



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2017

Τεύχος 40



Διανέμεται δωρεάν

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΤΟ 2016

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 22 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. Ιωακείμης, η Αντιπεριφερειάρχης Αττικής κα Κρασσοπούλου-Λάσκαρη, η Αντιπρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κα Χαραλαμπίδου, οι Αντιδήμαρχοι κ.κ. Σταματάκος, Χατζηπαυλίδης, Μάλαμα, Αραβαντινού, οι εκπρόσωποι δημοτικών παρατάξεων κ.κ. Γ. Μπενετάτος, Βρεττάκος, ο Δημοτικός Σύμβουλος



και αντιπρόεδρος Κ.Α.Π.Η. κ. Μησισκή, η πρόεδρος της Δημοτικής Ενότητας Νίκαιας κα Αιγινήτου, η Διαμερισματική σύμβουλος κα Ρέμπτελου, ο ειδικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Κωνσταντινό-

πουλος, το μέλος του Δ.Σ. της Ε.Σ.Ο. και γεν. γραμματέας της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κα Ψωμά, ο γεν. γραμματέας του Εμπορικού Συλλόγου Νίκαιας και μέλος της επιτροπής παιδείας του Δήμου κ. Σταματιάδης, η πρόεδρος, η αντιπρόεδρος και ο έφορος σκάκι του συλλόγου Φοίβος Πειραιά κ.κ. Κλεζάκου, Κάραλη και Βούρος, ο εκπρόσωπος της Π.Ε.Ν. κ. Σ. Νικολαΐδης, οι εκπρόσωποι της ομάδας διάσωσης Ε.Δ.Ο.Κ. Κορυδαλλού κ.κ. Λοπαρνάκης, Παπαδόπουλος, η γραμματέας του συλλόγου αποφοίτων 1ου Γυμνασίου-1ου Λυκείου Νίκαιας «Ομηρος» κα Ζηβοπούλου καθώς και πλήθος γονέων και φίλων. Η εκδήλωση ξεκίνησε με τραγούδια από τη χορωδία του Εκπαιδευτικού Οργανισμού «Θεμιστοκλής» με μαέστρο την κα Ράνια Πρασίνο. Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της σκακιστικής, εκδρομικής και πολιτιστικής δραστηριότητας του συλλόγου.

Ακολούθησαν οι βραβεύσεις σκακιστών, αριστούχων, εκδρομικών καθώς και φίλων που βοήθησαν στις δραστηριότητες του συλλόγου. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στην κατάκτηση του πρωταθλήματος Α΄ Εθνικής, η ομάδα παιδών-κορασίδων για την κατάκτηση της 1ης θέσης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα και της 2ης θέσης στην Αττική, η ομάδα παιδών για την κατάκτηση της 1ης θέσης στο πρωτάθλημα Αττικής καθώς και όλοι οι σκακιστές που συμμετείχαν στα άλλα πρωταθλήματα. Τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους σκακιστές Φαρομήλιγκο Κωνσταντίνου για την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στην Μαθηματική Ολυμπιάδα και στον Μαρούδα Παναγιώτη για την εισαγωγή του στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Συνέχεια στη σελ. 8

Κυπελλούχος Αττικής στο σκάκι για το 2017 ο Φυσιολάτρης Νίκαιας.

Για τέταρτη φορά στην ιστορία του ο Φυσιολάτρης Νίκαιας ανακηρύσσεται Κυπελλούχος Αττικής. Είχαν προηγηθεί οι κατακτήσεις του Κυπέλλου το 2008, το 2011 και το 2016, καθώς και η δεύτερη θέση το 2015 και η τρίτη θέση το 2010. Η τελική φάση του Ομαδικού Κυπέλλου Αττικής διοργανώθηκε από την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και το Σ.Ο. Θωμάς Γεωργίου.



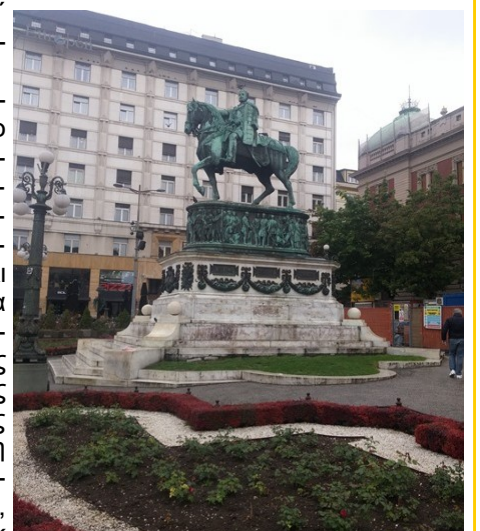
Συμμετείχαν οι ομάδες ΖΗΝΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ, ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ, Π.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ και Σ.Ο. ΘΩΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ.

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας επικράτησε στον ημιτελικό με 2,5-1,5 επί της ομάδας του Σ.Ο. Θωμάς Γεωργίου. Στον τελικό ο Φυσιολάτρης νίκησε την ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου με 3-1 και κατέκτησε το Κύπελλο Αττικής 2017. Οι αθλητές μας που αγωνίστηκαν σε αυτή ήταν οι: Χαλκιάς Στέλλιος, Καπνίσσης Σπύρος, Γκούμας Γιώργος και Μιχαλάκος Παναγιώτης. Συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές μας.

6ήμερη εκδρομή το Πάσχα 18-23/4/17 στην Οχρίδα (Π.Γ.Δ.Μ) και στο Βελιγράδι (Σερβία).

Τρίτη, 18 Απριλίου, ξεκινήσαμε νωρίς το πρωί για τα σύνορα της Νίκης, απ' όπου θα περνούσαμε στην Οχρίδα,.

Στα Τέμπη σταματήσαμε για το κρύο γεύμα που πρόσφερε ο Φυσιολάτρης και ύστερα συνεχίσαμε για Φλώρινα. Το απογευματάκι περάσαμε τα σύνορα και το βραδάκι φτάσαμε στην πόλη της Οχρίδας, όπου μας περίμενε ο ξεναγός μας για μια πρώτη γνωριμία με την πόλη. Στο ξενοδοχείο, Hotel Park



Lakeside, δίπλα στη λίμνη της Οχρίδας, κάναμε την πρώτη διανυκτέρευση.

Συνέχεια στη σελ. 5



ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2017 (-18, -16, -14, -12, -10, -8 ΕΤΩΝ)

Δύο 1^{ες} και δύο 2^{ες} θέσεις

για τους σκακιστές του Φυσιολάτρη

Στα Ολυμπιακά Ακίνητα στο Φάληρο έγιναν από 18 μέχρι 26 Απριλίου τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής, με συμμετοχή 300 περίπου σκακιστών,

Από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν 18 σκακιστές και σκακίστριες με πολύ ικανοποιητική αγωνιστική παρουσία.



Στο βάθρο ανέβηκαν 4 σκακιστές μας και συγκεκριμένα στην 1^η θέση ο **Αλέξανδρος Κουσκούτης** (αγόρια -18) και ο **Χρήστος Κράλλης** (αγόρια-12), και στη 2^η θέση η **Χρυσούλα Μπασσιάνου** (κορίτσια -16) και ο **Ιωάννης Μάλλιος** (αγόρια-12).

Στην πρώτη εξάδα βρέθηκαν και οι **Ιωάννης Καραμπέτσας** (4^{ος}) και **Ροδόλφος Σταματίου** (6^{ος}) στα αγόρια-12, **Ιγνάτιος Δαλαμπέκης** (5^{ος}) και **Ανδρέας Χατζηλευθερίου** (6^{ος}) στα αγόρια-14, ενώ 7^{ος} ήταν ο **Γιώργος Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης** στα αγόρια-10.

