



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και
ευτυχισμένο το 2013

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2012 Τεύχος 27

ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

♦ Παιδική Φθινοπωρινή εξόρμηση στην Άνω Στενή Εύβοιας

Το Σάββατο, 13 Οκτωβρίου 2012, πραγματοποιήσαμε τη φθινοπωρινή παιδική εξόρμησή μας στη φύση. Ξεκινήσαμε από τη Νίκαια για την Εύβοια με τρία πούλμαν γεμάτα παιδιά και ενήλικες. Κάναμε μια στάση



στη Χαλκίδα όπου κάναμε τη βόλτα μας και θαυμάσαμε το φαινόμενο των νερών του πορθμού του Ευρίπου. Ύστερα συνεχίσαμε για την Άνω Στενή. Γύρω στα 40 παιδιά, ηλικίας από 6 ως 14 ετών, καθώς και 70 περίπου ενήλικες κάναμε μια διαδρομή σε ένα κατηφορικό μονοπάτι που μας έφερε στο χώρο αναψυχής λίγο έξω από τη Στενή. *συνέχεια στη σελ. 5*

♦ Εκδρομή στην Ιταλία

Μια οκταήμερη επίσκεψη στη γειτονική μας χώρα την Ιταλία έκανε ο Φυσιολάτρης από 8 έως 16 Οκτωβρίου 2012. Πρώτος σταθμός μας η αιώνια πόλη, η Ρώμη,



με πληθώρα τουριστών από όλον τον κόσμο, μας περίμενε για να μας δείξει τα αμέτρητα κάλλη της. Η θαυμάσια Fontana di Trevi, οι πιάτσες Spagna και Navone, το μνημείο του Αγνώ-στου Στρατιώτη, το Κολοσσαίο, το Πάνθεον και τόσα άλλα καλλιτεχνήματα ήταν μπροστά στα μάτια μας. Διασχίσαμε τη Via Veneto με τα μαγαζιά των μεγάλων οίκων μόδας και επισκεφτήκαμε το εντυπωσιακό Βατικανό με τους πιστούς να δημιουργούν μια ατέλειωτη ουρά, των 1-2 ωρών, στην πλατεία για την είσοδό τους σ' αυτό. *συνέχεια στη σελ. 5*

♦ 2ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε το 2ο Χριστουγεννιάτικο τουρνουά της Νίκαιας που διοργανώθηκε από 2 έως 7 Ιανουαρίου 2013 στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη. Συμμετείχαν 82 σκακιστές /στρίες συνολικά σε 2 ομίλους, 29 στον Α' και 53 στο Β' όμιλο. Το τουρνουά ήταν 7 γύρων και τα αποτελέσματα είχαν ως εξής:



Στον Α' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Δ. Δεληθανάσης (2126) με 6β., 2ος ο Παν. Μιχελάκος (2187) με 5β. και 3ος ο Ε. Αζής Αζίζης (2274) με 5β. *συνέχεια στη σελ. 2*

♦ 62^ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Ανδρών 35^ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Γυναικών

Ολοκληρώθηκαν την Κυριακή 2 Δεκεμβρίου τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών. Πρωταθλητής Ελλάδος στους Άνδρες αναδείχθηκε ο Αντ. Παυλίδης με 7 βαθμούς, στη 2^{ος} ο Γ. Νικολαΐδης με 6,5 β. και 3^{ος} ο Α. Μαστροβασίλης 5,5 β.



Ο σκακιστής μας Σπύρος Καπνίσης κατέκτησε την 5^η θέση με 4,5 βαθμούς, παρά τις απώλειες που είχε στο ξεκίνημα των αγώνων.

Πρωταθλήτρια Ελλάδος στις Γυναίκες αναδείχθηκε η Κατερίνα Παυλίδου με 7,5 βαθμούς, 2^η η Α. Φαχειρίδου με 6 β. και 3^η η Ι. Μάκκα με 6 β.



Σκακιστικά Νέα



♦ 2ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Συνέχεια από την σελ. 1

Στο Β' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Ιωαννίδης Γ.-Α., με 2ο το Μαρούδα - Κατσαρό Π. και 3ο τον Τσουκαλά Κ. Ευχαριστούμε όλους τους σκακιστές/τριες που συμμετείχαν στο τουρνουά καθώς και όσους βοήθησαν στη πραγματοποίησή του.

♦ Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής 5ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων

Στην 6η θέση στην Αττική η ομάδα μας



Στο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής η ομάδα μας κατέκτησε τη **6η θέση**. Η θέση αυτή δεν ήταν αρκετή να μας δώσει την πρόκριση για το αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, στο οποίο είχαμε συνεχή παρουσία από το 2000, με εξαίρεση το 2010.



Αγωνίστηκαν οι σκακιστές μας Δρακάκη Άννα-Μαρία, Παπαδόπουλος Γιώργος, Παπαδόπουλος Αστέρης, Γραφάκου Σωτηρία, Λεμονή Μαρία-Ιωάννα, Κολυβάς Άρης, Κολυβά Ιωάννα και Λούκα Μάγδα.

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα έγινε στην Πάτρα 15-17 Δεκεμβρίου 2012 και συμμετείχαν 16 ομάδες από όλη την Ελλάδα. Την 1η θέση στην κατάταξη κατέλαβε η ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας, τη 2η η Π.Σ. Περιστερίου και την 3η η Σ.Α. Χανίων.

♦ Πρωταθλήματα Γρήγορου Σκακιού Αττικής Πανελλήνιο Φοιτητικό Πρωτάθλημα

Τα πρωταθλήματα διεξήχθησαν από 24 Νοεμβρίου μέχρι 2 Δεκεμβρίου στο πλαίσιο του Σκακιστικού-Πολιτιστικού Φεστιβάλ "Chessnale Athens 2013".

Η ομάδα του Φυσιολάτρη συμμετείχε στο **Ομαδικό Πρωτάθλημα Rapid** (συμ. 19) και κατέκτησε την **4^η θέση**. Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν οι **Ξανθόπουλος Βασίλης, Παπαδόπουλος Γιώργος, Παπαδόπουλος Αστέρης και Βοζίκης Αντώνης**.

Στο **Ατομικό Blitz** (συμ. 89) ο σκακιστής μας Γιώργος Γκούμας πήρε την 20^η θέση.

