

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024**

Πρόγραμμα Σεπτέμβριος – Δεκέμβριος 2024

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

8/9/2024	Αγκίστρι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
20-23/9/2024	Γράμμος Λίμνη Γκιστόβα (2.350 μ.) – Τσούκα Πέτσικ (2.520 μ.) – Πάνω Αρρένες (2.195 μ.) – Μετέωρα (Άγιο Πνεύμα)	4ήμερη	Πεζοπορική Ορειβατική	Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

6/10/2024	Παρνασσός Βάργιανη - Νεραϊδοσπηλιά	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
10-13/10/2024	Δονούσα	4ήμερη	Πεζοπορική - Αγώνες ορεινού τρεξίματος	Ζουμπουλιάς Παναγιώτης Αβράμπος Γιάννης

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

3/11/2024	Κεντρική Εύβοια Διάσελο Ξεροβουνίου – Πηγές Τέμπλα και Κόνισμα	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
16-17/11/2024	Μέθανα	2ήμερη	Πεζοπορική - Αγώνες ορεινού τρεξίματος	Καρδερίνης Στέλιος Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

1/12/2024	Ζήρεια Άνω Τρίκαλα – Περδικούλα – Λίμνη Δασίου - Κλεφτάκι	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
15/12/2024	Ψάρι Κορινθίας Αρχαιολογικός Χώρος Νεμέας Κορυφή Σταυραετός	Ημερήσια	Πολιτιστική Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας

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

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ -
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
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.

Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 2024

Αγκίστρι

(Πεζοπορική)

Το Αγκίστρι αποτελεί τη χαρά του περιπατητή συνδυάζοντας τη μοναδική χλωρίδα και πανίδα του νησιού με το πολύ όμορφο καταπράσινο και ανέγγιχτο φυσικό περιβάλλον που μπορούν να εξερευνήσουν οι επισκέπτες στην πευκόφυτη ενδοχώρα του. Χωρίς μεγάλα υψόμετρα, μέσα στη μυρωδιά των πεύκων, θα ακολουθήσουμε τα παλιά μονοπάτια των ρετινάδων. Τόσο κοντά μας και τόσο διαφορετικό σε σχέση με τους ρυθμούς της Αθήνας.



Θα συναντηθούμε το πρωί στο λιμάνι του Πειραιά και με το συμβατικό πλοίο θα μεταβούμε στη **Σκάλα Αγκιστρίου**. Θα πεζοπορήσουμε από τη Σκάλα προς **Χαλικιάδα** και μέσω χωματόδρομων και μονοπατιών θα μπούμε σε πευκόδασος για να καταλήξουμε στην **παραλία της Δραγονέρας** για μπάνιο. Η επιστροφή μας θα είναι **μέσω του Μεγαλοχωρίου** και παραλιακώς προς τη Σκάλα. Θα φροντίσουμε ώστε να έχουμε χρόνο για φαγητό πριν πάρουμε το καράβι για την επιστροφή μας στον Πειραιά.



Η διαδρομή θεωρείται εύκολη χωρίς σημαντικές υψομετρικές και η απόσταση υπολογίζεται περίπου στα 14 χλμ. με διάρκεια περίπου 5 ώρες συνολικά.

Οι πεζοπόροι πρέπει να φροντίσουν για την κατάλληλη ένδυση (π.χ. καπέλο) και υπόδηση, όπως και για την κάλυψη των αναγκών τους για υδροδοσία/τροφοδοσία κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας.



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

Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς τηλ. **6973528962**

Κρατήσεις: Ελαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ: **6939205638**

Τετραήμερη 20-23 Σεπτεμβρίου 2024

Γράμμος

(Πεζοπορική - Ορειβατική)

Λίμνη Γκιστόβα (2.350 μ.) – Τσούκα Πέτσικ (2.520 μ.) – Πάνω Αρρένες (2.195 μ.) – Μετέωρα (Άγιο Πνεύμα)

Ψηλά, πάνω από τα Μαστοροχώρια, απομονωμένος, -η Γενέτειρα του Σαραντάπορου ποταμού και το σύνορο της χώρας μας- ο **Γράμμος** είναι κάτι παραπάνω από ένα ακόμα ψηλό βουνό...

