



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2016

Τεύχος 37

ΠΑΝΤΑ ΨΗΛΑ ΤΟ ΣΚΑΚΙ ΣΤΗ ΝΙΚΑΙΑ

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 31 Ιανουαρίου η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας στην αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη. Περισσότερα από 200 άτομα παραβρέθηκαν στην εκδήλωση, ανάμεσά τους ο Δήμαρχος της πόλης κ. Ιωακειμίδης, ο Αντιδήμαρχος Αθλητισμού κ. Νικολάκης ο πρώην Δήμαρχος και επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «Λαϊκή Συστήριωση» κ.



31 01 2016

Μπενετάτος, ο επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «Ενωμένοι Πολίτες» κ. Βρεττάκος, ο Δημοτικός Σύμβουλος και πρόεδρος της ΔΗ.Κ.Ε.ΝΙ.Ρ κ. Κουφοπαντελής, ο πρόεδρος και ο ειδικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ.κ. Κατσαντώνης και Κωνσταντινόπουλος καθώς και πλήθος γονέων και φίλων. Η εκδήλωση ξεκίνησε με τα κάλαντα που τραγούδησαν οι μικροί μας φίλοι και τους συνόδευσε στο πιάνο η Ηρώ Καφώρου. Η εκδήλωση συνεχίστηκε με τραγούδια από τη χορωδία του 2^{ου} Γυμνασίου Κορυδαλλού. Στη συνέχεια η Φιλία Αγγελάκη και η Μαρία Σαχπατζίδη παρουσίασαν μια χορογραφία τους με στοιχεία σύγχρονου και Funky Jazz. Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της σκακιστικής, εκδρομικής και πολιτιστικής δραστηριότητας του συλλόγου.

Συνέχεια στη σελ. 8

♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής 2016 (-16, -14, -12, -10 και -8, ετών)

Δύο πρωτιές και δύο τρίτες θέσεις για τους σκακιστές του Φυσιολάτρη



Στα Άνω Λιόσια έγιναν τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής, με συμμετοχή 255 σκακιστών. Από τον Φυσιολάτρη συμμετείχαν 15 σκακιστές και σκακίστριες με πολύ ικανοποιητική αγωνιστική παρουσία. Στο βάθρο ανέβηκαν 6 σκακιστές μας και συγκεκριμένα στην 1^η θέση η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (κορίτσια -16) και ο Ροδόλφος Σταματίου (αγόρια -10) και στην 3^η θέση οι Αλέξανδρος Κουσκούτης (αγόρια -16), Ιγνάτιος Δαλαμπέκης (αγόρια -12). Στην πρώτη εξέδρα βρέθηκαν επίσης και οι Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (4^{ος}) και Βασίλης Χαραλαμπίδης (6^{ος}).

Συνέχεια στη σελ. 2

1ο τουρνουά blitz Νίκαιας.

Νικητής ο GM Στέλλιος Χαλκιάς

Με 39 συμμετοχές διοργανώθηκε με επιτυχία την Κυριακή 28 Φεβρουαρίου το 1ο Σκακιστικό Τουρνουά Blitz Νίκαιας στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη. Στο τουρνουά συμμετείχαν πολλοί ισχυροί σκακιστές μεταξύ των οποίων και 4 πιλούχοι (2GM, 1 IM, 1 FM). Νικητής του τουρνουά αναδείχθηκε ο GM Στέλλιος Χαλκιάς με 8β. σε 9 αγώνες, 2^{ος} ο GM Σπύρος Καπνίσης με 7β. και 3^{ος} ο FM Χρήστος Αλεξιάδης με 6,5β.



Στην κατηγορία κάτω των 16 στην 1^η θέση ήταν ο FM Χ. Αλεξιάδης με 6,5β., 2^{ος} ο Δ. Κατωπόδης με 5,5β. και 3^η η Μ.-Ι. Λεμονή με 5β.

Στην κατηγορία κάτω των 12 στην 1^η θέση ήταν ο Χ. Κράλλης με 5,5β., 2^{ος} ο Β. Χαραλαμπίδης με 5β. και 3^{ος} ο Ν. Σπυρόπουλος με 4,5β.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαριστεί όλους τους σκακιστές και σκακίστριες που συμμετείχαν στο τουρνουά.

5νήμερη εκδρομή των Φώτων 2-6/1 στην Ξάνθη, Καβάλα, Κομοτηνή, Αλεξανδρούπολη, Αδριανούπολη (Τουρκία) και Δάσος Δαδιάς.

Το 2016 ξεκίνησε με την πρώτη μας εκδρομή στη Θράκη και στη γειτονική Τουρκία (Αδριανούπολη) με ορμητήριο την πόλη της Ξάνθης. Τη πρώτη μέρα μετά τη στάση μας στα Τέμπη ,για το κρύο πιάτο ,φτάσαμε και ξεναγηθήκαμε στην όμορφη Θεσσαλονίκη. Τη δεύτερη μέρα φτάσαμε μέχρι τις Καστανιές και την επόμενη επισκεφτήκαμε το Σουφλί , πόλη του μεταξιού, την Αλεξανδρούπολη και το Δάσος της Δαδιάς , όπου και κάναμε πορεία στο χιόνι και παρατηρήσαμε τα αρπακτικά πουλιά της περιοχής. Την τέταρτη μέρα είχαμε η Αδριανούπολη της Τουρκίας, με τα πολλά τζαμιά, το μουσείο ιατρικής, τις κλειστές αγορές και το παζάρι. Όσοι δεν ήρθαν στην Τουρκία επισκέφτηκαν τη λίμνη Βιστωνίδα και το Δέλτα του Έβρου και τη Κομοτηνή. Την τελευταία μέρα βρεθήκαμε στην Καβάλα και στην Νικήσιανη με το εντυπωσιακό έθιμο των Αράπηδων και το απογευματάκι πήραμε το δρόμο του γυρισμού για τη Νίκαια.





Εκδρομικά



2ήμερη εκδρομή στο Καρπενήσι και ανάβαση στο Βελούχι, 27 και 28 Φεβρουαρίου 2016

Το 2ήμερο 27-28/2 κάναμε μια υπέροχη εκδρομή στο Καρπενήσι (Ευρυτανία). Οι ορειβάτες την πρώτη μέρα ανέβηκαν στην ψηλή κορυφή στο όρος Βελούχι (2314μ.) και τη δεύτερη ημέρα έκαναν μια όμορφη 5ωρη πεζοπορία σε δάσος με έλατα δίπλα στο Καρπενησιώτη ποταμό από το Καρπενήσι -Κεφαλόβρυσο- Κορυσχάδες μέχρι το γραφικό χωριουδάκι το Κλαυσί. Οι τουρίστες μας επισκέφτηκαν το ιστορικό χωριό Κορυσχάδες και το μοναστήρι του Προυσού.

4ήμερη Αποκριάτικη εκδρομή στο Πάικο, Λουτρά Πόζαρ-Κοζάνη-Τύρναβο, 11 έως 14-3-2016

Μετά το κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» στα Τέμπη, φτάσαμε το απόγευμα του Σαββάτου στη Βεργίνα, όπου ξεναγηθήκαμε στο γεμάτο πολύτιμα ευρήματα μουσείο και τους τάφους, όπου αυτά βρέθηκαν. Την επόμενη μέρα πεζοπορήσαμε στο Πάικον όρος, στο νομό Κιλκίς, ενώ οι τουρίστες επισκέφθηκαν την Καστανερί, το οινοποιείο Αϊδαρίνη και τη Γουμένισσα. Όλοι μαζί έπειτα κάναμε μπάνιο στα λουτρά Πόζαρ και το βράδυ γλεντήσαμε στου Αγάθωνα, στη Θεσ/νίκη. Την όμορφη Έδεσσα με τους καταρράκτες είδαμε με βροχή την Κυριακή και το βράδυ παρακολούθησαμε το έθιμο των «Φανών» στην Κοζάνη. Την Καθαρά Δευτέρα φύγαμε από τη Ν. Χαλκηδόνα και κατευθυνθήκαμε προς τον Τύρναβο, όπου συμμετείχαμε στα αποκριάτικα έθιμα και δοκιμάσαμε τη χορτόσουπα.



