



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
Διανέμεται δωρεάν

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος 2010 Τεύχος 17



ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

♦ Εκδήλωση στο Δημαρχείο Νίκαιας και κόψιμο της πίτας του Συλλόγου

Στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου το παραδοσιακό κόψιμο της πίτας του συλλόγου μας.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν οι βουλευτές κ.κ.



Διαμαντίδης, Νεράντζης, Τραγάκης, και εκπρόσωποι κ.κ.

Νιώτη και Λαφαζάνη, ο Αντινομάρχης Πειραιά κ. Καρράς, ο δημοτικός σύμβουλος κ. Μπενετάτος Γεράσιμος, ως εκπρόσωπος του Δημάρχου της πόλης μας κ. Μπενετάτου Στέλιου, και ως εκπρόσωπος της Επιτροπής Ειρήνης Κοκκινιάς, οι επικε-



Τα κάλαντα από τους μικρούς σκακιστές μας

φαλείς δημοτικών παρατάξεων κ.κ. Μόσχου, Λογοθέτης, Κοιλάκου, καθώς και οι εκπρόσωποι παρατάξεων κ.κ. Τερζής, Παπαδόπουλος, οι δημοτικοί σύμβουλοι κ.κ. Κρασσοπούλου, Μιχαηλίδης, ο κ. Κωνσταντινόπουλος ταμίας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., οι κ.κ. Ποζατζίδης, Λιάτσου από τον Ο.Φ.Ο.Ν., ο γενικός γραμματέας του εξωραϊστικού εκπαιδευτικού συλλόγου Αγίας Τριάδας κ. Κατηφές, η κα. Θεοφυλάκτου πρόεδρος της Π.Ε.Ν., η κα. Γαλοπούλου από το Ανοιχτό σχολείο μεταναστών, ο κ. Χανδάκης εκδότης της εφημερίδας «Εν Πειραιεί», καθώς και πλήθος γονέων και φίλων.

Φ. Αγγελάκη-Χ. Νέμισσας

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τα κάλαντα που τραγούδησαν οι μικροί σκακιστές μας και ακολούθησαν χοροί lat-in από



Το χορευτικό τμήμα του Πνευματικού Κέντρου Νίκαιας τους σκακιστές μας Αγγελάκη Φ. και Νέμισσα Χ. Στη συνέχεια το χορευτικό τμήμα του Πνευματικού Κέντρου Νίκαιας χόρεψε παραδοσιακούς χορούς, με δασκάλα την κα. Φελέκη Αλεξάνδρα.

Ακολούθως ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση των ομαδικών και των ατομικών επιτυχιών των σκακιστών μας, και επίσης έκανε αναδρομή στην εκδρομική δραστηριότητα του ομίλου τη χρονιά που πέρασε. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στην πολύ καλή πορεία της σκακιστικής μας ομάδας στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής. Τέλος αφού ευχαρίστησε αφενός τη δημοτική αρχή της πόλης μας, για τη συμπαράστασή της στις σκακιστικές εκδηλώσεις, και αφετέρου τα μέλη και τους φίλους που εθελοντικά συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες του ομίλου, έθεσε στους παρευρισκόμενους εκπροσώπους της πολιτείας τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σύλλογος και ζήτησε την βοήθεια όλων προκειμένου να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια.



Βράβευση των σκακιστών που αγωνίστηκαν στην Α' Εθνική



Σκακιστικά Νέα



♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2010(-20 και -18 ετών) Γκούμας Γ. και Καφώρος Α. στη 2η θέση

Μεγάλη επιτυχία για τους σκακιστές μας Γκούμα Γιώργο και Καφώρο Άλκη, η κατάληψη της 2ης θέ-



Οι νικητές της κατηγορίας -20

σης στις κατηγορίες -20 και -18 ετών, αντίστοιχα, στα Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα 2010. Επισημαίνεται ότι για τους 3

πρώτους νικητές, των πρωταθλημάτων αυτών, ισχύουν οι παροχές σε διακρινόμενους αθλητές, που προβλέπονται στον Αθλητικό Νόμο 3708/2008.

Οι αγώνες έγιναν από 3 μέχρι 9 Ιανουαρίου στο Περιστέρι.

Οι τρεις πρώτοι στις κατηγορίες ήταν:

Νέοι -20: Παυλίδης Τάσος, Γκούμας Γιώργος, Χριστοδούλου Παναγιώτης



Οι νικητές της κατηγορίας -18

Έφηβοι -18: Παυλίδης Αντώνης, Καφώρος Άλκη, Λιάσκος Λεωνίδα

Νέες -20: Ιορδανίδου Ζωή, Παγάνογλου Νατάσα, Παυλίδου Κατερίνα

Νεάνιδες -18: Βάτκαλη Δήμητρα, Σπύρου Μαρίνα, Μπαρμπαγεωργοπούλου Φανή

♦ Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών 2009 Πρωταθλητής Ελλάδος ο Χ. Μπανίκας Στη 2η θέση ο Γιάννης Γεωργιάδης

Ο ΙΜ Γιάννης Γεωργιάδης, που αγωνίζεται και φέτος για 3η συνεχή χρονιά στην ομάδα μας, κατέκτησε, με 6/9 βαθμούς, την 2η θέση στο 59ο



Οι νικητές στο πρωτάθλημα ανδρών

πρωτάθλημα ανδρών. Πρωταθλητής αναδείχθηκε για 8η φορά, ο Χριστόδουλος Μπανίκας(6,5β.) και τρίτος ο Στέλιος Χαλκιάς (6β.).

Στις γυναίκες πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η Βέρα Παπαδοπούλου, δεύτερη η Μ. Μακροπούλου και

τρίτες οι Ι. Μάκκα και Μ. Κουβάτσου.

♦ Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής 2010 Δύο 1ες θέσεις, πέντε 2ες, τρεις 3ες και συνολικά 21 προκρίσεις στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα για τους σκακιστές μας

Την Κυριακή 21 Μαρτίου πραγματοποιήθηκαν στη Γλυφάδα τα Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής. Οι μαθητές αγωνίστηκαν ανά τάξη.

Οι 14 πρώτοι από κάθε τάξη (με αναπλήρωση από τους επόμενους εφόσον κάποιος δεν δηλώσει συμμετοχή) προκρίνονται για το Πανελλήνιο Σχολικό πρωτάθλημα, που θα διεξαχθεί στη Χαλκιδική από 23-25 Απριλίου.



Οι σκακιστές μας σε ένα από τα διαλλείματα και οι γονείς στη...Λιακάδα.

