

	ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ Έτος ίδρύσεως 1933 - Μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, Τ.Κ. 106 78, ΑΘΗΝΑ Γραφεία ☎ 210 3807093, - Κινητό Ε.Ο.Φ. 694 732 3844 e-mail: eof@otenet.gr, website: www.eoffisiolatria.gr, https://www.facebook.com/eoffisiolatria/
---	--

Τήνος την Πεντηκοστή από Σάββατο 7 έως Τρίτη 10 Ιουνίου 2025

Θα περιηγηθούμε το νησί της Τήνου μαζί με πεζοπορίες. Παρακάτω το αναλυτικό πρόγραμμα.



Η πόλη της Τήνου



Η μονή Ευαγγελίστριας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΗΣ

Σάββατο 07 Ιουνίου 2025

Αναχώρηση ώρα 06:00 π.μ. με το πούλμαν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής στην οδό Ακαδημίας για Ραφήνα. Από εκεί θα επιβιβαστούμε με όλα μας τα πράγματα στο superferry που φεύγει για την Τήνο στις 07:50 π.μ. και φθάνει γύρω στις 12:00. Στο λιμάνι θα μας περιμένει πούλμαν για να μας μεταφέρει στο ξενοδοχείο Ποσειδώνιο.

Περιηγητικό πρόγραμμα. Αναχωρούμε στις 14:00 με πούλμαν για την θέση Κιόνια. Εκεί θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο, θα μπορούμε να κάνουμε μπάνιο, να γευματίσουμε και να κάνουμε χαλαρή βόλτα. Επιστροφή στην Τήνο με το πούλμαν. Το απόγευμα μπορεί να γίνει βόλτα στην χώρα της Τήνου, επίσκεψη του Ιερού Ναού της Ευαγγελιστρίας με τα μουσεία του ιδρύματος (μαυσωλείο της Έλλης, Βαπτιστήριο, έκθεση εκκλησιαστικών αντικειμένων και το μουσείο Τηνίων καλλιτεχνών). Ενδιαφέρον έχει επίσης το ίδρυμα Τηνιακού πολιτισμού δίπλα στο «Ποσειδώνιο» με έργα του Γιαννούλη Χαλεπά.

Πεζοπορικό πρόγραμμα.

Μικρή εύκολη πεζοπορία. Αναχώρηση με το πούλμαν στις 14:00 για τα Κιόνια. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί η παραλιακή πορεία Κιόνια – Γαστριά με επίσκεψη σπηλαίου και επιστροφή μετά από 1½ ώρα στα Κιόνια. Επιστροφή στην Τήνο με το πούλμαν ή με τα πόδια (άλλη μία ώρα παραλιακή πεζοπορία).

Μεγάλη πεζοπορία. Αναχώρηση από την Τήνο στις 14:00 για να πραγματοποιηθεί η πορεία προς Κτικάδος – Κιόνια και επιστροφή στην χώρα (10,45χλμ, υψομετρική διαφορά 315μ., ώρες πορείας 4, ΒΔ Α+). Στα Κιόνια μπορούμε να κάνουμε μπάνιο.



Η παραλία Κιόνια



Το χωριό Καρδιανή

Κυριακή 08 Ιουνίου 2025 της Πεντηκοστής

Αναχώρηση στις 08:30 όλης της ομάδας μετά το πρωινό για να επισκεφθούμε το βόρειο τμήμα της Τήνου. Πρώτη στάση όλης της ομάδας στο χωριό Καρδιανή με την αμφιθεατρική διάταξη στο βουνό Πατέλες, τις πολλές πηγές νερού και τα σοκάκια με τις καμάρες και τα πανέμορφα σπίτια. Συνεχίζουμε για τον Πύργο ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της Τήνου με μεσαιωνική αύρα.

Περιηγητικό πρόγραμμα. Θα επισκεφθούμε το μουσείο Τηνίων καλλιτεχνών, το μουσείο Μαρμαροτεχνίας, το σπίτι του Γιαννούλη Χαλεπά και θα περπατήσουμε στα σοκάκια με τις αυλές, τα μαρμάρινα υπέρυθρα, τις στοές και τις κρήνες. Θα σταματήσουμε στην διάσημη πλατεία Πλατάνου για καφέ ή τσίπουρο. Συνεχίζουμε για το μικρό λιμανάκι Πάνορμο 3,5 χλμ από τον Πύργο για φαγητό ή και μπάνιο σε μία από τις κοντινές παραλίες όπως η Ρόχαρη.

Πεζοπορική ομάδα. Από τον Πύργο θα πραγματοποιήσουμε την διαδρομή Πύργος – Πλατιά - παραλία Ρόχαρης – Πάνορμος (8.52χλμ, υψομ. ανάβαση 237μ., υψομ. κατάβαση 334μ, 3 ώρες, εύκολη). Στην Ρόχαρη θα μπορέσουμε να κάνουμε μπάνιο.

Από τον Πάνορμο επιστρέφει όλη η ομάδα για την Τήνο με ενδιάμεση στάση για καφέ στα Ιστέρνια, το χωριό των μαρμαρογλυπτών.



Σταθμός λεωφορείου στον Πύργο



Εκκλησία στο χωριό Ιστέρνια

Δευτέρα 09 Ιουνίου 2025 του Αγίου Πνεύματος

Αναχώρηση στις 08:30 π.μ. όλης της ομάδας μετά το πρωινό.

Περιηγητικό πρόγραμμα. Θα γίνει επίσκεψη των χωριών Κτικάδος, Κάμπο (με το μουσείο Τσόκλη), τα Λουτρά (όπου βρίσκονται τα μοναστήρια Ουρσουλινών και Ιησουιτών) και το χωριό Αγάπη με κατάληξη για φαγητό και βόλτα στον Βώλακα με τους ιδιαίτερους σχηματισμούς βράχων.

