



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 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017– ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
Σάββατο 18/11 Ημερήσια ΒΥΤΙΝΑ- ΤΡΙΛΑΓΚΑΔΟ- ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ- ΑΓ.ΠΑΝΤΕΣ- ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ-ΒΥΤΙΝΑ. Θα γίνουν 2 πεζοπορίες: Α) από Βυτίνα-Σφυρίδα-Φαράγγι Ελλά-Βαλτεσινίκο (5 ώρες, υψ. διαφ. 350μ.) και Β) Μαγούλιανα-Αγ. Πάντες-φαράγγι Ελλά-Βαλτεσινίκο (3 ώρες, υψ. διαφ. 220μ). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Βυτίνα και το Βαλτεσινίκο (γεύμα). Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u>
Κυριακή 19/11 Τουριστική ΝΑΥ- ΠΛΙΟ-ΑΡΓΟΣ- ΑΡ- ΧΑΙΑ ΤΙΡΥΝΘΑ- ΜΟΝΗ ΚΕΚΚΡΗ- ΜΕΝΗΣ-ΚΑΣΤΡΟ ΑΡΓΟΥΣ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.45 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 08.00) - Άργος (Επίσκεψη κάστρου Λάρισας και μονής Κεκρημένης) - Τίρυνθα (Επίσκεψη Ακρόπολης)- Ναύπλιο (Αξιοθέατα, Παλαμήδι, Αρχαιολογικό Μουσείο-Βουλευτήριο) και προαιρετικός περίπατος στο γύρο της Αρβανιτιάς . Στις 17.00 αναχ. Επιστροφής ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ</u>
Κυριακή 26/11 Ημερήσια ΔΕΛΦΙ- ΝΟ-Σ.Σ.ΑΣΩΠΟΥ- Μονοπάτι ΣΙΔΗΡΟ- ΔΡΟΜΙΚΩΝ- Κ.ΒΟΥΡΛΑ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (μετρό Αιγάλεω 07.20)-Γοργοπόταμος- Δελφίνο . Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία: Σιδ. Σταθμός Ασωπού -μονοπάτι Σιδηροδρομικών πάνω απ' το φαράγγι του π. Ασωπού . (Όρες 4 ΒΔ/Α). Θα ακολουθήσει θερμό μπάνιο στα Ψωρονέρια Δαμάστας. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τη Λαμία και τον Γοργοπόταμο (γεύμα). Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u>
Σάββατο 2/12 Η- μερήσια ΤΡΙΠΟΛΗ- ΡΟΕΙΝΟ-ΕΛΙΣΣΩΝ ΠΟΤΑΜΟΣ-ΔΑΒΙΑ- ΔΑΣΟΣ ΡΟΥΠΑΚΙ- ΠΙΑΝΑ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (μετρό Αιγάλεω 07.30)-Σπαθοβούνι- Ροεινό . Από εδώ θα ξεκινήσουν δυο πεζοπορικές διαδρομές με προορισμό το όμορφο χωριό Πιάνα . (3 και 5 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το Ροεινό, την Τρίπολη και τον Πιάνα (γεύμα). Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u>
Κυριακή 3/12 Πε- ρίπατος και επί- σκεψη με ξενάγη- ση στο Αρχαιολο- γικό Μουσείο του Πειραιά	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 12.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 12.45) για ξενάγηση στο Αρχαιολ. Μουσείο Πειραιά. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 8 (φοιτ.+ΟΑΕΔ € 5)(πούλμαν+ξενάγηση) <u>Η είσοδος Μουσείου δωρεάν.</u> <u>Υπεύθ.: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ</u>

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
<p>ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 9-10/12 Διήμερη τουριστική, πεζοπορική, ορειβατική ΚΑΡΔΙΤΣΑ-Λίμνη ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΝΕΡΑΙΔΑ-ΤΕΜΠΛΑ-ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ</p>	<p><u>Σάββατο</u> αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-ΛΑΜΙΑ-ΔΟΜΟΚΟΣ-ΚΑΡΔΙΤΣΑ (ξενοδοχείο,γεύμα). Στις 15.00 αναχ. για γύρο της λίμνης Πλαστήρα (Μοσχάτο-Λαμπερό-Φράγμα-Νεραίδα) & επιστροφή. <u>Κυριακή</u> αναχ. 07.30 για καταφύγιο Ο.Σ.Καρδίτσας(1540μ.) όπου οι ορειβάτες θα ανέβουν στην κορυφή Βουτσικάκι(2152μ.) σε 5 ώρ. & οι πεζοπόροι την διαδρομή Καταφύγιο-Τέμπλα (3 ώρ ΒΔ/Α.). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν: Μονή Παν.Πελεκητής,Ανθοχώρι,Σπηλιά Καραϊσκάκη,Μουζάκι(γεύμα) και παραλαβή των πεζοπόρων και ορειβατών και αναχώρηση για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 75(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 55)(Πούλμαν + Ξενοδοχείο με ημιδιατροφή) <u>Υπεύθυνος:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p>