4ήμερη εκδρομή 25ης Μαρτίου στο Πήλιο, Τρίκερι, Ζαγορά, Κερασιά και λίμνη Κάρλας, 24 έως 27-3-2016

Στο μνημείο Αθαν.Διάκου, πάνω στην Εθνική, κάναμε σύντομο αφιέρωμα στον ήρωα κι έπειτα προχωρήσαμε προς αρχ. Πτελεό, όπου πεζοπορήσαμε ανιχνεύοντας τους μυκηναϊκούς θολωτούς τάφους. Στην Αμαλιάπολη δόθηκε το



κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» και στην αρχαία Αγχίαλο επισκεφθήκαμε τον αρχ.χώρο πολύ σύντομα. Στον Βόλο παραμείναμε για 2 ώρες, κάνοντας βόλτες στην παραλία, βλέποντας τα αξιοθέατα, ώσπου να πάρουμε τον ανήφορο για Πήλιο. Τη 2η μέρα από τον Αλογόπορο περάσαμε

στο Παλαιό Τρίκερι, όπου έγινε επίσκεψη στο μοναστήρι, μικρή πεζοπορία και γευματίσαμε. Το χωριό Τρίκερι επισκεφθήκαμε το απόγευμα και επιστρέψαμε μέσω Αργαλαστής στα Χάνια. Την επόμενη μέρα έγιναν 2 πεζοπορίες από το Χιονοδρομικό και τον Κισσό προς Αγ.Ιωάννη και Μηλιές αντίστοιχα, ενώ οι «τουρίστες» επισκέφθηκαν τη Ζαγορά, την Τσαγκαράδα και τις Μηλιές, όπου συναντηθήκαμε όλοι και γευματίσαμε. Την τελευταία μέρα βρεθήκαμε στη Μακρυνίτσα, στο Μουσείο Λιμανίου οικισμού στη λίμνη Κάρλα και στα Μουσεία της Κερασιάς, όπου και γευματίσαμε. Το απόγευμα αναχωρήσαμε για Νίκαια.



Σκακιστικά Νέα



♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής 2016 (-16, -14, -12, -10 και -8, ετών)

(συνέχεια από τη σελίδα 1)

Οι διακρίσεις των σκακιστών μας ήταν οι εξής:

K-16: **Λεμονή Μαρία-Ιωάννα** (1η, 5,5 β.)

K-12: Μοτσάκου Ανδρονίκη (16η, 1 β.)

A-16: Κουσκούτης Αλέξανδρος (3ος, 5β.)

Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος (12ος, 3 β.),

A-12: Ιγνάτιος Δαλαμπέκης (3ος, 5 β.),

Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (4ος, 5β.)

Βασίλης Χαραλαμπίδης (6ος, 5β.),

Ιωάννης Μάλλιος (12ος, 4,5 β.),

Ιωάννης Καραμπέτσας (24ος, 3,5β.),

Μηνάς Τσουρουνάκης (31ος, 3,5β.),

Στυλιανός Σταθόπουλος (47ος, 2,5 β.),

A-10: **Ροδόλφος Σταματίου** (1ος, 6,5β.),

Παναγιώτης Παναγόπουλος (20ος, 4β.)

Γιώργ. Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (21ος, 4β.)

A-8: Ευθύμης Τοτολίδης (15^{ος}, 4β.)

Σημειώνεται ότι 3 σκακιστές μας, οι **Χρήστος Κράλλης, Ανδρέας Χατζηελευθερίου και Μάγδα Λουκά**, προκρίνονται απευθείας στην τελική φάση, ως πρωταθλητές Ελλάδος 2015.

Φέτος τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα θα γίνουν από 28 Ιουνίου μέχρι 4 Ιουλίου στο Ρίο (Πάτρα).

♦ Ομαδικό πρωτάθλημα παιδών κάτω των 16 ετών Πρωταθλήτρια η ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω Στην 5^η θέση οι παίδες του Φυσιολάτρη

Η τελική φάση του πρωταθλήματος παιδών διεξήχθη στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη Νίκαιας 10 και 16 Ιανουαρίου.

Οι ομάδες που προκρίθηκαν στην τελική φάση ήταν: Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου, ΑΣΟΠ Δίας Πετρούπολης, **Φυσιολάτρη Νίκαιας**, Α.Ε.Κ., Π.Σ. Περιστερίου, Σ.Ο. Αιγάλεω, Σ.Ο. Καλλιθέας, Ζήνων Γλυφάδας.



Πρωταθλήτρια Αττικής αναδείχθηκε η ομάδα του **Σ.Ο. Αιγάλεω**, στη 2^η θέση ήταν η **Π.Σ. Περιστερίου** και στην 3^η θέση η **Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου**.

Στον πρώτο αγώνα με τον Αιγάλεω ηττήθηκε με 4-2 και συνέχισε για τις θέσεις 5-8. Στους επόμενους δύο αγώνες νίκησε το Σ.Ο. Καλλιθέας με 6-0 και την Α.Ε.Κ. με 3,5-1,5 και τερμάτισε στην **5^η θέση** της βαθμολογίας.

Αγωνίστηκαν οι Αστέρης Παπαδόπουλος, Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος, Χρήστος Κράλλης, Μαρία-Ιωάννα Λεμονή, Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Μάγδα Λουκά, Ιωάννης Μάλλιος, Ιγνάτιος Δαλαμπέκης.

♦ 15ο παιδικό (κάτω των 16 ετών) σκακιστικό τουρνουά rapid Νίκαιας

Με επιτυχία διοργανώθηκε το 15ο Παιδικό Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας την Κυριακή 17 Απριλίου.

Οι 23 μικροί σκακιστές και σκακίστριες που συμμετείχαν αγωνίστηκαν σε ενιαίο όμιλο με ξεχωριστή βαθμολογία.

Στον Α' όμιλο νικητής ο Σταματίου Ροδόλφος με 5 βαθμούς σε 5 αγώνες και δεύτερος ο Σαμαράς Βασίλης με 3 βαθμούς.

Στο Β' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Τράπαλης Θεόδωρος με 4 β., 2^{ος} ο Δελλής Χρήστος με 4 β., 3^{ος} ο Πιλάλης Ερνέστος με 3,5β. και 1^ο κορίτσι η Μικαελιάν Μαλβίνα με 3β.



Σκακιστικά Νέα



♦ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2016

Στην 1^η θέση Χρήστος Κράλλης και Ροδόλφος Σταματίου, 2^{ος} ο Ανδρέας Χατζηλευθερίου και 3^η η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή

Το τριήμερο 25,26,27 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν στην Καλλιθέα Χαλκιδικής τα Πανελλήνια Ατομικά και Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα. Στα Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα συμμετείχαν 8 μαθητές-σκακιστές του Φυσιολάτρη.



Την 1^η θέση στις τάξεις τους κατέλαβαν οι: Χρήστος Κράλλης (Ε΄ Δημοτικού), Ροδόλφος Σταματίου (Δ΄ Δημοτικού).

Στη 2^η θέση ήταν ο Ανδρέας Χατζηλευθερίου (ΣΤ΄ Δημοτικού) και η Μαρία-Ιωάννα

Λεμονή κατέλαβε την 3^η θέση στα κορίτσια του Λυκείου. Στην πρώτη εξάδα ήταν και ο Βασίλειος-Γεώργιος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος(4^{ος}στη Γ΄ Γυμνασίου).

