

Εκδρομικά Χρονικά

ΠΕΡΙΟΔΟΣ Δ' • ΤΕΥΧΟΣ 37, ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025





ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Μπότσαση 11, 106 82 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 2340 • Fax 210 330 2428
e-mail: ofoese@gmail.com
www.ofoese.gr

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Κυριακή Τσιρανίδου

Α' και Β' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ Λεωνίδα Καθυβιάνας

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Γεώργιος Αρβανίτης

ΤΑΜΙΑΣ Ευανθία Διαμαντάκου

ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ &

ΕΦΟΡΟΣ ΛΕΣΧΗΣ Χρυσάνθη Σφυρή

ΕΦΟΡΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

& ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Είθευθέριος Φωτεινός

ΜΕΛΟΣ Γεώργιος Πρίντζης

ΑΡΙΣΤΙΝΔΗ ΜΕΛΟΣ Γεώργιος Μηλιαράκης,
Χρήστος Πετρέας

ΕΚΔΟΤΗΣ (Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο)

Η Πρόεδρος ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΣΙΡΑΝΙΔΟΥ

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

Έφορος Δημοσίων Σχέσεων και Εκδηλώσεων

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ

Σπύρος Ρένεσης, 6947726761

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ

ΟΦΟΕΣΕ: Μπότσαση 11, 106 82 Αθήνα

GREEK FEDERATION OF NATURALIST

11, Botassi Str., 106 82 Athens, GREECE

Εικόνα εξωφύλλου:

Πειραική (Όρμος της Αφροδίτης)

Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

Εικόνα οπισθοφύλλου:

Κορώνησία Αργοπιδάς (Τοβό)

Φωτογραφία: Άννα Μαρκόνη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ	5
ΟΦΟΕΣΕ, 90 Χρόνια, Εξορμήσεων και Αγάπης για τη Φύση	6
90 χρόνια ΟΦΟΕΣΕ: Το «μονοπάτι» που οδηγεί στη βιώσιμη ανάπτυξη της ελληνικής υπαίθρου	8

ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΡΗΤΗΣ	10
Αναρριχητικός Χιονοδρομικός Ορειβατικός Σύλλογος Λιβαδειάς • Ανασκόπηση 2025	15
ΒΟΪΟ 2025 • Διήμερο με τον Σ.Ε.Ο με διανυκτέρευση στο Νεστόριο	18
ΛΕΡΟΣ 2025 • 9 μέρες με τον Σ.Ε.Ο. 23-31 Αυγούστου στο νησί της Αρτέμιδος	21
ΠΑΣΧΑ 2025 με τον Σ.Ε.Ο. στη ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ • Νησί των Καβειρίων Μυστηρίων	27
1/11 - 2/11/ 2025, Πεζοπορία με τον Φ. Ο. Ρ.Ο.ΜΠ.Α. στα Βαρδούσια!	30
20/6-22/6/2025, Στον κυρίαρχο των βουνών μας ΟΛΥΜΠΟ με Φ. Ο. Ρ.Ο.ΜΠ.Α.	31
28/11 - 30/11/25, Πεζοπορία με το Φ.Ο.Ρ.Ο.ΜΠ.Α. στο Πήλιο & Πάρτι 29ων Γενεθλίων!!!	32
Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «ΦΟΙΒΟΣ» • Δράσεις Β' εξαμήνου 2025	33
Φ.Ο.Ο.ΦΛΩΡΙΝΑΣ • 83η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση Βασιλίτσα Γρεβενών 18,19 και 20 Ιουλίου 2025	37
Ορειβατική εξόρμηση στο καταφύγιο του ΦΟΟΦ στη θέση Κοσάγια (1900m) στον Βαρνούνα	37
Διήμερο στο καταφύγιο του Σμόλικα και ανάβαση στην κορυφή του στα 2.637m	38
Ορειβατική πορεία στο Βέρον, κορυφή «Λούντζερ» 1918m	38
Συμμετοχή του ΦΟΟΦ στην 8η Πανελλήνια Συνάντηση Μονοπατιών	39
Πορεία μνήμης μεταφοράς της κεφαλής του Παύλου Μελά από την Αγία Τριάδα στο Πισοδέρι	39
Πορεία μνήμης μεταφοράς της κεφαλής του Παύλου Μελά από την Αγία Τριάδα στο Πισοδέρι	40
Πανσέληνος του «Κάστορα»	41
Ο καθαρισμός του Μνημείου που έστεισε ο Ηλίας Βυζάντης, στην μνήμη του γιου του Γιώργου	41
Άναψε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο του Φ.Ο.Ο.Φ. στα γραφεία του.	42
ΠΑΝΦΛΩΡΙΝΙΩΤΙΚΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ	42
Τιμητική βράβευση Φ.Ο.Ο.Φ.	43
2η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	43
Τα νέα Δ.Σ. των Σωματείων	45
ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΟΕΣΕ	46



Χαιρετισμός Προέδρου

Αγαπητά μέλη
Αγαπητοί φίλοι

Ως πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, χαιρετίζω με ιδιαίτερη χαρά και τιμή την έκδοση του παρόντος τεύχους των *Εκδρομικών Χρονικών*.

Η Ομοσπονδία μας υπηρετεί διαχρονικά έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στον σεβασμό προς τη φύση, την αξία της συλλογικότητας και τη διαρκή αναζήτηση του μέτρου και της ισορροπίας. Στις κορυφές, στα μονοπάτια, στη θάλασσα, στις εκδρομές και στις κοινές δράσεις, καλλιεργείται όχι μόνο η αγάπη για το φυσικό τοπίο, αλλά και η βαθύτερη σύνδεση με τον άνθρωπο και τον τόπο του.

Αυτό το τεύχος αποτελεί ένα ακόμη βήμα στο μοίρασμα εμπειριών, γνώσης και μνήμης – μια συλλογική καταγραφή που ενισχύει την ταυτότητα του φυσιολατρικού και ορειβατικού κινήματος και υπενθυμίζει τη σημασία της συνέχειας και της ανανέωσης.

Με σεβασμό στην ιστορία και το έργο όλων όσοι υπηρέτησαν τον χώρο με συνέπεια, συνεχίζουμε με διάθεση, ευθύνη και συλλογικό πνεύμα, για να κρατήσουμε τα μονοπάτια ανοιχτά και τις κοινές μας αξίες ζωντανές.

Με εκτίμηση,
Κική Τσιρανίδου
Πρόεδρος Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ



2η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΟΦΘΕΣΕ - ΦΟΟΦ 13 & 14 Δεκεμβρίου 2025



ΦΛΩΡΙΝΑ
Καταφύγιο Παλιοχωρίου



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
Καλυβιάνος Λεωνίδας
Παπαδόπουλος Σταύρος

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ
Π.Ε. Φλώρινας
Δήμος Φλώρινας
Λιγνιτώρυχεια Αχλάδας Α.Ε.



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παρελθόν αποτελεί πλέον η 2η Πανελλήνια Χειμερινή Ορειβατική Συνάντηση στην Φλώρινα στο καταφύγιο του Παλιοχωρίου που συνδιοργάνωσε ο Φ.Ο.Ο.Φ. με την Πανελλήνια Ομοσπονδία (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.).

Με αρκετές συμμετοχές Φλωρινιωτών και ξένων ορειβατών, σωματείων, καθώς και εκδρομικών, που επισκέφθηκαν την πόλη, δεδομένου των συνθηκών που επικρατούν στους εθνικούς δρόμους η εκδήλωση στέφτηκε με επιτυχία βάζοντας τον Φ.Ο.Ο.Φ. και κατ' επέκταση την Φλώρινα στον ορειβατικό - τουριστικό χάρτη των ορεινών περιηγήσεων της επικράτειας.

Ο καιρός εξαιρετικός η διαδρομή από Φλώρινα - Αγ. Αντώνης - καταφύγιο Οροπεδίου - καταφύγιο Κρύας Βρύσης - Τριφυλλίτσι - Τάϊμα - Μπομπότα Καλύβια - Κάρβουνα - Καταφύγιο Παλιοχωρίου - Φλώρινα συνολικού μήκους 15Km αποζημίωσε όλους τους συμμετέχοντες με τα καταπληκτική εναλλαγή των τοπίων.

Ο σύλλογος ευχαριστεί θερμά τα σωματεία και τους ορειβάτες που συμμετείχαν, τον Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Φλώρινας, τον Δήμαρχο Φλώρινας, τα Μ.Μ.Ε. του νομού, την Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Τσιρανίδου Κική, τον Σ.Ε.Ο. Φλώρινας, τον Πεζοπορικό Όμιλο Φοιτητών Φλώρινας, τον Ιωάννη Κασκαμανίδη, το κρεοπωλείο Ντίτουρα Σταύρου, το παντοπωλείο Μπέλλη Γεώργιου και τους ακούραστους εθελοντές Σταύρο Παπαδόπουλο και Βέρα Κολάτσκου.

Ραντεβού λοιπόν τον Ιούνιο του 2026 στην ΒόρειοΕλλαδική Ορειβατική Συνάντηση στην Φλώρινα στην άλλη μεγάλη διοργάνωση που έχει αναλάβει ο σύλλογος.

Από το Δ.Σ.



ΟΦΟΕΣΕ

90 ΧΡΟΝΙΑ

Εξορμήσεων και Αγάπης για τη Φύση

Σε μια κατάμεστη αίθουσα και με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η επετειακή εορταστική εκδήλωση της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (ΟΦΟΕΣΕ) με αφορμή των 90 χρόνων δραστηριοποίησής της, την Κυριακή 18 Ιανουαρίου 2026, στην Αίθουσα «Αθηνά» της Λέσχης Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων (ΛΑΕΔ).

Σε ένα εορταστικό κλίμα εκπρόσωποι σωματείων από όλη τη χώρα έδωσαν το «παρών» ανταλλάσσοντας ευχές αλλά και υποσχέσεις για μελλοντικές εξορμήσεις και δραστηριότητες σε κάθε γωνιά της χώρας. Ιδιαίτερη νότα στην αρχή τη εκδήλωσης έδωσε η παρουσία της Χορωδίας Συλλόγου Λευκαδίων Αττικής η «Αγία Μαύρα» με μαέστρο τον Γιάννη Σφυρή.

Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης παρουσιάστηκε σύντομο video από τη μακρά δραστηριοποίηση της ΟΦΟΕΣΕ, ενώ η πρόεδρος κα Κική Τσιρανίδου πραγματοποίησε σύντομη αναδρομή

της Ιστορίας της και περιέγραψε τις εξαιρετικά ενδιαφέρουσες και πολύπλευρες δράσεις της Ομοσπονδίας για το 2026, κάνοντας κάλεσμα για ενεργό συμμετοχή όλων των μελών της ΟΦΟΕΣΕ. Στη συνέχεια μίλησε ο Υπεύθυνος Χερσαίου Τομέα Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης Αττικής, κ. Ζαχαρίας Ασαργιωτάκης.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε και απηύθυνε χαιρετισμό η Αντιπεριφερειάρχης Αττικής κα Μωραϊτάκη-Πικρού, η οποία μίλησε με κολακευτικά λόγια για τη συνολική δραστηριοποίηση της Ομοσπονδίας, ενώ ανάδειξε το έργο και τις πρωτοβουλίες της Περιφέρειας Αττικής.

Χαιρετισμό απέστειλε ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού κ. Γιώργος Μαυρωτάς.

Ακολούθησαν οι τιμητικές βραβεύσεις ως ένδειξη αναγνώρισης της αδιάλειπτης προσφοράς στην ΟΦΟΕΣΕ και της δράσης του ορειβάτη κ. Γιώργου Αυγέρη, του μέλους κ. Γιώργου Μηλιαράκη και του Φυσιολατρικού Ομίλου Νέας Ιωνίας Αττικής.





• Η Πρόεδρος Κική Τσιρανίδου



Ακολούθησε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας και το εορταστικό γεύμα προς τιμήν των παρευρισκόμενων σωματείων.

Από την ΟΦΟΕΣΕ παραβρέθηκαν εκτός της προέδρου Κικής Τσιρανίδου, ο Αντιπρόεδρος Λεωνίδας Καλυβιάνος, ο Γ. Γραμματέας, Γιώργος Αρβανίτης, η Ταμίας Βάντα Διαμαντάκου, ο Έφορος Περιβάλλοντος και Εκπαίδευσης Λευτέρης Φωτεινός και τα αριστίδην μέλη, Γιώργος Μηλιαράκης και Χρήστος Πετρέας.

Την παρουσίαση της εκδήλωσης έκανε η δημοσιογράφος του ALPHA TV, κα Έφη Μπαρμπάτση.

Η επετειακή εκδήλωση των 90 ετών αποτέλεσε ένα σημαντικό χρονικό ορόσημο που ανάδειξε την επί δεκαετίες πολύπλευρη δράση της ΟΦΟΕΣΕ, αλλά και την αφετηρία ενός νέου κύκλου εξαιρετικών και πλούσιων πρωτοβουλιών του Διοικητικού Συμβουλίου τα επόμενα χρόνια.

Προς το Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.
Μπότσαση 11, Αθήνα, Τ.Κ. 106 82

Αγαπητή κ. Πρόεδρε,

Αγαπητές φίλες και φίλοι του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.,

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για τη μεγάλη έκπληξη που μου επιφυλάξατε κατά την εορτή των 90 χρόνων ζωής της Ομοσπονδίας μας, και την τιμή που μου αποδώσατε απονέμοντάς μου το ωραίο αναμνηστικό δώρο, για τις πολλαπλές υπηρεσίες μου, όπως αναφέρατε, στην ορειβασία, φυσιολατρία, πεζοπορία και στην πολυετή μου συμμετοχή σε πολλές διοικήσεις της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Θα ήθελα να σας τονίσω, ότι για εμένα, όλ' αυτά που αναφέρατε στη βράβυσή, είναι τρόπος ζωής όπως των περισσότερων μελών-σωματείων, ομίλων, συνδέσμων κλπ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και θα ήθελα να παρακαλέσω την παρούσα Διοίκηση, όπως και τις μελλοντικές, να κρατήσουν ψηλά τις αξίες και τα ιδανικά μας, κόντρα στους επιτήδειους που εκμεταλλεύονται και καπηλεύονται την αγνή αγάπη των ανθρώπων προς το βουνό, την φύση, τη

θάλασσα, την εκδρομή και ας τηρήσουμε τις άδολες και καθαρές αρχές των δημιουργών της Ομοσπονδίας μας. Και πάλι ευχαριστώ.

Γιώργος Μηλιαράκης,
Ένας Ορειβάτης, Φυσιολάτρης, Πεζοπόρος



90 ΧΡΟΝΙΑ ΟΦΟΕΣΕ

Το «μονοπάτι» που οδηγεί στη βιώσιμη ανάπτυξη της ελληνικής υπαίθρου

Χριστίνα Κουσουνή

Η συμπλήρωση 90 χρόνων συνεχούς δράσης της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος αποτέλεσε αφορμή για έναν ευρύτερο διάλογο γύρω από τον ρόλο της ορειβασίας και των υπαίθριων δραστηριοτήτων στη σύγχρονη Ελλάδα. Η επετειακή εκδήλωση πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 18 Ιανουαρίου, στην Αίθουσα «Αθηνά» της Λέσχης Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων, στο κέντρο της Αθήνας, αναδεικνύοντας όχι μόνο την ιστορική διαδρομή της Ομοσπονδίας, αλλά και τη δυναμική που αναπτύσσεται σήμερα γύρω από τον ορεινό και βιώσιμο τουρισμό.

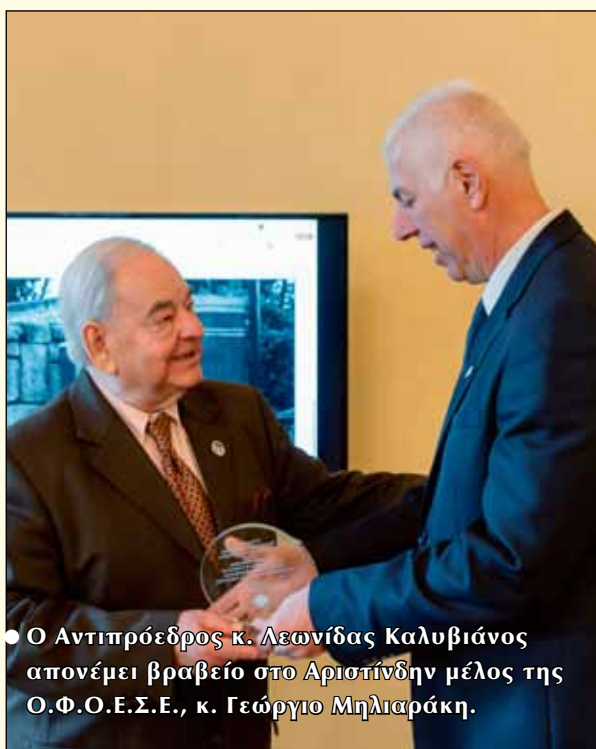
Στο επίκεντρο της εκδήλωσης βρέθηκε η συμβολή της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος στη διαμόρφωση μιας κουλτούρας επαφής με τη φύση, ασφάλειας στο βουνό και ενεργού συμμετοχής των πολιτών σε υπαίθριες δραστηριότητες. Η παρουσία εκπροσώπων θεσμικών φορέων και σωματείων επιβεβαίωσε τη διαχρονική σημασία της συλλογικής

δράσης για την προστασία και ανάδειξη του φυσικού πλούτου της χώρας.

Η σύγχρονη διάσταση της ορειβασίας βρέθηκε στο επίκεντρο της παρέμβασης της προέδρου της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος, Κικής Τσιρανίδου, η οποία τόνισε στο Tornos News ότι «η ορειβασία αλλάζει την ελληνική υπαίθρο», μετατρέποντας τα βουνά και τα μονοπάτια σε πυρήνες βιώσιμου τουρισμού και πολιτισμού. Παράλληλα, υπογράμμισε ότι η Ελλάδα διαθέτει όλα τα συγκριτικά πλεονεκτήματα για να αναδειχθεί σε κορυφαίο προορισμό ορεινού τουρισμού, με το φυσικό τοπίο, την ιστορία και τα παραδοσιακά μονοπάτια να λειτουργούν ως ισχυρά στοιχεία ταυτότητας.

