ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΤΟ 2009

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ Ταχ. Γραφείο ΝΙΚΑΙΑΣ (ΚΤ) Αριθμός Άδειας 8319

Οκτώβριος – Νοέμβριος –Δεκέμβριος 2008 Τεύχος 12

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΣΤΗΝ Α΄ ΕΘΝΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ !!!

❖ Εκδήλωση στο Δημαρχείο Νίκαιας για την άνοδο του Φυσιολάτρη στην Α΄ Εθνική.

Μέσα σε μια πανηγυρική ατμόσφαιρα με την παρουσία πλήθους σκακιστών, μελών και φίλων του Συλλόγου πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα τελετών του Δημαρχείου της Νίκαιας, η γιορτή για την άνοδο της ομάδος μας στην Α΄ Εθνική κατηγορία στο σκάκι.

Εκδήλωση του Φυσιολάτρη στο Δημαρχείο.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Αντιπρόεδρος της Βουλής κ. Νεράντζης, οι βουλευτές κ.κ. Τραγάκης και Λιντζέρης, ο Αντινομάρχης Πειραιά κ. Καρράς, ο Δήμαρχος Νίκαιας κ. Μπενετάτος, ο επικεφαλής της δημοτικής παράταξης « Το μέλλον της Νίκαιας» κ. Λογοθέτης, η δημοτική σύμβουλος κα. Κρασσοπούλου, ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Αντωνόπουλος, ο πρόεδρος και η ταμίας του Ο.Φ.Ο.Ν. κ.κ. Ποζατζίδης και Λιάτσου, ο επίτιμος πρόεδρος του Ο.Φ.Ο.Ν. κ. Παπαδόπουλος, ο γενικός γραμματέας του εξωραϊστικού εκπολιτιστικού συλλόγου Αγίας Τριάδας κ. Κατηφές, ο πρόεδρος της ομάδοστου Α.Ο. Πανναεπολικός κ. Κανδύλης, καθώς και πλήθος γονέων και φίλων . Επίσης παραβρέθηκε και ο πρόεδρος της Σκακιστικής Ακαδημίας Χαλκίδας «Παλαμήδης ο Ευβοεύς» κ. Τσουνής, που στο τέλος απένειμε στην ομάδα μας αναμνηστικά για την κατάκτηση της 4ης θέσης στο Πανελλήνιο μικτό νεανικό πρωτάθλημα που έγινε στην Χαλκίδα.

Παπαδόπουλος Ναπολέων

Κεντρικός ομιλητής της εκδήλωσης ήταν ο καθηγητής κ. Παπαδόπουλος Ναπολέων που στην ομιλία του ανέπτυξε το θέμα**:**

«Το σκάκι στα σχολεία».

Η πρόεδρος του Ομίλου μας κα. Κοσκινά στην ομιλία της αναφέρθηκε στην ανάπτυξη του σκακιού στην Νίκαια από το 1955 μέχρι σήμερα, στη συμβολή των σχολικών προγραμμάτων του Δήμου της περιόδου 1996-2000 για την διάδοση του σκακιού στη Νίκαια, στην ανάδειξη των νέων ταλέντων από τα προγράμματα αυτά, στο ιστορικό του Φυσιολάτρη από το 2000 μέχρι το 2008, οπότε και η ομάδα ανήλθε στη Α΄ Εθνική κατηγορία στο σκάκι και βέβαια τόνισε ιδιαίτερα τη σημαντική συμβολή σε όλα αυτά του κ. Νίκου Ορνιθόπουλου.

Η πρόεδρος του Φυσιολάτρη

Ο κ. Ορνιθόπουλος Νίκος

Ο κ. Ορνιθόπουλος σε μία συγκινητική στιγμή αναφέρθηκε ιδιαίτερα στους σκακιστές Πατσαλαρίδη Ιωάννη και Ιωαννίδη Βασίλη, που διώχθηκαν και φυλακίσθηκαν κατά τη διάρκεια της επταετίας, τονίζοντας ότι ο Ιωαννίδης Βασίλης ως δημοτικός σύμβουλος το 1986 εισηγήθηκε στην τότε δημοτική αρχή την αναβάθμιση των αγώνων μπλίτς αφιερωμένων στο μπλόκο της Κοκκινιάς σε Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση», που εξελίχθηκε σε μια από τις μεγαλύτερες σκακιστικές εκδηλώσεις στην Ελλάδα.

Οι άνδρες του Φυσιολάτρη στο Δημαρχείο.

Ακολούθησαν βραβεύσεις των σκακιστών μας που αγωνίστηκαν στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής κατηγορίας και δόθηκαν αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους σκακιστές του Ομίλου καθώς και σε όλους τους προσκεκλημένους.

Η εκδήλωση έκλεισε με τις ευχές όλων των παρευρισκόμενων για μια καλή πορεία της ομάδος μας στην Α΄

Σκακιστικά Νέα

❖ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2009

ΟΙ ΣΚΑΚΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΗΚΑΝ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ

Για 3η συνεχή χρονιά η Ε.Σ.Σ.Ν.Α. ανέθεσε τη διοργάνωση των Νεανικών Πρωταθλημάτων Αττικής 2009 (8 έως 16 ετών) στο Φυσιολάτρη Νίκαιας, γεγονός που αποδεικνύει αφενός την αναγνώριση της αρτιότητας των προηγούμενων διοργανώσεων και αφετέρου την αναγνώριση της προσπάθειας και της προσφοράς όλων των μελών της ομάδας μας στην ανάπτυξη του σκακιού στην Αττική. Αρωγός στην προσπάθεια αυτή είναι η δημοτική αρχή της Νίκαιας.