Αναλυτικότερα συμμετείχαν:

Β΄ Δημοτικού: Ευθύμης Τοτολίδης

Γ΄ Δημοτ.: Θωμάς Μέρκος, Γεώργιος Ντεληγιώργης- Αρχοντάκης

Δ΄ Δημοτικού: Ροδόλφος Σταματίου (1^{ος})

Ε΄ Δημοτικού: Χρήστος Κράλλης (1^{ος})

ΣΤ΄ Δημοτικού: Ανδρέας Χατζηλευθερίου (2^{ος}), Λευτέρης Ντεληγιώργης- Αρχοντάκης(7^{ος})

Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα 2016 Νέων Ανδρών-Γυναικών και Εφήβων-Νεανίδων Πρωταθλήτρια Ελλάδος η Άννα-Μαρία Δρακάκη Στην 3^η θέση Αλέξανδρος Κουσκούτης και Μαρία-Ιωάννα Λεμονή

Στην Καβάλα διοργανώθηκαν από 2 μέχρι 8 Ιανουαρίου 2016 τα πανελλήνια πρωταθλήματα νέων ανδρών-γυναικών -20 ετών και εφήβων-νεανίδων -18 ετών. Από τον Φυσιολάτρη συμμετείχαν 5 σκακιστές και σκακιστρι-



ες.

Η σκακίστριά μας Άννα-Μαρία Δρακάκη κατέλαβε την 1^η θέση στην κατηγορία Νέων Γυναικών και στην 3^η θέση στις κατηγορίες τους βρέθηκαν ο νεοαποκτηθείς Αλέξανδρος Κουσκούτης(Νέων Ανδρών) και η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (κατηγορία Νεανίδων).

Επίσης ο Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος ήταν 14^{ος} στην κατηγορία Εφήβων και η Μάγδα

Λουκά 15^η στην κατηγορία Νεανίδων.

Οι πρώτοι ανά κατηγορία:

-Νέων ανδρών(-20) Δ. Παπακωσταντίνου, Ν. Σταμουλάς, Α. Κουσκούτης

-Νέων γυναικών (-20) Α.-Μ. Δρακάκη, Α. Καφετζή

-Εφήβων (-18) Χ. Αλεξιάδης, Ι. Καλογεράς, Μ. Γρηγοριάδης

-Νεανίδων (-18) Ρ. Σαλαχίδου, Κ. Πάσογλου, Μ.-Ι. Λεμονή

Ομαδικό κύπελλο Αττικής Φιλίας "Ν. Στρόφαλης" 2016 Στη 2^η θέση η Α΄ ομάδα του Φυσιολάτρη

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής Φιλίας, στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 39 ομάδες. Ο Φυσιολάτρης μετείχε με 4 ομάδες.

Ο Φυσιολάτρης Α΄ νίκησε εντός έδρας 4,5-1,5 την ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου Α΄ και κατέκτησε τη 2^η θέση στη βαθμολογία με 12 βαθμούς. Στην πρώτη θέση με τους ίδιους βαθμούς ο Φ.Ο.Ν. Ηρακλείου και στην τρίτη η Π.Σ. Περιστερίου επίσης με τους ίδιους βαθμούς.

Ο Φυσιολάτρης Β΄ κατέλαβε τη 19^η θέση στη βαθμολογία και ο Φυσιολάτρης Γ΄ κατέλαβε την 32^η θέση.

Στο Β΄ όμιλο ο Φυσιολάτρης Δ΄ κατέλαβε την 28^η θέση.

♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

17/4 - 5/6/2016 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΑΙΔΩΝ (-14) ΑΤΤΙΚΗΣ 2016. Μετέχουμε σε Α και Β όμιλο με 4μελείς ομάδες.

17/4 - 5/6/2016 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΑΙΔΩΝ (-10) ΑΤΤΙΚΗΣ 2016 Μετέχουμε σε Α και Β όμιλο με 4μελείς ομάδες. Το final4 στις 11 και 12 Ιουλίου.

17/4 - 5/6/2016 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (S 50) ΑΤΤΙΚΗΣ 2016 Μετέχουμε με 3μελή ομάδα

17/4 - 5/6/2016 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 2016 Μετέχουμε με 3μελή ομάδα

15/5 - 5/6/2016 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ 2016 Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 2η θέση.

13 - 21/6/2016 14^ο Φυσιολατρικό open στην Αίθουσα εκδηλώσεων του δημαρχείου Νίκαιας-Ρέντη.

3 - 4 Ιουλίου 34ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο για το 2015 (final 8).

28 Ιουνίου - 4 Ιουλίου 2016 Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Παίδων-Κορασίδων 2016 στο Ρίο Πάτρας.

5-10 Ιουλίου 2016 44ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο Ρίο Πάτρας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 5η θέση.

23 /8/2015 36^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα).

25 /8 - 02 /9/2015 24^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στον Πολιτιστικό Πολυχώρο « Μάνος Λοΐζος».

Η ομάδα μας στο Σκάκι
Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία.



ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ.

Καφώρος Ηλίας

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΗ.

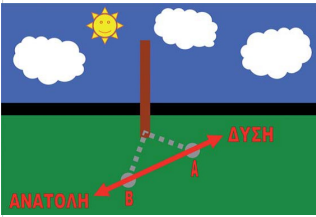
Πριν από την εφεύρεση της πυξίδας, του εξάντα και των GPS οι άνθρωποι ταξίδευαν είτε δια ξηράς είτε δια θαλάσσης χρησιμοποιώντας ως αλάνθαστο οδηγό το ίδιο το φυσικό περιβάλλον.

Ο **Ήλιος** η **Σελήνη** και τα **άστρα** αποτελούν τους πιο αξιόπιστους και απλούς οδηγούς στα ταξίδια μας πάνω στη Γη και μας βοηθάνε να προσανατολιζόμαστε.

Το ρήμα «προσανατολιζομαι» σημαίνει «εντοπίζω τα σημεία του ορίζοντα του τόπου όπου βρίσκομαι ή βρίσκω την κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσω».

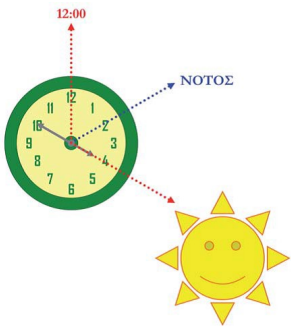
1. Προσανατολισμός με τον Ήλιο.

Τοποθετούμε κατακόρυφα ένα στύλο στο έδαφος και σημειώνουμε το σημείο (Α) που καταλήγει η σκιά του, όπως στο διπλανό σχήμα. Περιμένουμε 15' -30' για να μετακινηθεί αρκετά ο ήλιος και σημειώνουμε πάλι το σημείο (Β) που καταλήγει η σκιά του στύλου. Εάν ενώσουμε με μια ευθεία τα δυο σημεία Α και Β, τότε έχουμε τον άξονα Ανατολής - Δύσης, σε αντίθετη κατεύθυνση. Δηλαδή, το σημείο Α είναι προς τη Δύση και το σημείο Β προς την Ανατολή.



2. Προσανατολισμός με τον ήλιο και ένα αναλογικό ρολόι χεριού.

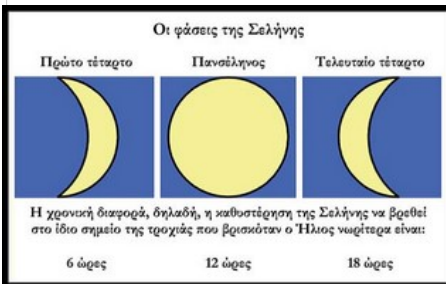
Άλλη σημαντική μέθοδος είναι αυτή του προσανατολισμού με τον ήλιο και ένα αναλογικό ρολόι χεριού. Για να συντονιστούμε με τον Ηλιακό χρόνο, γυρίζουμε το ρολόι μας **μία** ώρα πίσω το χειμώνα ή **δυο** ώρες πίσω το καλοκαίρι. Τοποθετούμε το ρολόι οριζόντια, με τον ωροδείκτη προς τον ήλιο. Η **διχοτόμος** της γωνίας που σχηματίζει ο ωροδείκτης και η ευθεία που ενώνει το κέντρο και τον αριθμό 12, μας υποδεικνύει το Νότο. Όμως, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, επειδή ζούμε στο Βόρειο Ημισφαίριο, η διχοτόμος θα μας δείξει το Νότο, ενώ, εάν ζούσαμε στο Νότιο Ημισφαίριο, η ίδια διχοτόμος θα μας έδειχνε το Βορρά.



