



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Μάιος – Ιούνιος – Ιούλιος– Αύγουστος 2014

Τεύχος 32

ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Η ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ 7ης ΘΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ

♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2014

Στην 7η θέση η ομάδα μας.

Άλλη μια επιτυχία της σκακιστικής μας ομάδας στο 42ο Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής, το οποίο διεξήχθη από 2 έως 7 Ιουλίου στο Ρίο της Πάτρας. Με τέσσερις νίκες, μία ισοπαλία και δύο ήττες η ομάδα μας με 9 πόντους ισοβάθμησε στην 5^η θέση και μετά την εφαρμογή των κριτηρίων άρσης

ισοβαθμίας κατέλαβε την **7^η θέση** στη βαθμολογία, εδραιώνοντας τη θέση του Φυσιολάτρη μεταξύ των κορυφαίων

σκακιστικών συλλόγων. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου με δεύτερη του Σ.Α. Κορινθίας «Αργοναύτης» και τρίτη την ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας.

Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά ήταν τα παρακάτω:

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΛΑΤΩ ΑΓ.ΝΙΚΟΛΑΟΥ	6,5-3,5
ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΗ ΑΝΟΙΞΗ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	3 - 7
Σ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	7,5-2,5
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΦΟΝ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΕΠ.	8,5-1
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΕΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ	5 - 5
ΣΑ ΧΑΝΙΩΝ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	4 - 6
ΠΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	8 - 2

(συνέχεια στη σελ. 2)

♦ 22ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ» Νικητής ο **GM ΚΟΤΡΩΝΙΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**

Από 26 Αυγούστου έως 2 Σεπτεμβρίου 2014, διεξήχθη με επιτυχία το 22ο Διεθνές Τουρνουά Σκάκι "Τιμή στην Εθνική Αντίσταση", με 337 συμμετοχές (132 στον Α΄ και 205 στο Β΄ όμιλο).

Το τουρνουά είναι αφιερωμένο στην Εθνική Αντίσταση κατά των δυνάμεων κατοχής 1940-44 και διοργανώθηκε από το Δήμο Νίκαιας-Αγ.Ι.Ρέντη σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο Φυσιολάτρη και την ΕΣΟ. Συμμετείχαν 8 τίτλοχοι σκακιστές (2 GM, 1 IM, 3 FM και 2 WFM).

Το τουρνουά διεξήχθη σε 2 ομίλους και ήταν το πολυπληθέστερο στην Ελλάδα. Ξεχωριστή παρουσία η συμμετοχή του Πρωταθλητή Ελλάδος και μέλους της Εθνικής μας Ομάδας Β. Κοτρωνιά, ο οποίος ήταν και ο νικητής του 1^{ου} Τουρνουά το 1984.

Την 1η θέση στη γενική κατάταξη κατέλαβε αήττητος ο GM Κοτρωνιάς Βασίλειος με το απόλυτο σκορ των 9 βαθμών, δεύτερος με 7,5 βαθμούς ο Γκούμας Γιώργος και τρίτος με 7 βαθμούς ο GM Καπνίσης Σπύρος. Νικητές κατά κατηγορία στους Ομίλους αναδείχθηκαν:

Α΄ Όμιλος.

Γενική Κατάταξη: 1. GM Β. Κοτρωνιάς, 2. Γ. Γκούμας, 3. GM Σπ. Καπνίσης

Γυναίκες: 1.WIM Στ.Τσολακίδου 2.Νικολαΐδου Ελ. 3.WIM Μαρκαντωνάκη Χαρ.

Παίδες -16: 1.Τσίρος Φρ. 2.Κούρκουλος Στ.3.Τσακνάκης Ζ. Κορασιδων(-16): 1.Τσολακίδου Στ. 2.Κόκκοτα Ελ. 3. Δούνη Μαρ.

Παμπαιδες -12: 1.Μίσης Γ. 2.Κατοπόδης Δ. 3. Αλεξάκης Δ. Βετεράνοι >50: 1.Αλεξάκης Δημ. 2.Δεληθανάσης Δημ. 3.Ορνιθόπουλος Νικ.

Τοπικοί Σκακιστές: 1.Γκούμας Γ. 2.GM Σ. Καπνίσης Σπ. 3.Μιχαλάκος Π.

(συνέχεια στη σελ. 2)



Οι 3 πρώτοι νικητές του α΄ ομίλου



Οι 3 πρώτες Γυναίκες



Σκακιστικά Νέα



♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2014

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν 13 σκακιστές και σκακίστριες:

Στην 1^η σκακιέρα ο Πολωνός **GM R. Kempinski**, με 4 πόντους σε 7 αγώνες έδειξε τη σταθερή αξία του.

Στη 2^η σκακιέρα ο ΙΜ **Γ. Γεωργιάδης**, με 2 πόντους σε 6 αγώνες και ο **GM Σπ. Καπνίσσης** με 1 πόντο σε 1 αγώνα.

Στην 3^η σκακιέρα ο **GM Σπ. Καπνίσσης**, με 3,5



πόντους σε 4 αγώνες και ο **Γ. Γκούμας** με 1 πόντο σε 3 αγώνες.

Στην 4^η σκακιέρα ο **Γ. Γκούμας**, με 1,5 πόντους σε 2 αγώνες και ο **Ν. Γαλόπουλος** με 4 πόντους σε 5 αγώνες.



Στην 5^η σκακιέρα η Ιταλίδα **WGM M. Brunello**, με 4,5 πόντους σε 7 αγώνες.



Στην 6^η σκακιέρα η **.Μ.-Ι. Λεμονή** με 4 πόντους σε 6 αγώνες και η **Σ. Γραφάκου** με 1 πόντο σε 1 αγώνα.

Στην 7^η σκακιέρα η **Σωτ. Γραφάκου** 1 πόντο σε 2 αγώνες και η **Μάγδα Λουκά** 1,5 πόντους σε 5 αγώνες.



Στην 8^η σκακιέρα ο **Παν. Μιχελάκος** με 2 πόντους σε 5 αγώνες και ο **Φίλ. Στάμος** με 1 πόντο σε 2 αγώνες



Στην 9^η σκακιέρα ο **Αστ. Παπαδόπουλος** με 3 πόντους σε 7 αγώνες και στη 10^η σκακιέρα ο **Γαβρ. Βασιλάκης** με 3,5 πόντους σε 7 αγώνες.

Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες για τη συμβολή τους στη μεγάλη επιτυχία της ομάδας μας.

Φωτο **Γαλόπουλου και Βασιλάκη**

♦ 21ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Β΄ Όμιλος

Γενική Κατάταξη: 1. Σαντοριναίος Ιακ. 2. Τζαβάρας Στ. 3. Πατινιώτης-Σπυρόπουλος Δημ.

Παίδες(-16): 1.Γιατράκος Ο. 2.Παπακώστας Β.

3.Πέππας Σ.

Κορασίδες (-16):

1.Μπουζά Μ.

2.Καραθανάση Ειρ.

3.Γραφάκου Σωτ.

Παμπαίδες (-12):

1.Μπατσολάκης Γ.

2.Μινάγιας Δ.

3.Παπακωσταντίνου Γ.

Παγκορασίδες (-12):

1.Μπασιάνου Χρ.

2.Πραματευτάκη Αν.

3.Μουζάκη Σεβ.

Παμπαίδες (-10): 1. Γκούτης Παν. 2. Σέρμπος Α.

3. Σακκάς Κ.

Παγκορασίδες (-10): 1.Στρατή Σ. 2.Γεωργίτη Σ.

3.Κασιούμη Π.

Μίνι -8: Αγόρια: 1.Σταματίου Ρ. 2.Μπασινάς Κ.

3.Γκουτούφας Χ.

Μίνι -8 Κορίτσια: 1.Κιούση Π. 2.Πάρογλου Μαρ.

3.Κανελλοπούλου Ι.

Για πρώτη φορά φέτος χρησιμοποιήθηκαν στο τουρνουά 12 ηλεκτρονικές σκακιέρες με μετάδοση των αγώνων από το δια-δίκτυο και προβολή τους στο διπλανό χώρο του Θεάτρου. Παράλληλα έγιναν προβολές μιας ταινίας και

δύο ντοκυμαντέρ για το μπλόκο της Κοκκι-νιάς.Επίσης μετά το τέλος του 7ου γύρου διεξήχθη το ανοικτό Ομαδικό τουρνουά Blitz, όπου συμμετείχαν 28 τετραμελείς ομάδες σε αγώνες των 7 γύρων.Την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους ο Δημοτικός σύμβουλος και επικεφαλής της Δημοτικής παράταξης "Κόντρα Στο Ρεύμα"

κ. Παπαδόπουλος Κ. , ο έφορος εθνικών ομάδων της Ε.Σ.Ο.

κ. Καλοσκάμπης Μ., ο Αντιπρόεδρος της Ε.Σ.Σ.Ν.Α

κ. Σκατέρδας Κ. και πλήθος σκακιστών και γονέων.

Ευχαριστούμε τη

Δημοτική αρχή

καθώς και όλους όσοι

συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.



Οι 3 νικητές του Β΄ ομίλου



Οι 3 νικήτριες ομάδες του Blitz



Οι πρώτοι Νικαιώτες Σκακιστές



Σκακιστικά Νέα



12^ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΠΕΝ ΑΝΟΙΧΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2014 ΑΝΟΙΧΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 2014

Πρωταθλητής Αττικής ο Γιώργος Νικολάου Πρωταθλήτρια Αττικής η Μαριάννα Στεφανίδη

Στην αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου *Μάνος Λοΐζος* του Δήμου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη έγιναν με επιτυχία το 12^ο Φυσιολατρικό τουρνουά και τα Ανοιχτά Πρωταθλήματα Αττικής 2014.



Η διοργάνωση έγινε σε 2 ομίλους και συμμετείχαν 224 σκακιστές και σκακίστριες. Πρωταθλητής Αττικής 2014 αναδείχθηκε ο **Γιώργος Νικολάου**, 2^{ος} ο **Ιωάννης Γκούμας** και 3^{ος} ο **Παναγιώτης Μιχελάκος**. Πρωταθλήτρια Γυναικών Αττικής 2014 αναδείχθηκε η **Μαριάννα Στεφανίδη**, 2^η η **Ειρήνη Λιάπη-Ζενεμπίση** και 3^η η **Μαρία-Ιωάννα Λεμονή**.

Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:

1ος όμιλος

Γεν. κατάταξη : 1. Γ. Νικολάου 2. S. Savitskiy
3. Κ. Αναγνωστόπουλος

Γυναικών: 1. Ρ. Σαλαχίδη 2. Μ. Στεφανίδη
3. Ε. Λιάπη-Ζενεμπίση

Νέων-Νεανίδων: 1. S. Savitskiy 2. Κ. Αναγνωστόπουλος
3. Μ. Μπεκάκος

Εφήβων: 1. Π. Μιχελάκος 2. Χ. Σαντοριναίος 3. Δ. Τσίρος

Παίδων: 1. Φ. Τσίρος 2. Γ.-Α. Κουσκούτης 3. Ι. Πεσιριδής

Βετεράνων: 1. Σ. Κοφίδης 2. Α. Καραγιάννης
3. Z. Sienczewski

2ος όμιλος

Γεν. κατάταξη: 1. Γ. Μπανταβάνης 2. Μ. Λουκά
3. Θ. Τουρτίδης.

Παίδων: 1. Γ. Κωσταντίνου 2. Α. Χαλικιάς 3. Π. Σιφώνιος

Κορασίδων: 1. Μ. Λουκά 2. Σ. Γραφάκου
3. Α. Πραματευτάκη

Παμπαίδων(-12): 1. Γ. Μπατσολάκης 2. Γ. Βασιλάκης 3. Σ.
Παπαργύρης



Παγκορασίδων(-12):

1. Χ. Μπαστιάνου
2. Α. Σκιαδοπούλου
3. Α. Πραματευτάκη

Παμπαίδων(-10): 1. Χ.
Κράλλης 2. Α. Χατζηελευθερίου 3. Ι. Δαλαμπέκης

Παγκορασίδων (-10):
1. Α. Ήλια 2. Ε. Αποστολίδου
3. Π. Κιούση

Μίνι (- 8): 1. Ρ. Σταματίου
2. Κ. Μπασινάς 3. Α.-Μ.
Μιναδάκης

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

♦ **15/09/13** Ξεκίνησε το **Ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής**. Στους 2 πρώτους γύρους η ομάδα μας έχει μία νίκη και μια ισοπαλία. Συνεχίζεται 13,20/10 και 3,10/11. Οι 3 πρώτες ομάδες θα προκριθούν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί από 6 έως 8 Δεκεμβρίου 2013.

