



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Απρίλιος – Μάιος – Ιούνιος 2008

Τεύχος 10

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΑΗΤΤΗΤΟΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΟΔΕΥΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ Α΄ ΕΘΝΙΚΗ!!!

❖ Πρωτάθλημα Β΄ Εθνικής στο σκάκι!!!

Διεξήχθη με επιτυχία το Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Β΄ Εθνικής στο σκάκι. Ο Φυσιολάτρης ενισχυμένος με τους: Γεωργιάδη Ι. και Σιγάλα Φρ. τερμάτισε αήττητος στον Α΄ όμιλο με δεύτερο το Ζήνωνα Γλυφάδας. Στο Β΄ όμιλο κυριάρχησε ο Πανιώνιος και ακολούθησε ο ΣΟ Αιγάλεω. Οι τέσσερις αυτές ομάδες θα αγωνιστούν για κατάταξη στα μπαράζ που θα γίνουν 14 και 21 Σεπτεμβρίου 2008. Ο Φυσιολάτρης θα παίξει στο πρώτο αγώνα με το ΣΟ Αιγάλεω και ο Πανιώνιος με το Ζήνωνα. Στη συνέχεια θα παίξουν οι δυο νικητές μεταξύ τους για την ανάδειξη του πρωταθλητή της Β΄ Εθνικής. Ο Φυσιολάτρης είναι φαβορί για την κατάκτηση του πρωταθλήματος και για άνοδο στην Α΄ Εθνική κατηγορία.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

	Σκορ
ΓΣ Ασπροπύργου - ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	3,5 - 8,5
ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης — ΑΟ Κηφισιάς	9,5 - 2,5
ΑΟ Ζήνων Γλυφ. — ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	4,5 - 7,5
ΑΟ Τρεις Αστέρες — ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	4 - 8
ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης— ΣΟ Ν Φιλαδέλφειας	8 - 4
ΣΟ Πετρούπολης — ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης	0 - 12
ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης — Πανελλήνιος ΓΣ	9 - 3

❖ 6ο Φυσιολατρικό όπεν και ανοικτό γυναικείο πρωτάθλημα Αττικής 2008

Ρεκόρ 170 συμμετοχών σημείωσε το φυσιολατρικό όπεν στη Νίκαια παρά το γεγονός ότι η πρώτη του μέρα συνέπεσε με το σπεν Ηρακλείου και πολλοί σκακιστές δεν μπόρεσαν να έλθουν.

Σημαντικές παρουσίες είναι των σκακιστών :

ΙΜ ΜΑΝΑΓΑΔΖΕ ΝΙΚ. , FM ΣΑΧΤΑΧΤΙΝΣΚΙ ΑΛ., FM ΓΑ-ΖΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ, ΜΑ-ΣΤΡΟΚΟΥΚΟΣ ΓΙΩΡΓ. FM SERGEEV A. GM RAHMANOV AL.

κ.ά. και των σκακιστριών Στεφανίδη Μαρία-Άννα , Ιορδανί-δου ,Αγγελή,Λαγουμτζή κ.ά.



6ο Φυσιολατρικό όπεν.

❖ 10ήμερη Εκδρομή στην Ευρώπη, ΑΥΣΤΡΙΑ—ΕΛΒΕΤΙΑ—ΓΕΡΜΑΝΙΑ—ΙΤΑΛΙΑ.

Ο Φυσιολάτρης πραγματοποίησε 10ήμερη εκδρομή από 30 Απριλίου έως 09 Μαΐου 2008 στην Ευρώπη με μεγάλη επιτυχία.

Οι εκδρομείς επισκέφθηκαν το Ινσμπουργκ και το Σάλτσμπουργκ (πατριδα του Μότσαρτ) ,το Μόναχο (πρωτεύουσα της Βαυαρίας) και τους καταρράκτες του Ρήνου, τη Ζυρίχη (πόλη των τραπεζών και των ρολογιών), τη Λουκέρνη , Γενεύη (έδρα του Ο.Η.Ε.) Λωζάνη, Ιντερλάγκεν και Βέρνη (Πρωτεύουσα της Ελβετίας) ,και το Λουγκάνο, Κόμο και Μιλάνο στην Ιταλία.



Οι εκδρομείς στο λιοντάρι της Λουκέρνης.

(Εντυπώσεις από την εκδρομή στη σελ. 4)

❖ Καλοκαιρινές διακοπές 5 ημερών στην όμορφη Πάρο

Καλοκαιρινή απόδραση του Φυσιολάτρη στη Πάρο από τις 9 έως τις 13 Ιουλίου 08 με πλοίο της "Blue star ferries" . Τιμή 210 € με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο « ΟΣΤΡΙΑ» με θέα τη θάλασσα και έκπτωση στα παιδιά και στους νέους κάτω των 18.

Στη τιμή περιλαμβάνονται τα εισιτήρια του πλοίου, το ξενοδοχείο και τρεις εκδρομές α) Γύρος του νησιού β) Αντίπαρος και γ) Νάουσα.



❖ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2008 (8,10,12,14 και 16 ετών).

Τα Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα, (-16),(-14), (-12), (-10) & (-8 ετών), θα γίνουν στη Καλλιθέα Χαλκιδικής στο συγκρότημα Ξενοδοχείων GHotels από 28 Ιουνίου ως και 4 Ιουλίου.