να ξεχνάμε ότι, επειδή ζούμε στο Βόρειο Ημισφαίριο, η διχοτόμος θα μας δείξει το Νότο, ενώ, εάν ζούσαμε στο Νότιο Ημισφαίριο, η ίδια διχοτόμος θα μας έδειχνε το Βορρά.

3. Προσανατολισμός με τη Σελήνη.

Το ίδιο εύκολα μπορούμε να προσανατολιστούμε και τη νύχτα, αρκεί να μην υπάρχουν σύννεφα και να φαίνεται η Σελήνη. Πρέπει να θυμόμαστε ότι πρώτα ο Ήλιος και έπειτα η Σελήνη ακολουθούν ακριβώς την ίδια τροχιά στον ουράνιο θόλο, αλλά με διαφορετική χρονική καθυστέρηση ανάλογα με τις φάσεις της Σελήνης, όπως φαίνεται στη διπλανή εικόνα.

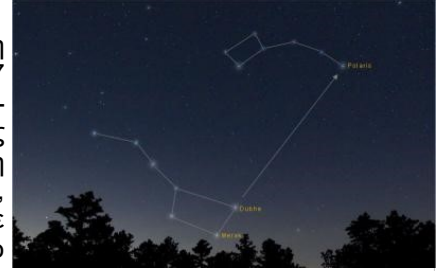


Αν το ρολόι μας δείχνει 20:00 και η Σελήνη βρίσκεται στο πρώτο τέταρτο, τότε ο Ήλιος βρισκόταν στην ίδια θέση που τώρα είναι η Σελήνη 6 ώρες πριν, δηλαδή, στις 14:00. Επομένως, μπορούμε εύκολα να προσανατολιστούμε, όπως ακριβώς θα κάναμε, εάν ο Ήλιος βρισκόταν εκεί στις 14:00 με το ρολόι χειρός.

4. Προσανατολισμός με τον Πολικό Αστέρα.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορούμε εύκολα να προσανατολιστούμε, εάν γνωρίζουμε τη θέση του Πολικού Αστέρα, ο οποίος δείχνει πάντα το Βορρά.

Εντοπίζουμε πρώτα τη Μεγάλη Άρκτο από τα 7 φανερά αστέρια σε σχήμα τηγανιού κοιτάζοντας προς το Βορρά (δες τη διπλανή εικόνα). Έπειτα, πρέπει να ενώσουμε με μια νοητή ευθεία τα δυο αστέρια που βρίσκονται



«χαμηλότερα», ως πούμε στη βάση της Μεγάλης Άρκτου και να προεκτείνουμε την ευθεία άλλες τέσσερις φορές προς τα δεξιά και έτσι βρίσκουμε τον Πολικό αστέρα.

Είναι αξιοσημείωτο να πούμε ότι το σύστημα της Μικρής και της Μεγάλης Άρκτου μπορεί να μας δώσει και το αστρικό ρολόι. Η Μεγάλη Άρκτος μέσα σε ένα 24ωρο κάνει ένα κύκλο με κέντρο τον πολικό αστέρα κινούμενη αντίθετα με τους δείκτες του ρολογιού (εικόνα 1).



εικόνα 1

Αν ο δείκτης του αστρικού ρολογιού είναι το κίτρινο διάνυσμα που ενώνει τον πολικό αστέρα με τη μεγάλη Άρκτο, το αστρικό ρολόι το μήνα Μάρτιο δείχνει ώρα 00 (12 το βράδυ), όπως και το πραγματικό ρολόι (εικόνα 3).

Πριν από 2 ώρες το αστρικό ρολόι θα έδειχνε 1 η ώρα, γιατί, όπως είπαμε, κινείται αντίθετα με το πραγματικό ρολόι και κάνει ένα κύκλο σε 24 ώρες. Για να βρούμε την πραγματική ώρα, αφαιρούμε από το 24 το διπλάσιο της αστρικής ώρας ($24-2 \cdot h$), δηλ $24-2 \cdot 1=22$, (εικόνα 2). Μετά από 2 ώρες από τα μεσάνυχτα το αστρικό ρολόι θα δείχνει 11^η ώρα, δηλ $24-2 \cdot 11=2$ ώρα. (εικόνα 4) Ύστερα από 6 ώρες το αστρικό ρολόι θα δείχνει 9 η ώρα, οπότε η ώρα είναι $(24-2 \cdot 9=6)$ έξι το



εικόνα 2

εικόνα 3

εικόνα 4

πρωί. Για τους επόμενους μήνες Απρίλιο, Μάιο κ.λ.π., επειδή το αστρικό ρολόι καθυστερεί μία ώρα για κάθε μήνα μετά το Μάρτιο, κάνουμε μια μικρή διόρθωση προσθέτοντας στο αστρικό ρολόι τόσες ώρες όσοι και οι μήνες μετά το Μάρτιο και ο τύπος $24-2 \cdot (h+m)$ δίνει την πραγματική ώρα.

5. Προσανατολισμός με άλλους τρόπους.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορούμε να προσανατολιστούμε μέσα σε ένα πυκνό δάσος είναι με τα **βρύα**. Τα βρύα είναι φυτά ιδιαίτερα υδρόφιλα και για αυτό φύονται μόνο σε σκιερά και υγρά σημεία. Επομένως, εάν δούμε βρύα να φύονται σε σημεία είτε πάνω στις πέτρινες στέγες είτε πάνω σε κορμούς δέντρων, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι αυτά τα σημεία μας καταδεικνύουν το Βορρά.

Ακόμα μέσα σε έναν παλαιό οικισμό τα σπτίγια έχουν νότιο προσανατολισμό και τα περισσότερα ανοίγματα (πόρτες και παράθυρα) βλέπουν ανατολή και νότο. Σε περιοχές όπου συναντά κανείς εκκλησάκια και νεκροταφεία το ιερό είναι προσανατολισμένο προς την ανατολή και οι τάφοι είναι προσανατολισμένοι και αυτοί ανατολή-δύση με το σταυρό τους να βρίσκεται δυτικά.

Συνέχεια στη σελίδα 5



Ορειβατικά νέα



Συνέχεια απ' τη σελίδα 4

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΣΥΝΤΕΤΑΓΜΕΝΕΣ- ΧΑΡΤΕΣ

Το πρώτο και ιδιαίτερα σημαντικό πρόβλημα που θα αντιμετωπίσουμε σε κάθε προσπάθειά μας να προσανατολι-

The World



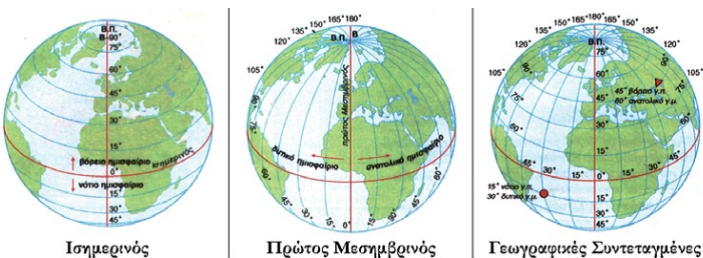
©: MAPQUEST.COM

στούμε στο χώρο είναι ο εντοπισμός της ακριβούς θέσης μας πάνω στην υδρόγειο σφαίρα. Μπορούμε να προσδιορίσουμε τη θέση ενός σημείου στο χώρο με τη βοήθεια ενός τοπογραφικού χάρτη, που πρέπει να βασίζεται σ' ένα σύστημα **συντεταγμένων**, ακριβώς όπως αυτό που απεικονίζεται στο παραπάνω παγκόσμιο χάρτη.