Επίσης συμμετείχαν οι σκακιστές μας **Βασίλης-Γεώργιος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος** (αγόρια-16), **Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης**, **Βασίλης Χαραλαμπίδης** (αγόρια-14), **Ευθύμης Τοτολίδης**, **Μέρκος Θωμάς**, **Παναγιώτης Παναγόπουλος** (αγόρια-10), **Μικαελιάν Μάρω**, **Αραπκουλέ Ειρήνη**, **Μικαελιάν Μαλβίνα** (κορίτσια-12). Συγχαρητήρια στους αθλητές μας.

Επίσης συμμετείχαν οι σκακιστές μας **Βασίλης-Γεώργιος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος** (αγόρια-16), **Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης**, **Βασίλης Χαραλαμπίδης** (αγόρια-14), **Ευθύμης Τοτολίδης**, **Μέρκος Θωμάς**, **Παναγιώτης Παναγόπουλος** (αγόρια-10), **Μικαελιάν Μάρω**, **Αραπκουλέ Ειρήνη**, **Μικαελιάν Μαλβίνα** (κορίτσια-12). Συγχαρητήρια στους αθλητές μας.

ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ (-12ΕΤΩΝ)

Πρωταθλήτρια η ομάδα του Φυσιολάτρη

Το Ομαδικό Παιδικό Πρωτάθλημα κάτω των 12 ετών Αττικής διεξήχθη σε δύο φάσεις.

Η ομάδα του Φυσιολάτρη στην αρχική φάση τερμάτισε στην 1^η θέση και προκρίθηκε στην τελική φάση (f8).

Η τελική φάση των αγώνων του πρωταθλήματος παιδών διεξήχθη στις 2,3,4 Ιουνίου στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη Νίκαιας.



Οι ομάδες που προκρίθηκαν ήταν: **Φυσιολάτρης Νίκαιας**, Α.Ο. Κηφισιάς, Ζήνων Γλυφάδας, Σ.Ο. Αιγάλεω, Π.Σ. Περιστέρου, Α.Ο. Πεύκης, ΑΣΟΠ Δίας, Φ.Ο. Ελληνικού.

Στον τελικό η ομάδα του Φυσιολάτρη αντιμετώπισε την ομάδα του Α.Ο. Πεύκης την οποία νίκησε με 3,5-0,5 και ανακηρύχθηκε

Πρωταθλήτρια Αττικής 2017.

Στη 2^η θέση ο Α.Ο. Πεύκης και στην 3^η ο Α.Ο. Κηφισιάς. Στην τελική φάση αγωνίστηκαν οι Χρήστος Κράλλης, Ροδόλφος Σταματίου, Ιωάννης Μάλλιος και Ιωάννης Καραμπέτσας. Συγχαρητήρια στους αθλητές μας.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2017

**Στην 1^η θέση ο Χρήστος Κράλλης
και στην 3^η η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή**

Το τριήμερο 8,9,10 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν στο Λουτράκι τα Πανελλήνια Ατομικά και Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα.

Στα **Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα** συμμετείχαν 10μαθητές-σκακιστές του Φυσιολάτρη. Ο σκακιστής μας **Χρήστος Κράλλης** κατέκτησε την 1^η θέση στην ΣΤ' Δημοτικού και η σκακίστριά μας **Μαρία-Ιωάννα Λεμονή** κατέλαβε τη 2^η θέση στα κορίτσια του Λυκείου.



Στην 6^η θέση ήταν ο **Ανδρέας Χατζηλευθερίου** (Α' Γυμνασίου) και στην 7^η ο **Ροδόλφος Σταματίου** (Ε' Δημοτικού) και **Ιωάννης Μάλλιος** (ΣΤ' Δημοτικού).

Αναλυτικότερα συμμετείχαν:

Νήπια: Κώστας Δοντάς

Δ' Δημοτικού: Θωμάς

Μέρκος, Γεώργιος Ντεληγιώργης

Ε' Δημοτικού: Ροδόλφος

ΣΤ' Δημοτικού: Χρήστος

Κράλλης, Ιωάννης Μάλλιος

Α' Γυμνασίου: Ανδρέας

Χατζηλευθερίου, Ιγνάτιος

Δαλαμπέκης, Λευτέρης

Ντεληγιώργης

Λύκεια: Μαρία-Ιωάννα Λεμονή

Συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές.



ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Σε 5 γύρους ολοκληρώθηκαν οι αγώνες των Διασυλλογικών πρωταθλημάτων Γυναικών και Βετεράνων Αττικής 2017.

Στο **πρωτάθλημα Βετεράνων** η ομάδα του Φυσιολάτρη με 5 βαθμούς κατέλαβε την 7^η θέση

της βαθμολογίας.

Τις τρεις πρώτες

θέσεις κατέλαβαν

Πειραιϊκός, Σ.Ο.

Θωμάς Γεωργίου

και Σ.Ο. Παγκρατίου.

Στο **πρωτάθλημα**

Γυναικών η ομάδα

του Φυσιολάτρη Α' με 4 βαθμούς κατέλαβε την 8^η θέση

της βαθμολογίας.

Στην 1η θέση ο Πανελλήνιος, στη 2^η ο Σ.Ο.Ν. Φιλαδέλφειας και στην 3η ο Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού.

Συγχαρητήρια στους αθλητές μας.





6ο Πρωτοχρονιάτικο σκακιστικό τουρνουά Νίκαιας

Από τις 3 έως τις 8 Ιανουαρίου 2017, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 6ο Πρωτοχρονιάτικο Σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας, στο χώρο του εντευκτηρίου του Φυσιολάτρη. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαν συνολικά 46 σκακιστές και σκακίστριες.

τον Α΄ Όμιλο του τουρνουά 1ος Κατσιάμπας Ελευθέριος 2ος Sienczewski Zbigniew και 3ος Λάμπρου Κων/νος-Γεώργιος. Στο Β΄ Όμιλο 1ος Συμεωνίδης Συμεών, 2ος Τίπινης Κων/νος και 3η Κωστελίδου Δέσποινα. Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.



ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΛΑΔΟΣ 2017

Νίκη-πρόκριση για το Φυσιολάτρη

Μετά από ένα συναρπαστικό αγώνα στη φάση των 16 του Κυπέλλου Ελλάδος η ομάδα του Φυσιολάτρη νίκησε την πολύ ισχυρή ομάδα του Ο.Φ.Η. Με τη νίκη αυτή ο Φυσιολάτρης Νίκαιας προκρίνεται για τρίτη φορά στην ιστορία του στα προημιτελικά (Final-8) του Κυπέλλου Ελλάδος. Οι άλλες ομάδες που προκρίθηκαν στο Final-8 είναι: Ευβοϊκή Ε.Σ., Λ.Π. Φλώρινας, Σ.Ο. Καβάλας, Ε.Σ. Θεσσαλονίκης, Σ.Ο. Πατρών, Σ.Ο. Θωμάς Γεωργίου, Π.Σ. Περιστερίου. Το Final-8 θα γίνει το διήμερο 1-2 Ιουλίου στην Πά-



(18ο και 19ο παιδικό (-16 ετών) σκακιστικό τουρνουά rapid Νίκαιας.

Με επιτυχία και μεγάλο αριθμό συμμετοχών διοργανώθηκαν την Κυριακή 12 Φεβρουαρίου το 18ο και την Κυριακή 26 Φεβρουαρίου το 19ο Παιδικό (- 16 ετών) Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας. Συμμετείχαν συνολικά 72 μικροί σκακιστές και σκακίστριες και αγωνίστηκαν σε 2 ομίλους.

66° Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Ανδρών 39° Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Γυναικών Πρωταθλητής Ελλάδος ο Αντώνης Παυλίδης και Πρωταθλήτρια η Σταυρούλα Τσολακίδου 2^{ος} ο Στέλιος Χαλκιάς 10^η η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή

Τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών διεξήχθησαν από 4 μέχρι 12 Μαρτίου στη Θεσσαλονίκη και τα αντίστοιχα των Γυναικών από 11 μέχρι 19 Μαρτίου στο Μαρούσι. Στα πρωταθλήματα συμμετείχαν και 2 σκακιστές του Φυσιολάτρη ο Στέλιος Χαλκιάς στους άνδρες και η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή στις γυναίκες. Στους άνδρες είχαμε τριπλή ισοβαθμία στην κορυφή με 6,5 βαθμούς. Πρωταθλήτης Ελλάδος αναδείχθηκε ο Αντ. Παυλίδης 2^{ος} ο σκακιστής μας Στέλιος Χαλκιάς και 3^{ος} ο Γιάννης Νικολαΐδης.