Η δράση της ΟΦΟΕΣΕ δεν περιορίζεται στη διοργάνωση δραστηριοτήτων, αλλά επεκτείνεται σε εκπαιδευτικά προγράμματα, περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες και στη στήριξη των σωματείων-μελών της. Στο ίδιο πλαίσιο, η κ. Τσιρανίδου επισήμανε ότι





• Ο Αντιπρόεδρος κ. Λεωνίδας Καλυβιάνος απονέμει βραβείο στο Αριστίνδην μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., κ. Γεώργιο Μηλιαράκη.



• Ο Γενικός Γραμματέας κ. Γεώργιος Αρβανίτης απονέμει βραβείο για το μέλος του ΑΧΟΛιβαδειάς, κ. Γεώργιο Αυγέρη. Το βραβείο παραλαμβάνει η κυρία Μαρία Νικολακοπούλου, μέλος του Σωματείου.

«η Ομοσπονδία φέρνει νέες γενιές κοντά στο βουνό με υπευθυνότητα και πάθος», αναδεικνύοντας τη σημασία της ασφάλειας και της σωστής εκπαίδευσης ως βασικών προϋποθέσεων για τη βιώσιμη ανάπτυξη των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε και στη μεταβολή της συμπεριφοράς των πολιτών τα τελευταία χρόνια. Η πρόεδρος της ΟΦΟΕΣΕ κατέγραψε μια σαφή τάση αυξημένου ενδιαφέροντος για πεζοπορία, ορειβασία, αναρρίχηση και ορεινό τρέξιμο, σημειώνοντας ότι «πρόκειται για μια στροφή που ενισχύθηκε αισθητά μετά την πανδημία και συνδέεται με την ανάγκη για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και ουσιαστική επαφή με τη φύση».

Η ορειβασία, πέρα από δραστηριότητα αναψυχής, αναδεικνύεται και ως μοχλός τοπικής ανάπτυξης. Η κ. Τσιρανίδου υπογράμμισε ότι «συμβάλλει στην ενίσχυση των τοπικών οικονομιών, επιμηκύνει την τουριστική περίοδο και δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας ακόμη και σε ορεινές και απομακρυσμένες περιοχές», επισημαίνοντας παράλληλα την ανάγκη θεσμικής στήριξης, επαρκών υποδομών και σωστής σήμανσης για την πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων αυτών.

Κλείνοντας, η πρόεδρος της ΟΦΟΕΣΕ έθεσε το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο κινείται η Ομοσπονδία, σημειώνοντας ότι «η ορειβασία δεν είναι μόνο

άθλημα, αλλά τρόπος ζωής, πολιτισμός και επένδυση στο μέλλον της ελληνικής υπαίθρου». Με όραμα την αγάπη για το βουνό και την παροχή ασφαλών και βιώσιμων εμπειριών, η Ομοσπονδία συνεχίζει τη δράση της, συνδέοντας το παρελθόν των 90 χρόνων με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες του αύριο.

Πηγή: tornosnews.gr





ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

1) ΣΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΩΝ ΝΕΚΡΩΝ

Κατάφερε επιτέλους φέτος ο **Ορειβατικός Αγίου Νικολάου** παρέα με τον **Φυσιολατρικό Ορειβατικό Σύλλογο Σητείας** να συμμετάσχει στη μεγάλη «γιορτή» του πάντα φιλόξενου για εμάς **Παγκόσμιου Γεωπάρκου Unesco της Σητείας, στο 8° Sitia Geopark Trail**, που έλαβε χώρα στις **21 Σεπτεμβρίου 2025** στο ανατολικότερο σημείο του νομού μας, στην Κάτω Ζάκρο.

Παρά το γεγονός ότι η απόσταση που χωρίζει την περιοχή από τον Άγιο Νικόλαο είναι μεγάλη, δυο ώρες οδήγηση κι άλλες τόσες πίσω, μαζευτήκαμε συνολικά γύρω στους 25 πεζοπόρους! Είναι «πιασάρικο» το φαράγγι, μου λέει ο Γιάννης και πραγματικά πολλοί από εμάς παραδέχτηκαν ότι το άκουγαν τόσα χρόνια, αλλά δεν είχαν καταφέρει να το επισκεφτούν. Ελπίζω η πεζοπορία και γενικότερα το event να τους αποζημίωσε!

Το **φαράγγι** είναι μικρό, αλλά πολύ όμορφο, με τα ερυθρά και βυσσινί του τοιχώματα, καταπράσινο με πλατάνια, χαρουπιές, αγριοσυκιές, πικροδάφνες κι ανθισμένες λυγαριές και στην αρχή του είδαμε με έκπληξη ότι τρέχει ακόμα λίγο νερό παρά το γεγονός ότι βρισκόμαστε στο τέλος της ξηρικής περιόδου. Ακολουθούμε τους «δρόμους» του νερού, παράλληλα με παλιούς καταπότες και σωλήνες. Στα πρηνή του ανοίγονται ποικίλες σπηλαιώσεις, σμιλεμένες από το συνεχές σφυροκόπημα του αέρα και την αέναη ροή του νερού. Αυτή τη φορά είχαμε τον χρόνο να ανέβουμε σε

κάποιες απ' αυτές, άντρο των κατασικών, όπως αποδείχτηκε. Εξάλλου το όνομά του το φαράγγι το οφείλει στην ταφή επιφανών Μινωιτών σε κάποια απόκρημνα σπήλαια του!

Σήμερα λόγω της ημέρας μεγάλη κινητικότητα επικρατεί: πάγκοι εθελοντών με δυνατή μουσική, παρέες τουριστών που ανεβοκατεβαίνουν, οι αθλητές, που μας προσπερνούν τρέχοντας. Κατά διαστήματα η οπισθοφυλακή μας δίνει το σύνθημα «Άκρηγη!» και τότε ξέρουμε ότι δρομείς πλησιάζουν. Τους αφήνουμε λοιπόν χώρο και τους ενθαρρύνουμε να συνεχίσουν την προσπάθειά τους ως τον τερματισμό. Η ιδέα και μόνο ότι αυτοί οι άνθρωποι έτρεξαν 26 χλμ ενώ εμείς ασθμαίνουμε στα έξι που αντιστοιχούν στο φαράγγι μας οδηγεί να ξεσπάσουμε σε αυθόρμητο δυνατό χειροκρότημα! Άξιοι!!!

Φτάνοντας στην έξοδο του φαραγγιού ατενίζουμε τη θάλασσα, ήπια σήμερα κατ' εξαίρεση, λες και μας προσκαλεί σε ένα απ' τα τελευταία αποχαιρετιστήρια μπάνια της σεζόν. Όμως πρώτα ακολουθώντας τα σημάδια θα βρεθούμε στην είσοδο του ανοικτού σήμερα αρχαιολογικού χώρου του ανακτόρου. Εδώ πλήθος κόσμου έχει μαζευτεί: εθελοντές, αθλητές, μικροί και μεγάλοι, συγγενείς και φίλοι, καθώς και όλοι οι περιπατητές. Περνάμε την πύλη τερματισμού, κλέβοντας λίγη δόξα απ' τους δρομείς, δίνουμε ένα σύντομο χαιρετισμό στο μικρόφωνο, ευχαριστούμε τους διοργανωτές, συγχαίρουμε τους νικητές, παρακολουθούμε τους





αγώνες των μικρών, που είναι σε εξέλιξη, και τις τελετές βράβευσης κι έπειτα μας μένει λίγος χρόνος για τα αρχαία, φαγητό ή καφεδάκι, ένα δροσερό μπάνιο. Πως φεύγει η ώρα με όλα αυτά! Στις τρεις ακριβώς λεωφορείο των διοργανωτών, που τα έχουν προβλέψει όλα, θα πάρουν όσους δε βολεύτηκαν με αυτοκίνητα συγγενών και φίλων πίσω στην Άνω Ζάκρο, απ' όπου θα αρχίσει η διαδικασία της επιστροφής.

Περισσότερες πληροφορίες, φωτογραφίες και χάρτη διαδρομής στο blog του Συλλόγου: <https://orsian.blogspot.com/2025/09/8-sitia-geopark-trail.html>

2) ΣΤΟΝ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΜΕ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟ

Το κοινωνικό γεγονός του καλοκαιριού για μας τους ορειβάτες ήταν σίγουρα η **απογευματινή ανάβαση της 9^{ης} Αυγούστου 2025 στον Ψηλορείτη** με την ευκαιρία της Πανσέληνου του Οξύρρυγχου. Ήταν μια εκδήλωση με στόχο τη σύσφιξη των σχέσεων των ορειβατών Κρήτης. Μια «συνάντηση κορυφής» λοιπόν, που ελπίζουμε όλοι ότι... ήρθε για να μείνει!

Η διαδρομή

Η ομάδα μας (συνολικά 25 άτομα) ξεκίνησε στις δύο το μεσημέρι από τον Άγιο Νικόλαο. Με μια μαραθώνια οδική διάσχιση πρώτα της παράκτιας ζώνης κι έπειτα του εσωτερικού, της «βαθιάς» Κρήτης, περνώντας διαδοχικά από κτηνοτροφικά χωριά, γνωστά τόσο για τους σωστούς όσο και για τους λάθος λόγους: Γωνιές, Ανώγεια, Ζωνιανά, Κράνα, Λιβάδια. Και στη συνέχεια από στενό

αηφορικό επαρχιακό δρόμο δίπλα από κοπάδια πρόβατα και παλιά μητάτα ως το **ορειβατικό καταφύγιο του Πολιτιστικού Συλλόγου Λιβαδιών στο Λάκκο του Μυγερού (1.560μ.)**, απ' όπου ξεκινάει το πιο σύντομο μονοπάτι για την ψηλότερη κορυφή της Κρήτης, τον Τίμιο Σταυρό του Ψηλορείτη στα 2.456 μέτρα. Εδώ βρίσκουμε τον **Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου**, που έχει ήδη φτάσει με λεωφορείο κι ομάδες πεζοπόρων που ήρθαν με ΙΧ. Αγκαλιές, φιλιές και εγκάρδιοι χαιρετισμοί!!!

Η ανάβαση

Το ανέβασμα θα αρχίσει λίγο μετά τις 5 το απόγευμα. Η μέρα είναι ζεστή και, σε αντίθεση με τα παράλια, εδώ επικρατεί άπνοια, που δυσχεραίνει πολύ την απότομη, σχεδόν κάθετη, ανάβαση ειδικά τις πρώτες δυο ώρες. Το μονοπάτι είναι καθαρό, σε πολλά σημεία του στρωμένο με πλάκες, πολύ καλά σηματοδοτημένο, δε γίνεται να το χάσεις, εξάλλου έχεις οπτική επαφή με τους συνορειβάτες σου σχεδόν καθ' όλη τη διάρκεια της ανάβασης. Έτσι δε χρειάζεται πίεση, ο καθένας ακολουθεί τον ρυθμό του. Έτσι κι αλλιώς σε 2-3 ώρες θα είμαστε πάνω κι έχουμε χρόνο για τη δύση του ηλίου.

Στην κορυφή Τίμιος Σταυρός στα 2.456 μέτρα

Στην κορυφή αρχίζει δεύτερος γύρος καλωσορίσματος: σχεδόν ταυτόχρονα με εμάς **φτάνουν απ' τα νότια ο Ε.Ο.Σ. Μοιρών με ανάβαση απ' τη Λοχριά, μια ομάδα του ΕΟΣ Ρεθύμνου, που έρχονται απ' το καταφύγιό τους στον Τουμπωτό Πρίνο** και θα διανυκτερεύσουν εδώ περιμένοντας τους υπό-



λοιπους, που θα φτάσουν ξημερώματα να δουν την ανατολή. Τα παιδιά από τις Μοίρες –πάντα πιο παραδοσιακοί- θα ανάψουν τα κεριά, θα θυμιάσουν και θα μοιράσουν άρτο, «είναι τάμα», λένε!

Μεγάλη ουρά για τις αναμνηστικές φωτογραφίες επικρατεί στο γνωστό σημείο με την καμπάνα, τη σημαία και την πινακίδα με το υψόμετρο. Άλλοι βγάζουν σέλφι με τη δύση του ηλίου. Φωνάζουμε να μαζευτούμε για την ομαδική φωτογράφιση, όσο υπάρχει φως ακόμα, μα που να μας ακούσουν! Τελικά απλώνουμε τις σημαίες μας για μια αναμνηστική φωτογραφία υπό την καθοδήγηση του Προέδρου του ΕΟΣ Ηρακλείου, Δημήτρη Σφυράκη, που θα μας προτρέψει μετά να πιαστούμε **χέρι-χέρι γύρω απ' το μικρό εκκλησάκι** κάνοντας ενός λεπτού σιγή προς τιμήν του μέλους του συλλόγου, Χριστόφορου Χρηστάκη, που χάθηκε τόσο νέος, πριν ένα χρόνο περίπου, κατά τη διάρκεια διερευνητικής πεζοπορίας στο κουρταλιώτικο φαράγγι. Συγκινητικές στιγμές, που κατέγραψε μοναδικά το drone του Γιώργου από ψηλά!

Στη συνέχεια θα παραταχθούμε οι περισσότεροι στη δυτική πλευρά της κορυφής για να δούμε **τον ήλιο να χάνεται πίσω απ' τα Λευκά Όρη** απλώνοντας τα μαγευτικά χρώματα της δύσης στον ορίζοντα. Και μετά θα μαζευτούμε **στην απάνεμη νότια πλευρά, μπροστά απ' το εκκλησάκι** σε παρέακια να μοιραστούμε τη ρακή και τα «βρισκόμενα» περιμένοντας το **ολόγιομο φεγγάρι απ' τα ανατολικά**, που δεν θα αργήσει να μας κάνει το χατίρι. Μετά θα αποχαιρετήσουμε όσους μείνουν για να κοιμηθούν μέσα στα γερά παλιά χτίσματα αναμένοντας τη ανατολή και τους Μοιριανούς που θα ροβολήσουν πάλι στα νότια. Οι υπόλοιποι **θα πάρουμε τον ίδιο δρόμο πίσω με τη συνοδεία του φεγγαριού!**

Κατάβαση με την Πανσέληνο

Αυτές οι εικόνες της επιστροφής με τα τους φακούς να φωτίζουν, σαν κομπολόι με αστραφτερές χάντρες, τη σκοτεινή νύχτα δεν περιγράφονται. Πρέπει απλά να τις ζήσει κανείς. Όπως και τα



χρώματα του ηλιοβασιλέματος, την προσμονή του φεγγαριού, τη θάλασσα από κορφές, όλη την Κρήτη να ξεδιπλώνεται στα πόδια σου. Αλλά και την κούραση της ανηφόρας, τα γλιστρήματα της κατηφορίας, τα αστειάκια και τα πειράγματα, την παρέα και την ομάδα. Όλα αυτά που μόνο όποιος βγει στο βουνό καταλαβαίνει! Κι ας μας λένε τρελούς, που αφήνουμε τα πανηγύρια, τις πολυσύχναστες πλαζ, τα πάρτι του καλοκαιριού. Ξέρουμε εμείς πως γεμίζει η ψυχή εκεί ψηλά, με πόση δυσκολία χωριζόμαστε κάθε φορά και πόσο ανυπομονούμε να ξαναβρεθούμε πάλι. Έτσι και τώρα μ' αυτές τις σκέψεις γυρνάμε πίσω στην πολύβουη παράκτια ζώνη νοσταλγώντας ήδη το βουνό!

Τα στατιστικά της πεζοπορίας για όποιον ενδιαφέρεται: **9 χλμ και 900 υψομετρική** περίπου, τουτέστιν **3 ώρες ανηφόρας και 2 κατηφόρας** για έναν μέτριο ρυθμό, πορεία πάντα δύσκολη ακόμα και για έμπειρους ορειβάτες λόγω της απότομης κλίσης, που χρειάζεται σωστή διαχείριση, για να μην κλατάρεις κι απογοητευτείς ειδικά στην αρχή. Γι' αυτό **αφιερώνω το άρθρο αυτό στα παιδιά της ομάδας μας, που για πρώτη φορά ανέβηκαν στον Ψηλορείτη**, επειδή σαν την πρώτη φορά δεν έχει κι επειδή χαιρόμαστε κι εμείς μαζί τους. Το πιάσιμο στους μυσ τις επόμενες μέρες θα τους θυμίζει το κατόρθωμά τους. Κι όταν οι άλλοι... οι κοινοί θνητοί θα ρωτάνε «Ωχ! Τι έπαθες;» θα απαντάνε με περηφάνια που δεν θα κρύβεται «Τίποτα μωρέ, να ανέβηκα τον Ψηλορείτη!».

Περισσότερες πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο και χάρτη διαδρομής στο blog του Συλλόγου:
ΣΤΟΝ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΜΕ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟ

3) ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΓΥΡΩ ΑΠ' ΤΟΝ ΠΛΑΚΙΑ
Την Κυριακή 14 Δεκεμβρίου μια μεγάλη ομάδα 30 περίπου πεζοπόρων ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα του **Ορειβατικού Συλλόγου Αγίου Νικολάου** να πραγματοποιήσει μια **εξόρμηση στον Δήμο Αγίου Βασιλείου στα νότια του Νομού Ρεθύμνου** και να περπατήσει **στην περιοχή γύρω απ' τον Πλακιά**.

Μια και κάποιοι από μας δυστυχώς δεν τα καταφέραμε, για τους δικούς μας λόγους ο καθένας, μείναμε να ονειρευόμαστε με τις φωτογραφίες των τυχερών και το βίντεο και την αφήγηση του Γιάννη: «Ξεκινήσαμε την πορεία μας **από το μικρό χωριό Γιαννιού**, το οποίο βρίσκεται νοτιοδυτικά της εισόδου του Κουρταλιώτικου φαραγγιού. Πρώτος μας σταθμός, έπειτα από μια ιδιαίτερα απαιτητική ανηφόρα, ήταν ο **Ιερός Ναός του Αγίου Αντωνίου**, χτισμένος εντυπωσιακά μέσα στον βράχο. Στη συνέχεια, ακολουθώντας ένα όμορφο μονοπάτι, ανεβήκαμε σε λόφο όπου βρίσκεται ο **Ιερός Ναός του Τιμίου Σταυρού**, απολαμβάνοντας πανοραμική θέα 360 μοιρών της γύρω περιοχής και μια ηλιόλουστη χειμωνιάτικη ημέρα. Οι εικόνες του καταπράσινου τοπίου ήταν για εμάς, τους προερχόμενους από την ανατολική πλευρά της Κρήτης, κάτι ιδιαίτερα ασυνήθιστο και μοναδικό. Όμως η πορεία συνεχίζεται. Έπειτα από περπάτημα και στάση στην καλοδιατηρημένη **οθωμανική βρύση του χωριού Λευκόγεια**, ανηφορίσαμε προς το νεόδμητο, πολύ εντυπωσιακό **εκκλησάκι του Αγίου Παΐσιου**, το οποίο χτισμένο στην κορφή ενός λόφου, δεσπόζει στην περιοχή, ολότελα πετρόκτιστο



και ξεχωριστό για τα δεδομένα της εκκλησιαστικής αρχιτεκτονικής, όπως την έχουμε συνηθίσει.