Από τον Φυσιολάτρη δικαιούνται απ' ευθείας συμμετοχή οι: **Καφώρος Άλκης, Φράγκος Βασ., Μιχελάκος Παναγ., Παπαδόπουλος Αστέριος, Βαλούρδος Κων., Θέμελη Δημ., Φράγκου Ελένη, Καφώρου Ηρώ-Μυρτώ, Φράγκου Μαρία και Λεμονή Μαρία- Ιωάννα**

και την αποστολή θα πλαισιώσουν οι: **Χωματίδης Παν., Κουνταρδός Π., Μπαρμπαγιάννης Π., Φράγκος Βασ., Ψαρομήλιγκος Κων., Φωτόπουλος Κων., Βοζίκης Αντ., Μαρούδας Παν., Παπαδόπουλος Γεωργ., Ξανθόπουλος Β., Λεμονής Κ., Μπαρμπαγιάννης Αγγ., Πραματευτάκη Ασπ. και Πραματευτάκη Λουκία.**

❖ Πανελλήνιο Ομαδικό σχολικό πρωτάθλημα 2008 για ομάδες Δημοτικών & Γυμνασίων .

Το Πανελλήνιο σχολικό πρωτάθλημα 2008 έγινε στο Πόρτο Καρράς στη Χαλκιδική το Σάββατο 19 Απριλίου 2008.



Οι μαθητές με το κύπελλο στη Παραλία της Χαλκιδικής :

Η ομάδα του 4ου Γυμνασίου Νικαίας αποτελούμενη από τους: **Καφώρο Άλκη, Κουνταρδά Παναγιώτη, Μπαρμπαγιάννη Παναγιώτη, Θέμελη Δήμητρα, Χαλκιόπουλο Αλέξανδρο και Γιαννέλο Στυλιανό** κατέλαβε την **3η θέση** Πανελλαδικά στα Γυμνάσια όλης της χώρας. Συγχαρητήρια στα παιδιά.

❖ Πανελλήνια Ατομικά σχολικά πρωταθλήματα 2008 για Νηπιαγωγεία, Δημοτικά, Γυμνάσια & Λύκεια.

Έγιναν στο ξενοδοχείο Porto Karra στο Ν. Μαρμαρά Χαλκιδικής την Κυριακή και Δευτέρα 20-21 Απριλίου . Οι παρακάτω σκακιστές/στριές μας αναδείχθηκαν πρωταθλητές/τριες στην τάξη τους:

Καφώρος Άλκης Πρωταθλητής στη Γ΄ Γυμνασίου. **Καφώρου Ηρώ** Πρωταθλήτρια στη Ε΄ Δημοτικού και **Λεμονή Μαρία-Ιωάννα** Πρωταθλήτρια στη Β΄ Δημοτικού.



Βράβευση διακριθέντων σκακιστών από τον Δήμαρχο κ. Μπενετάτο και τον Αντιδήμαρχο κ. Αγγελινιάδη ..

❖ Πανευρωπαϊκό σχολικό πρωτάθλημα Παιδων στη Χαλκιδική

Την 1η θέση στους Σκακιστές κάτω των 7 ετών κατέκτησε η Πραματευτάκη Λουκία του Φυσιολάτρη και τιμήθηκε από το Δήμαρχο για τη διάκρισή της αυτή.

❖ 2ο Μαθητικό τουρνουά σκάκι του Αθλητικού Οργανισμού Δήμου Νικαίας

Μεγάλη επιτυχία είχε το μαθητικό τουρνουά που διοργανώθηκε από τον Α.Ο.Δ.Ν. στις 6 Ιουνίου στην Ένωση Ποντίων Νικαίας. Συμμετείχαν αρκετοί μαθητές/τριες από όλα τα Δημοτικά Σχολεία του Δήμου μας. Δόθηκαν κύπελλα στους τρεις πρώτους νικητές κατά τάξη και αναμνηστικά μπλουζάκια σε όλους .



Οι νικητές από κάθε τάξη.

Αξίζουν συγχαρητήρια στους υπεύθυνους του Αθλητικού Οργανισμού και ιδιαίτερα στον προπονητή κ. Κοντοκάνη Ανδρέα για την προσπάθειά τους στη διάδοση του σκακιού στα Δημοτικά Σχολεία της πόλης μας.



❖ Αλλαγές στα Διασυλλογικά Πρωταθλήματα Α΄ και Β΄ Εθνικής κατηγορίας στο σκάκι.

Σύμφωνα με την προκήρυξη της ΕΣΟ δημιουργείται Προκριματικός Όμιλος Α΄ Εθνικής Αττικής 2009 με 8 ομάδες. Το πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής από το 2009 και μετά θα γίνεται με 34 ομάδες. Οι 20 πρώτες ομάδες θα αγωνίζονται κατευθείαν στο πρωτάθλημα της επόμενης χρονιάς και οι υπόλοιπες 14 θα επιστρέφουν στους ΠΟΑ των περιοχών τους για να διεκδικήσουν εκ νέου μια θέση στους 34.

Από την Αττική φέτος ανεβαίνουν 3 ομάδες της Β΄ Εθνικής στην Α΄ Εθνική μετά τις αλλαγές που εφαρμόζει από το 2008 η ΕΣΟ. Οι τέσσερις ομάδες θα διεκδικήσουν τις τρεις θέσεις αόδου στην Α΄ Εθνική κατηγορία στα μπαράζ του Σεπτεμβρίου

Από το 2011 και μετά θα ανεβαίνουν κανονικά από τον ΠΟΑ Αττικής στην Α΄ Εθνική 3 ομάδες. Διαβάστε τη σχετική προκήρυξη της Ε.Σ.Ο.

❖ Πανελλήνιο διασυλλογικό Κύπελλο .

Ο Φυσιολάτρης Νίκαιας Κυπελλούχος Αττικής το 2008 συνέχισε με νίκη 3.5 - 0.5 επί του Σ.Ο. Ιτέας αλλά ηττήθηκε στη συνέχεια 1 - 3 από τον Πρωταθλητή Ελλάδας Κύδωνα Χανίων και αποχώρησε από την διοργάνωση φτάνοντας πρώτη φορά στην ιστορία του τόσο ψηλά.