<p><u>Τρίτη 12/12</u> Επίσκεψη στη Μονή Δαφνίου</p>	<p>Επίσκεψη+ ξενάγηση στη Μονή Δαφνίου με τα θαυμάσια καλλιτεχνικά ψηφιδωτά, από τα σημαντικότερα Βυζαντινά μνημεία της Ελλάδος. Άναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 11.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 11.15) ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 8 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 5) <u>Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</u></p>
<p><u>Σάββατο 16/12</u> θέατρο ΜΟΥΣΟΥΡΗ , κωμωδία « Ψέμα στο Ψέμα»</p>	<p>Πάμε στο θέατρο ΜΟΥΣΟΥΡΗ να δούμε την κωμωδία « Ψέμα στο Ψέμα»του Άντονι Νίλσον. Σκημοθεσία: ΠΕΤΡΟΥ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ και Μουσική ΙΑΚ. ΔΡΟΣΟΥ. Παίζουν: Π.ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ, ΠΑΥΛΟΣ ΧΑΪΚΑΛΗΣ, ΚΩΣΤΑΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΜΑΡΙΑ ΚΑΤΣΑΝΔΡΗ,ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΤΣΩΛΗΣ κ.α. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 18(εισ.θεάτρου + πούλμαν) Αναχ.17.15 Δηλώσεις: ως 12/12 <u>Υπεύθυνη: ΛΙΤΣΑ ΚΑΡΔΑΡΑ 697887818</u></p>
<p><u>Κυριακή 17/12</u> τουριστική-πεζοπορική εκδρομή:(Εύβοια) Κυπαρίσσι-Αγ.Κυριακή-Αγ. Νικόλαος-Άκρες</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Ν.Αρτάκη(στάση)-Κυπαρίσσι. Από εδώ ξεκινούν 2 κυκλικές πεζοπορικές διαδρομές των 3 και 5 ωρών ΒΔ/Α : Ίσωμα-Αγ.Κυριακή-Άκρες-Κυπαρίσσι. Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο όμορφο χωριό Κυπαρίσσι (γεύμα). Στις 17.00 αναχ. για παραλία Αρτάκης (στάση) και επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι:ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p>
<p>3-7 Ιαν.18 5ήμερη Τ.Π.: ΣΕΡΡΕΣ-ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ-ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ-ΚΑΙΜΑΚΤΣΑΛΑΝ-ΚΑΛΗ ΒΡΥΣΗ-(ΜΠΑΜΠΟΓΕΡΟΙ)- ΑΡΧ. ΠΕΛΛΑ- ΔΡΑΜΑ - ΡΟΥΠΕΛ-& Ημερήσια (Νότια Βουλγαρία) ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ- ΜΟΝΗ ΡΟΖΕΝ-ΜΕΛΝΙΚ ΟΙΝΟΠΟΪΙΑ & ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ</p>	<p>1^η μέρα ΤΕΤΑΡΤΗ.3/1 Ξενάγηση στην Αρχαία Πέλλα.Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο ELPIDA CITY (κέντρο ΣΕΡΡΩΝ). 2^η μέρα ΠΕΜΠΤΗ.4/1 Επίσκεψη στον Αγ.Αθανάσιο-Χιον.Κέντρο Καϊμακτσαλάν-λουτρά Πόζαρ & το οινοποιείο Πιπεριά. 3^η μέρα ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.5/1 Ημερήσια στην Νότιο Βουλγαρία (Σαντάνσκι-Μονή Ρόζεν-Οινοποιείο και Πυραμίδες Μέλνικ). 4^η μέρα ΣΑΒΒΑΤΟ.6/1 Στην Ονειρούπολη Δράμας & στην Καλή Βρύση όπου τα δρώμενα του εθίμου Μπαμπούγεροι. 5^η μέρα ΚΥΡΙΑΚΗ.7/1 Στο Οχηρό Ρούπελ και στον γύρο της λίμνης Κερκίνης (γεύμα) και επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:255(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ€ 215(Πούλμαν +Ξενοδοχείο+ ημιδιατροφή+Ξενάγηση+κρύο γεύμα) <u>Υπεύθυνη ; Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</u></p>