«Κατηφορίζοντας, περάσαμε από την παραλία Αμμουδάκι στον όρμο Δαμνόνι και στη συνέχεια κατεβήκαμε στο ξενοδοχείο Καλυψώ, το οποίο έχει διαμορφώσει την πρόσβαση στον χώρο με μια ενδιαφέρουσα και καλαίσθητη σκάλα. Σκοπός μας να επισκεφτούμε το περίφημο **πειρατικό φιορδ**-στα καλύτερά του τον χειμώνα χωρίς την τουριστική εκμετάλλευση του καλοκαιριού. Από εκεί, μέσω μονοπατιού, κατευθυνθήκαμε προς τον **Παλίγκρεμνο**, με τον χαρακτηριστικό κάθετο βράχο και τις πολυάριθμες αναρριχητικές διαδρομές του. Επισκεφθήκαμε και τις στοές, λαξευμένες για πολλά μέτρα μέσα στο βουνό, προσθέτοντας μια ακόμη ξεχωριστή εμπειρία στην πεζοπορία μας: κάποτε περνούσε τρενάκι από εδώ που μετέφερε λιγνίτη στα πλοία! Για το τέλος, πριν ολοκληρώσουμε τη διαδρομή μας στον Πλακιά, περπατήσαμε κατά μήκος της αμμουδιάς, απολαμβάνοντας

το ηλιοβασιλέμα, μια εικόνα που δυστυχώς στον Άγιο Νικόλαο, λόγω γεωγραφικής θέσης, δεν έχουμε τη δυνατότητα να ζούμε συχνά. Σίγουρα, τα 19 χιλιόμετρα και το πλήθος των μαγικών εικόνων, που αντικρίσαμε, αντιστοιχούν σε περισσότερες από μία πεζοπορίες»

Πολλές λοιπόν μαγικές εικόνες από πολλά ποιήματα ενδιαφέροντος αξιοθέατα. Ένας τόπος με διαφορετικό γεωγραφικό στίγμα απ' τον δικό μας, πάντα εξωτικός. Κι ακόμα μια **απολαυστική πεζοπορική διαδρομή 19 ολόκληρων χιλιομέτρων**, που έπρεπε να βγει πριν βραδιάσει και πέσει το φως. Και μια δόλου αμελητέα **υψομετρική διαφορά** -τα ανεβοκατεβάσματα στα εκκλησάκια να ν' καλά- **600 περίπου μέτρων**, αρκετή για την εβδομαδιαία άσκηση πολλών!

Περισσότερες πληροφορίες, φωτογραφίες, βίντεο και χάρτη διαδρομής στο blog του Συλλόγου:

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΓΥΡΩ ΑΠ' ΤΟΝ ΠΛΑΚΙΑ
(ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ)



Αναρριχητικός Χιονοδρομικός Ορειβατικός Σύλλογος Λιβαδειάς Ανασκόπηση 2025

2025 μια ακόμη χρόνια...

Αρχές του χρόνου η καθιερωμένη κοπή πίτας στην Πάνω Σούρτη, με φίλους αλλά και τους συνοδοιπόρους φίλους τους «Πεζοπόρους Χαλάνδριου». Αλλά και από άλλους τοπικούς συλλόγους που δεν μας ξεχνούν.

Η πρώτη εξόρμηση για το 2025 μας βρίσκει στη Ορεινή Ναυπακτία. Ένα 2ημερο με ορειβατικές διαδρομές στην Άνω Χώρα και στα Αμπελάκια και Θεοφάνια στην όμορφη Ναύπακτο.

Τα μέσα Ιανουαρίου, όπως κάθε χρόνο, ο ΑΧΟ Λιβαδειάς με μια πολυπληθή ομάδα εθελοντών των μελών δίνει το παρόν στον 9ο Αγώνα Ορεινού Δρόμου «Λέβαντος Mountain Trail» που διοργάνωσε με μεγάλη συμμετοχή και επιτυχία ο ΑΚΟ Λιβαδειάς, την Κυριακή 19 Ιανουαρίου.

Ο Φεβρουάριος μας βρίσκει να πεζοπορούμε στην Οίτη, Αθανάσιος Διάκος-Μουσουνίτσα Συκιά.

Μια ακόμη εξόρμηση στα Λουτρά Πόζαρ πραγματοποίησε ο ΑΧΟΛ, το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας. Τρεις ημέρες στην Βόρεια Ελλάδα Νάουσα, Βέροια, Έδεσσα.

Η τελευταία Κυριακή του Μαρτίου, μας βρίσκει να πεζοπορούμε στην Οίτη, στο μονοπάτι ΠΥΡΑ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ, μια διαδρομή μέσα σε ένα όμορφο Ελατόδασος.

Ο ΑΧΟΛ με τα μέλη του, πιστός στις αρχές του εθελοντισμού έλαβε μέρος στο «Hellicon Mountain





Race», έναν απαιτητικό ορεινό αγώνα δρόμου που διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία ο Α.Ο.Δ Λιβαδειάς, στις 5 & 6 Απριλίου 2025, στον ορεινό όγκο του Ελικώνα.

Τα μέσα Απριλίου 14 του μήνα, μέλη του συλλόγου αλλά και φίλοι της περιοχής συμβάλουν στον καθαρισμό του ιστορικού μονοπατιού Αρβανίτσα, Μονή Οσίου Σεραφείμ.

Ένα ακόμη όμορφο διήμερο πραγματοποίησε ο σύλλογός μας στα πανέμορφα Άγραφα, στην ορεινή Αργιθέα στις 17-18 Μαΐου με πεζοπορίες μέσα σε καταπράσινα τοπία από τη λίμνη Στεφανιάδα, το εκκλησάκι του Άγιου Νικολάου μέχρι την υψηλότερη κορυφή των Αγράφων την Καράβα στα 2.184 μετρά με την μοναδική της θέα αλλά και ωραίες εμπειρίες με τους φιλόξενους κατοίκους των χωριών του Λεοντίτου και του Πετρίλου.

30-31 Μαΐου, μέλη του Συλλόγου, εκπροσώπησαν τον ΑΧΟΛΒ στην 2^η Ορειβατική Συνάντηση που διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., με τον ΕΟΣ ΜΟΛΑΩΝ στην περιοχή Ακρωτήρι Κάβου Μαλέα.

Απολιθωμένο Δάσος, Προφήτης Ηλίας, Φάρος Μαλέα μέρη μοναδικά.

Ο Ιούνιος μας βρίσκει να συμμετέχουμε στο καθιερωμένο festival river festival του Δήμου Λιβαδειάς στις 15 & 16 του μήνα.

Ο Ιούλιος, μήνας χαλάρωσης και διακοπών, βρίσκει τα μέλη μας σε ένα 4ήμερο στο νησί της Σκύρου. Μια καλοκαιρινή όμορφη εξόρμηση, με πεζοπορίες όχι μόνο στα μονοπάτια της, αλλά και στα όμορφα σοκάκια...

Τέλος Σεπτεμβρίου μια φθινοπωρινή 2ήμερη απόδραση στο νησί της Αίγινας με την μοναδική Καστροπολιτεία.

Η πρώτη Κυριακή του Οκτώβριου, βρίσκει τα μέλη μας να πεζοπορούν με γονείς, αλλά και μι-





κρούς μελλοντικούς πεζοπόρους στον Ελικώνα, στη «Σπηλιά του Πλούτου».

Η Κυριακή 6 Οκτωβρίου, μας βρίσκει να πεζοπορούμε στον Παρνασσό στην περιοχή του Πολύδροσου Άνω Σουβάλας, με μια καινούργια νεανική παρέα γεμάτη ζωντάνια.

Η 28 Οκτωβρίου θα μας βρει στην όμορφη Φλώρινα ένα γεμάτο τετραήμερο με διαδρομές.

Βίγλα-κορυφή Λούντζερ, αλλά και επίσκεψη στις Μικρή Μεγάλη Πρέσπα – Άγιο Αχιλλείο - Άγιο Γερμανό.

Αρχές Νοεμβρίου, ο σύλλογος παρευρίσκεται στην Εκδήλωση Μονοπάτι της Ηρώς - 10η Ανάβαση Ψυχής. Η καθιερωμένη ετήσια πεζοπορία στα Πολιτικά για να τιμήσουμε την ορειβάτισσα Ηρώ στο ομώνυμο μονοπάτι.

Τα μέσα Νοέμβρη, 16 του μήνα, μας βρίσκει να πεζοπορούμε με το νεοσύστατο Σύλλογο Ελάτειας στην Κρύα Βρύση στο ευρύτερο χώρο που γίνεται πλέον το καθιερωμένο Μουσικό φεστιβάλ ΕΛΑΤΕΙΑΣ.

Στις 19 του Νοεμβρίου, πεζοπορία Αρβανίτσα και καθαρισμό και ανάδειξη σηματοδότησης ενός ακόμη τοπικού μονοπατιού.

Ο τελευταίος μήνας του έτους μας επιφυλάσσει ένα διήμερο διαφορετικό από τα άλλα. Ο Σύλλογος πραγματοποίησε μια εξόρμηση στο καταφύγιο «ΦΟΙΒΟΣ» της Οίτης, στην περιοχή της Παύλιανης στις 6 & 7 Δεκεμβρίου. Μια ορειβατική εξόρμηση με χειμωνιάτικη χροιά, όμορφες πεζοπορίες και, πάνω απ' όλα, με ζεστή παρέα σε ένα φιλόξενο καταφύγιο.





ΒΟΪΟ 2025

Διήμερο με τον Σ.Ε.Ο με διανυκτέρευση στο Νεστόριο

ΣΑΒΒΑΤΟ 27/09/2025

Ανατολή ηλίου: 7:26' / Δύση ηλίου: 19:24'

07.00 Αναχώρηση από τη Θεσσαλονίκη. Ημίωρη στάση στο δρόμο για καφέ.

10.30 Άφιξη στον Βράχο από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση στη Μικρή Όντρια.

10.30 ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

Βράχος (1050 μ.) – εκκλ. Αναλ. Σωτήρος (1.375 μ.) – κορ. Μικρή Όντρια (1530 μ.) – στενό ρέμα – Δροσερό ρέμα – Βράχος

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Ίσως η πιο όμορφη Φθινοπωρινή διαδρομή στη Δυτική Μακεδονία!

Ξεκινάμε από την πλατεία του χωριού με υψόμετρο 1065μ., ακολουθώντας σχετική πινακίδα, ανηφορίζουμε περνάμε την εκκλησία, φτάνουμε σε αχυρώνα, στριβούμε αριστερά και συνεχίζουμε σε μονοπάτι ακολουθώντας πινακίδες κατεύθυνσης και διακριτικά στρογγυλά αλουμιένια σήματα με κόκκινο στο κέντρο, (μοιάζουν με πάτο κουτιών αναψυκτικών). Το μονοπάτι στην αρχή ανηφορίζει μέσα σε θάμνους και φτέρες, φτάνει σε πρανές ρεματιάς, περνάει την ρεματιά και στρίβει αριστερά μπαίνοντας σε δάσος οξιάς, στην συνέχεια στρίβει δεξιά και καταλήγει σε δρόμο «καλντερίμι» με σχιστόλιθο. Ήμαστε σε υψόμετρο 1230μ. περίπου αφού καλύψαμε +165Μ Υ/Δ, διανύσαμε απόσταση 0,55Χμ., σε χρόνο 20 λεπτών από την αρχή της διαδρομής. Συνεχίζουμε άνετα στο καλντερίμι με Δυτική Δ κατεύθυνση στην αρχή και στη συνέχεια Ανατολική Α, φτάνουμε σε πέτρινη βρύση με στέρνα, σε υψόμετρο 1325μ. περίπου. Μετά την βρύση το μονοπάτι στενεύει, και ανηφορίζει έντονα με «καγκελία» που τα στηρίζουν ξερολιθιές, φτάνει στην ρίζα κάθετου βράχου, όπου διασταυρώνετε με αχνό μονοπάτι που φεύγει δεξιά κάτω από τις ορθοπλαγιές και καταλήγει στην θέση «Ούσι». Εμείς ακολουθούμε αριστερά, Ανατολικά Α, και σύντομα καταλήγουμε σε πέραςμα ανάμεσα από δυο βράχους «Πόρτα» περνώντας στο οροπέδιο των Μικρών Όντριων. Ήμαστε στην θέση «Σκάλα» σε υψόμετρο 1390μ. περίπου αφού καλύψαμε +160Μ Υ/Δ, διανύ-

σαμε απόσταση 1,3Χμ., σε χρόνο 30 λεπτών. Προσοχή: Από το σημείο αυτό και μετά πρέπει να ήμαστε αρκετά προσεκτικοί στον προσανατολισμό μας γιατί δεν υπάρχει πουθενά σήμανση. Επίσης στην πορεία μας, και ειδικά σε σημεία που είναι σκεπασμένα με φτέρες ή χόρτα γιατί μπορεί να κρύβουν μικρά βράθρα και σχισμές που «χάσκουν» διάσπαρτα στα χαμηλά του λεκανοπέδιου.

Περνώντας την «Σκάλα» ή «Πόρτα», αξίζει να παρακάμψουμε αριστερά Ανατολικά Α, 50 μέτρα περίπου όπου πίσω από συστάδα δέντρων υπάρχει «Μπαλκόνι» με θαυμάσια θέα του φράγματος του Βράχου αλλά και όλης της πεδιάδας της Καστοριάς και του Βόιου. Για να φτάσουμε στο «Μπαλκόνι» ακολουθούμε λουρίδα βράχων που ξεκινάει μπροστά από την τρύπα που άνοιξαν οι κυνηγοί θησαυρών.

Φτάνοντας στο οροπέδιο αξίζει να επισκεφτούμε το εκκλησάκι της «Αναλήψεως του Σωτήρος», που βρίσκεται χτισμένο στην «σκιά» αιωνόβιας βελανιδιάς μέσα σε δάσος, στη Νότια Νοτιοανατολική πλευρά του οροπέδιου, σε απόσταση 850 μέτρων και σε χρόνο 15 λεπτών από την «Σκάλα». Προκειμένου να εντοπίσουμε το εκκλησάκι, από την «Σκάλα» κατευθυνόμαστε Νοτιοανατολικά περίπου 1400 μούρες, σε απόσταση 550 μέτρων περίπου. Προχωράμε στην αρχή σε λιβάδι και στην συνέχεια μέσα από θάμνους κέδρων, φτάνουμε σε σημείο που το ανάγλυφο αλλάζει επίπεδο, κατηφορίζουμε, και σύντομα φτάνουμε στο όριο του δάσους όπου συναντάμε δασωμένη βαθιά λακούβα «δολίνη». Εδώ αλλάζουμε κατεύθυνση, στρίβουμε αριστερά, Ανατολικά Α, για 300 μέτρα και κατευθυνόμαστε στις μεγάλες οξιές που κρύβουν πίσω τους το εκκλησάκι. Το εκκλησάκι χτίστηκε πριν από 50 χρόνια για αντικαταστήσει τον παλιό ναό της Αναλήψεως που βρίσκονταν στην περιοχή. Δυστυχώς παρά τη φιλότιμη προσπάθεια των κατοίκων του Βράχου να συντηρήσουν το εκκλησάκι η τελευταία παρέμβαση για ανακαίνιση αλλοίωσε την εμφάνιση του. Από το εκκλησάκι της Αναλήψεως του Σωτήρος επιστρέφουμε στην «Σκάλα» για να συνεχίσουμε την πορεία μας αφού αφιερώσαμε 30 λεπτά χρόνο και περπατήσαμε απόσταση 1,7Χμ., περίπου.



Συνεχίζουμε από την «Σκάλα», ανηφορίζουμε στο ξέφωτο από αχνό μονοπάτι, έχοντας δεξιά μας τα βράχια, μπαίνουμε στο δάσος, συναντάμε αριστερά μας σπηλαιοβάραθρο, 10 λεπτά από την «Σκάλα», το προσπερνάμε συνεχίζουμε σε ξέφωτο διάδρομο του δάσους και καταλήγουμε σε ξέφωτο με χαμηλούς θάμνους κέδρων, περνάμε το ξέφωτο μπαίνουμε ξανά σε δάσος, έχοντας αριστερά μας δεύτερο σπηλαιοβάραθρο, 15 λεπτά από το προηγούμενο, σύντομα βγαίνουμε από το δάσος ανηφορίζουμε σε ομαλή πλαγιά που καταλήγει στο χειλος γκρεμού. Ήμαστε στην θέση «Μπαλκόνι», σε υψόμετρο 1500μ., έχοντας την κορυφή αριστερά μας, συνεχίζουμε στην κορυφογραμμή, με Νότια Ν κατεύθυνση, περνάμε συστάδα με οξιές και καταλήγουμε σε κορυφή. Ήμαστε στην Κορυφή των Μικρών Όντριων, με υψόμετρο 1530μ., αφού καλύψαμε +140Μ Υ/Δ, διανύσαμε απόσταση 1Χμ., σε χρόνο 40 λεπτών από την «Σκάλα». Συνολικά από την αρχή της διαδρομής καλύψαμε, +465 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, διανύσαμε απόσταση 4,5Χμ, σε χρόνο 2 ώρες περίπου. Από την κορυφή βλέπουμε, Ανατολικά το Άσκιο «Σινιάτσικο», Βόρεια το Βέρνο «Βίτσι», Δυτικά, Κάτω & Επάνω Αρένα, Κιάφα, Σούφλικά, πίσω τους το Σκίρτση, Νότια το Παλιοκριμίνι. Από την κορυφή συνεχίζουμε στην κορυφογραμμή με Νότια Ν κατεύθυνση, περνάμε συστάδα με οξιές ανάμεσα σε βράχια, σταδιακά κατηφορίζουμε σε πλαγιά και καταλήγουμε σε δασικό δρόμο σε υψόμετρο 1480μ. Περνάμε απέναντι και μπαίνουμε στο Στενό ρέμα. Το διασχίζουμε συναντώντας μικρούς καταρράκτες. Πιο κάτω το ρέμα συνεχίζει σαν Δροσερό ρέμα και μας βγάζει σε δασικό δρόμο. Συνεχίζουμε αριστερά και φθάνουμε στον Βράχο.