Μιχελάκος Παν. 1ος Α-14 .

Φράγκου Ελ. 1η Κ-14 .

Παρά τις αντίξοες καιρικές συνθήκες και τη δύσκολη χρονική περίοδο που διεξήχθησαν οι αγώνες, σημειώθηκε νέο ρεκόρ συμμετοχών. Συγκεκριμένα συμμετείχαν 424 σκακιστές (322 αγόρια και 102 κορίτσια).

Την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιπρόεδρος της Βουλής βουλευτής κ. Νεράντζης, ο Αντινομάρχης Πειραιά κ. Καρράς, ο Δήμαρχος Νίκαιας κ. Μπενετάτος, τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Ο. κ.κ. Μιχαηλίδης, Ανδρώνης, Σκυριανόγλου, ο πρόεδρος της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ.Γαλάνης, οι αντιπρόεδροι κ.κ. Κολυβάς, Σκαπέρδας, ο γενικός γραμματέας κ. Γκορίτσας, ο ταμίας κ. Κεφάλας, ο έφορος αγώνων και υλικού κ. Σπυρακόπουλος, ο έφορος ανάπτυξης και σχολικού σκακιού κ. Αγγελάκης και τα μέλη κ.κ. Βαζελάκης, Σκυριανόγλου , ο πρόεδρος και η γενική γραμματέας του Ο.Φ.Ο.Ν. κ.κ. Ποζατζίδης, Καρδαρά, ο γενικός γραμματέας του Εξωραϊστικού εκπολιτιστικού Συλλόγου Αγίας Τριάδας κ. Κατηφές, ο συνθέτης και στιχουργός κ. Δ. Τσακνής, καθώς και πλήθος σκακιστών και γονέων.

Καφώρου Η. 1η Κ-12

Ο Διον. Τσακνής με τους νικητές στα Α-16.

Ευχαριστούμε το Δήμαρχο, τους εργαζόμενους στο Δήμο Νίκαιας, καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Κ-8 Γραφάκου Σωτ. 2η

Τα πρωταθλήματα δίνουν προκρίσεις για τα αντίστοιχα Πανελλήνια Νεανικά που θα γίνουν από 25 Ιουνίου έως1 Ιουλίου 2009.

Από τον Φυσιολάτρη προκρίθηκαν οι: Καφώρος Άλκης ,Μιχελάκος Παναγ. , Ξανθόπουλος Βασ., Καφώρου Ηρώ, ΦράγκουΕλένη ,Φράγκου Μαρία και Γραφάκου Σωτηρία.

Κύπελλο Πρωταθλήματος Β΄Εθνικής

Κατά τη διάρκεια της τελετής λήξης απενεμήθησαν από την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. τα κύπελλα των διασυλλογικών πρωταθλημάτων Αττικής και βέβαια η ομάδα του Φυσιολάτρη είχε την τιμητική της. Συγκεκριμένα πήραμε τα κύπελλα 1ης θέσης πρωταθλήματος Β΄ Εθνικής, Γυναικών, κυπέλλου παίδων-16 και 2ης θέσης Μικτού Νεανικού και παμπαίδων -12

❖ 1ο Πανελλήνιο μικτό νεανικό πρωτάθλημα (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ) 2008

Στη Χαλκίδα από **11-13 Οκτωβρίου 2008** έγιναν οι τελικοί του Πανελλήνιου μικτού νεανικού πρωταθλήματος με διοργανώτρια ομάδα τη Σκακιστική Ακαδημία Χαλκίδας «Παλαμήδης ο Ευβοεύς ».

Με την ομάδα του Βόλου.

Η ομάδα του Φυσιολάτρη αποτελούμενη από τους:**ΧΩΜΑΤΙΔΗ ΠΑΝΑΓ.(-16) , ΚΑΦΩΡΟ ΑΛΚΗ (-16) ,ΦΡΑΓΚΟ ΒΑΣ. (-14) ,ΜΙΧΕΛΑΚΟ ΠΑΝΑΓ.(-12) , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟ ΑΣΤ. (-10) ΦΡΑΓΚΟΥ ΕΛ. (-16) & ΚΑΦΩΡΟΥ ΗΡΩ(-12) .** μετά από σκληρούς αγώνες κατέλαβε την **4η θέση**. Έφερε ισοπαλία με τις ομάδες του Ηρακλείου και της Καβάλας και έχασε στον τελευταίο αγώνα από την ομάδα του Κύδωνα. Οι τρείς πρώτες ομάδες ήταν: **1**. ΣΟ ΚΑΒΑΛΑΣ **2**. ΑΟ ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ

Με την ομάδα του Κύδωνα Χανίων

❖ **Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Παίδων (-16) Αττικής 2008.**

Πρωταθλητής Αττικής στους Παίδες κάτω των 16 ετών αναδείχθηκε ο **Φυσιολάτρης** Νίκαιας, που νίκησε στο τελικό την ομάδα του ΦΟΝ Ηρακλείου με σκορ 4-2 .Τη δεύτερη θέση κατέλαβε ο ΦΟΝ Ηρακλείου και τη τρίτη η ΠΣ Περιστερίου.

❖

Οι Παίδες του Φυσιολάτρη νικητές στο Final 8 στο Ελληνικό.

Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Παμπαίδων (-12) Αττικής 2008.

Τη δεύτερη θέση κατέλαβαν οι Παμπαίδες του Φυσιολάτρη με πρώτη την ομάδα του ΦΟΝ Ηρακλείου και τρίτη η ομάδα του ΣΟ Αιγάλεω.