Το παγκόσμιο σύστημα συντεταγμένων της Γης.

Ο **Ισημερινός** είναι μια νοητή γραμμή που χωρίζει την υδρόγειο στο Βόρειο και στο Νότιο ημισφαίριο και η νοητή γραμμή που συνδέει τον Βόρειο με τον Νότιο Πόλο και διέρχεται από το Αστεροσκοπείο του Γκρήνουιτς (Greenwich) στην Αγγλία ονομάζεται **Πρώτος Μεσημβρινός** και χωρίζει την υδρόγειο στο Ανατολικό και στο Δυτικό ημισφαίριο. Επιπλέον, όλες οι παράλληλες γραμμές προς τον Ισημερινό ονομάζονται **Παράλληλοι** και μας υποδεικνύουν το γεωγραφικό πλάτος ενός σημείου το οποίο ουσιαστικά είναι η απόστασή του από τον Ισημερινό, η οποία μετριέται σε μοίρες, πρώτα και δεύτερα λεπτά με ανώτατη τιμή τις **90°**.

Αντίθετα, όλες οι γραμμές που συνδέουν τον Βόρειο με



τον Νότιο Πόλο ονομάζονται **Μεσημβρινοί** και μας υποδεικνύουν το **γεωγραφικό μήκος** ενός σημείου, το οποίο ουσιαστικά είναι η απόστασή του από τον Πρώτο Μεσημβρινό και μετριέται σε μοίρες, πρώτα και δεύτερα λεπτά με ανώτατη τιμή τις **180°**.

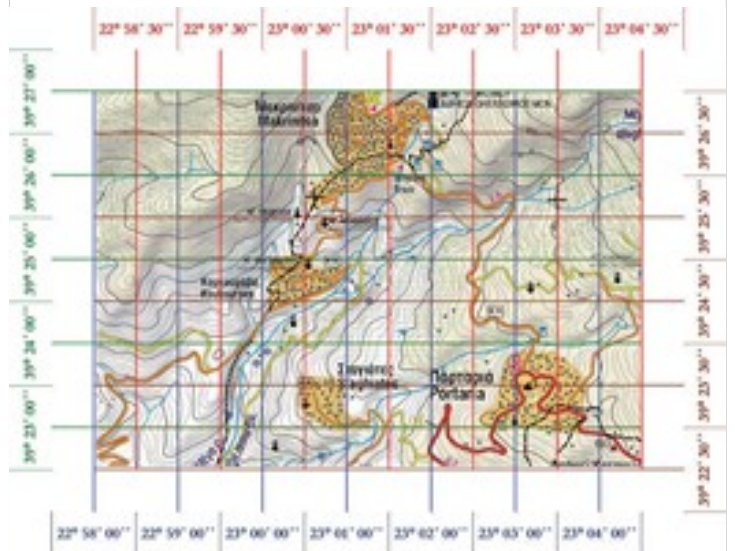
Κατ' αυτόν τον τρόπο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα χάρτη που βασίζεται στο σύστημα συντεταγμένων και να βρούμε την ακριβή θέση μιας πόλης π.χ. του Βόλου: ο Βόλος έχει βόρειο **γεωγραφικό πλάτος** 39 μοίρες και 24 πρώτα λεπτά (**39° 24'**) και ανατολικό **γεωγραφικό μήκος** 22 μοίρες και 59 πρώτα λεπτά (**22° 59'**).

Είναι ιδιαίτερα εύκολο και χρήσιμο να θυμόμαστε ότι η **Ελλάδα** βρίσκεται μεταξύ των συντεταγμένων γεωγραφικού πλάτους (βόρεια) **N 34° - 41°** και γεωγραφικού μήκους (ανατολικά) **E 19° - 29°**.

Αυτή η μέθοδος βασίζεται στη γεγονός ότι οι γεωγραφικές συντεταγμένες κάθε σημείου της υδρόγειου είναι μοναδικές και επομένως κανένα άλλο σημείο δε μπορεί να έχει τις ίδιες. Η μέθοδος αυτή με τους ορειβατικούς χάρτες χρησιμοποιείται και από τους ορειβάτες, για να «σημειώσουν» μια όμορφη τοποθεσία, μια κορυφή βουνού που θα ανέβουν ή ένα μονοπάτι που θα πεζοπορήσουν κ.λ.π.

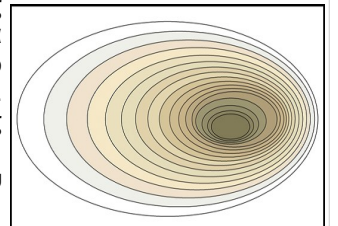
Εάν χρησιμοποιήσουμε τον παρακάτω ορειβατικό χάρτη του Πηλίου, θα βρούμε εύκολα ότι η **Μακρινίτσα** έχει βόρειο γεωγραφικό πλάτος 39 μοίρες και 26 πρώτα λεπτά (**39° 26' 00''**) και ανατολικό γεωγραφικό μήκος 23 μοίρες, 01 πρώτα και 30 δεύτερα λεπτά (**23° 01' 30''**), ενώ η γειτονική **Πορταριά** έχει βόρειο γεωγραφικό πλάτος 39 μοίρες, 23 πρώτα και 30 δεύτερα λεπτά (**39° 23' 30''**) και ανατολικό γεωγραφικό μήκος 23 μοίρες και 03 πρώτα λεπτά (**23° 03' 00''**).

Επιλέγοντας τον Ορειβατικό χάρτη του Πηλίου με κλίμακα **1:50.000** (δηλ. 1 εκατοστό στο χάρτη ισούται με 500 μέτρα) μπορούμε να μετρήσουμε την απόσταση μεταξύ των δυο τοποθεσιών. Οι χάρτες είναι πάντοτε προσανατολισμέ-



νοι, δηλαδή δείχνουν το σημείο του **Βορρά**.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των ορειβατικών χαρτών είναι οι **ισοϋψείς καμπύλες**. Οι ισοϋψείς καμπύλες ενώνουν κοντινά σημεία της γης που έχουν το ίδιο ακριβώς υψόμετρο. Στο υπόμνημα κάθε χάρτη φαίνεται η υψομετρική διαφορά ανάμεσα σε δυο διαδοχικές καμπύλες, η οποία συνήθως αντιστοιχεί σε 100μ. Πολλά στοιχεία του γήινου ανάγλυφου, όπως ράχες, βουνά, κοιλάδες και διάσελα, γίνονται εύκολα κατανοητά από το αντίστοιχο σχήμα των ισοϋψών καμπυλών. Όσο πιο αραιές είναι οι ισοϋψείς καμπύλες, τόσο πιο μικρή κλίση έχει η πλαγιά του βουνού που απεικονίζονται (αριστερό μέρος), ενώ αντίθετα όσο πιο πυκνές είναι, τόσο πιο απότομη είναι η πλαγιά (δεξιό μέρος), όπως φαίνεται στη διπλανή εικόνα. Ακόμα, όσο μεγαλώνει το υψόμετρο, τόσο σκουραίνουν οι ισοϋψείς καμπύλες.



Συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος

Στοιχεία και φωτογραφίες πάρθηκαν από το βιβλίο «Προσανατολισμός στο Φυσικό και στο Δομημένο περιβάλλον» του ΚΙΠΕ Μακρινίτσας <http://kpe-makrin.mag.sch.gr>.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Σάββατο, 16 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας.