Απόσταση : 13,0 χλμ. Υ.Δ.: +601 μ.,
ώρες πορείας: 6 h Β.Δ.: 1-2

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

17,00 Επιστροφή στον Βράχο και αναχώρηση για το Νεστόριο.

17,30 Άφιξη στο Νεστόριο και τακτοποίηση στους ξενώνες. Χρόνος ελεύθερος.

ΚΥΡΙΑΚΗ 28/09/2025

Ανατολή ηλίου: 7:27' / Δύση ηλίου: 19:22'

07.00 Αφύπνιση και πρωινό.

08.00 Αναχώρηση για τη Νέα Κοτύλη.

08,30 Άφιξη Νέα Κοτύλη. Λίγο μετά το χωριό ξεκινά το μονοπάτι που θα ακολουθήσει η Α' ομάδα.

Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ν. Κοτύλη (1500)-Γουπάτα (1629)-

Μακρυχώραφα (1671)-

Παλιοκριμίνι (1806)-προφ. Ηλία (1803)-

Πεντάλοφος (1370)

Πρόκειται για την πανέμορφη διαδρομή που διασχίζει το Βόιο από τη Νέα Κοτύλη ακολουθώντας σχεδόν συνέχεια την κορυφογραμμή του βουνού και το εθνικό μονοπάτι Ε6 περνώντας από τις τρεις κορυφές με τελευταία και ψηλότερη την κορυφή Παλιοκριμίνι, ανεβαίνει στον Προφήτη Ηλία και καταλήγει στον δρόμο Πενταλόφου-Επταχωρίου (όπου υπάρχει μεγάλο πλάτωμα με εικονοστάσι).

Αρχικά ακολουθούμε τον δασικό δρόμο για 1χλμ. περίπου και εκεί μπαίνουμε σε μονοπάτι που μας οδηγεί στην κορυφή Γουπάτα (1629μ.). Μετά τη Γουπάτα ξαναβρίσκουμε τον ίδιο δασικό δρόμο που μας οδηγεί στις κορυφές Μακρυχώραφα (1671μ.) και Παλιοκριμίνι (1806μ.). Συνεχίζουμε πλέον σε μονοπάτι που ακολουθεί την κορυφογραμμή του Βοΐου και φθάνουμε στον προφ. Ηλία (μπορούμε να παρακάμψουμε τον προφ. Ηλία ακολουθώντας αριστερά το μονοπάτι Ε6). Η θέα από το εκκλησάκι σε όλο το Βόιο είναι μαγευτική. Μετά τον προφ. Ηλία κατεβαίνουμε μια σιδερένια σκάλα και ακολουθούμε το απότομο μονοπάτι που μας βγάζει στο Ε6 και ακολουθώντας το δεξιά καταλήγουμε στην άσφαλτο 6,5 χλμ. μετά τον Πεντάλοφο προς το Επταχώρι, όπου βρίσκεται πλάτωμα με εικονοστάσι.

Από εκεί θα μας παραλάβει το λεωφορείο για να μας οδηγήσει στον Πεντάλοφο, όπου θα περιμένει η Β' ομάδα.

Απόσταση: 21,5 χλμ. Υ.Δ.: +1034,-1187 μ.
ώρες πορείας: 9-10 h Β.Δ.: 3

19,00 Άφιξη της Α' ομάδας στον Πεντάλοφο.

Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

«Σκοτωμένο Νερό»

Πεντάλοφος (1370)- προφ. Ηλία (1803) -

Σκοτωμένο Νερό (1180)-

Βυθός (1110)-Πεντάλοφος (1040)

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Η Β' ομάδα θα συνεχίσει με το λεωφορείο στο Επταχώρι και από εκεί στον Πεντάλοφο. Περίπου 6 χλμ. πριν τον Πεντάλοφο ξεκινά το μονοπάτι για την κορυφή του προφ. Ηλία.

Η διαδρομή ξεκινάει από μικρό αυχένα στα 1360μ, 7χλμ μετά τον Πεντάλοφο, από κίσκι δίπλα στην παλιά ΕΟ Κοζάνης - Ιωαννίνων. Ακολουθούμε το μονοπάτι Ε6 που κινείται αρχικά μέσα σε δάσος,



και οδηγεί σε ξέφωτο. Από αυτό το σημείο το μονοπάτι κινείται στην ανατολική πλευρά της ράχης και μας οδηγεί σε δεύτερο ξέφωτο όπου υπάρχει διασταύρωση μονοπατιών. Στριβουμε προς τα αριστερά ανηφορίζοντας για να βρεθούμε πάνω στην νότια ράχη του Προφήτη Ηλία. Από αυτό το σημείο φαίνονται οι δύο μεταλλικές σκάλες που οδηγούν στην κορυφή χωρίς να απαιτείται αναρρίχηση. Κινούμαστε ανηφορικά πάνω στη φαρδιά κόψη με κατεύθυνση τη βάση της πρώτης μεταλλικής σκάλας. Η ανάβαση της σκάλας μας οδηγεί αρχικά σε μικρό πλατό και στην συνέχεια στη βάση της δεύτερης μεταλλικής σκάλας. Χωρίς δυσκολία ανεβαίνουμε στην κορυφή με το εκκληράκι του Προφήτη Ηλία. Κατηφορίζουμε από την κορυφή με κατεύθυνση βόρεια. Υπάρχει η επιλογή να ακολουθήσουμε δασικό δρόμο που θα μας οδηγήσει συντομότερα σε μικρό αυχένα στα ανατολικά. Επιλέξαμε να ακολουθήσουμε το μονοπάτι Ε6 που κινείται πάνω στην κορυφογραμμή και προσφέρει όμορφη θέα. Κατηφορίζουμε ομαλά μέχρι να βγούμε σε ξέφωτο. Αφήνουμε την κορυφογραμμή και ακολουθούμε τη σήμανση του μονοπατιού Κοτύλης - Βυθού και φτάνουμε στον αυχένα σε υψόμετρο 1550μ περίπου. Κατηφορίζουμε πλέον τη Μαύρη Ράχη και φτάνουμε στη διασταύρωση με μονοπάτι στα δεξιά που οδηγεί στην Επάνω Βάθρα και την Κρυμμένη Βάθρα του Σκοτωμένου Νερού. Από την Επάνω Βάθρα μπορούμε να κατέβουμε στην Κάτω Βάθρα από σύντομο μονοπάτι που δεν φαίνεται να έχει δυσκολία. Επιλέχθηκε η επιστροφή στην διασταύρωση με το μονοπάτι προς Βυθό και η ομαλή κατάβαση στα 1130μ περίπου όπου συναντάμε διχάλα μονοπατιών. Το δεξιό μονοπάτι οδηγεί στην Κάτω Βάθρα, κινούμενο ανηφορικά μέχρι τα 1200μ περίπου και κάνοντάς μας να μετανιώσουμε που

δεν ακολουθήσαμε τη συντομότερη πρόσβαση. Επιστρέφουμε στη διχάλα και κατηφορίζουμε μέχρι να συναντήσουμε το ρέμα του Σκοτωμένου Νερού λίγο χαμηλότερα. Το διασχίζουμε και κινούμαστε στα δεξιά του. Βρισκόμαστε μέσα στο δάσος της Σιουποτίστας. Περνάμε από την καλύβα του Παπαζήση. Αν κατηφορίσουμε προς το ρέμα στα αριστερά μας, θα το περάσουμε και θα βρεθούμε σε δασικό δρόμο που οδηγεί στο μοναστήρι της Αγίας Τριάδας. Εμείς συνεχίζουμε ευθεία. Βγαίνουμε από το δάσος και βρισκόμαστε σε μεγάλο ξέφωτο. Κατηφορίζουμε σε μικρό ρέμα. Το περνάμε και κινούμαστε στα δεξιά του κατηφορίζοντας. Φτάνουμε σε άλλο μεγαλύτερο ρέμα. Περνάμε από παλιά γέφυρα και ακολουθούμε δασικό δρόμο που μας βγάζει σε χωματόδρομο. Κερδίζουμε αλλά 100 υψομετρικά και βγαίνουμε πάνω από τον Βυθό στην παλιά ΕΟ Κοζάνης - Ιωαννίνων, 2χλμ μετά τον Πεντάλοφο. Συνεχίζουμε για τον Πεντάλοφο.

Απόσταση: 14,5 χλμ. Υ.Δ.: +887,-1148 μ.

ώρες πορείας: 6-7 h Β.Δ.: 2

18,00 Άφιξη της Β' ομάδας Στον Πεντάλοφο. Χρόνος μιας ώρας για φαγητό εν αναμονή της άφιξης της Α' ομάδας.

Εναλλακτικά όσοι από τη Β' ομάδα δεν επιθυμούν να πραγματοποιήσουν τη διάσχιση, μπορούν να ακολουθήσουν την ομάδα ως τον προφ. Ηλία και να επιστρέψουν από τα ίδια ως το λεωφορείο που θα τους περιμένει στο σημείο που τους άφησε για να τους οδηγήσει στον Πεντάλοφο.

Πεντάλοφος (1370)- προφ. Ηλίας (1803)

Απόσταση μετ' επιστρ.: 6,0 χλμ. Υ.Δ.: +-500 μ.

ώρες πορείας: 2-3 h Β.Δ.: 1

19,00 Αναχώρηση για τη Θεσσαλονίκη. Στάση στο δρόμο για φαγητό της Α ομάδας.

22,30 Πιθανός χρόνος άφιξης στη Θεσσαλονίκη.



ΛΕΡΟΣ 2025

9 μέρες με τον Σ.Ε.Ο. 23-31 Αυγούστου στο νησί της Αρτέμιδος

Το νησί, που συνδέεται μυθολογικά με τον ήρωα Μελέαγρο και το κυνήγι του Καλυδώνιου Κάπρου, κατοικήθηκε από την Τελική Νεολιθική Εποχή (4η χιλιετία π.Χ.). Η Λέρος ανήκε στην αρχαιότητα μαζί με την Πάτμο στον ιωνικό χώρο (σε αντίθεση με τη γειτονική Κάλυμνο, που ήταν δωρική), δέχτηκε δε επί μακρόν την πολιτική επιρροή της Μιλήτου, ιωνικής αποικιακής μητρόπολης.

ΣΑΒΒΑΤΟ 23/8/25

ανατολή ηλίου 06:47, δύση 20:07

- 06:00** Συνάντηση στο αεροδρόμιο «Μακεδονία».
- 07:55** Αναχώρηση με την πτήση της AEGEAN μέσω Αθηνών με τελικό προορισμό την Κω.
- 10:45** Άφιξη στο αεροδρόμιο της Κω. Μετάβαση με ναυλωμένο λεωφορείο στο λιμάνι της Κω.
- 12:00** Αναχώρηση με το καταμαράν της "DODEKANISOS SEAWAYS" για τη Λέρο.
- 13:25** Άφιξη στη Λέρο και μετάβαση από το λιμάνι της Λέρου (Λακκί) στο ξενοδοχείο "KRITHONIS PARADISE" στην Αγ. Μαρίνα. Τακτοποίηση στη δωμάτια και χρόνος ελεύθερος για μπάνιο και φαγητό.

ΚΥΡΙΑΚΗ 24/8/25

ανατολή ηλίου 06:48, δύση 20:06

- 07:30** Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
- 09:00** Αναχώρηση με τα πόδια από το ξενοδοχείο.
Κριθώνης - Αγ. Μαρίνα - ακτή Παντέλι - Αγ. Γεώργιος - ακτή Λατομείων

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

Η κοινή πορεία θα ξεκινήσει από το ξενοδοχείο. Κατεβαίνουμε στην παραλία και ακολουθούμε δεξιά τον παραλιακό δρόμο. Διασχίζουμε τον οικισμό της Αγ. Μαρίνας και προσεγγίζουμε την κοσμοπολίτικη παραλία Παντέλι στη σκιά του ομώνυμου κάστρου με τα φιλά βότσαλα και τις γραφικές ψαροταβέρνες. Συνεχίζουμε στον παραλιακό δρόμο με νοτιοανατολική κατεύθυνση ως το εκκλησάκι του Αγ. Γεωργίου και από εκεί μπαίνουμε σε χωματόδρομο που οδηγεί στα παραθαλάσσια λατομεία με τη μικρή, δίχως σκιά, ερημική παραλία. Πάνω από την παραλία υπάρχουν σε εξέλιξη ανασκαφές.

Επιστρέφουμε από τα ίδια ως το Παντέλι, όπου θα σταματήσουμε για μπάνιο και φαγητό. Από το Παντέλι ως το ξενοδοχείο η απόσταση είναι 1,5 χλμ.

Απόστ. μετ' επιστρ.: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +-400 μ.
ώρες πορείας: 4-5h Β.Δ.: 1

- 13:30** Επιστροφή στο Παντέλι. Μπάνιο και φαγητό.
- 16:30** Αναχώρηση από το Παντέλι για το ξενοδοχείο.
- 17:00** Άφιξη στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος για ξεκούραση και βραδινό περίπατο στην Αγ. Μαρίνα.

ΔΕΥΤΕΡΑ 25/8/25

ανατολή ηλίου 06:49, δύση 20:05

- 06.00** Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
- ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΠΑΤΜΟ,
ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗΣ**
- 08:00** Αναχώρηση με το караβάκι LEROS EXPRESS από την Αγ. Μαρίνα για την Πάτμο.
- 09:15** Άφιξη στην Πάτμο.

Ανάβαση με τα πόδια από τη Σκάλα (λιμάνι) στη Χώρα. Επίσκεψη στο επιβλητικό καστρομονάστηρο του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, που ίδρυσε το 1088 ο μοναχός Χριστόδουλος με δωρεά του βυζαντινού αυτοκράτορα Αλέξιου Αε Κομνηνού. Στη Χώρα αν υπάρχει χρόνος μπορούμε να επισκεφθούμε το σπίτι του ιδρυτικού μέλους της Φιλικής Εταιρείας Εμμανουήλ Ξάνθου, το αρχοντικό Νικολαΐδη (17ου-18ου αι.), που φιλοξενεί έκθεση αρχαιολογικών ευρημάτων που συνδυάζεται με φωτογραφικά τεκμήρια από την ιστορία του νησιού.

Στην επιστροφή από το καστρομονάστηρο, θα κάνουμε μια στάση στο σπήλαιο της Αποκάλυψης, που βρίσκεται στη μέση του δρόμου που οδηγεί από τη Χώρα στη Σκάλα. Μπροστά στο άνοιγμα του σπηλαίου υπάρχει η εκκλησία της Αγίας Άννας, η οποία ανακαινίστηκε τον 17ο αιώνα. Στον ίδιο χώρο βρίσκεται και η Πατμιάδα Σχολή. Ιδρύθηκε το 1713 και υπήρξε πνευματικό κέντρο των υπόδουλων Ελλήνων, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της Επανάστασης του 1821. Σήμερα παραμένει ιερατική σχολή, αναγνωρισμένη από το κράτος. Θα απο-



λαύσουμε επίσης την ομορφιά της Παναγίας Διασώζουσας, του 1599, τριγυρισμένη από λουλουδιασμένα παρτέρια, μεγάλους φοίνικες, πικροδάφνες, λευκούς τρούλους κι ένα πέτρινο καμπαναριό.

Φαγητό στα ταβερνάκια της Σκάλας.

Σκάλα (0) – Χώρα (192) – **Σκάλα**

Απόστ. μετ' επιστρ.: 4,0 χλμ. Υ.Δ.: +/-200 μ.

ώρες πορείας: 2 h Β.Δ.: 1

15:10 Αναχώρηση από την Πάτμο για τη Λέρο.

16:25 Άφιξη στην Αγ. Μαρίνα της Λέρου. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΤΡΙΤΗ 26/8/25

ανατολή ηλίου 06:50, δύση 20:03

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 Αναχώρηση με το λεωφορείο του ξενοδοχείου για το Λακκί, το ιταλικό Porto Lago. Το λεωφορείο θα μας προωθήσει ως το εκκλησάκι του Αγ. Σπυριδώνα.

Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Αγ. Σπυριδώνας - κορ. Πατέλα – Γέρακας - Ακρωτ. Πάνω Κατσούμι - Παναγία Μονή – Βιτσίνια - Λακκί

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Από τον Αγ. Σπυριδώνα συνεχίζουμε ως την επόμενη φουρκέτα, όπου συναντάμε δεξιά χωματόδρομο που ανηφορίζει προς τον λόφο Πατέλα. Σύντομα μπαίνουμε σε μονοπάτι που καταλήγει στις πολεμικές εγκαταστάσεις των Ιταλών. Εκεί βρίσκονται τα απομεινάρια του Παραβολικού Ακουστικού Καθρέπτη, του περίφημου «αερόφω-νου» του Β'ΠΠ. Κατασκευή που σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από το Ιταλικό βασιλικό ναυτικό την περίοδο της Ιταλικής κυριαρχίας του νησιού. Οι στρατιώτες στα χαρακώματα προσπαθούσαν να

ακούσουν και να αναγνωρίσουν την κατεύθυνση πιθανών επερχομένων πολεμικών αεροπλάνων του εχθρού και να ειδοποιήσουν την κεντρική διοίκηση. Θα μπορούσε να το ονομάσει κανείς και ένα πρωτόγονο ραντάρ (το οποίο άλλωστε ανακαλύφθηκε λίγα χρόνια μετά κατά την διάρκεια του ΒΠΠ). Είναι το μοναδικό στην Ελλάδα και έχει χαρακτηριστεί μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς. Πενήντα μέτρα χαμηλότερα θα συναντήσουμε τις εγκαταστάσεις αεράμυνας της Ιταλικής Ναυτικής Βάσης.

Από την κορυφή κατηφορίζουμε σε μονοπάτι με νότια κατεύθυνση ως τη διασταύρωση. Ευθεία απέναντι βρίσκεται ο απόκρημνος βράχος του Γέρακα, όπου βρισκόταν η γερμανική πυροβολαρχία, τα περιβόητα «κανόνια του Ναβαρόνε» γνωστή από την ομώνυμη ταινία του 1961.

Επιστρέφουμε στη διασταύρωση και κατευθυνόμαστε προς το εκκλησάκι του Αγ. Ευσταθίου. Δεξιά βρίσκουμε το μονοπάτι για το ακρωτήρι του Πάνω Κατσουνίου με τον μικρό φάρο, που δεσπόζει στον μυχό του κλειστού κόλπου του Λακκίου. Εκεί βρίσκονται τα ερείπια της αντίστοιχης πυροβολαρχίας των Ιταλών.