Συμμετείχαν 28 σκακιστές μας και προκρίνονται, κατ' αρχήν, οι εξής:

Α' Δημοτικού: Βλάχος Κ.(1ος)

Β' Δημοτικού: Λαδάς Σ.(2ος), Τσιβγούλης Ε.(5ος)

Γ' Δημοτικού: Γραφάκου Σ.(3η και 2ο κορίτσι), Πραματευτάκη Λ.(5η και 3ο κορίτσι), Λαδάς Π.

Δ' Δημοτικού: Λεμονή Μ.(2ο κορίτσι)

Ε' Δημοτικού: Παπαδόπουλος Α.(2ος)

ΣΤ' Δημοτικού: Πραματευτάκη Α.(3ο κορίτσι), Τσιβγούλη Α.(4ο κορίτσι)

Α' Γυμνασίου: Παπαδόπουλος Γ.(6ος), Ξανθόπουλος Β.(7ος), Φράγκου Μ.(1ο κορίτσι)

Β' Γυμνασίου: Μιχελάκος Π.(4ος), Βοζίκης Α.(7ος)

Γ' Γυμνασίου: Φράγκου Ε.(2η και 2ο κορίτσι)

Λύκεια: Φράγκος Β.(4ος), καθώς και οι Χωματίδης Π., Μπαρμπαγιάννης Π., Θέμελη Δ., Χαλικιόπουλος Α. και Κονιδάρης Π. (από το ομαδικό Λυκείων).

Όσοι δεν προκρίθηκαν μπορούν να συμμετέχουν στο Ανοιχτό Μαθητικό Πρωτάθλημα.

♦ Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής 2010 Πρώτη θέση για το 3ο Λύκειο Νίκαιας

Πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 13 Μαρτίου στον Πειραιά για τα Γυμνάσια-Λύκεια και 20 Μαρτίου στη Γλυφάδα για τα Δημοτικά, τα Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής.

Η ομάδα του 3ου Λυκείου Νίκαιας, αποτελούμενη από τους Χωματίδη Π., Μπαρμπαγιάννη Π., Θέμελη Δ., Χαλικιόπουλο Α. και Κονιδάρη Π., που είναι και σκακιστές στο σύλλογό μας, κατέκτησε την 1^η θέση.

Η ομάδα του 3ου Λυκείου κατά την απονομή για 3η συνεχή χρονιά, και προκρίθηκε στο Πανελλήνιο Ομαδικό σχολικό πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί στη Χαλκιδική από 23-25 Απριλίου.

Συγχαρητήρια στους μαθητές, στο Διευθυντή του Λυκείου κ. Κυραγιάννη και στον υπεύθυνο της ομάδας γυμναστή κ. Χατζηπαυλίδη.

Καλή επιτυχία και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.





Σκακιστικά Νέα



♦ Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Παίδων - Κορασίδων Αττικής 2010

Ξεκινά στις 28 Μαρτίου και μετέχουμε με μία 6μελή ομάδα (-16, -14,-12,-10, K-16 & K-12). Πρόκειται για το πρώην Μικτό νεανικό και είναι ταυτόχρονα προκριματική φάση για το 3^ο Πανελλήνιο αντίστοιχο Πρωτάθλημα, στο οποίο μετέχουμε συνεχώς τα τελευταία χρόνια. Συνεχίζεται στις 11/4, 18/4, 2/5, 9/5 και 16/5.

♦ Διασυλλογικά Κύπελλα Παίδων(-14) και Παμπαίδων(-10) Αττικής 2010.

Ξεκινούν στις 28 Μαρτίου τα Διασυλλογικά Νεανικά Κύπελλα με διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, που οι κατηγορίες ήταν Παίδων(-16) και Παμπαίδων (-12). Μετέχουμε σε όλες τις κατηγορίες με μία ή δύο 4μέλεις ομάδες. Συνεχίζεται στις 11/4, 18/4, 2/5, 9/5 και 16/5.

Επίσης έχει προγραμματιστεί και Κύπελλο Παμπαίδων (-8), που θα διεξαχθεί το Σεπτέμβριο.

♦ Διασυλλογικό κύπελλο Αττικής Φιλίας «Ν. Στρόφαλης» 2010 3η θέση στην Α΄ και 4η στη Β΄ κατηγορία



Φυσιολάτρης Α΄ - Π.Σ. Περιστερίου

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες για το Κύπελλο Αττικής Φιλίας «Ν. Στρόφαλης» στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 37 ομάδες, σε δύο κατηγορίες.

Μετείχαμε με 4 οκταμελείς ομάδες, η Α΄ ομάδα στην πρώτη κατηγορία.



Φυσιολάτρης Β΄ - Σ.Ο. Αιγάλεω Γ΄

Στην Α΄ κατηγορία, η ομάδα μας κατέλαβε την 3η θέση. Στη Β΄ κατηγορία, οι ομάδες μας κατέλαβαν την 4η, 13η, και 15η θέση αντίστοιχα.

Με τη συμμετοχή στους αγώνες αυτούς δόθηκε η δυνατότητα σε όλους τους σκακιστές μας να προετοιμάζονται για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που ακολουθούν.



Φυσιολάτρης Γ΄ - Σ.Ο. Αιγάλεω Β΄

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) **28/3/2010** Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Παίδων - Κορασίδων. Συνεχίζεται στις 11/4, 18/4, 2/5, 9/5 και 16/5.

2) **28/3/2010** Διασυλλογικά Κύπελλα Παίδων(-14) και Παμπαίδων(-10). Συνεχίζονται στις 11/4, 18/4, 2/5, 9/5 και 16/5.

3) **17/4/2010** Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Οι αγώνες γίνονται με σύστημα νοκ-άουτ.

4) **5-11/4/2010** Ευρωπαϊκό σχολικό πρωτάθλημα στη Θεσσαλονίκη.

5) **23-25/4/2010** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι προκρίθηκαν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής.

Όσοι δεν προκρίθηκαν μπορούν να συμμετέχουν στο Ανοιχτό Μαθητικό Πρωτάθλημα.

6) 17 - 24/6/2010 Το 8^ο Φυσιολατρικό ορεν στον Πολιτιστικό Πολυχώρο *Μάνος Λοΐζος*

7) **26/6-2/7/2010** Τελικοί Πανελληνίων ατομικών νεανικών πρωταθλημάτων (-16,-14,-12,-10 και -8 ετών).

8) **4-11/7/2010** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 12μελή ομάδα.

