



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



## ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Ιούλιος – Αύγουστος – Σεπτέμβριος 2010 Τεύχος 19

Διανέμεται δωρεάν

## ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Η ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ 4ης ΘΕΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ

### ♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2010 Στην 4η θέση ο Φυσιολάτρης

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η σκακιστική μας ομάδα, με την κατάκτηση της 4ης θέσης, στο Πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής, που διεξήχθη από 5 μέχρι 11 Ιουλίου στο Ολυμπιακό Γυμναστήριο Περιστερίου.

Στους αγώνες συμμετείχαν 22 ομάδες. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου με 14β., η οποία απέδειξε την ανωτερότητά της και μόνο στον έκτο γύρο κινδύνευσε να χάσει βαθμό από την ομάδα μας, μετά από ένα δραματικό παιχνίδι. Στη δεύτερη και τρίτη θέση κατετάγησαν οι δυό Χανιώτικες ομάδες, ο Α.Ο. "Κύδων" Χανίων και η Σ.Α. Χανίων με 11β.



Φυσιολάτρης - Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού 7—5

Η ομάδα μας στην δεύτερη συμμετοχή της στην Α΄ Εθνική κατηγορία συγκέντρωσε 9β. και κατέκτησε την 4η θέση!!

Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά:

<b>Φυσιολάτρης</b> - Πανιώνιος Γ.Σ.Σ.	9—3
Α.Ο. "Κύδων" Χανίων - <b>Φυσιολάτρης</b>	9—3
Λ.Π. Φλώρινας - <b>Φυσιολάτρης</b>	5—7
<b>Φυσιολάτρης</b> - Ο.Σ. Τριανδρίας	6—6
Α Ε Κ - <b>Φυσιολάτρης</b>	5,5—6,5
<b>Φυσιολάτρης</b> - Π.Σ. Περιστερίου	5—7
<b>Φυσιολάτρης</b> - Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού	7—5

(συνέχεια στη σελ. 2)

### ♦ 18ο Διεθνές τουρνουά σκάκι Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» Νικητής ο Ουκρανός GM Zherebukh Yaroslav

Με 342 συμμετοχές από 20-27 Αυγούστου διεξήχθη με επιτυχία το 18ο Διεθνές Τουρνουά Σκάκι "Τιμή στην



Οι νικητές του τουρνουά με το Δήμαρχο Νίκαιας κ. Στέλιο Μπενετάτο .

Εθνική Αντίσταση", που είναι αφιερωμένο στο μπλόκο της Κοκκινιάς της 17ης Αυγούστου 1944. Το τουρνουά διοργανώθηκε με συνεργασία του Δήμου Νίκαιας, του ΟΦΟΝ, του Φυσιολάτρη και

της ΕΣΟ. Οι αγώνες έγιναν για πρώτη φορά σε δύο ομίλους. Στο 1ο Όμιλο (ΕΛΟ > 1800) είχαμε 122 και στο 2ο Όμιλο (ΕΛΟ < 1800) 220 συμμετοχές. Πριν την έναρξη των αγώνων, τους σκακιστές χαιρέτησαν ο Δήμαρχος κ. Στ. Μπενετάτος, η γενική γραμματέας του ΟΦΟΝ κα. Ε. Κοτσαλίδου και ο πρόεδρος του συλλόγου μας κ. Λυμβ. Αγγελάκης.

Συμμετείχαν σκακιστές από 7 χώρες, μεταξύ των οποίων 1 GM, 4 IM, 3 FM και 2 WIM. Τη πρώτη θέση στη γενική κατάταξη κατέλαβε αήτητος ο Ουκρανός GM Zherebukh Yaroslav με το απόλυτο σκορ 9/9 και στη δεύτερη θέση ισοβάθμισαν, με 7 βαθμούς, τέσσερις Έλληνες σκακιστές με τον Γαζή Ευστάθιο και τον σκακιστή του Φυσιολάτρη Γκούμα Γιώργο να παίρνουν τη δεύτερη και τρίτη θέση αντίστοιχα υπερτερώντας των υπολοίπων στα κριτήρια.



Οι Γυναίκες νικήτριες του τουρνουά .

(συνέχεια στη σελ. 2)



## Σκακιστικά Νέα



### ♦ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2010

#### Στην 4η θέση ο Φυσιολάτρης

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Έπαιξαν οι 14 σκακιστές μας και τα αποτελέσματα ανά σκακιέρα ήταν τα εξής (βαθμοί/αγώνες):

1η σκακιέρα: Kempinski ( 3,5/7 )

2η σκακιέρα: Γεωργιάδης Γιάννης ( 3/7 )

3η σκακιέρα: Γκούμας Γιώργος ( 2,5/7 )

4η σκακιέρα: Σιγάλας Φραγκίσκος ( 2/7 )

5η σκακιέρα: Χωματίδης Π. 1/3, Καφώρος Α. 0,5/3, Ορνιθόπουλος Ν. 0/1.



Φυσιολάτρης — Ο.Σ. Τριανδρίας 6—6

6η σκακιέρα (γυναικεία): Φατούρου Ε. (2/7).

7η σκακιέρα (νεάνιδα-18): Θέμελη Δ. (3,5/6), Wim Brunello M. (1/1) .

8η σκακιέρα (κορασίδα-16): Wim Brunello M. (5/6), Φράγκου Μ. ( 1/1 ) .

9η σκακιέρα (εφηβική-18): Καφώρος Α. ( 3/3 ), Χωματίδης Π. 2,5/4.

10η σκακιέρα (προεφηβική-16): Φράγκος Β. ( 4/7 ) .

11η σκακιέρα (παιδική-14): Μιχελάκος Π. ( 6/7 ) .

12η σκακιέρα (προπαιδική-12): Παπαδόπουλος Α. 3/7.

Οι παίκτες μας Μιχελάκος Π. και η WIM Brunello M. τερμάτισαν αήττητοι σε 7 αγώνες. Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες για τη μεγάλη αυτή επιτυχία της ομάδας μας καθώς και στον προπονητή και αρχηγό της ομάδας μας κ. Ορνιθόπουλο Νίκο.

Ακόμα αξίζει να σημειωθεί ότι καθημερινά στο χώρο των αγώνων βρίσκονταν και οι υπόλοιποι σκακιστές μας που δεν έπαιζαν. Με την αγωνία για την έκβαση του αγώνα παρακολουθούσαν τις παρτίδες και ενθάρρυναν αυτούς που τυχόν έχαναν και χαιρόνταν για τα θετικά αποτελέσματα. Μετά τη τελετή λήξης του Πρωταθλήματος όλοι μαζί κατευθυνθήκαμε σε γνωστή ταβέρνα για να γιορτάσουμε την επιτυχία μας. Τα χαμόγελα και η ευθυμία περίσσευαν από το καθένα. Όλοι είχαν να πουν ένα καλό λόγο για τους συναθλητές τους.



Τα χαμόγελα μετά τους αγώνες

Ευχόμαστε την επόμενη χρονιά με την κατάλληλη προετοιμασία των σκακιστών μας, αλλά και την εμπειρία που έχουν αποκτήσει, να έχουμε ακόμα καλύτερα αποτελέσματα. Και του χρόνου να το γιορτάσουμε. Πάντα τέτοια.

