



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

“Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ”

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 2000—ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΣΚΑΚΙ 2022

ΒΡΥΟΥΛΩΝ 69 & ΙΚΟΝΙΟΥ ΝΙΚΑΙΑ Τ.Κ.18450

-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΛ&FAX 210-4930470

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

Κινητά:

6979285543 κ.Νίκος

6974391164 κ.Ηλίας

6938062256 κ.Μαίρη

6948053724 κ.Παύλος

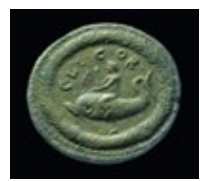
6977601652 κ.Γιώργος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ –ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ/ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ΤΙΜΗ/ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
2 ως 7/1/24 6ή- μερη τουριστική πεζοπορι- κή:ΔΡΑΜΑ- Ονειρούπολη- Σπήλαιο Αγγίτη- Λεπίδας- Χ.Κ.Μπάνσκο (Βουλγαρία)	<p>1^η μέρα 2/1 Τρίτη. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15)-Πλαταμώνας(κρύο γεύμα)-Δράμα.</p> <p>2^η μέρα 3/1 Τετάρτη. Μονή Εικοσιφοίνισσας-Σπήλαιο Αγγίτη- Αρχαιολ.Μουσείο-Ονειρούπολη.</p> <p>3^η μέρα 4/1 Πέμπτη. Αρκουδόρεμα-Καταρράκτες (Λεπίδα και Αγ.Βαρβάρας).</p> <p>4^η μέρα 5/1 Παρασκευή. Ημερήσια στο Χιονοδρ.Κέντρο Βάνσκο-Βουλγαρίας (Πεζοπορία, Σκι, Έλκυθρα, Περιήγηση).</p> <p>5^η μέρα 6/1 Σάββατο. Πηγές Αγ.Βαρβάρας(Αγιασμός Υδάτων)και Αποκριά 12ήμερου στο Μοναστηράκι (Αράπηδες).</p> <p>6^η μέρα 7/1 Κυριακή. Επιστροφή-Θεσσαλονίκη (2ωρη παραμονή)-ΣΕΑ Λαμίας(στάση) -ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω-Νίκαια</p> <p>Ξενοδοχεία: ΞΕΝΙΑ και ΤΑΣΚΟ (ΔΡΑΜΑΣ) και ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ ΠΑΛΑΣ (Καλαμπάκι-ΔΡΑΜΑΣ).</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€350 (πούλμαν + ξενοδοχείο με πρωινό + δείπνο + ξεναγήσεις + 1 κρύο γεύμα + μουσική βραδιά) .(διαφορά μονόκλινο €100)</p> <p style="text-align: right;">Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ</p>
Σαβ.13/1 Ημερή- σια τουριστική- πεζοπορική εκ- δρομή : Πιάνα, Λυκόρεμα, Αρ- κουδόρεμα, Λι- μποβίσι	<p>Αναχ.από Νίκαια 07.15(ΜΕΤΡΟ Αιγώλεω 07.30)-Αρτεμίσιο(στάση)- Μαίναλο-Πιάνα.Αναχ.διαδρομής προς Λυκόρεμα-Παναγιά Αρκουδορέματος(14^{ου} αιώνα)-Λιμποβίσι (οικία Κολοκοτρώνη). Γεύμα σε ταβέρνα του χωριού και στις 17.30 αναχ. επιστροφής- Σπαθοβούνι-Νίκαια-ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 20 Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p>
Κυριακή, 14 /1, Θέατρο «The humans»	<p>Στο Θέατρο “Μουσούρη” θα δούμε το κοιν. δράμα του Στίβεν Κάραμ «The humans» Με τους: Θέμις Μπαζάκα, Λάζαρος Γεωργακόπουλο, Κωνσταντίνο Ασπιώτη, Ξένια Καλογεροπούλου, Μαρία Πετεβή, Ειρήνη Μακρή, σε σκηνοθεσία Κωνσταντίνου Μαρκουλάκη</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 20 (εισιτήριο θεάτρου +πούλμαν) Αναχ 18:00 μ.μ.</p> <p style="text-align: right;">ΥΠΕΥΘΥΝΗ: Καρδαρά Λίτσα(ΕΚΛΕΙΣΕ)</p>