Μεγάλος, επιβλητικός, αχανής, αλπικός, είναι λίγα από τα επίθετα με τα οποία θα μπορούσε κανείς να χαρακτηρίσει τον όγκο του Γράμμου. Ακόμα στέκουν εκεί κατάλοιπα μαχών και μαχητών.

Ο Γράμμος με την κορυφή του **Τσούκα Πέτσικ στα 2.520 μ.**, είναι το τέταρτο μεγαλύτερο σε ύψος βουνό της Ελλάδας. Βρίσκεται λίγα χιλιόμετρα από την πόλη της Καστοριάς και «ενώνει» τον Νομό Καστοριάς με τον Νομό Ιωαννίνων καθώς επίσης και τη Δυτική Μακεδονία με την Ήπειρο, αλλά και την Ελλάδα με τη γειτονική Αλβανία.



Είναι ένα βουνό με ομαλό ανάγλυφο, πλούσια δασική βλάστηση και αλπικά λιβάδια, άφθονα νερά που τρέχουν σαν ασημένιες φλέβες στις πλαγιές του, αλπικές λίμνες που αγγίζουν τις ψηλότερες κορφές, απομονωμένα αλλά πανέμορφα χωριά σαν αετοφωλιές χτισμένα στις πλαγιές του. Κουβαλάει μεγάλη ιστορία στην πλάτη του ως πεδίο σκληρών και πολύνεκρων μαχών, αφού εδώ έλαβε τέλος ο σπαραχτικός εμφύλιος των Ελλήνων.



Έχοντας ως βάση μας το χωριό **Αετομηλίτσα**, θα πεζοπορήσουμε στα παρθένα τοπία του Γράμμου, θα ανέβουμε στην ψηλότερη κορυφή του **Τσούκα Πέτσικ** στα 2.520 μ., αλλά και σε μία από τις πιο εμβληματικές κορυφές του, την **Πάνω Αρρένα στα 2.195 μ.** Φτιαγμένη από λευκόγκριζο ασβεστόλιθο, απόκρημνη και αυστηρή, η κορυφή στέκει απόμακρη πάνω από τις δύο λίμνες στις οποίες δανείζει το όνομά της. Θα ανακαλύψουμε επίσης τη **δρακόλιμνη Γκιστόβα στα 2.350 μ.** που τροφοδοτείται κάθε άνοιξη από τα λιωμένα χιόνια, ενώ φιλοξενεί ένα σπάνιο αλπικό οικοσύστημα με τρίτωνες και χαμηλή αλπική βλάστηση. Σύμφωνα με το μύθο στη Γράμμουστα ζούσε ένας δράκος που φύλαγε το χωριό. Όταν τον έκλεψαν κάποιοι άνδρες από την Αετομηλίτσα, έκλαψε μη θέλοντας να αφήσει το χωριό και από τα δάκρυά του σχηματίστηκαν οι Δρακόλιμνες.

Παρασκευή 20/9/2024

Αναχώρηση στις 4.00 μ.μ. από Ν. Ιωνία με προορισμό την Καστοριά. Διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο Αγνάντι.

Σάββατο 21/9/2024

Μετά το πρωινό μας, θα αναχωρήσουμε για το χωριό **Γράμμος ή Γράμμουστα στα 1.390 μ.** απ' όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία μας. Γράμμουστα σημαίνει γραμμένη ομορφιά. Ήταν τόση η ομορφιά της και η αρμονία της, λες και κάποιος τη ζωγράφισε κι έχει όλα αυτά τα χαρίσματα... Σύμφωνα με το μύθο, την έφτιαξε ο Θεός γραμμένη, με το χέρι του. Γράμμουστα θα πει γραμμένη, εκλεκτή της Θείας Χάρης.

Η Γράμμουστα είναι ένας τόπος γεμάτος ιστορία. Από τον 17ο αιώνα, τότε που ήταν μια από τις σημαντικότερες μητροπόλεις του Βλαχόφωνου Ελληνισμού, με 1.100 σπίτια και Ελληνικό σχολείο, ως την εισβολή των Ιταλών και τον εμφύλιο πόλεμο. Η Γράμμουστα έζησε την ακμή, την ερήμωση, τη βία του πολέμου. Κοντά στο χωριό, μέσα σε μία σπηλιά, σε έναν απόκρημνο βράχο «κρύβεται» το νοσοκομείο του ΕΑΜ. Το βουνό, αναστημένο από τις στάχτες του, κάλυψε με την ομορφιά της φύσης τις πληγές του. Το χωριό ξαναχτίζεται στα ερείπια των παλιών σπιτιών, απαριθμώντας σήμερα 28 πέτρινα σπίτια.