### ♦ 18ο Διεθνές τουρνουά σκάκι Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση»

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Νικητές κατά κατηγορία στους Ομίλους αναδείχθηκαν:

**Α΄ Όμιλος.** Γεν. Κατάταξη:

1ος GM Zherebukh Yaroslav 9β.,

2ος FM Γαζής Ευστάθιος 7β.,

3ος Γκούμας Γεώργιος 7β.

-Γυναίκες: 1η Yordanova Svetla, 2η Khurtsilava Inga, 3η Μανωλαράκη Μαρία-Υβόνη

-1ος Έλληνας: FM Γαζής Ευστάθιος

-1ος Νικαιώτης: Γκούμας Γεώργιος

-Βετεράνων (γεν.<1960): Atanasov R., Γρηγοριάδης Αλ., Ορνιθόπουλος Ν.

-Νέων(-20): Σισμάνης Α., Χριστοδούλου Π., Ασβεστόπουλος Χ

-Νεανίδων(-20): Σπύρου Μ., Naydenova Y., Κοκκόση Δ.

-Παίδων(-16): Μιχελάκος Π., Ζέππος Π., Φράγκος Β.

-Κορασίδων(-16): Τερζιδάκη Α., Ανδρώνη Κ., Βάτκαλη Δ.

-Παμπαίδων(-12): Κούρκουλος Στ., Παπαδόπουλος Γ.

**Β΄ Όμιλος.** Γεν. Κατάταξη:

1ος Αμπατζής Αντώνιος 8β, 2ος Αθανασόπουλος Σταύρος 7,5β και 3ος Νούτσος Σταμούλης 7,5β.

-Γυναίκες: 1η Ασβεστοπούλου Ευδοκία, 2η Φίλη Αναστασία και 3η Θέμελη Δήμητρα

-Παίδων(-16): Πουλόπουλος Ι., Ροϊνός Η., Ράγιος Κ.

-Κορασίδων(-16): Τσουμπά Μ., Φράγκου Μ., Δούνη Α.

-Παμπαίδων(-12): Δρακουλάκος Γ., Παπακωνσταντίνου Δ., Καλόφωνος Π..

-Παγκορασίδων(-12): Ηλιοπούλου Ε., Τσουμπά Α., Δούνη Μαρ

-Μίνι(-8 αγόρια): Γκίκας Ι., Παπακωνσταντίνου Γ., Τσιβγούλης Ε.

-Μίνι(-8 κορίτσια): Πραματευτάκη Αναστ., Κουτά Αντ.

Την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος Νίκαιας κ. Μπενετάτος Στ., ο Δημοτικός Συμβουλος και πρόεδρος της Επιτροπής Ειρήνης Κοκκινιάς κ. Μπενετάτος Μ., ο πρόεδρος της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ. Γκορίτσας, τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ.κ. Πρεβενιός και Παπαδημητρίου, πολλοί εκπρόσωποι συλλόγων, καθώς και πλήθος σκακιστών και γονέων.

Ευχαριστούμε τη Δημοτική αρχή, την Ε.Σ.Ο. καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

### ♦ 30<sup>ο</sup> Τουρνουά RAPID, αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων στο ΜΠΛΟΚΟ της Κοκκινιάς το 1944

Το τουρνουά διεξήχθη στις 18 Αυγούστου 2010 στο χώρο της Μάντρας της Κοκκινιάς, όπου στις 17 Αυγούστου του 1944 οι Γερμανοί κατακτητές εκτέλεσαν Έλληνες πατριώτες.

Συμμετείχαν 106 σκακιστές/στριες σε rapid 7 γύρων και χρόνο για κάθε παίκτη στην παρτίδα 15 λεπτά.

Νικητές στη Γενική κατάταξη:

1. Γκούμας Γεώργιος 7β.

2. Σγουρός Απόστολος 6β.

3. Δούνης Αλέξανδρος 6β.

Στην ομαδική βαθμολογία πρώτη η ομάδα του Φυσιολάτρη, δεύτερη του Πειραικού και τρίτη η ομάδα του Πανελλήνιου.



## Σκακιστικά Νέα



### ♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2010 ( 8,10,12,14 και 16 ετών).

Στην 1η θέση η σκακίστριά μας Κολυβά Ιω. (Κ-08) και στη 2η θέση ο Μιχελάκος Παναγιώτης (Α-14).  
Ακόμα στην εξάδα : 5η θέση η Γραφάκου Σωτ. (Κ-10) , 5η θέση ο Φράγκος Βασ. (Α-16), και 6η θέση η Πραματευτάκη Λουκία (Κ-10).

Τα Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα,



Οι νικήτριες στην κατηγορία Κ-08

έγιναν στην Καλλιθέα Χαλκιδικής από 25 Ιουνίου μέχρι 2 Ιουλίου. Πρωταθλήτρια στην κατηγορία της στέφθηκε η σκακίστριά μας Κολυβά Ιωάννα (Κ-08). Σημαντικές επιτυχίες στην εξάδα ήταν η 2η θέση του Μιχελάκου Π. (Α-14), η 5η θέση της Γραφάκου Σωτ. (Κ-10) και του Φράγκου Βασ. (Α-16) και η 6η θέση της Πραματευτάκη Λουκ. (Κ-10). Στους αγώνες συμμετείχαν 402 σκακιστές/στρίες. Ανά κατηγορία, οι παρακάτω σκακιστές και σκακίστριές μας έφεραν τα εξής αποτελέσματα:



Οι νικητές στην κατηγορία Α-14

**-Κ8:** Κολυβά Ι. 1<sup>η</sup> 6β., Πραματευτάκη Α. 11<sup>η</sup> 3β.  
**-Κ10:** Γραφάκου Σ. 5<sup>η</sup> 6β., Πραματευτάκη Λουκ. 6<sup>η</sup> 5β, Λεμονή Μαρ.-Ι. 13<sup>η</sup> 4,5β.  
**-Κ12:** Πραματευτάκη Ασπ. 14<sup>η</sup> 4,5β.  
**-Κ14:** Φράγκου Μαρ. 7<sup>η</sup> 4β.



Οι νικήτες στην κατηγορία Κ-10

**-Α8:** Τσιβγούλης Ευαγ. 11<sup>ος</sup> 5β.  
**-Α10:** Κολυβάς Αρ. 38<sup>ος</sup> 3β.  
**-Α12:** Παπαδόπουλος Αστ. 18<sup>ος</sup> 5,5β.

**-Α14:** Μιχελάκος Παν. 2<sup>ος</sup> 6,5β., Ξανθόπουλος Βασ. 24<sup>ος</sup> 5β., Παπαδόπουλος Γεώρ. 35<sup>ος</sup> 4,5β., Μαρούδας Παν. 42<sup>ος</sup> 4β, Λεμονής Κυρ. 49<sup>ος</sup> 3,5β.

**-Α16:** Φράγκος Βασ. 5<sup>ος</sup> 5β.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.



Οι νικητές στην κατηγορία Α-16

### ♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) **12/09/10** Έναρξη Διασυλλογικών Νεανικών πρωταθλημάτων Αττικής , **παιδων(-16), παμπαιδων(-12)** με Ελβετικό σύστημα 5 γύρων . Μετά το 5ο γύρο θα ακολουθήσει τελική φάση στις 15 -16/10/2010 με τις 8 πρώτες ομάδες.