Παμπαίδες του Φυσιολάτρη στο Final 8 το 2008 στο Ελληνικό.

Οι αγώνες του Final 8 των Διασυλλογικών Νεανικών Αττικής -16 και -12 έγιναν το τριήμερο 31 Οκτωβρίου - 2 Νοεμβρίου στην αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου Δήμου Ελληνικού, με συνδιοργανωτές το Δήμο Ελληνικού, το ΦΟ Ελληνικού, το Ζήνωνα Γλυφάδας και την ΕΣΣΝΑ.

Η κ. Μαυρομμάτη Γεωργία προσέφερε στο Φυσιολάτρη το ποσό των 50 € εις μνήμην των γονέων της

❖**Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις**

1) **2 ως 8/1/2009** Πανελλήνιο ατομικό πρωτάθλημα νέων (-18) & (-20) στο Περιστέρι.
Μετέχουμε με τους: ΚΑΦΩΡΟ ΑΛΚΗ, ΧΩΜΑΤΙΔΗ ΠΑΝ. & ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗ ΠΑΝ.

2) **Κυρ. 18/1** Έναρξη διασυλλογικού κυπέλλου ΑΤΤΙΚΗΣ ΦΙΛΙΑΣ 2009 (**Ν.ΣΤΡΟΦΑΛΗΣ**) Συμμετέχουμε με τρεις 8μελείς ομάδες . Οι αγώνες συνεχίζονται: 25/1,1/2,8/2,15/2,22/2 & 8/3.

3) **Σαβ. 14/2** Το ομαδικό σχολικό Πρωτάθλημα Αττικής 2009. Συμμετοχή ελεύθερη για 4μελείς ομάδες (3 αγόρια + 1 κορίτσι) από μαθητές των σχολείων Αττικής (Δημοτικών , Γυμνασίων και Λυκείων).

4) **Σαβ. 7/3 Προκριματικοί** ατομικών σχολικών πρωταθλημάτων Αττικής στο Πειραιά. Με ελεύθερη συμμετοχή για μαθητές : Νηπιαγωγίων, Δημοτικών, Γυμνασίων & Λυκείων (δημόσιων & ιδιωτικών).
Κυρ. 15/3 Οι τελικοί των ατομικών σχολικών πρωταθλημάτων 2009.

5) **Σαβ. 21/3** έναρξη διασυλλογικού Κυπέλλου Ανδρών Αττικής
Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Οι αγώνες με σύστημα (νοκ-αουτ) θα συνεχιστούν : 22/3, 29/3, 5/4, 26/4, & 9-10/5 (final 4 Αττικής).

6) **Κυρ. 22/3** Έναρξη του μικτού νεανικού πρ/τος Αττικής. Μετέχουμε με 6μελή ομάδα : (-16,-14, -12,-10, K-16 & K-12). Οι αγώνες συνεχιζονται : 29/3, 5/4, 26/4, 3/5 & 10/5.

7) **Κυρ. 22/3** Έναρξη του νεανικού Κύπελλου Αττικής. Μετέχουμε με 2 4μελείς ομάδες στον όμιλο των (-12) & 1 ομάδα στον όμιλο των (-16) . Οι αγώνες συνεχίζονται : 29/3,5/4,26/4,3/5 & 10/5

8) **11-13/4** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρ/των (ατομικών + ομαδικών) . Παίρνουν μέρος όσοι προκρίθηκαν από τα πρωταθλήματα Αττικής (ατομικά & ομαδικά).

9) **26/4 ως 4/5** Στη Θεσσαλονίκη το **5ο παγκόσμιο σχολικό πρ/μα** για αγόρια & κορίτσια (-17),(-15), (-13), (-11), (-9) & (-7 ετών) στα ξενοδοχεία GRAND HOTEL & CAPSIS . Φιλοξενία θα έχει ο ΚΑΦΩΡΟΣ ΑΛΚΗΣ σαν περσινός πρωταθλητής Γ΄ Γυμνασίου. Παράλληλα θα διεξαχθεί το open « ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ » & το **παγκόσμιο ερασιτεχνικό** πρ/μα ανδρών-γυναικών για παίκτες (- 2000 ELO).

10) **από 19 ως 24/6** Το **7ο** Φυσιολατρικό open για όλες τις ηλικίες στο * Μάνος Λοϊζος *

(συνέχεια στη σελίδα 8)

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ Για ευεξία και ανανέωση

Οι θησαυροί της Ελληνικής φύσης απλώνονται απλόχερα παντού και μας ζητούν να τους ανακαλύψουμε περπατώντας κάτω από τον καταγάλανο ουρανό, μέσα σε βαθύσκιωτα δάση ή δίπλα σε ποτάμια και καταρράκτες με κρυστάλλινα νερά. Η οδοιπορία σε τοπία μαγευτικά και ονειρεμένα μέρη, δεν μπορεί παρά να προσφέρει αληθινή ανάταση και υγεία στην ψυχή και στο σώμα.

Ξεκινήστε σταδιακά την πεζοπορία για να μην εξαντλήσετε τον οργανισμό σας.

Διαδρομή με μικρές δυσκολίες(ΒΔ/Β)

Η πεζοπορία είναι μία δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί σε χωματόδρομους, σε μονοπάτια, μέσα σε δάσος, σε φαράγγια, σε λιβάδια και βουνά. Η πορεία δεν χρειάζεται κατ΄ ανάγκη να είναι δύσκολη, αλλά μπορεί να είναι μέτρια ή εύκολη ανάλογα με το πρόγραμμα της εκδρομής .

