



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

“Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ”

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 2000 – ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΟ 2016

ΒΡΥΟΥΛΩΝ 69 & ΙΚΟΝΙΟΥ ΝΙΚΑΙΑ Τ.Κ.18450

- ΤΗΛ&FAX 210-4930470

Email: info@fysiolatris.gr - Internet: www.fysiolatris.gr

Κινητά:

6979285543 κ.Νίκος

6948053724 κ.Παύλος

6977601652 κ.Γιώργος

6974391164 κ.Ηλίας


6932232945 κ.Αντώνης

6938062256 κ.Μαίρη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΙΟΥΛΙΟΥ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2017

| <u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u> | <u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u> |
|---|--|
| 28/7 ως 31/7 4ή-μερη ορειβατική στην κορυφή του ΟΛΥΜΠΟΥ Μύτικα (2918μ.) & Φαράγγι Ενιπέα | Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ στις 14.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 14.15) για Τέμπη- Λιτόχωρο-καταφύγιο Σταυρού (διανυκτέρευση) Σάββατο 29/7 ανάβαση στο Οροπέδιο Μουσών και διανυκτέρευση στο καταφύγιο Γ. Αποστολίδης (ΒΔ/Α 6-7 ώρες υψ. διαφ.1600μ.), Διανυκτέρευση Κυρ.30/7 Αναχ. 06.00 αναχ. για ανάβαση στις κορυφές: Μύτικα (2918μ.) και Σκολιό (2911μ.), Άγιο Αντώνιο(2815 μ.) και κάθοδο στο καταφύγιο Σπ. Αγαπητός σε 6-8 ώρες ΒΔ/Β. (διανυκτέρευση). Δευτ. 31/7 Αναχ. στις 06.00 καθοδο στα Πριόνια και προαιρετικά διάσχιση του φαράγγιού του Ενιπέα μέχρι το Λιτόχωρο(6 ώρες ΒΔ/Β). Επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. Υπάρχει δυνατότητα τα πράγματα να μεταφερθούν με μουλάρια(+ 30 €). ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 110 (φοιτ.+ΟΑΕΔ € 90) (πούλμαν + 3 διανυκτερεύσεις καταφυγιών) Υπεύθυνοι: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ |
| 5 & 6/8 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική Αρχ. Επίδαυρο (θέατρο) - Αρχ. Ασίνη-Ναύπλιο-Τολό & Πόρο | Αναχ.από Νίκαια 07.15 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)- Ναύπλιο (στάση)- Καστράκι-Αρχ.Ασίνη (Μυκην. Τάφοι)- Τολό (μπάνιο,γεύμα)- Ίρια (τακτοποίηση στο ξενοδοχείο JUNIOR). Στις 18.45 δείπνο και αναχ.για Αρχ. Θέατρο Επιδαύρου όπου θα δούμε την παράσταση« ΜΗΔΕΙΑ » του Ευριπίδη από το Θέατρο Τέχνης (Κάρολος Κουν). Την Κυριακή . Αναχ. στις 08.30 για Γαλατά και με το F/B στο νησί Πόρο (προαιρετική) πεζοπορία 2 και 4 ωρών ΒΔ/Α : Ναός Ποσειδώνα- Στραβοράχη- Μονή Καλαβρίας-Κυανή Ακτή (μπάνιο, γεύμα). Στις 17.00 αναχ. για επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 115 (ξενοδοχείο+ημιδιατροφή)+πούλμαν+εισ. θεάτρου+ F/B (μονόκλινο +€28) Υπ.: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ |
| 11/8 ως 16/8 5ή-μερη πεζοπορική (κάμπινγκ)στην ΚΡΗΤΗ: Φαράγγια Σαμαριάς & Κουρταλιώτικο + Ψηλορείτης | 1^η μέρα Παρ. Αναχ.στις 20.00 από ΝΙΚΑΙΑ (20.20 από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω)-Πειραιά. Στις 22.00 απόπλους για ΧΑΝΙΑ. 2^η μέρα Σαβ. Αναχ. 07.00 για Ομαλό-Ξυλόσκαλο όπου ξεκινά η διάσχιση του φαράγγιού Σαμαριάς . (ώρες 5-7 ΒΔ/Α). Άφιξη Αγία Ρούμελη (μπάνιο,γεύμα) - επιβίβαση στο καραβάκι για Σφακιά και με το πούλμαν στο κάμπινγκ ΕΛΙΖΑΜΠΕΘ (Μισσίρια/Ρεθύμνου) . Τακτοποίηση, ατομικά αντίσκηνα, κλπ.). 3^η μέρα Κ. Αναχ.07.30 για Λάκκο Μυγερού (Καταφύγιο)- « Στράτα του Ψηλορείτη » κορυφή(2443μ. ΒΔ-ΑΒ) και επιστροφή σε 5-6 ώρες. Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν τα Αρχαία Ελεύθερνα και θα διασχίσουν το φαράγγι των Μαργαριτών . 4^ημέρα Δευτ. Αναχ. στις 08.00 για Κοξαρέ όπου ξεκινά η διάσχιση του μαγευτικού Κουρταλιώτικου Φαραγγιού (με μαγιά).Μπάνιο στο ποτάμι,στους καταρράκτες και στην όμορφη παραλία της Πρέβελης .Επιστροφή. 5^η μέρα Τρίτη Επίσκεψη αξιοθεάτων στις πόλεις του Ρεθύμνου και των Χανίων . Στις 21.00 επιβίβαση για Πειραιά. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€180 (πούλμαν + ναύλα (ΠΕΙΡΑΙΑ-ΧΑΝΙΑ)+(ΧΑΝΙΑ-ΠΕΙΡΑΙΑ απλά)+4 διανυκτερεύσεις στο Κάμπινγκ σε ατομικές σκηνές.(ή σε σκηνές του κάμπινγκ+€ 20) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ως 7/8 Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ |

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ |
|---|---|
| Κυριακή 10/9 ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ εκδρομή Μ. ΟΣΙΟΥ ΛΟΥΚΑ -ΔΙΣΤΟΜΟ-ΑΝΤΙΚΥΡΑ-ΛΙΒΑΔΕΙΑ | <p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.30(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45)για Μονή Οσίου Λουκά (επίσκεψη)-Δίστομο (Μουσείο, Ηρώο)-Αντίκυρα (μπάνιο,γεύμα)-Λιβαδειά (καφεδάκι,περίπατος στα Νερά).Στις 18.00 αναχ. επιστροφής ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ</u></p> |
| 31/8-3/9 4ήμερη τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στα Κύθηρα (γύρος νησιού) και στην Νεάπολη-Ελαφόνησο | <p>1^η μέρα Πεμ. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20)-Σπάρτη-Νεάπολη(Βοιών). Στις14.00 αναχ.με το F/B για Διακόφτι(Κυθήρων)-Αγία Πελαγία hotel BENARΔΟΣ & GOLDEN SUN(δείπνο,διανυκτέρευση). 2^η μέρα Παρ. Αναχ. 08.00 για Χώρα Κυθήρων(επίσκεψη Κάστρου, Αρχ.Μουσείου, μικρή πεζοπορία ως το Καψάλι).Οι υπόλοιποι πάμε Καψάλι(μπάνιο,γεύμα).Στις 15.00 αναχ.-Μυλοπόταμο.Πεζοπορία (μικρή)Καταρράκτη Φόνισσας ή επίσκεψη στην Μονή Μυρτιδιώτισσας & επιστροφή στο ξενοδοχείο. 3^η μέρα Σαβ. Αναχ. στις 08.00 για Διακόφτι όπου θα γίνουν 2 πεζοπορίες για Άη Γιώργη-Αυλέμονα (2 & 4 ώρες ΒΔ/Α).Οι τουρίστες συνεχίζουν για επίσκεψη της Αγίας Μονής & του κάστρου του Αυλέμονα.(μπάνιο, γεύμα) και επιστροφή στο ξενοδοχείο όπου το βράδυ θα έχουμε μουσική συνεστίαση. 4^η μέρα Κυρ. Στις 09.00 αναχ. για Ποταμό (παραδοσιακό παζάρι). Στις 11.00 αναχ. για Διακόφτι & στις 12.00 με το F/B Νεάπολη-Πούντα & με F/B για Ελαφόνησο Παραλία Σίμου(μπάνιο,γεύμα)-Πούντα - επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 215(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €190)(Πούλμαν+3 διανυκτερεύσεις+ ημιδιατροφή+ναύλα Νεάπολη-Κύθηρα -<u>Νεάπολη και Πούντα-Ελαφόνησος-Πούντα</u>) (για μονόκλινο +€ 45)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ+ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p> |
| 15-17/9 3ήμερη τουριστική: ΠΕΥΚΙ & 2 Κρουαζιέρες στη (Σκόπελο-Αλόνησο) & στα Λιχадονήσια | <p>1^η μέρα Παρ. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 15.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 15.15) για Ν.Αρτάκη-Πευκί (hotel ΓΑΛΗΝΗ). 2^η μέρα Σαβ. Αναχ.στις 08.30 για κρουαζιέρα στη Σκόπελο & Αλόνησο. Στις 20.00 επιστροφή στο Πευκί. 3^η μέρα Κυρ. Αναχ. 09.00 για Κάβο(Αγ.Γεωργίου Λιχάδας) κρουαζιέρα στα Λιχадονήσια. Μπάνιο,γεύμα και αναχώρηση για Αιδηψό όπου στις 19.00 θα πάρουμε το F/B για Αρκίτσα - ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 155(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 120 (για: πούλμαν + ξενοδοχείο με ημιδιατροφή+2 κρουαζιέρες Σκόπελο- <u>Αλόνησο και Λιχадονήσια</u> + F/B <u>Αιδηψό-Αρκίτσα</u>) (για μονόκλινο + € 40)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Π.ΦΥΤΡΟΣ</u></p> |
| Κυριακή 24/9 Ημερήσια τουριστική+πεζοπορική: Αγγίστρι | <p>Συγκέντρωση στις 07.45' στο λιμάνι του Πειραιά. Στις 08.00 απόπλευση για Σκάλα (Αγγιστρίου) όπου θα γίνουν 2 πεζοπορίες των 3 & 5 ωρών για Παλαιοχώρι-Δραγονέρα-Απόνησο.Στις 16.00 επιστροφή με τοπικό λεωφορείο. Οι τουρίστες θα παραμείνουν στην Σκάλα για περιπάτους,μπάνιο και γεύμα. Στις 17.30 επιβίβαση για Πειραιά. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 24 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 18)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνος: ANT. ΚΑΝΑΚΗΣ</u></p> |
| Κυρ. 1/10 ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΠΤΗΝΩΝ. Ημερήσια Οικολογική εκδρομή στο Εθνικό Πάρκο Σχινιά (Μαραθώνα) . | <p>Την ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΠΤΗΝΩΝ θα πάμε το Εθνικό Πάρκο Σχινιά (Μαραθώνα). Θα επισκεφθούμε: Υγροβιότοπο, Αρχαιολ.Μουσείο & Τύμβο και θα πεζοπορήσουμε: Κωπηλατοδρόμιο -Υγροβιότοπο (κυκλική διαδρομή 11 χλμ. σε 4 ώρες ΒΔ/Α). ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 13 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ + ANT. ΚΑΝΑΚΗΣ + ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p> |