2) **17/09/10** Έναρξη Διασυλλογικών Νεανικών πρωταθλημάτων Αττικής 2010, **Junior's (-08)**.

3) **19-29/09/10** Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα (-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών), στο Μπατούμι της Γεωργίας.

4) **17/10/10** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου «ΣΠ. ΜΠΙΚΟΣ». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 24/10, 31/10, 21/11, 28/11, 05/12 και 12/12. Μετέχουμε με τρεις 8μελεις ομάδες.

5) **19-31/10** Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα (-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών ), στην Ελλάδα και στη Χαλκιδική. Από το σύλλογό μας συμμετέχουν:  
Α-18: Καφώρος Αλκης, Χωματίδης Παναγιώτης  
Α-8: Κολυβάς Άρης  
Κ-12 Πραματευτάκη Ασπασία  
Κ-10 Πραματευτάκη Λουκία  
Κ-8 Κολυβά Ιωάννα

6) Ατομικό πρωτάθλημα **RAPID** Αττικής (Θοδωρής Παπαθεοδώρου). Δεν έχει ορισθεί ημερομηνία.

7) **Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2011** (-20,-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών ).

Θα γίνουν από 22-30/12/2010. Δεν έχει ορισθεί μέχρι τώρα ο τόπος διεξαγωγής τους.

8) **Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα 2011** Νέων Ανδρών-Γυναικών (-20), Εφήβων-Νεανίδων(-18). Θα γίνουν από 03-09/01/2011. Δεν έχει ορισθεί μέχρι τώρα ο τόπος διεξαγωγής τους.

### ♦ Ομαδικό Πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής 2010

Ξεκίνησε στις 12/9/2010 το διασυλλογικό πρωτάθλημα γυναικών Αττικής, στο οποίο μετέχουμε με μία 3μελή ομάδα.

Αποτελέσματα στους τρεις πρώτους γύρους:

ΓΣ Ασπροπύργου - Φυσιολάτρης 2,5 – 0,5  
Φυσιολάτρης - Ένωση Σπάρτης Μ. Ασίας 2 – 1  
ΣΜΑΟ Καισαριανής — Φυσιολάτρης 1,5 – 1,5

Οι αγώνες συνεχίζονται στις 03/10 και 10/10.

**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 Ορνηδόπουλο**

**Καθημερινά 5-8 μ.μ.**

**Τηλέφωνο 210-4930470**



## ΣΧΟΛΙΚΟ ΣΚΑΚΙ

Μετάφραση από την ιστοσελίδα της Σκωτσέζικης Σκακιστικής Ομοσπονδίας (τμήμα Σχολικού Σκακιού).

Τη μετάφραση έκανε η Ματίνα Αγγελάκη .

Επιμέλεια: Θ. Χωματίδης

### Σκάκι και Εκπαίδευση (Περίληψη προηγούμενου)

Από μελέτες έχει αποδειχθεί ότι **το σκάκι αυξάνει:**

- την Ικανότητα Αντίληψης του Χώρου
- τις Αριθμητικές Ικανότητες
- τη Λεκτική Επάρκεια
- τη Μαθησιακή Ικανότητα
- τις Δεξιότητες Λύσης Προβλημάτων
- την Ικανότητα Ανάγνωσης
- τη Συγκέντρωση και Αυτοπειθαρχία
- τις Δεξιότητες κοινωνικοποίησης
- την Ικανότητα να ξεπεραστεί ο φόβος ανάληψης κινδύνου

**Εκπαιδευτικά πλεονεκτήματα** για κάποιον που παίζει σκάκι:

- αυξημένη ικανότητα συγκέντρωσης, υπομονής και επιμονής
- αποτελεσματική λύση προβλημάτων
- αύξηση Δείκτη Νοημοσύνης (I.Q.)
- κριτική σκέψη και μνήμη
- ικανότητα λήψης στρατηγικών αποφάσεων

### Σκάκι και Εκπαίδευση (Β' Μέρος)

Γενικά η σκακιστική επιτυχία απαιτεί ένα συνδυασμό ικανοτήτων. Μία μελέτη του Dr Albert Frank στο Ζαΐρ κατέδειξε ότι οι καλοί έφηβοι σκακιστές (ηλικίας 16-18 χρόνων) διέθεταν καλές χωρικές, αριθμητικές, στρατηγικές και οργανωτικές ικανότητες. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ σκακιστικής ικανότητας και παρουσίας ποικίλλων ικανοτήτων στις οποίες αυτή βασίζεται. Η μελέτη του Frank έδειξε επίσης ότι σαν αποτέλεσμα της ενασχόλησης με το σκάκι, οι μαθητές ενίσχυσαν όχι μόνο τις μαθηματικές, τις λογικές και τις ικανότητες λύσης προβλημάτων αλλά επιπλέον, αύξησαν τις λεκτικές τους ικανότητες. Πιθανόν σαν αποτέλεσμα της βελτίωσης δεξιοτήτων συγκεκριμένων τμημάτων του εγκεφάλου να επηρεάζονται θετικά και άλλες φαινομενικά μη σχετιζόμενες δεξιότητες και κλίσεις. Επιπλέον, μία Αμερικανική μελέτη κατέδειξε ότι οι μαθητές ηλικίας 13-14 ετών που συμμετείχαν σε ένα τακτικό πρόγραμμα σκακιστικών παρτίδων για δύο χρόνια είχαν ανώτερες επιδόσεις στην ανάγνωση από αυτούς που δεν συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

Η έρευνα στον κλάδο είναι περιορισμένη, η χρηματοδότησή της είναι ελάχιστη και ο σχεδιασμός για ανάληψη μελετών μπορεί να είναι προβληματικός. Η μέτρηση των βελτιώσεων σε δεξιότητες και κλίσεις ανάμεσα σε ένα πληθυσμό που βρίσκεται σε ένα στάδιο γρήγορης γνω-

στικής ανάπτυξης αντιμετωπίζει προβλήματα, καθώς μπορεί να υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις μεταξύ ατομικών ρυθμών ακαδημαϊκής εξέλιξης. Ενώ μπορεί να γίνουν συγκρίσεις μεταξύ συνομηλίκων,



είναι δύσκολο να αξιολογήσουμε αν κάποιος μαθητής δε θα μπορούσε να αναπτύξει αντίστοιχες δεξιότητες χωρίς να ασχοληθεί με το σκάκι. Πολλές μελέτες μέχρι σήμερα ενώ έχουν επιδείξει ένα σύνδεσμο μεταξύ σκακιού και βελτιωμένων δεξιοτήτων, λίγες μπορούν να εξηγήσουν τους μηχανισμούς που μεσολάβησαν.