Οι καιρικές συνθήκες επίσης μπορεί να επηρεάσουν τη διαδρομή , αφού τα γυρίσματα του καιρού κρύβουν πάντα εκπλήξεις. Επίσης πολλά απρόβλεπτα μπορεί να μετατρέψουν λίγο ή και πολύ την αρχική προβλεπόμενη δυσκολία της διαδρομής.

Για να λάβει κανείς μέρος σε μία απλή πεζοπορία , το μόνο που χρειάζεται είναι ψυχική και σωματική υγεία . Για τις δύσκολες διαδρομές απαιτείται και καλή φυσική κατάσταση και εμπειρία.Αφήστε για λίγο το αυτοκίνητο και ελάτε να ζήσουμε στιγμές αναζωογόνησης που ξέρει καλά να μας προσφέρει η πεζοπορία μέσα στη φύση.

ΒΔ (βαθμός δυσκολίας)

Ο βαθμός δυσκολίας της πεζοπορίας-ορειβασίας εξαρτάται από το χρόνο που διαρκεί η διαδρομή , την υψομετρική διαφορά αλλά και την μορφολογία του εδάφους.

Οι βαθμοί δυσκολίας είναι:

Α. Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές που μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

Β. Διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να μετέχουν και αρχάριοι.

Γ. Δύσκολες πεζοπορικές – ορειβατικές διαδρομές που απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ. Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές ή χειμερινές αναβάσεις όπου απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός και εμπειρία.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ & ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπ΄όψιν ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξοων καιρικών συνθηκών.

Απαραίτητα για την θερινή περίοδο:

Σακίδιο και ένα παγουράκι με νερό.
Παπούτσια πεζοπορικά ή αρβύλες.
Άνετα ρούχα (λινά ή βαμβακερά και εφεδρική αλλαξιά), κάλτσες και αδιάβροχο μπουφάν
Καπέλο & γυαλιά ηλίου
Ελαφρά τροφή (σταφίδες, σοκολάτες, φρούτα, ξηροί καρποί)
Σουγιά, σφυρίχτρα, φακό, αναπτήρα, πυξίδα, κινητό τηλέφωνο.
Ατομικό φαρμακείο
Αντηλιακό προσώπου
Πλαστικές σακούλες (για ρούχα ή σκουπίδια)

Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές. ΒΔ/Δ

Και για την χειμερινή περίοδο:

Ο ίδιος εξοπλισμός της θερινής περιόδου με τις εξής προσθήκες:
Μάλλινα ή ειδικά συνθετικά παντελόνια & πουκάμισα, πουλόβερ και αντιανεμικό μπουφάν
Σκούφος, γάντια, κασκόλ
Κάλτσες μάλλινες (και εφεδρικές)
Αρβύλες βαριές και γκέτες

Και για περίπτωση διανυχτέρευσης:

Υπνόσακος και αντίσκηνο
Καμινέτο-λάμπα υγραερίου
Μαγειρικά σκεύη- μαχαιροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις ανοίγονται πριν ένα μήνα, για τις διήμερες πριν δύο μήνες και για τις τριήμερες και πολυήμερες πριν τρεις μήνες.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο.
- Στις πολυήμερες εκδρομές η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης προκαταβολής .
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου και μέρος της εκδρομής και σε περίπτωση που ακυρώσουν την συμμετοχή τους λίγο πριν την εκδρομή, η προκαταβολή επιστρέφεται μόνον εφ΄όσον η κενή θέση καλυφθεί από την λίστα αναμονής.

❖*Διήμερη εκδρομή στο Πάρνωνα*

(ΑΣΤΡΟΣ – ΜΟΝΗ ΜΑΛΕΒΗΣ - ΑΓ.ΠΕΤΡΟ – ΒΑΜΒΑΚΟΥ-ΓΥΘΕΙΟ-ΜΥΣΤΡΑ- ΣΠΑΡΤΗ *).*

Το Σαββατοκύριακο 22-23 Νοεμβρίου 2008 πραγματοποιήθηκε τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στη Λακωνία. Μετά το Άστρος επισκεφτήκαμε τη μονή Μαλεβής, όπου γευτήκαμε τους ωραίους μεζέδες και το τσίπουρο ,προσφορά του συλλόγου στους εκδρομείς.

Επίσκεψη στο κάστρο του Μυστρά..

Το μεσημέρι του Σαββάτου το πούλμαν άφησε την πεζοπορική ομάδα στη Βαμβακού, χωριό στους πρόποδες του Πάρνωνα, και συνέχισε προς τη Σπάρτη, όπου διανυκτέρευσαν οι υπόλοιποι εκδρομείς, ενώ την επόμενη μέρα επισκέφθηκαν το Γύθειο και το χώρο του Μυστρά.

Οι πεζοπόροι στον παραδοσιακό Ξενώνα της Βαμβακούς .

Οι πεζοπόροι διανυκτέρευσαν στον παραδοσιακό ξενώνα του χωριού και το πρωί της Κυριακής πραγματοποίησαν ανάβαση προς το καταφύγιο «Τζόρτζ Πηρς», όπου έφτασαν μετά από πορεία δυόμισι ωρών μέσα από το πυκνό καστανόδασος. Μετά από σύντομη στάση πήραν το δρόμο της επιστροφής όπου τους παρέλαβε το πούλμαν με τους υπόλοιπους εκδρομείς και συνέχισαν για την επιστροφή τους στη Νίκαια.

Χαπίδης Ματθαίος.