<p>Κυρ.21/1 Το κόψιμο της Πίτας μας στην Νεμέα και τουριστική-πεζοπορική:Μυκήνες αρχαίο μονοπάτι-Προσύμνα</p>	<p>Αναχ. από Νίκαια 07.15 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Σπαθοβούνι-Μυκήνες(ξενάγηση)και πεζοπορία στο Αρχαίο μονοπάτι προς: Ελληνιστικό Πύργο,Ρωμαικά λουτρά και δεξαμενή,νερόμυλο, Μυκηναϊκή γεφυρά-Προσύμνα (3ωρη ΒΔ/Α).Κατόπιν συνεχίζουμε για Νεμέα-ταβέρνα ΟΑΣΙΣ όπου θα γίνει το κόψιμο της Πίτας με συνεστίαση, μουσική και χορό.</p> <p>Στις 19.00 αναχ. για επιστροφή-ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ ΑΙΓΑΛΕΩ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€35(πούλμαν+ξενάγηση+συνεστίαση+χορός+ποτά)</p> <p>Υπεύθυνοι:ΚΑΦΩΡΟΣ-ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ+ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p>  
<p>Σαβ.27/1 Ημερήσια εκδρομή ΠΑΙΔΙΩΝ+ΕΝΗΛΙΚΩΝ: Χιον.Κέν.Φτερόλακας (Παρνασσού)-Αμφίκλεια</p>	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Ορχομενός(στάση)-Χιον.Κέντρο Φτερόλακας.</p> <p>Εδώ τα παιδιά θα επιδοθούν σε διάφορες δραστηριότητες:χιόνι (χιονάνθρωπους,έλκυθρα,Σκι κ.λ.π.).</p> <p>Οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή Α: Στουρνάρια-Αγ.Ιωάννης-Περδικόβρυση-Πρ.Ηλίας-Αμφίκλεια (4 ώρες ΒΔ/Α)και οι ορειβάτες: κυκλική ως το καταφύγιο + την Α' (5 ώρες υψ.διαφ.240μ.ΒΔ/Β).</p> <p>Γεύμα στην Αμφίκλεια (προσφορά δώρων στα παιδιά) και στις 17.30 αναχ. επιστροφής ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€20(<20 ετών € 12)</p> <p>Υπεύθυνοι: ΚΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Κ.ΑΚΣΑΡΙΔΗΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p> 
<p>Σάββατο 3/2 κόψιμο της πίτας</p>	<p>Ώρα 19.00 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου ΝΙΚΑΙΑΣ-ΑΓ.Ι.ΡΕΝΤΗ θα γίνει το κόψιμο της πίτας μας και βραβεύσεις σκακιστών, φυσιολατρών & σπουδαστών για τις επιτυχίες τους κατά το 2023.</p> <p>Είσοδος ελεύθερη με προσκλήσεις από τα γραφεία μας καθημερινά 09.00-12.00.</p> 
<p>Κυρ.4/2 Ημερήσια εκδρομή στην ΑΡΧΑΙΑ ΧΑΙΡΩΝΕΙΑ .</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.30(από ΜΕΤΡΟ ΑΙΓΑΛΕΩ 07.45). Εκεί θα γίνει περιήγηση με ξενάγηση στα: Μουσείο, τον Λέοντα (μάχη Χαιρώνειας 338 π.χ.),στο αρχαίο θέατρο, τα ρωμαϊκά λουτρά, προτομή Πλουτάρχου και προαιρετικός περίπατος ως την Ακρόπολη.</p> <p>Μετά θα μεταβούμε στα Βίλια για περιήγηση αξιοθεάτων (Ναός Μεταμόρφωσης Σωτήρος-Ερν.Τσίλερ) και γεύμα.</p> <p>Στις 17.30 αναχ.επιστροφής-ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω-ΝΙΚΑΙΑ.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 17 (Πούλμαν + ξενάγηση) Τα μουσεία δωρεάν</p> <p>Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ</p> 