## Το σκάκι στα σχολεία

Υπάρχουν ενδιαφέροντα δεδομένα που αποδεικνύουν ότι οι μαθητές που δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ικανοί να βελτιώσουν αυτή την αδυναμία τους παίζοντας σκάκι. Τα σχολεία έχουν ανακαλύψει ότι το σκάκι βελτιώνει όχι μόνο τη συγκέντρωση και την ακαδημαϊκή πορεία των μαθητών αλλά έχει αντίκτυπο και στη γενικότερη συμπεριφορά και αυτοπεποίθησή τους. Έχουν προταθεί πολλοί λόγοι σχετικά με το γιατί συμβαίνει αυτό. Κάποιοι πιστεύουν ότι ίσως να είναι απλά η επιθυμία για νίκη που οδηγεί τους μαθητές να κάθονται υπομονετικά και να συγκεντρώνονται στο παιχνίδι. Το ίδιο το παιχνίδι βελτιώνει την κριτική και δημιουργική σκέψη των μαθητών, για παράδειγμα επιλέγοντας μία κίνηση αντί άλλης. Ο Βρετανός GM Adams προτείνει «όταν βρίσκεις μια καλή κίνηση ψάξε να βρεις μία καλύτερη!». Μία



Παγκόσμια Νεανικά Πρωταθλήματα 2006, Γεωργία

έρευνα που διεξήχθη στο Βέλγιο έχει επίσης δείξει αφενός μεν ότι το σκάκι έχει θετική επίδραση στην αναγνωστική ικανότητα, τη μνήμη, τις αριθμητικές και λεκτικές κλίσεις των μαθητών, αφετέρου δε ότι ύστερα από ένα χρόνο συστηματικής ενασχόλησης με το σκάκι αποδείχθηκε ότι αυξήθηκε ο Δείκτης Νοημοσύνης (I.Q.) των μαθητών, κάτι που ισχύει και για τα δύο φύλα και ανεξάρτητα από το κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο. Αυτό έχει ωθήσει σχολεία σε διάφορα μέρη του κόσμου, συμπεριλαμβανομένης της Νέας Υόρκης, να συμπεριλάβουν το σκάκι στο Αναλυτικό Πρόγραμμα. Ο GM Ashley διδάσκει σκάκι στο Harlem και η πράξη έχει δείξει μία αξιολογη βελτίωση στη συμπεριφορά των μαθητών του. Το Harlem είναι μια περιοχή η οποία αντιμετωπίζει προβλήματα νεανικής εγκληματικότητας και το πρόγραμμα αυτό ξεκίνησε προκειμένου να βοηθήσει στη μείωση αυτών των προβλημάτων.

Για άτομα με μαθησιακά προβλήματα, όπως δυσλεξία και διαταραχές προσοχής που οδηγούν σε προβλήματα συμπεριφοράς, το σκάκι έχει αποδειχθεί σημαντική βοήθεια στην επίτευξη μορφωτικής απόδοσης και κοινωνικής συμπεριφοράς. Ο A. Saunders, Διευθυντής σχολείου στο Ε-διμβούργο, είπε ότι η επίδραση του παιχνιδιού έχει θετικό αποτέλεσμα στους μαθητές δημοτικού που έχουν δυσκολίες συμπεριφοράς. Εισήγαγε το σκάκι στο σχολείο όταν ένα αγόρι με διαταραχές προσοχής βελτιώθηκε αφότου έμαθε να παίζει σκάκι. Ο Saunders είπε: «Υπάρχουν πολλά που μαθαίνεις από το σκάκι, πώς να πετύχεις, πώς να διαχειρίζεσαι την ήττα, πώς να πειθαρχείς όταν τα πράγματα φαίνονται σκούρα και πώς να χτίζεις μια αποτελεσματική στρατηγική. Η μεγαλύτερη αξία είναι πιθανότατα η αύξηση του επιπέδου συγκέντρωσης των αγοριών. Υπάρχει κάτι στο σκάκι το οποίο εξάπτει τη φαντασία και μπορεί να καθηλώσει τα παιδιά. Ξαφνικά κάποιος που για μήνες δεν μπορεί να κάτσει στην αίθουσα διδασκαλίας περισσότερο από λίγα λεπτά χωρίς να προκαλέσει φασαρία, βρίσκει τον εαυτό του αφοσιωμένο στο παιχνίδι για πάνω από μία ώρα».

Υ.Γ. Ευχαριστώ τη Ματίνα Αγγελάκη για τη βοήθεια και τους Μαθιό Χαπίδη, Αλίκη Ζερβέα και Μαρία Καραβά για τις επισημάνσεις - διορθώσεις.

Θ. Χωματίδης

## ♦ Ανάβαση στα μονοπάτια των Θεών

*Η. Καφόρος*

Σάββατο 31 Ιουλίου 50 ορειβάτες του Φυσιολάτρη ξεκίνησαν για την κατάκτηση του ομορφότερου βουνού της Ελλάδας, του μυθικού Ολύμπου που έχει ανακηρυχθεί εθνικός δρυμός από το 1938. Για πολλούς από μας, που ανεβήκαμε για πρώτη φορά, ήταν όνειρο ζωής που έγινε πραγματικότητα. Με αρχηγό τον Γ. Κωνσταντινόπουλο και τον έμπειρο ορειβάτη και πρόεδρο της ΟΦΟΕΣΕ Α. Αντωνόπουλο ξεκινήσαμε για τον Όλυμπο. Αργά το μεσημέρι φτάσαμε στα Πριόνια και αφού πήραμε επ' ώμου κράνη και σακίδια ξεκινήσαμε για το καταφύγιο.

Οι πιο τυχεροί φόρτωσαν τα πράγματά τους στα μουλάρια και ανάλαφροι πέταξαν για την κορυφή.



Οι Ορειβάτες στα Πριόνια πριν την ανάβαση.

Ακολουθώντας το διεθνές μονοπάτι E4 ανεβήκαμε στο καταφύγιο "Σπήλιος Αγαπητός" (κατά κόσμο Ζολώτα). Ξεκινήσαμε την πεζοπορία σε ανηφορική διαδρομή μπαίνοντας στον εθνικό δρυμό του Ολύμπου. Η χλωρίδα του περιλαμβάνει 1.700 είδη ( τα 23 συναντώνται μόνο στον Όλυμπο). Πάνω από τα 2000 μ. η βλάστηση είναι αλπική, με ποώδη βλάστηση και αγριολούλουδα , αφού το χιόνι εδώ κυριαρχεί τους περισσότερους μήνες το χρόνο. Η πανίδα του Ολύμπου είναι επίσης πλούσια όπου ζουν λύκοι, ζαρκάδια, τσακάλια, αγριόχοιροι, κουνάβια, λαγοί, σκίουροι κ.α. Απαντώνται και πολλά είδη πτηνών



Aubrieta thessala

(πάνω από 100) όπως αετοί, γύπες, δρυκολάπτες, γεράκια, πέρδικες, τσίχλες, κοτσύφια, αηδόνια καθώς και οι περίφημες πεταλούδες του Ολύμπου.

Περπατήσαμε μέσα στο πανέμορφο δάσος οξιάς, το περίφημο "Δάσος της Σιωπής", όπου κυριαρχούσε απόλυτη γαλήνη και μόνο κάπου στο βάθος ακουγόταν τα κουδούνια των μουλαριών που μας ακολουθούσαν με τα σακίδια μας. Πέρασαμε το ρέμα που κατεβαίνει από το "Χονδρό Μεσοράχι" και ανηφορήσαμε ανάμεσα στα πεύκα "ρόμπολα" και στα έλατα. Κάναμε μια στάση για να απολαύσουμε αγριοφράουλες με φανταστικό άρωμα και φτάσαμε μετά από 3 ώρες στο καταφύγιο "Ζολώτα", σε υψόμετρο 2.100 μ. Τακτοποιηθήκαμε στα δωμάτια, οι πιο τολμηροί έκαναν και κρύο ντους, φάγαμε και στις 10 το βράδυ οι γεννήτριες ρεύματος σταμάτησαν. Το φεγγάρι δεν είχε βγει ακόμα και ήταν σκοτεινά. Μαζευθήκαμε στο μπαλκόνι του καταφυγίου και παρατηρούσαμε τον έναστρο ουρανό. Δεν έχω ξαναδεί καθαρά τόσα αστέρια εκεί πάνω. Παρατηρήσαμε τη μεγάλη Άρκτο, το Πολικό αστέρι, τη Κασσιόπη και είδαμε τον πλανήτη Δία. Ξεχώριζε από όλα τα υπόλοιπα «άστρα» και έλαμπε τόσο στον ουρανό, που σκεφτήκαμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες δεν του έδωσαν τυχαία το όνομα του Θεού τους Δία.