♦ **22/09/13** Ξεκίνησε το **Ομαδικό πρωτάθλημα Παμπαίδων Αττικής** και μετέχουμε με δύο ομάδες. Στους 2 πρώτους γύρους είχαμε μια νίκη και τρεις ήττες για τις ομάδες μας. Συνεχίζεται 6, 13,20/10.

♦ **29/09/13** Ξεκίνησαν τα **Ομαδικά πρωταθλήματα Παίδων (-16 ετών) και Παμπαίδων (-12 ετών) Αττικής**. Στους 2 πρώτους γύρους και οι δύο ομάδες μας έχουν ισάριθμες νίκες. Συνεχίζονται 17, 24/11 και 1/12. Θα ακολουθήσει τελική φάση με τη διεξαγωγή αγώνων κατάταξης (final8), που θα διεξαχθεί 13-15 Δεκεμβρίου.

♦ **3/11/13** Έναρξη **Διασυλλογικού Κυπέλλου «Σπύρος Μπίκος»**. Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Θα συνεχιστεί στις 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 και 15/12.

♦ **17-29/12/13** Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα (8-18 ετών) στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

♦ **Διασυλλογικά και Ατομικά πρωταθλήματα Rapid και Blitz**. Δεν έχουν ορισθεί οι ημερομηνίες διεξαγωγής.

♦ **Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής (8-20 ετών)**. Δεν έχουν ορισθεί οι ημερομηνίες διεξαγωγής.

♦ **2-8/1/2014** Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα **Νέων Ανδρών-Γυναικών(-20), Εφήβων-Νεανίδων (-18)**. Δεν έχει ορισθεί ο τόπος διεξαγωγής.

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

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



Γ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας μέχρι την άνοδο στην Α΄ Εθνική το 2008 (συνέχεια)

2005 Στο πρωτάθλημα της Γ΄ Εθνικής κατηγορίας, η



2005: Μετά το νικηφόρο αγώνα για την ανάδειξη του πρωταθλητή της Γ΄ Εθνικής (Ορνιθόπουλος, Καραφίδης, Χωματίδης, Φατούρου, Γκούμας, Χαπίδης, Αγγελάκη Μ., Κοσμάδης, Θεοτόκας, Βανδώρος, Καφώρος, Κουνταρδής, Αγγελάκη Φ.

ομάδα κατακτά και την 1η θέση και ανακηρύσσεται Πρωταθλήτρια. Στο Μικτό νεανικό πρωτάθλημα στην



Χανιά, Δεκέμβριος 2005: Κατάκτηση της 3ης θέσης στο Πανελλήνιο Μικτό νεανικό (Αγγελάκη Φ., Αγγελάκη Μ., Καφώρος, Χωματίδης, Γκούμας, Βανδώρος, Κουνταρδής, Ορνιθόπουλος

Αττική, ισοβαθμούμε στην πρώτη θέση αλλά τερματίζουμε για άλλη μια χρονιά στη 2η θέση. Στο Πανελλήνιο



2005: Ομάδα παιδων(-16), 1η θέση (Αγγελάκη Φ., Πετεινάτος, Γκούμας, Χωματίδης, Αγγελάκη Μ.

5η θέση. Την ίδια χρονιά η ομάδα του 4ου Γυμνασίου



2006, 4ο Γυμνάσιο Νίκαιας: 1η θέση στην Αττική στο Πανελλήνιο (Σισμάνης, Γκούμας, Αγγελάκη, Χωματίδης, Θέμελης

Νίκαιας κατακτά την 1η θέση στην Αττική και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

2006 Η πρώτη χρονιά στη Β΄ Εθνική, με την αισιοδοξία από τη μέχρι τότε πορεία, μας βρήκε απροετοίμαστους και τερματίσαμε στην 5^η θέση. Στο Μικτό νεανικό στην



Αττική, κατακτούμε για πρώτη φορά την 1η θέση και στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τερματίζουμε στην 3η θέση. Οι ομάδες μας **παιδων(-16)** και **παμπαίδων(-12)** κατακτούν την 3η θέση στην Αττική.

2006: Μικτό Νεανικό, 1η θέση στην Αττική και 3η στο Πανελλήνιο (Γκούμας, Χωματίδης, Καφώρος, Μιχελάκος, Κουνταρδής, Αγγελάκη Μ., Αγγελάκη Φ., Θέμελης)

2007 Στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής τερματίζουμε στην 3η θέση. Στο Μικτό νεανικό κατακτούμε τη 1η θέση στην Αττική, αλλά το πανελλήνιο πρωτάθλημα δεν διεξάγεται. Στο πρωτάθλημα Γυναικών

2007: Μικτό Νεανικό, 1η θέση στην Αττική (Χωματίδης, Γκούμας, Καφώρος, Μιχελάκος, Αγγελάκη, Φράγκου)



Αττικής είμαστε και πάλι στη 2η θέση. Η ομάδα παιδων(-16) κατακτά στο πρωτάθλημα την 3η και στο κύπελλο την 4η θέση ενώ η ομάδα παμπαίδων(-12) στο πρωτάθλημα τη 2η και στο κύπελλο την 7η θέση. Επίσης κατακτούμε για πρώτη φορά την 1^η θέση στο Κύπελλο Σπύρος Μπίκος.

