



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

“Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ”

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 2000 – ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΤΟ 2016

ΒΡΥΟΥΛΩΝ 69 & ΙΚΟΝΙΟΥ ΝΙΚΑΙΑ Τ.Κ.18450

- ΤΗΛ&FAX 210-4930470

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

Κινητά:

6979285543 κ.Νίκος

6948053724 κ.Παύλος

6977601652 κ.Γιώργος

6974391164 κ.Ηλίας


6932232945 κ.Αντώνης

6938062256 κ.Μαίρη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2017

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
<u>Σάββατο 11/11</u> Στο θέατρο ΑΛΙΚΗ το έργο “ Μάλισσα Κύριε ” αφιερωμέ- νο στη ζωή του ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΑΜΠΕΤΑ	Το έργο “ Μάλισσα Κύριε ” είναι αφιερωμένο στη ζωή του του μεγάλου μουσικο- συνθέτη, στιχουργού και δεξιοτέχνη του μπουζουκιού ΓΙΩΡΓΟΥ ΖΑΜΠΕΤΑ Σε κείμενα και σκηνοθεσία Π.ΖΟΥΛΙΑ . Διεύθυνση ορχήστρας ΓΙΩΡΓΟΣ ΖΑΧΑΡΙΟΥ . Παίζουν οι: ΒΙΚΥ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΤΑΣΟΣ ΧΑΛΚΙΑΣ, ΛΕΥΤ.ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ, ΧΡ.ΤΣΑΦΟΥ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΚΑΣΗ, ΜΑΚΗΣ ΠΑΤΕΛΗΣ, ΚΩΝ.ΚΑΚΟΥΡΗΣ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€18 (εισ.θεάτρου+ πούλμαν).Αναχ. 17.00.Δηλώσεις ως 6/11 <u>Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ 6938062256</u>
<u>Κυρ. 12/11</u> Ημερή- σια Στενή-Διάσελο Δίρφυς-Ξηροβούνι -Κάμπλος-Σέτα (Εύβοια)	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 και θα γευματίσουν στη Σέτα . Στις 18.00 αναχ. για επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι: ANT.KANAKΗΣ</u>
<u>Σάββατο 18/11</u> Ημερήσια τουρι- στική-πεζοπορική ΒΥΤΙΝΑ- ΤΡΙΑΛΓΚΑΔΟ- ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ- ΑΓ.ΠΑΝΤΕΣ- ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)- ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ-ΒΥΤΙΝΑ . Θα γίνουν 2 πεζοπορίες: Α) από Βυτίνα-Σφυρίδα-Φαράγγι Ελλά-Βαλτεσινίκο (5 ώρες,υψ.διαφ.350μ.) και Β) Μαγούλιανα-Αγ.Πάντες-φαράγγι Ελλά-Βαλτεσινίκο (3 ώρες,υψ.διαφ. 220μ). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Βυτίνα και το Βαλτεσινί- κο(γεύμα). Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνοι:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ANT.KANAKΗΣ</u>
<u>Κυριακή 19/11</u> Ημερήσια τουρι- στική ΝΑΥΠΛΙΟ- ΑΡΓΟΣ- ΑΡΧΑΙΑ ΤΙΡΥΝΘΑ-ΜΟΝΗ ΚΕΚΡΗΜΕΝΗΣ- ΚΑΣΤΡΟ ΑΡΓΟΥΣ	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.45 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 08.00) - Άργος (Επίσκεψη κάστρου Λάρισας και μονής Κεκρημένης) - Τίρυνθα (Επίσκεψη Ακρόπολης)- Ναύπλιο (Αξιο- θέατα,Παλαμήδι, Αρχαιολογικό Μουσείο-Βουλευτήριο) και προαιρετικός περίπα- τος στο γύρο της Αρβανιτιάς . Στις 17.00 αναχ. Επιστροφής ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <u>Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ</u>

