



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Α' Εξάμηνο 2018 Τεύχος 43

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΚΑΙ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΟΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ Α' ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΤΟ 2018 Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

♦ Ο ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης Νίκαιας Πρωταθλητής και Κυπελλούχος Ελλάδος Α' Εθνικής στο σκάκι το 2018.

Νέα μεγάλη επιτυχία της ομάδας του Φυσιολάτρη Νίκαιας στη δέκατη συμμετοχή της στο 46^ο Ομαδικό Πρωτάθλημα της Α' εθνικής 2018. Είναι η δεύτερη κατάκτηση του πρωταθλήματος μετά την επιτυχία του το 2016, ενώ είχε μεσολαβήσει και η κατάκτηση της δεύτερης θέσης το 2017.



Η ομάδα ξεκίνησε με τρεις νίκες στους τρεις πρώτους γύρους επί των ομάδων Σ.Α. Συκεών-Νεάπολης, Α.Ο. Πεύκης και Σ.Ο. Ηρακλείου. Ακολούθησαν οι αγώνες με τις άλλες δυο διεκδικήτριες του τίτλου. Στον τέταρτο γύρο ισοπαλία με την ισχυρή ομάδα της Ε.Σ. Θεσσαλονίκης και στον πέμπτο γύρο νίκη με την περυσινή πρωταθλήτρια ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας. Μετά τα αποτελέσματα αυτά η ομάδα του Φυσιολάτρη βρέθηκε στην πρώτη θέση μαζί με την ομάδα της Θεσσαλονίκης. Στον έκτο γύρο ο Φυσιολάτρης νίκησε την ομάδα του Ο.Α. Χανίων και εκμεταλλευόμενος την ισοπαλία μεταξύ των άλλων δύο διεκδικητών βρέθηκε μόνος στην πρώτη θέση. Στον τελευταίο γύρο με τη νίκη επί της ομάδας του Κύδωνα Χανίων σφράγισε την κατάκτηση της πρώτης θέσης στο πρωτάθλημα.

Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά:

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΣΑ ΣΥΚΕΩΝ-ΝΕΑΠ.	7,5-2,5
Α.Ο. ΠΕΥΚΗΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	2,5-7,5
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Σ.Ο. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	6,5-3,5
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Ε.Σ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	5—5
Σ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	2,5-7,5
Ο.Α. ΧΑΝΙΩΝ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	3-7
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	7,5-2,5

Με τα αποτελέσματα αυτά ο Φυσιολάτρης Νίκαιας με 6 νίκες, 1 ισοπαλία σε 7 αγώνες και 13 βαθμούς κατέκτησε

Για δεύτερη φορά το Πρωτάθλημα Ελλάδας και το πρώτο νταμπλ της ιστορίας του, κάνοντας περήφανη τη Νίκαια για άλλη μια φορά.

Στη δεύτερη θέση η Ε.Σ. Θεσσαλονίκης με 12 βαθμούς και στην 3η ο Σ.Ο. Καβάλας με 11 βαθμούς.

Η τελική κατάταξη για τις 8 πρώτες ομάδες είχε ως εξής:

	Ομάδες	+	=	-	Βαθμ	Κριτ	Πόντ
1	ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ'	6	1	0	13	384,5	48,5
2	ΕΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	5	2	0	12	371,5	45,0
3	ΣΟ ΚΑΒΑΛΑΣ	5	1	1	11	375,0	45,5
4	ΣΚΑΚ. ΑΚ. ΧΑΝΙΩΝ	5	0	2	10	272,0	39,0
5	Ο.Α. ΧΑΝΙΩΝ	5	0	2	10	239,0	36,0
6	ΣΚ.ΕΠ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	4	1	2	9	235,5	36,5
7	ΖΗΝΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	4	1	2	9	218,5	38,5
8	ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	4	1	2	9	211,5	35,5



Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν 16 σκακιστές/στριες. 1^η σκακίερα GM Zoltan Almasi 3,5πόντοι σε 5 αγώνες, GM Eltaj Safarli 1,5π. σε 2αγ. 2^η σκακίερα GM Eltaj Safarli 3π. σε 4αγ., GM Στέλιος Χαλκιάς 1π. σε 2αγ., GM Σπύρος Καπνίσης 1π. σε 1αγ. 3^η σκακίερα GM Στέλιος Χαλκιάς 1π. σε 2αγ., IM Γιάννης Γεωργιάδης 2π. σε 3αγ., GM Σπύρος Καπνίσης 1π. σε 1αγ., FM Γιώργος Γκούμας 1π. σε 1αγ. 4^η σκακίερα GM Σπύρος Καπνίσης 1π. σε 1αγ., IM Γιάννης Γεωργιάδης 1π. σε 1αγ., FM Γιώργος Γκούμας 1,5π. σε 2αγ., Παναγιώτης Μιχελάκος 2,5π. σε 3 αγ. Συνέχεια στη 2η σελίδα



Σκακιστικά Νέα



συνέχεια από την 1η σελίδα

5^η σκακίερα WGM Άννα-Μαρία Μπότσαρη 1π. σε 6 αγ.,
WIM Αναστασία Αβραμίδου 0,5π. σε 1αγ.

6^η σκακίερα WIM Αναστασία Αβραμίδου 5,5π. σε 6αγ.,
Μάγδα Λουκά 0π. σε 1αγ.

7^η σκακίερα Χρυσούλα Μπασσιάνου 6π. σε 7αγ.



8^η σκακίερα Αλέξανδρος Κουσκούτης 4π. σε 6 αγ., Βα-
σίλ.-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος 1π. σε 1αγ.
9^η σκακίερα Ανδρέας Χατζηελευθερίου 4π. σε 6αγ., Ρο-
δόλφος Σταματίου 1π. σε 1αγ.
10^η σκακίερα Ροδόλφος Σταματίου 2π. σε 4αγ., Θωμάς
Μέρκος 2,5π. σε 3αγ.



Συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες αλλά και τους
προπονητές μας Νίκο Ορنيθόπουλο, Γιώργο Γκούμα,
Σπύρο Καπνίση και Στέλιο Χαλκιά για τη συμβολή τους
στη νέα επιτυχία της ομάδας μας.



Και βέβαια ιδιαίτερη αναφορά και συγχαρητήρια στο
Νίκο Ορنيθόπουλο τον άνθρωπο που όλα αυτά τα χρό-
νια δουλεύει για να παραμένει ο Φυσιολάτρης στην κο-
ρυφή του ελληνικού σκακιού.



Ευχόμαστε οι κατακτήσεις του Φυσιολάτρη να βάλουν
τις βάσεις για ένα καλύτερο αύριο για το σκάκι στη Νί-
καια.

Κύπελλο Ελλάδος 2018

Ο Φυσιολάτρης Νίκαιας μετά από μια θαυμάσια
εμφάνιση κατόρθωσε να αναδειχθεί και Κυπελλούχος
Ελλάδας 2018 για πρώτη φορά στην ιστορία του. Ήταν
και η πρώτη του συμμετοχή σε τελική φάση του
Κυπέλλου.