Πεταλούδα Ολύμπου

## Η κατάκτηση της κορυφής

Το επόμενο πρωί ξεκινήσαμε για τις κορυφές του Ολύμπου για να επισκεφτούμε το παλάτι του Δία , το μέρος που διάλεξε για να στήσει το θρόνο του και να διαφεντεύει θεούς και ανθρώπους. Το τοπίο επιβλητικό, άγριο και πανέμορφο μαζί. Στις πλαγιές του ακούγεται ακόμα το τραγούδι των Μουσών, δίνοντας μία ξεχωριστή νότα στην ατμόσφαιρα. Από νωρίς ακουγόταν οι κορυφές που θα πήγαινε η κάθε ομάδα: Μύτικας (2917μ), Σκολιό (2911 μ), Στεφάνι(2908 μ) Σκάλα(2866 μ), Προφήτης Ηλίας(2802 μ), Οροπέδιο των Μουσών.

Εμείς ανεβήκαμε στο Μύτικα, η μια ομάδα από το Σκολιό και η άλλη από το Λούκι, ενώ οι υπόλοιποι κατευθύνθηκαν προς το οροπέδιο των Μουσών στα καταφύγια «Γιόσος Αποστολίδης και Χρήστος Κάκαλος». Σε 3 ώρες περίπου φτάσαμε στο Μύτικα, ακολουθώντας τα σημάδια , αφού περάσουμε από τη Σκάλα και θαυμάσουμε τη θέα έως την κορυφή του Αγίου Αντωνίου. Φθάνοντας στο "λούκι" που οδηγεί στην κορυφή του Ολύμπου αρχίσαμε την ελεύθερη αναρρίχηση. Τα πρώτα 50 μέτρα ήταν αρκετά απότομα αλλά στη συνέχεια πιάσαμε τον αριστερό τοίχο του λουκιού και ανεβήκαμε προσεκτικά. Φορώντας τα κράνη και προσέχοντας τις τυχόν πέτρες από προπορευόμενους ορειβάτες, φτάσαμε στο πλάτωμα της κορυφής, ακολουθώντας πάντα τα κόκκινα βέλη. Ξαφνικά βρεθήκαμε στην ψηλότερη κορυφή της Ελλάδας. Από εκεί αγναντέψαμε όσο έφτανε το μάτι μας και κοιτάζοντας κάτω το χάος προς τα καζάνια μας έπιασε δέος. Βλέποντας το θρόνο του Δία στο νού σου έρχονται όλα αυτά που μαθαίναμε στη μυθολογία για τους δώδεκα θεούς του Ολύμπου. Οι αρχαίοι πρόγονοί μας έπλασαν με τη φαντασία τους το Δωδεκάθεο, σύμφωνα με τα ανθρώπινα πάθη και αδυναμίες τους, τις αρετές και ελαττώματά τους , τους έρωτες και μίση τους, τους εφιάλτες και τα όνειρά τους.



Αναρρίχηση στο Λούκι του Μύτικα.

Ο Όλυμπος κατακτήθηκε , στις 2 Αυγούστου 1913, από το διάσημο Ελβετό φωτογράφο Frederic Boissonas, τον Ελβετό συγγραφέα Daniel Baud-Bovy και τον Έλληνα Χρήστο Κάκαλο από το Λιτόχωρο, που ανέβηκαν στο Μύτικα. Από τότε χιλιάδες ορειβάτες και πεζοπόροι επιχειρούν κάθε χρόνο να ανεβούν στην κορυφή του ιερού βουνού, στο Μύτικα. Συμπτωματικά 97 χρόνια αργότερα 1-2 Αυγούστου του 2010 η ομάδα του Φυσιολάτρη έχοντας πάνω από 45 άτομα ανέβηκε το βουνό των Θεών. Δυστυχώς, αυτές οι προσπάθειες είχαν κατά καιρούς τραγικά αποτελέσματα, καθώς αρκετοί έμειναν για πάντα στο αγαπημένο τους βουνό. Σε διάφορα σημεία της ανάβασης συναντάμε μνημεία αφιερωμένα σ' αυτούς. Δεν θα ξεχάσω τα συναισθήματα που μας περιέγραψε ο νεότερος ορειβάτης μας, ο 14χρονος Κυριάκος, καθώς ανεβαίνοντας στο Μύτικα αντίκρισε μια επιγραφή αφιερωμένη στο 14χρονο που έχασε τη ζωή του στη προσπάθειά του να ανέβει στο θρόνο του Δία.



Οι 12... στη κορυφή του Μύτικα.

(συνέχεια στη σελ. 6)



## ΟΛΥΜΠΟΣ, ΤΟ ΜΥΘΙΚΟ ΒΟΥΝΟ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

(συνέχεια από τη σελ. 5)

Αφού ξεκουραστήκαμε, φάγαμε ένα σάντουιτς, βγάλαμε φωτογραφίες και γράψαμε τις εντυπώσεις μας στο βιβλίο των επισκεπτών ξεκινήσαμε προσεκτικά τη κατάβαση, με την ομίχλη πλέον σύμμαχό μας για να μη βλέπουμε το χάος που εκτεινόταν από κάτω μας. Αργά το απόγευμα φτάσαμε στο καταφύγιο, όπου διανυκτερεύσαμε. Τη Δευτέρα

ξεκινήσαμε την αντίστροφη πορεία κατηγορίζοντας προς τα Πριόνια, όπου μας περίμενε το πούλμαν. Κάναμε μια στάση για μπάνιο και



Οι ορειβάτες με φόντο το Μύτικα.

φαγητό στη παραλία του Λιτόχωρου και επιστρέψαμε στον καύσωνα της Αθήνας.

Η ανάβαση στον Όλυμπο ήταν μία ξεχωριστή εμπειρία που μόνο όταν τη βιώσει κάποιος μπορεί να το καταλάβει. Οι διαδρομές ήταν φανταστικές, το τοπίο με έντονες εναλλαγές και η αίσθηση του να πεζοπορείς στο ιερό βουνό των αρχαίων Ελλήνων δεν περιγράφεται. Ευχόμαστε να μας δοθεί πάλι η ευκαιρία να έρθουμε και να περπατήσουμε και τις υπόλοιπες διαδρομές του Ολύμπου.

### ♦ Κυριακή 19/9 στη Τζιά (Κέα).

Η Τζιά είναι ένας από τους πιο κοντινούς προορισμούς στην Αθήνα. Δίκαια θεωρείται ο παράδεισος των περιπατητών, που συνδυάζει τις πανέμορφες διαδρομές της με ένα μπάνιο στις πεντακάθαρές παραλίες της.