2007: Παμπαίδες(-12), 1η θέση (Μιχελάκος, Πραματευτάκη, Καφώρου, Βοζίκη, Ξανθόπουλος, Φράγκου)



2008 Επιτέλους το όνειρο γίνεται πραγματικότητα. Η ομάδα τερ-



2008: Από τη γιορτή για την άνοδο στην Α΄ Εθνική ματίζει στην 1η θέση, στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής, με 9 νίκες στους 9 αγώνες, και ανέρχεται πανηγυρικά στην Α΄ Εθνική. Οι σκακιστές που αγωνίστηκαν ήταν Άνδρες: Dobrev(2) Γεωργιάδης(9), Σιγάλας(9), Γκούμας(8), Μπαλάσκας(7), Ορνιθόπουλος(4), Καραφίδης(3), Χωματίδης(2), Βανδώρος(1), Γυναίκες: Φατούρου(2), Αγγελάκη Μ.(7), Νεάνιδες: Φράγκου Ε.(6), Παφλιώτη(8), Θέμελη(3), Αγγελάκη Φ.(1), Νέοι: Γκούμας(1), Χωματίδης(6), Καφώρος(6), Φράγκος Β.(7), Μιχελάκος(8), Ξανθόπουλος(8), Βοζίκης(3), Καφώρου Η.(1) Την ίδια χρονιά ανακηρύσσεται **Κυπελλούχος Αττικής** και φθάνει



2008: Κυπελλούχος Αττικής (Γεωργιάδης, Μπαλάσκας, Σιγάλας, Γκούμας)

μέχρι τα προημιτελικά του Κυπέλλου Ελλάδος. Η Γυναικεία ομάδα τερματίζει για πρώτη φορά στην 1η θέση. Στο Μικτό νεανικό κατακτούμε την 2η θέση στην Αττική και την 4η στο Πα-



2008: Παιδες(-16), 1η θέση (Χωματίδης, Μπαρμπαγιάννης, Φράγκου, Παφλιώτη, Καφώρος, Φράγκος, Θέμελης)



2008: Παμπαίδες(-12), 2η θέση Παπαδόπουλος Γ., Παπαδόπουλος Α., Μιχελάκος, Βοζίκης, Ξανθόπουλος, Καφώρου)

νελλήνιο πρωτάθλημα. Η ομάδα παιδων(-16) κατακτά στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο την 1η θέση ενώ η ομάδα παμπαίδων(-12) στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο τη 2η θέση. Το 4ο Γυμνάσιο Νίκαιας κατακτά την 1η θέση στην Αττική και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα

Στο επόμενο τεύχος:

Δ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας στην Α΄ Εθνική 2009-2013

Ε. Η εκδρομική δραστηριότητα

ΣΤ. Νέες δραστηριότητες

Σημείωση: Ζητώ την κατανόηση για όποιες παραλήψεις

Θ. Χωματίδης



Σκακιστικά Νέα



♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2014 (-8,-10,-12,-14 και -16 ετών)

3^η θέση η Λουκά Μάγδα στα -14 ετών.

Τα Πανελλήνια Νεανικά Ατομικά Πρωταθλήματα διεξήχθησαν και φέτος στο Ρίο από 4 μέχρι 10 Ιουλίου. Από την ομάδα μας συμμετείχαν έξι σκακιστές και σκακίστριες. Τα αποτελέσματα ανά κατηγορία:

Αγόρια-16(συμ.38): Αστ. Παπαδόπουλος 23^{ος} 4,5 β.

Κορίτσια-14(συμ.24): Μ. Λουκά 3^η 6,5 β και Μ.-Ι. Λεμονή 7^η 5,5 β.

Αγόρια-12(συμ.50): Γαβρ. Βασιλάκη 13^{ος} 5,5 β.

Αγόρια-10(συμ.43): Α. Χατζηγελευθερίου 20^{ος} 4,5 β. και ο Ιγν. Δαλαμπέκης 24^{ος} 4,5 β.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.

♦ 34^ο Τουρνουά RAPID στη μνήμη των πεσόντων στο ΜΠΛΟΚΟ της Κοκκινιάς το 1944

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη για τη 70^η επέτειο από το **ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ** ο Δήμος σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Νίκαιας διοργάνωσε το 34^ο ανοιχτό 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, όπου είναι και το Μουσείο Εθνικής Αντίστασης, με συμμετοχή 149 σκακιστών και σκακιστριών.

Νικητές ανά κατηγορία αναδείχθηκαν οι:

Γενική κατάταξη: 1.Π. Κουτουκίδης 2. Α. Καραγιάννης 3. Γ. Γκούμας

Γυναικών: 1.Τ. Χριστοδουλάκη 2.Χ. Μαρκαντωνάκη 3.Χ. Λαγουμιντζή

Νέων: 1. Π. Κουτουκίδης 2.Ν. Σιδηρόπουλος 3. Κ. Μαλαματάς

Παίδων: 1. Γ. Αλεξάκης 2. Σ. Τσούππης 3. Ε. Κατσιβάρδας

Παμπαίδων: 1. Δ. Αλεξάκης 2.Ν. Γοριδάρης 3. Γ. Ανδριανόπουλος

Κορασίδων: 1. Α. Πραματευτάκη 2.Μ.-Ε. Μπουζά 3. Α. Αποστολοπούλου

Βετεράνων: 1. Α. Καραγιάννης 2.Sienczewski Zbigniew 3. Δ. Αλεξάκης

Ομαδική βαθμολογία: 1.Πειραϊκός Ο.Σ. **2.Φυσιολάτρης Νίκαιας** 3.Ζήνων Γλυφάδας



Εκδρομικά Νέα



Πολυήμερες Εκδρομές που έγιναν!!

Εκδρομή στις Δαλματικές Ακτές

Τον Μάιο 2-11 του 2014 ο Φυσιολάτρης οργάνωσε μια δεκαήμερη εκδρομή στις Δαλματικές ακτές και στις χώρες της πρώην Γιουγκοσλαβίας. Επισκεφθήκαμε την **Αλβανία** (Δυρράχιο και Τίρανα), το **Μαυροβούνιο** (Κότορ, Μπούτβα και το νησάκι του Αγίου Στεφάνου), τη **Κροατία** (Ζάγκρεπ, Ντουμπρόβνικ, Ζαντάρ, Ριέκα, Οπάτια, και Σπλίτ) , τη μικρή Βενετία(Τρογκίρ) και τις 16



λίμνες Πλίβιτσε, μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Στη συνέχεια σειρά είχε η **Σλοβενία** (Κόπερ, Πιράν, Λουμπλιάνα) με τα περίφημα σπήλαια **Ποστόϊνα**, η **Σερβία** (Βελιγράδι) με το πάρκο Κάλεμεγκταν δίπλα στους ποταμούς Σάββα και Δούναβη και τέλος τα **Σκόπια** και επιστροφή στην Ελλάδα.