Ομαδικό κύπελλο Αττικής Φιλίας "Ν. Στρόφαλης" 2016

Σε 7 γύρους ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής Φιλίας 2017. Στην τελική βαθμολογία ο Φυσιολάτρης Β΄ τερμάτισε στην 6^η θέση, ο Φυσιολάτρης Α΄ πήρε την 8^η θέση, ο Φυσιολάτρης Γ΄ ήταν στην 25^η θέση και ο Φυσιολάτρης Δ΄ στην 36^η θέση.



♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

[30/4 - 4/6/2017 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ \(-12\) ΑΤΤΙΚΗΣ 2017.](#)

[30/4 - 28/5/2017 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ \(-10\) ΑΤΤΙΚΗΣ 2017](#)

[30/4 - 28/5/2017 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ \(-8\) ΑΤΤΙΚΗΣ 2017](#)

[23/4 - 21/5/2017 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ \(S 50\) ΑΤΤΙΚΗΣ 2017](#) Μετέχουμε με 3μελή ομάδα

[23/4 - 21/5/2017 ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 2017](#) Μετέχουμε με 3μελή ομάδα

[15 - 23/6/2017 15° Φυσιολατρικό open](#) στην Αίθουσα εκδηλώσεων του δημαρχείου Νίκαιας-Ρέντη.

[1 - 2 Ιουλίου 36ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο για το 2017 \(final 8\)](#) στο Ρίο Πάτρας.

[25 - 2 Ιουλίου 2017 Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Παίδων-Κορασίδων 2017](#) στο Ρίο Πάτρας.

[2-8 Ιουλίου 2017 45ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας](#) στο Ρίο Πάτρας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας στέφθηκε πρωταθλήτρια Ελλάδος 2016 στο σκάκι.

[23 /8/2017 37° τουρνουά rapid στη Νίκαια \(Μάντρα\).](#)

[26 /8 - 03 /9/2017 25° Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στον Πολιτιστικό Πολυχώρο « Μάνος Λοΐζος».](#)

Η ομάδα μας στο Σκάκι
Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ,
Πρωταθλήτρια Ελλάδας το 2016,
αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία.



ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ

5ήμερη εκδρομή στη Φλώρινα –Πρέσπες-Νυμφαίο, 3-7 Ιανουαρίου 2017

Μετά το κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» στα Τέμπη, φτάσαμε στο Παρατηρητήριο πτηνών Ν.Αγαθούπολης, ενημερωθήκαμε και κάναμε περίπατο στις εκβολές του Αλιάκμονα και στο Δέλτα Αξιού. Τετάρτη πρωί βρεθήκαμε στο Εθν. Πάρκο Πρεσπών. Μετά έγινε ο

γύρος του νησιού του Αγ.Αχιλλείου στην παγωμένη λίμνη και επίσκεψη στην ομώνυμη Βασιλική. Οι ορειβάτες αναχώρησαν για μια διαδρομή στο όρος Ντέβας, μέσα στο μοναδικό δάσος κέδρων ως τους Ψαράδες. Εκεί γευματίσαν οι τουρίστες κα όσοι ήθελαν έκαναν βαρκάδα ως τα ασκηταριά με τις βραχογραφίες και το Τριεθνές. Ακολούθησε επίσκεψη και ξενάγηση στον παραδοσιακό Αγ. Γερμανό. Επιστροφή και μουσική βραδιά στην ταβέρνα. Πέμπτη πρωί στο Νυμφαίο, Κέντρο Αρκτούρος και πεζοπορία κυκλική στο Ε4 μέσα στα χιόνια. Οι τουρίστες βρέθηκαν στο Καταφύγιο του Λύκου στον Αετό και σε οινοποιείο στο Αμύνταιο και επέστρεψαν στο Νυμφαίο για περιήγηση και γεύμα. Μουσική βραδιά και πάλι στην ταβέρνα και διανυκτέρευση. Παρασκευή πρωί γνωρίζουμε τη Φλώρινα από κοντά, επισκεπτόμαστε το Αρχ. Μουσείο, κάναμε βόλτες στο ποτάμι Σακουλέβα, παρακολουθήσαμε την τελετή του Αγιασμού των υδάτων. Σάβ. πρωί, βρισκόμαστε στον αρχ.χώρο και το Μουσείο Δίου, όπου ξεναγούμαστε με πολύ κρύο.

5ήμερη Αποκριάτικη εκδρομή στην Καβάλα-Καρναβάλι Ξάνθης-Μπάνσκο(Βουλγαρία), 24 έως 28-2-2017

Μετά το κρύο γεύμα του «Φυσιολάτρη» στα Τέμπη, φτάσαμε στο Κέντρο Πληροφόρησης Δέλτα Αξιού στη Χαλάστρα κι έπειτα στις εκβολές του Γαλλικού ποταμού με τα πολλά φλαμίνγκος στο Καλοχώρι. Στην Καβάλα μετά για το ξενοδοχείο και βόλτα τη νύχτα ως τις Καμάρες. Σάββατο μέσω Δράμας, Εξοχής(σύνορα) στο Χιον.Κέντρο Μπάνσκο, στο όρος Πιρίν. Με τις γόνδολες ανεβήκαμε ψηλά και κατεβήκαμε έπειτα στο ιστορικό και παραδοσιακό κέντρο του χωριού. Το βράδυ επιστρέφοντας είχαμε το αποκριάτικο γλέντι μας. Κυριακή πρωί επίσκεψη στο Αρχ.Μουσείο Καβάλας, βόλτα ως τον λόφο της Παναγίας και την Ακρόπολη. Το μεσημέρι βρεθήκαμε στο Καρναβάλι της Ξάνθης, κάναμε περιήγηση στην παλιά πόλη, επισκεφθήκαμε το Λαογρ. Μουσείο. Δευτέρα πρωί έγινε ξενάγηση στον αρχ. Χώρο και το Μουσείο Φιλίππων και ακολούθησε το γλέντι για τα Κούλουμα στο Πάρκο των Κρηνίδων. Στη συνέχεια οι πεζοπόροι ακολούθησαν τον «Δρόμο του νερού» από την Π.Καβάλα ως τις Καμάρες, ενώ οι τουρίστες βρέθηκαν στη Δράμα και τη Μονή Εικοσιφοίνισσας. Τρίτη πρωί ξενάγηση στο Μουσείο Αμφίπολης, στα τείχη, στην ξύλινη γέφυρα και τον Λέοντα της Αμφίπολης. Έπειτα οι πεζοπόροι διέσχισαν τα Μακεδ. Τέμπη, ενώ οι τουρίστες έκαναν τον γύρο της Βόλβης. Στα Λουτρά της Ν. Απολλωνίας γευματίσαμε και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής.