Ξεκινήσαμε με δυο πούλμαν για το Λαύριο, από όπου πήραμε το καράβι για το νησί. Ανηφορίζοντας με το πούλμαν φτάσαμε στην **Ιουλίδα** με τα άστρα μικρά κυκλαδίτικα σπιτάκια της και στολισμένη με έργα του Φασιανού και του Γαϊτή. Επισκεφτήκαμε το μουσείο της, με τα σπάνια ευρήματά του και απολαύσαμε ένα καφεδάκι στη πλατεία δίπλα στο Δημαρχείο και στα στενά σοκάκια της. Από δω οι πεζοπόροι ξεκίνησαν τη διαδρομή τους περνώντας από το Λέοντα της Κέας, ένα τεράστιο λιοντάρι σκαλισμένο στη πέτρα. Κατηφορίζοντας το αρχαίο μονοπάτι μέσα από το φαράγγι με τις λίγες αμυγδαλιές και βελανιδιές που απέμειναν φτάσαμε στη θάλασσα μετά από



Ο Λέων της Κέας.

2ωρη διαδρομή. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τα αξιοθέατα του νησιού, και όλοι μαζί απολαύσαμε ένα δροσερό μπάνιο στη παραλία του Οτζιά. Φαγητό, κρασί και τραγούδι στα όμορφα μικρά ταβερνάκια της παραλίας ήταν το επιστέγασμα αυτής της αξέχαστης απόδρασης στο νησί και στη συνέχεια επιστροφή στη Νίκαια.

Η. Καφώρος.

## Εκδρομές που έγιναν:

### 3 ως 10 Ιουλίου διακοπές στη Νάξο.



Έχετε πάει ποτέ στη Νάξο; Αν όχι, ελάτε να σας ξεναγήσουμε στο όμορφο αυτό νησί, το μεγαλύτερο των Κυκλάδων, γιατί αυτός ήταν ο φετινός προορισμός των διακοπών μας.

Σαλπάρουμε από το λιμάνι του Πειραιά και το μεσημέρι φτάσαμε στη Νάξο, όπου μας περίμενε το πούλμαν για να μας μεταφέρει στη Πλάκα. Μια παραλιακή περιοχή περίπου μισή ώρα από τη Χώρα, όπου περάσαμε λίγες ευχάριστες ημέρες. Χωριστήκαμε σε τρία γκρουπ και τακτοποιηθήκαμε σε ισάριθμα καινούργια και καθαρά καταλύματα. Από τη Πλάκα είχε λεωφορείο για τη Χώρα κάθε μισή ώρα και το τελευταίο επέστρεφε στις 2 το βράδυ. Είχαμε πολλές επιλογές για μπάνιο στις ωραίες παραλίες στον Άγιο Προκόπιο, στην Αγ. Άννα, στην Πάνερμο καθώς και στη μικρή παραλία της Πλάκας και το βράδυ βόλτες, ψώνια και ουζάκια στη Χώρα της Νάξου. Το «σήμα κατατεθέν» της Νάξου είναι η Πορτά-ρα, απομεινάρια ενός ναού του Απόλλωνα. Εκεί μαζευόταν κάθε απόγευμα πολύς κόσμος για να θαυμάσει το ηλιοβασίλεμα. Επισκεφτήκαμε τη Μονή Φανερωμένης στο χωριό Μελανές και το χωριό Απλόλων, όπου είδαμε τα δυο τεράστια αγάλματα των Κούρων που βρέθη-καν και παρέμειναν στο νησί. Αξέχαστα σε ομορφιά το Φιλότι και η Απειράνθος, το χωριό του Μανώλη Γκλέζου. Θα



Στο άγαλμα του Κούρου

μας μείνει αξέχαστη η επίσκεψή μας στη Ταβέρνα της Ματίνας και του Σταύρου στην Κόρωνο. Ήταν μια αυλή σπιτιού πνιγμένη στο πράσινο με τραπέζια κάτω από τις πέργκολες. Η συμπαθέστατη Μαρίνα μας ευχήθηκε καλή διαμονή και αμέσως άρχισαν να έρχονται σαλάτες, τυριά, ποτά και διάφορα νοστιμιότατα φαγητά, ώσπου φωνάζαμε «φτάνει πια, όχι άλλο».

Απολαύσαμε πλούσιους μεζέδες και οι περισσότεροι γυρίσαμε φορτωμένοι με παραπάνω φορτίο, αφού στις αποσκευές μας είχαμε και τα νοστιμιότατα Ναξιώτικα τυριά.

Κάναμε δύο εκδρομές στα αξιοθέατα του νησιού αλλά εκείνο που μας ξετρέλανε περισσότερο ήταν το ταξιδάκι μας στην Ηράκλεια και στο μεγάλο Κουφονήσι. Τί θάλασσες καταγάλανες και καθαρές ήταν εκείνες. Τι ομορφιά συνέθετε το άσπρο και το γαλάζιο χρώμα των Κυκλαδίτικων σπιτιών, διακοσμημένων από την ωραιότερη χρωματιστή πέτρα. Το ταξίδι της επιστροφής ήταν υπέροχο και ήδη σχεδιάζαμε την επίσκεψή μας στο επόμενο νησί.

Τέλος θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους υγεία και χαρά, για να ανταμώνουμε και να έχουμε να θυμόμαστε.

Καλό Χειμώνα.

Άννα Μυσιρλή- Βασιλάκη.



Ηραίο της Νάξου



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

**2-3 Οκτωβρίου** 2ήμερη Τουριστική Πεζοπορική και Οικολογική εκδρομή:

**ΠΟΛΥΛΙΜΝΙΟ—ΜΕΣΣΗΝΗ—υγροβιότοπος ΓΙΑΛΟΒΑΣ**

(με αφορμή την παγκόσμια ημέρα των πτηνών).

**Αναχ. από Νίκαια στις 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγ. 06.45) για Τρίπολη-Καλαμάτα-**Μαυρομμάτι** και ξενάγηση στο Μουσείο και στον Αρχ. χώρο της **Μεσσηνής**. Συνέχεια για Χαραυγή ( πεζοπορία 3 ώρες στο θαυμαστό **Πολυλίμνιο**.)

Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Πύλο-Μεθώνη** ( επίσκεψη κάστρου )- Χαραυγή (παραλαβή πεζοπόρων) και μετά για **Αγ. Αυγουστίνο** (Βελίκα) στο ξενοδοχείο « ΣΙΑΣ ».

Κυριακή αναχ. στις 09.00 για τον περίφημο υγροβιότοπο της **Γιάλοβας** με πλούσια ορνιθοπανίδα (Ξενάγηση, παρακολούθηση πουλιών, 2ωρη πεζοπορία ΒΔ/Α, μπάνιο ).