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
<p>Κυριακή 26/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική ΔΕΛΦΙΝΟ-Σ.Σ.ΑΣΩΠΟΥ-Μονοπάτι ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ-Κ.ΒΟΥΡΛΑ</p>	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.00(μετρό Αιγάλεω 07.20)-Γοργοπόταμος-Δελφίνο.Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία: Σιδ.Σταθμός Ασωπού-μονοπάτι Σιδηροδρομικών πάνω απ' το φαράγγι του π.Ασωπού.(Ωρες 4 ΒΔ/Α). Θα ακολουθήσει θερμό μπάνιο στα Ψωρονέρια Δαμάστας. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τη Λαμία και τον Γοργοπόταμο (γεύμα).Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u></p>
<p>Σάββατο 2/12 Ημερήσια ΤΡΙΠΟΛΗ-ΡΟΕΙΝΟ-ΕΛΙΣΣΩΝ ΠΟΤΑΜΟΣ-ΔΑΒΙΑ-ΔΑΣΟΣ ΡΟΥΠΑΚΙ-ΠΙΑΝΑ</p>	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(μετρό Αιγάλεω 07.30)-Σπαθοβούνι-Ροεινό.Από εδώ θα ξεκινήσουν δυο πεζοπορικές διαδρομές με προορισμό το όμορφο χωριό Πιάνα. (3 και 5 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το Ροεινό, την Τρίπολη και τον Πιάνα(γεύμα). Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ</u></p>
<p>Κυριακή 3/12 Περίπατος και επίσκεψη με ξενάγηση στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Πειραιά</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 12.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 12.45) για ξενάγηση στο Αρχαιολ. Μουσείο Πειραιά.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 8 (φοιτ+ΟΑΕΔ€ 5)(πούλμαν+ξενάγηση)</p> <p>Η είσοδος Μουσείου δωρεάν. Υπεύθ.:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<p>ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 9-10/12 Διήμερη τουριστική, πεζοπορική, ορειβατική ΚΑΡΔΙΤΣΑ-Λίμνη ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΝΕΡΑΙΔΑ-ΤΕΜΠΛΑ-ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ</p>	<p>Σάββατο αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-ΛΑΜΙΑ-ΔΟΜΟΚΟΣ-ΚΑΡΔΙΤΣΑ (ξενοδοχείο,γεύμα). Στις 15.00 αναχ. για γύρο της λίμνης Πλαστήρα (Μοσχάτο-Λαμπερό-Φράγμα-Νεραίδα) & επιστροφή.</p> <p>Κυριακή αναχ. 07.30 για καταφύγιο Ο.Σ.Καρδίτσας(1540μ.) όπου οι ορειβάτες θα ανέβουν στην κορυφή Βουτσικάκι(2152μ.) σε 5 ώρ. & οι πεζοπόροι την διαδρομή Καταφύγιο-Τέμπλα (3 ώρ ΒΔ/Α.). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν: Μονή Παν.Πελεκητής,Ανθοχώρι,Σπηλιά Καραϊσκάκη,Μουζάκι(γεύμα) και παραλαβή των πεζοπόρων και ορειβατών και αναχώρηση για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 75(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 55)(Πούλμαν + Ξενοδοχείο με ημιδιατροφή)</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνος:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p>
<p>Τρίτη 12/12 Επίσκεψη στη Μονή Δαφνίου</p>	<p>Επίσκεψη+ ξενάγηση στη Μονή Δαφνίου με τα θαυμάσια καλλιτεχνικά ψηφιδωτά, από τα σημαντικότερα Βυζαντινά μνημεία της Ελλάδος. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 11.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 11.15)</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 8 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 5) Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<p>Σάββατο 16/12 θέατρο ΜΟΥΣΟΥΡΗ, κωμωδία « Ψέμα στο Ψέμα»</p>	<p>Πάμε στο θέατρο ΜΟΥΣΟΥΡΗ να δούμε την κωμωδία « Ψέμα στο Ψέμα»του Άντονι Νίλσον. Σκημοθεσία: ΠΕΤΡΟΥ ΦΙΛΙΠΠΙΔΗ και Μουσική ΙΑΚ. ΔΡΟΣΟΥ.</p> <p>Παίζουν: Π.ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ, ΠΑΥΛΟΣ ΧΑΪΚΑΛΗΣ, ΚΩΣΤΑΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΜΑΡΙΑ ΚΑΤΣΑΝΔΡΗ,ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΤΣΩΛΗΣ κ.α.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 18(εισ.θέατρου + πούλμαν) Αναχ.17.15 Δηλώσεις: ως 12/12</p> <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνη: ΛΙΤΣΑ ΚΑΡΔΑΡΑ 697887818</u></p>