3ήμερη εκδρομή 25ης Μαρτίου στα χωριά του Πηλίου και την Όθρυ, 24 έως 26-3-2017

Με δύο πουλμαν φτάσαμε στο Βόλο, όπου ξεναγηθήκαμε πρώτα στο Αρχ. Μουσείο και έπειτα περιηγηθήκαμε την όμορφη πρωτεύουσα του νομού Μαγνησίας. Το πουλμαν των τουριστών επισκέφθηκε στη συνέχεια τη Μακρυνίτσα, ενώ οι πεζοπόροι ξεκίνησαν μικρή πεζοπορία από την Αλυκόπετρα ως τα Χάνια, όπου και θα καταλύαμε. Το Σάββατο οι πεζοπόροι έφυγαν νωρίτερα για τη διαδρομή στο «Μονοπάτι των Καταρακτών» ως την παραλία του Χορευτού. Οι τουρίστες αναχώρησαν αργότερα για Τσαγκαράδα, Ζαγορά και Χορευτό. Τη Ζαγορά είδαν το απόγευμα και οι πεζοπόροι. Το βράδυ είχαμε στο ξενοδοχείο το καθιερωμένο γλέντι μας. Κυριακή πρωί φύγαμε για Όθρυ, όπου πραγματοποιήθηκε η διαδρομή από Κοκκωτούς ως Μονή Ξενιάς, στο μονοπάτι Μ2-Κρόνος. Οι τουρίστες στο μεταξύ επισκέφθηκαν το αισθητικό δάσος Κουρί, στον Αλμυρό, τη Μονή Ξενιάς και γευματίσαν στη Σούρπη, όπου κατέληξαν και οι πεζοπόροι.

3ήμερη εκδρομή στο Καρπενήσι-Μικρό Πάντα Βρέχει και ανάβαση στο Βελούχι, 29 –30/4 και 1 Μαΐου 2017

Το Σάββατο φτάσαμε στο Καρπενήσι και από το Αθλητικό Κέντρο ξεκίνησαν οι πεζοπόροι τη διαδρομή προς Κεφαλόβρυσο-Κορυσχάδες. Εκεί έγινε επίσκεψη στο Μουσείο Εθν.Αντίστασης. Την Κυριακή από τον Τόρνο ξεκίνησε η πορεία προς το «Μικρό Πάντα Βρέχει», μια διαδρομή μέσα σε δάσος, η οποία κατέληξε κάτω στο ποτάμι κοντά στο χωριό Τόρνος. Πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στη Μονή Προυσού και στο Μεγάλο Χωριό. Το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε το γλέντι μας. Τη Δευτέρα της Πρωτομαγιάς οι ορειβάτες έφυγαν για κατάκτηση της κορυφής του Βελουχίου, στα 2.314 μ., ψηλά στα χιόνια. Στις καλύβες των Σαρακατσάνων και στους Αγ. Αποστόλους φωτογραφήθηκαν μαζί με τους τουρίστες, οι οποίοι στο μεταξύ είχαν επισκεφθεί τη Μονή Δομιανών.



Έπειτα όλοι μαζί φύγαμε για Σπερχειάδα και στη συνέχεια για Νίκαια.

2ήμερη εκδρομή στη Μονεμβασιά-Σπάρτη-Μυστρά-Μολάους, 8–9 /4 / 2017

Φτάσαμε στη Σπάρτη και ανηφορίσαμε προς το Παρόρι, απ'όπου ξεκίνησαν οι 2 διαδρομές, ως τη Μ. Φανερωμένης η 1η και μέχρι την Αναβρυτή η 2η. Οι τουρίστες στο μεταξύ ξεναγήθηκαν στην καστοροπολιτεία του Μυστρά. Γευματίσαμε όλοι στο Παρόρι και επισκεφθήκαμε το Μουσείο Ελιάς και Λαδιού στη Σπάρτη. Δειπνήσαμε σε ταβέρνα στον Αη-Γιάννη, λίγο έξω από τη Σπάρτη. Την Κυριακή, μετά την επίσκεψη στον Αγ. Νίκωνα και το Αρχ. Μουσείο Σπάρτης, βρεθήκαμε στη Μονεμβασιά, όπου έγινε και ο γύρος του αγέρωχου βράχου από τους πεζοπόρους, καθώς και η επίσκεψη των αξιοθέατων της μεσαιωνικής πολιτείας. Για καφέ πήγαμε στους Μολάους και από εκεί επιστρέψαμε στη Νίκαια.



Συνέχεια απ' τη σελίδα 1

6ήμερη εκδρομή το Πάσχα 18-23/4 στην Οχρίδα (Π.Γ.Δ.Μ) και στο Βελιγράδι (Σερβία).

2η μέρα Τετάρτη, επισκεφτήκαμε, τη Μονή του Οσίου Ναούμ . Από το μοναστήρι αυτό ξεκίνησαν ο Έλληνας μοναχός Κύριλλος και ο Μεθόδιος, να διδάξουν στους Σλάβους την αλφάβητο (Κυριλλικά) και τη Βίβλο. Μια γρήγορη ματιά στα μικρομάγαζα που πουλάνε τα μαργαριτάρια της Οχρίδας που δημιουργούνται από κοχύλια της λίμνης και επιστροφή στην πόλη της Οχρίδας και ξενάγηση στο κέντρο της παλαιάς πόλης. Είδαμε τις Βυζαντινές εκκλησίες της Αγ. Σοφίας και του Αγ. Νικολάου, καθώς και το ελληνορωμαϊκό θέατρο κάτω από το κάστρο του Τσάρου Σαμουήλ. Στις 14.00 αναχωρήσαμε για Νις και Βελιγράδι και φτάσαμε αργά το βράδυ, στο ξενοδοχείο μας στο κέντρο της πόλης, Belgrade City.

Την 3η ημέρα, Πέμπτη, κάναμε ξενάγηση στα αξιοθέατα του Βελιγραδίου. Ξεναγηθήκαμε στο μεγαλύτερο Ορθόδοξο ναό του κόσμου, τον Ναό του Αγίου Σάββα και στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο κέντρο της πόλης, στο Kalernegdan που είναι ένα οχυρό και πάρκο συγχρόνως. Στη συμβολή των ποταμών Σάββα και Δούναβη βρίσκεται ο πύργος Νεμπόισα, όπου φυλακίστηκε και θανατώθηκε ο Ρήγας Φεραίος. Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο κέντρο στον Δρόμο του Πρίγκιπα Μιχαήλ, στην Πλατεία της Δημοκρατίας, όπου βρίσκονται κάποια από τα διασημότερα κτίρια και αξιοθέατα της πόλης, συμπεριλαμβανομένου του εθνικού μουσείου, του εθνικού θεάτρου και του αγάλματος του Πρίγκιπα Μιχαήλ. Βέβαια δεν παραλείψαμε να δούμε και τις πρόσφατες πληγές της πόλης του βομβαρδισμού από το ΝΑΤΟ, την Άνοιξη του 1999. Το βράδυ περπατήσαμε στον παλαιό πεζόδρομο «Skadarlija, που ονομάζεται και «Πλάκα» του Βελιγραδίου.

Την 4η μέρα, Παρασκευή, ξεκινήσαμε με πρωινή επίσκεψη στο μαυσωλείο του Τίτο, περάσαμε από το ποταμίσιο νησί Ada και ύστερα πήραμε το δρόμο για το Νόβι Σαντ. Το Νόβι Σαντ είναι χτισμένο στις όχθες του Δούναβη και διαθέτει εξαιρετικά κτίρια μπαρόκ που θυμίζουν κεντρική Ευρώπη. Στην πανέμορφη αρχοντική πλατεία υπάρχουν πολλά καφέ, εστιατόρια, καταστήματα και κόσμος που κάνει βόλτες. Το απόγευμα σειρά είχαν το κάστρο Πετροβαράντιν με την υπέροχη θέα στο Δούναβη και το Φρούσκα Γκόρα, ένα από τα μεγαλύτερα εθνικά Πάρκα των Βαλκανίων. Εκεί υπάρχουν δέκα επτά (17) ορθόδοξα μοναστήρια του αποκαλούμενου «Σερβικού Αγίου Όρους».

Την 5η μέρα, Σάββατο, αναχωρήσαμε για την πόλη Νις. Επισκεφτήκαμε το κέντρο της πόλης, είδαμε το φρούριο και το Cele Kula (Πύργος των κρανίων) και στη συνέχεια αναχωρήσαμε για τα Σερβικά σύνορα με την Π.Γ.Δ.Μ. και από εκεί για τα δεύτερα σύνορα, μέσα σε μια μέρα, της Νίκης που θα μας οδηγούσαν στη Φλώρινα. Το βραδάκι φτάσαμε στη Φλώρινα και πήγαμε κατευθείαν στη μουσική συνέντευξη στο «Στέκι του Καραγκιόζη» και αργά το βράδυ στο ξενοδοχείο Φιλίππειον για διανυκτέρευση.