9) 20/8/2010 Στη Νίκαια (Μάντρα) το 30ο rapid σε μνήμην των πεσόντων στο Μπλόκο της Κοκκινιάς

10) 21-28/8/2010 Στη Νίκαια στον Πολιτιστικό Πολυχώρο *Μάνος Λοΐζος* το 18^ο Δ. τουρνουά «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ».

11) **12/9/2010** Διασυλλογικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής -16 και -12 ετών. Σύστημα αγώνων ελβετικό 5 γύρων και τελική φάση με τις οκτώ πρώτες ομάδες.

12) **19-30/9/2010** Πανευρωπαϊκά Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα (-18, -16, -14, -12, -10 και -8 ετών), στο Μπατούμι της Γεωργίας

13) **19-31/10/2010** Παγκόσμια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα (-18, -16, -14, -12, -10 και -8 ετών), στη Χαλκιδική.

14) Τα Διεθνή Τουρνουά του καλοκαιριού

- ♦ 11-18/7/2010 Summer Cup
- ♦ 13-20/7/2010 Ρέθυμνο
- ♦ 13-21/7/2010 Ικαρία
- ♦ 13-20/7/2010 Λέρος
- ♦ 22-29/7/2010 Παλαιοχώρα Χανίων
- ♦ 30/7-7/8/2010 Καβάλα
- ♦ 9-17/8/2010 Ακρόπολις
- ♦ 21-28/8/2010 Νίκαια
- ♦ 22-29/8/2010 Γάζι Ηρακλείου
- ♦ 25/8-1/9/2010 Καλαμαριά
- ♦ 2-9/9/2010 Μυτιλήνη
- ♦ 4-11/9/2010 Βέροια
- ♦ 4-12/9/2010 Κέρκυρα



ΣΧΟΛΙΚΟ ΣΚΑΚΙ

Στοιχεία από δύο ενδιαφέροντα άρθρα της ιστοσελίδας του Α.Σ.Ο. Αιγίου σχετικά με το γιατί θα έπρεπε ένα παιδί να μάθει σκάκι.

Επιμέλεια: Θ. Χωματίδης

Τί είναι το σκάκι;

Άθλημα; Ψυχαγωγία; Τέχνη; Επιστήμη; Αν ήθελε κανείς να προσδιορίσει την ταυτότητα του σκακιού θα έπρεπε να το παρουσιάσει σαν ένα παιχνίδι που δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά μας να διασκεδάσουν. Θα έπρεπε επίσης να το παρουσιάσει ως άθλημα που έχει έντονα το στοιχείο του συναγωνισμού. Θα μπορούσε τέλος να του προδώσει χαρακτηριστικά τέχνης, με έντονα πολιτιστικά και ψυχαγωγικά στοιχεία, με ισχυρό κοινωνικό ενδιαφέρον και με σημαντικότερη παιδαγωγική επιρροή.

Το σκάκι, λοιπόν, είναι όλα αυτά μαζί και ακόμα κάτι περισσότερο: είναι τρόπος ζωής. Η ίδια η σκακιστική θεωρία αποτελεί μια ολοκληρωμένη φιλοσοφία που διδάσκει τον τρόπο αντιμετώπισης ακόμα και των πιο δύσκολων καταστάσεων, πάντα με βάση τις ικανότητές μας όπως αυτές έχουν καλλιεργηθεί με το σκάκι. Αυτός είναι και ο λόγος που χιλιάδες άνθρωποι στον κόσμο που έμαθαν σκάκι δεν το εγκαταλείπουν.

Γιατί σκάκι;

Γιατί πρέπει τα παιδιά μας να μάθουν σκάκι; Το σκάκι ενώ δεν απαιτεί ιδιαίτερες εγκαταστάσεις, ούτε πολυδάπανο εξοπλισμό, συμβάλλει με τον προσφορότερο τρόπο στην καλλιέργεια σημαντικών πνευματικών χαρακτηριστικών, αλλά και γενικότερα στην ανάπτυξη του χαρακτήρα του ατόμου. Σημαντικό του στοιχείο το γεγονός ότι δεν απαιτεί ιδιαίτερα σωματικά προσόντα και δεν αποκλείει κανένα παιδί εξ αιτίας του σωματότυπου ή του φύλου του.



Τι προσφέρει το σκάκι στα παιδιά μας;

Πρωθεί γενικές ιδιότητες όπως:

- Την καλλιέργεια ηθικών αξιών (αποφασιστικότητα, επιμέλεια, τάξη, αυτοκριτική, αντικειμενικότητα)
- Την κοινωνική ένταξη (ομαδικότητα, ανάληψη ευθυνών, μετάδοση γνώσης και εμπειριών)

-Την ενίσχυση του αυτοελέγχου με αποτέλεσμα τον έλεγχο της επιθετικότητας και της διάσπασης της προσοχής.

Αλλά και ειδικές όπως:

- Την ανάπτυξη ορθολογικού τρόπου σκέψης.
- Τη δημιουργική φαντασία, σε συνδυασμό με τρόπο ζωής ανοικτό σε κάθε είδους πολιτιστικά ερεθίσματα.
- Τη βελτίωση των μνημονικών ικανοτήτων.
- Τη διάρκεια της πνευματικής συγκέντρωσης και απόδοσης έργου.
- Την κατανόηση και εξοικείωση με μεθοδικούς τρόπους συλλογισμού.



Παγκόσμιο Σχολικό Πρωτάθλημα στη Χαλκίδα

Το πρώτο πράγμα που μαθαίνει το παιδί, που ασχολείται με το σκάκι, είναι να προετοιμάζεται μεθοδικά και να αγωνίζεται για να επιτύχει, στηριζόμενο αποκλειστικά στις δικές του δυνάμεις. Έτσι, σταδιακά μαθαίνει να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στην ικανοποίηση που αντλεί από το αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης και πειθαρχημένης προετοιμασίας και στο να προσεγγίζει τις προβληματικές καταστάσεις που καλείται να αντιμετωπίσει ευκαιριακά και επιφανειακά.

Γιατί, λοιπόν, να μη δώσουμε στα παιδιά μας τη χαρά και τη δυνατότητα αυτή; Δεν τη δικαιούνται; Εξ άλλου, η ένταξη σε ένα Σύλλογο, η παρακολούθηση των προπονήσεων, η συμμετοχή σε αγώνες, η δημιουργία φίλων είναι ένας τρόπος ζωής για το παιδί που αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του δημιουργικά και ευχάριστα σε ένα ιδανικό για παιδιά και νέους περιβάλλον.

Στο σύλλογό μας λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά.

