις κεντρικές συνοικίες, τις μεγάλες πλατείες και τα σύγχρονα κτήρια περιτριγυρισμένη από μεγάλα πάρκα. Με ιστορία μεγαλύτερη από επτά χιλιετίες, όπως φαίνεται από τα πολλά της ερείπια, η Σόφια είναι μια από τις αρχαιότερες πόλεις της Ευρώπης. Το εθνικό ιστορικό μουσείο είναι ένα από τα πιο πλούσια της ανατολικής Ευρώπης. Η Σόφια συγκαταλέγεται στις πιο πράσινες πρωτεύουσες της Ευρώπης.



Στη συνέχεια αναχωρούμε για το ξακουστό **μοναστήρι Αγ. Ιωάννη της Ρίλα** σε μία πολύ ωραία διαδρομή και τοποθεσία. Θα διασχίσουμε την κοιλάδα του ποταμού Manastirska, σε ένα εντυπωσιακό και καταπράσινο τοπίο στην οροσειρά της Ρίλα μέχρι την μονή σε υψόμετρο 1.147 μ. Αποτελεί ένα από σημαντικότερα πολιτισμικά, ιστορικά και αρχιτεκτονικά μνημεία της Βουλγαρίας και γενικότερα των Βαλκανίων. Μετά την επίσκεψη στη μονή αναχωρούμε για το **Μπάνσκο**.

Το Μπάνσκο αποτελεί ένα γραφικό χωριό της Βουλγαρίας και είναι χτισμένο στους πρόποδες της οροσειράς Pirin σε υψόμετρο 976 μέτρων. Κατά μήκος του χωριού εκτείνεται και ο ποταμός Glazne. Είναι από τα διασημότερα χειμερινά θέρετρα και ψηλά στη λίστα με τους αγαπημένους προορισμούς των Ελλήνων.



Διαθέτει ένα από τα πιο άρτια εξοπλισμένα χιονοδρομικά κέντρα των Βαλκανίων, πράγμα που το καθιστά ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις του σκι.

Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο, δείπνο, spa, βόλτα στην πόλη.

5η ημέρα 25/6/2024 Vihren 2.914 μ.

Αναχωρούμε από το ξενοδοχείο μας για το βουνό Πιρίν με προορισμό το περίπτερο Banderitsa στα 1.810 μ. Από εκεί ξεκινάει η πεζοπορία μας μέχρι το καταφύγιο Vihren σε υψόμετρο 1.972 μ. (περίπου 2 χλμ) καθώς με το λεωφορείο δεν είναι εύκολη η πρόσβαση. Στο σημείο εκείνο θα δημιουργηθούν δύο ομάδες.



Α΄ πεζοπορική Λίμνες του Πιρίν

Διάρκεια: 4-5 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 1

Υψομετρική Διαφορά: +/- 500 μ.

Η πεζοπορία ενδείκνυται για όλους, γιατί υπάρχει δυνατότητα επιστροφής στα καταφύγια για ξεκούραση, φαγητό, ποτό μέχρι να επιστρέψει η άλλη ομάδα.

Β΄ ορειβατική Vihren 2.914 μ.

Θα γίνει ανάβαση στην κορυφή Βίχρεν στα 2.914 μ. από τη βόρεια πλευρά και αναλόγως του χρόνου, θα αποφασιστεί εάν η επιστροφή γίνει μέσω των λιμνών ή της κλασσικής νότιας διαδρομής.



Από το καταφύγιο Vihren 1.972 μ. θα ανηφορίσουμε προς το μονοπάτι και σε 500μ. περίπου θα συναντήσουμε διασταύρωση μονοπατιών. Δεξιά πηγαίνει στο Vihren από την Βόρεια πλευρά του βουνού, ενώ αριστερά

από την Νότια. Συνεχίζουμε προς την βόρεια πλευρά και αφού περάσουμε από τα “καζάνια” θα φτάσουμε σε ράχη από όπου φαίνεται το Μπάνσκο.