Την 6η και τελευταία μέρα της εκδρομής μας, Κυριακή, επισκεφτήκαμε την όμορφη Καστοριά. Πρόκειται για μια σύγχρονη πόλη, που έχει διατηρήσει αρκετά τον παραδοσιακό χαρακτήρα με πολλά αρχοντικά σπίτια. Μια μικρή βόλτα δίπλα στη λίμνη και αναχώρηση με τις καλύτερες εντυπώσεις για την επιστροφή μας στην Αθήνα.



♦ 9ήμερη εκδρομή στη Ρουμανία-Βουλγαρία, 12 έως 20-5-2017

1η μέρα, Παρασκ., μετά το καθιερωμένο κρύο γεύμα στη στάση μας, φτάσαμε στα σύνορα με τη Βουλγαρία και σε λίγο βρεθήκαμε στο Σαντάνσκι με τις ιαματικές πηγές, την Επισκοπική Βασιλική και λοιπά αρχαία, το όμορφο Πάρκο με τα ποτάμια και τον πεζόδρομο. Ύστερα φύγαμε για τη Σόφια, όπου μετά το δείπνο κάναμε βραδινή περιήγηση.

Το πρωί της **2ης μέρας, Σάβ.**, είχαμε πολύωρη ξενάγηση στα αξιοθέατα της πόλης, στον ναό Αλεξ.Νέφσκι, το Πατριαρχείο, τη Ροτόντα, το Τζαμί, το Κοινοβούλιο, την Αγ. Κυριακή κ.ά. Στην παλιά πρωτεύουσα Βελίκο Τάρνοβο με τα γραφικά σοκάκια, το Κάστρο, τα μαγαζάκια γευματίσαμε και κάναμε βόλτες και ψώνια. Περάσαμε τον Δούναβη, στο λιμάνι Ρούσε και φτάσαμε στην πρωτεύουσα της Ρουμανίας, το Βουκουρέστι, όπου κάναμε επίσης βραδινή βόλτα μετά το δείπνο στο ξενοδοχείο.

3η μέρα, Κυρ., ξεναγηθήκαμε στο Μέγαρο του Λαού (Τσαουσέσκου), στην πλατεία Ουνίρι, το Πατριαρχείο, την Αψίδα του Θριάμβου κ.α. Στο Πάρκο Χεραστράου περιηγήθηκαμε το παραδοσιακό Ρουμανικό χωριό-Μουσείο και γευματίσαμε με τη συνοδεία ...της βροχής.

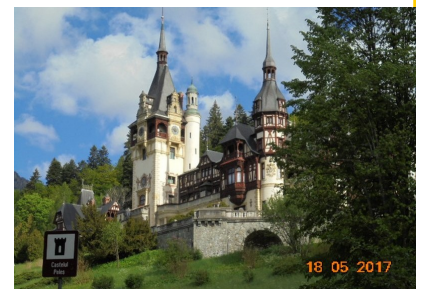
4η μέρα, Δευτ. κάναμε μια στάση στην κόκκινη λίμνη Μπίκάζ, όπου γευματίσαμε, και μετά από μια όμορφη διαδρομή διανυκτερεύσαμε στην πόλη Γκούρα Χουμορούλου, δίπλα στον ποταμό Χουμόρ. Το βράδυ κάναμε βόλτα στην πόλη.

5η μέρα, Τρίτη, επισκεφθήκαμε την κατασφόδιστη με τοιχογραφίες Μονή Βορονέτ, εσωτερικά και εξωτερικά, δίπλα στον Μολδάβα. Στάση μια ώρα και κάτι στην πόλη Μπίστριτσα, που έχει σύμβολα τη στρουθοκάμηλο και ...τα μήλα. Στην Κλουζ Ναπόκα διανυκτερεύσαμε, ξεναγηθήκαμε στην πόλη, περνώντας από το Κεντρικό Πάρκο, το ποτάμι, το Αντικομμουνιστικό Μνημείο, την πλατεία Μουσείων, το άγαλμα του Ούγγρου Ματίας κ.α.

6η μέρα, Τετάρτη, μια πολύ ενδιαφέρουσα επίσκεψη στις στοές του αλατωρυχείου της πόλης Τούρντα, όπου στα έγκατα της γης βρίσκεις παιδική χαρά, λίμνη για βαρκάδα, γήπεδο γκολφ, μπόουλινγκ... Στο πανέμορφο μεσαιωνικό Σιμπίου έπειτα επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα, γευματίσαμε και το βράδυ βρεθήκαμε στη Σινάια, όπου δειπνήσαμε και κάναμε στη συνέχεια μια νυχτερινή βόλτα αναγνώρισης.

7η μέρα, Πέμπτη, δυο κάστρα μες πέρηναν, το Πέλες και ο Πύργος του Δράκουλα, το Φρούριο Μπραν. Στην επιστροφή μας προς Σινάια, σταματήσαμε στην πόλη Μπράσοβ, για να δούμε την πλατεία Δημαρχείου, τη Μαύρη Εκκλησία κ.ά.

8η μέρα, Παρ., περάσαμε πάλι το Ρούσε και βρεθήκαμε στην παραδοσιακή Φιλίππουπολη, όπου είχαμε ξενάγηση στα αρχοντικά των Ελλήνων, το ρωμαϊκό θέατρο, τον σύγχρονο πεζόδρομο, όπου γευματίσαμε, ψωνίσαμε και φύγαμε για το Χιον. Κέντρο του Μπόροβets, όπου διανυκτερεύσαμε, Πρωί της **9ης μέρας, Σάβ.**, κάναμε βόλτα στο Μπόροβets, ψωνίσαμε ενθύμια και, περνώντας από την Κοιλάδα των Ρόδων, πήραμε τον δρόμο της επιστροφής για Αθήνα.



18 05 2017



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Κυριακή, 15 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας, στα Γεράνεια-Όσιο Ποτάπιο, Νεμέα.

Ένα πούλμαν έφυγε το πρωί με πεζοπόρους και ορειβάτες, οι οποίοι πεζοπόρησαν, αναρριχήθηκαν, ανέβηκαν σε κορφές των Γερανείων στη διαδρομή προς Πίσια και Όσιο Πατάπιο τελικά, όπου προσκύνησαν και πήραν το κομμάτι της πίτας. Δύο μεσημεριανά πούλμαν με τουρίστες επισκέφθηκαν επίσης τη Μονή, πήραν το κομμάτι τους από την πίτα και όλοι μαζί βρεθήκαμε σε ταβέρνα της Νεμέας, όπου κόπηκε επίσημα η πίτα του Ομίλου και ακολούθησε το γλέντι.

♦ Κυριακή, 21 Ιανουαρίου, εκδρομή στο Κανδήλι, Σκοτεινή-Όσιο Ιωαν. Ρώσο-Προκόπι.

Έγινε μια στάση στη Ν. Αρτάκη και από τον Άγιο ξεκίνησαν δύο πορείες, η μία προς το Καντήλι και η 2η προς Δερβένι, Καστρί. Δύσκολες οι καιρικές συνθήκες λόγω χιονιού και ψιλόβροχου, αλλά πολύ ωραία η διαδρομή μέσα στο δάσος. Οι τουρίστες έμειναν στο μεταξύ στη γραφική Λίμνη. Όλοι μαζί βρέθηκαν για προσκύνημα στον Άγ. Ιωάννη τον Ρώσο.

♦ Κυριακή, 29 Ιανουαρίου 2016 παιδική εκδρομή στα χιόνια, στο Μαίναλο.