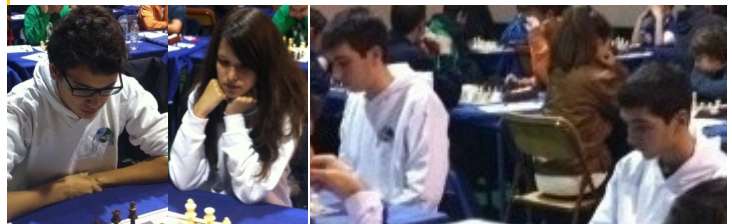
Στο **Φοιτητικό Πρωτάθλημα** (συμ. 67) αγωνίστηκαν δύο σκακιστές μας. Η **Τόνια Χριστοδουλάκη** η οποία κατέκτησε την **1^η θέση** στις φοιτήτριες και ο **Γιώργος Γκούμας** ο οποίος κατέκτησε την **3^η θέση** στους φοιτητές.

♦ Νεανικά πρωταθλήματα (-16, -12 ετών) Αττικής Στην τετράδα οι ομάδες μας

Συνεχίζοντας την παράδοση που θέλει να συμμετέχουμε στην τελική φάση ανελλιπώς από το 2003, έχοντας κατακτήσει την 1η θέση τρεις φορές στους παίδες και μία στους παμπαίδες, οι 2 ομάδες μας κατάφεραν να τερματίσουν στην **4η θέση**. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο **Φυσιολάτρης ήταν ο μόνος σύλλογος που βρέθηκε στην πρώτη τετράδα και στις δύο διοργανώσεις**. Η τελική φάση των αγώνων διεξήχθη 7-9 Δεκεμβρίου στη Γλυφάδα.

Πρωτάθλημα Παίδων(-16)

Στην τελική φάση στον πρώτο αγώνα νικήσαμε εύκολα την ομάδα της Ν. Φιλαδέλφειας με 5,5 - 0,5 και στον δεύτερο αγώνα, χάσαμε από την πρωταθλήτρια ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου με 4,5 - 1,5. Στον τρίτο αγώνα η ομάδα μας δεν τα κατάφερε, απέναντι στην ομάδα του Ζήνωνα Γλυφάδας, και ηττήθηκε με 2,5-3,5 κατακτώντας τη **4^η θέση** στη βαθμολογία. Στην 2^η θέση τερμάτισε ο Σ.Ο. Αιγάλεω.



Αγωνίστηκαν οι Π. Μιχαλάκος, Α.-Μ. Δρακάκη, Β. Ξανθόπουλος, Γ. Παπαδόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Α. Βοζίκης, Κ. Λεμονής και Μ.-Ι. Λεμονή.

Πρωτάθλημα Παμπαίδων(-12)

Στην τελική φάση στον προημιτελικό επικράτησε με 4-2 του Σ.Ο. Αιγάλεω, ενώ στον ημιτελικό ηττήθηκε με 4-2 από την ομάδα του Σ.Μ.Σ. Ελευσίνας. Στο μικρό τελικό, η ομάδα μας έχασε στα μπαράζ από την ομάδα της Αίγλης Παπάγου με 4,5-1,5 και κατέκτησε την **4^η θέση** της βαθμολογίας. Στην 1^η θέση η Σκ. Επικ. Ηρακλείου και στη 2^η ο Σ.Μ.Σ. Ελευσίνας.



Αγωνίστηκαν οι Σ. Γραφάκου, Μ.-Ι. Λεμονή, Α. Κολυβάς, Ι. Κολυβά, Μ. Λούκα, Β. Τσιβγούλης, καθώς και οι Φ. Μορσεσιάν και Ν. Τουντουλίδης.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.

♦ Ομαδικό πρωτάθλημα -8 ετών (junior's) Αττικής

Στο πρωτάθλημα που διεξήχθη για τρίτη χρονιά μετείχαμε με 2 ομάδες. Η πρώτη

ομάδα μας (Ε. Γκιώνης, Ι. Παντελιδάκης, Μ. Τσουρουνάκης) κατέκτησε τη **17η θέση**. Στη δεύτερη ομάδα συμμετείχαν οι πιο μικροί, πρωτοεμφανιζόμενοι, σκακιστές μας για να αποκτήσουν εμπειρία των αγώνων (Ι. Μάλλιος, Α. Μανσούρ, Ο. Μάνος, Ν. Ιωακειμίδης).





♦ Κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής



«Σπύρος Μπίκος». Οι δύο ομάδες μας που συμμετείχαν αγωνίστηκαν με αρκετές ελλείψεις και τα αποτελέσματα ήταν ανάλογα. Η πρώτη ομάδα μας στον α' όμιλο τερμάτισε στην 7^η θέση με 4 νίκες και 3 ήττες, ενώ η δεύτερη στο γ' όμιλο τερμάτισε στην 20^η θέση με 3 νίκες, 1 ισοπαλία και 3 ήττες.

♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι (-20 και -18 ετών)

3η η Τ. Χριστοδουλάκη και 4η η Α.-Μ. Δρακάκη

Τα Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα (-18 και -20 ετών) έγιναν στα Χανιά από 2 έως 8 Ιανουαρίου 2013.

Στους αγώνες συμμετείχαν αρκετοί αξιόλογοι σκακιστές και σκακίστριες και μεταξύ τους ο πρωταθλητής Ελλάδος 2012 Αντώνης Παυλίδης και η πρωταθλήτρια Ελλάδος 2012 Αικατερίνη Παυλίδου.



Από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν στην κατηγορία Νέων Γυναικών (-20 ετών) η **Τόνια Χριστοδουλάκη** και η **Άννα-Μαρία Δρακάκη** που κατέκτησαν την **3η και 4η θέση** αντίστοιχα.

Νικητές αναδείχθηκαν οι εξής:

Νέων (Α18): 1ος Π. Κουτουκίδης, 2ος Π. Τζουγανάκης και 3ος Σ.-Κ. Λιοδάκης

Νεανίδων (Κ18):

1η Δ. Σερεφίδου, 2η Ε. Τσολάκη και 3η Σ. Μαρκάκη

Νέων Ανδρών

(Α20): 1ος Α. Παυλίδης, 2ος Α. Παπασημακόπουλος και 3ος Α. Παπαδημητρίου

Νέων Γυναικών (Κ20): 1η Κ. Ανδρώνη, 2η WIM Α. Παυλίδου και 3η Τ. Χριστοδουλάκη



♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **13/01/13** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 20/1, 27/1, 03/2, 10/2, 17/2, 24/2. Συμμετέχουμε με 3 ομάδες (Μία 8μελή στον Α' όμιλο και δύο 6μελείς στο Β' όμιλο).

♦ **6/4 και 7/4/2013** η τελική φάση στα Ατομικά και Ομαδικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής αντίστοιχα.

♦ **31/3/2013** Αρχίζει το Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Η τελική φάση (final four), θα γίνει στις 25-26/5/2013.