Διακοπές στην Κώ.

Τα μέλη και οι φίλοι του Φυσιολάτρη κάνανε φέτος το Καλοκαίρι, 4 -12 Ιουλίου 2014, διακοπές στην πανέμορφη Κω. Ξημερώματα Σαββάτου με το Blue Star 2 φτάσαμε στο νησί και τακτοποιηθήκαμε στο hotel MAPITINA. Ξεναγηθήκαμε στο **Ασκληπιείο**, στο **Κάστρο των Ιπποτών** , στη περίφημη **λεωφόρος των Φοινίκων** και στο **Κάστρο της Αντιμάχειας**. Κολυμπήσαμε στις ωραιότερες παραλίες του νησιού

(Λάμπη, Άγ. Φωκάς, Καρδάμαινα , Μάρκος, Λαγκάδι, Παράδεισος και Cavo Paradiso) και περπατήσαμε στο όρος **Δίκαιο** και



στην **Κέφαλο**. Κάναμε κρουαζιέρα σε 3 γειτονικά νησιά, την **Ψέριμο**, το **Πλατύ** και την ωραία **Κάλυμνο**.

Επισκεφθήκαμε την **Αλικαρνασσό** (Bodrum) απέναντι στη Τουρκία, όπου υπήρχε το περίφημο **Μαυσωλείο της Αλικαρνασσού**, ένα από τα επτά θαύματα της αρχαιότητας, την αντικρινή **Νίσυρο** με το ομώνυμο ηφαίστειο, όπου περπατήσαμε μέσα στον κρατήρα του, **Στέφανο** και μια ομάδα επισκέφτηκε και την **Πάτμο**. Αποχαιρετίσαμε την πανέμορφη Κώ με μια μουσική βραδιά, με ζωντανή μουσική και παραδοσιακούς χορούς στη **Ζία**, στους πρόποδες του όρους Δικαίου, παρακολουθώντας από ψηλά και το όμορφο ηλιοβασίλεμα.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Εκδρομή στο Ταΰγετο, 2-4 Μαΐου.

Το Τριήμερο 2-4 Μαΐου 2014 πραγματοποιήσαμε μια υπέροχη εκδρομή στο Ταΰγετο. Επισκεφτήκαμε τον **αρχαιολογικό μουσείο** της Σπάρτης, τα σπήλαια του **Διρού** και το μοναστήρι της **Παναγιάς της Γιάτρισσας**. Περπατήσαμε στο φαράγγι Στεπένι και στην Άρνα και οι ορειβάτες ανέβηκαν στη χιονισμένη κορυφή του Ταΰγέτου, πυραμίδα, μέχρι τον προφήτη Ηλία.

♦ Τετραήμερη εκδρομή στα νησιά του Ιονίου, 6- 9/6/2014

Το τετραήμερο του Αγίου Πνεύματος επισκεφτήκαμε 5 νησιά του Ιονίου, **Κάλαμο, Μεγανήσι, Λευκάδα, Ιθάκη, Κεφαλλονιά**, έχοντας σαν βάση το εξαιρετικής θέας ξενοδοχείο Thalassa Spa, στην Πάλαιρο. Οι πεζοπόροι περπάτησαν σε τρεις όμορφες διαδρομές στον Κάλαμο, στην Ιθάκη και στη Λευκάδα στον καταρράκτη του Νυδρίου και κολύμπησαν στις ομορφότερες παραλίες τους. Τη δεύτερη μέρα κάναμε μια μονοήμερη κρουαζιέρα στο Μεγανήσι, στην Ιθάκη και στο Φισκάρδο Κεφαλλονιάς. Την τελευταία ημέρα επισκεφτήκαμε το Αιτωλικό, τη μονή του αγίου Συμεών και το ιστορικό Μεσολόγγι.

♦ Εκδρομή στο Πάντα Βρέχει (Ευρυτανία).

Το τριήμερο 20-22 Ιουνίου 2014 κάναμε μια υπέροχη εκδρομή στο Καρπενήσι. Ανεβήκαμε στην κορυφή της Χελιδόνας, 1950μ, κάναμε δυο πορείες στις Κορυσχάδες και στη μαύρη Σπηλιά και επισκεφτήκαμε με μικρά φορτηγά το Πάντα Βρέχει. Μια υπέροχη τοποθεσία όπου το νερό πέφτει ψηλά από τους απότομους βράχους και είναι σαν να βρέχει. Για να φτάσουμε εκεί περπατήσαμε μια διαδρομή (πήγαινε-έλα 2 ωρών) μέσα στα ορμητικά νερά του Κρικελοπόταμου. Ακόμα επισκεφτήκαμε το Μικρό και το Μεγάλο Χωριό, το Κρίκελλο, τη Δομνίστα και το ιστορικό μοναστήρι του Προυσσού.

4ήμερη εκδρομή στον Όλυμπο, 1-4 Αυγούστου 2014.

Για 5η συνεχή χρονιά ο «Φυσιολάτρης» πραγματοποίησε με επιτυχία την ανάβαση στον ξακουσμένο Όλυμπο. Φέτος επιλέξαμε να ανεβούμε στις δυο ψηλότερες κορυφές του, Μύτικα (2918μ.) και Σκολιό (2911μ.). Κοιμηθήκαμε στο καταφύγιο του Σταυρού και ανεβήκαμε στο οροπέδιο των Μουσών από την Πετρόστρουγκα. Την επομένη ανεβήκαμε στο Μύτικα και από την Κακόσκαλα φτάσαμε στο Σκολιό. Το απόγευμα κατεβήκαμε μέχρι το καταφύγιο "Σπήλιος Αγαπητός" και φτάσαμε στα Πριόνια. Την τελευταία μέρα περπατήσαμε στο υπέροχο φαράγγι του Ενιπέα μέχρι το Λιτόχωρο. Το οροπέδιο των Μουσών, το φαράγγι του Ενιπέα, η διαμονή στα δύο καταφύγια, τα παγωμένα βράδια στο μπαλκόνι του Ολύμπου χωρίς φώτα κάτω από τον έναστρο ουρανό, τα πρωινά βλέποντας την ανατολή του ηλίου να βγαίνει από τη θάλασσα στην παραλία του Λιτοχώρου και το σκαρφάλωμα στις κορυφές του βουνού των Θεών θα μας μείνουν βαθιά χαραγμένα στη μνήμη μας.

