



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και
ευτυχημένο το
2018

Σεπτέμβριος – Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2017 Τεύχος 42

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΤΟ 2016 ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΑΘΛΗΤΗΣ ΤΟ 2017.

♦ 10ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 2017

Στην 4^η θέση η ομάδα του Φυσιολάτρη

Νέα επιτυχία για την ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας
στη σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική



σκακιστική διοργάνωση.

Η ομάδα παιδών-κορασίδων με 3 νίκες, μια ισοπαλία
και 2 ήττες συγκέντρωσε 7 βαθμούς και κατέκτησε την
4^η θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα ανάμεσα στις 20
ομάδες που συμμετείχαν από όλη την Ελλάδα.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα της ομάδας μας:

Σ.Ο. Πολίχνης-Φυσιολάτρη	2-4
Φυσιολάτρη-Ο.Φ.Σ. Καβάλας	1,5-4,5
Φυσιολάτρη-Σ.Α. Χανίων	2-4
Π.Σ. Περιστερίου-Φυσιολάτρη	2,5-3,5
Φυσιολάτρη-Ο.Φ.Η.	2,5-3,5



Χ.Α.Ν. Καλαμαριάς-Φυσιολάτρη 3-3
Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η Σ.Α. Χανίων με 12 βαθ-
μούς, δεύτερος ο Ο.Φ.Η. με 10 βαθμούς και τρίτος ο
Σ.Ο. Καβάλας με 8 βαθμούς.

♦ Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ 2016
ΚΑΙ 2ος ΤΟ 2017

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΦΗΒΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
3ος ΤΟ 2016 ΚΑΙ 4ος ΤΟ 2017

Η κατάκτηση του πρωταθλήματος Α΄ Εθνικής στο σκάκι
από την ομάδα του Φυσιολάτρη το 2016 και της δεύτε-
ρης θέσης στο πρωτάθλημα το 2017 ήταν οι δύο μεγα-



10 07 2016

λύτερες επιτυχίες της ομάδας του Φυσιολάτρη. Οι επι-
τυχίες αυτές σε συνδυασμό με την κατάκτηση της 3ης
και 4ης θέσης στο Πανελλήνιο εφηβικό πρωτάθλημα τις
ίδιες χρονιές είναι αποτέλεσμα συνεχούς δουλειάς και
προσπάθειας βελτίωσης στη διάρκεια όλων των προη-
γούμενων χρόνων.

Μέσα σε 17 χρόνια της ιστορίας του ο Φυσιολάτρη
κατάφερε να γίνει μια από τις κορυφαίες ομάδες στην
Ελλάδα.

Από το ξεκίνημα της αγωνιστικής του πορείας στα πρω-
ταθλήματα είχε σταθερά ανοδική πορεία και κατάφερε
ξεκινώντας από τη Β΄ Τοπική κατηγορία να κατακτήσει
το 2008 το πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής.

Στο πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής αγωνίζεται από το
2009. Στην 9ετή πορεία του έχει καταφέρει να είναι πά-
ντα μεταξύ των πρωταγωνιστών του πρωταθλήματος,
έχοντας μια σταθερή πορεία όλα τα χρόνια.

Στην εννιάχρονη παρουσία του στο πρωτάθλημα της Α΄
Εθνικής έχει κατακτήσει από μια φορά την 8^η (2009),
την 7^η (2014) και την 5^η θέση (2015), τέσσερις φορές
την 4^η θέση (2010, 2011, 2012, 2013) και αναδείχθηκε
Πρωταθλήτρια Ελλάδος το 2016 και Δευτεραθλήτρια
το 2017.

Παράλληλα έχει φτάσει μέχρι τα προημιτελικά του Κυ-
πέλλου Ελλάδας τέσσερις φορές (2008, 2011, 2012,
2017).

(συνέχεια στη σελ.2)



♦ 10ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 2017

Στην 4^η θέση η ομάδα του Φυσιολάτρη

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Οι αγώνες της τελικής φάσης διεξήχθησαν από 18-21 Δεκεμβρίου στη Θεσσαλονίκη.

Η ομάδα μας είχε πάρει απευθείας την πρόκριση για την τελική φάση καθώς στο περυσινό πρωτάθλημα είχε κατακτήσει την τρίτη θέση.

Η σύνθεση των ομάδων στο πρωτάθλημα αυτό είναι εξαμελής 4 αγόρια ηλικίας -16, -14, -12, -10 ετών και 2 κορίτσια -16, -12 ετών.

Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος Βασίλης-Γεώργιος, Λουκά Μάγδα, Μπασπιάνου Χρυσούλα, Χατζηελευθερίου Ανδρέας, Σταματίου Ροδόλφος, Μάλλιος Ιωάννης, Μέρκος Θωμάς και Αράπκουλε Ειρήνη.



Σημαντική συμβολή στην επιτυχία τις ομάδας έχουν οι προπονητές μας Νίκος Ορνιθόπουλος, Σπύρος Καπνίσης, Γιώργος Γκούμας και Παναγιώτης Μιχαλάκος. Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές που αγωνίστηκαν αλλά και στους σκακιστές μας Παναγιώτη Μιχαλάκο και Αλέξανδρο Κουσκούτη οι οποίοι ταυτόχρονα με τη συμμετοχή τους στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών βοήθησαν στην προετοιμασία των σκακιστών μας αλλά και τους συμπαραστάθηκαν με την παρουσία τους στη διάρκεια των αγώνων.

♦ 7ο Χριστουγεννιάτικο σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας

Από τις 1 έως τις 7 Ιανουαρίου 2018, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 7^ο Σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας, στο χώρο του εντευκτηρίου του Φυσιολάτρη Νίκαιας.



Η διοργάνωση έγινε σε 2 ομίλους και συμμετείχαν συνολικά 29 σκακιστές και σκακίστριες.

Νικητές στον Α΄ Όμιλο
1^{ος} Καραγιάννης Α.
2^{ος} Κωστούρος Α. και
3^{ος} Sienczewski Z.

Στο Β΄ Όμιλο 1^{ος} Μέρκος Θ.
2^{ος} Παπαδόπουλος Ε.
3^{ος} Κωνσταντινίδης Δημήτρης.



♦ Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ

(συνέχεια από τη σελ. 1)



Παράλληλα γίνεται σημαντική προσπάθεια και δουλειά στο φυτώριο του Φυσιολάτρη από το οποίο ξεπηδούν καινούργιοι παίκτες οι οποίοι στελεχώνουν τις σκακιέρες της ομάδας στην Α΄ Εθνική. Το αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας φαίνεται όχι μόνο στις διακρίσεις των παιδιών στα ατομικά νεανικά και σχολικά πρωταθλήματα αλλά και στις διακρίσεις της εφηβικής ομάδας.

Η εφηβική ομάδα του Φυσιολάτρη στα 17 χρόνια της ιστορίας του έχει κατακτήσει στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα τρεις φορές την 3^η θέση (2005, 2006, 2016), τρεις την 4^η (2008, 2015, 2017), τρεις την 5^η θέση (2002, 2003, 2009), δύο την 6^η (2001, 2004) και από μια την 8^η (2011), την 11^η (2013) και τη 13^η θέση (2014).



κτός από το πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής ο Φυσιολάτρης συμμετέχει σε όλες τις Διασυλλογικές διοργανώσεις της Ένωσης Σκακιστικών Σωματείων Ν. Αττικής, έχοντας σημαντικές επιτυχίες.

Ο Φυσιολάτρης είναι **Κυπελλούχος Αττικής πέντε φορές (2008, 2011, 2012, 2016, 2017)**, και έχει πάρει τη 2^η θέση το 2015 και την 3^η το 2010.