ΔΙΕΘΝΗ ΟΠΕΝ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ 2008 :

- α) Το διεθνές οπεν « ΙΚΑΡΟΣ » θα διεξαχθεί στην Ικαρία από 12 έως 20 Ιουλίου 2008.
- β) Το διεθνές οπεν της Παλαιόχωρας Κρήτης από 21-28 Ιουλίου 2008
- γ) Διεθνές οπεν Μυτιλήνης από 21-28 Ιουλίου 2008
- δ) Το 17^ο Διεθνές οπεν Καβάλας από 30 Ιουλίου έως 7 Αυγούστου 2008
- ε) Το Διεθνές τουρνουά ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ από 9 έως 17 Αυγούστου 2008
- στ) Το 28^ο Τουρνουά RAPID (αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων στο ΜΠΛΟΚΟ της Κοκκινιάς το 1944) θα γίνει στις 21 Αυγούστου 2008 στο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης.
- ζ) Το 16^ο Διεθνές οπεν « Τιμή στην Εθνική Αντίσταση » από 23-30 Αυγούστου 2008 στο Πολιτιστικό Πολύχωρο « Μάνος Λοΐζος » του Δήμου Νίκαιας.



15ο Διεθνές οπεν 2007.

❖ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα. (-16), (-14), (-12), (-10) & (-8 ετών).

Θα γίνουν στη Καλλιθέα Χαλκιδικής όπως και πέρσι στο ίδιο συγκρότημα Ξενοδοχείων GHotels από 27 Ιουνίου ως και 4 Ιουλίου 2008 .

2) 26ο Διασυλλογικό κύπελλο Ελλάδας final four

Θα διεξαχθεί στη Καλλιθέα Χαλκιδικής από 3 -4 Ιουλίου. Οι ομάδες που προκρίθηκαν είναι: Α: ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ ,

3) Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής

Θα διεξαχθεί στη Χαλκιδική στο συγκρότημα των Ghotels αμέσως μετά τα νεανικά από 6 -10 Ιουλίου. Συμμετέχουν οι παρακάτω ομάδες με 16μελή σύνθεση: Οι ομάδες δικαιούνται να έχουν από ένα Κοινοτικό και ένα μη κοινοτικό σκακιστή/στρια.

- α ΑΟ ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
- 2 ΣΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
- 3 ΕΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
- 4 ΣΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ «Ο ΓΑΛΑΞΙΑΣ»
- 5 ΦΟΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- 6 ΠΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
- 7 ΟΣ ΤΡΙΑΝΔΡΙΑΣ
- 8 ΕΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
- 9 ΟΦΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
- 10 ΟΑΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟ
- 11 ΕΕΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
- 12 ΣΑ ΧΑΝΙΩΝ
- 13 ΣΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
- 14 ΣΑΣ ΚΟΡΩΠΙΟΥ
- 15 ΠΑΝΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΦ ΣΥΚΕΩΝ
- 16 ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ «Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝ»
- 17 ΣΟ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ
- 18 ΣΟ ΠΟΛΙΧΝΗΣ
- 19 ΣΟ ΙΚΑΡΙΑΣ «ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΖΕΛΕΠΗΣ»
- 20 ΣΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ



15ο Διεθνές οπεν 2007



15ο Διεθνές οπεν 2007



Στις 30 Απριλίου – 9 Μαΐου πραγματοποιήθηκε η δεκαήμερη οδική εκδρομή του συλλόγου μας στη ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΥΡΩΠΗ (ΙΤΑΛΙΑ , ΑΥΣΤΡΙΑ , ΕΛΒΕΤΙΑ , ΓΕΡΜΑΝΙΑ) , που άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις.

Τοποθεσίες καταπράσινες, αγκαλιασμένες από ποτάμια και λίμνες απείρου κάλους. Εκεί η επέμβαση του ανθρώπου δεν πλήγωσε και δεν κατάστρεψε το τοπίο .

Αντιθέτως, έγινε, όπου έγινε, με σκοπό να αναδείξει περισσότερο τον περιβάλλοντα χώρο με σεβασμό και αγάπη.

Οδικές αρτηρίες σε άριστη κατάσταση και πολλά τούνελ, διασχίζουν πανέμορφα δάση και πόλεις ανθρώπινες που σεβάστηκαν την παράδοση και την πολιτιστική τους κληρονομιά και διατήρησαν στο ακέραιο τα μνημεία τους.

Το μπαρόκ και το ροκοκό σε όλο τους το μεγαλείο στα διατηρητέα κτίρια της αυτοκρατορίας των Αψβούργων και στις Γοτθικές εκκλησίες που προκαλούν το δέος με τον όγκο, τα σκαλισματα και τα υπέροχα βιτρώ.

Επισκεφθήκαμε πόλεις πεντακάθαρες, πανέμορφες με υπέροχα πάρκα, μοντέρνα αγάλματα και παρτέρια με λουλουδία που μοιάζουν με πίνακες ζωγραφικής. Αυτές οι τουλίπες τους, θα μου μείνουν αξέχαστες. Αψεγάδιαστοι δρόμοι με απαραίτητη δίπλα τους χωριστή λωρίδα για τους πεζούς και τους ποδηλάτες και οδηγούς που σταματούσαν τ' αυτοκίνητα για να περάσουν οι πεζοί. Κάθε μία από τις πόλεις ωραιότερη από την άλλη, με το δικό της ποτάμι ή την λίμνη και την δική της μεγαλοπρέπεια και ομορφιά.

Αν και ο αρχηγός μας δηλώνει αθεράπευτα γοητευμένος από την Λουκέρνη, προσωπικά δεν ξέρω ποια να διαλέξω.