♦ Για 4η συνεχή χρονιά στο θέατρο της Επιδάουρου !

Το Σάββατο, 26 Ιουλίου παρακολουθήσαμε στην Επίδαυρο τη θεατρική παράσταση "Ιππόλυτος" του Ευριπίδη, σε σκηνοθεσία Λυδίας Κονιόρδου, από το Εθνικό Θέατρο. Επισκεφτήκαμε το Ναύπλιο, όπου στην Πλατεία Συντάγματος, με τον ιστορικό υπεραιώνιο πλάτανο, απολαύσαμε καφεδάκι, γλυκό ή κάποιο παγωτό και την Παλαιά και Νέα Επίδαυρο. Την Κυριακή οι πεζοπόροι έκαναν μια σύντομη διαδρομή ως το **σπηλαιό Φράγγχι**, μπάνιο στην **παραλία Λεπίτσα** και φαγητό στο ψαροχώρι **Κοιλάδα**.

♦ Εξαήμερες διακοπές στον Κίσσαβο σε κάμπινγκ, 14- 18/8/2014.

Για πρώτη φορά επιχειρήσαμε διαμονή σε κάμπινγκ με σκηνές, στην παραλία Αγιοκάμπου, στο κάμπινγκ **ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ**. Κάναμε πεζοπορίες στα φαράγγια **Καλυψώς και Μελίβοιας**, ορειβασία στην κορυφή του **Κισσάβου** (1978μ.), ιαματικά μπάνια στο **Κόκκινο Νερό** και **καθημερινά** θαλάσσια μπάνια. Πέρασαμε υπέροχα και σκεφτόμαστε να το προγραμματίσουμε και του χρόνου.

Επίσης πραγματοποιηθήκαν έξι μονοήμερες εκδρομές:

- ♦ 17/5 Φαράγγι του Βουραϊκού,
- ♦ 24/5 Ράφτινγκ στον Λάδωνα,
- ♦ 15/6 Φαράγγι του Ασωπού,
- ♦ 29/6 Φαράγγι Χιλιαδούς
- ♦ 24/8 Αγγίστρι (Αίγινας) και
- ♦ 20/7 από μια ομάδα Φυσιολατρών στον Ταΰγετο.



Εκδρομικά Νέα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

5 ως 8/9 4ήμερη τουριστική ο γύρος της ΣΥΡΟΥ (Ερμούπολη-Γαλησσά-Ποσειδωνία-Αζόλιμος).
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 235 (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 175) για το Πούλμαν + ναύλα πλοίου. + μουσική βραδιά)+ 3 διαν/ρεύσεις με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο **DOLPHIN BAY 4**
Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Κυριακή 14/9 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στη **ΤΖΙΑ-Ιουλίδα-Καρθαία-Ποίσσες-Κούνδουρος**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.30** (από ΜΕΤΡΟ 06.45) για **Λαύριο** από όπου στις **08.30** θα πάρουμε το F/B για την **Κορησσία (Τζιά)**. Θα επισκεφτούμε την **Ιουλίδα**, θα κάνουμε 2 πεζοπορίες των 2 & 4 ωρών ΒΔ/Α υψ.διαφ.320μ. από **Ελληνικό** για **Αγ.Συμεών-Αρχαία Καρθαία-Βαθυπόταμος-Σταυρουδάκι** (μπάνιο). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον **Πύργο** της **Αγ.Μαρίνας** και τον γραφικό **Κούνδουρο** (γεύμα,μπάνιο). Το απόγευμα επιστρέφουμε στην **Κορησσία** και στις 18.30 αναχ. για **Λαύριο-ΝΙΚΑΙΑ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 37 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 25)
Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ- ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

20-21/9 2ήμερη εκδρομή τουριστική και πεζοπορική για **ΚΡΕ-ΜΑΣΤΗ-ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ-ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ-ΓΕΡΑΚΑ-ΜΟΛΛΑΟΥΣ**.
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Τρίπολη-Σπάρτη-Κρεμαστή**. Θα γίνουν 2 πεζοπορίες: **Κρεμαστή-Κυπαρίσσι** (6 ώρες ΒΔ/Α) και **Κυπαρίσσι-Φαράγγι Σταυρού-Χάρακας** (4 ώρες ΒΔ/Α).
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 65 (Πούλμαν + ξενοδοχείο + πρωινό) και για διανυκτέρευση σε σκηνές ή υπνόσακκους € 35
Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 27/9 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **Πόρο-Τροιζήνα-Διαβολογέφυρο-Αδέρεις-Βυζ. Επισκοπή**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Καλλονή**. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία : **Σκαπέτι-Δρόμος Θησέα-Αρχ. Τροιζήνα-Διαβολογέφυρο**. (4 ώρες ΒΔ/Α) Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το **Γαλατά -Λεμονοδάσος- Πόρο-Μονή Ζ.Πηγής** (μπάνιο-γεύμα). Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 18 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 12 (πούλμαν+ F/B για Πόρο)
Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 5/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **Λεύκτρα-Λιβαδόστρα-Αγ.Βασίλειο-Αιγόσθενα (Π.Γερμενό)**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Οινόη-Λεύκτρα-Λιβαδόστρα**. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία για **Αγ. Βασίλειο-Καλαμάκι-Πόρτο Γερμενό (4 ώρες ΒΔ/Α)**. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τις **Πλατιές**, τη **Μονή Αγ.Τριάδος** και **Πόρτο Γερμενό** για μπάνιο-γεύμα. Στις 18.00 επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)
Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Σάββατο 11/10 Τουριστ.-πεζοπ. **Μυκ.Νεκροταφείο Δεντρών-Ακρόπολη Μιδέας-Φαράγγι Χώνης (Μ. Ταλαντίου)**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Αρχαία Μιδέα** όπου θα επισκεφθούμε τα ερείπια της **Μυκηναϊκής Ακρόπολης** και το **Μυκηναϊκό Νεκροταφείο Δενδρών**. Οι πεζοπορεί θα διασχίσουν το φαράγγι **Χώνης** (2 διαδρομές των 3 και 5 ωρών ΒΔ/Α).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν και το **Ναύπλιο**. Στις 18.00 αναχώρηση για επιστροφή **ΝΙΚΑΙΑ- ΜΕΤΡΟ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 15 (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7)
Υπεύθυνοι : ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ- Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 19/10 Τουριστική-πεζοπορική **ΒΑΣΑΡΑΣ-ΜΟΝΗ ΑΓ.ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ –ΤΣΙΝΤΖΙΝΑ** (Πάρνωνας).
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Βασαρά**. Από εδώ ξεκινά η Α΄ διαδρομή για **Βέροια-Μονή Αγ.Αναργύρων-Τσιντζίνα**(6 ώρες ΒΔ/Α υψ.διαφ. 550 μ.). Η Β΄ διαδρομή ξεκινά από **Βέροια** για **Μονή Αγ.Αναργύρων-Τσιντζίνα**(4 ώρες ΒΔ/Α υψ.διαφ. 200μ.). Οι τουρίστες συνεχίζουν για τα πανέμορφα **Τσιντζίνα**. Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10)
Υπεύθυνοι :Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