Η εφηβική ομάδα στο Πρωτάθλημα Αττικής έχει κατακτήσει τέσσερις φορές την 1^η θέση (2006, 2007, 2008, 2009), πέντε φορές τη 2^η (2001, 2002, 2003, 2004, 2005) και από μια φορά την 3^η (2010), 4^η (2013) και 6^η θέση (2012), συμμετέχοντας ανελλιπώς στην τελική φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, με εξαίρεση δύο χρονιές και μια που δεν διεξήχθη.

Στην ιστορία του Φυσιολάτρη Νίκαιας μέχρι σήμερα έχουν αγωνιστεί περισσότεροι από 200 σκακιστές και σκακίστριες. Αναφορά στους παίκτες αυτούς αλλά και στις υπόλοιπες επιτυχίες των ομάδων μας στην Αττική θα γίνει σε επόμενο τεύχος του περιοδικού.

Συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες αλλά και τους προπονητές μας Νίκο Ορνιθόπουλο, Γιώργο Γκούμα, Σπύρο Καπνίση και Στέλιο Χαλκιά για τη συμβολή τους στις επιτυχίες της ομάδας μας.



♦ Πανελλήνια Κλειστά Πρωταθλήματα Ανδρών-Γυναικών Πρωταθλητές Ελλάδος **Ι. Νικολαΐδης** και **Κ. Παυλίδου**

Τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών διεξήχθησαν από 15 μέχρι 23 Δεκεμβρίου στη Θεσσαλονίκη.



Στους αγώνες συμμετείχαν και 2 σκακιστές του Φυσιολάτρη ο **Παναγιώτης Μιχαλάκος** και ο **Αλέξανδρος Κουσκούτης** που τερμάτισαν στην **8^η** και **9^η** θέση αντίστοιχα. Πρωταθλητής Ελλάδος αναδείχθηκε ο **Ι. Νικολαΐδης** 2^{ος} ο **Α. Μαστροβασίλης** και 3^{ος} ο **Α. Κελίρης** με 5β.

Τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Γυναικών διεξήχθησαν από 2-10 Ιανουαρίου στη Θεσσαλονίκη. Στους αγώνες συμμετείχε και η σκακίστρια του Φυσιολάτρη **Μάγδα Λουκά** που τερμάτισε στη **10^η** θέση. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε **Κ. Παυλίδου** 2^η η **Χ. Μαρκαντωνάκη** και 3^η η **Ι. Μάκκα**.



♦ Ομαδικό πρωτάθλημα Αττικής παιδων-16 ♦ Ομαδικό κύπελλο παμπαιδων-12 ετών Οι ομάδες του Φυσιολάτρη στην **4^η** και στη **10^η** θέση

Στις δύο διοργανώσεις μετείχαμε με 2 ομάδες.

Στο πρωτάθλημα παιδων-16 ετών ο Φυσιολάτρης Α' κατέλαβε την **4^η** θέση στη βαθμολογία και ο Φυσιολάτρης Β' την **24^η** θέση.



Στο κύπελλο παμπαιδων-12 ετών ο Φυσιολάτρης Α' κατέλαβε τη **10^η** θέση και ο Φυσιολάτρης Β' την **31^η** θέση.

♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Εφήβων(-18) - Νεανίδων (-18) Πρωταθλητές Ελλάδος **Δ. Αλεξάκης** και **Ε. Τσιβελεκίδου**

Τα πανελλήνια ατομικά πρωταθλήματα Εφήβων-Νεανίδων έγιναν στα Χανιά. Πρωταθλητής στους εφήβους ήταν ο **Δ. Αλεξάκης**. Ο σκακιστής μας **Ν.-Ι. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος** ήταν στην **7η** θέση. Πρωταθλήτρια στις νεανίδες ανακηρύχθηκε η **Ε. Τσιβελεκίδου**

Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

- ♦ **14/01/18** Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 9 γύρων. Συνεχίζεται στις 21/1, 28/1, 04/2, 11/2, 18/2 και 25/2. Μετέχουμε με τέσσερις δμελείς ομάδες
- ♦ **3-4/3/2018** Σχολικά (Ατομικά και Ομαδικά) πρωταθλήματα Πειραιά στο 13ο Γυμνάσιο Πειραιά (Μαυρομιχάλη, Παπαστράτου και Ασκληπιού)
- ♦ **18-19/3/2018** Σχολικά (Ατομικά και Ομαδικά) πρωταθλήματα Αττικής στο Μαρούσι
- ♦ **31/3-2/4/2018** Πανελλήνια σχολικά πρωταθλήματα (ατομικά- ομαδικά) στο Περιστέρι.
- ♦ **10-15/4/2018** (2η βδομάδα Πάσχα) Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)
- ♦ **Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής** : Δεν έχουν ορισθεί ημερομηνίες διεξαγωγής.
- ♦ **2ο δεκαπενθήμερο Ιουνίου** 16^ο Φυσιολατρικό τουρνουά στο «Μάνος Λοΐζος»
- ♦ **3-9/7/2018** Πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών) στο Ρίο Αχαΐας
- ♦ **8-9/7/2018** 36ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο
- ♦ **10-15/7/2018** 46ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα
- ♦ **22 Αυγούστου** 38^ο τουρνουά rapid (Μάντρα)
- ♦ **25 Αυγούστου-3 Σεπτεμβρίου** 26^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο «Μάνος Λοΐζος»

ΟΜΑΔΙΚΑ ΚΥΠΕΛΛΑ «**Σ. ΜΠΙΚΟΣ**» ΚΑΙ «**Λ. ΔΡΕΠΑΝΙΩΤΗΣ**»

Οι ομάδες του Φυσιολάτρη στην **3^η** και στη **10^η** θέση
Στο Κύπελλο «**Σ. Μπίκος**» μετείχαν 39 ομάδες και στο «**Λ. Δρεπανιώτης**» 12 ομάδες. Ο Φυσιολάτρης μετείχε με 1 ομάδα και στις 2 διοργανώσεις. Στο Κύπελλο «**Σ. Μπίκος**» ο Φυσιολάτρης κατέλαβε την **3^η** θέση στη βαθμολογία και στο κύπελλο «**Λ. Δρεπανιώτης**» κατέλαβε τη **10^η** θέση στη βαθμολογία.



Η ομάδα μας αγωνίζεται στην Α' Εθνική κατηγορία στο σκάκι.

Στο σύλλογο λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω. Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν, ή ξέρουν παιδιά, και ενδιαφέρονται, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο. Πληροφορίες στον κ. Νίκο Ορνιθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ. Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543



♦ 4ήμερη εκδρομή στα Κύθηρα-Ελαφόνησο 31 Αυγούστου-3 Σεπτεμβρίου 2017

Το καλοκαίρι του 2017, πραγματοποιούσαμε το ταξίδι μας στο νησί της Αφροδίτης, της καρδιάς και των ονείρων... Το μεσημέρι της 31 Αυγούστου πήραμε το καράβι από τη Σκάλα Λακωνίας και φτάσαμε στο Διακόφτι, το λιμάνι του νησιού. Τα ξενοδοχεία μας βρίσκονταν στην Αγία Πελαγία, όπου το βραδάκι, βρεθήκαμε όλοι στην ταβέρνα, όπου θα παίρναμε το δείπνο μας και τα 3 βράδια που θα φιλοξενουμάστε στο όμορφο αλλά ταλαιπωρημένο από τις πρόσφατες πυρκαγιές νησί.