Φτάσαμε στο Χιον.Κέντρο Μαινάλου, απ'όπου ξεκίνησαν



αμέσως οι ορειβάτες για την Οστρακίνα και οι πεζοπόροι μετά τον διαγωνισμό κατασκευής χιονάνθρωπου από τους μικρούς μας φίλους, με προορισμό και οι δυο ομάδες τη Βυτίνα. Εκεί συναντηθήκαμε όλοι τελικά για το γεύμα μας, βόλτες, ψώνια και μοιράστηκαν τα δώρα στα παιδιά.

αμέσως οι ορειβάτες για την Οστρακίνα και οι πεζοπόροι μετά τον διαγωνισμό κατασκευής χιονάνθρωπου από τους μικρούς μας φίλους, με προορισμό και οι δυο ομάδες τη Βυτίνα. Εκεί συναντηθήκαμε όλοι τελικά για το γεύμα μας, βόλτες, ψώνια και μοιράστηκαν τα δώρα στα παιδιά.

♦ Σάββατο 4 Φεβρουαρίου εκδρομή στο Μαίναλο-Βλαχέρνα -Λεβίδι.

Προορισμός της εκδρομής το δυτικό Μαίναλο και η Βλαχέρνα. Οι ορειβάτες ανέβηκαν στο ύψωμα του Μπεζενίκου, τη Μονή Αγ. Ελεούσης και ακολούθησαν το μονοπάτι προς Λεβίδι, στο οποίο συναντήθηκαν με τους πεζοπόρους. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν το Σπήλαιο της Κάψιας και καταλήξαμε όλοι στο Λεβίδι για επίσκεψη στα Μουσεία και το γεύμα μας.

♦ Κυριακή 12 Φεβρουαρίου Λίμνη Δόξα-Αρχ. Φενεό

Φτάσαμε στη Στυμφαλία, περάσαμε τη Μονή Ζαρακά, το



ορεινό χωριό Καστανιά, το οροπέδιο Φενεού και καταλήξαμε στη λίμνη Δόξα. Από εδώ ξεκίνησαν δυο διαδρομές σε ελατόδασος και πολύ χιόνι για Ντουρτουβάνια, Πανόραμα, Αρχαία Φενεό. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Αγ. Γεωργίου, την Ακρόπολη της Φενεού. Γευματίσαμε στις ταβέρνες της Φενεού και φύγαμε για Νίκαια.

στες επισκέφθηκαν τη Μονή Αγ. Γεωργίου, την Ακρόπολη της Φενεού. Γευματίσαμε στις ταβέρνες της Φενεού και φύγαμε για Νίκαια.

♦ Σάββατο, 18 Φεβρουαρίου, εκδρομή στο Μαίναλο Βυτίνα-Ελάτη-Στεμνίτσα.

Έγιναν δύο διαδρομές, μία ορειβατική από Πηγή Παλαιοχωρίου και μία πεζοπορική από γέφυρα Μυλάοντα προς Μεθύδριο, σε όμορφο μονοπάτι με χιόνι, με κατάληξη όλοι στη Στεμνίτσα. Εκεί στο μεταξύ βρέθηκαν οι τουρίστες, επισκέφθηκαν το Λαογρ. Μουσείο και όλοι μαζί κάναμε έπειτα μια στάση στην όμορφη Βυτίνα.



Εκεί στο μεταξύ βρέθηκαν οι τουρίστες, επισκέφθηκαν το Λαογρ. Μουσείο και όλοι μαζί κάναμε έπειτα μια στάση στην όμορφη Βυτίνα.

♦ Κυριακή, 5 Μαρτίου, εκδρομή στη Θήβα, Μονή Ευαγγελίστριας-Οροπέδιο μουσών(Ελικώνας).

Αφού επισκεφθήκαμε όλοι μαζί το Νέο Μουσείο Θηβών, όπου ξεναγηθήκαμε σε 2 παράλληλες ομάδες, φύγαμε για Άσκη, απ'όπου ξεκίνησαν δυο πεζοπορίες ως την Ευαγγελίστρια, μέσα από την κοιλάδα των Μουσών. Οι τουρίστες στο μεταξύ επισκέφθηκαν τους Καταρράκτες της Πέτρας και όλοι μαζί βρεθήκαμε για το γεύμα μας στην Ευαγγελίστρια (Ζαγαρά). Στην επιστροφή μας κάναμε μια στάση για προσκύνημα στη Μονή Ευαγγελίστριας.

♦ Σάββατο, 18 Μαρτίου, Βάργιανη-Νεραϊδοσπηλιά (Παρνασσός).

Επισκεφθήκαμε όλοι μαζί το Χάνι της Γραβιάς και πήραμε

τον δρόμο για τη Βάργιανη, προς την Άμφισσα. Πεζοπόροι και ορειβάτες έκαναν δυο κυκλικές πορείες, από την πλατεία της Βάργιανης η πρώτη ως τον Προφ. Ηλία, Μονή Πανάσαρης, Μνημείο Μάχης Γραβιάς και πίσω, ενώ η 2η ομάδα πήρε τον δρόμο προς Νεραϊδοσπηλιά, στην πλαγιά του Παρνασσού και επιστροφή. Οι τουρίστες πέρασαν τις ώρες τους στον γραφικό οικισμό της δροσερής Βάργιανης.



Επισκεφθήκαμε όλοι μαζί το Χάνι της Γραβιάς και πήραμε τον δρόμο για τη Βάργιανη, προς την Άμφισσα. Πεζοπόροι και ορειβάτες έκαναν δυο κυκλικές πορείες, από την πλατεία της Βάργιανης η πρώτη ως τον Προφ. Ηλία, Μονή Πανάσαρης, Μνημείο Μάχης Γραβιάς και πίσω, ενώ η 2η ομάδα πήρε τον δρόμο προς Νεραϊδοσπηλιά, στην πλαγιά του Παρνασσού και επιστροφή. Οι τουρίστες πέρασαν τις ώρες τους στον γραφικό οικισμό της δροσερής Βάργιανης.

♦ Κυριακή, 2 Απριλίου, στα Γεράνεια -Σχίνο-Μεγ. Ντουσκιά.

Μετά από μια στάση στο Αλεποχώρι ξεκίνησαν οι δύο

πορείες για Δίκαστρο, Αγ. Μαρίνα, Σκάλα Γερακίνας και παραλία Σχίνου η πρώτη, ενώ οι ορειβάτες ανηφόρισαν και ως τη μικρή και μεγάλη Ντουσκιά κι έπειτα κατηφόρισαν προς τον Σχίνο. Οι τουρίστες, αφού επισκέφθηκαν τα Πίσια και τη Μονή Οσίου Παταπίου, κατέληξαν για γεύμα και αυτοί στην παραλία Σχίνου.





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

6/5 Η Παιδική μας στη Ρεματιά Παύλιανης .

12-20/5 Εκδρομή στη Ρουμανία και στη Βουλγαρία.

13-14/5 : Μ. Ελώνης-Κοσμάς-Φαράγγι Δαφνώνα-Λεωνίδιο.

Σαββατοκύριακο 27/5, Ημερήσια:Γιορτή Κερασιού στον Πλάτανο & Φαράγγι Ζαρμπάντισσας - Πάρνωνας

Σαββάτο 2-5/6 (Αγ.Πνεύματος) 4ήμερη: Ζάκυνθο-φαράγγι Κενταύρων-Ανάκτορα Νέστορα-Επ.Απόλλωνα-Σφακτηρία.

Κυριακή 11/6 Στενή-Φαράγγι Χιλιαδούς (ΕΥΒΟΙΑ)

17/6 Τζιά-Ιουλίδα-Λιόντας--Διασέλι-Οτζιάς.

Κυριακή 25/6 Ημερήσια εκδρομή **Λυσσαρέα- Φαράγγι Γκούρας-ποτ. Τουθόας**(Αρκαδίας) σε συνεργασία με τον **Ορειβ.Σύλλογο Γκούρας.**

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17(φοιτ.+ΟΑΕΔ+ τουρ. €10).