24-28/10 5ήμερη εκδρομή Τουριστική: **ΣΟΦΙΑ-ΠΕΤΡΙΤΣΙ-ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ-ΜΟΝΗ ΡΙΛΑΣ- ΒΑΝΣΚΟ-(ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ) -ΚΑΒΑΛΑ-ΞΑΝΘΗ-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** και Πεζοπορική: στο **Πάρκο** του **ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ** (2 ώρες), στις λίμνες του **ΒΑΝΣΚΟ (BUL)** (3 ώρες), στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών στους **Τοξότες –Ξάνθης** (6 ώρες)και **rafting** στον **Νέστο (ΕΛΛΑΔΑ)**.
1^η μέρα 24/10 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.20) για **Σαντάνσκι (ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ)**. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **SVETI NIKOLA SPA** δείπνο, διανυκτέρευση.
2^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για **Μονή Ρίλας(επίσκεψη)-ΣΟΦΙΑ** (ξενάγηση στα αξιοθέατα)γεύμα και επιστροφή.
3^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για **Σαντάνσκι** (αξιοθέατα, του Πάρκο (πεζοπορία 2 ώρες στο Πάρκο). Στις 12.00 αναχ. για **Μπάνσκο**(Επίσκεψη αξιοθεάτων).Στις 18.00 αναχ.για **Καβάλα** (τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **ΩΚΕΑΝΙΣ**, δείπνο, διαν/ρευση).
4^η μέρα Αναχ.08.00 για **Τοξότες** (πεζοπορία στον Νέστο) για **Γαλάνη-Κρωμνικό-Κομνηνά-Σταυρούπολη** (6 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Ξάνθη** (επίσκεψη Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, Βυζαντινού Κάστρου, Μονής Παναγίας Αρχαγγελιώτισσας, Καπναποθηκών, Παλιάς Πόλης κ.α.)-γεύμα. Στις 15.00 αναχ. για **Σταυρούπολη**(παραλαβή πεζοπόρων) και επιστροφή στην **Καβάλα**. (δείπνο,διανυκτέρευση).
5^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για **Περιήγηση της Καβάλας** (Ιμαρέτ, Καμάρες,Παλιά Πόλη, Δημαρχείο, Κάστρο) και αναχ. για **Θεσσαλονίκη** (γεύμα στα **Λαδάδικα**) και επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 195 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 155) (Πούλμαν + 4 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή στα hotels **ΩΚΕΑΝΙΣ** (Καβάλα) και **SPA SVETI NIKOLA** (Σαντάνσκι) + Ξενάγηση Σόφιας. Επιβάρυνση για μονόκλινο € 60 και για Rafting € 20 (απαιτούνται διαβατήρια ή ταυτότητες νέου τύπου)
Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 9/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **ΛΙΜΝΗ ΤΣΙΒΛΟΥ-ΣΟΛΟ-ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ- ΖΑΡΟΥΧΛΑ**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ακράτα-Λίμνη Τσιβλού**. Από εδώ θα ξεκινήσει η πεζοπορία (ΒΔ/Α) για **Περίστερα** (3 ώρες) και συνέχεια για **Σόλο-Ζαρούχλα** (συν 2 ώρες). Οι τουρίστες μετά την Λίμνη Τσιβλού (περίπατος γύρω από τη λίμνη, φωτογραφίες) πάνε στη **Ζαρούχλα** για παραμυθία και γεύμα. Στις 17.30 αναχώρηση για επιστροφή **ΝΙΚΑΙΑ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7).
Υπεύθυνοι: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ- ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Σάββατο 15/11 Ημερήσια **ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ ΔΡΥΜΩΝΑ-ΚΟΥΡΚΟΥΛΟΙ ΞΗΡΟΝ ΟΡΟΣ-ΜΟΝΗ ΟΣΙΟΥ ΔΑΥΙΔ**
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Αρτάκη -Κουρκουλούι**. Από εδώ ξεκινά η Α΄ πεζοπορία για: **Ξηρόν Όρος-Καταρράκτες Δρυμώνα-Μονή Οσίου Δαυίδ** (6 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ. 585μ). Στη συνέχεια πάμε στην **Κοκκινομηλιά** όπου ξεκινά η Β΄ πεζοπορία :**Καταρράκτης Δρυμώνα-Μονή Οσίου Δαυίδ** (4 ώρες ΒΔ/Α υψ.δφ. 150μ.). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τους καταρράκτες Δρυμώνα, την **Μονή Οσίου Δαυίδ** και τις **Ροβιές** (γεύμα). Στις 17.30 αναχ. για **ΝΙΚΑΙΑ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+ Φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 8).
Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 23/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **ΒΛΑΧΕΡΝΑ-ΒΥΤΙΝΑ** (Μαίναλο)
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Βλαχέρνα**. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία για **Μονή Αγ. Ελεούσας-Λάκα Ρούχη-Βυτίνα** (5 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ. 430μ.). Οι τουρίστες μετά την **Βλαχέρνα** θα επισκεφθούν την **Μονή Αγ. Ελεούσας** και θα καταλήξουν στην **Βυτίνα** (περίπατος, γεύμα) . Στις 17.30 αναχώρηση για επιστροφή στη **ΝΙΚΑΙΑ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7).
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