Στον τελικό επικράτησε με 2,5-1,5 της ισχυρής ομάδας
του Σ.Ο. Καβάλας μετά από πολύωρη μάχη και
εξαιρετική εμφάνιση των σκακιστών μας.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα του τελικού:

Ivan Saric -Καπνίσης Σπύρος 1/2

Παυλίδης Αντώνης-Safarli Eltaj 0-1

Τσολακίδου Σταυρούλα-Γεωργιάδης Γιάννης 1/2

Παπαϊωάννου Γιάννης-Χαλκιάς Στέλιος 1/2

Στον μικρό τελικό η Ε.Σ.Θεσσαλονίκης νίκησε με 4-0 του
Α.Σ.Ο. Αιγίου. Η ομάδα του Φυσιολάτρη στον ημιτελικό
είχε νικήσει με 3-1 την ομάδα του Α.Σ.Ο. Αιγίου. Με την
ομάδα μας αγωνίστηκαν οι Eltaj Safarli, Στέλιος Χαλκιάς,
Γιάννης Γεωργιάδης, Σπύρος Καπνίσης, Γιώργος
Γκούμας και Παναγιώτης Μιχαλάκος.



Είχε προηγηθεί η νίκη στον προημιτελικό με 4-0 επί της
ομάδας του Α.Μ.Ε.Σ.Νέας Ερυθραίας. Συγχαρητήρια σε
όλους τους σκακιστές μας που αγωνίστηκαν στην
τελική φάση αλλά και όλους τους υπόλοιπους που με τις
προσπάθειές τους βοήθησαν για να φτάσει η ομάδα
μέχρι την κατάκτηση του κυπέλλου.



**Η ομάδα μας πρωταθλήτρια το 2016, 2018
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 Ορنيθόπουλο
Καθημερινά 5-8 μ.μ.**

Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543



Σκακιστικά Νέα



♦ 26ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητής του τουρνουά ο **GM Marian Petrov**

Από 26 Αυγούστου- 2 Σεπτεμβρίου 2018 πραγματοποιήθηκε στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» το 26ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας, που είναι αφιερωμένο στην Εθνική Αντίσταση κατά των δυνάμεων κατοχής 1940-44. Το τουρνουά διοργανώθηκε από το Δήμο Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Νίκαιας.



Στον α΄ όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο GM Marian Petrov με 7,5 βαθμούς σε 9 γύρους, δεύτερος ο FM Γιώργος Νικολάου επίσης με 7,5 βαθμούς και τρίτος ο FM Βασίλης Κοτρώτσος με 7 βαθμούς.

Στο β΄ όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Γιάννης Τερ-Γκεβορκιάν με 8,5 βαθμούς, δεύτερος ο Ιωάννης Κοντοπανάγος με 7,5 βαθμούς και τρίτος ο Αντώνης Σπύρου επίσης με 7,5 βαθμούς.

Συμμετείχαν 286 σκακιστές σε 2 ομίλους (122 στον α΄ και 164 στο β΄ όμιλο) από περισσότερους από 70 συλλόγους και από όλες τις γεωγραφικές περιοχές της χώρας. Νικητές κατά κατηγορία στο τουρνουά αναδείχθηκαν:

1ος όμιλος

ΓΕΝ. ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. Petrov 2. Νικολάου 3. Κοτρώτσος

ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 1. Τσιβελεκίδου 2. Κουτσιδη 3. Κούτα

ΝΕΩΝ (-20) : 1. Κουσκούτης 2.Γρηγοριάδης Μ. 3. Μουρογιάννης

ΠΑΙΔΩΝ(-16) : 1. Αλεξάκης 2. Παπαδόπουλος Π. 3. Κράλλης

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ (-12): 1. Σταματίου 2. Κιούση 3.Τσαρσιταλίδης Χ.

ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (S50) : 1.Κοφίδης 2 Καραγιάννης 3. Αλεξάκης

ΤΟΠΙΚΟΣ ΣΚΑΚΙΣΤΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ-ΑΓ. Ι. ΡΕΝΤΗ:

1. Κουσκούτης 2. Μιχελάκος 3.Ντεληγιώργης Ε.

2ος όμιλος

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. Τερ-Γκεβορκιάν 2. Κοντοπανάγος 3. Σπύρου

ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 1 Δέλλα 2.Τσουκαράκη 3.Φιλοξένη

ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ: 1 Σκλαβούνος 3. Κοτσιφής 3.Σούρσος

ΠΑΙΔΩΝ(-14) :1. Σιδηρόπουλος 2. Χαραλαμπίδης 3. Mogylnyak

♦ 26ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (-14) : 1. Δερέκα 2. Γκίκα 3. Λύλα Δ.

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-12) : 1.Μαγκλάρας 2.Ντεληγιώργης

Γ. 3.Ασβεστάς

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-12) : 1. Τσεκούρα Β. 2. Τσεκούρα Σ. 3. Αράπκουλε

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-10): 1. Παπαϊωάννου 2.Ταμπάκης 3.Πούπαλος Ν.

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-10): 1.Σπυράτου Κ. 2. Μπεναρνούτ 3.Παπατριανταφύλλου

MINI(-8) ΑΓΟΡΙΑ: 1.Οικονομόπουλος 2.Λαυκίδης 3. Παπαδόπουλος Π.

MINI(-8) ΚΟΡΙΤΣΙΑ: 1.Τουμπακάρη

Επίσης διεξήχθη ανοικτό Ομαδικό τουρνουά Blitz, όπου συμμετείχαν 19 τετραμελείς ομάδες σε αγώνες των 5 γύρων.Ευχαριστούμε τη Δημοτική αρχή καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

38° ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ RAPID ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΠΕΣΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ

Νικητής ο Βασίλης Κοτρωινιάς

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας-Ρέντη για τη 74^η επέτειο από το **ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ** ο Δήμος σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. Φυσιολάτρη Νίκαιας διοργάνωσε το 38^ο ανοικτό σκακιστικό τουρνουά rapid, αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων συμπολιτών μας στο μπλόκο της 17^{ης} Αυγούστου 1944.

Η εκδήλωση έγινε στον τόπο εκτέλεσης των πατριωτών, στη Μάντρα της Κοκκινιάς.



Στους αγώνες συμμετείχαν 161 σκακιστές και σκακίστριες από όλες τις περιοχές της Ελλάδας και παραμένει το πολυπληθέστερο τουρνουά γρήγορου σκακιού στην Ελλάδα. Νικητής ανά κατηγορία αναδείχθηκαν οι:

Γενική κατάταξη:1. Κοτρωινιάς Β. 2. Κοτρώτσος Β. 3. Παπασημακόπουλος Α. **Γυναικών:** 1. Λεμονή Μ.-Ι. 2. Νικολαΐδου Ε.-Ι. 3. Πραματευτάκη Α. **Νέων:**1. Γρηγοριάδης Μ. 2. Παπαδόπουλος Γ. 3. Κουσκούτης Γ.-Α. **Παίδων:**1. Εργαζάκης Ι. 2. Βλάχος Α. 3. Αλεξάκης Δ. **Παμπαίδων:**1. Μπαστιάνου Χ. 2. Λουκίσα Δ. 3. Αράπκουλε Ε. **Κορασίδων:**1. Σταματίου Ρ. 2. Κουλούρης Ε. 3. Ταρσιταλίδης Χ. **Βετεράνων:**1. Μπούσιος Χ. 2. Αλεξάκης Δ. 3. Καραγιάννης Α.

