



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 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2017

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
<u>Κυριακή 10/9</u> ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚ- δρομή Μ. ΟΣΙΟΥ ΛΟΥΚΑ-ΔΙΣΤΟΜΟ- ΑΝΤΙΚΥΡΑ- ΛΙΒΑΔΕΙΑ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45) για Μονή Οσίου Λουκά (επίσκεψη)- Δίστομο (Μουσείο, Ηρώ)- Αντίκυρα (μπάνιο, γεύμα)- Λιβαδειά (καφεδάκι, περίπατος στα Νερά). Στις 18.00 αναχ. επιστροφής ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ</u></p>
<u>15-17/9</u> 3ήμερη τουριστική: ΠΕΥΚΙ & 2 Κρουαζιέρες στη (Σκόπελο- Αλόνησο) & στα Λιχαδονήσια	<u>1^η μέρα Παρ.</u> Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 2 πούλμαν 07.30 & 15.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω, 7.45 & 15.15) για Ν.Αρτάκη-Πευκί (hotel ΓΑΛΗΝΗ). <u>2^η μέρα Σαβ.</u> Αναχ. στις 08.30 για κρουαζιέρα στη Σκόπελο & Αλόνησο . Στις 20.00 επιστροφή στο Πευκί. <u>3^η μέρα Κυρ.</u> Αναχ. 09.00 για Κάβο (Αγ.Γεωργίου Λιχάδας) κρουαζιέρα στα Λιχαδονήσια . 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 Λιχαδονήσια</u> + F/B <u>Αιδηψό-Αρκίτσα</u>) (για μονόκλινο + € 40) <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Π.ΦΥΤΡΟΣ</u></p>
<u>Κυριακή 24/9</u> Η- μερήσια τουριστι- κή+ πεζοπορική: Αγγίστρι	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 style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ</u></p>
<u>Κυρ. 1/10</u> ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΠΤΗΝΩΝ. Ημερήσια Οικολο- γική εκδρομή στο Εθνικό Πάρκο Σχι- νιά (Μαραθώνα).	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 style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ + ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ + ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p>

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
<p>7 και 8 Οκτ.</p> <p>2μερη τουριστική- πεζοπορική- ορειβατική:</p> <p>Κάρυστος-Όρος Όχη -Δημοσάρης- Καστανόλογγος Πλατανιστού</p>	<p>1^η μέρα Σαβ. Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Ραφήνα. 08.30 επιβ. στο F/B για Μαρμάρι-πούλμαν-Κάρυστο. Τακτοποίηση ξενοδοχείο. Στη συνέχεια: Α) Οι ορειβάτες αναχ. για Μύλους όπου ξεκινούν για Αρχ.Λατομεία-Καστανόλογγο-Δρακόσπιτο-καταφύγιο Όχης(4 ώρ.ΒΔ/Α υψ.δ.720μ.). Β) Οι πεζοπόροι αναχ. για Επανοχώρι στη διαδρομή Μαστρογιανναίοι- Ελληνικό-Αγ.Κων/νος-Ποτάμι. Γ) Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον Πλατανιστό, το Μετόχι, το Ποτάμι και επιστροφή Κάρυστο(διανυκτέρευση).</p> <p>2^η μέρα Κυρ. Α) Οι ορειβάτες αναχ. 07.00 για ανάβαση κορυφής Όχης (υψ.δ.290μ.) & κατάβαση Πετροκάναλο για διάσχιση του Δημοσάρη. Β) οι πεζοπόροι αναχ. 08.00 με τοπικό όχημα για Πετροκάναλο και μαζί με τους ορειβάτες θα διασχίσουν το φαράγγι του Δημοσάρη ως τους Καλιανούς(ώρες 4- 5 ΒΔ/Α). Γ) Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα αξιοθέατα της Καρύστου (Παλιά Πόλη, Αρχ. Μουσείο, Πύργο Μπούρτζι) & στις 15.00 αναχ. για Καλιανούς (παραλαβή ορειβατών+πεζοπόρων) και από εκεί στο Μαρμάρι. Στις 17.30 επιβίβαση F/B για Ραφήνα-ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 105(καταφύγιο+μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 75) (πούλμαν+ναύλα Ραφήνα-Μαρμάρι-Ραφήνα+τοπικό όχημα +hotel Karystion με ημιδιατροφή) (μονό +€15)</p> <p><u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ</u></p>
<p>Σάββατο 14/10 Η- μερήσια τουριστική -πεζοπορική- ορειβατική εκδρομή</p> <p>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 ώρες ΒΔ/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).</p> <p>Στις 18.00 Αναχ. για επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)</p> <p><u>Υπεύθυνοι: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ</u></p>
<p>Κυρ. 15/10 Στο θέα- τρο ΑΛΙΚΗ το έργο " Μάλιστα Κύριε " αφιερωμένο στη ζωή του ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΑΜΠΕΤΑ</p>	<p>Το έργο " Μάλιστα Κύριε " είναι αφιερωμένο στη ζωή του ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΑΜΠΕΤΑ Σε κείμενα και σκηνοθεσία Π.ΖΟΥΛΙΑ . Διεύθυνση ορχήστρας ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΧΑΡΙΟΥ.</p> <p>Παίζουν οι: ΒΙΚΥ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΤΑΣΟΣ ΧΑΛΚΙΑΣ, ΛΕΥΤ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ, ΧΡ.ΤΣΑΦΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΚΑΣΗ, ΜΑΚΗΣ ΠΑΤΕΛΗΣ, ΚΩΝ.ΚΑΚΟΥΡΗΣ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €18 (εισ.θεάτρου+ πούλμαν). Αναχ. 19.00. Δηλώσεις ως 10/10</p> <p><u>Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ 6938062256</u></p>
<p>Σάβ.21/ 10 φιλολο- γική εκδήλωση .</p>	<p>Σάβ.21/10 Ώρα 20.00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας-Ρέντη (Τσαλδάρη 10) φιλολογική εκδήλωση αφιερωμένη σε ποιητές και λογοτέχνες</p>
<p>Κυρ.22/10 Ημερή- σια τουριστική- πεζοπορική- ορειβατική: Νεσπάνη -Γοργοεπικόος- Τρίπολη και Κτε- νιάς-Αρτεμίσιο</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Σπαθοβούνι(στάση)-Νεσπάνη-Μονή Παναγίας Γοργοεπικού (επίσκεψη).</p> <p>Το πούλμαν συνεχίζει για Γκαβέζο όπου ξεκινούν οι πεζοπόροι για ανάβαση στον Κτενιά (2 & 4 ώρες υψ. διαφ. 350μ & 550μ ΒΔ/Α) και οι ορειβάτες για ανάβαση στο Αρτεμίσιο (6 ώρες υψ. διαφ. 820μ. ΒΔ/Β). Οι τουρίστες συνεχίζουν για Τρίπολη (αξιοθέατα, γεύμα). Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u></p>