**ΤΙΜΗ: € 85 (μαθ.+ φοιτ. € 45)**. ( Περιλαμβάνει πούλμαν, Ξενοδοχείο με ημιδιατροφή και ξενάγηση).

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Κυριακή 17/10** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **ΒΡΑΥΡΩΝΑ (Μουσείο Αρτέμιδος)-ΚΟΥΒΑΡΑ—ΚΑΚΗ ΘΑΛΑΣΣΑ**

**Αναχ. από Νίκαια 07.30** (από ΜΕΤΡΟ 07.45) για **Βραυρώνα** ( ξενάγηση στο μουσείο με τα παιδιά!). Οι τουρίστες θα συνεχίσουν για Μ. Κερατέας -Κακή Θάλασσα (μπάνιο, γεύμα) ενώ οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή **Κουβαράς-Κακή Θάλασσα (ΒΔ/Α 4 ώρες)**. Αναχ. στις 17.00.

**ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 8)**. Περιλαμβάνει: πούλμαν και ξενάγηση Υπεύθυνος ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

♦ **Κυριακή 24/10** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **Παύλιανη - Καταβόθρες**.

**Αναχ. από Νίκαια στις 07.30** (από ΜΕΤΡΟ 07.45) , για **Κ. Βούρλα-Άνω Παύλιανη**. Από εδώ θα γίνει η διαδρομή μέχρι τις **Καταβόθρες** ( 4ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα περάσουν τη μέρα τους με περιπάτους στις πέριξ του χωριού όμορφες τοποθεσίες. Αναχ. για Νίκαια στις 17.00.

**ΤΙΜΗ: € 14 ( μαθ. + φοιτ.€ 7 )**

Υπεύθυνος: Γ. ΓΚΟΥΓΚΟΣΤΑΜΟΣ

♦ **28 ως 31/10** Τετραήμερη τουριστική και πεζοπορική εκδρομή: **ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ-ΜΕΤΕΩΡΑ-ΜΕΤΣΟΒΟ-ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ- ΚΑΣΤΑΝΙΑ- ΝΕΡΑΪΔΟΧΩΡΙ- ΠΕΡΤΟΥΛΙ-ΛΟΥΤΡΑ ΣΜΟΚΟΒΟΥ- ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ**

**Πέμπτη 28/10** αναχ. στις **07.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγ. 07.45) για Λαμία-Τρίκαλα(γεύμα)-**Σπήλαιο Θεόπετρας -Μετέωρα** (επίσκεψη Μονής Αγ. Στεφάνου) - **Καλαμπάκα** ( δείπνο, διανυκτερεύσεις στο ξενοδ. **ΦΑΜΙΣΗ 3 \*\*\*** ).

**Παρασκευή 29/10**. Αναχ. 08.30 για το γραφικό χωριό **Μηλιές**, από όπου οι πεζοπόροι θα πάνε στη **Βάλια Κάλντα** (Αρκουδόρεμα 4ωρη πορεία, ΒΔ/Α στον Εθνικό Δρυμό). Οι υπόλοιποι αφού επισκεφθούν το φράγμα **Αώου**-γύρος λίμνης -θα καταλήξουν στο **Μέτσοβο** (4 ώρες για ξενάγηση και γεύμα ) και Καλαμπάκα ( δείπνο, διανυκτέρευση).

**Σάββατο 30/10** αναχ. στις 09.00 για την μαγευτική διαδρομή **Καστανιά-Δέση-Πυρρά-Νεραϊδοχώρι** (περίπατος 3 χλμ.) ως το ηρωικό **Περτούλι** ( παραμονή 3 ώρες για βόλτες, φωτογραφίες και γεύμα)-**Ελάτη-Καλαμπάκα**. ( δείπνο ).

**Κυριακή 31/10** αναχ. 09.00 για **Καρδίτσα-Λουτρά Σμοκόβου-Μακρακώμη**-(2ωρος περίπατος μέσα στο πλατανοδάσος του Σπερχειού)-**Υπάτη** (γεύμα) και επιστροφή Νίκαια.

**ΤΙΜΗ: € 170 (μαθ.+ φοιτ. € 120)**. Περιλαμβάνει: Πούλμαν, 3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή, ξενάγηση και μεταφορά στη Βάλια Κάλντα. Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ



♦ **Σάββατο 13/11** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική : **ΑΣΤΡΟΣ- ΚΑΣΤΑΝΙΤΣΑ- ΠΡΑΣΤΟΣ**

**Αναχ. από Νίκαια 07.30** ( από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ισθμό -Αστρος- Μ. Λουκούς- Καστανίτσα** , από όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν την πανέμορφη διαδρομή **Αη-Γιώργης- φαράγγι Μαζιάς- Πραστός** (2,5 ώρες ΒΔ/Α). Οι υπόλοιποι θα διημερεύσουν στο όμορφο ιστορικό χωριό Πραστός. Στις 17.00 αναχ. για Νίκαια .

**ΤΙΜΗ: € 14 ( μαθ.+φοιτ.€ 7 )**

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Κυριακή 28/11** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στο Λούσιο:**ΑΡΧ.ΓΟΡΤΥΝΑ-Μ.ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ-ΠΑΛΑΙΑ Μ.ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ**.

**Αναχ. από Νίκαια 07.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Ισθμό** (στάση) – Τρίπολη- **Ελληνικό-Αρχ. Γόρτυνα** ( επίσκεψη αρχαιοτήτων ). Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία πλάι στο **Λούσιο- Μονή Προδρόμου-Παλαιά Μ. Φιλοσόφου** και επιστροφή ( 4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο Ελληνικό. Στις 17.00 αναχ. για Νίκαια.

**ΤΙΜΗ: € 14 (μαθ.+φοιτ. € 7 )**

Υπεύθυνη: ΕΙΡΗΝΗ ΠΛΟΥΜΠΗ

♦ **Κυριακή 12/12** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή **ΘΕΡΜΟΠΥΛΕΣ- Μ. ΔΑΜΑΣΤΑΣ Φθιώτιδας - ΗΡΑΚΛΕΙΑ-Μονοπάτι Σιδηροδρομικών**.

**Αναχ. από Νίκαια 07.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.45') για **Κ. Βούρλα** (στάση)-**Θερμοπύλες-Ηράκλεια** .Οι πεζοπόροι θα βαδίσουν στο Μονοπάτι των Σιδηροδρομικών και θα διασχίσουν το φαράγγι του Ασωπού ( πέρασμα του Εφιάλτη) . Συνέχεια για **Δελφίνο ως Βαρδάτες** ( 4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες αφού επισκεφθούν τη Μονή Δαμάστας και το Γοργοπόταμο θα καταλήξουν για γεύμα στο χωριό **Βαρδάτες**. Στις 17.30 αναχώρηση για Νίκαια.

**ΤΙΜΗ: € 14 ( μαθ. + φοιτ. € 7 )**

Υπεύθυνη: ΕΥΑ ΓΛΑΜΠΕΔΑΚΗ

♦ **6-9 Ιανουαρίου** 4ήμερη τουριστική και πεζοπορική εκδρομή: **ΛΑΡΙΣΑ- ΣΕΡΒΙΑ ΚΟΖΑΝΗΣ- ΠΤΟΛΕΜΑΪΔΑ – ΚΑΣΤΟΡΙΑ (Ραγκουτσάρια)-ΔΙΣΠΗΛΙΟ -ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟ – ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ - ΤΣΑΡΙΤΣΑΝΗ**

**Πέμπτη 6/1** αναχ. στις 07.30 (ΜΕΤΡΟ 07.45) για Λαμία-**Λάρισα** (ξενάγηση)-**Κοζάνη-Πτολεμαΐδα- Περδίκκας** ( ξενοδοχείο **ΙΩΑΝΝΟΥ RESORT 4\*\*\*\*** δείπνο-διανυκτέρευση).