Ομαδική βαθμολογία:1.Φυσιολάτρης Νίκαιας 2.Πειραιϊκός Ο.Σ. 3.Ε.Σ. Θεσσαλονίκης



Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Νέων Ανδρών -Γυναικών 2018

Στην 4η θέση οι σκακιστές μας Μ. Λουκά και Β.-Γ. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος
Στα Χανιά διοργανώθηκαν από 10 μέχρι 16 Απριλίου 2018 τα πανελλήνια πρωταθλήματα νέων ανδρών-γυναικών -20 ετών και εφήβων-νεανίδων -18 ετών.



Από τον Φυσιολάτρη συμμετείχαν η Μάγδα Λουκά στην κατηγορία Νέων Γυναικών και ο Βασίλης-Γεώργιος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος στην κατηγορία Νέων Ανδρών. Και οι 2 σκακιστές μας κατέλαβαν την 4η θέση στις κατηγορίες τους. Συγχαρητήρια στους σκακιστές μας!

Ατομικά νεανικά πρωταθλήματα Αττικής 2018 (-16, -14, -12, -10, -8 ΕΤΩΝ)

Δύο 1^{ες}, μια 2^η και μια 4^η θέση για τους σκακιστές του Φυσιολάτρη

Στο Εκθεσιακό Κέντρο Περιστερίου έγιναν από 10 μέχρι 15 Απριλίου τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής, με συμμετοχή 350 περίπου σκακιστών, Από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν 13 σκακιστές και σκακίστριες με ικανοποιητική αγωνιστική παρουσία.

Στο βάθρο ανέβηκαν 4 σκακιστές μας και συγκεκριμένα-στην 1^η θέση **Χρυσούλα Μπασσιάνου** (κορίτσια -16) και



ο **Ροδόλφος Σταματίου** (αγόρια -12), στην 3^η θέση ήταν ο **Ιωάννης Μάλλιος** (αγόρια-14) και στην 4^η θέση η **Ειρήνη Αράπκουλε**(κορίτσια -12).

Επίσης συμμετείχαν οι σκακιστές μας **Ιγνάτιος Δαλαμπέκης**, **Βασίλης Χαραλαμπίδης**, **Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης**, (αγόρια-14), **Θωμάς Μέρκος**, Παναγιώτης Παναγόπουλος, Γιώργος Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (αγόρια -10), Κων/νος Δοντάς, Ιωάννης Βάος, Παναγιώτης Χατζόπουλος (αγόρια-8).

Τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα θα γίνουν από 3 μέχρι 9 Ιουλίου στο Ρίο (Πάτρα).

16^ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΠΕΝ

Νικητής ο ο Θανάσης Καραγιάννης

Στην αίθουσα στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Δημαρχείου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη, έγινε με επιτυχία το 16^ο Φυσιολατρικό τουρνουά. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαν συνολικά 156 σκακιστές και σκακίστριες, 46 στον Α΄ και 110 στον Β΄ Όμιλο .

♦Στον Α΄ Όμιλο του Φυσιολατρικού τουρνουά αναδείχθηκε 1^{ος} ο Θανάσης Καραγιάννης, 2ος ο Γιώργος Νικολάου και 3ος ο Ανδρέας Χατζηελευθερίου.

Στις γυναίκες:
1η η Φράγκου Ελ. 2η η Λεμονή Μαρ. και 3η η Κουτσίδη Νικητής στο Β΄ Όμιλο 1. Χατζησταματίου 2. Ασβεστάς 3. Πολύζος



Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη, τους εργαζόμενους στο Δήμο καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦**01/10/18 Έναρξη Ομαδικού κυπέλλου Παίδων (-16 ετών) Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι τετραμελής Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 7 γύρων και θα συνεχιστούν στις 08/10, 15/10, 22/10 05/11, 12/11 και 19/11. Μετέχουμε με 2 ομάδες.

♦**01/10/18 Έναρξη Ομαδικού κυπέλλου Παίδων (-12 ετών) Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι τετραμελής Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 7 γύρων και θα συνεχιστούν στις 08/10, 15/10, 22/10 05/11, 12/11 και 19/11. Μετέχουμε με 2 ομάδες.

♦**01/10/18 Έναρξη Ομαδικού πρωταθλήματος Παίδων-Κορασίδων Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι εξαμελής (-16, -14,-12,-10, Κ-16 & Κ-12). Η ομάδα του Φυσιολάτρη, πρωταθλήτρια Αττικής 2016, προκρίνεται απευθείας στο 10ο Πανελλήνιο Ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2017 που θα διεξαχθεί από τις 13-17 Δεκεμβρίου.

♦ Το Δεκέμβριο 2018 θα διεξαχθεί το 68ο Πανελλήνιο **Ατομικό πρωτάθλημα Ανδρών** και το 41ο Πανελλήνιο **Ατομικό πρωτάθλημα γυναικών**.



Μονοήμερες εκδρομές που έγιναν:

♦ Σάββατο, 13 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας, στο Μαραθώνα.-Φαράγγι Οινόης.

Ένα πούλμαν με πεζοπόρους και ορειβάτες πεζοπόρησαν στο Μαραθώνα , από τα Λατομεία Διονύσου, στο Αγγιλίκι, στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Μαραθώνα, στο Βρανά , στον πύργο της Οινόης, στο ναό του Πυθίου Απόλλωνα και μέσα από το φαράγγι της Οινόης έφτασαν στο φράγμα του Μαραθώνα. Στο Μουσείο της Ε.Υ.Δ.Α.Π. ξεναγηθήκαμε και στη συνέχεια πήγαμε σε ταβέρνα του Μαραθώνα για το παραδοσιακό μας γλέντι.

♦ Κυριακή, 21 Ιανουαρίου, εκδρομή στον Κιθαιρώνα-Κιάφα, Δρυός Κεφαλαί-Βίλλια.

Κάναμε δυο πεζοπορίες στον Κιθαιρώνα. Οι πεζοπόροι έκαναν μια 4ωρη διαδρομή ανεβαίνοντας μέχρι την Κιάφα, Φίχθι και στη συνέχεια παίρνοντας το κατηφορικό μονοπάτι θα έφταναν στα Βίλλια. Οι ορειβάτες προηγήθηκαν των πεζοπόρων και ανέβηκαν στην κορυφή του Κιθαιρώνα.

♦ Κυριακή, 28 Ιανουαρίου 2018 , εκδρομή στην Αρβανίτσα, Κυριάκι Βοιωτίας(Ελικώνας).

Περπατήσαμε στην Αρβανίτσα σε μονοπάτια, μια 4ωρη πεζοπορία μέσα στο δάσος με τα χιονισμένα έλατα και φτάσαμε μέχρι το Κυριάκι Βοιωτίας. Στις ταβέρνες του χωριού γευματίσαμε και ύστερα πήραμε το δρόμο για Αθήνα.

♦ Σάββατο, 3 Φεβρουαρίου Παιδική, εκδρομή στα χιόνια , στο Μαϊναλο.

Φτάσαμε στο Χιον.Κέντρο Μαϊνάλου, όπου τα παιδιά έφτιαξαν χιονάνθρωπους, έκαναν σκι ή έλκυθρο και οι και οι πεζοπόροι έκαναν μια πορεία μέσα στο χιόνι με προορισμό τη Βυτίνα. Εκεί συναντηθήκαμε όλοι μαζί για το γεύμα μας, βόλτες, ψώνια και μοιράστηκαν τα δώρα στα παιδιά.