Την ήρεμη μεγαλοπρέπεια της Λουκέρνης με την πανέμορφη λίμνη της;

Την κουκλίστικη αρχαία συνοικία της Βέρνης;

Το αρχοντικό Ίνσμπρουκ και το εκπληκτικό Σάλσμπρουκ με την πανοραμική θέα από το κάστρο του;

Το Μόναχο με την πλατεία μουσείο και το ρολόι με τις φιγούρες;

Την Ντούμο στο Μιλάνο και την εκπληκτική στοά του Βιτόριο Εμανουέλε, όπου κάτω από τις θαυμάσιες ζωγραφιές, είναι συγκεντρωμένα τα πιο ακριβά μαγαζιά;

Άφησα για το τέλος τους καταρράχτες του Ρήνου ποταμού. Τα λόγια είναι πολύ φτωχά για να περιγράψει κάποιος αυτό το θέαμα. Εδώ, μιλάει η εικόνα και ο ήχος.

Αυτό το απίστευτο βουητό χιλιάδων τόνων νερού που κατακυλάει αφρίζοντας, προσπαθώντας να παρασύρει στο διάβα του όλα τα εμπόδια. Η θέα ενός θεόρατου βράχου στη μέση ακριβώς, όπου σκαρφαλώνουν οι τολμηροί που προσέγγιζαν με βάρκες, για να νιώσουν το νερό να έρχεται καταπάνω τους. Οι σταγόνες του νερού που σχηματίζουν ουράνια τόξα στο φως του ήλιου. Τα πλήθη των τουριστών που κοιτάζουν, έκθαμβα, το θέαμα από τις ειδικές εξέδρες και βέβαια τον περιβάλλοντα, πεντακάθαρο, χώρο με τα πολλά και υπέροχα λουλουδία και φυτά .

Δέκα ημέρες στους δρόμους δεν συναντήσαμε μποτιλιάρισμα, κορναρίσματα και εξαγριωμένους οδηγούς. Αντιθέτως, πάρα πολλά ποδήλατα παρκαρισμένα στους σταθμούς των τρένων και των λεωφορείων. Οι Αυστριακοί και οι Ελβετοί παίρνουν το ποδήλατό τους για τους σταθμούς και από εκεί τις δημόσιες συγκοινωνίες παρά το ακριβό εισιτήριο. Αυτό απαιτεί η οικολογική τους συνείδηση. Βέβαια, μπορεί να ζουν σε ευνοούμενες χώρες, αλλά είναι λαοί πειθαρχημένοι, που υπακούουν στους νόμους, που στις χώρες τους εφαρμόζονται. Υψηλό βιοτικό επίπεδο και χαμηλή ανεργία (η Ελβετία έχει μόνο 183 ανέργους). Συγκρίνοντας την πειθαρχία, την καθαριότητα και τους δημόσιους χώρους με την χώρα μας, φοβάμαι ότι τα σχόλια απ' όλους μας ήταν μάλλον αρνητικά.

Πάντως, αξίζει να σκεφθούμε ότι εκτός από θέμα της πολιτείας (που πολλές φορές κωφεύει) είναι και στο χέρι μας να βελτιώσουμε αρκετά την εικόνα της χώρας μας. Αρκεί να τιθασεύσουμε λίγο το μεσογειακό μας ταμπεραμέντο, να βοηθάμε όλοι στην ανακύκλωση, δεν λέω να φτάσουμε την Ελβετία που ανακυκλώνει το 95% των απορριμμάτων της, να βελτιώσουμε την οδική μας συμπεριφορά και να μην πετάμε ποτέ σκουπίδια στους δρόμους. Θα αναδείξουμε έτσι περισσότερο τον ήλιο, την θάλασσα, τα νησιά και τις φυσικές ομορφιές μας.

Αρκεί να μας πιάσει το Ελληνικό φιλότιμο. Στο κάτω-κάτω η λέξη **φιλότιμο** μόνο στην δική μας γλώσσα έχει νόημα.



❖ Τριήμερη εκδρομή 14 - 16 Ιουνίου 2008 στην Ήπειρο (Άρτα -Γιάννενα- Ζαγοροχώρια).

Ηλίας Καφώρος

Μια από τις ομορφότερες εκδρομές μας περάσαμε το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος στην Ορεινή Πίνδο. Τη πρώτη μέρα μέσω Ρίου –Αντιρρίου φτάσαμε στα στενά της Κλεισούρας όπου οι κυρίες του συλλόγου μας είχαν ετοιμάσει ένα πλούσιο πικ-νικ κάτω από τα πλατάνια με θέα το μοναστήρι του Κοσμά του Αιτωλού.

Στη συνέχεια μετά την Αμφιλοχία και την Άρτα φτάσαμε στο Περιβαλλοντικό Κέντρο του Αράχθου.

Εκεί ο εξάιτετος διευθυντής του κέντρου δάσκαλος κ. Ελπιδοφόρος Ιντζέμπελης μας ενημέρωσε για την πλούσια ιστορία της λιμνοθάλασσας του Αμβρακικού κόλπου . Εδώ οι φαράδες με δίχτυα, παραγάδια, καμάκια, καλαμωτές, νταούλια και νταλιάνια έβγαζαν από τη λιμνοθάλασσα γαρίδες ,κοσμομούρες, λαυράκια, γλώσσες , μελανούρια, σαργούς, συναγρίδες και ροφούς. Έμπαιναν στο κόλπο για να αναπαραχθούν και εκεί παγιδευόνταν στις καλαμωτές και στα νταλιάνια .