Την Πάρνηθα επιλέξαμε και φέτος για την κοπή της ορειβατικής πίτας του Ομίλου μας. Οι πεζοπόροι έφυγαν το πρωί και έκαναν 2 διαδρομές, προς Παλιομήλεσι, Σιδ, Σταθμό Σφενδάλης η μία, και προς Αυλώνα η 2η. Οι τουρίστες περιηγήθηκαν στο χώρο των ανακτόρων Τατοΐου και στο μουσείο Πάρνηθας. Πεζοπόροι και τουρίστες κέραστηκαν κομμάτι πίτα και κρασί. Στη συνέχεια σε ταβέρνα της παραλίας Μαρκόπουλου Ωρωπού όλοι μαζί γλεντήσαμε και κόψαμε την πίτα του Συλλόγου παρουσία του Προέδρου του Ομίλου μας κ. Αγγελάκη και της αντιπεριφερειάρχου Αττικής κ Β. Λάσκαρη-Κρασοπούλου αλλά και αρκετών φίλων και μελών μας.

♦ Κυριακή, 24 Ιανουαρίου, εκδρομή στη Νυμφασία.

Κάναμε μια εκδρομή στο αγαπημένο μας βουνό Μαίναλο. Ξεκινήσαμε σε χιονισμένο μονοπάτι από τη Ζωοδ.Πηγή, έξω από την Ελάτη, πορευτήκαμε προς Μεθύδριο και στη συνέχεια δίπλα στον Μυλάοντα ποταμό. Από εκεί η μία ομάδα έφυγε για τη Βυτίνα, ενώ η 2η κατέληξε στη Νυμφασία, αφού διάβηκε το γεφύρι της Τζαβάραινας. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τη μονή Κερνίτσας και τη Βυτίνα. Όλοι μαζί γευματίσαμε στην όμορφη Νυμφασία.

♦ Σάββατο, 30 Ιανουαρίου 2016 παιδική εκδρομή στα χιόνια, στα Καλάβρυτα.

Με 3 πούλμαν κάναμε την παιδική μας εκδρομή φέτος το χειμώνα. Επισκεφθήκαμε πρώτα το Μέγα Σπήλαιο, περάσαμε κι από το μνημείο Ολοκαυτώματος και καταλήξαμε στο Χιονοδρ. Κέντρο. Μικροί και μεγάλοι έπαιξαν στα χιόνια, έφτιαξαν χιονάνθρωπους και έκαναν σκι και έλκητρο. Έγιναν διαγωνισμοί κατασκευής του καλύτερου χιονάνθρωπου και κουίζ γνώσεων. Μια ομάδα ορειβατών από το Χιονοδρομικό κέντρο ανέβηκε ως το διάσελο του Αυγού (2.100 μ.).



Το απόγευμα όλοι μαζί κάναμε μια βόλτα στο μαρτυρικό χωριό των Καλαβρυτών, όπου μοιράστηκαν σε όλα τα παιδιά αναμνηστικά δώρα και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

♦ Σάββατο 13 Φεβρουαρίου εκδρομή στη Πάρνηθα.

Αντί των λιμνών του Καλλίδρομου-λόγω κινητοποιήσεων των αγροτών- η μέρα αυτή μας βρήκε στην Πάρνηθα, όπου έγιναν 2 πεζοπορίες. Η 1η ξεκίνησε από τη μονή Κυπριανού, εξερεύνησε το σπήλαιο του Πανός, πέρασε από Αμυδαλέζα και κατέληξε κοντά στο τελεφερίκ. Η 2η ομάδα από Αγ.Τριάδα πέρασε από τα 2 καταφύγια και κατέληξε στους Θρακομακεδόνες.

♦ Κυριακή 21 Φεβρουαρίου στους Στρόπωνες.

Από την όμορφη Στενή ξεκινήσαμε και οι 2 ομάδες, η μία προς ράχη Συκά, καταφύγιο, από το μονοπάτι Σ2, και η άλλη για μια διαδρομή μέσα στα έλατα, στα ριζά του Ξηροβουνίου. Κάποιοι από την 1η ομάδα ανηφόρισαν προς το αλπικό Ξηροβούνι, ενώ οι υπόλοιποι ακολούθησαν ένα δύσκολο μονοπάτι δίπλα στη ρεματιά προς τους γραφικούς Στρόπωνες. Όλοι καταλήξαμε εκεί και γευματίσαμε μαζί και με τους τουρίστες, οι οποίοι είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί το Λαογραφικό Μουσείο του χωριού.

♦ Κυριακή, 6 Μαρτίου, εκδρομή σε Κόρινθο, Ακροκόρινθο.

Ξεναγηθήκαμε πρώτα στην αρχ.Κόρινθο και έπειτα ανεβήκαμε στον Ακροκόρινθο. Οι πεζοπόροι πήραν τον δρόμο για Πεντεσκούφι, μονή Αγ.Νικολάου, ενώ οι τουρίστες γευματίσαν στο Χιλιομόδι. Όλοι μαζί στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το μοναστηράκι της Παλαιάς Φανερωμένης και, περνώντας δίπλα από το μνημείο του Νικητάρá, καταλήξαμε στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης για φαγητό, καφέ ή γλυκό. Το απόγευμα φύγαμε για Νίκαια.

♦ Κυριακή, 3 Απριλίου, εκδρομή στην Παύλιανη.

Με 2 πούλμαν ξεκινήσαμε για την Οίτη, το βουνό του Ηρακλή, με την « πυρά» του. Από την Αγ.Τριάδα έφυγαν οι 60 πεζοπόροι για διάσχιση του αισθητικού δάσους Παύλιανης, ενώ οι ορειβάτες πορεύτηκαν μέσα σε ελατόδασος και έφθασαν στο Οινόχωρι, από εκεί στην Αγ.Τριάδα και, αφού διέσχισαν και αυτοί το ρέμα της Παύλιανης, κατέληξαν στα μικρά « μουσειά» υδροκίνησης με τις νεροτριβές και τα μαντάνια, εκεί που τελειώνει η διαδρομή. Στο χωριό της Άνω Παύλιανης συναντήσαμε τους « τουρίστες» και γευματίσαμε όλοι μαζί.



♦ Σάββατο, 9 Απριλίου, στα Ήλια (Ευβοίας).

Με το ferry περάσαμε από Αρκίτσα στη λουτρόπολη της Αϊδηψού, όπου αφήσαμε τους τουρίστες. Από τα Ήλια ξεκίνησαν ορειβάτες και πεζοπόροι, πρώτα για το μοναστήρι του Αγ. Γεωργίου και έπειτα οι μεν πρώτοι για κατάβαση ως το παραλιακό χωριό, ενώ οι πιο « γενναίοι» για ανάβαση στην κορυφή του Τελέθριου όρους, λίμνη και κατάβαση ως τους καταρράκτες. Όλοι γευματίσαμε στα όμορφα Ήλια, όπου είχαν καταλήξει και οι «τουρίστες» μας.

♦ Κυριακή, 17 Απριλίου, στις πηγές Λούσιου, Μαίναλο (Καλονέρι).

Από τα Μαγούλιανα Μαϊνάλου ξεκίνησαν 2 διαδρομές στο « πράσινο μονοπάτι» ως τον Αγ. Μάμα, το Καλονέρι και τις πηγές του Λούσιου, κάτω από την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής. Οι λιγοστοί «τουρίστες» έμειναν για 2ωρο στη Βυτίνα και κατέληξαν στο όμορφο παραδοσιακό χωριό Λαγκάδια, όπου κάποια στιγμή έφτασαν και οι πεζοπόροι και οι ορειβάτες.

♦ Σάββατο, 23 Απριλίου στη Ζήρεια (Κορυφή).

Από το Χιονοδρομικό της Ζήρειας ξεκίνησαν οι 2 διαδρομές μας προς την κορυφή του βουνού στα 2.375 η πρώτη και κατέβασμα στο σπήλαιο του Ερμή, ενώ οι πεζοπόροι βάδισαν προς τη λίμνη Δασίου - με λιγοστό νερό αυτή την εποχή -, την κορυφή Κλεφτάκη και κατέβηκαν προς τα Μεσαία Τρίκαλα. Φοβερή η θέα για τους ορειβάτες, εντυπωσιακό το σπήλαιο, όπου λένε πως γεννήθηκε ο θεός Ερμής, μοναδική και η εμπειρία με τα ημίγρια άλογα για τους πεζοπόρους στη λίμνη Δασίου. Οι «τουρίστες» επισκέφτηκαν τη Μονή Βλασίου και έκαναν βόλτες στα Τρίκαλα, όπου όλοι μαζί γευματίσαμε.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



7 ως 8/5 Διήμερη στο Καρπενήσι-Μονή Προυσσού – Δομνίστα-Κρίκελλο-Ανιάδα-κορυφή Καλιακούδας.