♦ Κυριακή, 11 Φεβρουαρίου, Ορχομενός, Λειβαδιά.

Επισκεφτήκαμε πρώτα στον Ορχομενό τον θολωτό τάφο του βασιλιά του Ορχομενού Μινύα, το αρχαίο θέατρο του Ορχομενού και την Παναγία της Σκριπούς. Ξεναγηθήκαμε στη πόλη της Λειβαδιάς και στη Κρύα δοκιμάσαμε το ονομαστό Λειβαδίτικο σουβλάκι .

♦ Κυριακή, 3 Μαρτίου, Μαραθώνας, Ραμνούνας, Ξέσι.

Προορισμός της εκδρομής ο αρχαιολογικός χώρος του Ραμνούνα στα Β.Α. της Αττικής. Ξεναγηθήκαμε πρώτα στους δύο ναούς, της Νεμέσεως και της Θέμιδος. Οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή μέσα στο φαράγγι του Ραμνούνα μέχρι το Ξέσι .

♦ Κυριακή 11 Μαρτίου, Παύλιανη, Πυρά Ηρακλέους.

Περπατήσαμε στο πάρκο της Παύλιανης με τα παιχνίδια και τις αθλητικές εγκαταστάσεις. Οι πεζοπόροι και ορειβάτες, 100 περίπου στον αριθμό, έκαναν οι πρώτοι μια 3ωρη διαδρομή και οι δεύτεροι μια διαδρομή 5 ωρών ξεκινώντας από την Άνω Παύλιανη μέσα στο ελατόδασος, ανεβαίνοντας στην καταβόθρα και στην πυρά του Ηρακλέους.

Κυριακή, 22 Απριλίου, εκδρομή στο Μαϊναλο Ροεινό-Αϊντίνης.

Τον Απρίλιο ανεβήκαμε σε μια από τις υψηλότερες κορυφές του Μαϊνάλου, στον Αϊντίνη, στα 1.849 m. Ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας από το χωριό Κάψια και ανηφορίσαμε στο διάσελο της Κολουρδούς και φτάσαμε στην κορυφή του Αϊντίνη. Στη συνέχεια συνεχίσαμε σε κατηφορικό μονοπάτι μέχρι το Ροεινό. Εδώ είχαν έλθει νωρίτερα και οι πεζοπόροι , που έκαναν μια 3ωρη διαδρομή από την Δαβιά στο Ροεινό. Το απογευματάκι , κατευθυνθήκαμε προς την πόλη της Τρίπολης. Είδαμε το τεράστιο άγαλμα του Κολοκοτρώνη , το Δικαστικό Μέγαρο , το Μαλλιαροπούλειο Θέατρο και τη Μητρόπολη του Αγίου Βασιλείου .

♦ Σάββατο, 28 Απριλίου, Ράφτινγκ στο Λούσιο, Δημητσάνα, Στεμνίτσα.

Μεγάλη ποικιλία αυτή τη φορά στο πρόγραμμα της εκδρομής μας στο ποταμό Λούσιο. Δυο πεζοπορικές διαδρομές στο φαράγγι του , ράφτινγκ στον Λούσιο ποταμό αλλά και τουριστικό πρόγραμμα. Πρώτα αφού επισκεφτήκαμε το περιφημο Υπαίθριο Μουσείο Υδροκίνησης στη Δημητσάνα . Οι πεζοπόροι επισκεφτήκαμε τη Μονή Φιλοσόφου και τη Μονή Προδρόμου. Έπειτα πήραμε το μονοπάτι κατηφορίζοντας για την Αρχαία Γόρτυνα που ήταν χτισμένη δίπλα στο Λούσιο ποταμό μέχρι τη γέφυρα του Ατσίχολου, όπου ήρθε το πούλμαν και μας παρέλαβε για την Καρύταινα.

Η ομάδα του ράφτινγκ, γύρω στα 20 άτομα συνολικά έφτασε στις εγκαταστάσεις της Trekking Hellas στο χωριό Μάραθα. Έκαναν ράφτινγκ στον ποταμό Λούσιο και έπειτα ήρθαν στη Καρύταινα. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Δημητσάνα, την όμορφη Στεμνίτσα και τέλος την Καρύταινα .

Τρίτη, 1/5 Πρωτομαγιά στη Μακρόνησο.

Τρίτη, 1η Μαΐου, περί τα 160 άτομα ξεκινήσαμε για την επίσκεψη-προσκύνημά στη μαρτυρική και ιστορική Μακρόνησο! Εδώ από το 1947 ως το 1961 υπήρξε τόπος εξορίας για χιλιάδες κομμουνιστές, πολιτικούς κρατούμενους, λιποτάκτες στρατιώτες και αξιωματικούς του ΕΛΑΣ. Από εδώ πέρασαν ο Μίκης Θεοδωράκης, ο Γ. Ρίτσος, ο Τ. Λειβαδίτης, ο Μ. Λουντέμης, ο Μ. Κατράκης, ο Θανάσης Βέγγος. Φτάνοντας στο Λαύριο καταθέσαμε στεφάνι στο άγαλμα της Μάνας και με πλοιάρια περάσαμε απέναντι στη Μακρόνησο και φτάσαμε στο κτίριο με τους αρτοκλιβάνους. Εκεί ακούσαμε τον εξόριστο κάποτε στη Μακρόνησο κ. Αλέκο Μιχαλόπουλο να μας μιλά για τα δύσκολα εκείνα χρόνια, τις προσωπικές του μαρτυρίες και γεγονότα που συνέβησαν. Στο άγαλμα του Μακρονησιώτη καταθέσαμε στεφάνι και ακούσαμε ένα ποίημα του Τάσου Λειβαδίτη. Στη συνέχεια κάναμε πεζοπορίες προς τα στρατόπεδα των πολιτικών προσφύγων και τις Στρατιωτικές Φυλακές. Επιστρέφοντας πάλι στο λιμανάκι, πήραμε το караβάκι για απέναντι στο Λαύριο. Εδώ επισκεφτήκαμε το Αρχαίο Θέατρο Θορικού και γνωρίσαμε την πόλη του Λαυρίου.

♦ Κυριακή, 6 Μαΐου , Βλαχοκερασιά, Δάσος Σκυρίτιδας

Ο Φυσιολάτρης πραγματοποίησε μια εκδρομή στη Βλαχοκερασιά, κοντά στον Πάρνωνα, στο όμορφο δάσος της Σκυρίτιδας.

♦ Σάββατο, 12 Μαΐου, Παιδική στο Μυλάοντα-Βυτίνα.

Από τη Παλαιά Βυτίνα οι πεζοπόροι έκαναν μια 4ωρη πορεία δίπλα στον Μυλάοντα ποταμό. Η δεύτερη ομάδα μαζί και με τα παιδιά έκανε μια εξίσου πανέμορφη 2ωρη διαδρομή από το Μεθύδριο μέχρι την Εφτακαρβελού. Στο εκκλησάκι της Ζωοδόχου πηγής τα παιδιά έπαιζαν ποδόσφαιρο, βόλεϊ και ρακέτες και στη συνέχεια έκαναν πικ νικ.

♦ Περαχώρα, Ηραίο, Α. Βουλιαγμένης, 20 Μαΐου 2018

Πεζοπορική διαδρομή που ξεκίνησε από την Περαχώρα και κατέληξε στο Ηραίο και στη λίμνη Βουλιαγμένης. Επίσκεψη στο φάρο και στον Αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου.

♦ Φαράγγι Λαδοπόταμου-Μέγα Σπήλαιο, 2 Ιουνίου 2018

Επισκεφτήκαμε τη Μονή του Μεγάλου Σπηλαίου στα Καλάβρυτα και κάναμε τη διάσχιση του Λαδοπόταμου από το μοναστήρι μέχρι την Κερνίτσα.

♦ Μονοπάτι Καταρακτών, Παπάδες, 17 Ιουνίου 2018

Στη Βόρεια Εύβοια περπατήσαμε στο Κρυμμένο Μονοπάτι των Καταρακτών στο χωριό Παπάδες.

♦ Φαράγγι Χιλιαδούς , 30 Ιουνίου 2018 .

Έγινε πεζοπορία στο φαράγγι της Χιλιαδούς περνώντας πολλές φορές μέσα στο ποτάμι και καταλήξαμε στην όμορφη παραλία της Χιλιαδούς για κολύμπι.



Πολύήμερες εκδρομές που έγιναν:

♦ **5ήμερη εκδρομή στις Σέρρες-Δράμα-Πόζαρ-Σαντάνσκι (Βουλγαρία), 3-7 Ιανουαρίου 2018**

Μετά το κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» στο Πλαταμώνα, κατευθυνθήκαμε στη λίμνη Κερκίνη, όπου παρατηρήσαμε τα πουλιά της λίμνης, ιδιαίτερα τα ροζ φλαμίγκος αυτή την εποχή. Την Πέμπτη πρωί βρεθήκαμε να περνάμε τα σύνορα για τη Βουλγαρία. Επισκεφτήκαμε το Μέλνικ, το μοναστήρι Ροζηνού και το Σαντάνσκι.



Παρασκευή, 5 Ιανουαρίου, φύγαμε για τους καταρράκτες της Έδεσσας, το Χιονοδρομικό Κέντρο του Βόρα και τον Παλιό Άγιο Αθανάσιο. Το απογευματάκι κάναμε το μπάνιο μας στα ιαματικά Λουτρά Πόζαρ.

Την επόμενη ημέρα των Θεοφανείων, κάναμε μια μικρή πεζοπορία στο λόφο Κουλά στη πόλη των Σερρών, επισκεφτήκαμε το Μπετζεντένι και ύστερα πήγαμε στη Δράμα, στις πηγές της Αγίας Βαρβάρας, για τον καθιερωμένο Αγιασμό των Υδάτων. Στη συνέχεια στη Καλή Βρύση παρακολουθήσαμε το έθιμο με τους Μπαμπούγερους και κάναμε μια βόλτα στην Ονειρούπολη Δράμας. Επιστροφή στις Σέρρες και μουσική βραδιά στην ταβέρνα. Κυριακή επίσκεψη στα οχυρά Ρούπελ, στο αρχαιολογικό μουσείο Πέλλας και επιστροφή στη Νίκαια.

♦ **5ήμερη Αποκριάτικη εκδρομή στη Κεντρική Μακεδονία-Καρναβάλι Νάουσας-Βέροια-Καρδίτσα (Καραγκούνικο Γάμο), 16 έως 19-2-18**

Μετά το κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» στο Δάσος Κουρί στον Αλμυρό και την πεζοπορία μας προς τις λίμνες Ζερέλια, φτάσαμε στο ξενοδοχείο μας στον Κορινό.

Σάββατο επισκεφτήκαμε τον τάφο του Φιλίππου στο μουσείο των Αιγών στη Βεργίνα, τη Παναγία Σουμελά και κάναμε μια διαδρομή στη Καστανιά στα χιόνια του Βερμίου και στο μονοπάτι της αγάπης στην Άνω Μηλιά. Κυριακή πρωί επίσκεψη στο Πολιτιστικό Κέντρο της Σχολής Αριστοτέλους και το απόγευμα στη Νάουσα, παρακολουθήσαμε το έθιμο με τους «Γενίσαρους και τις Μπούλες βόλτες και γεύμα στο Άλσος του Αγίου Νικολάου, επίσκεψη στη Βέροια και επιστροφή. Το βράδυ επιστρέφοντας είχαμε το αποκριάτικο γλέντι μας.

Καθαρά Δευτέρα φύγαμε για Τρίκαλα και στο Αγναντερό Καρδίτσας για να παρακολουθήσουμε τον Καραγκούνικο γάμο και στη συνέχεια πήραμε τον δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα.

♦ **Καλαμάτα-Μεγαλόπολη Βαλτέτσι 24-25/ 3/18**

Αφιερωμένη στην Επανάσταση του '21 η εκδρομή μας και πρώτος σταθμός μας το Βαλτέτσι, όπου καταθέσαμε ένα δάφνινο στεφάνι στο μνημείο των ηρώων, Κολοκοτρώνη και Νικηταρά. Στη συνέχεια κάναμε μια 4ωρη διαδρομή φαραγγι του Ελισσώνα, στο πέτρινο γεφύρι της Μπαρμπουτσάνας, επίσκεψη στο αρχαίο θέατρο Μεγαλόπολης και το βράδυ βόλτα στο πεζόδρομο της Αριστοτέλους στην Καλαμάτα. Την Κυριακή οι ορειβάτες μετά την επίσκεψη στη Μονή Αγ. Γεωργίου και Αλτομιρά, έκαναν την κατάβαση της σκάλας του Μπίλιοβου και τη διάσχιση του φαραγγιού του Ριντόμου μέχρι την γέφυρα της Κοσκάρρα ενώ οι τουρίστες ξεναγήθηκαν στην Καλαμάτα και στην Καρδαμύλη. Επιστροφή στην Καλαμάτα το μεσημέρι, γεύμα και στη συνέχεια αναχώρηση για τη Νίκαια.

♦ **Μεσολόγγι- Ναύπακτο 31/3 -1/4**

Σαββατοκύριακο πριν το Πάσχα επισκεφτήκαμε το Μεσολόγγι και τη Ναύπακτο. Πρώτος σταθμός το ιστορικό **Γαλαξείδι** με τα καπετανόσπιτα και τα μουσεία του. Στη συνέχεια περάσαμε απέναντι με βάρκες στο νησάκι Τροϊζόνια του Κορινθιακού και κάναμε μια μικρή πεζοπορία. Το βράδυ στο **Μεσολόγγι** παρακολουθήσαμε το γιορτασμό της εξόδου του Μεσολογγίου και επισκεφτήκαμε τον κήπο των Ηρώων. Κυριακή κάναμε μια πεζοπορία στο φαράγγι του Κάκκαβου και τη Μονή Αμπελακιώτισσα ενώ οι τουρίστες ξεναγήθηκαν στη **Ναύπακτο** και επισκεφτήκαν τη Μονή Παναγίας Βαρνάκοβας. Γευματίσαμε όλοι στην Άνω Χώρα και το απογευματάκι ξεκινήσαμε για την Αθήνα μέσω της γέφυρας του Ρίο.

♦ **Πήλιο-Σκιάθος - Ναύπακτο 12/4 -15/4**

Ένα όμορφο τετραήμερο περάσαμε στο Νότιο Πήλιο και στη Σκιάθο. Πρώτη μέρα ανηφορίσαμε στο **Πήλιο**. Επισκεφτήκαμε τη Μονή Ταξιαρχών και περπατήσαμε στις γραμμές του Θρυλικού Μουτζούρη, τραινάκι του Πηλίου, από την άνω Γατζέα μέχρι τις **Μηλιές**. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τους Πινακάτες, τη Βυζίτσα και τα αξιοθέατα στις Μηλιές. Δεύτερη μέρα, Παρασκευή, κατηφορίσαμε για Αργαλαστή και Τρίκερι. Περάσαμε απέναντι στο **Παλιό Τρίκερι** και περπατήσαμε μέχρι τη Μονή Ευαγγελίστριας και το χώρο όπου ήταν 5.000 γυναίκες πολιτικές εξόριστες. Το απόγευμα στο **Τρίκερι** είδαμε το πανηγύρι με τις παραδοσιακές Τρικεριώτικες φορεσιές. Σάββατο περάσαμε απέναντι με 3 πλοιάρια στις **Κουκουναριές της Σκιάθου**, το νησί του Παπαδιαμάντη όπου κάναμε πεζοπορία και ξεναγηθήκαμε στη Χώρα. Κυριακή του Θωμά ξεναγήση στην **Αργαλαστή** και στην πόλη του **Βόλου**.

♦ **9ήμερη εκδρομή στα Δυτικά Βαλκάνια, Αλβανία-Μαυροβούνιο-Κροατία-Βοσνία-Σλοβενία-Αυστρία-Ουγγαρία Σερβία, 11 έως 20-5-2018**

Μέσω Αλβανίας φτάσαμε στις **Δαλματικές Ακτές** στο νησάκι του Αγίου Στεφάνου και την ονομαστή πόλη Ντουμπρόβνικ. Επισκεφτήκαμε το Σαράγεβο, πρωτεύουσα της Βοσνίας, το **Ζάγκρεμπ**, πρωτεύουσα της Κροατίας και τη μικρή, γραφική με τα ποτάμια της, τις γέφυρες και το κάστρο της, **Λιουμπλιάνα**, πρωτεύουσα της Σλοβενίας. Στη συνέχεια περάσαμε στην **Αυστρία**, στη πόλη Κλάγκεφουρτ και στην **Ουγγαρία** στη λίμνη Μπάλατον. Στη Σερβία επισκεφτήκαμε το **Νόβισαντ** και την Φρούσκα Γκόρα. Επιστροφή στα πάτρια εδάφη μέσω Βελιγραδίου και Σκοπίων.

♦ **Αγίου Πνεύματος σε Κεφαλλονιά-Ιθάκη 25-28/5/2018**

Παρασκευή περάσαμε από την Κυλλήνη στο Πόρο της Κεφαλλονιάς. Πρώτη μας επίσκεψη το μυκηναϊκό νεκροταφείο στα Μαζαρακάτα και η ακρόπολη της αρχαίας Κράνης, με τα «Κυκλώπεια τείχη». Στο Αργοστόλι περπατήσαμε τη γέφυρα De Bosset που περνά πάνω από τη λιμνοθάλασσα του Κούταβου και καταλήγει στην απέναντι πλευρά. Σάββατο, είχαμε ξεναγήση στο Περιβαλλοντικό Κέντρο του Κούταβου και αργότερα επισκεφτήκαμε για μπάνιο τις υπέροχες παραλίες του Μύρτου και της Άσσου και καταλήξαμε στο πολύβουο Φισκάρδο. Αργά το απόγευμα επισκεφτήκαμε και το Ληξούρι και το βράδυ περπατήσαμε στις περίφημες καταβόθρες του Αργοστολίου. Κυριακή κάναμε μια ανάβαση στον Εθνικό Δρυμό του Αίνου, στη κορυφή «Μεγάλος Σωρός» και επισκεφτήκαμε τα σπήλαια της Μελισσάνης και της Δρογκαράτης. Στη συνέχεια πήγαμε στη Σάμη και στη Μονή του Αγίου Γερασίμου και το απόγευμα κάναμε το γύρο της Λάσσης. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε την Ιθάκη, το νησί του Οδυσσέα, το Κίονι και το μουσείο της Ιθάκης και μέσω Αστακού-Ρίου επιστρέψαμε στην Αθήνα.



Πολυήμερες εκδρομές που έγιναν:

♦ Ερύμανθος-Καταρράκτες Νεμούτα- Φαράγγι Νέδας 9 –10 Ιουνίου 2018

Σάββατο βρεθήκαμε στη Νεμούτα και την Αχλαδινή ,στο όρος Φολή , όπου κάναμε τη διάσχιση του **Ερύμανθου** ποταμού και του φαραγγιού του **Χαρατσαρίου** με τους υπέροχους καταρράκτες « Χωνιά και Θεογέφυρο». Το απόγευμα απολαύσαμε το υπέροχο ηλιοβασίλεμα από τις βεράντες του ξενοδοχείου, Natura Club, αγναντεύοντας τον απέραντο όρμο της Κυπαρισσίας, που φιλοξενεί και την περίφημη χελώνα Caretta Caretta , στο Ιόνιο Πέλαγος. Κυριακή κάναμε τη διάσχιση του **φαραγγιού της Νέδας** από τη γέφυρα της Φιγάλειας μέχρι τους καταρράκτες και το στόμιο. Με αγροτικά μεταφερθήκαμε στο χωριό Πλατανιάς, όπου στις ταβέρνες της γευτήκαμε νόστιμα φαγητά και στη συνέχεια πήραμε το δρόμο της επιστροφής μας για την Αθήνα.

♦ Διακοπές στην Κάρπαθο και Κάσο 3/7– 11/7/2018.

Τρίτη βράδυ, 3/7, αναχωρήσαμε για την **Κάρπαθο**, και το μεσημέρι της Τετάρτης φτάσαμε στα Πηγάδια , στην Κάρπαθο. Πέμπτη, 5 Ιουλίου, αναχωρήσαμε με τοπικό πούλμαν για την παραδοσιακή και γραφική **Όλυμπο**. Περιπατήσαμε στα στενάκια του χωριού, περνώντας από τα μικρά μαγαζάκια, επισκεφτήκαμε το εσωτερικό ενός καρπάθικου σπιτιού και καθίσαμε για καφεδάκι με θέα κάτω στη θάλασσα. Οι πεζοπόροι έκαναν μια διαδρομή από την Όλυμπο ως το Διαφάνι και κολύπησαν στην όμορφη παραλία του. Παρασκευή επισκεφτήκαμε το **Απέρι**, το αγροτικό μουσείο στις **Πυλές**, το απάνεμο **Φοινίκι** για μπάνιο , την **Αρκάνσα** και το βράδυ βρεθήκαμε στο πανηγύρι στην **Αγία Κυριακή** και επιστρέψαμε κάνοντας νυχτερινή πεζοπορία. Το **Σάββατο** 17 Ιουλίου, ξεναγηθήκαμε το Αρχαιολογικό **Μουσείο** και ύστερα φύγαμε για τις **Μενετές**, κάναμε το μπάνιο μας στο **Λευκό**, γευματίσαμε στη **Σπία** και το βράδυ στο Απέρι παρακολούθησαμε το έθιμο του Κλήδωνα και επιστρέψαμε κάνοντας πάλι νυχτερινή πεζοπορία.

Κυριακή, 8 Ιουλίου, με караβάκι επισκεφτήκαμε τη **Σαρία** , κολυπήσαμε στις παραλίες παλάτια και Αλιμούντα και κάναμε μια πεζοπορία στο εσωτερικό του τα εγκαταλελειμμένα σπίτια μέχρι ψηλά στο εκκλησάκι του Αγίου Ζαχαρία.

Δευτέρα, 9 Ιουλίου, επισκεφτήκαμε το ιστορικό νησί της **Κάσου** και κάπιοι επέλεξαν να κάνουν το μπάνιο τους στην παραλία Μάρμαρα στο απέναντι νησάκι Αρμάθια.

Τρίτη, 10 Ιουλίου, μας περίμεναν δύο από τις καλύτερες παραλίες της ανατολικής Καρπάθου, τα **‘Απελλα και η Κυρα- Παναγιά** και βραδάκι επισκεφτήκαμε το **Όθος**, το πιο ορεινό χωριό της Καρπάθου.

Τετάρτη, 11 Ιουλίου, κάναμε το τελευταίο μας μπάνιο στην κοντινή **Αμμοσπή** και αναχωρήσαμε από το νησί άλλοι με το πλοίο και οι περισσότεροι με αεροπλάνο, επιστρέφοντας στη Νίκαια, με τις καλύτερες εντυπώσεις .

♦ Αρχ. Επίδαυρο (θέατρο)-Ναύπλιο-Ύδρα και Σπέτσες 27 –29 Ιουλίου 2018

Την 1η μέρα επισκεφτήκαμε τη Μονή Αγνούντος και κάναμε μια ξενάγηση στο υπέροχο Ναύπλιο. Το βράδυ παρακολούθησαμε , την τραγωδία **“Θεσμοφοριάζουσai”** του Αριστοφάνη στο **αρχαίο θέατρο** της Επιδαύρου .

Την άλλη μέρα , Σάββατο, από το Μετόχι περάσαμε στην Ύδρα όπου κάναμε μια πεζοπορία ως το Μαντράκι, μπάνιο , γεύμα, βόλτες στα όμορφα σοκάκια της και επιστροφή στο ξενοδοχείο μας “ Iria Junior”, στα Ίρια.

Κυριακή, φτάσαμε στη Κόστα , απ’ όπου περάσαμε στις **Σπέτσες**. Κάναμε μια όμορφη πεζοπορία μέχρι την Αγία Παρασκευή, μπάνιο στη σπηλιά του Μπεκίρη, ξενάγηση στα Αρχοντικά και πίσω για την επιστροφή μας στην Αθήνα.

♦ Ανάβαση στο Γράμμο-Πληκάτι-Αετομηλίτσα 3-6/ 8/18

Τον Αύγουστο του 2018 για 1η φορά πραγματοποιήσαμε μια ορειβατική εκδρομή στον ιστορικό Γράμμο.

Παρασκευή, ξεκινήσαμε από την Αθήνα και κατευθυνθήκαμε μέσω Τρικάλων-Γρεβενών στο **Πληκάτι** Ιωαννίνων, όπου ήταν και η διαμονή μας στον ξενώνα, **Αγριολούλουδο** σε μια τοποθεσία που θυμίζει Ελβετία ή Αυστρία.

Το Σάββατο, ξεκινήσαμε σχεδόν 40 άτομα να κάνουμε τη διάσχιση του Γράμμου μέχρι την Αετομηλίτσα. Περάσαμε ποτάμια, συναντήσαμε καταρράκτες και φτάσαμε στο Ηρώων στρατού, στο Γκέσο και ύστερα πήραμε τον κατηφορικό δρόμο προς την Αετομηλίτσα, κάνοντας πάνω από 10 ώρες πεζοπορία.

Την Κυριακή πρωί ξεκινήσαμε για την κορυφή του Γράμμου, Τσοούκα Πέτσικ (2.521μ.) . Περάσαμε από παλιό φυλάκιο και φτάνουμε στα Αλβανικά σύνορα σε υψόμετρο 1975 μ. Εδώ χωριζόμαστε σε δυο ομάδες αυτή που θα ανέβει στην κορυφή και μια μικρότερη που θα κατευθυνθεί προς το Γοργοπόταμο. Ανεβαίνουμε στη κορυφή Μαύρη Πέτρα (2431 μ.) και παίρνουμε το μονοπάτι για τη λίμνη Γκιστόβα, που βρίσκεται στην κορυφογραμμή επάνω στα σύνορα με την Αλβανία σε υψόμετρο 2.350 μ. Λίγη ξεκούραση και ξεκινάμε για να ανέβουμε στη κορυφή του Γράμμου. Φτάσαμε στη κορυφή, Τσοούκα Πέτσικ και επιστρέφουμε κάνοντας μια υπέροχη πεζοπορία με πολύ καλό καιρό που διήρκησε γύρω στις 10 ώρες.

Τη Δευτέρα, ημέρα της επιστροφής το μεσημέρι βρεθήκαμε στα Τρίκαλα. Κάναμε μια βόλτα στην όμορφη αυτή πόλη της Θεσσαλίας γευματίσαμε και το απογευματάκι πήραμε το δρόμο του γυρισμού έχοντας περάσει ένα αξέχαστο τετραήμερο στο παρεξηγημένο αυτό βουνό, το Γράμμο.

♦ 11-16 Αυγούστου 2018 Κρήτη-Ιεράπετρα-Αγ. Νικόλαος-Σητεία (Φαράγγια Σαρακίνας-Ζάκρου-Αγ. Μαρίνας).

Σάββατο βράδυ, **11 Αυγούστου 2018**, ξεκινήσαμε για το υπέροχο νησί της Κρήτης με το πλοίο FESTOS PALACE και το πρωί της Κυριακής φτάσαμε στο λιμάνι του Ηρακλείου. Περιπατήσαμε το Συλαμιανό φαράγγι και ανεβήκαμε στο Γιούχτα, το ιστορικό εκκλησάκι του Αφέντη Χριστού, μια πεζοπορία 3,5 ωρών και καταλήξαμε στις Αρχάνες. Επίσκεψη στο Μινωικό Μέγαρο του Βαθύπετρου και εγκατάσταση στο κάμπινγκ Κουτσούναρι στην Ιεράπετρα.

Δευτέρα περιπατήσαμε στο φαράγγι της Σαρακίνας και ύστερα με караβάκι περάσαμε από την Ιεράπετρα στο Γαϊδουρονήσι. Κάναμε μια κυκλική πεζοπορία μέχρι το Φάρο και κολυπήσαμε στην παραλία, Μάτι Βουγιού.

Το βράδυ παρακολούθησαμε την παράσταση

«Ερωτόκριτος» του Βισσέντζου Κορνάρου.

Τρίτη περιπατήσαμε στο φαράγγι της Ζάκρου μέχρι το περίφημο Μινωικό Ανάκτορο και επισκεφτήκαμε το φοινικόδασος Βάι και τη Μονή Τοπλού.

Τετάρτη, γνωρίσαμε τη Σητεία, κάναμε πεζοπορία στο φαράγγι των Αγίων Πάντων, επισκεφτήκαμε τη μονή Φανερωμένης και το μεσημέρι βρεθήκαμε στο Κρητικό παραδοσιακό Πανηγύρι που γίνεται τον Δεκαπενταύγουστο στο χωριό Παρασπύρι Σητείας.

Την τελευταία μας μέρα στην Κρήτη γνωρίσαμε τον Άγιο Νικόλαο και επισκεφτήκαμε το γνωστό νησί, Σπιναλόγκα, με караβάκι από την Πλάκα. Ύστερα στο Ηράκλειο, ξεναγηθήκαμε πρώτα στο Αρχ. Μουσείο, ύστερα στη Κνωσό το μεγαλύτερο και λαμπρότερο κέντρο του Μινωικού πολιτισμού και επισκεφτήκαμε τον τάφο του Καζαντζάκη. Στη συνέχεια κάναμε μια ξενάγηση στο Κέντρο του Ηρακλείου και το βράδυ πήραμε το πλοίο, FESTOS PALACE, για τη επιστροφή μας στον Πειραιά.



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ- ΘΕΑΤΡΑ !!!

Κυριακή 14/1 στο **Θέατρο ΗΒΗ** είδαμε «Το παιχνίδι του δολοφόνου».

Κυριακή 14/1/2018 στο **Θέατρο Δημ. Χορν** παρακολουθήσαμε το θεατρικό «**Αύγουστος**» .

Σάββατο, 10 Μαρτίου 2018, παρακολουθήσαμε τον «**Αλέξη Ζορμπά**», του **Ν. Καζαντζάκη**.

Κυριακή 18/3/2018 είχαμε Περίπατος+ ξενάγηση στο **Βοτανικό κήπο** Ιουλίας και Αλεξ. **Διομήδους** .

Τετάρτη 20/4/2018 Επίσκεψη στον **Ιερό Βράχο** της **Ακρόπολης**, στο νέο Μουσείο και στα πέριξ .

Σαβ. 21/4 Στο **ΕΘΝΙΚΟ** Θέατρο παρακολουθήσαμε την παράσταση «**Ψηλά από την Γέφυρα**» .

Παρ. 18/5 Παγκόσμια Ημέρα Μνημείων. Επίσκεψη+ξενάγηση στην **Αρχαία Αγορά Αθηνών**. Πολιτιστικό, Πολιτικό, Θρησκευτικό, Οικονομικό, Διοικητικό, Κοινωνικό, Δικαστικό, Κέντρο της Αρχαιότητας .

Τετάρτη 23/5 Στο θέατρο "**Μικρό Γκλόρια**" παρακολουθήσαμε την παράσταση του **Θ.Κοροβίνη** «**Η Ευθαλία του Γαλατά**» .

Την **ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ** 8 Φεβρουαρίου 2018 Είχαμε το παραδοσιακό αποκριατικό γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη ***Μάνος Λοΐζος*** .

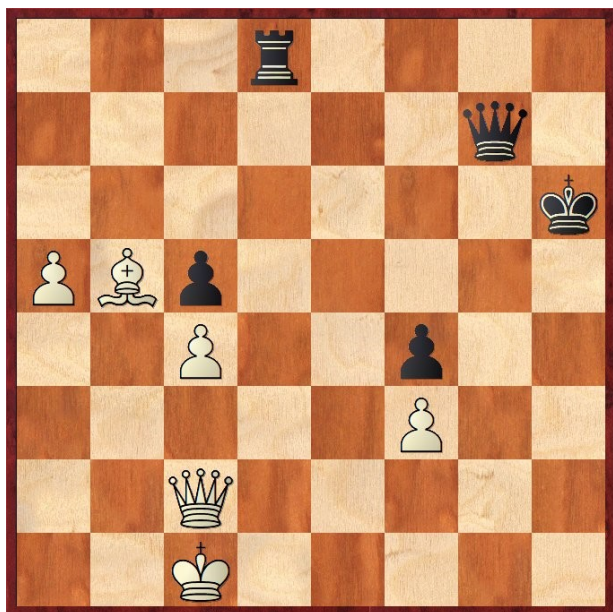
Περισσότερα από 220 άτομα, πολλοί από αυτούς μασκαρεμένοι, βρέθηκαν στο φιλόξενο χώρο του «Μάνος Λοΐζος» τηρώντας για άλλη μια χρονιά το έθιμο της Τσικνοπέμπτης.



Το γλέντι κράτησε μέχρι τις μεταμεσονύχτιες ώρες με τη συνοδεία μουσικής, κρασιού, χορού και φυσικά των παραδοσιακών σπιτικών φαγητών που έφεραν οι φίλοι μας.

Άσκηση Νο 43

Τα Λευκά παίζουν και κερδίζουν !!!



Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Με μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 27 Ιανουαρίου 2018, η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας στην αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη. Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Δήμαρχος της πόλης κ. Ιωακείμης, οι βουλευτές κκ Καρακώστα, Μεγαλοοικονόμου, Τραγάκης, η Περιφερειακή Σύμβουλος Αττικής κα Κρασσοπούλου-Λάσκαρη, ο τέως Δήμαρχος κ. Σ. Μπενετατός και πολλοί άλλοι επίσημοι

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τραγούδια από 12 μέλη της χορωδίας "Ιαμβός" της κ. Άννας Ξανθάκη. Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της σκακιστικής, εκδρομικής και πολιτιστικής δραστηριότητας του συλλόγου.



Ακολούθησαν οι βραβεύσεις σκακιστών, αριστούχων, εκδρομικών καθώς και φίλων που βοήθησαν στις δραστηριότητες του συλλόγου. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στην κατάκτηση του πρωταθλήματος Α' Εθνικής, η ομάδα παιδιών-κορασίδων για την κατάκτηση της 4^{ης} θέσης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα, καθώς και όλοι οι σκακιστές που συμμετείχαν στα άλλα πρωταθλήματα. Τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους σκακιστές Παπαδόπουλο Αστ. Μπαρμπαγιάννη Άγγ. και Μοβσεσιάν Φ. για την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Για τη συμβολή τους στην εκδρομική δραστηριότητα του συλλόγου απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες στους εκδρομείς Ελένη Τσούκαλη, Γιώργο Ασημάκη και Σταύρο Σούμα. Ακολούθησαν χοροί της Μ.Ασίας από μέρος του χορευτικού τμήματος της Πανελληνίας ένωσης Εφεσίων. Η γιορταστική μέρα έκλεισε με το κόψιμο της βασιλόπιτας, το παραδοσιακό κέρασμα στους παρευρισκόμενους.

Ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ.

Λύση άσκησης Νο 42

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



1. Pχ7+! , Ρχ7 (Av 1...Ρη8. 2. Β07#)
2. Β07+, Ρζ0
3. Ιδ7#

1-0

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νίκαιας
Βρυούλων 69 Νίκαια Τ.Κ.18450
Τηλ & fax 210 4930470
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
E-mail: info@fysiolatris.gr
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.gr
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.
Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλ.- Μαρούλη Μαίρη.