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν ή ξέρουν παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο.

Πληροφορίες στον κ. Νίκο Ορνιθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ.

Τηλέφωνο 210-4930470



Οικολογικά νέα



Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Εκδρομικά Χρονικά».

Η ΓΝΩΣΤΗ, ΑΓΝΩΣΤΗ ΣΤΡΟΦΥΛΙΑ

Όσα δεν ξέρουμε για το μεγαλύτερο παραλιακό δάσος στην Πελοπόννησο

Της Γωγώς Κάραλη

«Πάμε για μπάνιο στην Καλογριά;». Ένας από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς για κολύμπι και αναψυχή από τα μέσα της άνοιξης και μέχρι το τέλος του φθινοπώρου, είναι η καλογριά όχι μόνο για την υπέροχη, ξέβαθη, καθαρή και ζεστή θάλασσά της αλλά και για το υπέροχο τοπίο που αντικρίζει όποιος φθάσει εκεί.



Τι πραγματικά όμως γνωρίζουμε για την Καλογριά και το δάσος της, που επίσημα λέγεται Στροφυλιά και είναι το μεγαλύτερο παραθαλάσσιο δάσος στην Πελοπόννησο; Τι ξέρουμε για το οικοσύστημα αυτό, το γεμάτο ζωή, που θεωρείται από τα σημαντικότερα στην Μεσόγειο;

Με την βοήθεια του Γιώργου Σφήκα και Γρηγόρη Τσουνή, θα κάνουμε ένα ταξίδι στην Στροφυλιά και το Κοτύχι.

Μέσα από το κείμενο θα έχουμε την ευκαιρία να βλέπουμε το Κοτύχι και την Στροφυλιά με άλλα μάτια και όχι απλά ως τόπο για να κάνουμε το μπάνιο μας, να παίξουμε στην αμμουδιά και να χαρούμε. Η λιμνοθάλασσα Κοτυχιού βρίσκεται στο Νομό Ηλείας, ενώ το παραθαλάσσιο δάσος κι ο υγρότοπος της Στροφυλιάς, είναι βορειότερα, στο νομό Αχαΐας. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα δίκτυο λιμνοθαλασσών, λιμνών, ελών και δασών, κατά μήκος των βορειοδυτικών ακτών της Πελοποννήσου.

Το δάσος της Στροφυλιάς έχει έκταση 19.000 στρέμματα. Στο βορειοανατολικό άκρο του δάσους υπάρχει εκτεταμένο έλος και η μικρή λίμνη Πρόκοπος. Στο νοτιοανατολικό άκρο βρίσκεται η λίμνη – έλος Λάμια. Βορειότερα, κοντά στο ακρωτήριο Άραξος, είναι η λιμνοθάλασσα του Καλόγερα, ενώ στο νότο βρίσκεται το Κοτύχι.

Το τοπίο

Οι αιωνόβιες Κουκουναριές, που καθρεφτίζονται μέσα στα νερά των ελών, οι αμμοθίνες με τους θαλάσσιους κρίνους, οι λιμνούλες με τους καλαμιώνες, η γαλήνια ομορφιά της λιμνοθάλασσας, τα ζεστά ηλιοβασιλέματα, οι ψαρόβαρκες και οι καλύβες των ψαράδων είναι τα στοιχεία που συνθέτουν το τοπίο της περιοχής.

Η βλάστηση και η χλωρίδα

Η Στροφυλιά καλύπτεται από ένα τυπικό παραθαλάσσιο, μεσογειακό δάσος, που το απαρτίζουν κουκουναριές, πεύκα και ήμερες βελανιδιές. Το όνομα «Στροφυλιά» έχει δοθεί στην περιοχή από τις κουκουναριές, που λέγονται και στροφυλιές.

Στις πιο ξερές περιοχές του δάσους παρατηρούνται επίσης διάφοροι θάμνοι, όπως το Σχίνο, το Φιλλύκι, το Ρείκι, η Μυρτιά, το Πουρνάρι, το Θαμνοκυπάρισσο και το Αγριόκεδρο.



Η βλάστηση της περιοχής του Κοτυχιού είναι αμμόφιλη και αλόφιλη. Στη δυτική πλευρά, στις αμμοθίνες, εκεί που η Λιμνοθάλασσα πλησιάζει προς το

Ιόνιο, υπάρχουν είδη αμμόφιλα όπως ο Θαλάσσιος κρίνος,

το *Madicago marina*, η *Euphorbia paralias* *Ammophila arenaria* κ. ά.

Αλόφιλη βλάστηση συναντιέται κατά μήκος όλης σχεδόν της όχθης της λιμνοθάλασσας και τα είδη που κυριαρχούν εκεί είναι η Αρμυρίδα, το *Arthrocnemum fruticosum* και η *Halimione portulacoides*.

Η πανίδα

Η ιχθυοπανίδα της λιμνοθάλασσας αποτελείται από λαβράκια, κέφαλους, τσιπούρες και χέλια. Στην περιοχή υπάρχουν τέσσερα αμφίβια και πάνω από είκοσι ερπετά.

Τα αμφίβια είναι ο φρύνος, πρασινόφρυμος, ο βάτραχος και ο δενδροβάτραχος. Τα κυριότερα ερπετά είναι οι χερσοχελώνες και οι νεροχελώνες. Μερικές από τις σαύρες που υπάρχουν στην περιοχή είναι η τρανόσαυρα, η γουστέρα, το σαμιαμίδι κ.ά. Χαρακτηριστικά φίδια είναι το νερόφιδο και το γατόφιδο, η σαΐτα, η δεντρογαλιά, ο λαφίτης, ο λαφίτης του Ασκληπιού και η οχιά.



Φτωχή σε θηλαστικά, η περιοχή Κοτυχιού – Στροφυλιάς, διατηρεί πάντως ακόμα ένα μικρό πληθυσμό από βίδρες και τσακάλια, που όλο λιγοστεύουν. Υπάρχουν επίσης αλεπούδες, σκαντζόχοιροι, λαγοί, νυφίτσες και κουνάβια.

Από ορνιθολογικής πλευράς, το Κοτύχι είναι ο πιο σημαντικός υγρότοπος της Πελοποννήσου, γιατί βρίσκεται ακριβώς επάνω στο δυτικό διάδρομο της αποδημίας των πουλιών. Κατά τη διάρκεια της αποδημίας σπάνια είδη πουλιών, σταματούν για να ξεκουραστούν και να τραφούν. Στην περιοχή, σε διάφορες εποχές, έχουν παρατηρηθεί πάνω από 100 είδη πουλιών.