Ένας από τους πιο σημαντικούς υδροβιότοπους της Ελλάδας όπου προσελκύει χιλιάδες πουλιά όπως



Θεμελίωση του Οικολογικού καταφυγίου στη Λάιστα με το Διεθνούς φήμης Γάλλο αλπινιστή Φρανσουά Λαμπάντ (τρίτος από τα αριστερά)

πελαργούς, τσικνιάδες ,πελεκάνους κλπ.

Τη δεύτερη μέρα βρεθήκαμε στα όμορφα Ζαγοροχώρια. Τι να πρωτοθαυμάσεις τα όμορφα τοπία μέσα στα καταπράσινα πεύκα και έλατα, τα ποτάμια Αώο, Βοϊδομάτη και Βίκο με τα ωραιότερα πέτρινα γεφύρια



Στη κορυφή στο Φλαμπούρι .

τους όπως αυτό του Κόκκορου που επισκεφτήκαμε και τα ομορφότερα φαράγγια όπως αυτό του Βίκου που ατενίσαμε από ψηλά . Μέσα σε όλα αυτά ένα με τη φύση τα πετρόκτιστα Ζαγοροχώρια μικρό και μεγάλο Πάπιγγο, Μονοδένρι, Κήπιοι, Τσεπέλοβο. Προχωρώντας Ανατολικά φτάσαμε στη Λάιστα ,όπου ανεβήκαμε στο Φλαμπούρι και εκεί έγιναν τα εγκαίνια θεμελίωσης του πρώτου οι-



Απέναντί μας ο Σμόλικας με τη κορυφή της Γκαμήλα και ψηλά σκαρφαλωμένη η ξακουστή Σαμαρίνα.

Τη τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε τα Γιάννινα ,το κάστρο, τη λίμνη και το νησάκι του Αλή πασά . Θαυμάσαμε τα κέρνα ομοιώματα του μουσείου Βρέλη και γευστήκαμε τα νόστιμα φαγητά στη Κορωνησία. Το απόγευμα πήραμε το δρόμο της επιστροφής

υποσχόμενοι στους εαυτούς μας να ξανάρθουμε σ' αυτό το φανταστικό μέρος και αυτή τη φορά να περπατήσουμε το φαράγγι του Βίκου και να φτάσουμε ακόμα ψηλότερα μέχρι τη Δρακολίμνη.



❖ Σαββατοκύριακο 29&30 Μάρτη Διήμερο στο ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ- -

Ένα υπέροχο Σαββατοκύριακο περάσαμε στην πανέμορφη περιοχή της Ευρυτανίας ,σε μία από τις ομορφότερες και καθαρότερες περιοχές της Ελλάδας. Εδώ οι άνθρωποι συνυπάρχουν αρμονικά με τη φύση. Οι επεμβάσεις έγιναν πάντα με γνώμονα το σεβασμό στη φύση , ξέροντας ότι αυτή θα τους το ανταποδώσει με το παραπάνω. Επισκεφτήκαμε πάρα πολύ ωραία μέρη κάνοντας αριστερά από τη Λαμία ,περνώντας τη Μακρακώμη και ανηφορίζοντας τις Ράχες Τυμφρηστού για να φτάσουμε στο Καρπενήσι. Η διανυκτέρευση έγινε στο - **Μεγ.Χωριό** σε αγροτουριστικά καταλύματα.

Οι ορειβάτες αναχώρησαν για το καταφύγιο του ΕΟΣ Καρπενησίου, και περνώντας από τις κατασκηνώσεις (Trekking) μέσα από μια φανταστική διαδρομή φτάσαμε στο καταφύγιο για διανυκτέρευση. Το πρωί έγινε η ανάβαση για το - Διάσελο στο όρος **Καλιακούδα**. Οι υπόλοιποι με το πούλμαν επισκέφτηκαν την ιστορική **Μονή Προυσσού**, διασχίζοντας μια μαγευτική διαδρομή (απείρου φυσικού κάλλους!!) δίπλα στον ποταμό Καρπενησιώτη .

Στη συνέχεια έκαναν πεζοπορία και επισκέφτηκαν τη σπηλιά του **Κατσαντώνη** .

Αργά το απόγευμα ξεκίνησε η επιστροφή μας για Νίκαια με ενδιάμεση στάση.



Η ιστορική Μονή του Προυσσού .



Εκδρομές που έγιναν.

❖ Τριήμερη Τουριστική & Σκακιστική εκδρομή στη ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ 19-21 Απριλίου

Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο—Κυριακή—Μ.Δευτέρα η εκδρομή στο Πόρτο Καρράς. Με ενδιάμεσο σταθμό την Θεσσαλονίκη (Λευκός Πύργος) φτάσαμε στη Χαλκιδική. Επισκεφτήκαμε την Ουρανούπολη αλλά χάσαμε το караβάκι για τον διάπλου του Αγίου



Ουρανούπολη –Άγιο Όρος.

Όρους λόγω βλάβης του λεωφορείου και αναβλήθηκε η επίσκεψη στο σπήλαιο Πετραλώνων . Επισκεφτήκαμε όμως το οινοποιείο Πόρτο-Καρρά και προμηθευτήκαμε τα εξαιρετικά κρασιά του.

❖ Σάββατο 12 Απριλίου στη Σαλαμίνα,

Πραγματοποιήθηκε η μονοήμερη εκδρομή στη Σαλαμίνα. Περπατήσαμε μια ωραία διαδρομή (**Αιάντειο - Μονή Αγ. Νικολάου - Λαμπρινό**) συνολικής διάρκειας πήγαινε-έλα πορεία περίπου 4 ώρες μέσα σε πευκοδάσος . Παραμονή και φαγητό στη θαυμάσια παραλία μέχρι τις 16.00 και στη συνέχεια επιστρέψαμε στη Νίκαια.