Α΄ Ομάδα (εύκολη)

Γράμμουστα - Λίμνη Γκιστόβα (2.350 μ.) - Γράμμουστα

Με αφετηρία το μικρό χωριό Γράμμος, θα ακολουθήσουμε ένα πλέγμα από συνεχή κτηνοτροφικά μονοπάτια μέχρι την περιοχή Λεύκα και από εκεί προς τις θέσεις Μπαρούγκα και Φάγκου. Διασχίζοντας μία διαδρομή γεμάτη υποαλπικά λιβάδια και μικρές αλπικές λίμνες -απομεινάρια ορεινών παγετώνων- θα φθάσουμε στη λεκάνη της λίμνης Γκιστόβα στα 2.350 μ. Από τις γύρω πλαγιές έχουμε άπλετη θέα στην αλβανική μεθόριο, αλλά και στα βορειότερα βουνά της Ηπείρου, με πιο προεβλημένα τον Σμόλικα και τη Γκαμήλα. Κατάβαση στη Γράμμουστα από τα ίδια.

Απόσταση: 12 χλμ.

Υ/Δ: +/- 1.000

Διάρκεια: 6.30 - 7 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολο

Β΄ Ομάδα (Δύσκολη)

Γράμμουστα (1.390 μ.) - Λίμνη Γκιστόβα (2.350 μ.) - Τσούκα Πέτσικ (2.520 μ.) - Γράμμουστα (1.390 μ.)

Με αφετηρία την λίμνη Γκιστόβα, θα συνεχίσουμε σε μία δυσκολότερη και πιο απαιτητική διαδρομή που οδηγεί στις βραχώδεις κορυφές του Γράμμου σε ύψος 2.520 μέτρων. Θα ακολουθήσουμε μία μεγάλη τραβέρσα προσεγγίζοντας την κυρίως κορυφή την οποία έχουμε διαρκώς στο οπτικό μας πεδίο. Στα 2.400 μ. φτάνουμε σε διάσελο, με διασταύρωση μονοπατιών που έρχονται από Αλβανία και



από τις νοτιοδυτικές προεκτάσεις του βουνού. Μένουν άλλα 100 μέτρα υψομετρικής διαφοράς που καλύπτονται σύντομα με απότομη και λίγο βράχινη ανηφόρα για την κορυφή με την ονομασία "2520" ή αλλιώς Τσούκα Πέτσικ. Από την κορυφή βλέπουμε σε απόσταση αναπνοής τις κορυφές Περήφανο, Γκέσος, Αρρένες, Κάμενικ, ενώ έχουμε εξαιρετική θέα στη Βόρεια Πίνδο, αλλά και στα βουνά της Αλβανίας. Η κατάβαση θα γίνει από τα ίδια.

Απόσταση: 19 χλμ.

Υ/Δ : +/- 1350

Διάρκεια: 9 - 10 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: Πολύ δύσκολο

Ομάδα A+B: Από τη Γράμμουστα θα αναχωρήσουμε για την Αετομηλίτσα στα 1.430 μ. (περίπου 2 ώρες) όπου θα διανυκτερεύσουμε στον ξενώνα και το καταφύγιο. Πρόκειται για ένα βλαχοχώρι που ζωντανεύει πέντε μήνες τον χρόνο, καθώς πέφτει σε «χειμερία νάρκη» από τις αρχές του Οκτώβρη και «ξυπνά» τον Μάιο. Ο πληθυσμός του μετακινείται, καθώς είναι όλοι κτηνοτρόφοι.

Κυριακή 22/9 /2024

Αετομηλίτσα (1.450 μ.) - Πάνω Αρρένα (2.196 μ.)- Αετομηλίτσα (1.450 μ.)

Από την Αετομηλίτσα θα βγούμε στην έξοδο του χωριού και θα ανηφορίσουμε από την αριστερή μεριά ενός χειμάρρου. Μετά από δύο ώρες θα βγούμε σε λιβάδι στους πρόποδες της κορυφής **Άνω Αρρένες**. Η λέξη Αρρένες προέρχεται από τη βλάχικη λέξη "Αρίνα" που σημαίνει χώμα και άμμο. Ακολουθεί μια επίπονη ανάβαση προς την κορυφή Άνω Αρρένες (2.196 μ.). Η θέα προς τις λίμνες Αρρένες είναι εκθαμβωτική. Η κορυφή περιστοιχίζεται από αμπριά και ορύγματα της εποχής του εμφυλίου



πολέμου. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή στην Αετομηλίτσα. Ξεκούραση και διανυκτέρευση.

Απόσταση: 11 χλμ.

Υ/Δ: +/- 780

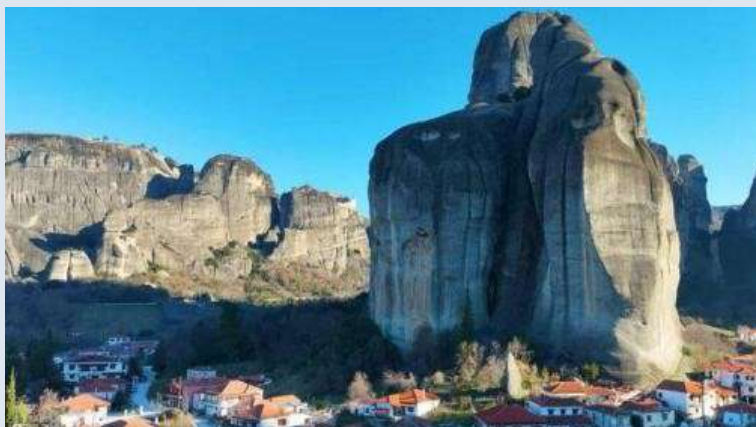
Διάρκεια: 6 ώρες

Βαθμός δυσκολίας: Μέτριος (για έμπειρους πεζοπόρους)

Δευτέρα 23/9/2024

Καστράκι Μετεώρων - Άγιο Πνεύμα

Μετά το πρωινό μας θα αναχωρήσουμε μέσω Γρεβενών με προορισμό το Καστράκι στα Μετέωρα. Ακριβώς πάνω από το χωριό Καστράκι ορθώνεται το Άγιο Πνεύμα, ο πανύψηλος βράχος που πήρε το όνομά του από ένα μικρό ναό αφιερωμένο στο Άγιο Πνεύμα. Ο ναός λαξεύτηκε γύρω στα 950 μ. μέσα σε μια σπηλιά στην κορυφή του ομώνυμου βράχου από έναν ασκητή ονόματι Βαρνάβα που ήταν από τους πρώτους αναχωρητές των Μετεώρων για τον οποίο διαθέτουμε γραπτές πηγές. Κάθε χρόνο κατά τον εορτασμό του Αγίου Πνεύματος, οι κάτοικοι του χωριού μαζί με τον ιερέα ανεβαίνουν από το μονοπάτι στο εκκλησάκι πάνω στο βράχο για να τελέσουν τη θεία λειτουργία.



Η πεζοπορία μας θα ξεκινήσει από την πλατεία Καστρακίου διασχίζοντας τα σοκάκια του παλιού χωριού έως τη βρύση της Νεράιδας. Η διαδρομή από τη βρύση έως τα σπασμένα κομμάτια βράχου είναι χωμάτινη και μετά κινείται κυρίως πάνω σε βράχινο ανάγλυφο. Το μονοπάτι οδηγεί σε περίπου μία ώρα στην εντυπωσιακή σκίτη του Αγίου Πνεύματος. Το καμπαναριό βρίσκεται πάνω σε βράχο με μοναδική θέα.

Απόσταση: 2,5 χλμ.

Υ/Δ +/- 150

Διάρκεια: 2 ώρες

Φαγητό και επιστροφή στη Ν. Ιωνία

Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα **Κρατήσεις:** Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ. **6939205638**

Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2024

Παρνασσός

Βάργιανη – Νεραϊδοσπηλιά (1.420 μ.)