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ |
|--|---|
| <p>7 και 8 Οκτ. 2μερη τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική:Κάρυστος-Όρος Όχη-Δημοσάρης-Καστανόλογγος Πλατανιστού</p> | <p>Σαββ. Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.20) για Ραφήνα. Στις 08.30 αναχ.με το F/B για Μαρμάρι-πούλμαν Κάρυστο(Hotel τακτοποίηση). Αναχ.για Μύλους όπου ξεκινούν οι ορειβάτες για Δρακόσπιτο-καταφύγιο της Όχης (διαν/ση). Το πρωί ανάβαση στην κορυφή Όχη & κατάβαση Πετροκάναλο για διάσχιση του Δημοσάρη. Οι υπόλοιποι συνεχίζουν για Επανοχώρι όπου θα πραγματοποιηθεί η διαδρομή Μαστρογιανναίοι-Ελληνικό-Αγ.Κωνσταντίνος-Ποτάμι. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα αξιοθέατα Καρύστου.(δείπνο,διανυκτέρευση). Κυρ. Οι πεζοπόροι και οι ορειβάτες θα διασχίσουν το φαράγγι του Δημοσάρη από το Πετροκάναλο ως τους Καλιανούς. Στις 17.00 αναχ.F/B για Ραφήνα. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 95(μ.+φ.+ΟΑΕΔ € 75)(πούλμαν+ναύλα+τοπικό όχημα+ ξενοδοχείο με πρωινό) (για μονόκλινο +€15)</p> |
| <p>Σάββατο 14/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική εκδρομή Ζήρεια-Φαράγγι-Φαρμακίλας-Γκούρα</p> | <p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.15)-Κιάτο(στάση)-Α.Τρίκαλα-οροπέδιο Χ.Κ.Ζήρειας.Εδώ ξεκινούν οι ορειβάτες για: Καταφύγιο-Πόρτες-Κορυφή (2375μ.)-κατάβαση φαράγγι Φαρμακίλας-Γκούρα (6 ώρεςΒΔ/Β υψ.διαφ. 860μ.).Οι πεζοπόροι θα κάνουν τον γύρο της Ζήρειας ως την Γκούρα (5 ώρες κτφ. διαδρομή 12 χλμ.χωματόδρομος + 3 χλμ.μονοπάτι).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή Βλασί-ου,τα Άνω Τρίκαλα,την Καρυά και την Γκούρα (αξιοθέατα,γεύμα). Στις 18.00 Αναχ. για επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ.</p> |
| <p>Π.27 ως Κ.29/10 3ήμερη ΛΕΟΝΤΑΡΙ-ΜΟΝΗ ΜΠΟΥΡΑ-ΠΗΓΕΣ ΕΥΡΩΤΑ (Σκορτσινό)-ΜΟΝΗ ΑΜΠΕΛΑΚΗ-ΓΕΩΡΓΙΤΣΙ-ΣΠΑΡΤΗ-ΑΡΝΑ (Φεστιβάλ Κάστανου)-ΣΠΗΛΑΙΟ ΔΙΡΟΥ-ΓΕΡΟΛΙΜΕΝΑ-ΒΑΘΕΙΑ-ΤΑΙΝΑΡΟ.</p> | <p>1^η μέρα Παρ. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ 07.30)-Τριπόταμο.Εδώ ξεκινά πεζοπορία στη διαδρομή Κασιρίδι- Λεοντάρι-Μονή Μπούρα(2 & 4 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ.250μ.).Οι τουρίστες συνεχίζουν για Λεοντάρι(επίσκεψη Αγ.Αποστόλων, Κάστρου, Μονή Μπούρα, Σκόρτσινο(πηγές Ευρώτα) ή Μ.