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
<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 Κατσιρίδι- Λεοντάρι-Μονή Μπούρα(2 & 4 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ.250μ.).Οι τουρίστες συνεχίζουν για Λεοντάρι(επίσκεψη Αγ.Αποστόλων, Κάστρο, 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 φεστιβάλ 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+HOTEL SPARTA INN με πρωινό + 2 δείπνα σε ταβέρνα της Σπάρτης+ Ξενάγηση στο Μυστρά (μονό + € 30) Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ + Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<p>Σάββατο 4/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην Αράχοβα-Ακρινό νερό-Μονή Ιερουσαλήμ-Δαύλεια</p>	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Λιβαδειά-Δαύλεια-Μ.Ιερουσαλήμ.Από εδώ ξεκινούν 2 κυκλικές πεζοπορικές διαδρομές των 3 & 5 ωρών για Ακρινό νερό-Κανάλια-Κορομηλιές-Μ.Ιερουσαλήμ (υψ.δ. 400 και 600μ. με ΒΔ/Α&Β αντίστοιχα).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Αράχοβα & Δαύλεια (γεύμα).Στις 18.00 αναχ. επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) Υπεύθυνοι:ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ</p>
<p>Κυριακή 5/11 Αρχ. Μουσείο</p>	<p>Απογευματινή επίσκεψη(+ξενάγηση): Αρχαιολογικό Μουσείο Άθηνών (Πατησίων 44) Υπεύθυνη : Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<p>Κυρ. 12/11 Ημερήσια Στενή-Διάσελο Δίρφυς-Ξηροβούνι-Κάμπλος-Σέτα (Εύβοια)</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Αρτάκη-Διάσελο Στενής. Από εδώ ξεκινούν 2 πεζοπορίες για Ξηροβούνι-Κάμπλος- Αμπουδιώτισσα-Σέτα (4 & 6 ώρες υψ.δ.150 & 500μ. ΒΔ/Α & Β).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Κάτω Στενή-την Χαλκίδα και θα γευματήσουν στην Σέτα. Στις 18.00 αναχ. για επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</p>
<p></p>	<p>ΠΡΟΣΕΧΩΣ ! Λεπτομερής περιγραφή στο επόμενο τεύχος</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>	
<p>Κυριακή 17/12 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: Κυπαρίσσι-Αγ.Κυριακή-Άκρες (Εύβοια)</p>	
<p>3-7 Ιαν.18 5ήμερη .: ΣΕΡΡΕΣ-ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ-ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ-ΚΑΙΜΑΚΤΣΑΛΑΝ- ΚΑΛΗ ΒΡΥΣΗ-(ΜΠΑΜΠΟΓΕΡΟΙ)- ΑΡΧ. ΠΕΛΛΑ- ΔΡΑΜΑ -ΡΟΥΠΕΛ-& Ημερήσια (Νότια Βουλγαρία) ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ- ΜΟΝΗ ΡΟΖΕΝ-</p>	