Σάββατο 14/5 Η παιδική μας στο Προκόπι (Εύβοιας).

Κυριακή 22/5 Δημητσάνα-Στεμνίτσα-Λούσιος(Rafting)-Μονή Προδρόμου-Καρύταινα.

Σαββατοκύριακο 28-29/5, Καταρράκτες Νεμούτα-Νήσος Πρώτη-Αρχαία Ολυμπία-Μαραθούπολη.

Σαββάτο 4/6 Γιορτή Κερασιού στο Μετόχι (Εύβοιας)

Κυριακή 12/6 Ημερήσια εκδρομή Φαράγγι Κάστορα-Πηγές Πισαγιάννη-Πράσινη λίμνη-Σπάρτη-Πελλάνα

17-20/6 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ) 4ήμερη ΚΑΣΤΡΟΣΥΚΙΑ-ΛΕΥΚΑΔΑ-ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ-ΓΛΥΚΗ-ΣΥΒΟΤΑ-ΠΑΡΓΑ

1^η μέρα Αναχ. 07.00 για Αμφιλοχία-Φαράγγι Νήσους (πεζοπορία 3 h)-Καστροσυκιά (hotel Preveza Beach).

2^η μέρα (Ημερήσια εκδρομή)Βασιλική-Φισκάρδο-Μύρτος-Άσος-Αργοστόλι-Φισκάρδο-Καστροσυκιά.

3^η μέρα Πεζοπορική): Τρίκαστρο-Πύλες Άδη-Αχέρωντας-Γλυκή 7ή 5h ΒΔ/Β

(διάσχιση με μαγιό ή σορτς) ή μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι -(Τουριστική) Πάργα-Σύβοτα (Νησιά).

4^η μέρα Λευκάδα-(πεζοπ.3 & 5 ώρες)Φαράγγι Μέλισσας -(Τουριστική) Νυδρί-Μεγανήσι-Σκορπιός.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 210 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 185)(Για το πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή + κρύο γεύμα + ναύλα για Νησιά Συβότων-Μεγανησίου και Κεφαλλονιάς).

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 26/6 Ημερήσια εκδρομή Λυσσαρέα- Φαράγγι Γκούρας-ποτ. Τουθόας(Αρκαδίας) σε συνεργασία με τον Ορειβ.Σύλλογο Γκούρας.

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 06.00 (από ΜΕΤΡΟ 06.15)- Λυσσαρέα. Διάσχιση του φαραγγίου της Γκούρας(καταρράκτες) ως το Λαγαδιών ρέμα.(5 ώρες ΒΔ/Β) Με αγροτικά πάμε στο χωριό Όχθια και με το πούλμαν στα θερμά λουτρά Ηραίας (μπάνιο,γεύμα). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Δημητσάνα & Ζάτουνα και τα λουτρά Ηραίας (μπάνιο).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 22(φοιτ.+ΟΑΕΔ+ τουρ. €17).

Υπεύθ: ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ-ΚΑΦΩΡΟΣ

29/6 ως 9 Ιουλίου 10ήμερες διακοπές στην ΣΑΜΟ και ημερήσια εκδρομή στο Κουσάντασι.

Θα περιηγηθούμε όλο το νησί: Καρλόβασι,Βαθύ, Πυθαγόρειο(Ευπαλιείο Όρυγμα), Ηραίο. Σαμιοπούλα επίσης προαιρετικά στο Κουσάντασι και Αρχ. Έφεσσο(Τουρκία). Τις παραλίες Κοκκάρι, Αυλάκια και Μαραθοκάμπου και πεζοπορίες στους Καταρράκτες (Ποτάμι), Μεγάλο Σεϊτάνι, Μανωλάτες-Σταυρίνηδες και ορειβασία στον Κέρκη

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 415(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 350)(για πούλμαν+ξενοδοχείο(ΑΙΓΑΙΟΝ) 8 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή+ξεναγήσεις +εισιτήρια πλοίου.

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

22 ως 25 Ιουλίου 4ήμερη πεζοπορική-ορειβατική στον Όλυμπο (Μύτικα 2918μ.& Σκολιό 2911μ.)-φαράγγι Ενιπέα

1^η μέρα. Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 014.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 14.20)-ΛΙΤΟΧΩΡΟ-ΣΤΑΥΡΟΣ(καταφύγιο-διανυκτέρευση)

2^η μέρα Αναχ.στις 07.00 για ανάβαση στο οροπέδιο των Μουσών-Καταφύγιο Γίσος

Αποστολίδης (7 ώρες ΒΔ/Β).

3^η μέρα. Αναχ. 06.00 για ανάβαση Μύτικα(2918μ.)&Σκολιό (2911μ.)-καταφύγιο- καταφύγιο Σπήλιος Αγαπητός

4^η μέρα Αναχ.στις 06.00 (προαιρετική διάσχιση φαραγγιού Ενιπέα (6 ώρες ΒΔ/Α)-ΛΙΤΟΧΩΡΟ-ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ€ 105 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 90)

Υπεύθ:ΚΑΦΩΡΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

29-31/7 3ήμερη τουριστική-πεζοπορική ΜΥΚΗΝΕΣ-ΑΡΧ.ΕΠΙΔΑΥΡΟ-ΝΑΥΠΛΙΟ-ΔΡΕΠΑΝΟ-ΣΠΕΤΣΕΣ-ΕΡΜΙΟΝΗ

1^η μέρα Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (από ΜΕΤΡΟ 07.30)-Μυκήνες (ξενάγηση)-ξενοδοχείο EDEN BEACH στο Δρέπανο. Στις 17.30 αναχ. για επίσκεψη στο Ναύπλιο και πεζοπορία μιας ώρας από Καραθώνα-Αρβανιτιά.

2^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για επίσκεψη της Μονής Αυγού (πεζοπορία 2 ώρες). Οι τουρίστες θα πάνε στην Ερμιόνη.

Στις 18.30 δείπνο και αναχ. για Αρχαία Επίδαυρο. Θα δούμε την παράσταση ΟΙΔΙΠΟΥΣ ΤΥΡΑΝΝΟΣ του Σοφοκλή .

3^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για Σπέτσες. Επίσκεψη αξιοθεάτων, μπάνιο,γεύμα. Στις 16.00 αναχ. για επιστροφή.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 160 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ€ 135)

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ



Κυριακή 7/8 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή ΜΕΘΑΙΝΑ-ΣΠΗΛΑΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΩΝ-ΗΦΑΙΣΤΕΙΟ-ΧΩΡΑ

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15 (από ΜΕΤΡΟ 07.30)για Γαλατά-κάστρο Φαβιέρου)-Καμένη Χώρα (πεζοπορία 1h μέχρι το κρατήρα του Ηφαιστίου! ΒΔ/Α-Σπήλαιο των περιστεριών (μπάνιο!).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα αξιοθέατα στη Χώρα(ιαματικό μπάνιο ή θαλασσίνο) - Βαθύ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

3-17/8 5ήμερη τουριστική (ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ) ΜΕΛΝΙΚ- ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ-ΡΙΛΑ-ΣΟΦΙΑ-ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ και ορειβατική ανάβαση στην υψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων ΜΟΥΣΑΛΑ (2925m.) και 7 λίμνες ΡΙΛΑΣ.

1^η μέρα Αναχ. στις 07.00 για ΤΕΜΠΗ-ΚΟΥΛΑΤΑ(σύνορα)-ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ(hotel ΣΒΕΤΙ ΝΙΚΟΛΑ) δείπνο,διανυκτέρευση.