Υπεύθ: ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ-ΚΑΦΩΡΟΣ

30/6 ως 8 Ιουλίου 9ήμερες Διακοπές στην πανέμορφη ΧΙΟ (και προαιρετικά στα ΨΑΡΑ,ΟΙΝΟΥΣΣΕΣ και ΤΣΕΣΜΕ-ΣΜΥΡΝΗ)

Αναχ. Παρ. 30/6 από ΝΙΚΑΙΑ 19.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 19.20)-ΠΕΙΡΑΙΑ. 21.00 απόπλους για ΧΙΟ.

Θα έχουμε εκεί 7 διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο GOLD-EN SAND (4*) στην παραλία του Καρφά.

Θα περιηγηθούμε όλο το νησί: ΧΩΡΑ,ΝΕΑ ΜΟ-ΝΗ,ΜΕΣΤΑ,ΠΥΡΓΙ,ΕΜΠΟΡΕΙΟ,ΚΑΡΔΑΜΥΛΑ,ΚΑΜΠΟ, ΜΑΣΤΥΧΟΧΩΡΙΑ,ΣΠΗΛΑΙΟ ΟΛΥΜΠΩΝ,ΜΑΥΡΑ ΒΟΛΙ-Α,ΑΓΙΑ ΔΥΝΑΜΗ,ΛΑΡΔΑΤΟ,ΚΕΡΑΜΟ,ΑΓΙΑΣΜΑΤΑ.

Επίσης θα γίνουν και 3 πεζοπορίες με μικρές και μεγάλες διαδρομές και καθημερινά μπάνιο.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 445 (πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατρο-φή+ναύλα (απλά)ΠΕΙΡΑΙΑ-ΧΙΟΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ

(μονόκλινο+€125)

ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΕΣ ως 30/5 (για το Τσεσμέ Διαβατήρια ή ταυτότητες v.t) Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ+ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 23/7 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή Παλαιοκερασιά-Φαράγγι Βελλά-Αχινός-Καραβόμυλος

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 17 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10).

Υπεύθυνοι:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

28ως 31 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 Γίοςος 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 € 110 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 90)

Υπεύθ:ΚΑΦΩΡΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ-ΝΟΜΙΚΟΥ

5-6/8/2017 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική **ΑΡΧ. ΑΣΙΝΗ** (Μυκηναϊκοί τάφοι)-**ΑΡΧ.ΕΠΙΔΑΥΡΟ-** **ΝΑΥΠΛΙΟ-ΤΟΛΟ-ΓΑΛΑΤΑ-ΠΟΡΟ.**

1^η μέρα Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30)-Ναύπλιο-Καστράκι-Αρχ.Ασίνη (Μυκην. Τάφοι)- Τολό (τακτοποίηση ξενοδοχείο ή κάμπινγκ LIDO). Στις 19.30 αναχ. για το Αρχ. Θέατρο Επιδαύρου όπου θα δούμε την παράσταση «ΜΗΔΕΙΑ» του Ευριπίδη από το Θέατρο Τέχνης (Κάρολος Κουν).

2^η μέρα Αναχ. στις 08.30 για Γαλατά και με F/B στον Πόρο για περιήγηση ή για πεζοπορία 2 και 4 ωρών,ΒΔ/Α σε 2 κυκλικές διαδρομές: Ναός Ποσειδώνα-Στραβοράχη-Μονή Καλαβρείας-Κυανή Ακτή (μπάνιο, γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 105 (ξενοδοχείο+πρωινό)η €75

(κάμπινγκ) + πούλμαν + εισ. θεάτρου+ F/B

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

11-16/8 5ήμερη πεζοπορική (κάμπινγκ) στην ΚΡΗΤΗ:

Φαράγγια (Σαμαριάς + Κουρταλιώτικο) + Ψηλορείτης **1^η μέρα** Παρ. Αναχ.στις 20.00 από ΝΙΚΑΙΑ (20.20 από ΜΕΤΡΟ)-Πειραιά. Στις 22.00 απόπλους για ΧΑΝΙΑ.

2^η μέρα Σαβ. Αναχ. 07.00 για Ομαλό-Φαράγγι Σαμαριάς. (ώρες 5-7 ΒΔ/Α). Άφιξη Αγία Ρούμελη(μπάνιο,γεύμα) - καραβάκι για Σφακιά-πούλμαν στο κάμπινγκ **ΕΛΙΖΑ-ΜΠΕΘ** (Μισσίρια/Ρεθύμνου). Τακτοποίηση,κλπ.).

3^η μέρα Κ. Αναχ.07.30 για **Λάκκο Μυγερού(Καταφύγιο)** όπου παίρνουμε τη «Στράτα του Ψηλορείτη» για την κορυφή(2443μ.) σε 3 ώρες ΒΔ/Β υπ.διαφ.920μ. & επιστροφή. Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν τα Αρχαία Ελεύθερα +διάσχιση στο φαράγγι των Μαργαριτών ΒΔ/Α.

4^ημέρα Δευτ. Αναχ. στις 08.00 για Κοζαρέ- διάσχιση του μαγευτικού Κουρταλιώτικου Φαραγγιού(με μαγιά). Μπά-νιο στο ποτάμι- παραλία της Πρέβελης. Επιστροφή.

5^η μέρα Τρ. Επίσκεψη αξιοθεάτων στις πόλεις του Ρεθύ-μνου και των Χανίων. Στις 21.00 επιβίβαση για Πειραιά. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€180 (πούλμαν + ναύλα (ΠΕΙΡΑΙΑ-ΧΑΝΙΑ-ΠΕΙΡΑΙΑ απλά)+4 διανυκτ. στο Κάμπινγκ σε ατομικές σκηνές ή σε σκηνές του κάμπινγκ+€ 20.**

Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

31/8 –3/9 4ήμερη εκδρομή στα Κύθηρα (γύρος νησιού) και στην Νεάπολη-Ελαφόνησο .

1^η μέρα Πευ. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ **07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλε-ω **07.20**)-Σπάρτη-**Νεάπολη**(Βοιών). Στις14.00 αναχ.με το F/B για **Διακόφτι**(Κυθήρων)-**Αγία Πελαγία** hotel **BENAP-ΔΟΣ & GOLDEN SUN** (δείπνο,διανυκτέρευση).

2^η μέρα Παρ. Αναχ. 08.00 για **Χώρα Κυθήρων**(επίσκεψη Κάστρου,Αρχ.Μουσείου,μικρή πεζοπορία ως το **Καψάλι-μπάνιο,γεύμα**).Στις 15.00 αναχ.-**Μυλοπόταμο**.Πεζοπορία -Καταρράκτη **Φόνισσας- Μονή Μυρτιδιώτισσας.**

3^η μέρα Σαβ. Αναχ. 08.00 για **Διακόφτι** όπου θα γίνουν 2 πεζοπορίες για **Άη Γιώργη-Αυλέμονα** (2 & 4 ώρες ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Αγία Μονή** και κάστρο του **Αυλέμονα** (μπάνιο,γεύμα). Το βράδυ μουσική συνεστιάση.

4^η μέρα Κυρ. Στις **09.00** αναχ. για **Ποταμό** και στις **11.00** αναχ. για **Διακόφτι** & στις **12.00** με το F/B Νεάπολη-

Πούντα & με F/B για **Ελαφόνησο** Παραλία **Σίμου** (μπάνιο,γεύμα)-Πούντα - επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ_

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 215(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €190)(Πούλμαν+3 διανυκτερεύσεις+ημιδιατροφή+ναύλα Νεάπολη-Κύθηρα -Νεάπολη και Πούντα-Ελαφόνησος-Πούντα)(για μονόκλινο +€ 48) Υπεύθυνοι:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ+ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 10/9 Ημερήσια τουριστική εκδρομή ΜΟΝΗ ΟΣΙΟΥ ΛΟΥΚΑ-ΔΙΣΤΟΜΟ-ΑΝΤΙΚΥΡΑ-ΛΙΒΑΔΕΙΑ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ

25-17/9 3ήμερη τουριστική: **ΠΕΥΚΙ** & 2 Κρουαζιέρες στη **(Σκόπελο-Αλόνησσο) & στα Λιχαδονήσια**

1^η μέρα Παρ. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ **15.00** (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω **15.15**) για **Ν.Αρτάκη-Πευκί** (hotel **ΓΑΛΗΝΗ**).