♦ **19-21/4/2013** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι θα προκριθούν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής

♦ **07-12/5/2013** Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-12, -10 και -8 ετών)

♦ **15-22/6/2013 11^ο Φυσιολατρικό τουρνουά open για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»**

♦ **25/6-01/7/2013** Τελικοί Πανελληνίων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **02-07/7/2013** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα

♦ **24/8/2013** 33^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα)

♦ **26/8-3/9/2013 21^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο « Μάνος Λοΐζος»**

♦ Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2013 (-14, 16, -18 και -20 ετών)

3η η Μ.-Ι. Λεμονή και 4ος ο Α. Παπαδόπουλος

Τα Χριστούγεννα από 22 έως 30 Δεκεμβρίου 2012 στις Αχαρνές, πραγματοποιήθηκαν τα Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2013.

Από το Σύλλογό μας συμμετείχαν οι σκακιστές/στριες:

Α-14: Παπαδόπουλος Αστήρης (**4ος**), Κολυβάς Άρης (**28ος**)

Κ-14: Λεμονή Μαρία-Ιωάννα (**3η**)

Α-16: Παπαδόπουλος Γιώργος (**13ος**), Ξανθόπουλος Βασίλης (**17ος**)

Α-18: Βοζίκης Αντώνης (**8ος**), Λούκα Μάγδα (**19η**)

Πρόκριση για τα Πανελλήνια ατομικά πρωταθλήματα πήρε



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

ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2012

Α. Η σκακιστική παράδοση στη Νίκαια

Στις αρχές της δεκαετίας του '50, οι σκακιστές στη Νίκαια βρίσκουν στέγη στον φυσιολατρικό σύλλογο ΠΑΝ, στο καφενείο των φιλάθλων στην πλατεία του Αγίου Νικολάου, στους προ-



Αθήνα, 1968: Ο μετέπειτα Παγκόσμιος Πρωταθλητής και σκακιστικός θρύλος **Μπόμπυ Φίσερ** αντιμετωπίζει σε σιμουλτανέ 5 μέλη της Εθνικής ομάδας και μεταξύ αυτών το **Νίκο Ορνιθόπουλο**

σκόπους και στη συνέχεια δημιουργείται η πρώτη επίσημη ομάδα στη Χ.Α.Ν. Νίκαιας. Αξιολογότεροι σκακιστές εκείνης της περιόδου οι Δ. Κατσάνης, Γ. Ακριτίδης, Χ. Καλαϊδόπουλος, Σ. Ρίζος, Ν. Ορνιθόπουλος, Π. Πατσαλιάς, Π. Καρμανίδης.

Το 1963 οι σκακιστές εντάσσονται στο σκακιστικό τμήμα του Ο.Φ.Ο.Ν. και αναδεικνύονται νέα σκακιστικά ταλέντα όπως οι Γ. Πετούγιας, Σ. Μαλλιάρος, Ν. Παπαδόπουλος, Ι. Πατσαλαρίδης, Β. Ιωαννίδης.

Μετά το 1974 η ομάδα ανεβαίνει στη Β' Εθνική και το 1987 έρχεται η άνοδος στην Α' Εθνική όπου παραμένει για ένα χρόνο.



Το 1984 διοργανώνεται για πρώτη φορά το Διεθνές τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση».

Απονομή στον Β. Κοτρωιά, νικητή του 1ου Διεθνούς τουρνουά «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση», από το Β. Ιωαννίδη

Άλλοι σύλλογοι που δραστηριοποιούνται στο σκάκι αυτή την περίοδο είναι οι ΑΦΟΑΝ και Άρης Νίκαιας.

Τη δεκαετία του '90 αναδεικνύονται νέοι αξιόλογοι σκακιστές όπως οι πρωταθλητές Ελλάδος Νέων Γ. Μαστροκούκος και Νεανίδων Ε. Φατούρου,



Α. Γλαμπεδάκης, Γ. Καραδημητρίου, Μ. Χαπίδης, Δ. Πανσεληνάς στην αίθουσα του ΟΦΟΝ

Μ. Γρηγοροπούλου και οι Δ. Θεοτοκάτος, Μ. Σαράφωγλου, Σ. Καραφίδης, Σ. Στρατηγόπουλος, Ν. Τσιμπεράκης, Ε. Κοσμάδης, Μ. Χαπίδης, Δ. Πανσεληνάς, Α. Γλαμπεδάκης, Ι. Γλαμπεδάκης, Χ. Γιαννούλης, Γ. Καραδημητρίου κ.α.



Ντενιζλί (Τουρκία) 2001, Βαλκανιάδα Νέων: Α. Γλαμπεδάκης, Π. Χωματίδης, Δ. Πανσεληνάς, Ν. Λαιμός

Στα μέσα της δεκαετίας του '90, από τα σχολικά προγράμματα του Δήμου, αναδεικνύεται μια νέα φουρνιά μικρών σκακιστών και ξεπηδούν νέα ταλέντα όπως οι Ν. Βανδώρος, Χ. Αλιόχιν, Γ. Γκούμας, Μ. Αγγελάκη, Μ. Κοσκινάς, Φ. Θέμελης, Π. Σπύρου, Μ. Σπύρου, Π. Χωματίδης, Π. Πετεινάτος, Δ. Θέμελη, οι οποίοι τα επόμενα χρόνια θα πρωταγωνιστήσουν στον πανελλαδικό χώρο στις κατηγορίες νέων και θα αποτελέ-



2000-Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής

σουν τη βάση για την μετέπειτα επιτυχή πορεία του Φυσιολάτρη προς την Α' Εθνική.

Πίσω από όλες αυτές τις επιτυχίες, αλλά και αυτές που ακολουθούν, βρίσκεται ένας άνθρωπος που η συμβολή του στην ανάπτυξη και διάδοση του σκακιού αναγνωρίζεται στο Πανελλήνιο, ο **ΝΙΚΟΣ ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**.



Κ. Αχαΐα 2000, Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα: Ο δάσκαλος με τους μαθητές του

Β. Ίδρυση του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ

Το 2000, μετά την ψήφιση του νέου αθλητικού νόμου 2725/1999, τα σωματεία, προκειμένου να διατηρούν αθλητικά τμήματα, καλούνται να τροποποιήσουν ανάλογα το καταστατικό τους. Η απόφαση του ΟΦΟΝ για μη τροποποίηση του καταστατικού, δημιούργησε την ανάγκη για την ένταξη των σκακιστών σε έναν άλλο αθλητικό σύλλογο.