❖ Κυριακή 11 Μαΐου 2008. **ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ - ΚΥΡΙΑΚΙ ΒΟΙΩΤΙΑΣ**

16 πεζοπόροι του Φυσιολάτρη με την υπεύθυνη κ. Πλούμπη Ειρήνη είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε αυτή τη θαυμάσια διαδρομή μέσα στη καταπράσινη φύση με σπάνια αγριολούλουδα , που έγινε σε



Πεζοπορία –Όσιο Λουκά

συνεργασία με τον τοπικό ορειβατικό σύλλογο. Περπατώντας το μονοπάτι μέσα από πεύκα και έλατα, συναντήσαμε δύο ερημοκλήσια καθώς και αρχαίους λοξευτούς τάφους και τελικά φτάσαμε στο πανέμορφο Κυριάκι Βοιωτίας σε υψόμε-

τρο 750 μέτρα. Επισκεφτήκαμε επίσης το μοναστήρι του Όσιου Λουκά .

❖ Κυριακή 25 Μαΐου 2008 Βουραϊκός.

Πραγματοποιήθηκε η θαυμάσια πεζοπορική διαδρομή διάσχισης του Βουραϊκού. Οι πεζοπόροι ξεκινούν τη μαγευτική διαδρομή Ζαχλωρού –Διακοφτό (διάρκειας περίπου 4 ωρών) και αργά το βράδυ επιστρέφουν στην Αθήνα.

Πρόγραμμα εκδρομών

7ήμερη εκδρομή στη Θράκη 3 έως τις 9 Σεπτέμβρη 08.



Αναχώρηση από Νίκαια την Τετάρτη στις 06.00 το πρωί και με ενδιάμεσες στάσεις για φαγητό φτάνουμε στο ξενοδοχείο στην Αλεξανδρούπολη αργά το απόγευμα.

2η μέρα Πέμπτη. Επίσκεψη στο μουσείο Φυσικής Ιστορίας Αλεξανδρούπολης , στη Τραϊανούπολη και κατάληξη στις ΦΕΡΕΣ (Δέλτα του Έβρου) .

3η μέρα Παρασκευή. Επίσκεψη στο Διδυμότειχο, Ορεστιάδα και Καστανιές.

4η μέρα Σάββατο. Εκδρομή στο Νέστο και στη Ξάνθη 5η μέρα Κυριακή. Σουφλί-μουσείο - αγορά μεταξωτών και επίσκεψη στο θαυμαστό δάσος της Δαδιάς.

6η μέρα Δευτέρα. Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για το υπέροχο σπήλαιο της Αλιστράτης και αργά το απόγευμα φτάνουμε στο ξενοδοχείο στο Κορινό Πιερίας για διανυκτέρευση.

Και 7η μέρα Τρίτη αναχώρηση από Κορινό για Νίκαια με ενδιάμεσες στάσεις για φαγητό και φτάνουμε στην Νίκαια αργά το βράδυ.

Τιμή 200 € με πρωινό. Υπεύθυνος: Φύτρος Παύλος

❖ Μουσική βραδιά στο σύλλογό μας.

Το Σάββατο 31 Μαΐου το εκδρομικό τμήμα του συλλόγου διοργάνωσε μια βραδιά με ζωντανή μουσική , φαγητό και ποτό. Οι κυρίες του συλλόγου επέδειξαν τις ικανότητες τους στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική. Έπειτα όλοι μαζί τραγούδησαν και χόρεψαν με το κρασί και το τσίπουρο να ρέει άφθονο.



Ζωντανή μουσική και τραγούδι.

Ανακύκλωση Φορητών Ηλεκτρικών Στηλών.

ΤΕΛΕΙΩΣΑΝ ΟΙ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ ΣΑΣ;
Μη τις πετάτε στα σκουπίδια .
Φέρτε τις στο σύλλογό μας,
ότι είδους και να είναι ,
για ανακύκλωση.



Οικολογικά Νέα



❖ Όλοι έχουμε μερίδιο ευθύνης για τα προβλήματα του πλανήτη μας!!

Καφώρος Ηλίας, Φυσικός.

Στη χώρα μας το ζήτημα του περιβάλλοντος πάει από το κακό στο χειρότερο. Στον βωμό της άναρχης τουριστικής ανάπτυξης θυσιάζεται κάθε έννοια περιβαλλοντικής προστασίας. Οι απόπειρες αυθαιρεσίας των προηγούμενων κυβερνήσεων συχνά αποτύγχαναν μπροστά στη λαϊκή κατακραυγή. Έτσι σήμερα κυβέρνηση, εφοπλιστές, εργολάβοι και... Εκκλησία έχουν το πράσινο φως ώστε να τσιμεντώνουν με την άνεση τους ακόμη και τους προστατευόμενους βιότοπους, ενώ παράλληλα τόσο το χωροταξικό όσο και το αναμενόμενο δασολόγιο θα επιφέρουν ένα ακόμη πλήγμα στα δάση, μαζί με τις φωτιές, που συστηματικά τα μετατρέπουν σε περιοχές κατοικίας. Ταυτοχρόνως λαμβάνει χώρα παντού ένα τεράστιο όργιο αυθαιρεσίας: Τα σκουπίδια μας πνίγουν η χώρα, καθώς η ανακύκλωση, καρκινοβατεί. Την ίδια ώρα η Ελλάδα είναι γεμάτη με παράνομες χωματερές. Παράλληλα γίνεται μάχη για τους νέους Χώρους Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων και κανένας δεν τους θέλει στη γειτονιά του. Ελάχιστοι τοπικοί άρχοντες δίνουν σκληρή μάχη για να αποφύγουν την τσιμεντοποίηση των παραλίων και για να διασφαλίσουν την ελεύθερη πρόσβαση των πολιτών σε αυτές, ενώ η πλειοψηφία και το υπουργείο ΠΕΧΩΔΕ είναι πιστοί στο πνεύμα της στρεβλής και καταστροφικής ανάπτυξης που ευνοεί το μπετόν και την ασφαλτό. Η καταστροφή όμως συνεχίζεται με αμείωτη ένταση σε όλα τα επίπεδα:

- Η κυβέρνηση είτε επιτρέπει είτε παραβλέπει τις επεμβάσεις των εργολάβων σε περιοχές NATURA.
- Οι βιομηχανίες ρίχνουν ανεξέλεγκτα τα απόβλητα τους σε θάλασσες, ποτάμια και λίμνες γεμίζοντας τη χώρα με Ασωπούς και Κηφισούς.
- Ο αγροτικός τομέας συνεχίζει ανεξέλεγκτα την αλόγιστη χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων καταστρέφοντας τα εδάφη και γεμίζοντας με δηλητήρια το πιάτο μας. Παράλληλα οι γεωτρήσεις κάνουν σουρωτήρι το έδαφος διαλύοντας τον υδροφόρο ορίζοντα.
- Χάρη στη θεσμοποιημένη ασυδοσία και την ελαστικότητα της Ε.Ε. τα ράφια, τα χωράφια και οι ζωτροφές έχουν πλημμυρίσει με μεταλλαγμένα προϊόντα.
- Η ΔΕΗ με τη χρήση του λιγνίτη είναι μια από τις πρώτες αιτίες καταστροφής στις περιοχές στις οποίες δραστηριοποιείται. Η επέκταση των εναλλακτικών πηγών ενέργειας σκοντάφτει στην κρατική γραφειοκρατία την ώρα που σε άλλες χώρες της Ευρώπης γνωρίζουν πρωτοφανή ανάπτυξη.
- Αν και το πείραμα της Αττικής Οδού περισσότερο ενίσχυσε τη χρήση του αυτοκινήτου παρά έδωσε ανάσες στο κυκλοφοριακό, αποφασίστηκε ο Υμητός να τρυπηθεί και να ενωθούμε με τα Μεσόγεια με περιφερειακές οδούς. Παρόλα αυτά, το νέφος, παρά την αντιρρυπαντική τεχνολογία, είναι εδώ και σκοτώνει..

• * Τα περιαστικά δάση εξαφανίζονται και πάνω στα καμένα ξεφυτρώνουν από αυθαίρετα μέχρι νέα σχέδια πόλεων!, αφού η αναδάσωση αφήνεται στη τύχη της..

5 Ιουνίου, Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος.

* Η πρόσφατη αποκάλυψη για τις βίλες που ξεφύτρωσαν πριν ακόμη κρυώσουν τα αποκαϊδία στην Πάρνηθα είναι απλώς το τελευταίο γνωστό επεισόδιο στο όργιο αυθαιρεσίας.

- Τα αστικά πάρκα και οι ελεύθεροι χώροι μειώνονται δραστικά. Τα λιγοστά πάρκα και τα εγκαταλελειμένα στρατόπεδα τεμαχίζονται και τμήματα τους οικοδομούνται
- Στην ήδη επιβαρυσμένη Δυτική Αττική, με τις βαριές βιομηχανίες στο Θριάσιο πεδίο, τη χωματερή των Άνω Λιοσίων και τα χιλιάδες περιβαλλοντικά προβλήματα, έρχεται να προστεθεί και το καινούργιο λιμάνι στον Ασπρόπυργο παρά την πλήρη αντίθεση όλων των Δήμων της περιοχής.
- Ο κατάλογος είναι ατελείωτος και τα πικρά συμπεράσματα από την αυπαρξία περιβαλλοντικής πολιτικής δεν προοιωνίζονται καλύτερες μέρες ακόμη κι αν ιδρυθεί το περιώνυμο υπουργείο Περιβάλλοντος,

Συνήθως σε μια τέτοια περίπτωση όλοι ρίχνουμε, και δικαίως, το ανάθεμα στο κράτος και τους θεσμούς του για την καταστροφή, αλλά παραβλέπουμε ότι ο πυρήνας τόσο του προβλήματος όσο και της λύσης του είμαστε εμείς. Όχι μόνο επειδή δεν ελέγχουμε το κράτος για την αυθαιρεσία και την έλλειψη περιβαλλοντικής πολιτικής, αλλά και διότι εμείς είμαστε που:

- Χτίζουμε αυθαίρετα, καταπατώντας και καταστρέφοντας δασικές εκτάσεις, και εκβιάζουμε ή παρακαλούμε για τη νομιμοποίηση τους είτε κατά μονάς είτε δια των επαγγελματικών οικοδομικών συνεταιρισμών.*
- Επιλέγουμε την (αυτο)κίνηση στην πόλη με χιλιάδες άχρηστα και περιβαλλοντοκτόνα κυβικά και αρνούμαστε να χρησιμοποιήσουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς, λες και αυτά είναι μόνο για τους διάφορους οικονομικούς μετανάστες..
- Δημιουργούμε χιλιάδες μικρές χωματερές πετώντας τα σκουπίδια μας όπου λάχει.
- Αγνοούμε την ανακύκλωση με τη δικαιολογία ότι ο κάδος δεν βρίσκεται ακριβώς έξω από την πόρτα μας και έτσι αλόγιστα ξεδεύουμε τα πλέον δυσέβρετα υλικά του πλανήτη μας.
- Σπαταλάμε με απίστευτη ελαφρότητα το νερό πολύ πέρα από τις ανάγκες μας.
- Δεν μαθαίνουμε στα παιδιά μας, από τρυφερές ηλικίες, ότι η φύση δεν είναι ένα προϊόν αλλά το σπίτι μας.
- Αντί να χτίζουμε τα σπίτια μας με προδιαγραφές εξοικονόμησης ενέργειας, στηρίζουμε τον δροσισμό στα αιρκοντίσιον προκαλώντας περαιτέρω θέρμανση της ατμόσφαιρας και διαμορφώνοντας ανθυγιεινό κλίμα στο εσωτερικό των κατοικιών μας.