Πεζοπορικό πρόγραμμα. Αφού περάσουμε από τα χωριά Κτικάδος και Κάμπο θα πραγματοποιήσουμε την διαδρομή Λουτρά - Περάστρα – Αγάπη – Βώλαξ , μία διαδρομή που ενώνει τα περισσότερα σημεία ενδιαφέροντος της περιοχής των Κάτω Μερών (8,36χλμ, υψομ. διαφορά ανάβασης 384μ, κατάβασης 314μ, ΒΔ Α+, ώρες πορείας 4).

Όλη η ομάδα επιστρέφει με το πούλμαν στην Χώρα.



Βώλακας



Περιστερώνας της Τήνου

Τρίτη 10 Ιουνίου 2025

Αναχώρηση στις 08:30 όλης της ομάδας μετά το πρωινό έχοντας βάλει στο πούλμαν όλα μας τα πράγματα.

Την ημέρα αυτή θα επισκεφθούμε χωριά της νοτιοανατολικής πλευράς του νησιού. Πρώτη στάση το χωριό Φαλατάδος, γνωστό για τα κρασιά και το ρακί του. Συνεχίζουμε για το χωριό Αρνάδος, ιδιαίτερα γραφικό, με κύρια χαρακτηριστικά τις μεσαιωνικές καμάρες και τα καλντερίμια. Απαραίτητη η στάση στην μεγάλη πλατεία του χωριού με τον ναό της Ανάληψης του Χριστού. Συνεχίζουμε για το χωριό Τριαντάρος. Ενδιαφέρον έχει η πλατεία της βρύσης του Ξυναριού όπου υπάρχουν τμήματα από το παλιό παραδοσιακό λιοτρίβι. Καταλήγουμε στην παραλία του Αγίου Σώστη για μπάνιο και φαγητό.

Πεζοπορικό πρόγραμμα. Έχοντας επιβιβαστεί όλοι μαζί στο πούλμαν ξεκινάμε από το χωριό Δύο Χωριά για να πραγματοποιήσουμε την διαδρομή προς Κουνάρες – Σμόβολο – Άγιος Σώστης (5 χλμ., υψομ. κατάβαση 448μ, ΒΔ. Α+, 1.30 ώρα) όπου θα συναντήσουμε πάλι την υπόλοιπη ομάδα.

Επιστρέφουμε όλοι μαζί στην Τήνο για να επιβιβαστούμε στο καράβι που φεύγει στις 17:00 για Ραφήνα. Εκεί θα μας περιμένει πούλμαν για να μας μεταφέρει στην Αθήνα.

Σημείωση. Οι επισκέψεις στα διάφορα μουσεία θα οριστικοποιηθούν μόλις έχουμε πληροφόρηση από τον Δήμο Τήνου.

Αρχηγός εκδρομής : **Βασιλική Τυρίκου** Αρχηγός στις πορείες : **Μάγια Βέττερ**

Κόστος εκδρομής : 270 ευρώ (άτομο/ σε δίκλινο)

290 ευρώ (μονόκλινο)

250 ευρώ (άτομο/ σε τρίκλινο)

Προκαταβολή 140 Ευρώ

Στην τιμή περιλαμβάνεται

- Η μεταφορά με πούλμαν από και προς Ραφήνα
- Οι μεταφορές με πούλμαν για τις εκδρομές που αναφέρονται
- Οι 3 διανυκτερεύσεις με πρωινό στο ξενοδοχείο Ποσειδώνιο (στην τιμή συμπεριλαμβάνεται το τέλος δωματίου)
- Το πλοίο από και προς Ραφήνα

Για εγγραφή στην εκδρομή καλείτε στο τηλέφωνο της ΕΟΦ 694 732 3844 από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή τις ώρες από 17:00 έως 21:00 . Τις Πέμπτες το τηλέφωνο απαντά και πρωινές ώρες.

Η εγγραφή ισχύει μόνο εφόσον γίνει και η κατάθεση της προκαταβολής.

Η προκαταβολή (140 ευρώ) κατατίθεται στην Alpha Bank αρ. λογ. 1570 0210 1081 383

IBAN: GR69 0140 1570 1570 0210 1081 383 (όνομα λογαριασμού Νίκη Σταυρίδη).

Παρακαλούμε στην κατάθεση σημειώστε το επώνυμό σας και τη λέξη ΤΗΝΟΣ και ειδοποιείτε μας για την κατάθεση στέλνοντας το σχετικό αποδεικτικό έγγραφο στο e-mail : enosioreivatonfisiolatron@gmail.com

Σημαντική ενημέρωση: Σύμφωνα με τους σημερινούς κανόνες της αγοράς, ο σύλλογος προπληρώνει το ξενοδοχείο πριν από την εκδρομή γι' αυτό η κατάθεση της προκαταβολής ή/ και του συνολικού ποσού της εκδρομής είναι καθοριστική για την εξασφάλιση της θέσης του συμμετέχοντος. **Περίπτωση ακύρωσης:** Για τον ίδιο λόγο (προπληρωμή του ξενοδοχείου), σε περίπτωση που ένα άτομο ακυρώνει τη συμμετοχή του στην εκδρομή, η προκαταβολή θα επιστρέφεται μόνο εφόσον βρεθεί αντικαταστάτης για την ακυρωμένη θέση.

Επικοινωνία Δευτέρα μέχρι Παρασκευή τις ώρες από 17:00 μέχρι 21:00 στο τηλέφωνο 694 732 3844.