❖ **Κυριακή 2/11/08**

Ημερήσια τουριστική – πεζοπορική και ορειβατική εκδρομή στην Εύβοια **ΣΤΕΝΗ- ΑΓ.ΚΥΡΙΑΚΗ – ΔΙΡΦΗ .**

Και αυτή η εξόρμηση στην πανέμορφη περιοχή της Εύβοιας στέφθηκε με επιτυχία αφού ικανοποίησε όλες τις τάσεις των φίλων μας.
Κατά σειρά επισκεφθήκαμε το θαυμάσιο φυσικό τοπίο της Αγ. Κυριακής (τρεχούμενα νερά, βάθρες κλπ.) στη συνέχεια το πούλμαν μας έφθασε μέχρι τη

Καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. στη Δίρφη.

μεσοράχη της **Δίρφης,** όπου οι ορειβάτες ξεκίνησαν για την ενδιαφέρουσα διαδρομή μέσα στα έλατα προς καταφύγιο Λειρί-Κόψη-Στενή (Βαθμός Δυσκολίας Α/Β σε 3-4 ώρες). Το πούλμαν κατέληξε στη **Στενή** όπου οι υπόλοιποι εκδρομείς , μετά από ενδιαφέροντες περιπάτους στα γραφικά τοπία του χωριού , απόλαυσαν τα πλούσια ντόπια εδέσματα στις ταβέρνες. Ν.Ορνιθόπουλος

❖ **Κυριακή 14/12** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή.
Θήβα—Άσκρη -Μονή Ευαγγελίστριας - Αλίαρτο – Λιβαδειά – Κρύα .

Πραγματοποιήθηκε η εκδρομή σε συνεργασία με το Ορειβατικό σύλλογο Κυριακίου Βοιωτίας.
Ξεκίνησε με ξενάγηση στο Οινοποιείο Ζαχαριά στην Άσκρη, όπου δοκιμάσαμε τα γευστικά ποτά του και στη συνέχεια οι πεζοπόροι έκαναν πορεία μέσα στο θαυμάσιο φυσικό τοπίο μέχρι το χωριό Ευαγγελίστρια. Οι υπόλοιποι κατευθύνθηκαν στη Λιβαδειά όπου έκαναν περιπάτους στα Κρύα και στο κάστρο της και μετά ήρθαν στην Ευαγγελίστρια όπου γευματίσαμε όλοι μαζί.
Στις 17.00 αναχωρήσαμε για την επιστροφή μας στη Νίκαια

Ειρήνη Πλουμπή.

Εκδρομικά Νέα

Πρόγραμμα εκδρομών

❖**Κυριακή 25 Ιανουαρόυ 2009**

Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική-εκδρομή στην **ΕΥΒΟΙΑ.**

(Μονή Άτταλης - Αγιο Αθανάσιο - Φαράγγι Αγάλης

Αναχώρηση στις 07.30 για **Χαλκίδα** (στάση30΄λ.)- **Ψαχνά** –**Αγ. Αθανάσιο** (από όπου θα γίνει πεζοπορία προς το ξεχωριστής ομορφιάς φαράγγι της **Αγάλης** περίπου 3 ώρες) το πούλμαν θα συνεχίσει για τη Μονή **Άτταλης** (επίσκεψη 60 λ΄.) και γεύμα στο χωριό **Πλατάνια**. Στις 16.30 αναχώρηση για παραλαβή των πεζοπόρων και μετά για Νίκαια. ΤΙΜΗ : € 14 (μαθ.+ φοιτ. € 7).

Υπεύθυνος : Π. ΦΥΤΡΟΣ

❖ **Κυριακή 22 Φεβρουαρίου 2009**

Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική εκδρομή στην γραφική **Καρύταινα** όπου θα διημερεύσουμε με πεζοπορίες στο κάστρο της, στο θαυμαστό μεσαιωνικό πεντάτοξο γεφύρι της και στις όχθες του ποταμού **Λούσιου**. Αναχ. στις 07.30.

ΤΙΜΗ: € 14.- (μαθ. + Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνη: ΕΙΡ. ΠΛΟΥΜΠΗ

❖**28 Φεβρουαρίου ως 3 Μαρτίου 2009**

Τετραήμερο αποκριάτικο ξεφάντωμα στο: **ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΞΑΝΘΗΣ-ΣΠΗΛΑΙΟ ΑΓΓΙΤΗ-ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗΣ-ΚΟΙΛΑΔΑ ΝΕΣΤΟΥ-Κούλουμα στον ΕΜ. ΠΑΠΠΑ (Σέρρες)- ΚΟΡΙΝΟΣ-ΒΟΛΟΣ-ΠΟΡΤΑΡΙΑ-ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑ.**

Αναχ. το ***Σάββατο*** 07.00.Γεύμα στο Μακρυγιαλό. Διανυχτ/ση στο ΕΛΠΙΔΑ RESORT 4* στις **Σέρρες**. Την ***Κυριακή*** στις 09.00 αναχώρηση για **Δράμα** από όπου θα πάρουμε το τρένο για την μαγευτική διαδρομή διάσχισης της κοιλάδας του **Νέστου** μέχρι την παραδοσιακή **Ξάνθη**, όπου μετά το γεύμα θα παρακολουθήσουμε το περίφημο τοπικό **καρναβάλι** . Μετά τις εκδηλώσεις θα επιστρέψουμε με το πούλμαν στο ξενοδοχείο. Θα ακολουθήσει μουσικοχορευτική συνεστίαση σε κέντρο της περιοχής (προαιρετικά).