Το Κοτύχι είναι η νοτιότερη λιμνοθάλασσα, που βρίσκεται στο δυτικό διάδρομο αποδημίας των πουλιών της χώρας μας και η σημασία της σαν σταθμός ξεκούρασης και διατροφής είναι σημαντική. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα επίσης, το Κοτύχι προσελκύει έναν σημαντικό αριθμό από υδρόβια πουλιά (π.χ. πάπιες), που βρίσκουν άφθονη τροφή και συνθήκες ευνοϊκές για να περάσουν τη δύσκολη εποχή.

Μερικά από τα πουλιά που φωλιάζουν εκεί είναι: Η νανοβουτηχτάρα, ο μικροτσικνιάς, η νερόκοτα, η νεροκοτσέλα, η φαλαρίδα, ο καλαμοκανάς, ο θαλασσοσφουριχτής, το νανογλάρονο, η αλκυόνη, το ψευταηδόνι, και η τσιχλοποταμίδα.

Αρπακτικά πουλιά, που αναπαράγονται σ' αυτά τα μέρη είναι η κουκουβάγια, ο γκιώνης, ο καλαμόκιρκος, το βραχοκιρκίνεζο και δένδρογέρακο. Το χειμώνα παραμένουν στην περιοχή της λιμνοθάλασσας και του δάσους πουλιά όπως οι λευκοτσικνιάδες, τα σφυριχτάρια, η ψαλίδα, η χουλιαρόπαπια, η πρασινοκέφαλη, η κυνηγόπαπια, η φαλαρίδα και η καλημάνα.



Η Στροφυλιά και το Κοτύχι είναι ένας πραγματικός παράδεισος και είμαστε πολύ τυχεροί που ζούμε τόσο κοντά σ' αυτόν.



Εκδρομικά Νέα



♦ 23-27 Δεκεμβρίου Χριστουγεννιάτικη εκδρομή στη Δυτ. Μακεδονία

Έχοντας μπει στην τελική ευθεία για τα Χριστούγεννα, ξεκινήσαμε την εκδρομή μας πλημμυρισμένοι με τα συναισθήματα των ημερών. Το πρόγραμμα της εκδρομής ολοκληρώθηκε με ακρίβεια έχοντας αρωγό και τον ανοιξιότικο καιρό. Βέβαια στα ορεινά ΝΥΜΦΑΙΟ και ΠΙΣΟΔΕΡΙ συναντήσαμε χιόνια και έγινε ο σχετικός χιονοπόλεμος και οι τσουλήθρες.

Η Φλώρινα ήταν χωρίς χιόνι, όμως στολισμένη και κατακλυσμένη από κόσμο με εύθυμη διάθεση λόγω μεζέδων και κυρίως τσίπουρου που διέθεταν τα περίπτερα του Δήμου και οι τοπικοί σύλλογοι σε απεριόριστη ποσότητα.

Τα χάλκινα συγκροτήματα και η μπάντα της δημοτικής αρχής συναγωνίζονταν συνεχώς σε όλη την πόλη με χριστουγεννιάτικα τραγούδια περιμένοντας το άναμμα των φωτιών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν γύρω στις 12 τα μεσάνυχτα.

Η πιο μεγάλη φωτιά άναψε στην πλατεία ηρώων και την είχε οργανώσει ο τοπικός σύλλογος «ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ». Ένα έθιμο με πανάρχαιες ρίζες που αναβιώνει αυτές τις μέρες σε όλες τις πόλεις και τα χωριά της Δυτικής Μακεδονίας.



Οι εκδρομείς στο φυλάκιο Κούλας

Το ΝΥΜΦΑΙΟ μας υποδέχθηκε στολισμένο σαν νυφούλα από τα χιόνια, αλλά με ανοιξιότικο ήλιο, για να επισκεφθούμε τον ΑΡΚΤΟΥΡΟ και τις φιλοξενούμενες αρκούδες.

Η λίμνη ΒΕΓΟΡΙΤΙΔΑ μεγάλη και ήρεμη μας περίμενε για το μεσημεριανό γεύμα.

Το ΡΕΒΕΓΙΟΝ μας έγινε στο ξενοδοχείο, με ζωντανή μουσική από ορχήστρα με άριστα επιλεγμένα τραγούδια.

Οι Πρέσπες, ο Άγιος Γερμανός, το νησάκι του Αγίου Αχίλλειου, το ακριτικό χωριό Ψαράδες και το Ανταρτικό, ήταν τα σημεία που επισκεφθήκαμε τη μέρα των Χριστουγέννων.

Το τέλος μας βρήκε στο χιονοδρομικό ΠΙΣΟΔΕΡΙ ΒΙΤΣΙΟΥ γεμάτο χιόνι και επισκέπτες.

Το πρωί της επομένης των Χριστουγέννων ήταν αφιερωμένο σε δύο μουσεία. Το πρώτο ήταν στο χωριό ΝΟΣΤΙΜΟ, ένα καινούριο μουσείο παλαιοντολογίας και παλαιοβοτανικής και το δεύτερο ήταν στον Προϊστορικό Λιμναίο οικισμό στο χωριό ΔΙΣΠΗΛΙΟ. Και στα δύο είχαμε τις ανάλογες ξεναγήσεις.

Η συνέχεια της μέρας μας βρήκε στην ανοιξιότικη Καστοριά γεμάτη από επισκέπτες, δεν χόρταινες την ομορφιά της. Και εδώ τα χάλκινα συγκροτήματα τριγυρνούσαν στους δρόμους της παίζοντας διάφορους σκοπούς.

Την τελευταία ημέρα πήγαμε στην ΑΙΑΝΗ, μια κωμόπολη λίγο έξω από την ΚΟΖΑΝΗ, μια περιοχή κατοικημένη πριν από χιλιάδες χρόνια.

(συνέχεια στη σελ. 8)



♦ 16 και 31 Ιανουαρίου σε ΕΛΙΚΩΝΑ-ΚΥΡΙΑΚΙ και ΒΥΤΙΝΑ - ΜΟΝΗ ΚΕΡΝΙΤΣΗΣ

Παρά τις αντίξοες καιρικές συνθήκες, έγιναν, και μάλιστα με πολύ μεγάλη συμμετοχή, οι δύο ημερήσιες εκδρομές μας. Χιόνι, κρύο, βροχή συνόδευσαν τους εκδρομείς οι οποίοι τόλμησαν και το ευχαριστήθηκαν.