Παρασκευή, 1 Σεπτεμβρίου, επισκεφτήκαμε τη Χώρα, πρωτεύουσα του νησιού. Ξεναγηθήκαμε πρώτα στο Αρχαιολογικό Μουσείο Κυθήρων και ύστερα κατηφορίσαμε στα γραφικά σοκάκια με τα κυκλαδίτικα σπιτάκια και τα χαριτωμένα μικρά μαγαζάκια αριστερά και δεξιά με το χαρακτηριστικό κίτρινο λουλουδάκι του νησιού, τη σεμπρεβίβα, την οποία τιμήσαμε δέοντως. Στη συνέχεια ανεβήκαμε στο ενετικό Κάστρο της Χώρας, με ο παλιό διοικητήριο του Κάστρου, όπου σήμερα στεγάζεται το Ιστορικό Αρχείο των Κυθήρων. Φτάνοντας ψηλά στην ακρόπολη είδαμε την όμορφη θέα της παραλίας στο Καψάλι και στο βάθος το χαρακτηριστικό νησάκι Αυγό. Οι πεζοπόροι μας έφυγαν για Καψάλι παίρνοντας το παλιό μονοπάτι που καταλήγει στη θάλασσα. Όλοι μαζί κολυμπήσαμε και ύστερα γευματίσαμε σε κάποιο ταβερνάκι του οικισμού, ο οποίος είναι χτισμένος γύρω από αυτούς τους δυο ωραίους κόλπους. Νωρίς το απόγευμα επισκεφτήκαμε το ονομαστό μοναστήρι της Παναγίας της Μυρτιδιώτισσας, μια περιοχή, η οποία ήταν στο μεγαλύτερο μέρος της καμένη, μετά τις πρόσφατες πυρκαγιές...Μετά την επίσκεψή μας στο μοναστήρι πήραμε τον δρόμο για τον Μυλοπόταμο, όπου περπατήσαμε στο φαράγγι του Μυλοπόταμου σε ένα μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι, με τους ερειπωμένους νερόμυλους και τον καταρράκτη της Φόνισσας. Το βραδάκι δειπνήσαμε στην ταβέρνα δίπλα στο κύμα, όπου και χορέψαμε στους ρυθμούς της ζωντανής ορχήστρας.

Σάββατο, 2 Σεπτεμβρίου, οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή στον Καραβά, στα βόρεια του νησιού, στην όμορφη περιοχή του Αμύρ Αλή και έφτασαν σχεδόν μέχρι τον Φάρο καταλήγοντας σε μια όμορφη και ήσυχη παραλία, στην Πλατεία Άμμο. Στο παραδοσιακό και όμορφο χωριό του Καραβά στο αρτοποιείο προμηθευτήκαμε τα ονομαστά λαδοπαζίμαδα. Ύστερα επισκεφτήκαμε τον

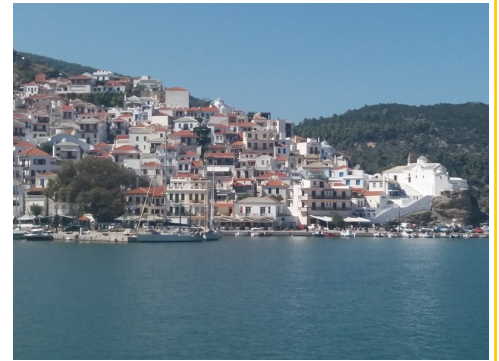


Ποταμό, που βρισκόταν στον δρόμο μας, και κάναμε το μπάνιο μας στη περίφημη παραλία της Παλαιόπολης. Απογευματάκι βρεθήκαμε για καφέ ή μπανάκι στο γραφικότατο μικρό Αβλέμονα, με την ολοκάθαρη νησιωτική φυσιογνωμία του και επιστροφή στην Αγία Πελαγία. Κυριακή πρωί, 3 Σεπτεμβρίου μια στάση στο οινοποιείο, τη Φυρρογή, για κρασάκι τσιριγκώτικο, τσιπουράκι, φατουράδα και άλλα προϊόντα και επίσκεψη στην Αγία Μόνη πάνω στο βουνό. Όμορφο το μοναστήρι, με ένα εντυπωσιακότατο πανύψηλο κωδωνοστάσιο και ένα ωραίο αρχιτεκτονικά Καθολικό, χτισμένο στα 1840. Οι πεζοπόροι πήραν το παλιό μονοπάτι που ενώνει το Διακόφτι με το μοναστήρι και σε μια ώρα περίπου κατέβηκαν στην παραλία και από εκεί στο λιμάνι όπου πήραμε το πλοίο για Νεάπολη. Το μεσημέρι πήραμε το καράβι για την φημισμένη Ελαφόνησο, όπου και κάναμε μπάνιο στην απάνεμη παραλία του Σίμου. Επιστροφή από την Ελαφόνοσο και πήραμε το δρόμο για την Αθήνα.. Οι εικόνες στο μυαλό και στα μάτια μας από τα Κύθηρα μαύρες μεν και θλιβερές αλλά και πράσινες, δροσερές κι ευχάριστες επίσης. Δεν ήταν λοιπόν άπιαστο για μας το ταξίδι στα Κύθηρα, έστω κι έτσι όπως το γνωρίσαμε στο μικρό αυτό διάστημα...

•3ήμερη εκδρομή 15-17 Σεπτεμβρίου 2017 στο Πευκί και κρουαζιέρες στη Σκόπελο-Αλόνησο-Λιχαδονήσια.

Το πρώτο πούλμαν ξεκίνησε το πρωί της Παρασκευής, 15 Σεπτεμβρίου και το δεύτερο έφυγε το μεσημέρι στις 15.00 μ.μ. από τη Νίκαια για το Πευκί Εύβοιας περνώντας από τη Ν. Αρτάκη και το Προκόπι. Στο Προκόπι παρέμειναν για προ-σκήνημα στον Άγιο Ιωάννη τον Ρώσσο και στη συνέχεια κατευθύνθηκαν προς τη Βόρεια Εύβοια, φτάνοντας στο Πευκί. Οι πρώτοι έχοντας φτάσει νωρίς το απόγευμα, κολύπησαν στην τεράστια και κοσμοπολίτικη παραλία του Πευκίου και το βράδυ όλοι μαζί δειπνήσαμε και στη συνέχεια κάναμε βόλτες. Την επόμενη μέρα, Σάββατο, 16 Σεπτεμβρίου, πήραμε το πλοίο για τη διπλή κρουαζιέρα μας σε Σκόπελο, Αλόνησο. Ο καιρός ήταν υπέροχος και το ταξίδι μας ως την Αλόνησο εξαιρετικό και άνετο. Στη διάρκεια του ταξιδιού μας, είχαμε και φολκlorικό θέαμα, με δυο νεαρούς χορευτές, οι οποίοι χόρευαν παραδοσιακούς χορούς, παρασύροντας στους ρυθμούς τους και πολλούς από εμάς αλλά και τους ξένους συνταξιδιώτες μας.

Αποβίβασθήκαμε πρώτα στο λιμάνι της Αλοννήσου, το Πατητήρι, και φύγαμε αμέσως με τοπικά λεωφορεία, που μας ανέμεναν, για τη Χώρα, την Αλόνησο. Εκεί κάναμε βόλτες στα γραφικά σοκάκια του παραδοσιακού οικισμού, βγάλαμε



φωτογραφίες, καφεδάκι, ψώνια και στη συνέχεια κάναμε μπάνιο στα γαλαζοπράσινα και καθαρά τα νερά στο Πατητήρι. Επόμενος προορισμό μας, η καταπράσινη Σκόπελος, όπου παραμείναμε για ένα τρίωρο. Μερικοί έκαναν μπάνιο και άλλοι έκαναν βόλτες στον χαρακτηρισμένο με Προεδρικό διάταγμα ως παραδοσιακό οικισμό της Σκοπέλου. Αρκετοί από εμάς ανέβηκαν ως το Ενετικό Κάστρο των Γκίζι, ανακαλύπτοντας πολλές εκκλησιές στη διαδρομή, το σπίτι του λογοτέχνη Παύλου Νιρβάνα, το Λαογραφικό Μουσείο, όμορφα μαγαζιά παραδοσιακής λαϊκής τέχνης και πολλά άλλα ενδιαφέροντα σημεία του οικισμού. Στην κορυφή του βράχου, πολύ κοντά στο λιμάνι, βρίσκεται η Παναγία των Βράχων.