Τη ***Καθαρή Δευτέρα*** μετά το πρωϊνό αναχ. για Δράμα – Προσοτσάνη- πηγές ποταμού Αγγίτη και επίσκεψη του περίφημου **σπήλαιου Μααρά**. Στη συνέχεια θα πάμε για **Κούλουμα** στο χωριό **Εμμαν. Παππάς** . Μετά το γεύμα θα επισκεφθούμε την τεχνητή λίμνη **Κερκίνης** με τον θαυμάσιο υγροβιότοπο.(παραμονή δύο ώρες για βαρκάδα, πεζοπορία, φωτογραφίες κλπ). Στη συνέχεια θα φθάσουμε για ξεκούραση στον **Κορινό** - Κατερίνης (στο Ξενοδοχείο ΑΝΑΪΣ 3*) .

Την ***Τρίτη*** θα επισκεφτούμε **Βόλο-Πορταριά-Μακρυνίτσα** (γεύμα) και επιστροφή στη Νίκαια .

ΤΙΜΗ: € 145 (μαθ.+ φοιτ. € 85)

Περιλαμβάνει: Πούλμαν + 3 Διανυχτερεύσεις με πρωϊνό + Τρένο Δράμα - Ξάνθη.

Υπεύθυνος : Π. ΦΥΤΡΟΣ

❖ **Σάββατο 28 Μαρτίου 2009**

Ημερήσια τουριστική – πεζοπορική & αρχαιολογικήεκδρομή στις **ΜΥΚΗΝΕΣ – *ΠΡΟΣΥΜΝΑ (Μπερμπάτι)* – ΝΑΥΠΛΙΟ - ΠΑΛΑΜΗΔΙ**

Αναχώρηση στις 07.30 για Ισθμό (στάση 30΄ λ.)- **Μυκήνες** (επίσκεψη αρχαιοτήτων και νέου Μουσείου) .Οι πεζοπόροι θα συνεχίσουν πάνω στο **αρχαίο μονοπάτι** από την Ακρόπολη των Μυκηνών για μία πολύ ενδιαφέρουσα διαδρομή περ. 4 ωρών (ΒΔ/Α) προς την Αρχ. *Πρόσυμνα* που περιλαμβάνει ένα σύνολο αρχαιολογικών μνημείων όπως:

Ο **Μυκηναϊκός δρόμος** με εντυπωσιακές γέφυρες (Δρακονέρα-Λυκοτρούπι) και οχετούς. Το **θολωτό τάφο** της Πρόσυμνας, πέτρινους **νερόμυλους** στο Ρέμα του Αστερίωνα, μεταβυζαντινά εκκλησάκια, Το **Πυργούθι** (ελληνιστικός Πύργος), τα Ρωμαϊκά λουτρά τη Ρωμαϊκή Δεξαμενή κλπ. Η ξενάγηση κατά τη διαδρομή θα γίνει από τον καθηγητή-φυσικό κ. **Παναγ. Ψύχα**.

Το πούλμαν με τους τουρίστες θα συνεχίσει για **Ναύπλιο- Παλαμήδι- Μπούρτζι** , γεύμα και παραμονή ως τις 17.00 που αναχωρεί για την Πρόσυμνα , παραλαβή των πεζοπόρων και μετά για Νίκαια

ΤΙΜΗ : € 14 (μαθ. + φοιτ. € 8)

Υπεύθυνος : Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΠΡΙΛΗΣ (ΠΑΣΧΑ 2009) 12ήμερη εκδρομή ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ !!!

Πολυήμερη εκδρομή στην Ευρώπη από **22 Απριλίου μέχρι 3 Μαϊου 2009** θα πραγματοποιήσει ο Φυσιολάτρης το Πάσχα. Ξεκινώντας από Νίκαια πάμε **Πάτρα-Αγκόνα-Βενετία-Νίκαια Γαλλίας-Μονακό-Ανδόρα-Μαδρίτη –Τολέδο-Σαραγόσα-Βαρκελώνη-Γένοβα-Αγκόνα-Πάτρα** και επιστροφή στη Νίκαια. (Αναλυτικό πρόγραμμα στο Σύλλογο)

ΤΙΜΗ: **930€** που περιλαμβάνει Ημιδιατροφή και ξεναγήσεις.

Υπεύθυνος: Φύτρος Παύλος

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Τα πούλμαν ξεκινούν πάντα μπροστά από το 2ο Λύκειο Νίκαιας (οδός Αμιραδάκη & Π.Ράλλη)*
- Τα γραφεία του συλλόγου μας είναι ανοικτά κάθε μέρα από τις 17.00-21.00 (εκτός Κυριακές& αργίες).
- Το τηλέφωνο+fax των γραφείων μας είναι 210-4930470 και το κινητό 6979285543

Ν. Ορνιθόπουλος

ΟΙ ΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΜΑΣ.

Καφώρος Ηλίας, Φυσικός

Τα τελευταία χρόνια οι αλλαγές του κλίματος κάθε περιοχής του πλανήτη μας γίνονται όλο και πιο εμφανείς. Τα ακραία καιρικά φαινόμενα συναντώνται σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Οι καταστροφές από τους κυκλώνες, τις πλημμύρες, τις φωτιές και την έλλειψη νερού αποτυπώνονται καθημερινά στις πρώτες σελίδες των εφημερίδων . Οι επιστήμονες σε όλα τα παγκόσμια συνέδρια κρούουν το κώδωνα του κινδύνου για τις επερχόμενες αλλαγές του κλίματος, που οφείλονται στην υπερθέρμανση του πλανήτη μας.. Όλοι πλέον συμφωνούν ότι ο αποκλειστικός υπεύθυνος για την αλλαγή αυτή είναι ο άνθρωπος και οι επιλογές του.