“Έξω χιόνι (Ελικώνας), μέσα η θαλπωρή του τζακιού και το κρασί (Κυριάκι) Οι εκδρομείς στη Μονή Σφυριδας, με βροχή και το ποτό στο χέρι για ζέσταμα

♦ 12-16 Φεβρουαρίου Αποκριάτικη εκδρομή στην Ανατ. Μακεδονία

Μια από τις ομορφότερες εκδρομές μας περάσαμε το τριήμερο της Αποκριάς στη Μακεδονία, παρά το βροχερό καιρό. Ξεκινήσαμε το απόγευμα της Παρασκευής και φτάσαμε στη Λάρισα όπου διανυκτερεύσαμε στο ξενοδοχείο GRAND HOTEL. Στη βραδινή βόλτα μας υποδέχτηκε μια πόλη με τα τραπεζάκια έξω και μείναμε κατάπληκτοι από το κόσμο που είχε κατακλύσει τις πλατείες.

Το Σάββατο, από την Εγνατία και μέσω Κοζάνης και Βέροιας, φτάσαμε στη λίμνη της Δοϊράνης. Αργά το απόγευμα ξεναγηθήκαμε στα οχυρά ΡΟΥΠΕΛ, όπου η Ελλάδα έζησε ένδοξες στιγμές στον πόλεμο του '40. Αργά το βράδυ φτάσαμε στις Σέρρες όπου μας περίμενε το όμορφο ELPIDA RESORT, χτισμένο σε ένα λόφο και ατενίζοντας από ψηλά την πόλη των Σερρών. Η μέρα μας έκλεισε με ξεφάντωμα σε ταβέρνα στους καταρράκτες του Αγ. Ιωάννη.

Κυριακή πρωί ξεκινήσαμε για το περίφημο Καρναβάλι στο Σοχό. Όταν φθάσαμε εκεί μια ομάδα πεζοπόρων μας έκανε μια ωραία διαδρομή μέχρι το εκκλησάκι του Αγίου Χριστόφορου. Στο χωριό μας υποδέχτηκε ο Δήμαρχος και παρακολούθησαμε τις προετοιμασίες για το έθιμο του γάμου. Από νωρίς οι κουδονοφόροι τράγοι με την παραδοσιακή στολή τους και τα κουδούνια δεμένα στη μέση τους, που ζυγίζουν πάνω από 20 κιλά, τριγύριζαν όλες τις συνοικίες χορεύοντας και πίνοντας ξεσηκώνοντας όλο τον κόσμο για το γάμο. Το ξύρισμα του



Οι εκδρομείς στη Βεργίνα

γαμπρού, η προετοιμασία της νύφης, οι συμπέθεροι χορεύοντας με τους ζουρνάδες και τα χάλκινα που συνοδεύουν τη νύφη και τα προικιά της είναι πανάρχαια έθιμα. Το βράδυ είχαμε αποκριάτικο γλέντι στη σάλα του ξενοδοχείου μας.

Καθαρά Δευτέρα επισκεφτήκαμε τη Μονή Εικοσιφοίνισσας, κάναμε μια ωραία πεζοπορία από το Κρουονέρι μέχρι το κάστρο του Αλέξανδρου, «Βρανόκαστρο», ενώ οι υπόλοιποι έμειναν για τα παραδοσιακά κούλουμα στο Παλαιοχώρι.

(συνέχεια στη σελ. 7)



Εκδρομικά Νέα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

♦ **Σαββάτο-Κυριακή 17-18/4** Διήμερη τουριστική, οικολογική και πεζοπορική εκδρομή στη **ΣΤΡΟΦΥΛΙΑ-ΑΡΧ.ΟΛΥΜΠΙΑ-ΦΟΛΟΗ-ΑΡΧ.ΛΑΜΠΕΙΑ**.

Αναχ. στις 07.00 για **ΣΤΡΟΦΥΛΙΑ**, όπου θα επισκεφθούμε το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και τον υγροβιότοπο. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν μία διαδρομή μέσα στο προστατευόμενο δάσος (περίπου 2 ώρες, **ΒΔ/Α**). Γεύμα στην **Καλογριά** και αναχ. για **Αρχ. Ολυμπία**. Το πρωί ξενάγηση στην Αρχ. Ολυμπία και στις **10.00** αναχ. για **Λάλα-Φολόη**, όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή το **μονοπάτι της γραβάτας** μέσα στο περίφημο δρυοδάσος (περίπου 3 ώρες, **ΒΔ/Α**), με αρχηγό τον κ. Π. Αχιλλεόπουλο. Οι τουρίστες θα πάνε στην **Αρχ. Λάμπεια** και το Γούμερο.

Περιλαμβάνει: Πούλμαν + Ξενοδ. με ημιδιατροφή + 2 ξεναγήσεις
Αναχ. στις 16.00 για επιστροφή.

TIMH: €85 (μαθ. + φοιτ. €40)
Υπεύθυνος: Ν. Βάζος

♦ **Σαββάτο-Κυριακή-Δευτέρα 23-25/4** Τριήμερη σκακιτική τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στη **ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ**, με 2 διανυκτερεύσεις στο **ΠΟΡΤΟ ΚΑΡΡΑΣ**. Αναχ. στις 07.00. Οι σκακιστές μας θα μετάσχουν στα Πανελλήνια Σχολικά πρωταθλήματα. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον **Ταξιάρχη-Αρναία-Ουρανούπολη** και περίπλου του **Αγ. Όρους** μέχρι τη **Δάφνη**, οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν μία θαυμάσια διαδρομή στο **Χολομώντα (Ταξιάρχης-Βράμαστα)**

TIMH: €150 (πλήρης διατροφή)
Υπεύθυνος: Ν. Ορνιθόπουλος

♦ **Κυριακή 2/5** Ημερήσια τουριστική, πεζοπορική εκδρομή στην **ΠΑΡΝΗΘΑ**.

Αναχ. στις 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Πάρνηθα**. Οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή **Μπάφι-Φλαμπουρί-Κορομηλιά-Πέτρα Βαρυμπόμπης-Θρακομακεδόνες** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**). Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν το καταφύγιο **Μπάφι**, τη **Μόλα** (Άγιος Πέτρος), το περιβαντολογικό μουσείο στο **Τελεφερίκ** και θα πάνε στο **Κρουονέρι** για γεύμα.
Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

TIMH: €14 (μαθ. + φοιτ. €7)
Υπεύθυνος: Η. Καφώρος

♦ **Σάββατο 8/5** Παιδική εξόρμηση για Δασοπερπατήματα και Καλλιτεχνήματα.