Επιστρέφουμε στη διασταύρωση και συνεχίζουμε αριστερά στον χωματόδρομο γύρω από τον Πατέλα. Προσπερνάμε το εκκλησάκι της Παναγίας Μονής και στην επόμενη διασταύρωση στρίβουμε αριστερά. Αφήνουμε δεξιά μας τον προφ. Ηλία και στην επόμενη διασταύρωση ακολουθούμε τον αριστερό κλάδο. Συνεχίζουμε έως ότου συναντήσουμε την άσφαλτο που μας οδηγεί στο Λακκί.

Στην παραλία Κουλούκι δεξιά του Λακκίου θα συναντήσουμε την Β' ομάδα για μπάνιο και φαγητό.

Απόσταση: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +540,-570 μ.

ώρες πορείας: 5h Β.Δ.: 2



Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Αγ. Σπυρίδωνας - κορ. Πατέλα - Γέρακας -
Ακρωτ. Πάνω Κατσούμι - Λακκί**

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Η Β' ομάδα θα ακολουθήσει την ίδια διαδρομή με την Α' ομάδα ως το ακρωτήριο του Πάνω Κατσούνιου. Εκεί θα αποχωρισθεί την Α' ομάδα και θα επιστρέψει από τον δρόμο στο Λακκί. Υπάρχουν πολλές παραλίες όπως τα Μερικία, τα Κόκκινα και τέλος το Κουλούκι λίγο πριν το Λακκί, που προτείνεται για μπάνιο.

Απόσταση 11,0 χλμ. Υ.Δ.: +480,-520 μ.
ώρες πορείας: 5 h Β.Δ.: 1

Επιστροφή στο Λακκί και περιήγηση στη μοναδική πόλη που κτίστηκε εξ ολοκλήρου από τους Ιταλούς με την ονομασία Porto Lago για τις ανάγκες της αεροναυτικής βάσης Λεπίδα. Εντυπωσιάζουν η άψογη ρυμοτομία και τα επιβλητικά ιταλικά κτίρια σε μοντέρνα αρχιτεκτονική της δεκαετίας του '30, του λεγόμενου μεσογειακού ρασιοναλισμού.

Αναχώρηση με το λεωφορείο για το ξενοδοχείο. Άφιξη στο Ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΤΕΤΑΡΤΗ 27/8/25

ανατολή ηλίου 06:50, δύση 20:02

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 Αναχώρηση με τα πόδια από το ξενοδοχείο.

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ

ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ-ΑΛΙΝΤΑ-ΒΑΓΙΑ-ΠΑΡΘΕΝΙ-
ΑΓ. ΚΙΟΥΡΑ-ΠΛΕΦΟΥΤΙ-ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Ακολουθούμε τον παραλιακό δρόμο που περνά από την Άλιντα και αφήνοντας αριστερά μας τον οικισμό Παναγιές, συνεχίζουμε ως το τέλος της ασφάλτου. Εκεί μπαίνουμε σε αχνό μονοπάτι που ανηφορίζει στο ρέμα ανάμεσα στα υψώματα Κλειδί και Βαγιά. Βγαίνοντας στο διάσελο κατηφορίζουμε στο ακρωτήριο Ασφούγγαρος με την εκπληκτική θέα στους Λειψούς. Στον όρμο Πλεφούτι μπαίνουμε σε ασφαλτο που μας οδηγεί στο Παρθένι.

Φθάνοντας στο Παρθένι, θα δούμε πολλά στρατιωτικά κτίρια τα οποία είναι σε λειτουργία και σήμερα, αλλά απαγορεύεται η είσοδος. Στην αποβάθρα διακρίνονται ακόμα, οι σιδηροτροχιές για τα βαγόνια που μετέφεραν τις νάρκες και τις τορπίλες.

Συνεχίζοντας συναντάμε το λιμανάκι της Ρίνας. Εκεί είχε καταφύγει το "Ivorea", που το ανακάλυ-

ψαν και το βύθισαν οι Γερμανοί. Ένα μικρό τμήμα γλίτωσε από την διάλυση και βρίσκεται μισοβυθισμένο κοντά στην ακτή. Ακόμα μπορούμε να διακρίνουμε τις δέστρες, που έδεναν τα πλοία και υπολείμματα από το ανθυποβρυχιακό δίκτυο.

Προχωρώντας προς τον Πλεφούτι, στο ύψωμα υπάρχουν τα υπολείμματα της 888 πυροβολαρχίας. Στο ακρωτήριο Ασφούγγαρος βρισκόταν η πυροβολαρχία 899, διασώζεται το κτίριο στην πρόσοψη του οποίου υπάρχει η επιγραφή «Siamo orgogliosi di occupare un posto di combattimento, di sacrifici e di dovere», δηλαδή «είμαστε υπερήφανοι που βρισκόμαστε σε μια θέση μάχης, θυσίας και καθήκοντος». Αμέσως μετά είναι ο κόλπος της Βαγιάς όπου αποβιβάστηκαν οι Γερμανοί, μετά τη μάχη της Λέρου. Απέναντι στο νησάκι Στρογγυλή, βρίσκεται βυθισμένο σε βάθος έξι μέτρων ένα γερμανικό αποβατικό.

Συνεχίζουμε για την Αγ. Κιούρα ή Ματρώνα που στα έτη 1968 έως 1971 έγινε γνωστή ως ένας αντισυμβατικός καμβάς για πολιτικούς εξόριστους που κρατούνταν στο Παρθένι. Η εκκλησία, ένα μονόχωρο τοξωτό κτίσμα του 18ου αιώνα, φιλοτεχνήθηκε από τους φυλακισμένους καλλιτέχνες Αντώνη Καραγιάννη, Τάκη Τζαντετά και Κυριάκο Τσακίρη. Επέλεξαν να απεικονίσουν τους συγκρατούμενούς τους, ντόπιες γυναίκες, ακόμη και χωροφύλακες ως μοντέλα, δημιουργώντας μοναδικές και εντυπωσιακές αγιογραφίες που παρέκκλιναν από τα παραδοσιακά θρησκευτικά έργα τέχνης.

Το μικρό νησί της Λέρου έπαιξε σημαντικό ρόλο στην πολιτική ιστορία της Ελλάδας, φιλοξενώντας σχεδόν 4.000 εξόριστους κατά τη διάρκεια της επταετούς δικτατορίας. Μεταξύ αυτών των κρατουμένων ήταν εξέχουσες ελληνικές προσωπικότητες όπως ο Γιάννης Ρίτσος και ο Μανώλης Γλέζος, καθώς και βουλευτές, αριστεροί πολιτικοί, επιστήμονες, διανοούμενοι και καλλιτέχνες.

Απόσταση: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +-500 μ.
ώρες πορείας: 5 h Β.Δ.: 2-3

15:00 Επιστροφή στο Παρθένι για μπάνιο και φαγητό στα παραλιακά ταβερνάκια.

18:00 Αναχώρηση με το λεωφορείο για το ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΠΕΜΠΤΗ 28/8/25

ανατολή ηλίου 06:51, δύση 20:00

06:00 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΥΣ ΛΕΙΨΟΥΣ

08:00 Αναχώρηση από την Αγ. Μαρίνα με το καραβάκι LEROS EXPRESS για τους Λειψούς

08:40 Άφιξη στους Λειψούς. Θα δημιουργηθούν 2 ομάδες. Η πρώτη θα πάει στο εκκλησάκι της Κοίμησης της Θεοτόκου και τον Πλατύ Γιαλό και η δεύτερη ομάδα θα πάει στην Παναγία του Χάρου και την Κατσαδιά.

Α' ΟΜΑΔΑ

Λιμάνι – Κοίμηση Θεοτόκου – Πλατύς Γιαλός,

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

Πρόκειται για την ομορφότερη και μεγαλύτερη πεζοπορία του νησιού, μια διαδρομή με προορισμό διάφορα ξεκλήσια του νησιού και όμορφη θέα στη θάλασσα. Η πορεία ξεκινά από το λιμάνι σε ασφαλτόδρομο μέχρι το τελευταίο σπίτι του Κάμπου. Πίσω από το σπίτι ξεκινά μονοπάτι σηματοδοτημένο με κούκους. Ακολουθούμε τους κούκους και περνάμε μια παλιά μάντρα. Αριστερά μας έχουμε τη θάλασσα και πίσω μας τον οικισμό των Λειψών. Η βλάστηση είναι κυρίως χαμηλή και θαμνώδης. Περνάμε έναν μαντρότοιχο και έπειτα από 500 μέτρα το μονοπάτι ανηφορίζει απότομα και κατηφορίζει από την άλλη πλευρά προς την παραλία όπου βρίσκεται το εκκλησάκι της Κάτω Κοίμησης της Θεοτόκου. Αριστερά στο μονοπάτι υπάρχει μικρή πηγή. Πάνω από την παραλία αρχίζει καλντερίμι που ανηφορίζει για την Άνω Κοίμηση της Θεοτόκου. Από το εκκλησάκι, που χρονολογείται από τον 16ο αιώνα, η θέα είναι πανοραμική. Στον περίβολο υπάρχουν υπολείμματα προχριστιανικού ναού. Επιστρέφουμε σε παράλληλο μονοπάτι πάνω από το καλντερίμι που ήρθαμε. Το μονοπάτι καταλήγει σε ασφαλτόδρομο που τον ακολουθούμε αριστερά. Προσπερνάμε το μοναστήρι των Πέντε Οσίων Μαρτύρων και συνεχίζουμε ως την διασταύρωση, όπου ακολουθούμε αριστερά την ασφαλτο που μας οδηγεί στην καλύτερη ίσως παραλία των Λειψών τον Πλατύ Γιαλό. Μπάνιο στην υπέροχη παραλία. Επιστρέφουμε με μίνι-μπας στο λιμάνι (4 χλμ) ή με τα πόδια (+1 ώρα περπάτημα). Φαγητό στο λιμάνι εν αναμονή της αναχώρησης του πλοιαρίου της επιστροφής στην Λέρο.

Απόσταση: 9,0 χλμ. Υ.Δ.: +620μ.

Β.Δ.: 2 ώρες πορείας: 3

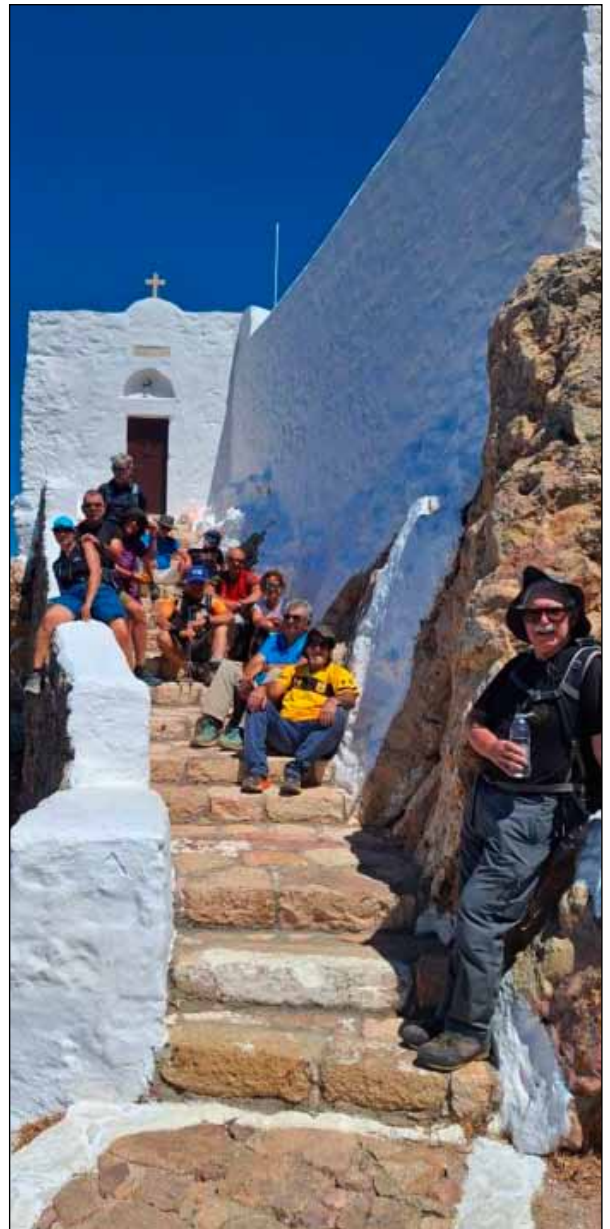
Β' ΟΜΑΔΑ

Λιμάνι – Παναγία του Χάρου – Κατσαδιά –
Λιμάνι

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Από το λιμάνι η ομάδα θα ακολουθήσει την

ασφαλτο με νοτιοανατολική κατεύθυνση. Μετά από 1,5 χλμ θα φθάσει στην ονομαστή εκκλησία των Λειψών με την θαυματουργή εικόνα της Παναγίας που κρατά στην αγκαλιά της τον Χριστό, όχι σαν βρέφος, αλλά εσταυρωμένο στον Σταυρό του Μαρτυρίου (εξε ου και Παναγία του Χάρου). Η εικόνα φιλοξενείται όλο τον χρόνο στον μητροπολιτικό ναό του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου στην Χώρα. Την εκκλησία ίδρυσαν σαν εξωμοναστήριο, μοναχοί της Μονής του Αγίου Ιωάννη της Πάτμου περί τα 1600 μ.Χ. Ο ναός είναι βυζαντινός, τρισυπόστατος με χαμηλό τρούλο. Η Παναγία εορτάζει στις 23 Αυγούστου όταν και πλήθος προσκυνητών έρχονται να αγγίξουν την θαυματουργή με τα κρίνα εικόνα της. Συνεχίζουμε αφήνοντας στα δεξιά μας την παραλία Χοχλακούρες και μπαίνουμε σε μονοπάτι που περιζώνει τον λόφο του Κάστρου





και μας οδηγεί στην όμορφη παραλία Κατσαδιά με την χρυσή άμμο και τα σκιερά αρμυρικά. Εκεί βρίσκεται και η ταβέρνα «Ντιλάιλα». Μετά το μπάνιο και το φαγητό θα επιστρέψουμε από την ασφαλτοεγκαίρως στο λιμάνι (3,5 χλμ.) για να πάρουμε το καράβι.

Απόσταση: 5,0 χλμ. Υ.Δ.: +-150μ.

Β.Δ.: 1 ώρες πορείας: 2

15:45 Αναχώρηση με το караβάκι για τη Λέρο.

16:25 Άφιξη στην Αγ. Μαρίνα της Λέρου και μετάβαση στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/8/25

ανατολή ηλίου 06:52, δύση 19:59

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 Αναχώρηση με τα πόδια για την Αγ. Μαρίνα.

Α΄ ΟΜΑΔΑ

Κάστρο Παντέλι-Μεροβίγλι-Βιτσιλία-Αγ. Πέτρος-Δρυμώνας-Γούρνα-Κριθωνη

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Θα ξεκινήσουμε με τα πόδια από το ξενοδοχείο για την Αγ. Μαρίνα. Θα διασχίσουμε τον Πλάτανο την πρωτεύουσα του νησιού και θα ανηφορίσουμε για το μεσαιωνικό κάστρο Παντέλι με την απαρμιλλη θέα στο νησί. Σύμβολο της Λέρου, το κάστρο στο Παντέλι προσφέρει υπέροχη θέα. Στα τέλη του 11ου αιώνα ο βυζαντινός αυτοκράτορας Αλέξιος Α΄ Κομνηνός δώρισε στον όσιο Χριστόδουλο της Πάτμου το βυζαντινό κάστρο ως μετόχι της μονής του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου (οι κάτοικοι που αναγκάστηκαν να το εγκαταλείψουν κατέφυγαν στο Παλαιόκαστρο, στο νότιο τμήμα του νησιού).

Θα κατηφορίσουμε από την άλλη πλευρά του κάστρου και θα περάσουμε μπροστά από τους ανεμόμυλους που έχουν μετατραπεί σε τουριστικές κατοικίες.

Θα κατηφορίσουμε στην Αγ. Μαρίνα και θα κατευθυνθούμε προς το Μεροβίγλι και τα Βιτσιλία όπου θα στρίψουμε δεξιά για τον Αγ. Πέτρο. Θα επιστρέψουμε στη διασταύρωση και θα συνεχίσουμε δεξιά προς την Πατέλα. Λίγο πριν θα μπορούμε δεξιά σε μονοπάτι που κατηφορίζει για τον Δρυμόνα και από εκεί στην όμορφη παραλία των Γουρνών.

Μπάνιο και φαγητό στις Γούρνες και αναχώρηση για το ξενοδοχείο.

Απόσταση: 18,0 χλμ. Υ.Δ.: +-930 μ.

ώρες πορείας: 7-8 h Β.Δ.: 4

19:30 Επιστροφή της Α΄ ομάδας στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

Β΄ ΟΜΑΔΑ

Κάστρο Παντέλι-Ανεμόμυλοι-Κριθωνη

ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Η Β΄ ομάδα θα ακολουθήσει την ίδια διαδρομή με την Α΄ ομάδα στο κάστρο Παντέλι και τους Ανεμόμυλους. Από εκεί θα κατέβει για μπάνιο και φαγητό στο Παντέλι.

Επιστροφή μέσα από την Αγ. Μαρίνα στο ξενοδοχείο.

Απόσταση: 7,0 χλμ. Υ.Δ.: +-400 μ.

ώρες πορείας: 3-4 h Β.Δ.: 1-2

16:00 Επιστροφή της Β΄ ομάδας στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΣΑΒΒΑΤΟ 30/8/25

ανατολή ηλίου 06:53, δύση 19:57

07:30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09:00 αναχώρηση με το λεωφορείο για τον Ξηρόκαμπο.

09:30 Άφιξη στον Ξηρόκαμπο από όπου θα ξεκινήσει η πορεία.