Η υπερθέρμανση του πλανήτη μας , αύξηση της θερμοκρασίας κατά 1 βαθμό Κελσίου τα τελευταία 50 χρόνια ,οφείλεται στο φαινόμενο του θερμοκηπίου. Η ηλιακή ενέργεια που φτάνει στη γη εγκλωβίζεται κοντά στην επιφάνειά της, γιατί καθώς επανεκπέμπεται στην ατμόσφαιρα συναντά τα ρυπογόνα αέρια (διοξείδιο του άνθρακα , διοξείδια του Θείου) καθώς και τα νέφη που δημιουργούνται από την εξάτμιση των ωκεανών και επιστρέφει στη γη με αποτέλεσμα την περαιτέρω αύξηση της θερμοκρασίας της.

Από το 1850 που έχουμε στοιχεία για τη μέση ετήσια θερμοκρασία μετά το 1995 έχουμε τις 10 πιο θερμές χρονιές με το θερμότερο χειμώνα αυτό του 2007. Όλα τα παγκόσμια συνέδρια για τις αλλαγές του κλίματος συμφωνούν ότι μέχρι το 2100 αν δεν παρθούν μέτρα κατά του θερμοκηπίου θα έχουμε αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη μας κατά 3 βαθμούς Κελσίου.

Τα οδυνηρά αποτελέσματα της υπερθέρμανσης του πλανήτη μας θα είναι:

- Τροπικές καταιγίδες και τυφώνες που θα επιφέρουν πλημμύρες ενώ αντίθετα ανομβρία και ξηρασία σε άλλες περιοχές του πλανήτη μας.
- Κύματα καύσωνα όπως αυτό το καλοκαίρι του 2003 στην Ευρώπη.
- Τήξη των πολικών και των ορεινών παγετώνων .
- Ανύψωση της στάθμης των ωκεανών κατά 30-50 εκατοστά στο τέλος του 21^{ου} αιώνα.

Η σύνοδος που Παρισιού με 500 διακεκριμένους επιστήμονες από όλο το κόσμο επισημαίνει ότι αν δεν παρθούν άμεσα δραστικά μέτρα από όλες τις κυβερνήσεις το 2100 :

- Οι πάγοι στην Αρκτική κάθε καλοκαίρι θα λιώνουν με αποτέλεσμα η πανίδα των πόλων (λευκές αρκούδες , φώκιες, πιγκουΐνοι) να τείνουν προς εξαφάνιση.

Ερημοποίηση της Νότιας Ελλάδας

Δύο χιλιάδες νησιά στην Ινδονησία ,οι Μπαχάμες και τα νησιά Φίτζι θα εξαφανιστούν και πολλές παράκτιες πόλεις θα πλημμυρίσουν. Η ολική τήξη των πάγων της Ανταρκτικής και της Γροιλανδίας θα γίνει στα επόμενα *1000* χρόνια και η στάθμη των νερών παγκοσμίως θα ανέβει αρκετές δεκάδες μέτρα.

- Το 50% των δασών θα καταστραφεί με αποτέλεσμα τη μείωση του πόσιμου νερού στην Αφρική ,την Ασία , τη νότια Ευρώπη ,την κεντρική Αμερική και τις ΗΠΑ. Η ξηρασία θα επιφέρει μείωση της ετήσιας παραγωγής σιτηρών απειλώντας με λιμό περισσότερα από 400 εκατομμύρια ανθρώπους. Ειδικότερα οι συνθήκες ερημοποίησης θα επηρεάσουν τις χώρες της Μεσογείου και θα έχουμε σημαντική μείωση των υδάτινων πόρων στη νότια Ελλάδα. Ήδη οι στάθμες των λιμνών μας πέφτουν χρόνο με το χρόνο και για το πότισμα των καλλιεργειών η άντληση του νερού γίνεται από βάθος εκατοντάδων μέτρων.

Κύριοι υπεύθυνοι για την εκπομπή των αερίων του θερμοκηπίου είναι:

Οι βιομηχανίες, τα αυτοκίνητα και τα νοικοκυριά που καίγοντας ορυκτά καύσιμα (άνθρακα, πετρέλαιο, φυσικό αέριο) παράγουν ενέργεια. Οι 5 χώρες που παράγουν περισσότερα αέρια θερμοκηπίου είναι οι ΗΠΑ, Ρωσία, Ιαπωνία, Γερμανία και Καναδάς με την Κίνα και την Ινδία να ανεβαίνουν επικίνδυνα. Αυστραλία και ΗΠΑ δεν υπέγραψαν τις συμφωνίες στο Κιότο για μείωση των εκπομπών βλαβερών αερίων του θερμοκηπίου.

Τα μέτρα που πρέπει να παρθούν είναι:

1. Μείωση των εκπομπών αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου σε όλα τα κράτη.
2. Ατομικά μείωση της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας ανά άτομο.
3. Αποθήκευση του διοξειδίου του άνθρακα (CO_2) στο υπέδαφος.