2^η μέρα Σαβ. Αναχ.στις **08.30** για κρουαζιέρα στη **Σκόπελο & Αλόνησο.** Στις **20.00** άφιξη στο Πευκί.

3^η μέρα Κυρ. Αναχ. **09.00** κρουαζιέρα στα **Λιχαδονήσια.** Μπάνιο,γεύμα και αναχώρηση για **Αιδηψό** όπου στις **19.00** θα πάρουμε το F/B για **Αρκίτσα** - ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 155(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 120 (πούλμαν + ξενοδοχείο με ημιδιατροφή+2 κρουαζιέρες Σκόπελο-

Αλόνησο και Λιχαδονήσια + F/B Αιδηψό-Αρκίτσα) (για μονόκλινο + € 40) Υπεύθυνοι:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Π.ΦΥΤΡΟΣ

Κυριακή 1/10 Σχοινιά(Υδροβιότοπο)-Τύμβο Μαραθώνα.

7-8 /10 Διήμερη Κάρυστος-Δημοσάρης- Όρος Όχη

Σάββατο 14/10 Ζήρεια(Φαράγγι Φαρμακίλας-Κούρα).

Κυριακή 22/10 Καρυά(Κτενιάς-Αρτεμίσιο).

27-30/10 3ήμερη Πηγές Ευρώτα-Σπάρτη-Αρνα(Φεστι-βάλ κάστανου)-Σπήλαιο Διρού-Ταίναρο –Γερολιμένα.

Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, 16 Φεβρουαρίου, για 11η συνεχή χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στην αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», Περισσότεροι 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. Στην εκδήλωση έγινε κλήρωση δώρων καθώς και διαγωνισμός καλύτερης μεταμφίεσης. 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

Για τη συμβολή τους στην εκδρομική δραστηριότητα του συλλόγου απονεμήθηκαν τιμητικές πλακέτες στους εκδρομείς Ακσαρίδη Κώστα, Δρακοπούλου Ιουλία, Μαυρουδή Αναστάσιο, Μεταξά Δημήτρη και Τσιδίμη Παρασκευά. Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους Ορνιθόπουλο Παναγιώτη, Κυριάκο Νικολαΐδη και Γιώργο Μπάκαλα για τη συμβολή τους στην πολιτιστική δραστηριότητα του συλλόγου.

Η γιορταστική μέρα έκλεισε με το κόψιμο της βασιλόπιτας, το παραδοσιακό κέρασμα στους παρευρισκόμενους και χορό με τη συνοδεία ζωντανής μουσικής.



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΑ ΠΟΙΗΤΗ ΜΑΣ ΓΙΩΡΓΟ ΣΕΦΕΡΗ "ΣΤΟ ΠΕΡΙΓΙΑΛΙ ΤΟ ΚΡΥΦΟ"

Εκδήλωση του "Φυσιολάτρη" Νίκαιας, προς τιμήν του Γιώργου Σεφέρη, του ποιητή που τιμήθηκε με το Νόμπελ Λογοτεχνίας το 1963, έγινε τη Δευτέρα, 13 Μαρτίου 2017, στο θεατράκι του Πολιτιστικού Πολυχώρου "Μάνος Λοΐζος", του Δήμου Νίκαιας-Ρέντη. Αφηγήσεις, απαγγελίες ποιημάτων του καθώς και μελοποιημένα τραγούδια του από την ορχήστρα του Β. Σαλταγιάννη έδωσαν διαφορετικό χρώμα στην εκδήλωση.



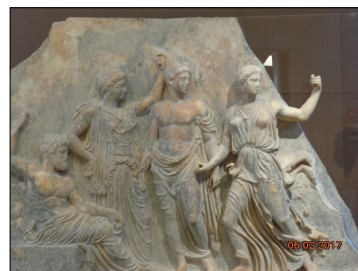
ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν πέντε θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή, 22/1/2017, «Ο ζητιάνος και η χρυσή κλειδαρότρυπα», παιδικό, στο θέατρο " Δημ. Χόρν "
- ♦ Σάββατο, 28/1, «Αστροφεγγιά» του Θοδωρή Αθερίδη στο θέατρο «Χώρα»
- ♦ Κυριακή, 19/2/17, «Δεύτερη φωνή», στο «Αποθήκη»
- ♦ Σάββατο, 1/4/17, «Άγιος σπόρος», Επί Κολωνών
- ♦ Κυριακή, 28/5/17, «Εβίτα», Δημοτ. Θέατρο Πειραιά.

Αρχαιολογικό Μουσείο Βραυρώνας, Κυριακή, 5 Φεβρουαρίου 2017.

Ημέρα ελεύθερης εισόδου στα μουσεία, η πρώτη Κυριακή Φεβρουαρίου και αποφασίσαμε να επισκεφτούμε το μουσείο της Βραυρώνας. Στο μουσείο αυτό όπου λατρευόταν η θεά Άρτεμις, προστάτης των νεογέννητων παιδιών, ξεναγηθήκαμε και στη συνέχεια κάναμε μια βόλτα στη παραλία της Λούτσας.

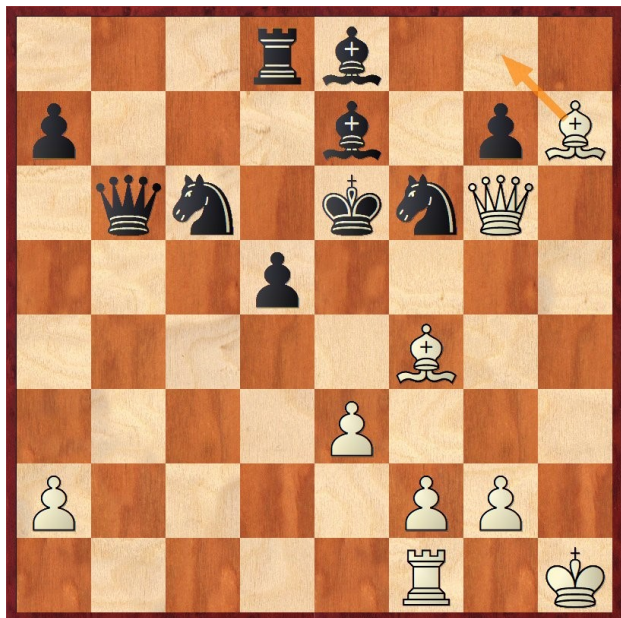


Ο Φυσιολάτρης στην αποκριάτικη παρέλαση Με θέμα «Το Γαϊτανάκι»

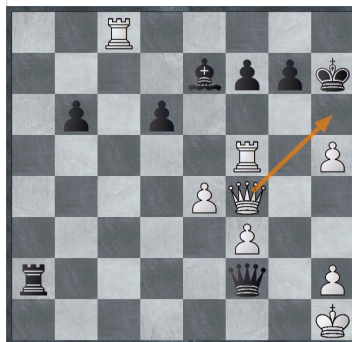
Για πρώτη φορά φέτος ο Σύλλογός μας αποφάσισε να συμμετέχει στη μεγάλη αποκριάτικη παρέλαση του Δήμου Νίκαιας-Ρέντη, την Κυριακή, 19-2-17, που έγινε κατά μήκος της οδού 7ης Μάρτη '44 μέχρι την πλατεία Δαβάκη (Περιβολάκι).

Άσκηση Νο 40

Παίζουν τα Λευκά και κάνουν ματ σε 3 κινήσεις !



Λύση άσκησης Νο 39



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

1. B06+ , ηx06
 2. Πxζ6 #
- Av 1..... , Ρx06
2. Π08 #
- 1-0

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος Βρουύλων 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