Α΄ ΟΜΑΔΑ

ΞΗΡΟΚΑΜΠΟΣ-ΚΑΣΤΡΟ ΛΕΠΙΔΩΝ-ΤΟΥΡΤΟΥΡΑΣ-ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΑΒΟΥΡΑΔΑΙΝΑ-ΣΚΟΥΜΠΑΡΔΟΣ-ΞΗΡΟΚΑΜΠΟΣ

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

Από τον Ξηρόκαμπο ανηφορίζουμε για το κάστρο των Λεπιδών που είναι χτισμένο σε ύψος 62 μ. πάνω από τον κάμπο του Ξηροκάμπου στη Λέρο. Ονομάζεται και «Παλαιόκαστρο» και, σε έγγραφο του 1089, ταυτίζεται με το κάστρο των Λεπιδών. Ήταν το αρχαίο κάστρο που χρησιμοποιήθηκε και κατά τα Βυζαντινά χρόνια καθώς και στον καιρό των Ιπποτών της Ρόδου. Μεγάλο μέρος των μεσαιωνικών προσθηκών καταστράφηκαν τη δεκαετία του 1950. Ελάχιστα μέρη διασώζονται σήμερα.

Ακολουθούμε τον μικρό τσιμεντόδρομο με πορεία ανατολική. Ύστερα από λίγο μετατρέπεται σε χωματόδρομο. Τον διασχίζουμε για λίγη ώρα και στρίβουμε στην πρώτη στροφή αριστερά. Ο δρόμος τερματίζει σε μια στάση με έναν σιδερένιο φράχτη αριστερά. Μπαίνουμε στο φράχτη και ακολουθούμε το ασημάδευτο αλλά αρκετά ευδιάκριτο μονοπάτι. Το ακολουθούμε με πορεία πάντα ανατολική. Έπειτα από κάποια ώρα συναντάμε μια μικρή στάση. Στο βάθος διακρίνουμε μια παλιά ιταλική στρατιωτική βάση πίσω από κάποια δέντρα. Συνεχίζουμε στο μονοπάτι ώσπου να



φτάσουμε σε αυτήν. Αν και εγκαταλελειμμένη, στο εσωτερικό της διακρίνονται κάποιες ενδιαφέρουσες τοιχογραφίες από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Στο πίσω μέρος της υπάρχει και μια σπηλιά. Συνεχίζοντας την πορεία, αρχίζει χωματόδρομος με λίγες στροφές και κατηφορική κλίση. Απέναντί μας διακρίνεται η Κάλυμνος και τα γύρω νησάκια. Περιπατώντας στον χωματόδρομο ο οποίος στην πορεία γίνεται ασφαλτόδρομος, φτάνουμε στο μοναστήρι της Παναγίας της Καβουράδαινας το οποίο είναι χτισμένο δίπλα στη θάλασσα μέσα σε βράχο. Συνεχίζουμε προς τον οικισμό του Ξηρόκαμπου. Στον μόλο παίρνουμε δεξιά τον ανηφορικό χωματόδρομο για το απέναντι ύψωμα, τον Σκουμπάρδο. Τραβερσάρουμε την πλαγιά και γρήγορα μπαίνουμε σε μονοπάτι που μας οδηγεί στην κορυφή.

Επιστρέφουμε από τα ίδια ως τον μόλο όπου μπορούμε να κολυμπήσουμε.

Απόσταση: 18,0 χλμ. Υ.Δ.: +-870 μ.
ώρες πορείας: 7 h Β.Δ.: 3-4

Β΄ ΟΜΑΔΑ

ΞΗΡΟΚΑΜΠΟΣ-ΚΑΣΤΡΟ ΛΕΠΙΔΩΝ-ΤΟΥΡΤΟΥ-ΡΑΣ-ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΑΒΟΥΡΑΔΑΙΝΑ-ΞΗΡΟΚΑΜΠΟΣ

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

09:30 Η Β΄ ομάδα θα ακολουθήσει την ίδια πορεία με την Α΄ ομάδα ως τον μόλο του Ξηρόκαμπου. Εκεί θα κάνει μπάνιο και θα περιμένει να επιστρέψει η Α΄ ομάδα από τον Σκουμπάρδο.

Απόσταση: 9,0 χλμ. Υ.Δ.: +-400 μ.
ώρες πορείας: 4 h Β.Δ.: 2

16:30 Άφιξη της Α΄ ομάδας στον μόλο του Ξηρόκαμπου

18:30 Αναχώρηση με το λεωφορείο για το ξενοδοχείο.

19:00 Άφιξη στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΚΥΡΙΑΚΗ 31/8/25

ανατολή ηλίου 06:54, δύση 19:56

08:00 Αφύπνιση και πρόγευμα στο ξενοδοχείο.

13:30 Αναχώρηση από την Αγ. Μαρίνα με το καταμαράν για την Κω.

14:55 Άφιξη στην Κω.

16:30 Αναχώρηση με το λεωφορείο για το αεροδρόμιο της Κω.

18:10 Αναχώρηση με την AEGEAN μέσω Αθηνών για την Θεσσαλονίκη.

22:25 Άφιξη στην Θεσσαλονίκη.



ΠΑΣΧΑ 2025

με τον Σ.Ε.Ο. στη ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ Νησί των Καβειρίων Μυστηρίων

Συμμετοχές στο 2310 224710 κάθε εργάσιμη ημέρα, 1-9 μμ. Η συμμετοχή καταγράφεται ΜΟΝΟ με τραπεζική κατάθεση προκαταβολής 150 ευρώ και παράλληλη ενημέρωση στην Γραμματεία. Εξόφληση μέχρι ΚΑΙ την Δευτέρα 7 Απριλίου. Το λεωφορείο θα περάσει από Βούλγαρη και Νέα Εγνατία (μπροστά στο Έβερεστ, ή όπου μπορέσει να σταματήσει εκεί κοντά) στις 7:30, για να παραλάβει όσους περιμένουν εκεί. Αναχώρηση από Αριστοτέλους και Τσιμισκή, όπου θα δοθούν και οι θέσεις, στις 8:00. Τέλος, θα περάσει από την στάση μπροστά στον Μασούτη, ακριβώς πριν την γέφυρα της Σταυρούπολης, για να παραλάβει τους εκεί αναμένοντες. Ακυρώσεις, χωρίς κόστος ΜΟΝΟΝ μέχρι ΚΑΙ την Δευτέρα 7 Απριλίου.

Μεγάλη ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/4/25

ανατολή ηλίου 06:45, δύση 20:03

- 08.00** Αναχώρηση από τη Θεσσαλονίκη για την **Αλεξανδρούπολη**. Στάση στο δρόμο για καφέ.
- 13.00** Άφιξη στην Αλεξανδρούπολη. Χρόνος για (νηστίσιμο!) φαγητό.
- 15.00** Αναχώρηση με το πλοίο για τη Σαμοθράκη.
- 16.50** Άφιξη στην **Καμαριώτισσα**, το λιμάνι της Σαμοθράκης.
- 17.50** Άφιξη στην **Παλαιόπολη** και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο "**SAMOTHRAKI VILLAGE HOTEL**".
- 19.30** **Μετάβαση στη Χώρα για τον Επιτάφιο.**

Μεγάλο ΣΑΒΒΑΤΟ 19/4/25

ανατολή ηλίου 06:43, δύση 20:04

- 07.00** Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
- 08.30** Αναχώρηση για την **Παχιά Άμμο** στα νότια του νησιού.
- 09.30** Άφιξη στην Παχιά Άμμο.

Α΄ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

(Παναγία Κρημνιώτισσα – ρέμα Βάτος – Παχιά Άμμος)

Δυο χλμ. πριν την Παχιά Άμμο ξεκινά αριστερά ο χωματόδρομος που οδηγεί στο εκκλησάκι της **Παναγίας της Κρημνιώτισσας**. Ανηφορίζουμε στον χωματόδρομο και μετά από 2,5 χλμ. φθάνουμε στο εκκλησάκι σκαρφαλωμένο στον βράχο. Η θέα στην Παχιά Άμμο και το **Μεγάλο Ακρωτήριο** είναι μαγευτική. Στο βάθος φαίνονται η Λήμνος και πιο ανατολικά η Ίμβρος.

Επιστρέφουμε για λίγο και μπαίνουμε δεξιά σε μονοπάτι που μας οδηγεί στο ρέμα Βάτος και εκεί ακολουθούμε το ρέμα κατόντη. Το ρέμα μας βγάζει στη μικρή ομώνυμη παραλία του Βάτου.

Επιστρέφουμε ως τα μέσα του τμήματος του ρέματος που διανύσαμε και εκεί βρίσκουμε στα αριστερά μας το μονοπάτι που περνά πάνω από το Μεγάλο ακρωτήριο στη θέση Αμπέλια και **καταλήγει στην Παχιά Άμμο.**

Απόσταση: 9,1 χλμ. Υ.Δ.: +800,-1000 μ.
ώρες πορείας: 6h Β.Δ.: 2

ΔΙΑΣΧΙΣΗ

- 15.30** Άφιξη στην Παχιά Άμμο. Αν ο καιρός είναι καλός, όσοι θέλουν μπορούν και να κολυμπήσουν.

ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

(Παναγία Κρημνιώτισσα)

- 09.30** Η Β΄ ομάδα θα ακολουθήσει την Α΄ ομάδα ως το εκκλησάκι της Παναγίας της Κρημνιώτισσας και θα επιστρέψει από τα ίδια στο λεωφορείο. Από εκεί θα συνεχίσει με το λεωφορείο (ή με τα πόδια, όσοι θέλουν) ως την Παχιά Άμμο, όπου θα περιμένει την άφιξη της Α΄ ομάδας.

Απόσταση: 4,5 χλμ. Υ.Δ.: +-200 μ.
ώρες πορείας: 2-3h Β.Δ.: 1

- 12.30** Άφιξη στην Παχιά Άμμο, αναμονή για την άφιξη της Α΄ ομάδας. Φυσικά μπάνιο για όσους θέλουν.

- 17.00** Αναχώρηση για την Παλαιόπολη.

- 18.00** Άφιξη και ξεκούραση στο ξενοδοχείο.

- 22.30** Αναχώρηση για τη Χώρα, όπου θα παρακολουθήσουμε την αναστάσιμη λειτουργία.

ΚΥΡΙΑΚΗ του ΠΑΣΧΑ 20/4/25

ανατολή ηλίου 06:42, δύση 20:05

- 08.00** Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

- 09.30** Αναχώρηση για το **ακρωτήριο του Φονιά.**

- 10.00** Άφιξη στο parking στην είσοδο του ρέματος του Φονιά.



«Στις Βάθρες του Φονιά»

ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ,

(από το ρέμα του Φονιά ως την τρίτη βάθρα)

Το φαράγγι του Φονιά, στο βόρειο μέρος του νησιού, καταλήγει στην θάλασσα, εκεί όπου βρίσκεται ο **Πύργος του Φονιά**. Έχει τρεις καταρράκτες: του **Φονιά**, της **Γερανιάς** και της **Κλειδώσης** με αντίστοιχες βάθρες στη βάση τους και είναι προσβάσιμοι από μονοπάτια. Η διαδρομή αρχίζει από το παρκινγκ δίπλα στον δρόμο και μέχρι την πρώτη βάθρα (2 χιλιόμετρα περίπου από το παρκινγκ) είναι πολύ εύκολη χωρίς υψομετρικά. Στα δεξιά της πρώτης βάθρας υπάρχει συρματόσχοινο και συνεχίζεις για την δεύτερη και την τρίτη βάθρα. Κερδίζοντας 70 περίπου υψομετρικά βρίσκεσαι σε διασταύρωση που στα δεξιά οδηγεί στον καταρράκτη της Κρέμασης και συνεχίζοντας ευθεία οδηγεί στην 2η βάθρα. Γενικά θεωρείται εύκολη διαδρομή.

Από την πρώτη βάθρα και μετά καλό θα ήταν να φοράμε ορειβατικά παπούτσια.

Επιστρέφοντας μετά το parking συνεχίζουμε ως την παραλία όπου υπάρχουν τα ερείπια του μεσαιωνικού πύργου του Φονιά. Ο πύργος τετρα-

γωνικής διατομής και ύψους 12 μ. κτίστηκε από την γενοβέζικη οικογένεια των Cattilusi το 1456 για να προστατεύει τον ταρσανά που υπήρχε εκεί.

Απόσταση: 8,5 χλμ. Υ.Δ.: +200 μ.

ώρες πορείας: 4h Β.Δ.: 2

14,00 Αναχώρηση για την Παλαιόπολη.

14.30 Άφιξη στο ξενοδοχείο για το εορταστικό πασχαλιάτικο γεύμα. Χρόνος ελεύθερος.

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/4/25

ανατολή ηλίου 06:41, δύση 20:06

07.30 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09.00 Αναχώρηση με το λεωφορείο για τα **Θέρμα**.

09.30 Άφιξη στα Θέρμα.

Α' ΟΜΑΔΑ

Θέρμα (80μ.) – Σάος (1616μ.)

Ανάβαση στο εντυπωσιακό και άγριο Σάος (ή Φεγγάρι).

Ξεκινώντας για λίγη ώρα σε χαμηλή βλάστηση και γλιστροκουμαριές, μετά από 30 λεπτά θα μπούμε στο αρχαίο δάσος βελανιδιάς «**Μαρτίνι**». Το μονοπάτι, που είναι μέρος του ευρωπαϊκού μονοπατιού «E6», είναι καθαρό και με σαφή σήμανση «E6». Ανη-





φορίζουμε στη δασωμένη και σκιερή πλαγιά ομαλά και σε υψόμετρο 1080 μ. συναντάμε την **Καλαμίθρια πηγή** και την αρχή του ρέματος **Τσιβδογιάννη**. Τραβερσάρουμε αφήνοντας τη ράχη του δάσους Μαρτίνι και μετά από λίγη ανάβαση και ένα λιβάδι με ψηλές φτέρες, βγαίνουμε στη ράχη ανατολικά του ρέματος Τσιβδογιάννη. Σε υψόμετρο 1150μ. αφήνουμε τα τελευταία δέντρα και συνεχίζουμε σε χαμηλή βλάστηση και μετά τα 1300μ. το πεδίο γίνεται βραχώδες. Ανηφορίζουμε πάνω σε ογκόλιθους χωρίς εμφανές μονοπάτι ως τη διασταύρωση με το άλλο μονοπάτι που ανηφορίζει από τη Χώρα.

Εμείς συνεχίζουμε αριστερά στο τελευταίο κομμάτι της διαδρομής και σε μισή ώρα φθάνουμε στην κορυφή. Προσοχή γιατί υπάρχουν κάποια βράχια περάσματα.

Η θεά από την κορυφή στα νησιά του βορείου Αιγαίου την **Ίμβρο**, την **Λήμνο** και την **Θάσο** είναι μοναδική. Πολύ καλή θεά έχουμε επίσης στις **Λεκάνες της Γριάς** και του **Καραγιαννάκη**.

Απόσταση: 15,0 χλμ. Υ.Δ.: (+-1550) μ.

ώρες πορείας: 9-10h Β.Δ.: 3

Β' ΟΜΑΔΑ

Θέρμα (80μ.) –Καλαμίθρια πηγή (1050μ.)

Η Β' ομάδα θα ξεκινήσει στο ίδιο μονοπάτι με την Α' ομάδα. Στόχος της είναι να φθάσει ως την

Καλαμίθρια πηγή. Θα επιστρέψει από τα ίδια στα Θέρμα, όπου θα περιμένει την άφιξη της Α' ομάδας.

Απόσταση: 8,0 χλμ. Υ.Δ.: +-1000 μ.

ώρες πορείας: 5-6h Β.Δ.: 2

19,30 Επιστροφή της Α' ομάδας από το Σάος.

Χρόνος για φαγητό στις ταβέρνες των Θέρμων.

21,00 Αναχώρηση για την Παλαιόπολη.

21,30 Άφιξη στο ξενοδοχείο. Χρόνος ελεύθερος.

ΤΡΙΤΗ 22/4/25

08,00 Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.

09,30 Αναχώρηση για τον αρχαιολογικό χώρο της **Παλαιόπολης**. Ξενάγηση στο **ιερό των Καβείριων Μυστηρίων** και το μουσείο. Εδώ βρέθηκε το περίφημο άγαλμα της **Νίκης της Σαμοθράκης** που φιλοξενείται σε περίοπτη θέση στο μουσείο του Λούβρου.

12,00 Αναχώρηση για την Καμαριώτισσα. Περίπατος στο λιμάνι μοναδικό της Σαμοθράκης και μεσημεριανό φαγητό.

15,00 Αναχώρηση με το ferry boat για την **Αλεξανδρούπολη**.

16,50 Άφιξη στην Αλεξανδρούπολη και αναχώρηση για τη Θεσσαλονίκη. Στάση για καφέ και ξεμούδιασμα.

20,00 Αναμενόμενος χρόνος άφιξης στη Θεσσαλονίκη.



**1/11 - 2/11/ 2025**

Πεζοπορία με τον Φ. Ο. Ρ.Ο.ΜΠ.Α. στα Βαρδούσια!

Ένα καταπληκτικό διήμερο στα Βαρδούσια όρη, που βρίσκονται στο νοτιότερο άκρο της Πίνδου, στα βορειοδυτικά της Φωκίδας, είναι το έβδομο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας και στις πλαγιές του κυριαρχούν τα έλατα! Ο καιρός ήταν ιδανικός, με συνεφιά και καλές θερμοκρασίες και γύρω μας η φύση στα καλύτερα της, ντυμένη με τα πορτοκαλοκοκκινοκιτρινοπράσινα φθινοπωρινά χρώματα και κάτω στρωμένο χαλί με τα πολύχρωμα πεσμένα φύλλα από τα φυλλοβόλα δέντρα. Η θέα ήταν υπέροχη προς την Γκιώνα και τα Βαρδούσια, με τις αλπικές κορυφές και τις πλαγιές γεμάτες από δάση ελάτης και βελανιδιάς. Ξεκινήσαμε Σάββατο πρωί από την Αθήνα και μόλις φτάσαμε στην Στρώμη Φωκίδας, χωριστήκαμε σε δύο ομάδες, η μία πήρε την πορεία προς τον Μόρνο και τον Αθανάσιο Διάκο και η άλλη προς το καταφύγιο και την υψηλότερη κορυφή των Βαρδουσίων, Κόρακα 2495μ. Οι αρχηγοί μας Κωνσταντίνος Παπαμιχαλάκης και Στέλιος Πασσάκος, για την κορυφή και ο Αγάπιος Χαραλαμπίδης και ο Σάκης Κιουμουρτζής για τις άλλες δύο πεζοπορίες, τα διοργάνωσαν όλα με κάθε λεπτομέρεια και περάσαμε όλοι πολύ ωραία και τους ευχαριστούμε! Το Σάββατο ξεκινήσαμε 2 χιλιόμετρα μετά το χωριό Στρώμη Φωκίδας, ακολουθώντας το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4, κατηφορίσαμε και αφού περάσαμε την παλιά γέφυρα του ποταμού Μόρνου, κινηθήκαμε σε αρκετά ανηφορική πορεία μέχρι το Εκκλησάκι του Αγίου Νεκταρίου υψ. 1100μ. Από εκεί ακολουθήσαμε κατηφορικό μονοπάτι, μέχρι το ποτάμι που περνάει δίπλα από το χωριό Αθανάσιος Διάκος (πρώην Άνω Μουσουνίτσα). Αφού περάσαμε ένα όμορφο

πλακόστρωτο μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι και μία γέφυρα, ανεβήκαμε αρκετά πέτρινα σκαλοπάτια, φτάσαμε στην μεγάλη πλακόστρωτη πλατεία του χωριού, με τα δύο αιωνόβια πλατάνια και τον ανδριάντα του Αθανάσιου Διάκου που είναι η γενέτειρά του. Εκεί απολαύσαμε την υπέροχη θέα, φάγαμε και διανυκτερεύσαμε σε ξενοδοχείο της περιοχής. Την Κυριακή ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας από το χωριό Συκιά και ακολουθώντας το μονοπάτι Pindus trail, κατηφορίσαμε προς τον Μόρνο, διασχίσαμε το αξιόλογο πλατανόδασος και στην συνέχεια διασχίσαμε τον Μόρνο, με την βοήθεια των έμπειρων αρχηγών μας, χωρίς να βγάλουμε τα παπούτσια μας, πατώντας πάνω σε πέτρες. Από εκεί ακολουθήσαμε ανηφορική πορεία, περάσαμε την Κάτω Μουσουνίτσα, συνεχίσαμε ανηφορικά μέχρι το ψηλότερο σημείο της διαδρομής στα 1100μ. και καταλήξαμε στον Αθανάσιο Διάκο! Εκεί ήρθαν και οι συνορειβάτες μας, που ανέβηκαν στην κορυφή, φάγαμε στην πλατεία και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής γεμάτοι με τις υπέροχες εικόνες της περιοχής!





20/6-22/6/2025

Στον κυρίαρχο των βουνών μας ΟΛΥΜΠΟ με Φ. Ο. Ρ.Ο.ΜΠ.Α.

20/6 πεζοπορία-ανάβαση από την τοποθεσία Πριόνια 1040μ στο καταφύγιο Σπήλιος Αγαπητός (Ζολώτα) 2100μ ,όπου και η διαμονή μας. Στο ξεκίνημα πανέμορφο δάσος Οξιάς και στη συνέχεια αρχίζει η απολαυστική θέα.

21/6 Βασική μέρα του βουνού, μια μεγάλη ομάδα μας έφτασε μέσω κορυφής Σκάλα 2882μ & Κακόσκαλας στην υψηλότερη όλων, το Μύτικα 2918μ. Δεύτερη ομάδα από τη Σκάλα, στην κορυφή Σκολιό 2905μ.

Και τρίτη ομάδα μέσω της απαιτητικής διαδρομής Κοφτό στο οροπέδιο Μουσών και στην κορυφή Πρ. Ηλίας 2803μ.

22/6 κατάβαση στα Πριόνια και μια γεύση του πανέμορφου ποταμού Ενιπέα.

Στον ΟΛΥΜΠΟ πηγαίνουμε πάντα με προσδοκίες υψηλές στις δυνάμεις μας, στις αντοχές μας και στην ψυχική ανάταση για το μυθικό βουνό μας. Η θέα και η συγκίνηση σε οποιοδήποτε σημείο φτάσεις είναι μοναδική. Ο καλός καιρός (κόντρα στις προβλέψεις) και οι ικανοί αρχηγοί μας Σάκης Κιουμουρτζής, Στέλιος Πασσάκος και Κωνσταντίνος Παπαμιχαλάκης, τους οποίους ευχαριστούμε θερμά, ήταν οι παράγοντες να απολαύσουμε για άλλη μια φορά με ασφάλεια αυτόν τον καταπληκτικό προορισμό!!!



**28/11 - 30/11/25****Πεζοπορία με το Φ.Ο.Ρ.Ο.ΜΠ.Α.
στο Πήλιο & Πάρτι 29ων Γενεθλίων!!!**

28/11 Πολλοί φίλοι του συλλόγου της Ρ.Ο.ΜΠ.Α., ταξιδέψαμε στα Χάνια Πηλίου, για να γιορτάσουμε όλοι μαζί τα 29α γενέθλια και να πεζοπορήσουμε στα όμορφα μονοπάτια του βουνού του Πηλίου, που είναι στον Νομό Μαγνησίας, πάνω από την πόλη του Βόλου και είναι κατάφυτο από δάση με πανύψηλες οξιές, βελανιδιές, πλατάνια, αγριοκαστανιές, δασική πεύκη και έλατα. Στα χαμηλότερα υψόμετρα υπάρχουν καλλιέργειες με μηλιές και ελιές. Κατά την Ελληνική μυθολογία το Πήλιο ήταν η θερινή κατοικία των θεών και πατρίδα των Κενταύρων. Ο καιρός ήταν ευνοϊκός και τα μονοπάτια πανέμορφα, μέσα σε δάσος και σε πολλά σημεία ήταν στρωμένα με παχύ πορτοκαλί χαλί από πεσμένα φύλλα, που σε κάθε μας βήμα ακουγόταν το θρόισμά τους. Οι αρχηγοί μας Αγάπιος Χαραλαμπίδης, Στέλιος Πασσάκος και Σάκης Κιουμουρτζής είχαν φροντίσει την διοργάνωση με κάθε λεπτομέρεια και παρότι είμασταν πάρα πολλοί, περάσαμε τέλεια, γι' αυτό τους ευχαριστούμε πολύ.

29/11 Το πρωί αρχίσαμε την πεζοπορία από τα Χάνια, που είναι το ορεινότερο χωριό του Πηλίου, σε υψόμετρο 1.190μ., και το όνομα τους το πήραν από τα πολλά χάνια που υπήρχαν παλιά και φιλοξενούνταν όσοι ταξίδευαν. Περάσαμε μπροστά από το άλλοτε πρότυπο, αλλά σήμερα ερειπωμέ-

νο σανατόριο Καραμάνη, που λειτούργησε από το 1909 έως το 1963, συνεχίσαμε το μονοπάτι προς Αλικόπετρα και καταλήξαμε στην γραφική Πορταριά, με τα μεγάλα της αναπαλαιωμένα αρχοντικά, Θεσσαλο-Μακεδονικού ρυθμού με σκεπή από πέτρινες πλάκες και την κεντρική πλατεία με τα πέτρινα καλντερίμια. Περιηγηθήκαμε στο όμορφο χωριό και στην συνέχεια μεταφερθήκαμε στα Χάνια, ξεκουραστήκαμε και το βράδυ γλεντήσαμε όλοι μαζί, με πολύ κέφι και χορό, με την μουσική επιμέλεια του συνορειβάτη μας ντι τζέι Γιώργου, στο πάρτι των 29 γενεθλίων του συλλόγου!

30/11 το πρωί αρχίσαμε την πεζοπορία μας από τα Χάνια περάσαμε από το χιονοδρομικό Αγριόλευκες, συνεχίσαμε προς Γολγοθά, περάσαμε από το εκκλησάκι των Ταξιαρχών και καταλήξαμε στο παραδοσιακό χωριό Άγιος Λαυρέντιος, ένα από τα πιο διάσημα κεφαλοχώρια του Πηλίου, με την πιο όμορφη θέα στον Παγασητικό κόλπο. Το όνομά του προέρχεται από το ομώνυμο γυναικείο μοναστήρι. Φάγαμε στην πλατεία και στην συνέχεια πήραμε τον δρόμο της επιστροφής χαρούμενοι και γεμάτοι με πολλές όμορφες εικόνες! Ευχόμαστε να είναι πολλά χρόνια ακόμη η Ρ.Ο.ΜΠ.Α. και να μας χαρίζει όπως κάνει μέχρι τώρα, καταπληκτικές και ασφαλείς πεζοπορίες και επιτυχημένες κάθε είδους εκδηλώσεις!!!



Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο «ΦΟΙΒΟΣ» Δράσεις Β' εξαμήνου 2025

13/07/2025

Ηρώδειο Άξιον Εστί

Παρακολουθήσαμε στο Ηρώδειο την λαϊκή καντάτα του σπουδαίου Μίκη Θεοδωράκη. Ερμήνευσαν οι: Γ. Νταλάρας, Δ. Πλατανιάς, Δ. Καταλειφός με την Κρατική Ορχήστρα Αθηνών και τις Χορωδία Δήμου Αθηναίων και Χορωδία της ΕΡΤ υπό την διεύθυνση του Μύρωνα Μιχαηλίδη.

06/09/2025 – 07/09/2025

5ο Ορειβατικό Κάλεσμα του ΑΧΟΛ Βοιωτίας

Για άλλη μία φορά ο «ΦΟΙΒΟΣ» έλαβε μέρος στο 5ο Ορειβατικό Κάλεσμα του ΑΧΟΛ Βοιωτίας. Όπως κάθε χρόνο το 1ο Σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου μας βρήκε όλους μαζί στο πανελλαδικό κάλεσμα που πραγματοποιήθηκε στον Ελικώνα, στον Άγιο Γεώργιο.

Στο διήμερο αυτό η διαμονή μας έγινε σε σκηνές. Η διοργάνωση μας προσέφερε τον χώρο της κατασκήνωσης, φαγητό και παραδοσιακό γλέντι το Σάββατο βράδι, πρωινό την Κυριακή πρωί. Πραγματοποιήθηκαν 3 ορειβατικές διαδρομές και οι συμμετέχοντες επέλεξαν ποια διαδρομή θα ακολουθήσουν.

Σαν ΦΟΙΒΟΣ θέλουμε και δημόσια να εκφράσουμε τα συγχαρητήριά μας στον ΑΧΟΛ Βοιωτίας (διοικητικό συμβούλιο και εθελοντές του συλλόγου) για την υψηλού επιπέδου προετοιμασία, διοργάνωση και πραγματοποίηση του καλέσματος. Και στα επόμενα!

21.09.2025

Υμηττός - Μία ωραία βόλτα με σύμμαχο τον καλό καιρό

Μέλη και φίλοι του «ΦΟΙΒΟΥ» συναντηθήκαμε στο Πυροφυλάκιο Καισαριανής στις 09:00. Η πορεία μας ήταν κυκλική Μονή Ταξιαρχών – Μονή Καισαριανής – Ανάληψη - Καλοπούλα – Πυροφυλάκιο Καισαριανής. Στις μικρές στάσεις μοιραστήκαμε στοιχεία από την ιστορία του Υμηττού και στο τέλος χαλαρώσαμε κάνοντας πικ – νικ. Μαζί μας





ήταν και ο Α' Αντιπρόεδρος της ΟΦΟΕΣΣ κ. Καλυβιάνος Λεωνίδας. Συγχαρητήρια σε μικρούς και μεγάλους. Διάρκεια πορείας 3 ώρες, 7 χιλιόμετρα. Πάμε για τα επόμενα!!!!

04.10.2025

Αφιέρωμα στον Μίκη Θεοδωράκη

Με αφορμή την παρακολούθηση της συναυλίας με το έργο του Μίκη Θεοδωράκη «Άξιον Εστί», πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας βραδιά αφιερωμένη στον σπουδαίο συνθέτη. Μάθαμε λεπτομέρειες για την ζωή και το έργο του συνθέτη και ακούσαμε ηχογραφημένα αποσπάσματα έργων του.



19.10.2025

Μέγαρο Μουσικής Αθηνών

Λίγες μέρες πριν τον εορτασμό της εθνικής μας επετείου, δεν θα μπορούσαμε να μην παρακολουθήσουμε στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, ένα μουσικό αφιέρωμα μνήμης και συγκίνησης αφιερωμένο στην «τραγουδίστρια της νίκης». Τραγούδησαν οι: Χαρά Κεφαλά, Ειρήνη Τουμπάκη, Μιχάλης Δημητρακάκος και Άννα Ματσούκα, πλαισιωμένοι από την Athens Chamber Orchestra υπό τη διεύθυνση του καταξιωμένου μαέστρου Απόλλωνα Κουσκουμβεκάκη.



28.10.2025

Υμηττός - Επετειακή πεζοπορία στον Υμηττό.

Μέλη και φίλοι του «ΦΟΙΒΟΣ» συναντηθήκαμε στο Πυροφυλάκιο Καισαριανής στις 09:00. Η πο-



ρεία μας ήταν κυκλική Πύργος Ανθούσας - Μονή Καισαριανής - κορυφή Ταξιαρχών - Πυροφυλάκιο Καισαριανής. Ο καιρός πολύ καλός και οι 4 ώρες πορείας πέρασαν "νεράκι"! Συγχαρητήρια σε μικρούς και μεγάλους.

16.11.2025

Πάρνηθα - Μεγάλη Χούνη - Μικρή Χούνη - καζίνο - πάρκινγκ τελεφερίκ.

Το μονοπάτι δίπλα από την χαράδρα της Χούνης στην Πάρνηθα είναι πιθανόν το πιο πολύ-περπατημένο μονοπάτι της Αττικής. Ξεκινώντας από το πάρκινγκ του τελεφερίκ





διασχίσαμε την Μεγάλη Χούνη και μέσω της Μικρής Χούνης φτάσαμε στο καζίνο όπου και πήραμε το τελεφερίκ για την κάθοδό μας. Είμαστε ωραία παρέα και κάναμε γνωριμίες στο βουνό με άλλους ορειβάτες καταλήγοντας να γίνουμε συνοδοιπόροι! Ο καιρός ήταν ανέλπιστα ζεστός για περπάτημα. Διάρκεια πορείας 3 ώρες, 7 χιλιόμετρα.

07.12.2025

Ήθη και έθιμα του 12ημέρου

Μαζευτήκαμε στα γραφεία μας και αφού στολίσαμε το χριστουγεννιάτικο δέντρο μοιραστήκαμε εμπειρίες και γνώσεις σχετικά με τα ήθη και έθιμα του 12ημέρου στην Ελλάδα.

26/09, 28/11, 26/12

Athens Critical Mass

Πιστοί στο ραντεβού κάθε τελευταία Παρασκευή του εκάστοτε μήνα και θεωρώντας ότι το ποδήλατο πρέπει να μπει στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, ζητώντας τις αντίστοιχες υποδομές τα μέλη του ΦΟΙΒΟΥ πήραμε μέρος στις αστικές ποδηλατοβόλτες του Athens Critical Mass. Ο προορισμός διαφορετικός κάθε φορά με αφετηρία και τερματισμό την Πλατεία Κοτζιά.

Διάρκεια της βόλτας 20:00 – 23:00.



Φ.Ο.Ο.ΦΛΩΡΙΝΑΣ

83η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση
Βασιλίτσα Γρεβενών 18,19 και 20 Ιουλίου 2025



Ο Φ.Ο.Ο.Φ. συμμετείχε στην εκδήλωση με τέσσερα μέλη του μέσω της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε) όπου είναι μέλος της, σε μια καταπληκτική διοργάνωση με συμμετοχή από όλη την Ελλάδα, καθώς και ρεκόρ σωματείων, σαράντα οκτώ στο σύνολο με πάνω από 450 ορειβάτες. Το τριήμερο τα μέλη του συλλόγου ανέβηκαν στην κορυφή Βασιλίτσα στα 2.248m και την επόμενη μέρα στη Γομάρα στα 2.160m και κατέληξαν στην αλπική δρακόλιμνη του Δίστρατου.

Η αποστολή διανυκτέρευσε στο ορεινό καταφύγιο της Βασιλίτσας V 1850m και επισκέφτηκε

ένα από τα ομορφότερα φαράγγια της χώρας την Πορτίτσα.

Η οργάνωση εξαιρετική, οι εθελοντές φιλότιμοι, και η φιλοξενία του τοπικού ορειβατικού συλλόγου Γρεβενών υποδειγματική.

Ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου και της Ομοσπονδίας κ. Καλυβιάνος Λεωνίδας στην κεντρική εκδήλωση, στην ομιλία του επικεντρώθηκε στο κάλεσμα όλων των παραβρισκόμενων στην Βόρειο Ελλαδική Ορειβατική Συνάντηση τον Ιούνιο του 2026 που θα γίνει στην Φλώρινα και η οργάνωσή της έχει ανατεθεί στον Φυσιολατρικό Ορειβατικό Όμιλο Φλώρινας.

Ορειβατική εξόρμηση στο καταφύγιο του ΦΟΟΦ στη δέση Κοσάγια (1900m) στον Βαρνούντα.

Απαιτητική αλπική διάσχιση στον Βαρνούτα από Βίγλα – Καταφύγιο Φ.Ο.Ο.Φ στη Κοσάγια και κορυφή Εύζωνας στα 2153m. Εξαιρετικός καιρός, ωραία διαδρομή, εκπληκτική θέα στις λίμνες της Πρέσπας και καλή παρέα!!!





Διήμερο στο καταφύγιο του Σμόλικα και ανάβαση στην κορυφή του στα 2.637m

Διήμερο στο καταφύγιο του Σμόλικα και ανάβαση στην κορυφή του στα 2.637m



Ορειβατική πορεία στο Βέρνον, κορυφή «Λούντζερ» 1918m

Το Ορειβατικό Τμήμα του **Φυσιολατρικού Ορειβατικού Ομίλου Φλώρινας** και ο υπεύθυνος ορειβατικών αναβάσεων του συλλόγου, στην πορεία στο όρος Βέρνον στη κορυφή «**ΛΟΥΝΤΖΕΡ**» με υψόμετρο 1918m.

Μαζί μας και το **αδελφό σωματείο ΑΧΟΛ Βοιωτίας** μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. με τριάντα περίπου Ορειβάτες.

Η διαδρομή μέτριας δυσκολίας (2+) και καλής φυσικής κατάστασης, για τους συμμετέχοντες περίπου 2 ώρες από Βίγλα προς την κορυφή Λούντζερ και από την κορυφή προς το χωριό Άλωνα περίπου 2 ώρες.

Συνολική διάρκεια Βίγλα – Λούντζερ – Άλωνα 5 ώρες μαζί με τις στάσεις για διαδρομή 12 Km.



Συμμετοχή του ΦΟΟΦ στην 8η Πανελλήνια Συνάντηση Μονοπατιών



Η τριήμερη **8η Πανελλήνια Συνάντηση Μονοπατιών** πραγματοποιήθηκε στην **Καστοριά** στις **10-12 Οκτωβρίου 2025**.