<p>Σαβ.10/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική:ΣΠΑΡΤΗ-Παρόρι-Λαγγαδιώτισσα-Μ.Φανερωμένης-Παν.Ζαγούνα</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 06.45 (από ΜΕΤΡΟ 07.00)-Αρτεμίσιο (στάση)-Παρόρι. Από εδώ θα ξεκινήσει η Α΄ορειβατική διαδρομή: Παν.Λαγγαδιώτισσα-Λαγγάδα-Μονή Φανερωμένης-Χρυσοπηγή-Παναγιά Ζαγούνα(5ωρη υψ.διαφ.480μ.ΒΔ/Β). Οι υπόλοιποι συνεχίζουν για Σπάρτη-Αναβρυτή-Μονή Φανερωμένης από όπου θα ξεκινήσει η Β΄πεζοπορική διαδρομή: Χρυσοπηγή-Παν.Ζαγούνα-Παρόρι(3ωρη ΒΔ/Α).Οι περιηγητές θα διημερεύσουν στην Σπάρτη(επίσκεψη αξιοθεάτων,γεύμα) και στις 18.00 αναχ.επιστροφής με ενδιάμεση στάση στο Σπαθοβούνι-Νίκαια-ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 25</p> <p>Υπεύθυνοι:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Κ.ΑΚΣΑΡΙΔΗΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p>
<p>Κυρ.18/2 Ημερήσια εκδρομή: Σόλος-Καστράκι-Βρύση Γκόλφως-Ζαρούχλα</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-ΣΕΑ Βέλου(στάση)-και συνεχίζουμε για το χωριό Σόλος από όπου θα ξεκινήσουν 2 πεζοπορίες: Α)Μεσορούγι-Καστράκι-Βρύση Γκόλφως και επιστροφή(3 ώρες ΒΔ/Α) και Β) κυκλική 5ωρη η Α + κορυφή Κράθι(1751μ.). Στις 17.30 επιστροφή. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 20</p> <p>Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ,Κ.ΑΚΣΑΡΙΔΗΣ,Η.ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p>
<p>Σαβ.24/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική:Αισθητικό δάσος -Δίρφυς-Πηγή Κόνισμα</p>	<p>Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-Ν.Αρτάκη(στάση)Ανω Στενή. Εδώ ξεκινά η Α΄ διαδρομή ορειβατική:Αισθητικό δάσος Σ2-Ράχη Συκά-Πηγή Κόνισμα (5 ώρες υψ.διαφ.550μ.ΒΔ/Β). Συνεχίζουμε για Ράχη Συκά και πεζοπορία προς Πηγή Κόνισμα(3 ώρες υψ.διαφ.100μ.ΒΔ/Α). Οι περιηγητές επιστρέφουν στην Κ.Στενή για περίπατο και γεύμα. Στις 17.30 αναχ. επιστροφής ΑΙΓΑΛΕΩ-ΝΙΚΑΙΑ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 20</p> <p>Υπεύθυνοι:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ</p>
<p>Κυρ.3/3 Ημερήσια τουριστική: Αρχαία Τεγέα (ξενάγηση) και περίπατος στο περιαιστικό πάρκο της Τρίπολης</p>	<p>Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.30(από ΜΕΤΡΟ ΑΙΓΑΛΕΩ 07.45)-Σπαθοβούνι(στάση)-Αρχαία Τεγέα(Αρκαδίας). Θα ξεναγηθούμε στον Αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο και θα περιηγηθούμε στα: Στάδιο, Ναό Αλέας Αθηνάς, Πάρκο Τεγεατικού Συνδέσμου,Αρχαία Αγορά,Βυζαντινό Ναό Κοιμ.Θεοτόκου και το Ελληνιστικό θέατρο(Ερν.Τσίλερ 1889).Κατόπιν πάμε για περίπατο και γεύμα στην Τρίπολη.17.00 αναχ.επιστροφής. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 20 (πούλμαν+ξενάγηση)Τα μουσεία δωρεάν.</p> <p>Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ</p>
<p>Πέμπτη . 7/3 ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ</p>	<p>Όλοι στο παραδοσιακό μας Αποκριάτικο γλέντι μεταμφιεσμένων στην αίθουσα «ΜΑΝΟΣ ΛΟΙΖΟΣ»(Θηβών 245),με τις παρέες μας και τα σπιτικά φαγητά μας. Εμείς προσφέρουμε: Ποτά, σαλάτες, φρούτα, γλυκά, μάσκες, σερπαντίνες, μουσική, κέφι και χορό.</p> <p>ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 10 το άτομο.</p> <p>ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Κ.ΑΚΣΑΡΙΔΗΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ-Γ.ΑΡΓΥΡΟΣ</p>



Σαβ.9/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: **Μ.Ευγγελίστριας-Πηγή Ιπποκρήνης-Ζαγαράς**

Κυρ.10/3 Συμμετέχουμε στις καρναβαλικές εκδηλώσεις του **Δήμου** μας και στην αποκριάτικη παρέλαση.