Ακολουθεί ένα βραχώδες πέρασμα και συνεχίζοντας θα θαυμάσουμε ένα απομεινάρι από την τελευταία Εποχή των Παγετώνων, το μικρό παγετώνα Σνέζνικα που είναι ο νοτιότερος παγετώνας στην Ευρώπη. Θα συνεχίσουμε προς το διάσελο Premkata, ανεβαίνοντας από τη βόρεια ράχη και 400 μέτρα πριν την κορυφή φτάνουμε σε βραχώδες σημείο όπου υπάρχουν αλυσίδες μέχρι την κορυφή που θα μας βοηθήσουν στην τελική ανάβαση. Φτάνοντας στη ψηλότερη κορυφή του Εθνικού Πάρκου Pirin, στα 2.914 μ., έχουμε εκπληκτική θέα προς το Μπάνσκο και τις λίμνες που υπάρχουν νότια.

Διάρκεια: 8-9 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: 3 (μόνο για έμπειρα άτομα με πολύ καλή φυσική κατάσταση)

Υψομετρική Διαφορά: +/- 1.200 μ.

Συνάντηση των δύο ομάδων και επιστροφή στο ξενοδοχείο για δείπνο, spa, βόλτα στην πόλη.

6η ημέρα 26/6/2024

Παίρνουμε τις αποσκευές μας και αναχωρούμε για το όμορφο χωριό **Μέλις**, με τις ξεχωριστές πυραμίδες του και τα παλιά γραφικά σπίτια του. Η περιοχή είναι ονομαστή για την παραγωγή κρασιών και θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε ένα οινοποιείο.

Στη συνέχεια μέσω ενδιάμεσων στάσεων επιστρέφουμε στην Αθήνα.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με τον Γιάννη Κουνελάκη, μέλος του ΕΟΣ Κορίνθου ο οποίος θα είναι μαζί μας και είναι πολύ καλός γνώστης της Βουλγαρίας και των βουνών της.

* Για να πραγματοποιηθεί η κράτηση των ξενοδοχείων αλλά και να υλοποιηθεί ο σχεδιασμός της εξόρμησης όσον το δυνατόν συντομότερα και αποτελεσματικότερα, όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν, να έρθουν άμεσα σε επικοινωνία με τον αρχηγό **Άρη Ανδρικόπουλο τηλ. 697 734 5989** ή την **Γκέλυ Μπέγκα τηλ. 694 414 4789**.

ΚΟΣΤΟΣ

Τιμή συμμετοχής κατ' άτομο: **470 €** σε δίκλινο δωμάτιο

Διαφορά μονόκλινου: **125 €**

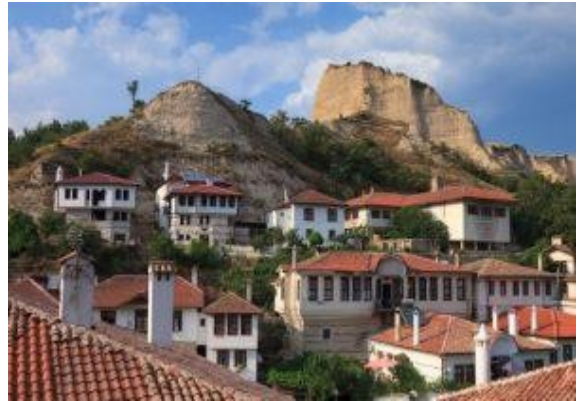
- Ο αρχηγός έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει το πρόγραμμα κατά την κρίση του, λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών ή άλλων παραγόντων και σε κάθε περίπτωση με γνώμονα την ασφάλεια των συμμετεχόντων.
- Ο αρχηγός έχει το δικαίωμα να αποκλείσει συμμετέχοντα που κατά την κρίση του δεν πληροί τους όρους και τα ελάχιστα κριτήρια ασφάλειας (φυσική κατάσταση, εξοπλισμός, συμπεριφορά κ.λ.π.)

Στην τελική τιμή περιλαμβάνονται

- Διαμονή, πέντε (5) διανυκτερεύσεις (3 στο Samokon στο Arena Samokon Hotel 3* και δύο στο Μπάνσκο στο Park Hotel Gardenia 4*) με ημιδιατροφή σε δίκλινα δωμάτια.
- Περιηγήσεις και μεταφορές όπως αναφέρονται στο πρόγραμμα.
- Χρήση υπηρεσιών sra στα ξενοδοχεία.

Στην τελική τιμή **ΔΕΝ** περιλαμβάνονται

- Διαφορά μονόκλινου.
- Ποτά και προσωπικά έξοδα.
- Έξοδα Lift περίπου €25 και για τις δύο ημέρες που θα τα χρησιμοποιήσουμε.
- Είσοδοι σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους.
- Ότι ρητά δεν αναφέρεται στις παροχές του προγράμματος.



ΦΟΝΙ...κές στιγμές

Πάρνηθα
Κορυφή Ξεροβούνι



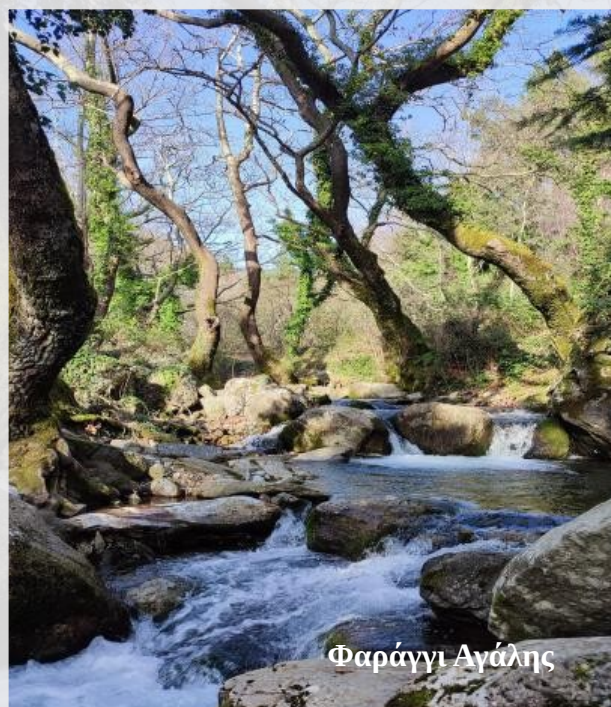
Σπήλαιο Κάψια



Ποικίλο Όρος
Θέα από ψηλά



Φαράγγι Αγάλης



Κοπή της πίτας



Ποικίλο Όρος



ΦΟΝΙ...κές στιγμές

Υμηττός



Φαράγγι Αγάλης



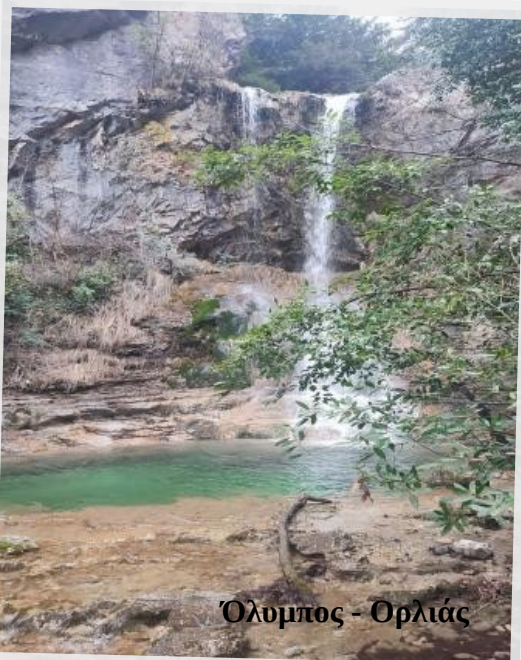
Όλυμπος
Φαράγγι Ενιπέα



Φαράγγι Λούσιου



Όλυμπος - Ορλιάς



Όλυμπος
Σκήτη Αγίου Διονυσίου