Προσκεκλημένος του συνεδρίου ήταν ο αντιπρόεδρος του Φ.Ο.Ο.Φ. και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Καλυβιάνος Λεωνίδας.

Στις συναντήσεις και τα στρογγυλά τραπέζια, ο αντιπρόεδρος ενημέρωσε τους συνέδρους, που ξεπέρασαν τους εκατό πενήντα από όλη την Ελλάδα, για το δίκτυο των μονοπατιών του νομού μας καθώς και για τα ορειβατικά αξιοθέατα της Φλώρινας.

Πορεία μνήμης μεταφοράς της κεφαλής του Παύλου Μελά από την Αγία Τριάδα στο Πισοδέρι

Στην εκδήλωση «Σαν τέτοια ώρα στο βουνό», πορεία μνήμης μεταφορά της κεφαλής του Παύλου Μελά από την Αγία Τριάδα στο Πισοδέρι συμμετείχαν μέλη του ΦΟΟΦ υποστηρίζοντάς την τεχνικά και ορειβατικά στις 18 Οκτ. 2025.





Αρτοκλασία στο εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου στον λόφο Αγίου Παντελεήμονα



Ο Φυσιολατρικός Ορειβατικός Όμιλος Φλώρινας πραγματοποίησε την Αρτοκλασία, στο ανακαινισμένο εκκλησάκι του Αγ. Δημητρίου, το Σάββατο 25 Οκτωβρίου 2025 και ώρα 16:30 στο λόφο του Αγ. Παντελεήμονα, πλησίον του τουριστικού περιπτέρου Φ.Ο.Ο.Φ. Ακολούθησε δεξίωση στα γραφεία του συλλόγου.



Σήμανση και καθαρισμός σε ένα καταπληκτικό μονοπάτι από Τριφυλλίτσι για Τάϊμα.





Πανσέληνος του «Κάστορα»



Ολοκληρώθηκε η προτελευταία Πανσέληνος της χρονιάς, αυτή του «Κάστορα» με μεγάλη συμμετοχή και εξαιρετική διάθεση από τους συμμετέχοντες. Η φοιτητική νεολαία της πόλης έδωσε δυναμικό παρόν και ο Πεζοπορικός Όμιλος Φοιτητών Φλώρινας με τον εμπνευστή της Γιάννη Κασκαμανίδη για άλλη μια φορά στήριξε ενεργά την πρωτοβουλία του Φ.Ο.Ο.Φ.

Μαζί μας ήταν και μέλη της Λέσχης Ειδικών Δυνάμεων Φλώρινας αλλά και ο Αντιδήμαρχος Καθαριότητας Κώστας Ρόζας.

Ο καθαρισμός του Μνημείου που έστεισε ο Ηλίας Βυζάντης, στην μνήμη του γιου του Γιώργου

Το μνημείο του Φ.Ο.Ο.Φ. που βρίσκεται στο μονοπάτι προς το καταφύγιο.

Για την ιστορία γράφει ο Νίκος Ταμουτσελης.

Ο Γιώργος έμενε με τον Ηλία μετά τον χωρισμό με την γυναίκα του και δούλευε στο εργαστήριο φτιάχνοντας μικρές εικόνες αγιογραφίες κυρίως από αντιγραφές και μικρά έργα. Ήταν και αυτός ορειβάτης και αγαπούσε τις αναβάσεις στα κοντινά βουνά.

Σε μια από τις μοναχικές του αναβάσεις πριν το



Παλιοχώρι, στο σημείο που χτίστηκε το Μνημείο, ο Γιώργος έμεινε αβοήθητος καθότι υπέστη λιποθυμικό επιληπτικό επεισόδιο και χάθηκε με αυτόν τον τρόπο.

Το Μνημείο του Ηλία Βυζάντη, υπάρχει εκεί για να θυμίζει αυτήν την ιστορία, ένα μνημείο το οποίο το έκτισε μόνος του με απλά υλικά, χωρίς ιδιαίτερη πολυτέλεια. Απλά έτσι για θυμίζει κάθε φορά στον αναβάτη ορειβάτη που διασχίζει το μονοπάτι την ιστορία του Γιώργου Βυζάντη.



Άναψε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο του Φ.Ο.Ο.Φ. στα γραφεία του.

Καλές γιορτές σε όλους με υγεία και χαρές!!!



ΠΑΝΦΛΩΡΙΝΙΩΤΙΚΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

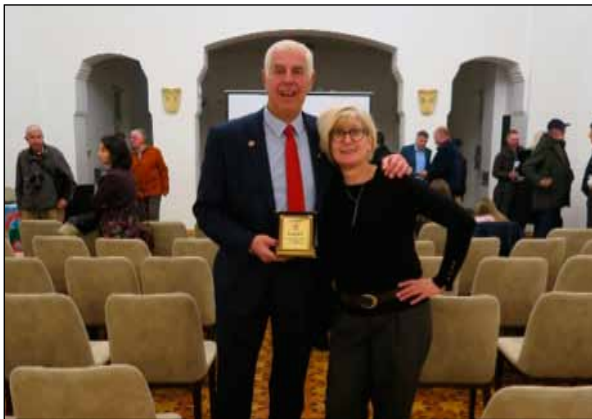
Με πολύ κόσμο, ωραία οργάνωση, εξαιρετική φασολάδα και υποδειγματική φιλοξενία πραγματοποιήθηκε η Πανφλωρινιώτικη Ορειβατική Συνάντηση από το ΣΕΟ Φλώρινας στο καταφύγιο Χρήστος Φάτσης. Και του χρόνου να είμαστε καλά.

Βέβαια το διήμερο αυτό είχε και παράλληλες δραστηριότητες στην γύρω περιοχή... όπως θα δείτε στις φωτογραφίες!!!





Τιμητική βράβευση Φ.Ο.Ο.Φ.



Το φίλο Ορειβατικό Σωματείο Pelister στο γειτονικό Μοναστήρι γιόρταζε τα 90 χρόνια από την ίδρυση του.

Ο Φ.Ο.Ο.Φ. αποδεχόμενος την επίσημη πρόσκληση παραβρέθηκε στην εκδήλωση ως τιμώμενο σωματείο μαζί με δύο ορειβάτες του που συμμετέχουν από κοινού στις διασυνοριακές δράσεις που διοργανώνονται από τους δύο συλλόγους.

Για τον Φ.Ο.Ο.Φ. την τιμητική πλακέτα παρέλαβε ο αντιπρόεδρος του.

2η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Παρελθόν αποτελεί πλέον η 2η Πανελλήνια Χειμερινή Ορειβατική Συνάντηση στην Φλώρινα στο καταφύγιο του Παλιοχωρίου που συνδιοργάνωσε ο Φ.Ο.Ο.Φ με την Πανελλήνια Ομοσπονδία (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.).

Με αρκετές συμμετοχές Φλωρινιωτών και ξένων ορειβατών, σωματείων, καθώς και εκδρομέων, που επισκέφθηκαν την πόλη, δεδομένου των συνθηκών που επικρατούν στους εθνικούς δρόμους η εκδήλωση στέφτηκε με επιτυχία βάζοντας τον Φ.Ο.Ο.Φ

και κατ' επέκταση την Φλώρινα στον ορειβατικό - τουριστικό χάρτη των ορεινών περιηγήσεων της επικράτειας.



Ο καιρός εξαιρετικός η διαδρομή από Φλώρινα - Αγ. Αντώνης - καταφύγιο Οροπεδίου - καταφύγιο Κρύας Βρύσης - Τριφυλλίτσι - Τάϊμα - Μπομπότα Καλύβια - Κάρβουνα - Καταφύγιο Παλιοχωρίου - Φλώρινα συνολικού μήκους 15Km αποζημίωσε όλους τους συμμετέχοντες με τα καταπληκτική εναλλαγή των τοπίων.

Ο σύλλογος ευχαριστεί θερμά τα σωματεία και τους ορειβάτες που συμμετείχαν, τον αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Φλώρινας, τον Δήμαρχο Φλώρινας, τα Μ.Μ.Ε. του νομού, την πρόεδρο της Ομοσπονδίας Τσιαρανίδου Κική, τον Σ.Ε.Ο. Φλώρινας, τον Πεζοπορικό Όμιλο Φοιτητών Φλώρινας, τον Ιωάννη Κασκαμανίδη, το κρεοπωλείο Ντίτουρα Σταύρου, το παντοπωλείο Μπέλλη Γώργιου και τους ακούραστους εθελοντές Σταύρο Παπαδόπουλο και Βέρα Κολάτσκου.

Ραντεβού λοιπόν τον Ιούνιο του 2026 στην ΒόρειοΕλλαδική Ορειβατική Συνάντηση στην Φλώρινα στην άλλη μεγάλη διοργάνωση που έχει αναλάβει ο σύλλογος.

Από Το Δ.Σ.



Τα νέα Δ.Σ. των Σωματείων



Φυσιολατρικός-Πολιτιστικός-Εκδρομικός Όμιλος Βόλου «Νέα Ζωή»

Πρόεδρος:	Απόστολος Καψιώτης
Αντιπρόεδρος:	Νικόλαος Ετερίδης
Γενικός Γραμματέας:	Ελένη Ρηγάκη Καπουρνιώτη
Ταμίας:	Ευαγγελία Πρωτολάτη Μαλιτσιδίη
Έφορος Εκδρομών:	Μαρίνα Μπρισίμη
Έφορος Ξενώνα:	Ευαγγελία Μελή
Έφορος Δημοσίων Σχέσεων:	Ελένη Τσάτσου

Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς «Όλυμπος»

Πρόεδρος:	Ευδοκία Κωνσταντοπούλου
Αντιπρόεδρος:	Εμμανουήλ Ξηρουχάκης
Γενική Γραμματέας:	Δέσποινα Τσιλιπριδίου
Ταμίας:	Ελένη Γεωργιάδου
Έφορος Εκδρομών – Εκδηλώσεων:	Σταμάτης Σωτηρόπουλος
Έφορος Λέσχης:	Αθανάσιος Καιρακτίδης
Μέλος:	Γεώργιος Μηλιαράκης

Φυσιολατρικός Όμιλος Πειραιώς

Πρόεδρος και Έφορος Εκδρομών:	Ελευθέριος Φωτεινός
Αντιπρόεδρος:	Σοφία Μυτελέτση
Γενικός Γραμματέας:	Κωνσταντίνος Κυράνης
Ταμίας:	Βηθλεέμ Βλάχου
Έφορος Ορειβασίας και Χιονοδρομίας:	Παρασκευάς Τσιδίμης
Έφορος εκδηλώσεων, δημοσίων σχέσεων και περιουσίας:	Μαρία Κουταλίδου

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
Μαυροκορδάτου 7, 106 78 Αθήνα
• τηλ.: 210.38.07.093
τηλ. & fax: 210.38.06.924
email: eof@otenet.gr /
www.eoffisiolatria.gr

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΑΚΤΗΣ

Δάμωνος 8, 112 53 Αθήνα
• τηλ.: 210.86.23.843
email: ofaktis@gmail.com /
www.ofaktis.gr

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ζαΐμη 45, 106 82 Αθήνα
• τηλ.: 210.82.18.401 (2 γραμμές)
fax: 210.88.11.520
email: info@poa.gr / www.poa.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ Ο «ΦΟΙΒΟΣ»

Αγίου Κωνσταντίνου 12, 104 31
Αθήνα
• τηλ. & fax: 210.52.23.669

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ «ΠΑΝ»

Αριστοτέλους 64, 104 32 Αθήνα
• τηλ.: 210.82.24.777 &
fax: 210.82.24.351
email: panas1927@yahoo.com /
www.panas.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ»

Βατατζή 11 Τ.Θ. 3274 Τ.Κ. 114 72
Αθήνα
• τηλ.: 6974.070.997
email: goumerios@yahoo.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΟΔΟΠΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Πραξιτέλους 121, 185 32 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.77.561
www.odoiporikos.gr

«ΟΛΥΜΠΟΣ» ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Κάνιγγος 6, 185 34 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.25.520
email: sfop_olympos@yahoo.com

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ «ΦΟΙΒΟΣ»

Κιθαιρώνος 12, 185 40 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.35.387
email: Foivospeiraia@yahoo.com /
www.foivospeiraia.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Μεσσηνίας 14-16, 185 34 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.70.814
fax: 210.41.30.632
email: info@fop.gr / www.fop.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ «ΖΗΝΩΝ»

Κολλοκοτρώνη 80, 185 35 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.70.810
fax: 210.41.29.100
email: zhnwn@otenet.gr
www.facebook.com/zinonpireas

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΣΚΑΚΙΣΤΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ

Καραϊσκού 30-32, 185 32 Πειραιάς
• τηλ.: 210.41.74.094
www.facebook.com/kristallis.sfop
krystallisclub.wordpress.com
email: sfospkrystallis@gmail.com

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ «Ο Φυσιολάτρης»

Βρυσούλων 69 & Ικονίου, 184 50
Νίκαια
• τηλ. & fax: 210.49.30.470
email: fisiolatriss.nikaias@gmail.com

ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΠΕΡΙΗΓΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

Μιθτιάδου & Δραγούμη 30,
151 22 Μαρούσι
• τηλ. & fax.: 210.80.64.663 / 6977
785 599

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΙΛΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΒΟΥΝΟΥ

Βόθου 3 πάροδος 28ης Οκτωβρίου
121 36 Αθήνα
• τηλ.: 210.58.20.014
email: mountainactivities@gmail.
com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ

Μεσοιογγίου 40, 142 31 Νέα Ιωνία
• τηλ.: 210.27.75.367 &
fax: 210.27.10.631
email: fusi26@otenet.gr /
www.foni.org.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ

Πλωμαρίου 2, Αγ. Μαρίνα Νέας
Μάκρης Αττικής 190 05
• τηλ.: 2294091611
email: fozzouberi@gmail.com

OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES δ.τ. ORA GROUP

Δαναών 75 & Πατρόκλου, Ίθιοι
13222
• τηλ.: 6987106883
email: info@oragroup.gr
**ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ
ΟΜΙΛΟΣ ΛΑΥΡΙΟΥ**
Φωκίωνος Νέγρη Τ.Θ. 125, 195 00
Λαύριο
• τηλ. & FAX: 2292-025369
email: eeolavrioy@gmail.com
www.facebook.com /eeolavrioy

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ «ΡΟΜΠΑ»

Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 125-127, ΓΡΑΦΕΙΟ 807
(8ος όροφος), Τ.Κ. 115 24,
ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ ΑΘΗΝΑ
• τηλ.: 6942.598.220
email: rompa.omilos@gmail.com

ΤΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΦΘΕΣΣΕ

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΟΠΡΟΔΟΣ

Τραπεζούντος 6, 546 43
Θεσσαλονίκη

ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Καθαποθάκη 20, 546 24
Θεσσαλονίκη
• τηλ.: 231-0273280

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Πλατεία Αριστοτέλους 5, 546 24
Θεσσαλονίκη
• τηλ. & fax: 231-0224710
email: info@seoreivaton.gr /
www.seoreivaton.gr

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΑΛΛΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ - ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ "ΝΕΑ ΖΩΗ"

Χατζηναργύρη 1, 383 33 Βόλος
• τηλ.: 2421-035915
email: eov.zoi@gmail.com

ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΛΑΜΙΑΣ

Ερ. Σταυρού 1, περιοχή Γαϊτανεία,
Λαμία τκ 35100
• τηλ.: 2231038668
email: iceaquaxpert@yahoo.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ Ο «ΠΑΝ»

Σόλωνος 2, 383 33 Βόλος
• τηλ.: 2421-024290
fax: 2421-027053
email: panvolou@yahoo.gr /
www.panvolou.blogspot.com
www.facebook.com/
pages/-/50325136794

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Πλ. Παναγοπούηου 4 Αγρίνιο, 301 00
• τηλ.: 2641-026984 2641-024767
fax: 2641-059349
email: info@geagr.gr /
www.geagr.gr

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ «ΟΛΥΜΠΟΣ»

Ιθακησίου 1, Τ.Κ. 602 00 Λιτόχωρο
Πιερίας
• τηλ.: 2352-084200
email: info@fslo.gr / www.fslo.gr
facebook: ΦΣΛ Ολυμπος

ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΥΠΑΙΘΡΟΥ ΛΑΜΙΑΣ

κος ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
Γραβιάς 30, Λαμία, Τ.Κ. 351 00
• τηλ.: 6974033121
email: ofylamias@gmail.com

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΑΤΡΩΝ

Δημ. Βότση 42 Πάτρα, 262 21
• τηλ. & fax: 261-0274356

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Τέρμα Λόφου Αγ. Παντελεήμονα
53 100 Φλώρινα
• τηλ.: 23850 28300
www.foof.gr
e-mail: foof001960@yahoo.com
• Κιν. τηλ. 6933360583
(Καθυβιάνος Λεωνίδας Α/εδρος)
e-mail: leokalivianos1969@yahoo.com

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΙΒΑΔΙΑΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Χαιρωνείας 7, Λειβαδιά τκ 32131
email: axolb2019@gmail.com

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΡΧΗΓΩΝ ΒΟΥΝΟΥ

Διάβα Καθαμπάκας, 42200 Τρίκαλα
• τηλ.: 6973.218.603
email: grmountainleaders@gmail.com
www.hmla.com.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΪΣΤΑΣ ΖΑΓΟΡΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Λαΐστα Ζαγορίου Ιωάννινα
Τ.Κ. 440 10
• τηλ.: 26530-22654 & 2651047621
Τούλα Ποάθα

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΡΑΙΑΣ «Η ΓΚΟΥΡΑ»

• τηλ.: 210.26.23.728
email: nouli.mitropoulou@gmail.com
users.sch.gr/geioanni/sel-
s=omilos=gkoura/fysiolatirikos-
omilos_goura_index.htm

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Μίνωος 55 ΤΚ. 72100
Άγιος Νικόλαος Κρήτης
• τηλ.: 28410-24217 &
6948.040.401
email: orivatikos@yahoo.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΟΛΩΝ ΚΑΙ ΝΟΤΙΟΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΝΗΣ

• τηλ.: 6938426877
ΛΙΑΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
email: eosnal@yahoo.gr

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ- ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 2, ΤΡΙΚΑΛΑ, Τ.Κ. 42100
email: info@trikalasport.gr



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Μπότσαρη 11, 10682 Αθήνα - ΤΗΛ: 210-3302340 & 210-3302428
www.ofoese.gr - e-mail: ofoese@gmail.com

PRINT ISSN: 1105-9095 • ISSN ON LINE: 2585-3228