Ο όμιλός μας σε συνεργασία με φίλους μας φυσιολάτρες εκπαιδευτικούς διοργανώνει πεζοπορική και τουριστική εκδρομή στο **φαράγγι της Αγάλης** (Άγιος Αθανάσιος Εύβοιας).

Αναχ. στις 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15). Εκεί θα πεζοπορήσουμε από τη θέση **Ταμάρι** για την πηγή **Κράτια** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**). Φαγητά μαζί μας για πικ-νικ. Οι μικροί μας φίλοι θα συλλέξουν υλικά του δάσους και με τη βοήθεια ειδικού θα φτιάξουν ένα έργο τέχνης (την **Κυριακή 9/5** και ώρα **17.00** στο εντευκτήριο του ομίλου μας).

Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

Τα έσοδα της εκδρομής θα διατεθούν στο **Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Πειραιά**.

TIMH: €14 (μαθ. + φοιτ. €7)
Υπεύθυνη: Ειρήνη Ορνιθοπούλου

♦ **12-23/5 12ήμερη εκδρομή στις ΚΑΤΩ ΧΩΡΕΣ (οδικώς)**
ΟΛΛΑΝΔΙΑ - ΒΕΛΓΙΟ - ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ

Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.
Περιορισμένες θέσεις

Υπεύθυνος: Από το Δ.Σ.

♦ **Κυριακή 16/5** Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική εκδρομή στον **ΚΑΡΔΑΡΑ-ΡΟΕΙΝΟ** (Αρκαδίας).

Αναχ. 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Αρτεμίσιο-Καρδάρα**. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν τη θαυμάσια διαδρομή **Πρ. Ηλία-Ομορφόστολο-Ροεινό** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**). Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν τη γραφική **Αλωνίσταινα** και θα γευματίσουν στο Ροεινό.
Αναχ. στις 17.00 για επιστροφή.

TIMH: € 14 (μαθ. + φοιτ. € 7)
Υπεύθυνη: Ε. Πλούμπη

♦ **Σαββάτο-Κυριακή-Δευτέρα 22-24/5 (Αγ. Πνεύμα-Τος)** Τριήμερη πεζοπορική, ορειβατική και τουριστική εκδρομή στη **Βόρεια Εύβοια**
Αναχ. στις 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Αρκίσα-(ferry-boat)-Αιδηψό-Πολύλοφο**.

Οι πεζοπόροι θα διασχίσουν το βουνό **Τελέθριον** ως τους **Γαλατσάδες** (περίπου 4 ώρες, **ΒΔ/Α**). Οι υπόλοιποι θα περιηγηθούν στα αξιοθέατα της Αιδηψού και μετά το γεύμα μαζί με τους πεζοπόρους θα καταλήξουν στον **Αγ. Γεώργιο** (Λιχάδας) για δείπνο και διανυκτέρευση.

Την Κυριακή οι πεζοπόροι θα κάνουν μία διαδρομή μέσα σε πευκοδάσος, **Παναγιά-Προφ. Ηλίας** (πανόραμα των 2 κόλπων)-**Αγαπητός** (πικ-νικ και μπάνιο)-**Λιχάδα** (περίπου 5 ώρες, **ΒΔ/Α**). Οι υπόλοιποι θα περάσουν τη μέρα τους με περιπάτους, περίπλου στα **Λιχαδονήσια**, μπάνιο. Το βράδυ συνεστίαση στην ταβέρνα με ζωντανή μουσική (προσφορά).

Τη Δευτέρα αναχ. για Ιστιαία-Κερασιά-**Δρυμώνα**. Οι πεζοπόροι θα κάνουν τη φανταστική διαδρομή **Ξηρόν Όρος-Κουρκουλοί** (περίπου 5 ώρες, **ΒΔ/Α-Β**). Οι υπόλοιποι αφού επισκεφθούν τον καταρράκτη του Δρυμώνα, θα πάνε στο γραφικό δασικό χωριό **Παπάδες** (γεύμα) και μετά για Κουρκουλούς.

Περιλαμβάνει: Πούλμαν+ferryboat+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή
TIMH: € 105 (μαθ.+φοιτ. € 60)
Υπεύθυνος: Η. Καφώρος

♦ **Σαββάτο-Κυριακή 5-6/6** Διήμερη τουριστική και πεζοπορική στο ονειρικό **ΠΗΛΙΟ**

Αναχ. στις 07.00 για Χάνια. Οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή Χάνια- Χάνι Μάνθου-Αλικότρυπα-σανατόριο Καραμάνη-Χάνια.

Την Κυριακή οι τουρίστες θα κάνουν το γύρο του Πηλίου (**Μακρινίτσα-Χάνια-Ζαγορά-Τσαγκαράδα-Μηλιές**) και οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή **Χάνια-Αγ. Λαυρέντιος** (περίπου 5 ώρες, **ΒΔ/Α**). Ύπνος σε ξενοδοχείο ή στο καταφύγιο του ΠΑΝ στα Χάνια.

Περιλαμβάνει: Πούλμαν+ύπνος σε ξενοδοχείο με πρωινό ή στο καταφύγιο

TIMH: € 65/40 (μαθ. + φοιτ. € 20)
Υπεύθυνος: Ν. Ορνιθόπουλος

♦ **Κυριακή 20/6** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή **Ν. ΣΤΥΡΑ-Φαράγγι ΧΑΡΑΚΑ-Ζ.ΠΗΓΗ**

Αναχ. στις 07.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Χαλκίδα-Ν. Στύρα-Αγ. Νικόλαο**. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν διάσχιση του πανέμορφου φαραγγιού του **Χάρακα** με κατάληξη την παραλία για μπάνιο (φαγητά μαζί τους). Οι τουρίστες επίσκεψη αξιοθέατων στα Ν. Στύρα και μετάβαση στο χωριό **Ζ. Πηγή** για γεύμα.
Αναχ. στις 16.00 για Ν. Στύρα και Νίκαια.

TIMH: € 14 (μαθ. + φοιτ. € 7)
Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

8ήμερες διακοπές στη μαγευτική Πλάκα της Νάξου

3 μέχρι 10 Ιουλίου 2010

Περιλαμβάνει: Ξενοδοχείο με πρωινό, εισιτήρια πλοίου, 2 εκδρομές, ένας διάπλους στα Κουφονήσια και στην Ηράκλεια, ξενάγηση. Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.