2^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για ΣΟΦΙΑ-ΒΙΤΟΣΑ (ξενάγηση,γεύμα) και επιστροφή ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ(δείπνο).

3^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για ΜΠΟΡΟΒΕΤΣ -ΤΕΛΕΦΕΡΙΚ-Καταφύγιο Α'- Καταφύγιο Β'-Κορυφή(ΜΟΥΣΑΛΑ 2925μ.

Ωρες πορείας 5 ΒΔ/Α)-Επιστροφή.

Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή ΡΙΛΑ και τις λίμνες Ίσκαρ και Παντσάρεβο.

4^η μέρα Αναχ. στις 08.00 για Φιλιππούπολη (ξενάγηση) και επιστροφή στο ξενοδοχείο (δείπνο, διανυκτέρευση).

5^η μέρα Αναχ.στις 08.00 για Μέλνικ(επίσκεψη) και επιστροφή-Σύνορα-Τέμπη-ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 195 (Πούλμαν+4 διανυκτερεύσεις στο hotel ΣΒΕΤΙ ΝΙΚΟΛΑ (BUL) με ημιδιατροφή+Ξεναγήσεις).

Υπεύθυνοι: Η.ΚΑΦΩΡΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

5 ως 9/9 5ήμερη εκδρομή στη ΝΑΞΟ (Naxos Palace Hotel)-γύρος Νάξου & ημερήσια στην Πάρο.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 295

(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 255)

(Πούλμαν+4 διανυκτερεύσεις με

ημιδιατροφή + εισιτήρια πλοίων.

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ



Σάββατο 17/9 Ημερ. ΑΙΓΙΝΑ (Φεστιβάλ Φυσικιού)

23-25/9 3ήμερη ΚΥΘΝΟΣ(Μερίχας,Δρυοπίδα,Παναγιά Κανάλα,Κολώνα,Καλό Λιβάδι,Λουτρά)

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 95 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 75)

(Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 1/10 Τουριστική ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ .

Σάββατο 8/10 Καλαμάτα(Φαράγγι Νέδοντα).

Κυριακή 16/10 Καστανιά(Υπάτης).

27-30/10 4ήμερη Ήπειρο-φαράγγι Βίκου-Ζαγοροχώρια-Μ. Μολυβδοσκεπάστη-Καλπάκι-Αγ.Σαράντα(Αλβανία).

Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, 3 Μαρτίου, για 10η συνεχή χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στην αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», Πε-



ρισσότεροι από 200, μέλη και φίλοι του ομίλου μας μασκαρεμένοι και μη, συμμετείχαν στο αποκριάτικο γλέντι.

Τα σπιτικά φαγητά που έφεραν όλοι, η μουσική, το κρασί και ο χορός μάς κράτησαν εκεί μέχρι τις μεταμεσονύχτιες ώρες. Ευχαριστούμε όλους όσοι βοήθησαν στο στήσιμο της γιορτής μας και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

συνέχεια από τη σελ. 1

Ακολούθησαν οι βραβεύσεις των αθλητών του σκακιστικού τμήματος που διακρίθηκαν τη χρονιά που πέρασε. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής, η ομάδα παιδων-κορασίδων και οι σκακιστές Άννα-Μαρία Δρακάκη, Μάγδα Λουκά, Χρήστος Κράλλης, Ανδρέας Χατζηελευθερίου και Μαρία-Ιωάννα



Λεμονή που κατετάγησαν στην πρώτη τριάδα στα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα, καθώς και όλοι οι μικροί σκακιστές. Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους σκακιστές Γ. Παπαδόπουλο, Η. Καφώρου, Β. Ξανθόπουλο για την εισαγωγή τους στα Α.Ε.Ι., σε εκδρομείς και στους συντελεστές της παράστασης «Σμύρνης Ενθύμιον». Ακολούθησε το κόψιμο της βασιλόπιτας.



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν τέσσερις θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή, 17 Ιανουαρίου 2016, «**Ο μπαμπάς**», του Φλοριάν Ζελέ στο θέατρο " Δημ. Χόρν "
- ♦ Σάββατο, 20 Φεβρουαρίου, «**Δοξαπατρή**» του Θοδωρή Αθερίδη στο θέατρο «Μικρό Παλλάς» .
- ♦ Κυριακή, 20 Μαρτίου, «**Η όπερα της Πεντάρας**» του Μπέρτολτ Μπρέχτ στο Θέατρο «Παλλάς».
- ♦ Σάββατο, 24 Απριλίου, «**Άννα Καρένινα**» του Λεβ Τολ-

♦ Τετάρτη 25/5 Στις 19.00 ξεναγήθηκαν στη Δημοτική Πινακοθήκη Νίκαιας-Αγ.Ι.Ρέντη «Ντίνος Κατσαφάνας».

♦ Παρασκευή 27/5 επισκέφτηκαν τον αρχαιολ. χώρο Νεώσοικων Ζέας που φιλοξενούσε τις τριήρεις που συμμετείχαν στη ναυμαχία της **Σαλαμίνας** κ.ά.

Αρχαιολογικοί χώροι Λαυρίου και Σουνίου, Κυριακή, 7 Φεβρουαρίου 2016.

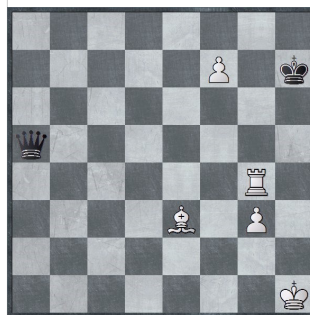
Από τη θέση « Χάος» κοντά στο Λαύριο ξεκίνησαν οι πεζοπόροι για μια διαδρομή στη Λαυρεωτική γη, περνώντας από αρχ.λατομεία, στοές, πηγάδια και τις ανασκαφές Κονοφάγου. Οι τουρίστες ξεναγήθηκαν πρώτα στον ναό του Ποσειδώνα και στον υπόλοιπο αρχ.χώρο του Σουνίου, στο Ορυκτολογικό και Αρχαιολ.Μουσείο Λαυρίου και έκαναν μια περιήγηση στο Τεχνολ. Πάρκο και στην ίδια την πόλη του Λαυρίου. Γευματίσαμε όλοι μαζί και νωρίς το απόγευμα βρεθήκαμε στο αρχαίο θέατρο Θορικού, τα πλυντήρια μετάλλων και τις γύρω εγκαταστάσεις, όπου ξεναγηθήκαμε. Ικανοποιημένες και οι 2 ομάδες πήραμε το δρόμο για Νίκαια.

Δευτέρα 27/6 Στο Δημοτικό Κηποθέατρο Νίκαιας επανάληψη της παράστασης «Σμύρνης Ενθύμιον»

Σε κείμενα **Π. Ορνιθόπουλου**. Καλλιτεχνική Επιμέλεια και Σκηνοθεσία **ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΤΣΙΔΙΜΗ**. Συμμετέχει η ορχήστρα του **ΒΑΣΙΛΗ ΣΑΛΤΑΓΙΑΝΝΗ** και τα παραδοσιακά χορευτικά της Πανελληνίας Ένωσης **Εφεσίων Νίκαιας**

Άσκηση Νο 37

Παίζουν τα Λευκά και κάνουν ματ σε 2 κινήσεις !



Λύση άσκησης Νο 36

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

1. ζ8=I+ , P08
2. Αδ 4#

1-0

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

Για Οικονομικούς και Οικολογικούς λόγους η εφημερίδα μας θα δίνεται μόνο σε αυτούς που δεν μπορούν να την πάρουν με e-mail. Όσοι θέλετε να την παίρνετε σε έντυπη μορφή δηλώστε το στον όμιλό μας στο τηλέφ. 210 4930470 και για να την λαμβάνετε ηλεκτρονικά στείλτε μας ένα email στο info@fysiolatris.gr