2001: Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής

Για τη διασφάλιση της συνέχειας μιας προσπάθειας χρόνων οι σκακιστές και οι γονείς των μικρών σκακιστών αποφάσισαν την ίδρυση του **Εκδρομικού Ορειβατικού Αθλητικού Ομίλου «Φυσιολάτρης» Νίκαιας**. Μετά την επικύρωση του καταστατικού ορίστηκε προσωρινό ΔΣ αποτελούμενο από τους κ.κ. Ε. Κοσκινά, Πρόεδρο, Ε. Κοσμάδη, Αντιπρόεδρο, Σ. Στρατηγόπουλο, Γενικό Γραμματέα, Δ. Καμπαρίδου, Ταμία και Β. Καμπίτση, Έφορο, το οποίο πλαισιώθηκε από φίλους του σκακιού και παλιούς σκακιστές.

Με την ίδρυσή του αναπτύσσει πλούσια δραστηριότητα, συμμετέχει σε όλες τις διασυλλογικές σκακιστικές διοργανώσεις, διορ-



Οινόη, 2003: Η πρώτη εξόρμηση και συνεννόηση των μελών και των φίλων του Ομίλου

γανώνει σε συνεργασία με το Δήμο Νίκαιας και άλλους φορείς τουρνουά και νεανικά πρωταθλήματα.

Νέα ταλέντα αναδεικνύονται και πλαισιώνουν όλες τις ομάδες μας. Α. Καφώρος, Π. Κουνταρδής, Π. Μπαρμπαγιάννης, Π. Μιχελάκος, Ε. Φράγκου, Β. Φράγκος, Η. Καφώρου, Φ. Αγγελάκη, Ε. Παφλιώτη, Β. Ξανθόπουλος, Α. Βοζίκης, Γ. Παπαδόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Κ. Λεμονής, Μ.-Ι. Λεμονή, Π. Μαρούδας, Α. Πραματευτάκη, Λ. Πραματευτάκη, Κ. Βαλούρδος.

Η έντονη αυτή δραστηριοποίηση και η άνοδος στις μεγαλύτερες κατηγορίες δημιούργησε την ανάγκη για μεγαλύτερο χώρο, από την αίθουσα του ΟΦΟΝ που χρησιμοποιούσε. Έτσι, από τον Οκτώβριο 2005 η έδρα του Συλλόγου μεταφέρεται στην οδό Ιωνίας 82.



Η έδρα του Συλλόγου το 2005, στην οδό Ιωνίας

(συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Στο επόμενο τεύχος:

Β. Ίδρυση του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ (συνέχεια)

Γ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας

Δ. Η εκδρομική δραστηριότητα

Ε. Νέες δραστηριότητες

Σημείωση: Ζητώ την κατανόηση για όποιες παραλήψεις

Θ. Χωματίδης



♦ Παιδική Φθινοπωρινή εξόρμηση στην Άνω Στενή Εύβοιας

συνέχεια από τη σελ. 1

Η διαδρομή σχετικά εύκολη, μέσα σε δάσος με πανύψηλα δένδρα (έλατα, καστανιές, καρυδιές κ.ά.) και σε κάποια σημεία δίπλα στο ποτάμι με συντροφιά τα κελαηδίσματα των πουλιών. Μετά από 2 ώρες θαυμάσιας πορείας φτάσαμε στο προορισμό μας, σε μια απλωσιά που δημιουργείται



ανάμεσα στα σκιερά πλατάνια και δίπλα στο ποταμάκι με τα τρεχούμενα νερά. Αφού πρώτα φάγαμε για να έχουμε δυνάμεις και ξεκουραστήκαμε, άρχισαν τα παιχνίδια. Η αρχή έγινε με το bowling και ακολούθησαν, οι ρίψεις μπάλας σε κρεμασμένο καμπανάκι, οι βολές με κυπαρισσόμηλα και ο «λαγός» με μαντιλάκια. Οι μικροί μας περίμεναν με ανυπομονησία στην ουρά, για να λάβουν μέρος σε κάθε παιχνίδι. Στο τέλος των παιχνιδιών απονεμήθηκε σε κάθε παιδί ένα ζευγάρι κιάλια ως έπαθλο, ενώ οι 5 πρώτοι νικητές των αγωνισμάτων κέρδισαν μετάλλια.

Η ομάδα με τους ορειβάτες ανέβηκε στο ξεροβούνι κάνοντας μια 5ωρη πορεία, από τη Ράχη Συκά προς το Ξηροβούνι και μετά πίσω στην Άνω Στενή. Όλοι μαζί αναχωρήσαμε στις 4:30 για την επιστροφή μας, κάνοντας μια ενδιαμεση στάση στη Νέα Αρτάκη, με τη σκέψη ήδη στην επόμενη παιδική -χειμερινή αυτή τη φορά- εξόρμηση στα Καλάβρυτα, στις 30 Γενάρη του νέου έτους.

♦ Εκδρομή στην Ιταλία

συνέχεια από τη σελ. 1

Αφήσαμε τη Ρώμη και κατηφορίσαμε για τη **Νάπολη**. Εδώ είδαμε το κάστρο πάνω από το λιμάνι, το τεράστιο palazzo και δίπλα του την Όπερα, το Πάνθεον και την πανέμορφη σκεπαστή αγορά.

Στη συνέχεια επισκεφτήκαμε το όμορφο **Σορέντο**, μια πόλη πνιγμένη στο πράσινο και την υγρασία. Για να φτάσουμε εκεί διασχίσαμε την



Κοστιέρα Αμαλφιτάνα, ένα στενό οδικό άξονα φτιαγμένο πριν από 130 χρόνια μεταξύ θάλασσας και βουνού. Είχε πάρα πολλούς τουρίστες, γιατί είναι η αφετηρία για τα γραφικά χωριά **Ποζιτάνο**, **Αμάλφι**, **Ραβέλο** και το νησί **Κάπρι**. Η περιοχή είναι γεμάτη εσπεριδοειδή, μπανανιές κι αμπέλια. Εδώ βασιλεύει η λεμονιά και το υπέροχο λικέρ **Λιμοντσέλο**. Η επίσκεψή μας σε δυο αρχαιοελληνικές αποικίες, την **Ποσειδωνία** και την **Πομπηία**, μας έκανε ιδιαίτερα περήφανους για τα έργα των προγόνων μας.

Η εκδρομή μας τελείωσε με μια επίσκεψη στο Μπάρι, όπου μέσα στα δαιδαλώδη στενά είδαμε την εκκλησία του Αγίου Νικολάου και τις πολλές οικοτεχνίες όπου παρασκευάζονται διάφορων ειδών μακαρόνια.