Σάββατο 29/11 Εκδρομή στην **ΚΑΣΤΑΝΙΤΣΑ-Πάρνωνας**
Κυριακή 7/12 Εκδρομή **ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ-ΛΙΜΠΟΒΙΤΣΙ-ΠΙΑΝΑ**
Σάββατο 13/12 Στο **ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ ΔΑΣΟΣ ΠΑΥΛΙΑΝΗΣ**
Κυριακή 21/12 Ημερήσια στα **ΤΡΙΚΑΛΑ(Κορινθίας)-ΚΑΡΥΑ**.



ΧΟΡΟΣ !!!

Χορεύοντας σε ελληνικούς και λάτιν ρυθμούς.

Το Σάββατο 14 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη εκδήλωση των τμημάτων χορού του συλλόγου μας, όπου



παρουσίασαν εντυπωσιακές χορογραφίες σε ελληνικούς και λάτιν ρυθμούς. Για δεύτερη συνεχή χρονιά η εμφάνιση του παιδικού μας τμήματος ήταν μοναδική αφού κέρδισαν το κοινό με τη φρεσκάδα και το νάζι τους.

Στο πρώτο μέρος απολαύσαμε παραδοσιακούς και λαϊκούς χορούς από την Αμοργό (Νικεντρές), Μικρά Ασία (Χασάπικο), Δυτική Θράκη (Ποδαράκι, Ζωναράδικο) και Κυκλάδες (Νησιώτικο). Ακολούθησαν οι Ευρωπαϊκοί και Latin χοροί όπου και για πρώτη φορά παρακολουθήσαμε μια χορογραφία σύγχρονου χορού στην οποία το συναίσθημα και η τεχνική συνδυάζονται με μια αρμονία στην κίνηση. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ομαδικές χορογραφίες που συμπεριλαμβάνονται σε ένα νέο είδος χορού αεροβικής που ονομάζεται Zumba!

Φιλική συμμετοχή: Κατερίνα Αθανασέλη, Δέσποινα Αποστολίδου, Δήμητρα Θέμελη/.

Δασκάλα χορού: Φιλία Αγγελάκη

Μαθήματα παραδοσιακών, λαϊκών και μοντέρνων χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη 20.00-21.30 και κάθε Σάββατο(Παιδικό τμήμα) 10.30-12.00 Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία.
Πληροφορίες: 6956707495, 6936567401

Παιδική Εξόρμηση στη Παύλιανη (Οίτη).

Το Σάββατο 10 Μαΐου 2014, για τέταρτη συνεχή χρονιά πραγματοποιήθηκε η «παιδική» εξόρμηση του Φυσιολάτρη στην Οίτη, στο αισθητικό πάρκο στη ρεματιά της Παύλιανης στον Ασωπό ποταμό. Ξεκινήσαμε με δυο πούλμαν, από τη Νίκαια μικροί και μεγάλοι φίλοι του Φυσιολάτρη και φτάσαμε στην Παύλιανη από όπου ξεκινήσαμε την πορεία μας. Η διαδρομή μαγευτική δίπλα στο ποταμάκι με μικρούς καταρράκτες. Γέλια και χαρές, παιδικές



φωνούλες ενθουσιασμού, γέμισαν το μονοπάτι στα κάθε είδους παιχνίδια (κούνιες, τραμπολίνο, τσουλήθρες, σχεδίες και «τελεφερίκ».) Φτάνοντας στο χώρο αναψυχής, κάναμε πικ-νικ με ό,τι είχε φέρει μαζί του ο καθένας και αρχίσαμε τα παιχνίδια στο ποτάμι. Λίγο πριν αναχωρήσουμε επισκεφτήκαμε το πάρκο υδροκίνησης (νερόμυλος-νεροτριβές-νεροπρίονο) και ικανοποιημένοι όλοι ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας στη Νίκαια.

Εκδήλωση " Λόγου Χάρη "

Την Τετάρτη 11 Ιουνίου 2014, στην αίθουσα του δημαρχείου Νίκαιας – Ρέντη, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η εκδήλωση του Φυσιολάτρη «Λόγου Χάρη» με θέμα τις μαθησιακές δυσκολίες των παιδιών. Μίλησαν η εμπνεύστρια της εκδήλωσης,

κ. Ισιδώρα Φίλη και η ψυχολόγος – Ειδική Παιδαγωγός **κ. Στ. Κουλουμέντα**. Προβλήθη-



καν 2 αποσπάσματα από την κινηματογραφική ταινία «**Το καναρινί ποδήλατο**» και η Χορωδία της Χ.Α.Ν. Νίκαιας, υπό τη διεύθυνση του κ. Ανδρέα Πριονιά, τραγούδησε το τραγούδι « **Ο παλιάτσος** » .



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη το Σάββατο, 26 Ιουλίου παρακολούθησαν στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου τη θεατρική παράσταση «Ιππόλυτος », κλασικό έργο του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Λυδίας Κονιόρδου .

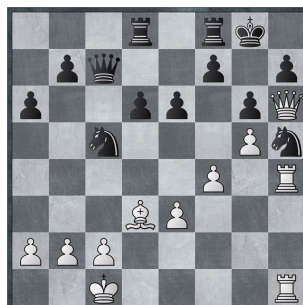
Άσκηση Νο 32

Παίζουν τα Μαύρα και κερδίζουν !!!



Λύση άσκησης Νο 31

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



1. B07!! , P07
2. P05 , P07
3. P07 , P08
4. P08 , P07
5. P107 #

Av 2 ... P08, 3.P08, P07
4. P107 #)

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.