Τα παραδείγματα της αντιπεριβαλλοντικής συμπεριφοράς του καθενός μας είναι αμέτρητα. Επί της ουσίας αυτό που αποτελεί συνισταμένη της καθημερινής μας λειτουργίας είναι ότι, είτε για την καταπολέμηση της ενοχής μας είτε επειδή πιστεύουμε ότι η δική μας αυθαιρεσία δεν είναι δα και η καταστροφή, μεταθέτουμε την ευθύνη των πραγμάτων στο κράτος οδηγώντας στο εφιαλτικό συμπέρασμα ότι το περιβάλλον θα μπορούσε τελικά να το σώσει μόνο ο Οργουελικός Μεγάλος Αδελφός.

· Βλέπουμε με συμπάθεια όσους παλεύουν με νύχια και δόντια για τη διάσωση όσων ακόμη μπορούν να σωθούν, αρκεί η δράση τους να μην προσκρούει στο μικρό ατομικό μας συμφέρον, το οποίο, ως γνωστόν, δεν είναι ικανό να προκαλέσει τη μείζονα καταστροφή.

· Όμως, όπως βλέπουμε το δάσος και όχι το κάθε δέντρο χωριστά, έτσι προτιμούμε να βλέπουμε την κρατική αλλά-όχι την ατομική ευθύνη. Όσο δε αποποιούμαστε αυτή την ευθύνη, τόσο περισσότερο στερούμε από την επόμενη γενιά τη δυνατότητα να ζήσει σε ένα περιβάλλον χωρίς σοβαρά περιβαλλοντικά προβλήματα. Ας πάρει λοιπόν ο καθένας μας τη τύχη στα χέρια του.

(*Επί τη ευκαιρία της
Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος
5 Ιουνίου 2008
με στοιχεία από
άρθρο στο Ποντίκι*)

❖ Χαιρετισμός από την Πρόεδρο του Φυσιολάτρη κ. Ελένη Κοσκινά στα εγκαίνια θεμελίωσης του Ορειβατικού Οικολογικού Καταφυγίου στη Λάϊστα Πίνδου.

- Τώρα που οι κυβερνώντες καταδίκασαν τη "ΓΗ" μας σε αφανισμό και αναζητούν σε άλλους πλανήτες τη δική τους ασφαλή διαβίωση.
- Τώρα που οι κυβερνήσεις εγκατέλειψαν τους λαούς στη μιζέρια και ασφυξία κάθε είδους, απρόθυμες να αναχαιτίσουν το κακό που άφησαν να γίνει, προκαλώντας σε εμάς ενοχές για τα δικά τους λάθη και παραλείψεις.
- Τώρα που η φύση διαμαρτύρεται για το βιασμό που υπέστη και υφίσταται ακόμα.
- Οι λαοί με την αδύναμη δύναμή τους, μοιάζει να κάνουν δεήσεις για τη σωτηρία της ΓΗΣ.
- Σε πείσμα των κυβερνώντων, ενώνουμε τις δυνάμεις και τη διαμαρτυρία μας να περισώσουμε ότι δεν κάρηκε, ότι δεν πλημμύρησε και ότι αποξηράνθηκε.
- Τα παιδιά και τα εγγόνια μας δεν θα γνωρίσουν τη Πάρνηθα, την Ολυμπία, τον Ταΰγετο, τον Πάρνωνα στο κάλλος τους πριν τον εμπρησμό του 2007.
- Γι αυτό υπεύθυνοι είμαστε εμείς και οι επιλογές μας, που τα καταδικάσαμε να ζήσουν χωρίς μέλλον.
- Με την ευθύνη αυτή ας τους δείξουμε τρόπους παρεμβολής και διάσωσης της φύσης που μας απέμεινε.
- Χαιρετίζουμε την πρωτοβουλία του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Λάϊστας Ζαγορίου Ιωαννίνων και ευχόμαστε να είναι το μήνυμα προς όλες τις κατευθύνσεις για την αφύπνιση και ανάληψη των ευθυνών καθενός,

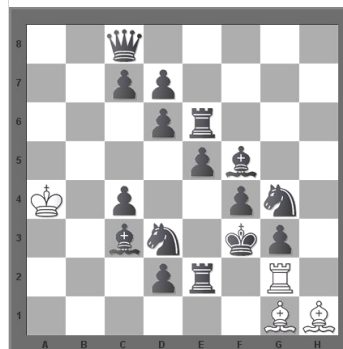
Άσκηση Νο 10. !!

Παίζουν τα λευκά και νικούν!!!



Λύση άσκησης Νο 9

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



1. Πζ2+ , Ρε3
2. Πζ3+ , Ρε4
3. Πε3+ , Ρδ4
4. Πε4+ , Ρδ5
5. Πδ4+ , Ργ5
6. Πδ5+ , Ργ6
7. Πγ5+ , Ρβ6
8. Πγ6+ , Ρβ7
9. Πβ6+ , Ρα7
10. Πβ7+ , Ρα8
11. Πα7+ , Ρβ8
12. Πα8 #

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Ιωνίας 82 Β Νικάια Τ.Κ. 18450 – Τηλ&fax 2104930470
Email: fysiolatris@yahoo.com
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χωματιδής Θεόφ.