Αμπελάκη-Λογκανίκος). Μετά το γεύμα αναχ. για την Σπάρτη,Hotel ΣΠΑΡΤΑ INN (δείπνο,διανυκτέρευση). 2^η μέρα Σαβ.Αναχ. στις 08.00 για Γύθειο-Πόρτο Κάγιο. Εδώ ξεκινά η πεζοπορία: Μαρμάρι-Αγριοκάμπι-Ποσειδώνιο-Ακρ.Ταίναρο (4 ώρες ΒΔ/Α).Οι τουρίστες συνεχίζουν Βάθεια-Γερολιμένα-Διρό (Σπήλαιο,γεύμα), παραλαβή ορειβατών και συνεχίζουμε όλοι για Άρνα όπου το φεστβάλ Κάστανου. Στις 19.00 αναχ. για επιστροφή στο ξενοδοχείο.Το δείπνο σε ταβέρνα της Σπάρτης.(διανυκτέρευση). 3^η μέρα Κυρ. Αναχ. στις 08.00 για Αναβρυτή όπου ξεκινά η πεζοπορία: Αναβρυτή-Σοχάς-Καλύβια(3ωρ.ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον Μυστρά και την Μονή Παλαιοπαναγιάς. Μετά το γεύμα αναχ. επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 125 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 100)(Πούλμαν+ξενοδοχείο με πρωινό + 2 δείπνα σε ταβέρνα της Σπάρτης+ Ξενάγηση στο Μυστρά (μονόκλινο + € 30) Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ + Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p> |
|  | <p>ΠΡΟΣΕΧΩΣ ! Λεπτομερής περιγραφή στο επόμενο τεύχος</p> |
| <p>Κυρ.22/10 Τουριστική: Νεστάνη-Γοργοεπίκοος-Καρυά και πεζοπορική-ορειβατική: Κτενιάς-Αρτεμίσιο</p> | |
| <p>Σάββατο 4/11 Ημερήσια Αράχοβα-Ακρινό νερό-Μ.Ιερουσαλήμ-Δαύλεια-Δελφοί-Άμφισσα</p> | |
| <p>Κυρ. 5/11 Απογευματινή ξενάγηση: Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών (Πατησίων 44) Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p> | |
| <p>Κυρ. 12/11 Ημερήσια Κύμη-Χωνευτικό-Ορτάρι-Πηγή Γουρνιά-Μ.Σωτήρος-Κάστρο(Εύβοια)</p> | |
| <p>Σάββατο 18/11 Ημερήσια ΒΥΤΙΝΑ-ΞΕΝΙΑ-ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ-ΑΓ.ΠΑΝΤΕΣ-ΑΓ.ΤΡΙΑΔΑ-ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ</p> | |
| <p>Κυριακή 26/11 Ημερήσια ΔΕΛΦΙΝΟ-Σ.Σ.ΑΣΩΠΟΥ-Μονοπάτι ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ-Κ.ΒΟΥΡΛΑ</p> | |
| <p>Σάββατο 2/12 Ημερήσια ΤΡΙΠΟΛΗ-ΡΟΕΙΝΟ-ΕΛΙΣΣΩΝ Π.-ΔΑΒΙΑ-ΔΑΣΟΣ ΡΟΥΠΑΚΙ-ΠΙΑΝΑ</p> | |
| <p>Κυριακή 3/12 Περίπατος και ξενάγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Πειραιά Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p> | |
| <p>Σ.+Κ.9+10/12 2ήμερη τουριστική+πεζοπορική+ορειβατική ΚΑΡΔΙΤΣΑ-Λίμνη ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ</p> | |
| <p>Κυριακή 17/12 Ημερήσια εκδρομή: Κυπαρίσσι-Αγ.Κυριακή-Αγ. Νικόλαος-Άκρες (Εύβοια)</p> | |