<u>ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ</u>	<u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ</u>
Κυριακή 17/12 τουριστική-πεζοπο- ρική εκδρομή: (Εύβοια) Κυπαρίσ- σι-Αγ.Κυριακή-Αγ. Νικόλαος-Άκρες	Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)- Ν.Αρτάκη (στάση)- Κυπαρίσσι . Από εδώ ξεκινούν 2 κυκλικές πεζοπορικές διαδρομές των 3 και 5 ωρών ΒΔ/Α : Ίσωμα-Αγ.Κυριακή-Άκρες-Κυπαρίσσι . Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο όμορφο χωριό Κυπαρίσσι (γεύμα). Στις 17.00 αναχ. για παραλία Αρτάκης (στάση) και επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8) <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνοι:ANT.KANAKΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</u></p>
3-7 Ιαν.18 5ήμερη Τ.Π.: ΣΕΡΡΕΣ-ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ-ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ- ΚΑΙΜΑΚΤΣΑΛΑΝ- ΚΑΛΗ ΒΡΥΣΗ- (ΜΠΑΜΠΟΓΕΡΟΙ)- ΑΡΧ. ΠΕΛΛΑ- ΔΡΑΜΑ - ΡΟΥΠΕΛ-& Ημερήσια (Νότια Βουλγαρία) ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ- ΜΟΝΗ ΡΟΖΕΝ-ΜΕΛΝΙΚ ΟΙΝΟ- ΠΟΪΙΑ & ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ	1^η μέρα ΤΕΤΑΡΤΗ.3/1 Ξενάγηση στην Αρχαία Πέλλα .Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο ELPIDA CITY (κέντρο ΣΕΡΡΩΝ). 2^η μέρα ΠΕΜΠΤΗ.4/1 Επίσκεψη στον Αγ.Αθανάσιο-Χιον .Κέντρο Καϊμακτσαλάν- λουτρά Πόζαρ & το οινοποιείο Πιπεριά . 3^η μέρα ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.5/1 Ημερήσια στην Νότιο Βουλγαρία (Σαντάνσκι-Μονή Ρό- ζεν-Οινοποιείο και Πυραμίδες Μέλνικ) . 4^η μέρα ΣΑΒΒΑΤΟ.6/1 Στην Ονειρούπολη Δράμας & στην Καλή Βρύση όπου τα δρώμενα του εθίμου Μπαμπούγεροι . 5^η μέρα ΚΥΡΙΑΚΗ.7/1 Στο Οχηρό Ρούπελ και στον γύρο της λίμνης Κερκίνης (γεύμα) και επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ . ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:255 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ€ 215 (Πούλμαν +Ξενοδοχείο+ ημιδιατρο- φή+Ξενάγηση+κρύο γεύμα) <p style="text-align: right;"><u>Υπεύθυνη ; Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</u></p>
Σαβ.13/1 Η Πίτα μας στο βουνό:	Ημερήσια πεζοπορική: Ραπεντόσα-Βρανάς-Φαράγγι της Οινόης,Ναός Πυθίου Απόλλωνα,Σηλαιό Πανός,Αρχ.Λατομεία ,ομοίωμα Θεσαυρού Αθηναί- ων,Φράγμα λίμνη Μαραθώνα. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 08.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 08.15) για Διόνυσο από όπου (θα πεζοπορήσουμε σε 2 διαδρομές των 3 & 6 ωρών ΒΔ/Α υψ.διαφ.380μ.& 550μ.). Με- τά θα πάμε σε ταβέρνα στο Γραμματικό για το κόψιμο της παραδοσιακής πίτας μας & μουσική συνεστίαση. Στις 19.30 αναχώρηση επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 25 (μαθ.+ΟΑΕΔ € 20)(πούλμαν + συνεστίαση+ποτά). Υπεύθυνοι: <u>ΚΑΦΩΡΟΣ,ΚΑΝΑΚΗΣ,Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</u>
	ΠΡΟΣΕΧΩΣ ! Λεπτομερής περιγραφή στο επόμενο τεύχος
Σαβ. 13/1 Απογευματινός τουριστικός περίπατος για το κόψιμο της πίτας μας στον Μαραθώνα-Γραμματικό	
Κυριακή 21/1 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική Κιθαιρώνας-Δρυός Κεφαλές-Κιάφα-Φίχτι-Βίλλια	
Κυριακή 28/1 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική εκδρομή Ελικώνας-Μεγάλη Λούτσα (1547μ.)- Κυριάκι	
Σαββατο 3/2 Παιχνίδια με το Χιόνι! Η ετήσια Παιδική εξόρμηση στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων (Χελμός).. και πεζοπορική διαδρομή για ενήλικες: Χ.Κ.-Άνω Μεσορούγι-Λιριάνικα-Περιστέρα-Λίμνη Τσιβλού (6 ώρες ΒΔ/Α)	
16-19/2 Αποκριάτικη στο Καρναβάλι της Νάουσας –Κούλουμα και Καθαρή Δευτέρα στο Αγναντερό Καρδίτσας(Κουδουνάδες)-Λίμνες Ζερέλια- Χιον. Κέντρο Ελατοχωρίου και ορειβασία στα Πιέρια Όρη .	