Ο Νομπελίστας Γερμανός χημικός Πολ Κρούτζεν πρότεινε τον διασκορπισμό θειούχων σωματιδίων στην ανώτερη ατμόσφαιρα για να διαχέουν την ηλιακή ακτινοβολία. Κάποιοι άλλοι πρότειναν τη κατασκευή τεχνητών δέντρων να απορροφούν το CO_2, βύθιση σιδήρου στους ωκεανούς για την αύξηση του πλαγκτόν που είναι ο πρώτος παράγοντας μείωσης του CO_2 ή και κατασκευή μακριά από τη γη γιγάντιων φίλτρων και μπαλονιών σαν μια ηλιακή ομπρέλα να προστατεύουν τη γη από την ηλιακή ακτινοβολία. Βέβαια ακούγονται και άλλες απόψεις όπως αυτή του Δόκτορα Σβένσμαρκ του Εθνικού Κέντρου Διαστημικών Ερευνών της Δανίας, που πιστεύει ότι ο ήλιος με την αύξηση ή μείωση της ακτινοβολίας του είναι η αιτία που αλλάζει το κλίμα στη Γη.

ΟΙ επιστήμονες της Παγκόσμιας Περιβαλλοντικής Οργάνωσης **WWF** επισημαίνουν ότι ήδη σήμερα χάνονται τα δάση του Αμαζονίου , λιώνουν οι παγετώνες των Ιμαλαΐων , καταστρέφεται ο κοραλλιογενής ύφαλος στην Αυστραλία , τείνει προς εξαφάνιση ο τίγρης της Βεγγάλης και ο μεγαλύτερος ποταμός της Ασίας Γιάνγκ Τσε κινδυνεύει να μείνει χωρίς νερό.

Τέλος δεν είναι σενάρια επιστημονικής φαντασίας αλλά αναμένονται πόλεμοι τον 21^{ο} αιώνα ,που θα γίνουν για το νερό και όχι για το πετρέλαιο.

Οι κυβερνήσεις όλων των κρατών ,οι εταιρίες αλλά και ο καθένας μας ξεχωριστά μπορούμε να συμβάλουμε ενεργά στην αποτροπή των κλιματικών αλλαγών. Η μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου μπορεί να επιτευχθεί με κάποιες απλές, καθημερινές ενέργειες. Ας μη χάνουμε χρόνο λοιπόν καιρό και ας οργανώσουμε τη ζωή μας καταναλώνοντας λιγότερη ενέργεια, έτσι ώστε να προλάβουμε τις καταστροφές στο πλανήτη μας.

(*συνέχεια από τη 3η σελίδα)*

11) **25/6 ως 1/7** οι τελικοί των Πανελλήνιων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 & -8 ετών).
Από τον Φυσιολάτρη προκρίθηκαν οι: ΓΡΑΦΑΚΟΥ ΣΩΤ.,ΚΑΦΩΡΟΥ ΗΡΩ, ΦΡΑΓΚΟΥ Μ., ΦΡΑΓΚΟΥ ΕΛ., ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣ., ΜΙΧΕΛΑΚΟΣ ΠΑΝ. & ΚΑΦΩΡΟΣ ΑΛΚΗΣ. Μπορούν επίσης να μετάσχουν και όσοι καταβάλλουν το παράβολο συμμετοχής και τα έξοδά διαμονής τους .

12) **30/6-1/7** Οι Τελικοί του πανελληνίου κυπέλλου ανδρών (νοκ-άουτ).

13) **3/7 – 9/7** Το πανελλήνιο διασυλλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής Κατηγορίας
Μετέχουμε με 12μελή ομάδα (συν 3 αναπληρωματικούς)

12) **Από 8 ως 16/8** το διεθνές τουρνουά * **ΑΚΡΟΠΟΛΙΣ** * με ελεγχόμενη συμμετοχή + 2200 elo

14) **Στις 21/8** Στη Νίκαια (*Μάντρα*) το **29ο** τουρνουά rapid αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων στο Μπλόκο της Κοκκινιάς.

Κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίττας του Φυσιολάτρη στο Δημαρχείο τη Παρασκευή 30 Ιανουαρίου , 7.30 μ.μ.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΚΛΟΓΕΣ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ
Το Σάββατο 7 Μαρτίου 2009 στις 7.30 μ.μ. στα Γραφεία του Ομίλου μας

Άσκηση Νο 12. !!

❖ Πρωταθλητής Ελλάδας στο σκάκι ο Χριστόδουλος Μπανίκας

Πρωταθλητής Ελλάδας 2008 στο 58ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ που έλαβε χώρα στη Ρόδο από τις 30 Νοεμβρίου έως τις 10 Δεκεμβρίου 2008 αναδείχθηκε ο Μπανίκας Χριστόδουλος. Τη δεύτερη θέση κατέλαβε ο Γιάννης Παπαϊωάννου που ισοβάθμησε με τον Σπ. Καπνίση που πήρε την τρίτη θέση.

Μπανίκας Χριστόδουλος.

❖ Πρωταθλήτριες Αττικής οι γυναίκες του Φυσιολάτρη.

Πρωταθλήτρια ομάδα Αττικής στις γυναίκες το 2008 στο σκάκι αναδείχθηκε η ομάδα του Φυσιολάτρη με δεύτερη την ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω και τρίτη την Εστία Ν. Σμύρνης

Βράβευση και απονομή του κυπέλου στις Γυναίκες του Φυσιολάτρη.

Λύση άσκησης Νο 11

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

1. ... , Βζ4
2. η3 , Πχθ3+
3. Ρη2 , Πθ2#
(Αν
2. ηχζ3, Πχθ3+
3. Ρη2 , Πθ2#

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Ιωνίας 82 Β Νίκαια Τ.Κ. 18450 – Τηλ & fax 210 4930470
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
Email: fysiolatris@yahoo.com
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χωματίδης Θεόφ.
Επιμέλεια έκδοσης: Χαπίδης Ματθαίος-Καφώρος Ηλίας