Όταν ολοκληρώθηκε το 3ωρο της παραμονής μας στο νησί, μπήκαμε πάλι στο "κρουαζιερόπλοιο" για την επιστροφή στη βάση μας, το Πευκί. Δειπνήσαμε, κάναμε πάλι τις βόλτες μας στην ατέλειωτη παραλία και πήγαμε για ύπνο.

Την Κυριακή, 7 Σεπτεμβρίου, μάς περίμενε μια άλλη μικρή κρουαζιέρα, στα Λιχαδονήσια. Φτάσαμε στον Κάβο, το δυτικότερο ακρωτήριο της βόρειας Εύβοιας, απ' όπου πήραμε καραβάκια, σε δύο ομάδες, για την περιήγησή μας στα νησάκια. Πέρασαμε ανάμεσα από όλο σχεδόν το σύμπλεγμα, ακούγοντας την ξενάγηση του "καπετάνιου" μας, βλέποντας την καταπράσινη Μεγάλη Στρογγυλή με τα ερείπια της Ιεράς Μονής του 12ου αι. μ.Χ., όπου μόνασε ο Όσιος Γρηγόριος ο Μυροβλήτης και τη Μονολιά, όπου και κολυμπήσαμε στην όμορφη παραλία. Κάποιοι είχαν την τύχη να δουν και φώκιες, μια και κάποιες από αυτές έχουν επιλέξει εδώ και μερικά χρόνια ως μόνιμη κατοικία τους τα μικρά Λιχαδονήσια, ...

Το μεσημέρι επιλέξαμε για φαγητό το όμορφο παραλιακό ήσυχο θέρετρο του Αγ. Γεωργίου Λιχάδας. Αφού γευτήκαμε ψαράκι, θαλασσινά, αλλά και νόστιμα κρεατικά και ορεκτικά, κατηφορίσαμε ως την λουτρόπολη της Αιδηψού για βολτίτσες, ένα καφεδάκι, μια μικρή περιήγηση στην πόλη αυτή που είναι πασίγνωστη για τα ιαματικά λουτρά της.

Κατά το απογευματάκι πήραμε το πλοίο και περάσαμε απέναντι στην Αρκίτσα και στη συνέχεια μπήκαμε στο πούλμαν μπαίνοντας στην τελική ευθεία για την Αθήνα και τη Νίκαια, όπου φτάσαμε κατά τις 9 και κάτι, με όμορφες αναμνήσεις από τις θαλασσινές αποδράσεις μας στη Βόρεια Εύβοια και τις Σποράδες...



Μονοήμερες Εκδρομές που έγιναν:

•Όσιο Λουκά-Λειβαδειά.

Την Κυριακή, 10/9/17, κάναμε μια τουριστική εκδρομή στη Μονή Οσίου Λουκά . Μετά την επίσκεψη στη Μονή πήγαμε στο μαρτυρικό Δίστομο, ακολούθησε μπάνιο και γεύμα στην Αντίκυρα και απογευματινή βόλτα στη Λειβαδειά.

•Πεζοπορία και μπάνιο στο Αγγίστρι Αίγινας.

Την Κυριακή, 24/9/17, πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στο Αγγίστρι Αίγινας. Οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή από το Μεγαλοχώρι μέχρι την Απόνησο. Πέρασαμε από την παραλία της Δραγωνέρας , συνεχίσαμε προς το εκκλησάκι της Αγίας Βαρβάρας και τελικά φτάσαμε στην όμορφη παραλία της Απονήσου. Εδώ απολαύσαμε το μπάνιο μας στην όαση της Απονήσου και το απόγευμα επιστρέψαμε στο κεντρικό λιμάνι και επιβιβαστήκαμε στο πλοίο που θα μας έφερνε στον Πειραιά .

• Εθνικό Πάρκο Σχινιά –Μαραθώνα

Την Κυριακή, 1/10/17, πανευρωπαϊκή ημέρα πτηνών, βρεθήκαμε στο Εθνικό Πάρκο Σχινιά , στον Μαραθώνα. Πρώτα επισκεφτήκαμε το φράγμα του Μαραθώνα και στη συνέχεια ξεναγηθήκαμε στο αρχαιολογικό μουσείο του Μαραθώνα. Κάναμε 2 πεζοπορίες στο Κωπηλατοδρόμιο για παρατήρηση πουλιών και στο Εθνικό πάρκο του Σχινιά στα διαμορφωμένα μονοπάτια. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν το μουσείο Μαραθωνίου δρόμου και τον τύμβο του Μαραθώνα και όλοι μαζί γευματίσαμε στην παραλία του Μαραθώνα.

•Φαράγγι Φαρμακίλας (Ζήρια)-Γκούρα.

Το Σάββατο, 14/10/17, πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στη Ζήρια και στη Γκούρα. Οι ορειβάτες ανέβηκαν στην κορυφή της Ζήριας (2374μ) και από εκεί κατεβαίνοντας το δύσκολο μονοπάτι της Φαρμακίλας έφτασαν στη Γκούρα. Η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε από το χιονοδρομικό κέντρο και κάνοντας μια κυκλική διαδρομή έφτασαν στο οροπέδιο της Σκαφιδιάς και από εκεί κατέβηκαν στη Γκούρα. Γεύμα στις ταβέρνες του χωριού και επιστροφή στη Νίκαια.

•Νεστάνη-Τρίπολη-Μονή Γοργοεπήκοος-Κορυφή Αρτεμισίου Όρους.

•Την Κυριακή, 22/10/17, κάναμε μια εκδρομή στο Αρτεμισιον Όρος. Επισκεφτήκαμε πρώτα όλοι μαζί τη Μονή Γοργοεπήκοου πάνω από την Νεστάνη . Στη συνέχεια οι ορειβάτες ανέβηκαν στην κορυφή του Αρτεμισίου (1772μ.) και κατέβηκαν στη Καρυά(Κολοκοτρωνίτσι) ενώ οι πεζοπόροι έκαναν μια κυκλική διαδρομή στο βουνό πάνω από την Καρυά. Όλοι μαζί στις τοπικές ταβέρνες του χωριού γευτήκαμε ντόπιες νοστιμιές και το βραδάκι επιστρέψαμε ευχαριστημένοι στη βάση μας.

•Αράχοβα-μονή Ιερουσαλήμ (Παρνασσός).

Σάββατο, 4/11/17, κάναμε μια εκδρομή στην Αράχοβα και στον Παρνασσό. Πρώτα όλοι μαζί επισκεφτήκαμε τη Μονή Ιερουσαλήμ. Ύστερα η ομάδα των ορειβατών ξεκίνησε από τη Μονή για τη διαδρομή Ακρινό Νερό – Νερομάνια με κατάληξη στο Ζεμενό. Η διαδρομή ήταν αρκετά δύσκολη και την περισσότερη ώρα με φιλόβροχο αλλά και χιονόνερο. Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν την πεζοπορία τους από την πάνω μεριά της Αράχοβας προς τους Ταξιάρχες και κατέβηξαν και αυτοί στο Ζεμενό. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τους Δελφούς και την Αράχοβα. Στην Αράχοβα γευμάτισαν , έκαναν βόλτες και κάποιοι προμηθεύτηκαν το γνωστό τυρί του Παρνασσού, τη φορμαέλλα. Το απόγευμα έφυγαν για το Ζεμενό για να παραλάβουν τους περιπατητές για την επιστροφή μας στη Νίκαια.

• Σέτα- Ξηροβούνι (Δίρφυς).