15-18/3/2024- 4ήμερη **Αποκριάτικη** τουριστική-πεζοπορική στο **Διονυσιακό Καρναβάλι** της **Νάξου** Αναβίωση των **Κορδελάτων, Κουδουνάτων,Βρακάδων** και αναπαράσταση **Διονυσιακών** δρώμενων. Βραδινές **Λαμπαδηφορίες** και παρελάσεις μεταμφιεσμένων στα χωριά με συνοδεία παραδοσιακής μουσικής (**τσαμπούνα,ντουμπάκι,αυλός**). Θα έχουμε και **συμμετοχή** σε αποκριάτικο γλέντι. Οι 3 διανυκτερεύσεις με προτεραιότητα στα ξενοδοχεία **ΞΕΝΙΑ , ΚΟΡΩΝΙΣ και το ΑΡΓΩ (στον Αγ.Γεώργιο)**.



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€285(πούλμαν+ξενοδοχείο+πρωινό+βραδιά μουσικής συνεστίασης+ ναύλα Α.Τ. Πειραιά-Νάξο-Πειραιά) **Διαμονή στο Ξενία+€ 30) (για μονόκλινο + € 60)** **(ΕΚΛΕΙΣΕ)**.

Υπεύθυνοι:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ+Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ+Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

22-25/3 4ήμερη **Επετειακή:Λιβιάδι-(Γ.Ολύμπιος)-Λιτόχωρο-Φαράγγι Ενιπέα-Μονή Διονύσου-Διον-Έδεσσα-Αριδέα- Λουτρά Ποζάρ. Οι 3 Διανυκτερεύσεις** στο **HOTEL STRASS** (παραλία Κατερίνης).



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 185(Πούλμαν+ξενοδοχείο+ημιδιατροφή+ξενάγηση+κρύο γεύμα Υπεύθυνος: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυρ.31/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή : **Καλαμάτα-Φαράγγι Αρτεμισίας-Αλαγονία-Επάνω Μεριά**

Σαβ.6/4 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική:Αρνομούσγα-Καταφύγιο-**Μεγάλη Τούρλα** -**Μονή Μαλεβής** (Πάρνωνας) **Αναχ.** από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00**(ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω **07.15**)-ΣΕΑ **Αρτεμισίου**(στάση)-Αγ.Πέτρος-**Καταφύγιο** ΕΟΣ Σπάρτης.Από εδώ θα ξεκινήσει η **Α'ορειβατική** διαδρομή προς:**Μεγ.Τούρλα**(1935μ.)-**Αγ.Ηλία-Μαλαβάζο-Μ.Μαλεβής**



(6ωρη υψ.διαφ.750μ.ΒΔ/Β).Οι υπόλοιποι συνεχίζουν ως **Κουμανταρέικα** όπου θα ξεκινήσει η **Β'πεζοπορική** διαδρομή προς:**Μαλαβάζο-Μ.Μαλεβής** (4ωρη υψ.διαφ.270μ. ΒΔ/Α). Οι περιηγητές θα διημερεύσουν στον **Αγ.Πέτρο** (γεύμα).**18.00** αναχ. επιστροφής **ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω**.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 20

Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Κ.ΑΚΣΑΡΙΔΗΣ-Γ.ΑΣΗΜΑΚΗΣ

Κυρ. 14/4 Ημερήσια τουριστική πεζοπορική εκδρομή: **Μονή Καλτεζών-Ρέμα Αμπόλοβας-Κολλίνες**

Σαβ.10/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική:ΣΠΑΡΤΗ-Παρόρι-**Λαγγαδιώτισσα-Μ.Φανερωμένης-Παν.Ζαγούνα**

Κυρ.18/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: **Σόλος-Καστράκι-Βρύση Γκόλφως-Ζαρούχλα** (κυκλική)

Σαβ.24/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική στο αισθητικό δάσος της Δίρφυς ως την πηγή **Κόνισμα**

Κυρ.3/3 Ημερήσια τουριστική στην Αρχαία Τεγέα (ξενάγηση) και στο περιαστικό πάρκο της Τρίπολης

Οι αναγραφόμενες τιμές στις εκδρομές είναι ενδεικτικές και υπόκεινται σε αναθεώρηση από τα συνεργαζόμενα ταξιδιωτικά πρακτορεία, ξενοδοχειακές επιχειρήσεις, πλοία ,αεροπλάνα κ.λ.π., και αναλόγως του αριθμού των συμμετοχών.