**Παρασκ. 7/1** αναχ. στις 09.00 για **Αγ. Αθανάσιο** - χιονοδρομικό κέντρο **Καΐμακτσαλάν** (παραμονή 3 ώρες για σκι , περιπάτους, πεζοπορία, γεύμα, φωτογραφίες)-**Αγ.Παντελεήμονα** -Περδίκκας (συνεστίαση).

**Σάββατο 8/1** Αναχ. στις 09.00 για επίσκεψη του **Δισπηλιού** και γύρος της λίμνης της **Καστοριάς**. Εδώ θα παραμείνουμε για περιπάτους, πεζοπορία ( μικρός γύρος της λίμνης 2 ώρες) και παρακολούθηση των τοπικών καρναβαλικών εκδηλώσεων« **Ραγκουτσάρια** » (μασκαράδες, χάλκινα, μπουλούκια, κρασί κ.λ.π.). Μετά το τέλος των εκδηλώσεων επιστροφή στο ξενοδοχείο (δείπνο, διανυκτέρευση).

**Κυριακή 9/1** Αναχ. στις 09.00 για Κοζάνη-Ελασσόνα-**Τσαριτσάνη** (στάση 1 ώρα για περιήγηση του ιστορικού χωριού και της Μονής Αγ. Αθανασίου ). Συνεχίζουμε για **Λάρισα - Αλμυρό** ( γεύμα ) και επιστροφή στη Νίκαια.

**ΤΙΜΗ: € 200 ( μαθ.+φοιτ.€ 120)** Περιλαμβάνει:Το πούλμαν, ξενάγηση στη Λάρισα και ξενοδοχείο με ημιδιατροφή.

Υπεύθυνος : Π.ΦΥΤΡΟΣ

♦ **Κυριακή 23/1 ΜΟΝΗ ΜΑΛΕΒΗΣ και ΑΓΙΟ ΠΕΤΡΟ**. (κοπή της ορειβατικής πίτας).

## Εκδρομές που έγιναν:

Ταξίδι στα ....Κύθηρα.

N. Ορνιθόπουλος

Με ότι καλύτερο κλείσαμε το φετινό Καλοκαιράκι, αφού το πλούσιο πρόγραμμα της τετραήμερης εξόρμησης, που είχε προετοιμαστεί από την κα Ελένη Μακρυμάλλη, ικανοποίησε απόλυτα όλες τις προσδοκίες.

Τη πρώτη μέρα επισκεφτήκαμε την πανέμορφη Αναβρυτή ψηλά στο Ταΰγετο, από όπου οι πεζοπόροι μας απόλαυσαν μια ζωρη συγκλονιστική διαδρομή προς τη μονή Φανερωμένης και το δροσόλουστο Παρόρι. Παράλληλα οι τουρίστες συνέχισαν με μια επίσκεψη στο αξιόλογο μουσείο της **Ελιάς** και του **Λαδιού** και κατόπιν όλοι μαζί είχαμε μια ενδιαφέρουσα ξενάγηση στο Μυστρά. Το σούρουπο μας βρήκε στα δρομάκια της Μονεμβασίας και αργά το βράδυ κουρασμένοι απολαύσαμε τη θαλπωρή του ωραίου Ξενοδοχείου LIMIRA MARE στη Νεάπολη.

Την άλλη μέρα κολυμπήσαμε στα κρυστάλλινα νερά της παραλίας του Σίμου στην Ελαφόνησο και γευτήκαμε τους εξαιρετους θαλασσινούς μεζέδες του νησιού.

Το απόγευμα ένα γκρουπ επισκέφτηκε τη μονή Θεοτόκου στο Παραδείσι με τον ιδιόρρυθμο κάθετο Παραδοσιακό οικισμό και το Μουσείο της Μάχης του Ναυαρίνου στη Νεάπολη ενώ οι υπόλοιποι προτίμησαν ένα δεύτερο μπάνιο ή περιήγηση στη Νεάπολη για ψώνια.

Τη Τρίτη μέρα βρεθήκαμε στο Θαυμαστό Ενετικό Κάστρο της Χώρας των Κυθήρων με τη φανταστική πανοραμική θέα των δίδυμων κολπίσκων της και απολαύσαμε το μπάνιο μας στην καθάρια παραλία στο Καψάλι. Το απόγευμα φιλοξενηθήκαμε στο ξενοδοχείο ROMANTIKA στην Αγία Πελαγία. Τη τέταρτη μέρα μετά την επίσκεψη στον παραδοσιακό οικισμό του Μυλοποτάμου με το πανέμορφο φυσικό τοπίο του καταρράκτη της Νεράιδας απολαύσαμε ένα τελευταίο μπάνιο στο μικρό κολπίσκο του Αυλέμονα. Στη Νίκαια φτάσαμε αργά το βράδυ με τις μπαταρίες μας γεμάτες για την αντιμετώπιση των επερχομένων...ισχνών αγελάδων του Χειμώνα.



Επίσκεψη στο Μυστρά

## ♦ Ομαδικά Πρωταθλήματα Αττικής 2010 Παίδων(-16), Παμπαίδων(-12) και Junior's(-8)

Ξεκίνησαν στις 12/9/2010 τα πρωταθλήματα Αττικής Παίδων –Παμπαίδων και στις 17/09/10 τα Junior's. Οι ομάδες είναι 6μελείς ενώ στα Junior's 3μελείς. Μετέχουμε με μία ομάδα στη κάθε κατηγορία.

Αποτελέσματα στους τρεις πρώτους γύρους:

### ♦ Παίδων:

ΑΣ Παπάγου	-	Φυσιολάτρης	1 - 5
Φυσιολάτρης	-	ΣΟ Περιστερίου	3,5 - 2
ΦΟΝ Επικοιν. Ηρακλείου-	-	Φυσιολάτρης	4 - 2

### ♦ Παμπαίδων:

Φυσιολάτρης –ΣΟ Αμπελοκήπων	5 - 1
Αίγλη Παπάγου- Φυσιολάτρης	5 - 1
ΣΑΣ Κορωπίου- Φυσιολάτρης	4 - 2

Οι αγώνες συνεχίζονται στις 03/10 και 10/10.

### ♦ Junior's(K8) :

Αποτελέσματα στους δύο πρώτους γύρους:

Αίγλη Παπάγου - Φυσιολάτρης	1 - 2
Φυσιολάτρης— Δίας Πετρούπολης	2 - 1



Φυσιολάτρης—Δίας Πετρούπολης

Οι αγώνες συνεχίζονται στις 03/10, 10/10 και 17/10.

## Άσκηση Νο 19

Παίζουν τα λευκά και νικούν.....



## Λύση άσκησης Νο 18

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



1. Αζ6!, Αχζ6
2. Βθ7+, Ρζ8, 3. Βxζ7 #.
- ( Av 1...., Αθ6
2. Βχθ6, Ιχθ8.
3. Πχθ6, Ρζ8
4. Πθ8 #, ) και
- ( Av 1...., Ρζ8,
- 2 Βθ8+!, Αχθ8
3. Πχθ8 #. )

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

E-mail: fysiolatris@yahoo.com

Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.net

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας-Χαπίδης Ματθαίος.

Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλίας.