

# ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ & ΕΚΔΡΟΜΩΝ  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

# Πρόγραμμα Εκδηλώσεων και Εκδρομών

## ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

12/1/2025	<b>Πρωτοχρονιάτικη Πίτα Ομίλου</b>		Εκδήλωση	Δ.Σ.
19/1/2025	<b>Πάρνηθα</b> Τελεφερίκ – Ρέμα Αγ. Τριάδας (Μικρή Χούνη) – Χούνη - Τελεφερίκ	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
26/1/2025	<b>Θέατρο</b> <b>Η Ετυμηγορία (Γρηγόρης Βαλτινός)</b>		Πολιτιστική	Βασιλειάδης Γιώργος Σταυρανά Βαρβάρα

## ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

2/2/2025	<b>Εύβοια</b> Πολιτικά – Μονοπάτι Ηρώς	Ημερήσια	Πεζοπορική	Καρδερίνης Στέλιος Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
9/2/2025	<b>Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού</b>	Ημερήσια	Πολιτιστική	Βεργόπουλος Βασίλης Βασιλειάδης Γιώργος
16/2/2025	<b>Παρνασσός</b> Πολύδροσο – Επτάλοφος (Αγόριανη)	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
23/2/2025	<b>Αργολίδα</b> Καρυά (Κολοκοτρωνίτσι) – Κεφαλάρι – Ναύπλιο	Ημερήσια	Περιηγητική	Ευκλείδου Καίτη Βεργοπούλου Μαρία
28/2 - 3/3/2025	<b>Απόκριες στη Νάξο</b> Χώρα – Απείρανθος – Φιλώτι – Χαλκί – Ζας	4ήμερη	Αποκριάτικη Πεζοπορική Περιηγητική	Ανδρικόπουλος Άρης Μπέγκα Γκέλυ

## ΜΑΡΤΙΟΣ

2-3/3/2025	<b>Βόρεια Εύβοια</b> Προκόπι – Άγιος Ιωάννης Ρώσος – Λίμνη Ευβοίας – Αιδηψός – Όσιος Δαυίδ – καταρράκτες Δρυμόνα – Ροβιές	2ήμερη	Περιηγητική	Βεργοπούλου Μαρία Βεργόπουλος Βασίλης
13 ή 19/3/2025	<b>Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση</b>			Δ.Σ.
16/3/2025	<b>Εύβοια</b> Άνω Σέττα – κορυφή Σκοτεινή	Ημερήσια	Πεζοπορική	Μπέγκα Γκέλυ Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
26/3/2025	<b>Εκδήλωση αφιερωμένη στον Γιάννη Ρίτσο</b>		Εκδήλωση	Δ.Σ.
30/3/2025	<b>Οίτη</b> Καλοσκοπή – Βρύζες – κορυφή Πυργάκι (1.575 μ.)	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ανδρικόπουλος Άρης Λαγόπουλος Επαμεινώνδας
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ</b>				
12/4/2025	<b>Αρκαδία - Μαίναλο</b> Βαλτεσινίκο - Λαγκάδια	Ημερήσια	Πεζοπορική	Ζηλακάκη Μαρία Λαγόπουλος Επαμεινώνδας



## Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας

Μεσολογγίου 40, Τ.Κ. 14231 Νέα Ιωνία  
Τηλ. 2102775367

[www.foni.org.gr](http://www.foni.org.gr)  
e-mail: 1962foni@gmail.com



## Η Ετυμηγορία του Barry Reed

**26 Ιανουαρίου 2025**

Η νέα μεγάλη παραγωγή του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού και της Θέασις Δράσεις Πολιτισμού, σε σκηνοθεσία Πέτρου Ζούλια. Στον ρόλο του μαχητικού και αδέκαστου δικηγόρου μιας σκοτεινής και περίπλοκης υπόθεσης που παρουσιάζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα ερμηνεύει ο μοναδικός **Γρηγόρης Βαλτινός**.

Ένας ξεπεσμένος αλκοολικός δικηγόρος, ο Φρανκ Γκάλβιν (Γρ. Βαλτινός), αναλαμβάνει να δικαιώσει τη νεαρή πελάτισσά του Ντέμπορα Κέιτ που πέφτει σε κώμα από ιατρικό λάθος...

Η ετυμηγορία πραγματεύεται τη σύγκρουση του διεφθαρμένου συστήματος εξουσίας και της ανθρώπινης μονάδας που παλεύει με εντιμότητα και αξιοπρέπεια για έναν πιο δίκαιο και ανθρώπινο κόσμο.

**Πρωταγωνιστούν:** Ζέτα Δούκα, Γιώργος Σουξές, Νίκος Αρβανίτης, Βασίλης Χαλακατεβάκης, Κώστας Καζάκας, Δημήτρης Καραμπέτσης, Γεωργία Καλλέργη, Άννα Μονογιού, Μανώλης Γεραπετρίτης, Μαριάννα Τουντασάκη, Γιώργος Τσουρουνάκης, Αλεξάνδρα Κολαΐτη, Παντελής Ψακίδης.

Στον ρόλο της μητέρας, η **Χριστίνα Τσάφου**.

**Αρχηγός: Βασιλειάδης Γιώργος 697 375 7066**

**Κρατήσεις: Σταυρανά Βαρβάρα 693 671 9658**



## Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση

**12 Μαρτίου 2025** (μη ύπαρξη απαρτίας) - **19 Μαρτίου 2025**

### 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 12 Μαρτίου 2025, και ώρα 18.30 στα γραφεία του Ομίλου

**Μεσολογγίου 40 Νέα Ιωνία**

**τηλ. 210 2775367**

Σε περίπτωση που δεν θα υπάρξει απαρτία, η Γενική Συνέλευση θα συνέλθει πάλι την **Τετάρτη 19 Μαρτίου 2025** με τα ίδια θέματα, στον ίδιο τόπο και την ίδια ώρα, χωρίς νέα πρόσκληση.

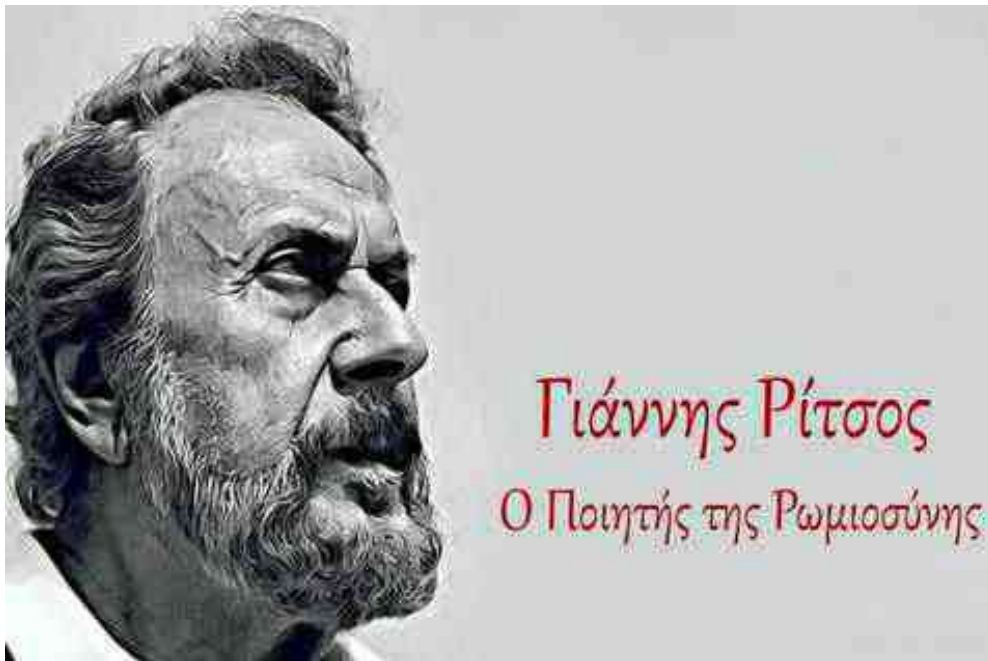
### ΘΕΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ

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 2024.
5. Έγκριση Οικονομικού Απολογισμού έτους 2024.
6. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής από κάθε ευθύνη.
7. Υποβολή και Έγκριση Προϋπολογισμού έτους 2025.
8. Συζήτηση διαφόρων θεμάτων.

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.

**Το Διοικητικό Συμβούλιο**



Εκδήλωση για τον ποιητή Γιάννη Ρίτσο  
**26 Μαρτίου 2025**

Εκδήλωση αφιερωμένη στο σπουδαίο και πολυγραφότατο Έλληνα ποιητή, τον ποιητή της Ρωμιοσύνης, **ΓΙΑΝΝΗ ΡΙΤΣΟ**.

Ο Γιάννης Ρίτσος ήταν ένας από τους σπουδαιότερους Έλληνες ποιητές, με διεθνή φήμη και ακτινοβολία. Δημοσίευσε πάνω από εκατό ποιητικές συλλογές και συνθέσεις, είκοσι δύο μυθιστορήματα, ένα θεατρικό έργο και μελέτες. Πολυάριθμες μεταφράσεις, χρονογραφήματα και άλλα δημοσιεύματα συμπληρώνουν την εικόνα του δημιουργού. Αρκετά από τα έργα του έχουν μεταφραστεί σε ξένες γλώσσες.

Το έργο του είναι τεράστιο σε ποσότητα και πολύ σημαντικό σε ποιότητα. Θεωρείται ένας από τους καλύτερους εκπροσώπους της νεότερης Ελληνικής ποίησης.

Βασικός ομιλητής θα είναι ο κ. **Κοσμόπουλος Δημήτριος**, ποιητής και δοκιμιογράφος.

Ο κ. Δημήτριος Κοσμόπουλος έχει εκδώσει εννέα ποιητικές συλλογές και τρία δοκίμια που αφορούν θέματα κριτικής και λογοτεχνίας. Έργα του (μεταφράσεις, δοκίμια και κριτικά κείμενα) έχουν δημοσιευθεί σε εφημερίδες και λογοτεχνικά περιοδικά. Πολλά από τα ποιήματά του έχουν μεταφραστεί σε ευρωπαϊκές γλώσσες και στα αραβικά, και έχουν συμπεριληφθεί σε ελληνικές και ξένες ανθολογίες. Έχει εκπροσωπήσει την Ελλάδα σε διεθνείς και μεσογειακές ποιητικές συναντήσεις και έχει συμμετάσχει σε διεθνή κι ελληνικά συνέδρια για τη λογοτεχνία, την ποίηση και την κριτική.

Τόπος διεξαγωγής της εκδήλωσης: η αίθουσα του «**ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ**», Οδός Πατριάρχου Ιωακείμ 4 (Έναντι Ναού Αγίου Γεωργίου), Νέα Ιωνία.

**Το Διοικητικό Συμβούλιο**

# Κυριακή 19 Ιανουαρίου 2025

## Πάρνηθα

### Τελεφερίκ – Ρέμα Αγ. Τριάδας (Μικρή Χούνη) – Χούνη –Τελεφερίκ (Κυκλική)

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, η πρώτη μας πεζοπορική εξόρμηση θα γίνει στην ΠΑΡΝΗΘΑ.

#### ΟΜΑΔΑ Α. Δύσκολη

Η συνάντησή μας θα είναι έξω από το πάρκινγκ του τελεφερίκ, στα πεύκα δίπλα από την είσοδο, στις 8:45' και ξεκινάμε στις 9 ακριβώς.

Αρχίζουμε την πεζοπορία μας από τον δρόμο προς Σκαλάκια, ανάβαση από Μικρή Χούνη στην Αγ. Τριάδα και κατάβαση από Χούνη. Το ρέμα ίσως να έχει αρκετό νερό, αν έχει χιονίσει τις προηγούμενες μέρες. Σύντομη στάση και ανέβασμα χωρίς μονοπάτι, παράλληλα με την ασφαλτο μέχρι τη διασταύρωση που πάει για το καζίνο. Θα ακολουθήσουμε για λίγο το μονοπάτι που πάει στο Μπάφι και το Φλαμπούρι και στη συνέχεια θα μπούμε στο μονοπάτι που οδηγεί στη Χούνη. Η διαδρομή έχει κάποια σημεία που απαιτούν σκαρφάλωμα (scrambling) και δεν είναι κατάλληλη για αρχάριους.



Οδηγός διαδρομής: Μαρία Ζηλακάκη

Μήκος διαδρομής: 9 χλμ.

Διάρκεια: 4 - 5 ώρες

#### ΟΜΑΔΑ Β. Εύκολη, εναλλακτική για όσους δεν θέλουν να κάνουν την ανάβαση στην Αγ. Τριάδα.

Συνάντηση στις 10 π.μ. στην είσοδο του τελεφερίκ και ανάβαση στο καζίνο. Στη συνέχεια μικρή πορεία περίπου μισής ώρας από το μονοπάτι που πηγαίνει προς Μπάφι και Φλαμπούρι, μέχρι την ασφαλτο, στο κιόσκι. Εκεί θα γίνει η συνάντηση με την πρώτη ομάδα και όλοι μαζί θα κατεβούμε την Χούνη. Η κατάβαση έχει και σημεία με μεγάλη κλίση



Οδηγός διαδρομής: Γιάννης Αβράμπος

Μήκος διαδρομής 5 χλμ.

Διάρκεια 2 ½ - 3 ώρες

Κόστος: ΔΩΡΕΑΝ προσφορά του συλλόγου στα μέλη και τους φίλους

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πρέπει απαραίτητα να γίνει κράτηση και να δηλώσετε σε ποια ομάδα θα συμμετέχετε. Χρειάζονται ορειβατικά μποτάκια, μπατόν, γάντια, σκούφος, αδιάβροχο, νερό τουλάχιστον 1 λίτρο

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη, 6973746769

Κρατήσεις: Γιάννης Αβράμπος τηλ.: 6977327369

# Κυριακή 2 Φεβρουαρίου 2025

## Εύβοια – Πολιτικά Μονοπάτι της Ηρώς (Κυκλική)

Μία ξεχωριστή πεζοπορία με συναισθηματική αξία και φόρος τιμής σε μία αγωνίστρια της φύσης και της ζωής, την Ηρώ Μαραγκού, που είχε μέσα της και δύναμη και πείσμα.

«Πρέπει να εντοπίσουμε και να καθαρίσουμε το μονοπάτι του προ-προπάππου μου. Μπορεί να μην είναι πια χρηστικό, έχει όμως ιστορική και συναισθηματική αξία. Είναι κομμάτι της Ιστορίας του τόπου μας. Η προσπάθειά μας δεν θα είναι άσκοπη. Υπάρχουν ορειβάτες που θα χαρούν να το περπατήσουν και ν' αγναντέψουν λαχανιασμένοι τη θάλασσα από το ψηλότερο σημείο του.»

Η Ηρώ κυνήγησε το όνειρό της με επιμονή που ενέπνευσε κι άλλους. Η ανταπόκριση ήταν μεγαλύτερη από την αναμενόμενη και η ιδέα άρχισε δειλά-δειλά να υλοποιείται. Μέσα από συλλογική και εθελοντική δουλειά το μονοπάτι αποκαλύφθηκε, διανοίχτηκε και φάνηκαν ίχνη του παλιού νταμαριού. Θα χωριστούμε σε δύο ομάδες –ανάλογα με τη διάθεση και την αντοχή του καθενός– και θα κάνουμε δύο όμορφες κυκλικές διαδρομές.



### Εύκολη διαδρομή:

**Μήκος Διαδρομής:** 3,88 χλμ. **Διάρκεια:** 3 ώρες

**Υψομετρική διαφορά:** +/- 425 μ.

**Βαθμός δυσκολίας:** 1 (εύκολη, κατάλληλη και για αρχάριους, με καλή φυσική κατάσταση)



### Μέτρια διαδρομή:

**Μήκος Διαδρομής:** 9,08 χλμ. **Διάρκεια:** 5 ώρες

**Υψομετρική διαφορά:** +/- 875 μ.

**Βαθμός δυσκολίας:** 1+ (μέτρια, για έμπειρους πεζοπόρους)

**Αρχηγός:** Στέλιος Καρδερίνης

**Κρατήσεις:** Νώντας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638





## Κυριακή 09 Φεβρουαρίου 2025

### Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού

**Το Μουσείο Νεότερου Ελληνικού Πολιτισμού χωροθετείται στο Μοναστηράκι**, στην καρδιά του ιστορικού κέντρου της Αθήνας.

Το Μουσείο αποτελεί μια γειτονιά της νεότερης Αθήνας με κτήρια που χρονολογούνται από τον 18ο έως τον 20ο αιώνα που μαζί με το μουσειακό τους περιεχόμενο δημιουργούν έναν ιδιόμορφο μνημειακό και πολιτιστικό τοπίο στον ευρύτερο πολεοδομικό ιστό της πόλης. Η μόνιμη έκθεση παρουσιάζει πτυχές του νεότερου ελληνικού πολιτισμού από τον 19ο αιώνα έως σήμερα, μέσα από τεκμήρια της υλικής και της άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς της χώρας.

**Περίπου 3.000 αντικείμενα, ψηφιακά εκθέματα και πλούσιο εποπτικό υλικό, οικογενειακές γωνιές, κτήρια εκπαιδευτικών προγραμμάτων, περιοδικών εκθέσεων και φιλοξενίας εκδηλώσεων, υπαίθριο θέατρο, χώροι στάσης και ανάπαυσης, αναψυκτήριο και πωλητήριο, συνθέτουν την εικόνα ενός σύγχρονου και με ιδιαίτερη ταυτότητα Μουσείου.**

Εκεί θα έχουμε την ξενάγησή μας σε ένα οικοδομικό τετράγωνο με μνημεία διαφόρων εποχών που αναδεικνύουν την απaráμιλλη Αθηναϊκή Διαχρονία.

Μετά την ξενάγηση, φαγητό στο Μοναστηράκι.

**Τόπος συνάντησης, ο σταθμός του Μοναστηρακίου, στις 10.00 π.μ.**

**Αρχηγός: Βασίλης Βεργόπουλος 697 435 1320**

**Κρατήσεις: Γιώργος Βασιλειάδης 697 375 7066**



# Κυριακή 16 Φεβρουαρίου 2025

## Παρνασσός

### Πολύδροσο – Επτάλοφος (Αγόριανη)

(Διάσχιση)

Παρνασσός και πάλι, αυτή τη φορά από τη βόρεια πλευρά του.

Αναχώρηση στις **7.00 π.μ.**, από τη Ν. Ιωνία, Λεωφ. Ηρακλείου 230 (**ΙΟΡΔΑΝΗΣ**) και μετά την απαραίτητη στάση, φτάνουμε στο χωριό **Πολύδροσο**.

Η διαδρομή ξεκινά από την πλατεία του **Πολύδρους** (πρώην Σουβάλα) σε υψόμετρο 380 μ., με κατεύθυνση τις πηγές του ποταμού Κηφισού, όπου και θα γίνει μία μικρή στάση για να χαρούμε την ομορφιά τους.

Μέσα από ψηλά πουρνάρια ξεκινά το μονοπάτι, ανηφορικό μέχρι λίγο πάνω από το **πηγάδι Αυγέρη**.

Η ανηφόρα είναι περίπου 3.30 ώρες. Το μονοπάτι είναι καθαρό αλλά όχι καλά σηματοδεδεμένο, θέλει λίγη προσοχή γιατί έχει πολλές γιδοστρατες.

Έτσι φτάνουμε στην πλατεία του χωριού **Επτάλοφος** (Αγόριανη) στα 830 μ υψόμετρο. Εκεί θα μείνουμε για φαγητό.

Από το χωριό **Πολύδροσος** μέχρι την **Επτάλοφο** περπατάμε στο μονοπάτι 22 που ξεκινάει από την Πάρνηθα, συνεχίζει στον Κιθαιρώνα, στον Ελικώνα και καταλήγει στον Παρνασσό.

**Μήκος διαδρομής:** 12 χλμ. **Διάρκεια:** 6 ώρες

**Υψομετρική διαφορά:** + 780 μ. / - 350 μ.

**Βαθμός δυσκολίας** 1+ (μέτρια για έμπειρους πεζοπόρους, δύσκολη για αρχαρίους)

**Αρχηγός:** Μαρία Ζηλακάκη

**Κρατήσεις:** Νώντας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638

**Απαραίτητα:** ορειβατικά μποτάκια, μπατόν, γάντια, σκούφος, αδιάβροχο, νερό (τουλάχιστον 1,5 λίτρο), σνακ, ατομικό φαρμακείο, ζεστά ρούχα και μία δεύτερη αλλαξιά ρούχων, στο λεωφορείο.



## Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2025

### Αργολίδα

### Καρυά (Κολοκοτρωνίτσι) – Κεφαλάρι – Ναύπλιο

Η **Καρυά**, το τηλεοπτικό Κολοκοτρωνίτσι, βρίσκεται μόλις μία ώρα και ένα τέταρτο μακριά από την Αθήνα. Είναι ένα όμορφο και γραφικό χωριό που ξεπροβάλλει στην Αργολίδα. Βρίσκεται στους πρόποδες του Αρτεμισίου χτισμένο σε υψόμετρο 700 μέτρων.

Αυτό που χαρακτηρίζει την Καρυά είναι ότι έχει παραδοσιακό χαρακτήρα και μοναδική φυσική ομορφιά. Διαθέτει μια απaráμιλλη θέα και ήρεμες γωνιές για χαλάρωση και ξεκούραση. Περπατώντας στο χωριό θα δούμε τα **πέτρινα σπιτάκια**, που στοιχίζονται το ένα δίπλα στο άλλο. Εξίσου όμορφη είναι και η διαδρομή προς το βουνό. Ακόμη και τα καταλύματα στο χωριό διατηρούν το ύφος του χωριού και ικανοποιούν και τους πιο απαιτητικούς. Στο κέντρο, βρίσκεται η πλατεία, με πολλά καταστήματα ενώ πολύ κοντά είναι και η μητρόπολη, ο Ιερός Ναός του Αγίου Ιωάννη Προδρόμου. Στην άκρη του χωριού, υπάρχουν τα **ερείπια των παλιών νερόμυλων**, που εργάζονταν παλιά οι κάτοικοι της περιοχής, ενώ πολύ όμορφο σημείο του χωριού είναι το «**Μπρακατσάκι**», η πηγή με το τρεχούμενο κρυστάλλινο νερό.

**Θα κάνουμε τις βόλτες μας στο σοκάκια και θα πιούμε τον καφέ μας στην πλατεία του χωριού. Έπειτα θα πάμε για φαγητό στο Κεφαλάρι και μετά για βόλτα και καφέ στο Ναύπλιο.**

**Αρχηγός: Καίτη Ευκλείδου 697 811 8042**  
**Κρατήσεις: Μαρία Βεργοπούλου 693 429 4313**



28 Φεβρουαρίου – 3 Μαρτίου 2025

## Απόκριες στη Νάξο

### Εντυπωσιακά δρώμενα και ξέφρενο καρναβάλι

Στο μαγευτικό νησί της Νάξου θα περάσουμε τις φετινές Απόκριες.

Γιατί;

Επειδή οι Απόκριες στη Νάξο συνδυάζουν ορισμένα μοναδικά στοιχεία. Αρχαιοελληνικά έθιμα, τοπικές παραδόσεις, κυκλαδίτικο αέρα, αιγαιοπελαγίτικα χρώματα και αστείρευτη διασκέδαση.

Το Καρναβάλι της Νάξου είναι γνωστό ως «Διονυσιακό Καρναβάλι». Τις ημέρες της Αποκριάς, ένα αληθινό «διονυσιακό» γλέντι

στήνεται σ' ολόκληρο το νησί και ιδιαίτερες εκδηλώσεις πραγματοποιούνται στη **Χώρα της Νάξου** αλλά και στα χωριά, τα οποία συμμετέχουν εξίσου ενεργά στο Ναξιώτικο Καρναβάλι, ξεδιπλώνοντας τις παραδόσεις τους και παρουσιάζοντας τα ξεχωριστά έθιμά τους. **Κουδουνάτοι** της Απειράνθου, **Κορδελάτοι**, **Φουστανελάδες**, εκλεκτοί μεζέδες και σπιτικά εδέσματα, ζωηροί ήχοι νησιώτικης τσαμπούνας, βιολιού και λαούτου δημιουργούν μία ξεχωριστή ατμόσφαιρα.



Το βράδυ του τελευταίου Σαββάτου της Αποκριάς, με θέα τη μεγαλοπρεπή **Πορτάρα**, λαμβάνει χώρα η πιο **εκκεντρική παρέλαση** του ελληνικού καρναβαλιού, οι **Λαμπαδηφορίες**. Πλήθος Λαμπαδηφόρων κατακλύζει τα στενά του Ενετικού Κάστρου, παρελαύνοντας προς την παραλία και την κεντρική πλατεία της Χώρας και δημιουργώντας μία μοναδική ατμόσφαιρα. Φέτος θα γίνουμε και εμείς μέρος της μεγάλης

αυτής παρέλασης.

Στο τέλος, ο βασιλιάς καρναβαλός, αλλιώτικος από τους συνηθισμένους, καταλήγει στην πυρά με τους Λαμπαδηφόρους να σχηματίζουν έναν κύκλο γύρω του, χορεύοντας και τραγουδώντας.

Η λήξη της Λαμπαδηφορίας σηματοδοτεί την έναρξη μίας απίθανης γιορτής, η οποία διαρκεί για δύο ημέρες!

Το βράδυ του Σαββάτου ο χορός και το τραγούδι κρατούν μέχρι το ξημέρωμα, ενώ την επόμενη μέρα την παράσταση κλέβει η **Μεγάλη Θεματική Παρέλαση των Καρναβαλιστών**, οι οποίοι ξεφαντώνουν πάνω σε εμπνευσμένα αποκριάτικα άρματα, φορώντας τις ευφάνταστες στολές τους.





Το γλέντι συνεχίζεται μέχρι και την **Καθαρά Δευτέρα**, με παραδοσιακές μουσικές και τοπικό πεντανόστιμο φαγητό σε κάθε γωνιά του νησιού. Η εκδρομή μας όμως δεν θα είναι μόνο διασκέδαση. Θα γνωρίσουμε την **Απείρανθο** που είναι φημισμένη για τον ιδιαίτερο πολιτισμό της και την αρχιτεκτονική της, το **Φιλώτι**, το μεγαλύτερο χωριό της Νάξου και πρωτεύουσα των κτηνοτρόφων και το **Χαλκί**, το χωριό που γοητεύει με τα παστέλ χρώματά του.

### Παρασκευή 28/2/2025

Συνάντηση στο λιμάνι του Πειραιά. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας «Panormos» και ημέρα ελεύθερη για να γνωρίσουμε τα αξιοθέατα της Χώρας.

### Σάββατο 1/3/2025

Αναχώρηση το πρωί από το ξενοδοχείο μας για τον **Ναό της θεάς Δήμητρας**. Στη συνέχεια θα πάμε να γνωρίσουμε το φημισμένο χωριό **Απείρανθος** και να περπατήσουμε μέχρι την παλιά και ενδιαφέρουσα μονή της Αγίας Κυριακής.  
**Απόσταση:** 8 χλμ. **Διάρκεια:** 4 ώρες



Επιστρέφουμε στο ξενοδοχείο μας για λίγη ξεκούραση και κατά τις 7.00 μ.μ. όσοι θέλουμε να συμμετέχουμε στη Λαμπαδηφορία θα αρχίσουμε την προετοιμασία μας.

### Κυριακή 2/3/2025

Μετάβαση στο **Φιλώτι** και κυκλική πορεία στο ψηλότερο βουνό της Νάξου, αλλά και των Κυκλάδων το **Ζα**. Εάν ο καιρός είναι καθαρός, η κορυφή του στα 1.004 μ., προσφέρει μοναδική θέα.

**Κυκλική διαδρομή:** Φιλώτι - Πηγή Αριών - Σπήλαιο Ζα - Κορυφή Ζα - Αγία Μαρίνα - Φιλώτι  
**Απόσταση:** 8 χλμ. **Υ/Δ:** +/-600

Ελεύθερος χρόνος για περιήγηση και φαγητό στο Φιλώτι και συνεχίζουμε με επίσκεψη στο μικρό αλλά πανέμορφο **Χαλκί**.



### Δευτέρα 03/03/2025

Αναχώρηση στις 10:00 π.μ. από το ξενοδοχείο μας για Φιλώτι όπου θα γιορτάσουμε τα Κούλουμα. Ώρα περίπου 15.00 (ανάλογα με το δρομολόγιο του πλοίου) μεταφορά στο λιμάνι για αναχώρηση.

**Αρχηγός:** Άρης Ανδρικόπουλος

**Κρατήσεις:** Γκέλυ Μπέγκα τηλ. 6977345989

02-03 Μαρτίου 2025

**Βόρεια Εύβοια****Προκόπι – Άγιος Ιωάννης Ρώσος – Λίμνη Ευβοίας –  
Αιδηψός – Όσιος Δαυίδ – καταρράκτες Δρυμώννα –  
Ροβιές**

Στις αρχές του Μάρτη, σας καλούμε να περάσουμε μαζί ένα διήμερο στη Βόρεια Εύβοια, όπου θα θαυμάσουμε υπέροχα τοπία, θα επισκεφτούμε δύο από τις σημαντικότερες μονές της περιοχής, τον Άγιο Ιωάννη τον Ρώσο και τον Όσιο Δαυίδ και θα γνωρίσουμε τους πιο όμορφους παραθαλάσσιους οικισμούς της, όπως είναι η Λίμνη, η Αιδηψός και οι Ροβιές.

**Κυριακή 02.03.2025**

Αναχώρηση από τη Νέα Ιωνία για τη Χαλκίδα και στη συνέχεια στο Προκόπι, μία από τις πιο όμορφες περιοχές της Εύβοιας, στην κοιλάδα του ποταμού Κηρέα. Εκεί θα επισκεφτούμε την εκκλησία του **Αγίου Ιωάννη του Ρώσου** και θα δούμε τη λάρνακα με το σκήνωμά του που έφεραν πρόσφυγες από το Προκόπι της Καππαδοκίας που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή μετά την ανταλλαγή των πληθυσμών μεταξύ Ελλάδας και Τουρκίας.

Επόμενος σταθμός μας η **Λίμνη Ευβοίας**, η πανέμορφη κωμόπολη που είναι χτισμένη αμφιθεατρικά πάνω από τον απάνεμο Βόρειο Ευβοϊκό.

Μετά το γεύμα μας, αργά το μεσημέρι θα αναχωρήσουμε για την **Αιδηψό**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και έτοιμοι να γνωρίσουμε τη φημισμένη λουτρόπολη που αναφέρεται στα «Μετεωρολογικά» του Αριστοτέλη και αποτελούσε αγαπημένο προορισμό και για τους Ρωμαίους Αυτοκράτορες.

Διανυκτέρευση.



## Δευτέρα 03.03.2025

Αφού πάρουμε το πρωινό μας, θα αναχωρήσουμε από το ξενοδοχείο για να περάσουμε μία ακόμη «γεμάτη» μέρα.

Πρώτη μας στάση στην ιστορική **Ιερά Μονή Οσίου Δαυίδ**, η ίδρυση της οποίας χρονολογείται περίπου το 1540. Η μονή είχε σημαντική δράση στη Επανάσταση του 1821 και καταστράφηκε ολοσχερώς από τους Τούρκους. Η νέα ανοικοδόμηση έγινε το 1877. Μετά την επίσκεψη στη Μονή φεύγουμε για τους **καταρράκτες του Δρυώνα** που βρίσκονται σε μία τοποθεσία ανεξάντλητης φυσικής ομορφιάς προσφέροντας αισθήματα ηρεμίας και γαλήνης.

Το μεσημέρι θα γευματίσουμε στο ψαροχώρι **Ροβιές** που αποτελεί ένα από τα πιο γνωστά παραθαλάσσια θέρετρα στη δυτική πλευρά της Βόρειας Εύβοιας.

Νωρίς το απόγευμα θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για τη Νέα Ιωνία.



**Αρχηγός: Μαρία Βεργοπούλου 693 429 4313**  
**Κρατήσεις: Βασίλης Βεργόπουλος 697 435 1320**



## Κυριακή 16 Μαρτίου 2025

### Εύβοια

### Άνω Σέττα – κορυφή Σκοτεινή (1.362 μ.)

Σε απόσταση 18 χιλιομέτρων από την Αμάρυνθο, βρίσκεται ο οικισμός της **Σέττας**, σε υψόμετρο 740 μέτρων και είναι ο υψηλότερος οικισμός της Εύβοιας. Αποτελείται από δύο οικισμούς, την **Άνω** και **Κάτω Σέττα**, έχει γραφικά πετρόκτιστα σπίτια με παραδοσιακές σκεπές, ενώ φυσικές πηγές ξεπηδούν από παντού. Φημίζεται για τα εξαιρετικά αρωματικά βότανα του βουνού, όπως η ιδιαίτερη ευβοϊκή ποικιλία τσαγιού, η ρίγανη, το φασκόμηλο κ.ά. Θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας από το ιστορικό εκκλησάκι της **Παναγίας Αμπουδιώτισσας** του 19<sup>ου</sup> αιώνα, που είναι χτισμένο στα 890 μ., 5 χιλιόμετρα από τον οικισμό της Άνω



Σέττας. Σύμφωνα με την παράδοση, ο ναός αποτέλεσε λημέρι των πολεμιστών της Επανάστασης του 1821. Σήμερα διασώζονται, δυστυχώς, ελάχιστα τμήματα από την αγιογράφησή του.

Η **Σκοτεινή** ουσιαστικά αποτελεί συνέχεια του Ξηροβουνίου στα νοτιοανατολικά του. Γύρω από την κορυφή, το δάσος κυριαρχεί στο τοπίο. Το βουνό έχει ήπιο ανάγλυφο στο νότιο τμήμα του, ενώ το βορινό είναι άγριο με γκρεμούς. Παρά το σχετικά χαμηλό υψόμετρο, υπάρχει εκτεταμένο αλπικό τοπίο με θέα στο Αιγαίο Πέλαγος και τον

Ευβοϊκό.

Από την κορυφή διακρίνεται όλη η νότια Εύβοια. Αυτό όμως που κερδίζει τις εντυπώσεις είναι το δάσος χαμηλότερα, με τα πανύψηλα έλατα και τα μικρά λιβάδια που θυμίζουν κάτι από Πίνδο. Η περιοχή είναι ένα κρυμμένο διαμάντι για φυσιολάτρες και προτείνεται τόσο για πεζοπορία όσο και για ορεινή ποδηλασία.

Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στη Νέα Ιωνία.

Μήκος διαδρομής: 12,5 χλμ.

Υψομετρική διαφορά: +/- 550 μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 (Εύκολο για έμπειρους πεζοπόρους)

**Αρχηγός: Γκέλυ Μπέγκα τηλ. 6944 144 789**

**Κρατήσεις: Νώντας Λαγόπουλος τηλ. 6939205638**





Κυριακή 30 Μαρτίου 2025

## Οίτη

Καλοσκοπή – Βρύζες – κορυφή Πυργάκι (1.575 μ.)

Η **Καλοσκοπή** βρίσκεται στο νομό Φωκίδας και είναι φωλιασμένη στους πρόποδες της **Γκιώνας**, σε υψόμετρο 1.100 μ., στο μέσον πυκνού δάσους από έλατα, ενώ στη νότια πλευρά, το δάσος της πλαγιάς της Λυρίτσας με τα πλατάνια, τις καρυδιές, τις βελανιδιές, τις κερασιές και τις μηλιές συμπληρώνουν το τοπίο. Το χωριό διαθέτει άφθονα πηγαία νερά που συμβάλλουν στην πλούσια βιοποικιλότητα της περιοχής. Διοικητικά ανήκει στον Δήμο Δελφών και υπάγεται στη Δημοτική Ενότητα Γραβιάς. Το όνομά της το έλαβε από την «καλή σκοπιά», αντικρίζοντας από ψηλά τον ευρύ γύρω ορίζοντα.



Με σημείο εκκίνησης την **Καλοσκοπή**, πεζοπορώντας μέσα από δάσος με ρεματιές, γεφυράκια και τρεχούμενα νερά, θα βγούμε στο οροπέδιο στη θέση **Βρύζες** στα 1.240 μ., όπου βρίσκεται το καταφύγιο της Οίτης. Εδώ όσοι θέλουν μπορούν να σταματήσουν. Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουμε μέχρι την κορυφή **Πυργάκι** στα 1.575 μ. και από εκεί θα επιστρέψουμε στο καταφύγιο, όπου και οι δύο ομάδες θα επιβιβαστούμε στο πούλμαν και θα πάμε για φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής.

Εύκολη διαδρομή

Μήκος Διαδρομής: 7 χλμ.

Υψομετρική Διαφορά: + 330 μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1 (εύκολη)

Δύσκολη διαδρομή

Μήκος Διαδρομής: 12 χλμ.

Υψομετρική Διαφορά: + 630 μ. / - 300 μ.

Βαθμός δυσκολίας: 1+ (εύκολη για έμπειρους πεζοπόρους)

Αρχηγός: Άρης Ανδρικόπουλος

Κρατήσεις: Νώντας Λαγόπουλος τηλ.

6939205638



# Σάββατο 12 Απριλίου 2025

## Μαίναλο

### Βαλτεσινίκο - Λαγκάδια

(Διάσχιση)

Άνοιξη σε μία από τις ωραιότερες διαδρομές στο Μαίναλο με τη φύση στα πιο ωραία της!

Αναχώρηση από Νέα Ιωνία στις 07:00 π.μ., ενδιάμεση στάση για καφέ και τελικό προορισμό το χωριό **Βαλτεσινίκο**.

Η αρχή της πεζοπορίας θα γίνει από το **Βαλτεσινίκο**. Θα περπατήσουμε για ένα διάστημα μέσα στο χωριό, σε καλντερίμι, σε ασφάλτο και λίγο σε χωματόδρομο μέχρι τα 700 μ. υψόμετρο, που αρχίζει το μονοπάτι. Από εκεί το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής είναι μέσα σε ελατοδάσος.

Στη διαδρομή μας θα συναντήσουμε το εκκλησάκι της **Αγίας Τριάδας** και εκεί προαιρετικά μπορούμε να κάνουμε μία παράκαμψη προς την πηγή της **Γριάς το Λιθάρι**. Συνεχίζοντας θα περάσουμε από το σημείο με τη μεγάλη πηγή, την **Κρύα Βρύση**. Η διαδρομή κινείται σε ομαλό έδαφος, κατάφυτο με πυκνή και ψηλή βλάστηση και με συστηματική σηματοδότηση.



Αφού καταλήξουμε στα **Λαγκάδια** (αξίζει τον κόπο μία βόλτα μέσα στο ιστορικό και παραδοσιακό χωριό), θα φάμε και σιγά σιγά θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής προς Ν. Ιωνία.

Μήκος διαδρομής: 15,4 χλμ. Διάρκεια: 6,5 ώρες  
Υψομετρική διαφορά: + 550 μ. / - 700 μ.  
Βαθμός δυσκολίας: 2 (μέτρια για έμπειρους πεζοπόρους, δύσκολη για αρχάριους, λόγω μεγάλου μήκους)

Αρχηγός: Μαρία Ζηλακάκη

Κρατήσεις: Νώντας Λαγόπουλος τηλ.6939205638



# ΦΟΝΙΚές στιγμές

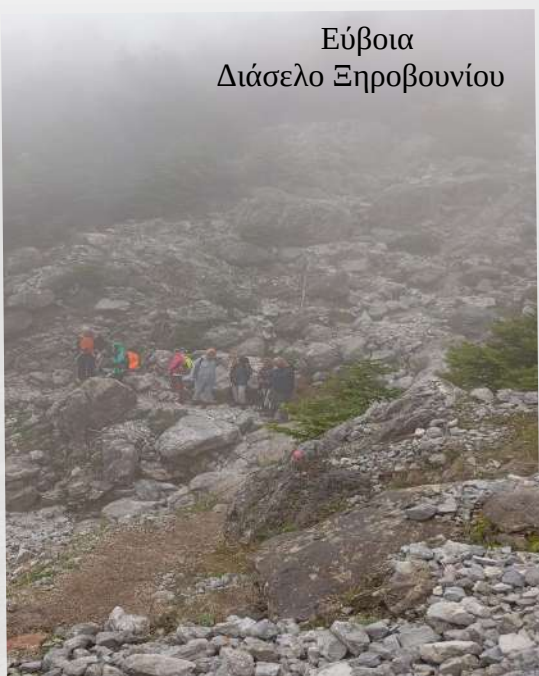
Γράμμος



Γράμμος



Εύβοια  
Διάσελο Ξηροβουνίου



Αγκίστρι

Δονούσα



Δονούσα



# ΦΟΝΙΚές στιγμές



Μέθανα



Μέθανα



Ψάρι  
Σταυραετός



Νεμέα



Παρναςός - Νεραΐδοσπηλιά Βάριανης



Παρναςός