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
<u>Σαβ.13/1</u> Η Πίτα μας στο βουνό:	<p>Ημερήσια πεζοπορική: <u>Ραπεντόσα-Βρανάς-Φαράγγι της Οινόης,Ναός Πυθίου Απόλλωνα,Σπηλαιο Πανός,Αρχ.Λατομεία ,ομοίωμα Θησαυρού Αθηναίων,Φράγμα Λίμνη Μαραθώνα.</u> Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 08.00(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 08.15) για Διόνυσσο από όπου (θα πεζοπορήσουμε σε 2 διαδρομές των 3 & 6 ωρών ΒΔ/Α υψ.διαφ.380μ.& 550μ.). Μετά θα πάμε σε ταβέρνα στο Γραμματικό για το κόψιμο της παραδοσιακής πίτας μας & μουσική συνεστίαση. Στις 19.30 αναχώρηση επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 25 (μαθ.+ΟΑΕΔ € 20)(πούλμαν + συνεστίαση+ποτά). Υπεύθυνοι: ΚΑΦΩΡΟΣ,ΚΑΝΑΚΗΣ,Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<u>Σαβ. 13/1</u> Απογευματινός τουριστικός περίπατος για το κόψιμο της πίτας μας.	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 14.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 14.15)-Λίμνη Μαραθώνα-Γραμματικό για το κόψιμο της παραδοσιακής πίτας μας σε ταβέρνα με μουσική συνεστίαση.Στις 19.30 αναχώρηση επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 20 (πούλμαν + συνεστίαση) Υπεύθυνοι: Π.ΦΥΤΡΟΣ+Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ</p>
	ΠΡΟΣΕΧΩΣ ! Λεπτομερής περιγραφή στο επόμενο τεύχος
Κυριακή 21/1 Τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική Κιθαιρώνας-Δρυός Κεφαλές-Κιάφα-Φίχθι-Βίλλια	
Κυριακή 28/1 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική εκδρομή Ελικώνας-Μεγάλη Λούτσα (1547μ.)-Κυριάκι	
Σάββατο 3/2 Παιχνίδια με το Χιόνι! Η ετήσια Παιδική εξόρμηση στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων (Χελμός) και πεζοπορική διαδρομή για ενήλικες: Χ.Κ.-Άνω Μεσορούγι-Λιριάνικα-Περιστέρα-Λίμνη Τσιβλού (6 ώρες ΒΔ/Α)	
Κυριακή 4/2 Αναχ. 11.00 για περίπατο και επίσκεψη Εθνικού Βυζαντινού Μουσείου Αθηνών με τα σημαντικότερα αντικείμενα 25.000 των Βυζαντινών μεταβυζαντινών χρόνων Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ	
Πέμπτη 8/2 ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ Γιορτάζουμε παραδοσιακά στην αίθουσα ΜΑΝΟΣ ΛΟΪΖΟΣ	
Σάββατο 10/2 Ημερήσια εκδρομή : Βαρνεβό- Φλαμπουρίτσα-Μάρκου Λάκκα-Μαρκάσι	
Κυριακή 11/2 ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ στον Ορχομενό (Θησαυρό των Μινύων & Ναό Σκριπούς (Π. ΦΥΤΡΟΣ))	
16-19/2 Αποκριάτικη στο Καρναβάλι της Νάουσας –Κούλουμα και Καθαρή Δευτέρα στο Αγναντερό Καρδίτσας(Κουδουνάδες)-Λίμνες Ζερέλια- Χιον. Κέντρο Ελατοχωρίου και ορειβασία στα Πιέρια Όρη.	
Σαβ. 24/2 Τουριστική-πεζοπορική εκδρομή Υπάτη-Ροδόκαλο-Καστανιά-Μονοπάτι Φαρμακιδών (Οίτη)	
Κυριακή 4/3 Τουριστική-πεζοπορική-αρχαιολογική: Αρχαία Ραμνούντα-Σέσι Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ	
Κυριακή 11/3 Τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην Παύλιανη-Καταβόθρα-Πυρά Ηρακλέους (Οίτη)	
Σάβ.17/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική Γεράνεια-Μακρυπλάγι-Σχίνος	
Κυριακή 18/3 Περίπατος με ξενάγηση στον Βοτανικό κήπο Διομήδους (Χαϊδάρι) : Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ	
Σ.+Κ.24-25Μαρτ. 2ήμερη Επετειακή-Τουριστική-πεζοπορική: Βαλτέτσι-Μεγαλόπολη-Φαράγγι Ελισσώνα ποταμού-Καλαμάτα-Καρδαμύλη-Σωτηριάνικα-Μπίλιοβο-Αλτομίρα-φαράγγι Κοσκαράκας-Κάμπος-Μονή Ανδρουπεβίτσα	