♦ 4ήμερη εκδρομή στην Τήνο, Δήλο, Μύκονο (6 – 9 Σεπτεμβρίου 2012)

Την πρώτη μέρα στο νησί της Τήνου επισκεφτήκαμε το ναό της Μεγαλόχαρης, το Αρχαιολογικό Μουσείο, την Πινακοθήκη, το Μουσείο Τήνιων καλλιτεχνών και περιηγηθήκαμε στη Χώρα κάνοντας βόλτες στα όμορφα στενάκια της. Την επομένη επισκεφτήκαμε τη **Μύκονο** και το ιερό νησί της **Δήλου**, όπου η αρχαιολόγος κ. Φραγκάκη μας έκανε μια ενδιαφέρουσα ξενάγηση στον ιερό αυτό χώρο. Στην επιστροφή μας στη Μύκονο περπατήσαμε στα όμορφα στενά δρομάκια της και βγάλαμε φωτογραφίες.



Την τρίτη μέρα της εκδρομής κάναμε το γύρο της Τήνου και μια μικρή πορεία μέχρι τον Πύργο, όπου επισκεφθήκαμε το σπίτι του γλύπτη Γιαννούλη Χαλεπά, το Μουσείο των Πανορμιτών καλλιτεχνών και το Μουσείο μαρμαροτεχνίας. Στη συνέχεια, οι πεζοπόροι πρώτα και μετά οι υπόλοιποι με το πούλμαν, πήραμε το δρόμο για τον **Πάνορμο** και κολυμήσαμε στην παραλία της Αγίας Θάλασσας.

Την τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε τα **Λουτρά** και το Βόλακα, με τους περίεργους γρανιτόλιθους και κάναμε μια πορεία μέχρι τον όρμο της Κολυμπήθρας. Οι τουρίστες μας επισκέφθηκαν τη **Μονή Κεχροβουνίου** και όλοι μαζί κατευθυνθήκαμε προς το λιμάνι για το ταξίδι της επιστροφής.

♦ 3ήμερη εκδρομή στη Λευκάδα

Μια πανέμορφη εκδρομή πραγματοποιήσαμε το τριήμερο της 28^{ης} Οκτωβρίου στη Λευκάδα. Πρώτος σταθμός μας η Ιερή πόλη του Μεσολογγίου και στη συνέχεια η Αρχαία Οινιάδα με το αρχαίο Θέατρο και το Ναυπηγείο σε μια περιοχή με δάσος από αιωνόβιες βελανιδιές. Το απόγευμα κάναμε μια πεζοπορία στο περίφημο Δάσος του Φράξου και διανυκτερεύσαμε στο ξενοδοχείο THALASSA στη Πάλαιρο, με θέα τη θάλασσα.

Την άλλη μέρα αναχωρήσαμε για τη Λευκάδα. Είδαμε το Βενετσιάνικο κάστρο της Αγίας Μαύρας και οι πεζοπόροι έκαναν τη διάσχιση του φαργιού της Μέλισσας και καταλήξαμε στο



Νυδρί για μπάνιο. Το απόγευμα όλοι κάναμε το πεζοπορικό περίπατο ως τον Καταρράκτη του Δημοσάρη και το βράδυ διασκεδάσαμε με ζωντανή μουσική όπου χορέψαμε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

Το πρωί της Κυριακής επισκεφτήκαμε το Αιτωλικό, την όμορφη Ναύπακτο, το γραφικό Γαλαξίδι. Επιστρέψαμε στη Νίκαια, έχοντας στις αποσκευές μας ένα σωρό αναμνήσεις από τα όμορφα μέρη που επισκεφτήκαμε.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Μονοήμερες εκδρομές Σεπτεμβρίου-Οκτωβρίου 2012

• Εξαμίλια, Λουτρά Ωραίας Ελένης

Την Κυριακή 16 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στην κοντινή Κορινθία στα Εξαμίλια. Περπατήσαμε στα Όνεια Όρη μέχρι και τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης, καταλήγοντας στη θάλασσα για μπάνιο. Οι τουρίστες μας επισκέφτηκαν τη Μονή της Αγίας Τριάδας και το κάστρο της Ακροκορίνθου. Στη συνέχεια κατευυνθήκαν και αυτοί στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης, όπου γευματίσαμε όλοι μαζί σε ένα ταβερνάκι δίπλα στο κύμα.

• Κυριάκι, Αρβανίτσα, Παραλία Σαράντη

Το Σάββατο 22 Σεπτεμβρίου κατευυνθήκαμε προς το Κυριάκι Βοιωτίας. Οι πεζοπόροι έκαναν μια 5ωρη πορεία, Κυριάκι-Αρβανίτσα- Αγία Άννα, μέσα στο δάσος από έλατα.



Από την Αγ. Άννα, μας παρέλαβε το πούλμαν και μας έφερε στην παραλία Σαράντη, όπου απολαύσαμε το μπάνιο μας, γευματίσαμε δίπλα στο κύμα, ξεκουραστήκαμε και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

• Φαράγγι του Δημοσάρη-Κάρυστος .

Την Κυριακή 30/9/2012 ξεκινήσαμε με τελικό προορισμό το εξωτικό φαράγγι του Δημοσάρη στην Κάρυστο της νότιας Ευβοίας. Από το λιμάνι της Αγίας Μαρίνας κοντά στον Μαραθώνα πήραμε πλοίο για Ν. Στύρα. Ύστερα φύγαμε για την Κάρυστο όπου με ένα μικρό λεωφορείο ανεβήκαμε στο Πετροκάναλο. Προσεγγίσαμε την είσοδο του φαραγγιού κάτω απ' την κορυφή του Όρους Όχη και κατεβήκαμε το φαράγγι μέχρι τη περίφημη Σκάλα Λενοσαίων με τους χαρακτηριστικούς μικρούς καταρράκτες και τις βάθρες, που σχηματίζουν τα πεντακάθαρα νερά του ρέματος. Φτάσαμε στη μαγευτική Παραλία των Καλλιανών πήραμε ένα δροσερό μπανάκι και αναχωρήσαμε για την επιστροφή μας

• Λίμνη Στυμφαλίας-Μουσείο Περιβάλλοντος.

Την πρώτη Κυριακή του Οκτώβρη «Παγκόσμια ημέρα πουλιών» πραγματοποιήσαμε εκδρομή στη λίμνη Στυμφαλία. Αρχικά επισκεφθήκαμε τα ερείπια της μονής Ζαρακά και το εντυπωσιακό Μουσείο Περιβάλλοντος, στη Σκάλα Στυμφαλίας. Στο μπαλκόνι του με την υπέροχη θέα προς τη λίμνη παρατηρήσαμε με τα τηλεσκόπια τα πτηνά. Από το χωριό Λαύκα ξεκινήσαμε μια ανηφορική αλλά μαγευτική πορεία προς την Αγία Σωτήρα και το βουνό Ολίγυρτο .