(Πεζοπορική – Ορειβατική μπρος-πίσω)

Αναχώρηση στις 7 το πρωί από Λ. Ηρακλείου 230 στη Ν. Ιωνία (ΙΟΡΔΑΝΗΣ) και με ενδιάμεση στάση, άφιξη στη **Βάργιανη Φωκίδας**

Η **Νεραϊδοσπηλιά** βρίσκεται στην πλαγιά του Δυτικού Παρνασσού, πάνω από τη Βάργιανη όπου, σύμφωνα με τους μύθους της περιοχής, κατοικούσαν κάποτε οι Νεραίδες του Παρνασσού. Είναι ένα λιμναίο οριζόντιο σπήλαιο, με μήκος 100 μ. περίπου και αποτελείται από 2 μεγάλους θαλάμους και 12 λιθωματικές λεκάνες. Το νερό που εισέρχεται από την οροφή του δημιουργεί σταλακτίτες και σταλαγμίτες και το περίσσειμα τους χειμερινούς μήνες δημιουργεί μαγευτικές λιμνούλες, γεμίζοντας τις λεκάνες.

Η διαδρομή ξεκινάει από τη γραφική Βάργιανη, ένα χωριουδάκι χτισμένο αμφιθεατρικά στα 885 μ. υψόμετρο μέσα στα έλατα και με άφθονα τρεχούμενα νερά, με τις πηγές της Μπουρμπούλας μέσα στο χωριό. Ωραίο μονοπάτι, με πολύ καλή σήμανση, μέσα σε ελατοδάσος. **Αρκετά ζόρικη ανηφόρα και σημεία που δεν είναι για υψοφοβικούς. Έχει 2-3 σημεία με μόνιμα τοποθετημένα σχοινιά για λόγους ασφαλείας, αλλά όχι κάτι το ιδιαίτερο και δύσκολο, που με λίγη προσοχή τα περνάς εύκολα.**

Το μονοπάτι ανηφορίζει μέσα από πυκνό δάσος. Φτάνοντας στο διάσελο, λίγο πριν το τελευταίο τμήμα της διαδρομής προς τη σπηλιά, η **θέα της Γκιώνας και της Οίτης** θα μας αποζημιώσουν για την προσπάθεια να φτάσουμε ως εκεί.

Η κατάβαση προς την είσοδο της σπηλιάς γίνεται από ένα αρκετά δύσβατο και λίγο εκτεθειμένο μονοπάτι, στο οποίο όμως υπάρχουν σχοινιά που βοηθούν το πέρασμα προς τη σπηλιά. Για την εξερεύνηση του σπηλαιίου είναι **απαραίτητος φακός κεφαλής** για να έχουμε ελεύθερα τα χέρια μας. Επιστροφή από τα ίδια, στη Βάργιανη, για φαγητό.



Μήκος διαδρομής: **9,2 χλμ.**

Υψ. διαφορά **ανάβαση 870 μ.** Κατάβαση 870 μ.

Βαθμός δυσκολίας: **2 μέτριο για έμπειρους πεζοπόρους, πολύ δύσκολο για αρχάριους (δεν συνιστάται).** Υπάρχει η δυνατότητα να κάνουν κάποιοι μόνο ένα μέρος και να επιστρέψουν.

Διάρκεια: **5 με 6 ώρες**

Αρχηγός: **Μαρία Ζηλακάκη**

Κρατήσεις: **Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638**



Τετραήμερη 10 – 13 Οκτωβρίου 2024

Δονούσα

(Πεζοπορική – Αγώνες ορεινού τρεξίματος)

Με αφορμή τον αγώνα τρεξίματος «Στα μονοπάτια της Δονούσας», θα αναχωρήσουμε την **Πέμπτη 10/10 (απόγευμα)** για **Δονούσα** και επιστρέφουμε την **Κυριακή 13/10**.

2 ημέρες (Παρασκευή και Σάββατο) για εύκολες πεζοπορίες ή συμμετοχή στους αγώνες.

Θα συναντηθούμε νωρίς το απόγευμα στο λιμάνι του Πειραιά για επιβίβαση στο πλοίο. Έπειτα από περίπου 7:30' ώρες θα φθάσουμε στο λιμάνι της Δονούσας (γύρω στη 01:00' τη νύχτα). Τακτοποίηση στα δωμάτια και ύπνος.



Παρασκευή 11/10

Θα οργανώσουμε μία εύκολη **πεζοπορία προς Καλοταρίτσια** (3,7χλμ. +268 μ.) (ίσως και ανάβαση στον Πάπα αναλόγως με τις δυνάμεις μας ή πεζοπορία προς το φάρο).

Το απόγευμα μπάνιο για τους τολμηρούς και ενημέρωση για τον αγώνα τρεξίματος της επόμενης ημέρας (για όσους συμμετέχουν).



Σάββατο 12/10

Όσοι συμμετέχουν στον αγώνα, θα «γνωρίσουν» τις ομορφιές της Δονούσας. Όσοι δεν συμμετέχουν, μπορούν να πεζοπορήσουν στον κοντινό **Κέδρο** για μπάνιο. Ο Κέδρος θεωρείται μία από τις ομορφότερες παραλίες του Αιγαίου.

Το βράδυ κλείνει με γλέντι στο μπαρ όπου γίνονται οι απονομές του αγώνα.

Η **Κυριακή** είναι η ημέρα αναχώρησης από τη Δονούσα. Πρωινή επιβίβαση στο πλοίο για το ταξίδι της επιστροφής.

** Όλα τα παραπάνω είναι ενδεικτικά. Στην πραγματικότητα, ο καθένας μπορεί να προσαρμόσει την εκδρομή στα δικά του μέτρα. Γιατί η Δονούσα είναι **ΜΑΓΙΣΣΑ...**



Αρχηγός: Παναγιώτης Ζουμπουλιάς τηλ. 6973528962

Κρατήσεις: Γιάννης Αβράμπος τηλ 6977327369

Κυριακή 3 Νοεμβρίου 2024

Κεντρική Εύβοια

Διάσελο Ξεροβουνίου - Πηγές Τέμπλα και Κόνισμα

(Πεζοπορική – Διάσχιση)

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. από Λεωφόρο Ηρακλείου 230 στη Ν. Ιωνία (ΙΟΡΔΑΝΗΣ)

και με ενδιάμεση στάση στη Ν. Αρτάκη, άφιξη στη θέση εκκίνησης 7 χλμ. μετά τη Στενή, στο διάσελο Δίρφυος- Ξεροβουνίου και στα 1040 μ. υψόμετρο.

Κινούμαστε αρχικά σε χωματόδρομο για 1 χλμ. και μετά μπαίνουμε σε ένα όμορφο μονοπάτι μέσα σε πυκνό ελατόδασος. Σύντομα συναντάμε την πρώτη **πηγή Τέμπλα**, όπου και θα γίνει μία στάση δίπλα από το το ρέμα και μέσα στα πλατάνια.

Συνεχίζουμε το μονοπάτι προς την **πηγή Κόνισμα** σε μια θέση γεμάτη πλατάνια και νερά, ένα τόπο παραμυθένιας ομορφιάς. Εδώ θα κάνουμε μεγαλύτερη στάση για να χαρούμε αυτόν τον παράδεισο κάνοντας πικνικ. Από την πηγή θα συνεχίσουμε σε άλλο μονοπάτι και μετά σε δασικό δρόμο για να φτάσουμε στο σημείο όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο. Θα κατευθυνθούμε προς τη Στενή όπου και θα έχουμε αρκετό χρόνο για φαγητό.

Επιστροφή στην Ν. Ιωνία αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ.

Μήκος διαδρομής: **7,5 χλμ.**

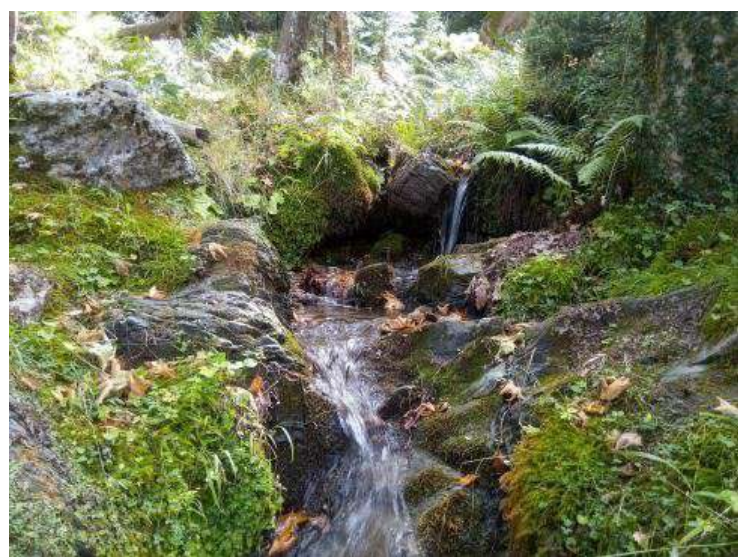
Υψ. Διαφορά: **ανάβαση 200 μ.**, κατάβαση 330 μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 **εύκολη, ιδανική για αρχάριους και παιδιά**

Διάρκεια: **3 με 4 ώρες**

Αρχηγός: **Μαρία Ζηλακάκη**

Κρατήσεις: **Επαμεινώνδας Λαγόπουλος**
τηλ. 6939205638



Διήμερο 16-17 Νοεμβρίου 2024

Μέθανα

(Πεζοπορική – Αγώνες ορεινού τρεξίματος)

Με αφορμή τον αγώνα τρεξίματος «**Το Γίδι των Μεθάνων**», θα αναχωρήσουμε από τη Ν. Ιωνία το Σάββατο το πρωί, με λεωφορείο, για τα Μέθανα.

Για την Κυριακή 17.11.2024 υπάρχουν 2 αγώνες ορεινού τρεξίματος 13 χλμ. και 28 χλμ. που αγκαλιάζουν όλη τη νησίζουσα χερσόνησο των Μεθάνων μέσα από παλιά μονοπάτια με πυκνή βλάστηση, εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς και παραδοσιακούς οικισμούς προσφέροντας στους δρομείς μαγευτικές εικόνες του Σαρωνικού.



Βαθμός Δυσκολίας: Μέτριος (όλα είναι σχετικά, σύμφωνα με τις αντοχές μας)

Και φυσικά όλο το διήμερο είναι μια γιορτή και μία ευκαιρία να γνωρίσουμε την άγνωστη χερσόνησο των Μεθάνων.

Αυτή η εξόρμηση απευθύνεται και σε φίλους που δεν θα τρέξουν ή δεν θα πεζοπορήσουν, καθώς κατά τη διάρκεια του διημέρου θα πραγματοποιηθούν διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις.



Αρχηγός: Στέλιος Καρδερίνης

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638



Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2024

Ζήρεια

Τρίκαλα Κορινθίας- Περδικούλα-Λίμνη Δασίου - Κλεφτάκι (Πεζοπορική)

Ανάβαση από Άνω Τρίκαλα στην **κορυφή Περδικούλα** (1.693 μ.), κατάβαση στη **λίμνη Δασίου** στα 1.490 μ., ανάβαση στην **κορυφή Κλεφτάκι** (1.643 μ.) και κατάβαση στην αφετηρία.

Η **Κυλλήνη ή Ζήρεια** είναι το δεύτερο υψηλότερο βουνό της Πελοποννήσου (2.374 μ.) και βρίσκεται κατά το μεγαλύτερο μέρος της στον νομό Κορινθίας.

Η **λίμνη Δασίου** είναι μια ορεινή εποχιακή λίμνη έκτασης 60 περίπου στρεμμάτων που βρίσκονται στον ορεινό όγκο της Κυλλήνης στον νομό Κορινθίας, σε υψόμετρο 1.480 μέτρων, και χαρακτηρίζεται ως πόλγη, δηλαδή ρηχή λίμνη. Συγκρατεί νερό τους περισσότερους μήνες του χρόνου (8-9 μήνες), αλλά ξεραινεται το καλοκαίρι. Αποτελεί μία από τις λίγες φυσικές λίμνες της Πελοποννήσου και είναι μία από τις ελάχιστες της Ελλάδας σε αυτό το υψόμετρο. Προστατεύεται από το Δίκτυο Natura 2000, καθώς εκεί ζουν και αναπαράγονται είδη προστατευόμενων ερπετών, όπως η στικτή και η γραμμωτή νεροχελώνα. Κατά τους χειμερινούς μήνες παγώνει και μπορεί κανείς άφοβα να περπατήσει πάνω σε όλη την επιφάνεια της λίμνης.



Μήκος διαδρομής: 12,5 χλμ.

Υψ. διαφορά: Ανάβαση 650 μ., κατάβαση 650 μ.

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

Διάρκεια: 6 ώρες

Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638



Κυριακή 15 Δεκεμβρίου 2024

Ψάρι Κορινθίας- Κορυφή Σταυραετός

(Πεζοπορική)

Μία εύκολη διαδρομή συνδυασμένη με επίσκεψη στον **αρχαιολογικό χώρο της Νεμέας** και απευθύνεται σε όλους.

Μετά την επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο, πηγαίνουμε στο **Ψάρι**.

Η ανηφορική διαδρομή μας οδηγεί στην κορυφή του βουνού «**Σταυραετός**» (1.100 μ).

Προχωρώντας η θέα προς τη **Στυμφαλία** γίνεται όλο και πιο συναρπαστική. Συνεχίζουμε στην κορυφογραμμή και φτάνουμε στο διάσελο «**Σιούρι**» με εξαιρετική θέα στην Στυμφαλία και τον Κορινθιακό κόλπο. Επιστροφή από τα ίδια στο Ψάρι.

Μήκος Διαδρομής: 6,5 χλμ.

Διάρκεια: 4 ώρες

Υψομετρική Διαφορά: + 350 μ. / - 3 μ.

Βαθμός Δυσκολίας: 1 (Εύκολη)

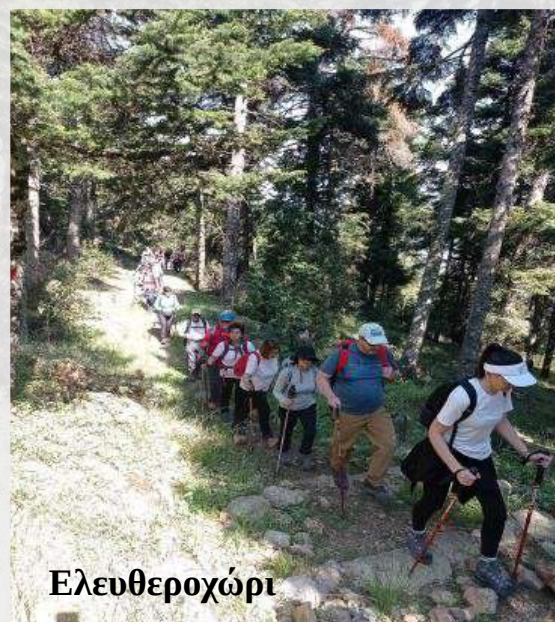
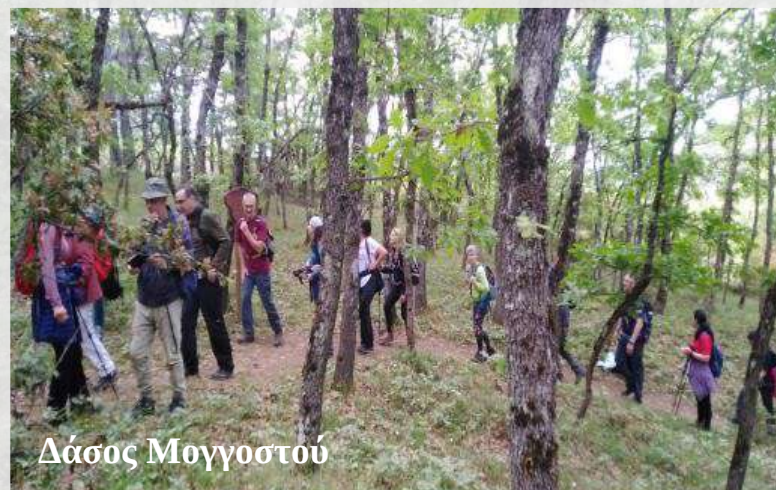
** Ο αρχηγός μπορεί να τροποποιήσει το πρόγραμμα αναλόγως των συνθηκών και συγκυριών.

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Επαμεινώνδας Λαγόπουλος 693 920 5638



ΦΟΝΙ...κές στιγμές



ΦΟΝΙ...κές στιγμές

Εικόνες από τη Βουλγαρία