Την Κυριακή, 12/11/17, κάναμε μια όμορφη εκδρομή στην Εύβοια. Πέρασαμε πρώτα από τη Χαλκίδα– Ν. Αρτάκη και συνεχίσαμε για την Άνω Στενή. Από το διάσελο Στενής , λίγο πριν το καταφύγιο, ξεκίνησαν οι δυο πεζοπορίες. Μια δωρη που κατευθύνθηκε προς το Ξεροβούνι , ανέβηκε στην κορυφή(1412μ.) και στη συνέχεια κατέβηκε από την άλλη μεριά στην άνω Σέτα. Η δεύτερη 4ωρη διαδρομή παρέκαμψε την κορυφή και κατευθύνθηκε προς Κάμπλο-Μονή Αμπουδιώτισσας και κατέληξε και αυτή στο χωριό Σέτα. Όλοι μαζί γευματίσαμε στις τοπικές ταβέρνες και ευχαριστημένοι φύγαμε το απογευματάκι για Νίκαια.

• Βυτίνα –Μαγούλιανα-Βαλτεσινίκο(Μαίναλο)

Το Σάββατο, 18/11/17, κάναμε μια εκδρομή στο αγαπημένο μας βουνό το Μαίναλο. Φθάνοντας στη Βυτίνα , με τα πανέμορφα πέτρινα σπίτια, η ορειβατική ομάδα ξεκίνησε την 5ωρη πορεία από την Παλαιά Βυτίνα στο πράσινο μονοπάτι του Μαινάλου περνώντας από τα Μαύρα λιθάρια , την Παναγιά της Σφυριδίας και καταλήγοντας στο Βαλτεσινίκο. Η δεύτερη ομάδα έκανε μια εξίσου πανέμορφη 3ωρη διαδρομή, που ξεκίνησε από το υπέροχο χωριό Μαγούλιανα και κατέληξε και αυτή στο Βαλτεσινίκο. Ο καιρός βροχερός αλλά το τζάκι στην ταβέρνα μας βοήθησε να στεγνώσουμε και έτσι παρέα όλοι μαζί ήπιαμε το κρασάκι μας και φάγαμε τους μεζέδες μας. Ύστερα αφού αγοράσαμε διάφορα τοπικά προϊόντα ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας για τη Νίκαια.

•Ναύπλιο-Άργος-Αρχαία Τίρυνθα.

Την Κυριακή, 19/11/17 κάναμε μια τουριστική εκδρομή στο Άργος και στο Ναύπλιο. Στο Άργος επισκεφτήκαμε τη Μονή της Παναγίας Κατακεκρυμμένης που βρίσκεται στον λόφο του κάστρου της Λάρισας. Στη συνέχεια ξεναγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της Τίρυνθας και φύγαμε για το Ναύπλιο. Εδώ κάναμε βόλτες στα αξιοθέατα της πόλης και κάποιοι περπάτησαν κοντά στο Παλαμήδι κάνοντας τον γύρο της Αρβανιτιάς.

•Μονοπάτι Σιδηροδρομικών –Φαράγγι Ασωπού.

Την Κυριακή, 26/11/17, πραγματοποιήσαμε μια όμορφη εκδρομή στο Καλλίδρομο. Πρώτα επισκεφτήκαμε την ιστορική γέφυρα στον Γοργοπόταμο και στη συνέχεια όλοι μαζί περπατήσαμε στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών στο Φαράγγι του Ασωπού, μαζί με τον ΠΦΣ Καρπενησίου. Στο τέλος της διαδρομής κάναμε θερμά μπάνια στα Ψωρονέρια της Δαμάστας.

•Μονή Μαλεβής-Κορυφή Πάρνωνα.

Το Σάββατο, 2/12/17, πραγματοποιήσαμε μια ενδιαφέρουσα εκδρομή στον Πάρνωνα. Από το καταφύγιο του Πάρνωνα ξεκίνησαν 2 διαδρομές , η μια ανέβηκε στη Μεγάλη Τούρλα, 1935μ και η δεύτερη πιο χαμηλά και κατέβηξαν και οι δυο στη Μονή Μαλεβής. Γεύμα στη συνέχεια στον Άγιο Πέτρο και επιστροφή.

•Κυπαρίσσι–Αγ.Κυριακή-Άκρες-Πολιτικά (Εύβοια).

Την Κυριακή, 17/12/17, πραγματοποιήσαμε μια ακόμα εκδρομή στην Εύβοια. Από το Κυπαρίσσι ξεκίνησαν οι 2 διαδρομές, 3 και 5 ωρών αντίστοιχα, η μία πάνω στο μονοπάτι Μ1 προς το αγνάμι του βράχου, Άκρες και επιστροφή στο χωριό, ενώ η άλλη πιο μακριά έφτασε μέχρι το εκκλησάκι της Αγίας Κυριακής, τις βαθμίδες εξόρυξης σιδηρομεταλλεύματος της Λάρκο, το χωριό Άκρες και επιστροφή στο Κυπαρίσσι. Στην παραλία των Πολιτικών γευματίσαμε και επιστροφή νωρίς στη Νίκαια.



♦ 3ήμερη εκδρομή στη Σπάρτη-γιορτή Κάστα-νου στην Άρνα-Μάνη 27-29 Οκτωβρίου 2017

Με δύο πούλμαν φύγαμε το πρωί της Παρασκευής, 27 Οκτωβρίου, από τη Νίκαια για την περιοχή της Μεγαλόπολης. Εδώ αφήσαμε τους πεζοπόρους κοντά στον Αλφειό ποταμό, που έκαναν μια 4ωρη πεζοπορία μέχρι το μοναστήρι Μπούρα. Οι υπόλοιποι συνεχίσαμε με το πούλμαν για τη γυναικεία Μονή Μπούρα Λεονταρίου, όπου θαυμάσαμε τις υπέροχες αλλά σπαθισμένες στα πρόσωπα τοιχογραφίες και την εικόνα της Μεγαλομάτας Παναγιάς στο τέμπλο. Μια ομάδα έκανε μια δίωρη διαδρομή από το μοναστήρι στο Λεοντάρι όπου ήλθαν και οι υπόλοιποι με το πούλμαν. Έπειτα όλοι μαζί βρεθήκαμε στις πηγές του Ευρώτα στο χωριό Σκορτσινό, λίγο έξω από το οποίο βρίσκεται αυτή η ειδυλλιακή τοποθεσία με πολλά νερά, πλατάνια και άφθονο πράσινο. Ύστερα αναχωρήσαμε, για τη Σπάρτη, όπου και το κατάλυμά μας. Αντικρίσαμε από μακριά τον επιβλητικό Ταύγετο, περάσαμε και τη γέφυρα του ποταμού Ευρώτα και μπήκαμε στην πόλη με το ωραίο ρυμοτομικό σχέδιο. Πήραμε τα δωμάτιά μας και πήγαμε άλλοι για ξεκούραση, άλλοι για φαγητό κι άλλοι για περιήγηση μέσα στην όμορφη πρωτεύουσα του νομού Λακωνίας. Το βράδυ φύγαμε όλοι μαζί για την ταβέρνα στον Αϊ-Γιάννη, μερικά χιλιόμετρα έξω από τη Σπάρτη, για το δείπνο μας.

Σάββατο, 28 Οκτωβρίου, ημέρα της Επετείου του ΟΧΙ, πήραμε τον δρόμο για το Γύθειο. Φτάνοντας κάναμε έναν περπάτο στην παραλία του με τις πολλές ταβέρνες και καφετέριες, θαυμάζοντας τα όμορφα νεοκλασικά στίπια των πλούσιων ξυλεμπόρων. Ύστερα οι τουρίστες μπήκαν στο ένα πούλμαν και κατευθύνθηκαν δυτικά προς τα σπήλαια του Διρού και την Αρεόπολη, ενώ οι πεζοπόροι για το Ταινάρο. Περάσαμε τα παραδοσιακά χωριά της Μάνης και φτάνοντας στο Ποσειδώνιο, ξεκινήσαμε την η πεζοπορία μας ως τον φάρο του Ταινάρου, το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ευρώπης. Μαγευτική η εικόνα από ψηλά των δύο όρμων του Μαρμαρίου από τη μια και του Πόρτο Κάγιο από την άλλη, όταν φτάσαμε στον λαιμό της χερσονήσου, τέτοια που σου έκοβε την ανάσα!

Επιστρέφοντας από τον Φάρο επισκεφτήκαμε το Ιερό του Ποσειδώνια όπου παλαιότερα υπήρχε και νεκρομαντείο. Στην επιστροφή μας σταματήσαμε για γεύμα στον γαλήνιο Γερολιμένα και στη συνέχεια, ανηφορίσαμε προς την Άρνα, το όμορφο χωριό του ανατολικού Ταύγετου, όπου θα πηγαίναμε για τη "Γιορτή του κάστανου".

Στην κεντρική πλατεία το πανηγύρι είχε ήδη αρχίσει, η υπαίθρια αγορά με τοπικά προϊόντα ήταν στημένη από νωρίς, τα ταβερνάκια και οι καφετέριες ήταν γεμάτα κόσμο. Τους επισκέπτες υποδεχόταν ένα τεράστιο τηγάνι με ψητά κάστανα που είχαν την τιμητική τους και στην εκδήλωση αυτή χόρευαν συγκροτήματα παραδοσιακών χορούς. Το βράδυ στην ταβέρνα κάναμε το παραδοσιακό μας γλέντι.



Κυριακή το πρωί, 29 Οκτωβρίου, οι μεν πεζοπόροι περπάτησαν στο υπέροχο φαράγγι των Μύλων (Καστορείου), οι δε τουρίστες επισκέφτηκαν την καστροπολιτεία του Μυστρά, με τις πολλές εκκλησίες και τα παλάτι των Καντακουζηνών και των Παλαιολόγων καθώς και το γυναικείο μοναστήρι της Παντάνασσας. Το μεσημέρι βρεθήκαμε όλοι μαζί για γεύμα στις ταβέρνες του όμορφου Καστορείου και το απογευματάκι φύγαμε για τη Νίκαια, γεμάτοι ωραίες εικόνες για άλλη μια φορά, από αυτή την 3ήμερη εκδρομή στη νότια Αρκαδία και σε όλο σχεδόν τον νομό της Λακωνίας.

♦ Διήμερη εκδρομή στην Κάρυστο-Δρακόσπιτα 7-8 Οκτωβρίου 2017

Σάββατο πήραμε το πλοίο από **Ραφήνα** για **Μαρμάρι** και από εκεί με το πούλμαν φτάσαμε σ την **Κάρυστο**. Οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή στον **Πλατανιστό** από την πέτρινη γέφυρα στα Μαστρογιαννέικα μέχρι την παραλία, στο Ποτάμι, μέσα σε φαράγγι με μικρούς καταρράκτες και πέτρινους σχηματισμούς, που μοιάζουν με το φαράγγι του Δημοσάρη. Στην παραλία κάναμε μπάνιο, καθίσαμε στη μοναδική ταβερνούλα δίπλα στη θάλασσα για φαγητό και το απογευματάκι ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας στην Κάρυστο, γιατί την επομένη είχαμε να ξυπνήσουμε πρωί για την κατάκτηση της κορυφής της Όχης και τη διάσχιση του φαραγγιού του Δημοσάρη.

Το πρωί της Κυριακής, οι λιγοστοί ορειβάτες με βανάκι ανέβηκαν μέχρι το καταφύγιο της Όχης και από εκεί πήραν το σηματοδοτημένο μονοπάτι για την κορυφή του βουνού (1400 μ) με τα εντυπωσιακά δρακόσπιτα.



Στη συνέχεια μαζί με τους πεζοπόρους που έφτασαν με πούλμαν στην είσοδο του φαραγγιού κάναμε τη τη διάσχιση του **περίφημου φαραγγιού του Δημοσάρη**. Φτάνοντας στο **χωριό των Λενοσαίων** κάποιοι ακολούθησαν τον χωματόδρομο μέχρι την παραλία, ενώ μια μεγαλύτερη ομάδα έφτασε στην παραλία των **Καλλιανών** κατεβαίνοντας μέσα από το ποτάμι.

Επιστροφή στο Μαρμάρι και πλοίο για τη **Ραφήνα** και σε μισή ώρα ήμασταν στο Μετρό Αιγάλεω και στη Νίκαια έπειτα, γεμάτοι με όμορφες εντυπώσεις από τα μοναδικής ομορφιάς μέρη που συναντήσαμε στην περιοχή αυτή της Νότιας Εύβοιας!

♦ Διήμερη εκδρομή στη λίμνη Πλαστήρα-Βοτσικάκι 9-10 Δεκεμβρίου 2017

Ξεκινήσαμε από Νίκαια και κατά τις 12 και κάτι ήμασταν ήδη μέσα στην Καρδίτσα, που φημίζεται για την πολύ καλή ρυμοτομία της, τους πολλούς πεζοδρόμους και το πρώτο δίκτυο ποδηλατοδρόμων. Φθάσαμε στο γνωστό άλσος Πausίλυπο με τη "Μάνα" άγαλμα σύμβολο της αγρότισσας μάνας και επισκεφθήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο, την περίφημη Δημοτική Αγορά και τη Δημοτική Πινακοθήκη. Το απόγευμα επισκεφτήκαμε το Σπήλαιο του Καραϊσκάκη και το Μουσείο Καραϊσκάκη στο χωριό Μαυρομμάτι καθώς και το γειτονικό Μουζάκι.

Το πρωί της Κυριακής, οι ορειβάτες, ξεκίνησαν την πεζοπορία για το Βοτσικάκι και έφτασαν μόνο στην πρώτη κορυφή Τέμπλα (1809μ.) λόγω παγετού. Επιστροφή στο καταφύγιο και στα Καλύβια όπου είχαν φτάσει και οι πεζοπόροι αφού έκαναν μια όμορφη διαδρομή μέσα στα έλατα από την Νεράιδα προς το Νεοχώρι. Οι τουρίστες έκαναν το γύρω της λίμνης Πλαστήρα και επισκέφτηκαν τη Μονή της Παναγιάς Πελεκητής και τον Βοτανικό κήπο στο Νεοχώρι.



Μετά το γεύμα αναχωρήσαμε νωρίς το απόγευμα για τη βάση μας, έχοντας απολαύσει ένα όμορφο διήμερο στη λίμνη Πλαστήρα.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 2018

3-7/1/18 5ήμερη.Κερκίνη-Καϊμακτσάλαν-Σέρρες-Δράμα-Αρχαία Πέλλα και Σαντάνσκι(Βουλγαρία).

Σάββ. 13/1 Κοπής πίτας του βουνού στο Μαραθώνα.

Κυριακή 21/1 Κιθαιρώνας-Βίλλια

Κυριακή 28/1 Ελικόννας-Κυριάκι Βοιωτίας

Σάββατο 3/2 Παιδική στο Χιον.Κέντρο Μαινάλου.

Κυριακή 11/2 Λεβαδιά-Ορχομενός

16 ως 19/2 4ήμερη Αποκριάτικη: κΑρΝαΒάλι ΝΑΟΥ-ΣΑΣ+ Κούλουμα Καθ. Δευτέρα στο Αγναντερό **1η μέρα**

Παρ. Αναχ. από Νίκαια 07.15 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)-

Επίσκεψη ΔρυοδάσουςΚουρί .Πεζοπορία: Λίμνες Ζερέλια (3 ώρες ΒΔ/Α)-Τέμπη-Κορινός(δείπνο-διανυκτέρευση).

2η μέρα Σαβ. Οι πεζοπόροι θα κάνουν 2 διαδρομές 3 & 5 ώρ.:Μηλιά-Καταφύγιο-Πέντε Πύργοι -Χ.Κ.Ελατοχωρίου.

Οι τουρίστες θα ξεναγηθούν στην Βεργίνα -Χ.Κ.Ελατοχώρι

3η μέρα Κυρ. Παν.Σουμελά- Καρναβάλι Νάουσας

(Σαρακατσάνοι-Μπούλες) -το βράδυ συνεστίαση.

4η μέρα Δευ. Κούλουμα στο Αγναντερό Καρδίτσας

(Κουδουνάδες-Αρκουδιάρης-Καραγκούνικος γάμος)

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 170 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 130

Υπεύθυνοι(Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ)

Σάββατο 24/2 Ημερήσια. Υπάτη-Ροδόκαλο-Καστανιά-Μονοπάτι Φαρμακιδών (Οίτη). Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00

(ΜΕΤΡΟ 07.20)-Υπάτη. Διαδρομές των 3 και 5 ωρών για Ροδόκαλο-Καστανιά-Μονοπάτι Φαρμακιδών - Κάστρο Υπάτης ΒΔ/Α. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν: Βυζαντινό Μουσείο,Αστεροσχολείο &τον Καταρράκτη.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Α.ΚΑΝΑΚΗΣ-Η.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 25/2 Θέατρο“ Δημ.Χορν “ για την παρασταση του TRACY LETTS « Αύγουστος» Σκηνοθεσία:

Κ.ΜΑΡΚΟΥΛΑΚΗ Μουσική: ΜΙΝΩΑ ΜΑΤΣΑ **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 16** (πούλμαν + εισ.θεάτρου) Αναχ. 19.00 Δηλώσεις:ως 21/2

Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

Κυριακή 4/3 Ημερήσια αρχαιολογική εκδρομή στον Αρχαίο Ραμνούντα-Σέσι(Αττική). Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.30

(από ΜΕΤΡΟ 07.45)-για Γραμματικό-Αρχαιολ. Χώρος Ραμνούντα (ξενάγηση). Θα πραγματοποιηθούν και πεζοπορίες 2 & 4 ωρών (Σέσι-Ραμνούντα-Σέσι) με ΒΔ/Α.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Σάββατο 10/3 Στο θέατρο“ΒΕΜΠΟ” για την παράσταση «Αλέξης Ζορμπάς»του Ν.Καζαντζάκη σε σκηνοθεσία ΣΤΑΜΑΤΗ ΦΑΣΟΥΛΗ και μουσική Μίκη Θεοδοράκη.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 21(Εισ.θεάτρου + πούλμαν). Δηλώσεις ως 7/3.

Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ 6938062256

Κυριακή 11/3 Παύλιανη-Πυρά Ηρακλέους (Οίτη). Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(Αιγάλ 07.30)-Παύλιανη. Πεζοπορίες των 3 και 5 ωρών (ΒΔ/Α)-Καταβόθρα-Πυρά Ηρακλέους -Πάρκο-Παύλιανη. Στις 17.30 αναχ. επιστροφής.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνοι: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Σάββατο 17/3 Λάκκα Τζαβαρή-Μακρυπλάγι-Σχίνος Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.30 (ΜΕΤΡΟ 07.45)-Δερβένι. Πεζοπορίες Μακρυπλάγι-Δίκαστρο-Σχίνος (4 & 6 ωρών ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες Μ.Αγ.Παρασκευής,Αλεποχώρι,Σχίνο(γεύμα). **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€13** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 18/3 Περίπατος+ ξενάγηση στο Βοτανικό κήπο Διομήδους (Χαϊδάρι) Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 11.00 (από ΜΕΤΡΟ 11.15) για Χαϊδάρι.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: 8 € Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ)

24-26 Μαρτίου 2ήμερη επετειακή:Βαλτέτσι-Μεγαλόπολη -Φαράγγι Ελισσώνα-Καλαμάτα-Σωτηριάνικα-Μπίλιοβο -Μ. Ανδρουμπεβίτσα-Αλτομυρά-φαράγγι Κοσκαράκας.

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00(ΜΕΤΡΟ 07.15)-Βαλτέτσι μνημείο Ηρώων-Αραχαμίτες (πεζοπορία φαράγγι Ελισσώνα).

Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τη Μεγαλόπολη- Καλαμάτα -Ξενοδοχείο PHAREE (δείπνο,διανυκτέρευση).

Κυριακή 25/3 Καρδαμύλη-Αλτομυρά(κατάβαση της σκάλας του Μπίλιοβου και φαράγγι της Κοσκαράκας .Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα αξιοθέατα της Καλαμάτας,της Καρδαμύλη και την Μονή Ανδρουμπεβίτσα.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 85(φοιτ.+ΟΑΕΔ € 65)

(πούλμαν+ξενοδοχείο+ημιδιατροφή)

Υπεύθυνοι:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

8-9 Απρ. 2ήμερη επετειακή εκδρομή Ναύπακτος-Μεσολόγγι (Επέτειος Ιστορικής Εξόδου)-Νησί Τριζόνια-Ορ. Ναυπακτία - Φαράγγι Κάκαβου-Μ.Αμπελακιώτισα

Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(ΜΕΤΡΟ 07.30)Γαλαξίδι-Σπηλιά & με καϊκι στο νησί Τριζόνια. Απόγευμα Μεσολόγγι

(τελετή μνήμης για την επέτειο της Ηρωϊκής Εξόδου .)

Κυρ.1/4 Αναχ. 08.00 για Άνω Χώρα. Επίσκεψη Μονής Αμπελακιώτισσας & πεζοπορία 3 ώρ.- φαράγγι Κάκαβου).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 80(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 60)

(πούλμαν+ξενοδοχείο+πρωινό+δείπνο+ναύλα)

Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Η.ΚΑΦΩΡΟΣ

13-15 Απρ. 3ήμερη Γύρος Ν. ΠΗΛΙΟΥ(Κ.Γατζέα-Μ.Αγ.Τριάδος-Βυζίτσα-Σ.Σ. Μηλιών-Χόρτο-Αργαλαστή-Ξυνόβρυση-Τρίκερι-Κατηγιώργης-Πλατανιάς.

1η μέρα Παρ. Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 7.00 (ΜΕΤΡΟ7.20)-Βόλο-Κάτω Γατζέα. Πεζοπορία 4 ωρών Άνω Γατζέα-Μ.Αγ. Τριάδας-Ογιά-Γέφυρα Ντε Κίρικο-Σ.Σ.Μηλιών-Καλά Νερά. Οι τουρίστες :

Μ. Αγίας Τριάδας-Βυζίτσα-Μηλιές-Σ.Σ.Μηλιών. Ξενοδοχείο LIDA(δείπνο, διαν/ση).

2η μέρα Σαβ. Οι πεζοπόροι 2 διαδρομές Λαύκο-Μ.Αγ. Σπυρίδωνα-Προμύρι-Πλατανιά. Οι τουρίστες Μ. Παναγιάς στο νησί Τρίκερι και Πλατανιάς(γεύμα).

3η μέρα Κυρ. Οι πεζοπόροι Μονή Πάου-Κάλαμος-Αργαλαστή(2 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες Μ. Πάου-Αργαλαστή (αξιοθέατα) και όλοι μαζί για Βόλο (2 ώρες,γεύμα).

Καμμένα Βούρλα (θερμό μπάνιο στις πηγές Κουνιαβίτη). **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 130** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 95)

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυρ. 22/4 Τρίπολη-Κάψια-Μουρτζιάς-Ροεινό (Μαίναλο) Οι πεζοπόροι:Διαδρομές 4 και 6 ωρών. Οι τουρίστες: σπήλαιο της Κάψιας - Ροεινό(γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνοι:ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Σάβ. 28/4 Ημερήσια εκδρομή κωπηλατική(rafting)-πεζοπορική-ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ-ΛΟΥΣΙΟΣ-Μ.ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ-ΑΡΧ.ΓΟΡΤΥΝΑ. 2 διαδρομές Μονή Φιλοσόφου-Μονή Προδρόμου-Αρχαία Γόρτυνα-Ατσιόλο. Οι τουρίστες Δημητσάνα - Στεμνίτσα -Καρύταινα(γεύμα).Οι κωπηλάτες θα κάνουν rafting στο Λούσιο(γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15(φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)(rafting + € 40)

Υπεύθ.:ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ-ΚΑΦΩΡΟΣ

Τρίτη 1/5 Μακρόνησο-Λαύριο

Κυριακή 6/5 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στις Κολλίνες-στο φαράγγι Λυμπίτοβα-Δάσος Σκυρίτιδας

♦11-20/5 10ήμερη Τουριστική: ΣΕΡΑΓΕΒΟ-ΜΟΣΤΑΡ-ΖΑΓΚΡΕΜΠ-ΛΟΥΜΠΛΙΑΝΑ-ΛΙΜΝΗ ΜΠΑΛΑΤΟΝ-ΝΟΒΙ ΣΑΝΤ (Λεπτομερές πρόγραμμα στα γραφεία μας)

Υπεύθυνος Π. ΦΥΤΡΟΣ

Σάββατο 12/5 Η παιδική ποτ. Μυλάοντα (Μαίναλο)

25-28/5 4ήμερη(Αγ. Πνεύματος) Λευκάδα- Κεφαλλονιά



ΘΕΑΤΡΟ και άλλες ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ του ομίλου μας

Σάββατο, 11/11/17, παρακολουθήσαμε το έργο «**Μάλιστα, κύριε!**», αφιερωμένη στη ζωή του μεγάλου μουσικοσυνθέτη Γιώργου Ζαμπέτα, στο θέατρο «Αλίκη», σε σκηνοθεσία Π. Ζούλια, με τους Τάσο Χαλκιά, Βίκυ Σταυροπούλου, Λευτ. Ελευθερίου κ.ά.

Σάββατο, 16/12/17, είδαμε την κωμωδία «**Ψέμα στο ψέμα**», στο θέατρο «Μουσούρη», σε σκηνοθεσία Π. Φιλίππιδη, με τον ίδιο, τον Π. Χαϊκάλη κ.ά

Κυριακή, 14/1/18, στο θέατρο «Ήβη» είδαμε το αστυνομικό έργο των Ρέππα-Παπαθανασίου «**Παιχνίδι δολοφόνου**», σε σκηνοθεσία των ίδιων, με τους Αλέξ. Αντωνόπουλο, Μιχ. Μαρίνο, Ελισ. Μουτάφη, Τόνυ Αντωνίου κ.ά.

Για τον Φεβρουάριο και τον Μάρτιο έχουν ήδη προγραμματιστεί οι παραστάσεις «**Αύγουστος**», 25/2/18, στο θέατρο «Δημ. Χορν» και «**Αλέξης Ζορμπάς**», 10/3/18, στο θέατρο «Βέμπο»

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 8 Φεβρουαρίου 2018

Παραδοσιακό αποκριάτικο γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη ***Μάνος Λοιζος***

**Φέρτε το φαγητό σας, μασκαρευτείτε
κι ελάτε να διασκεδάσουμε!!!**

Είσοδος με προσκλήσεις

Τιμή 7€ ευρώ (παιδιά δωρεάν)

Περιλαμβάνονται ποτά, ορεκτικά, σαλάτες, μουσική d.j..
και συμμετοχή σε κλήρωση με πλούσια δώρα

♦ 5^{ος} Κλασσικός Μαραθώνιος Αθηνών

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 35ο Κλασσικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα την Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2017. Δώδεκα μαραθωνοδρόμοι μέλη και φίλοι του Φυσιολάτρη έτρεξαν και μετά από επίπονη προσπάθεια τερμάτισαν, κάνοντας 42 και κάτι χλμ. από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο.

Η καλύτερη επίδοση 4.16.50 ήταν του Σπύρου Λυκούδη και ακολούθησαν οι: Ηλίας Καφώρος 4.57.05 Μπαρμπαγιάννης Άγγελος 4.58.10. Ευχόμαστε του χρόνου να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους και άλλοι φίλοι του Φυσιολάτρη.

**“Εις σε προστρέχω τέχνη της ποιήσεως” -
Φιλολογική Εκδήλωση-Αφιέρωμα στην
ποίηση/Παρουσίαση της «Ποιητικής Τριλογίας “, το 2017, από τον Φυσιολάτρη προς
τιμήν των ποιητών: Γ. Σεφέρη, Ν. Γκάτσου,
Ν. Καββαδία και Κ.Π. Καβάφη**

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 21 Οκτωβρίου 2017, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη.

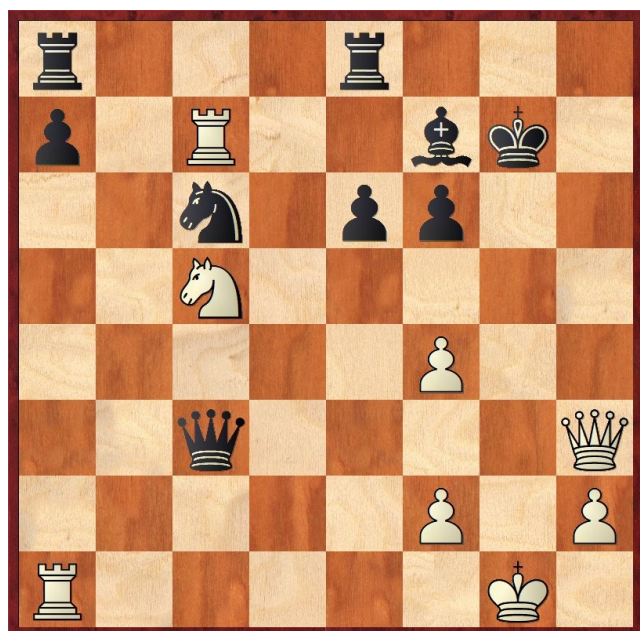
Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Δήμαρχος της πόλης κ. Ιωακείμης, ο πρώην Δήμαρχος κ. Μπενετάτος και πολλοί άλλοι επίσημοι.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με σύντομο βίντεο-αφιέρωμα στον Γ.Τσιδίμη και απαγγελία ποιημάτων από τις ηθοποιούς της ομάδας «2Μ» από την Ποιητική Τριλογία του Παν. Ορνιθόπουλου. Στη συνέχεια το Χορωδιακό Εργαστήρι “ΐαμβος” της κ. Άννας Ξανθάκη απέδωσε μελοποιημένα ποιήματα των τιμώνων ποιητών

Η εκδήλωση έκλεισε με ευχαριστίες προς τον Δήμαρχο και όλους τους συντελεστές της εκδήλωσης.

Άσκηση Νο 42

Παίζουν τα λευκά και κάνουν ματ σε 3κινήσεις !!



Λύση άσκησης Νο 41

Η λύση του σκακιστικού προβλήματος του προηγούμενου τεύχους είναι η εξής:

1. Βχβ7+!, ΡxB,
2. Αγ6+, Ρβ6
3. Αγ7 #

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
Βρουύλων 69 & Ικονίου Νίκαια Τ.Κ. 18450
Τηλ & fax 210 4930470
E-mail: info@fysiolatris.gr
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.gr

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.
Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλίας-Μαρούλη Μαίρη