• Διάσχιση της Φλαμπουρίτσας

Το Σάββατο 20 Οκτωβρίου πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στη Ζήρεια και διασχίσαμε την περίφημη κοιλάδα της Φλαμπουρίτσας. Φτάνοντας στο Βαρνεβό η πρώτη πεζοπορική ομάδα έκανε μια τρίωρη κυκλική



πορεία μέσα στα πανέμορφα έλατα της κοιλάδας. Η δεύτερη ομάδα ξεκίνησε από το χιονοδρομικό κέντρο της Ζήρειας έφτασε στην πάνω μεριά της κοιλάδας και έκανε τη διάσχισή της. Στα Μεσαία Τρίκαλα ξανασμίξαμε και πήραμε το δρόμο της επιστροφής έχοντας περάσει ακόμα μια θαυμάσια μέρα στη πανέμορφη Ζήρεια.

♦ Μονοήμερες εκδρομές Νοεμβρίου-Δεκεμβρίου 2012.

• Πραστός και Καστάνιτσα στον Πάρνωνα .

Την πρώτη Κυριακή 4 του Νοέμβρη οι πεζοπόροι περπατήσαν



το μονοπάτι από τον Πραστό ως την Καστάνιτσα. Η διαδρομή ευχάριστη, μέσα σε έλατα, κέδρους, πλατάνια και κοντά στο χωριό πολλές καστανιές. Στα δυο ταβερνάκια της Καστάνιτσας δοκιμάσαμε νόστιμα μαγειρευτά και ψητά φαγητά με κάστανα.

• Πράσινο Μονοπάτι Λουτρακίου

Το Σάββατο 10 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια πανέμορφη διαδρομή στο πράσινο μονοπάτι στα Γεράνεια Όρη. Ξεκινήσαμε από το Χαρβάτι και καταλήξαμε στα Πίσια. Οι τουρίστες μας επισκέφτηκαν τη Μονή του Οσίου Παταπίου και όλοι μαζί γευματίσαμε στα Πίσια.

• Απογευματινή στη Πάρνηθα

Το απόγευμα της Κυριακής, 18 Νοεμβρίου, κάναμε μια μικρή, δίωρη πορεία από τις Αφίδνες ως τη λίμνη Μπελέτσι μέσα σε πεύκα , έλατα και κουμαριές.

Σε ταβέρνα στο Μπογιάτι είχαμε το βραδινό μας γλέντι, με μπακαλιάρo σκορδαλιά.

• Μονοπάτι των Αρκάδων Ποιμένων (Μαίναλο).

Στο μονοπάτι των Αρκάδων ποιμένων περπατήσαμε το Σάββατο 24 Νοεμβρίου, αποκομίζοντας τις καλύτερες εντυπώσεις. Το μονοπάτι, ξεκινάει από το χωριό Βαλτεσινίκο, διαγράφει μία κυκλική διαδρομή στην καρδιά του ελατοδάσους και τερματίζει πάλι στο ίδιο το χωριό.

• Ελικώνας, Αρβανίτσα.

Την Κυριακή 2 Δεκέμβρη ανεβήκαμε στον Ελικώνα. Μια δύσκολη πορεία με ανάβαση στην κορυφή Παλαιοβούνα με βροχή, ομίχλη και δυνατό αέρα σε κακοτράχαλα μονοπάτια.

• Αράχοβα- Παρνασσός-Δαύλεια

Το Σάββατο 8 Δεκεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στην Αράχοβα και πορεία στον Παρνασσό. Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν από την Αράχοβα και ανεβαίνοντας το Παρνασσό έφτασαν μέχρι τη Μονή Αγ. Ιερουσαλήμ. Η διαδρομή στην αρχή εύκολη αλλά ψηλότερα η ανεμοθύελλα, η ομίχλη και το χιόνι έκαναν την πορεία αρκετά δύσκολη.

• Χιονοδρομικό Κέντρο Μαινάλου- Αλωνίσταινα.

Μια όμορφη εκδρομή στα χιόνια του Μαινάλου κάναμε το Σάββατο 15 Δεκεμβρίου. Ξεκινήσαμε από το Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου και περπατήσαμε μέσα στο χιόνι στο μονοπάτι μέχρι την Αλωνίσταινα.



• Βελίνα -Δρυοδάσος Μουγγοστόυ

Κυριακή 23 Δεκεμβρίου προπαραμονή Χριστουγέννων κάναμε τη διάσχιση του δρυοδάσους του Μουγγοστόυ στη Βελίνα Κορινθίας.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

Κυριακή 20/1 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στο **Χιον. Κέντρο Μαινάλου-Λεβίδι-Βυτίνα**.

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για Σπαθοβούνι -Χιον. Κέντρο Μαινάλου. Από όπου θα ξεκινήσουμε την πεζοπορία για το **Λεβίδι** (4 ώρες ΒΔ/Α).

Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν την **Βυτίνα** και το **Αρκαδικό Κέντρο Τέχνης και Ιστορίας στο Λεβίδι** (γεύμα). Στις 17.30 αναχ. επιστροφής για Νίκαια-ΜΕΤΡΟ.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.€ 7) Υπεύθυνος ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Τετάρτη 30/1 (Τριών Ιεραρχών) Παιδική εκδρομή στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων. Παιχνίδια στο χιόνι !!

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45) για **Ξυλόκαστρο-Μέγα Σπήλαιο** (επίσκεψη) **Χ.Κ. Καλαβρύτων** (πεζοπορία, Σκί, χιονοσανίδες, χιονοπόλεμο, χιονάνθρωπους κλπ.). Γεύμα στα **Καλάβρυτα**. Αναχ. Στις 17.30.

ΤΙΜΗ:€ 15 (μαθ.+ φοιτ. € 7) Υπεύθυνη: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Σάββατο 9/2 Ημερήσια τουριστική και ορειβατική εκδρομή στα **Βίλλια-Κιθαιρώνα-Πόρτο Γερμενό**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.30** (από ΜΕΤΡΟ 07.45) για τα Βίλλια, όπου θα γίνουν 2 διαδρομές:**Α) Πεζοπορική** στο αρχαίο μονοπάτι από **Βίλλια-Αιγόςθενα** (5 ώρ. ΒΔ/Α) και **Β) Ορειβατική** στον **Κιθαιρώνα** (6 ώρ. ΒΔ/Β υψ.δ.900μ.).

Οι τουρίστες θα πάνε στα Βίλλια –Αιγόςθενα-Π. Γερμενό (γεύμα). Στις 18.00 επιστροφή για Νίκαια.

ΤΙΜΗ: €15 (μαθ.+φοιτ. €7) Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 17/2 Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **Υπάτη-Καστανιά-Μεσοχώρι**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για την Καστανιά (Υπάτης) (1050 υψ.) Εδώ θα γίνει πεζοπορία σε αγροτικό δρόμο με έλατα ως το **Μεσοχώρι** (5 ώρες ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο γραφικό **Μεσοχώρι** (γεύμα). Στις 17.30 αναχώρηση για ΝΙΚΑΙΑ.

ΤΙΜΗ:€ 17 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 23/2 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στην **Αρχ. Κόρινθο-Ακροκόρινθο-Πεντεσκούφι**

Αναχ. από **Νίκαια 07.30**(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45) για **Ισθμό-Αρχαία Κόρινθο& Ακροκόρινθο** (ξενάγηση και πεζοπορία ως τον λόφο των Ιπποτών) σε 2 ώρες ΒΔ/Α. Στη συνέχεια πάμε στα **Λουτρά της Ωραίας Ελένης** (περίπατος- γεύμα). Στις 17.30 επιστροφή για Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνη Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 3/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στην **Ανάβρα** και τη **Λίμνη Μενδενίτσας**

Αναχ. Από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30 για **Καμ. Βούρλα-Ανάβρα**. Διαδρομή στο ελατοδάσος της **Κνημίδας** ως τη λίμνη **Μενδενίτσας**. (5 ώρες ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον αρχ. χώρο της **Ανάβρας** και τη **Μενδενίτσα** (γεύμα). Στις 17.30 αναχ. για ΝΙΚΑΙΑ.

ΤΙΜΗ : € 15 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7) Υπ. ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ



MASTER WASH
Π&Σ ΓΟΥΛΑΣ

ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ-ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ

- ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
- ΓΥΑΛΙΣΜΑ-ΚΕΡΩΜΑ
- ΔΩΡΕΑΝ ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ-QUICK SERVICE
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Κ. ΓΕΜΕΛΟΥ 300 - ΝΙΚΑΙΑ
ΤΗΛ. 210 4903399 - 6936 254141
www.masterwash.gr



Σάββατο 9/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στη **Λιλαία** και τη **Μπαρουτοσπηλιά** (Παρνασσού).

Αναχ. από Νίκαια 07.15 (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για Αμφίκλεια-**Λιλαία-Αγ.Παρασκευή**. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία για το φαράγγι που οδηγεί στη **Μπαρουτοσπηλιά** (3 ώρες ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Αγόριανη** και το **Πολύδροσο** (γεύμα). Στις 17.30 αναχ. επιστροφής για ΝΙΚΑΙΑ.

ΤΙΜΗ :€ 15 (μαθ.+ φοιτ.€ 7) Υπεύθ.: Γ.ΓΚΟΥΓΚΟΣΤΑΜΟΣ

15 ως 18/3 4ήμερη Αποκριάτικη τουριστική και πεζοπορική: **Αγιά-Αμπελάκια-Κορινό-Ελατοχώρι-Βελβεντό-Σέρβια-Π. Σουμελά-Καρναβάλι Κοζάνης-Κούλουμα στον Τύρναβο!**

1^η μέρα. Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 για **Στυλίδα**(κέρασμα)-

Αλμυρό (περίπατος στο Δρυοδάσος)-**Αγιά** (πεζοπορία ως το **Κεφαλόβρυσο** 2 ώρες ΒΔ/Α)- Αμπελάκια- Στόμιο- Κορινός (ξενοδοχείο **ΑΝΑΪΣ**, δείπνο, διανυκτέρευση).

2^η μέρα. Αναχ.09.00 για **Ελατοχώρι-Βελβεντό-Σέρβια**. (3ωρη πεζοπορία **Καταφύγι-Βελβεντό** ΒΔ/Α).Το βράδυ αποκριάτικο γλέντι (μασκέ) στο ξενοδοχείο μας.

3^η μέρα Το πρωινό ελεύθερο. Μετά το γεύμα στις 13.00 αναχ. για **Παν. Σουμελά- Κοζάνη** (**Καρναβάλι - Φανοί**). Στις 23.00 Επιστροφή για Κορινό (διανυκτέρευση).

4^η μέρα Στις 10.00 Αναχ. για **Ελασσόνα – Τύρναβο** (**Μπουρανί** τοπικά Διονυσιακά δρώμενα Καθ. Δευτέρας).

Στις 15.00 επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΤΙΜΗ:€ 165 (τακτικά μέλη € 155, μαθ.+φοιτ.€ 100)

Περιλαμβάνει:3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή-πούλμαν

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Π.ΦΥΤΡΟΣ

23-25/3 Τριήμερη τουριστική –πεζοπορική **Μυστρά- Μονεμβασιά- Διάσχιση φαραγγιού Μπαλή-Σπήλαιο Καστανιάς-Αγ. Νικόλαος-Κανατάκι-Μονή Αγ. Ειρήνης-Ακρ. Μαλέας**

1^η μέρα:Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (ΜΕΤΡΟ 07.20) για Τρίπολη-Μυστρά(ξενάγηση)-Μονεμβασιά.

2^η μέρα: Αναχ. 08.30 για Σπήλαιο Καστανιάς-Αγ.Νικόλαος-Βελανδία-Κανατάκι-Κάβο Μαλιά (πεζοπορία)

3^η μέρα Αναχ. στις 08.30 για διάσχιση του φαραγγιού του Μπαλή (ώρες 3 ΒΔ/Α). Στις 15.00 αναχ. για επιστροφή.

ΤΙΜΗ:€115 (μαθ.+φοιτ.€ 70)

Υπεύθυνοι: Η. ΚΑΦΩΡΟΣ-Α.ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ.

Κυριακή 7/4 Ημερήσια τουριστική-ορειβατική-πεζοπορική **Οστράκινα-Ξερακιάς-Μνήμα-Αρχ. Μαντινεία**

Αναχ. από Νίκαια 07.00(ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Αρχ. Μαντινεία - Χ. Κ. Μαινάλου** από όπου θα γίνουν 2 διαδρομές:

Α)Μνήμα-Ξερακιάς-Χ.Κ.Μαινάλου (3 ώρες ΒΔ/Α και **Β)Καταφύγιο-Οστράκινα** (3 ώρες ΒΔ/Β υψ.διαφ.390μ.).

Γεύμα στην **Κάψια**. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν **Αρχ. Μαντινεία- Μ. Αγ.Φωτεινής και Χ. Κ. Μαινάλου**. 17.30 αναχώρ.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 Υπεύθυνος Ν. ΒΑΖΟΣ

Κυριακή 14/4 Ημερήσια τουριστική– πεζοπορική: **Δημητσάνα -Μ. Φιλοσόφου-Μ. Προδρόμου-Αρχ. Γόρτυνα**.

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ-ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ από όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία για τις **Μονές Φιλοσόφου και Προδρόμου** κατά μήκος του **Λούσιου** ως την **Αρχαία Γόρτυνα** (5ώρες ΒΔ/Α). Το πούλμαν θα συνεχίσει ως την γέφυρα **Ατσίχολου** (όπου θα γίνει το ραφτιγκ). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τη Δημητσάνα, τη Στεμνίτσα και την **Καρύταινα** (γεύμα).

Υπεύθ: Π. ΦΥΤΡΟΣ-Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 20/4 Ζεμένό-Κίρφη-Δίστομο.

27 & 28/4 : Παύλιανη-Αγ.Τριάδα-Ρεματιά-Οίτη.

2-6 /5 (ΠΑΣΧΑ) 5ήμερη στην **Κέρκυρα**. Π.ΦΥΤΡΟΣ

Κυριακή 12/5 Άργος-Κρ. Βρύση-Ζόγκα-Κεφαλάρι.

22 ως 25/6 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ) **Σίφνο & Σέριφο**

6 - 15/7 10ήμερες διακοπές στην **Θάσο και Σαμοθράκη**

26-28/7 3ήμερη: **ΟΛΥΜΠΟΣ-ΚΙΣΣΑΒΟΣ-ΛΕΠΤΟΚΑΡΥΑ**

3& 4/8 Αρχ. Επίδαυρο-Ναύπλιο- Φαράγγι Καταφυκίου

♦ 30^{ος} Κλασσικός Μαραθώνιος Αθηνών

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 30^ο Κλασσικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα στις 11 Νοεμβρίου 2012. Έντεκα μέλη και φίλοι του Φυσιολάτρη έτρεξαν και τερμάτισαν στο Μαραθώνιο που ήταν αφιερωμένος στη μνήμη του Γρηγόρη Λαμπράκη.



Όλοι σε καλή φυσική κατάσταση προπονημένοι από τις πολύωρες πορείες του Φυσιολάτρη στα βουνά της Ελλάδας κατάφεραν να τερματίσουν μετά από επίπονη προσπάθεια κάνοντας 42 και κάτι χιλιόμετρα από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο. Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες.

♦ Πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν στον όμιλό μας.

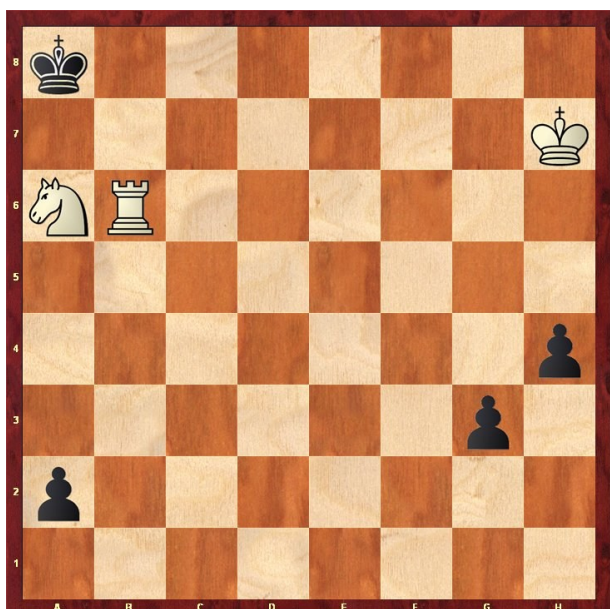
Τη παραμονή της Πρωτοχρονιάς υποδεχτήκαμε για πρώτη φορά το καινούργιο χρόνο όλοι μαζί οι φίλοι του Φυσιολάτρη με την παρέα τους στον όμιλό μας. Περισσότερα από 120 άτομα συγκεντρωθήκαμε και γιορτάσαμε



με τον ερχομό του 2013. Διασκεδάσαμε μέχρι αργά με ζωντανή μουσική, χορό, φαγητό και μπόλικο κρασί. Δώσαμε και πήραμε ευχές με την ελπίδα ότι το 2013 θα είναι καλύτερο από ότι τα προηγούμενα χρόνια για εμάς και τη χώρα μας.

Άσκηση Νο 27

Τα Λευκά παίζουν και κάνουν ισοπαλία !!



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ

ΜΕ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΚΟΣΤΟΣ
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ
e-mail: info@fysiolatris.gr
Τηλ.: 6983330461



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

♦ Κυριακή 6 Ιανουαρίου 2013 στο θέατρο "Ελληνικός Κόσμος" είδαμε την παράσταση: «Η Αργοναυτική Εκστρατεία» σε σκηνοθεσία Κάρμεν Δουγγέρι.

♦ Σάββατο 19/1 Πάμε στο «Εθνικό Θέατρο» (Κεντρική Σκηνή, Κτίριο Τσίλλερ), να δούμε την παράσταση: «Οδύσσεια» του Ομήρου σε σκηνοθεσία του «Αμερικανού μάγου του θεάτρου» Ρόμπερτ Ουίλσον. Παρουσιάζει το ταξίδι της επιστροφής του Οδυσσέα στην πατρίδα μετά τον Τρωικό πόλεμο, αλλά και όσα συμβαίνουν όταν ο ήρωας φτάνει στην Ιθάκη.

Παίζουν : Χ. Ζαλμάς, Μ. Ναυπλιώτου, Ν. Τσακίρογλου κ.α..

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 7 Μαρτίου

Παραδοσιακό αποκρίατικο γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη *Μάνος Λοΐζος*

Πάρτε το φαγητό σας, μασκαρευτείτε και ελάτε να γλεντήσουμε με ζωντανή μουσική!!!

Είσοδος με προσκλήσεις Τιμή 7€ ευρώ (παιδιά δωρεάν)
Περιλαμβάνονται ποτά, αναψυκτικά, σαλάτες, ορχήστρα και συμμετοχή σε κλήρωση με πολλά και πλούσια δώρα

ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

6 Απριλίου 2013 ώρα 7.30 μ.μ.

στα Γραφεία του Συλλόγου.

Παρακαλούνται τα μέλη για την οικονομική τους τακτοποίηση.

ΧΟΡΟΣ !!!

Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Δευτέρα-Τετάρτη στις 20.00– 21.30 και Σάββατο 10.30-12.00. Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία
Πληροφορίες: τηλ. **6936567401**

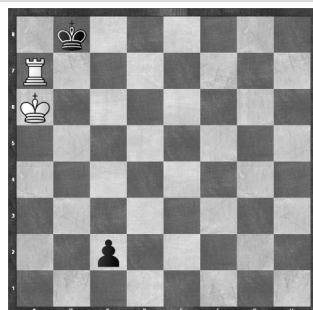


Λύση άσκησης Νο 26

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

1. Πβ7, Ργ8
2. Πβ5!!, γ1= Β
3. Πγ5+, ΒxΠγ5

1/2 - 1/2



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