Τιμή 350 €
Υπεύθυνος: Από το Δ.Σ.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ

♦ **Αποκριάτικη εκδρομή στην Ανατ. Μακεδονία**

(συνέχεια από τη σελ. 6)

Τρίτη ξεκινήσαμε για τη **Βεργίνα** όπου είχαμε μία υπέροχη ξενάγηση στο μουσείο και στους τάφους των Μακεδόνων και κατενθουσιασμένοι πήραμε το δρόμο του γυρισμού.

Ηλίας Καφώρος

♦ **Λοιπές εκδρομές 3μήνου**

- 28/2 στη **ΜΟΝΗ ΚΑΛΤΕΖΩΝ - ΚΟΛΛΙΝΕΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ**
- 13/3 στην **ΕΠΙΔΑΥΡΟ**
- 25/3 στη **ΓΡΑΒΙΑ-ΕΠΤΑΛΟΦΟ-ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ**.

♦ Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Για άλλη μία χρονιά (4η συνεχόμενη), κρατώντας την



Φαγητό, κρασί και...

παράδοση, γιορτάσαμε στο εντευκτήριο του συλλόγου μας την Τσικνοπέμπτη. Αφθονο σπιτικό φαγητό, φτιαγμένο παραδοσιακά από τα μέλη και τους φίλους μας,



.....χορός

ποικιλία γεύσεων και φυσικά κρασί και χορός. Δεν έλειψε το τραγούδι, με τον Παύλο Φύτρο να κλέβει την παράσταση. Ο χώρος είναι πλέον μικρός για να καλύψει την επιθυμία όλων των φίλων μας, ελπίζουμε την επόμενη χρονιά να μπορέσουμε να γιορτάσουμε σε μεγαλύτερη αίθουσα.

Και του χρόνου....

♦ Χριστουγεννιάτικη εκδρομή στη Δυτ. Μακεδονία

(συνέχεια από τη σελ. 6)

Επισκεφθήκαμε ένα ολοκαίνουργιο μουσείο αφήνοντάς μας κατάπληκτους από τον πλούτο των εκθεμάτων του. Και εδώ είχαμε τη σχετική ξενάγηση.

Ότι χρειάζεται κανείς μετά από την ταλαιπωρία ολόκληρης περιήγησης, είναι μια άνετη και ξεκούραστη διανυκτέρευση. Αυτό μας το παρείχε το υπέροχο ξενοδοχείο ΙΩΑΝΝΟΥ RESORT.

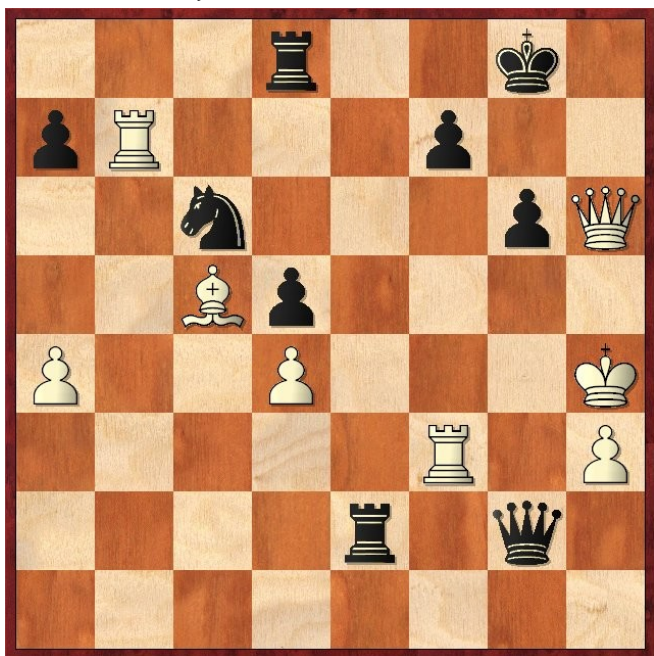
Επιστρέψαμε με ηθικό ακμαίο, έτοιμοι για νέες εξορμήσεις.

Παύλος Φύτρος

Υ.Γ. Επισκεφθήκαμε και το φυλάκιο ΚΟΥΛΑΣ του Ελληνικού Στρατού και εκφράσαμε - με τον τρόπο μας - τα συναισθήματά μας στα φανταράκια μας.

Άσκηση Νο 17

Παίζουν τα Λευκά και νικούν



Λύση άσκησης Νο 16

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



1. Πχζ6! Πχγ3 (1... Αχζ6
2. Αχζ6, ηχζ6 3. Βθ4, ζ5
4. Βζ6+, Ρη8 5. Πη3+#
2. Βχη7!! Ρχβ
3. Πη6+#

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση

Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος

«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας

Ιωνίας 82 Β Νικάια Τ.Κ. 18450 – Τηλ & fax 210 4930470

Εκδότης: Καφώρος Ηλίας

E-mail: fysiolatris@yahoo.com

Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net

8

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χωματίδης Θεόφ.

Επιμέλεια έκδοσης: Χαπίδης Ματθαίος-Καφώρος Ηλίας

♦ Εκδήλωση στο Δημαρχείο Νικαίας και κόψιμο της πίτας του Συλλόγου

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Ακολούθησαν η κοπή της πίτας και οι χαιρετισμοί από τους



Βράβευση των ομάδων Γυναικών και Παιδών-Κορασίδων (μικτό)

προσκεκλημένους. Όλοι τόνισαν τη δουλειά που γίνεται στο σύλλογο, ευχήθηκαν καλή πορεία και δόθηκαν υποσχέσεις για βοήθεια στην ομάδα. Ελπίζουμε οι υποσχέσεις να υλοποιηθούν και να μη μείνουν στα λόγια.

Η εκδήλωση έκλεισε με τις καθιερωμένες βραβεύσεις των αθλητών του σκακιστικού τμήματος που διακρίθηκαν τη



Βράβευση των ομάδων Παιδών και Παμπαίδων

χρονιά που πέρασε. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής, η ομάδα παιδων-κορασίδων για την κατάκτηση της 1ης θέσης στην Αττική και της 5ης στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα, οι παίδες και οι παμπαίδες για την κατάκτηση της 2ης και 3ης θέσης αντίστοιχα των πρωταθλημάτων Αττικής, η γυναικεία ομάδα για την κατάκτηση της 2ης θέσης στην Αττική καθώς και οι αριστούχοι μαθητές και αυτοί που εισήχθησαν στα ανώτατά σχολές. Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους Χαπίδη Μ., Φατούρου Ε. και Καραδημητρίου Γ. για την πολύπλευρη προσφορά τους στο σύλλογο όλα αυτά τα χρόνια.

Ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ σε όλους.



Φατούρου-Καραδημητρίου