



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



## ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2010 Τεύχος 20

Διανέμεται δωρεάν



## ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΤΟ 2011

### ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ « ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ »

Το τετραήμερο της 28<sup>ης</sup> Οκτωβρίου επισκεφτήκαμε τη φημισμένη διεθνώς περιοχή της Βάλια Κάλντα. Ο Εθνικός Δρυμός Βάλια Κάλντα βρίσκεται στη Πίνδο και ανήκει στους νομούς Γρεβενών και Ιωαννίνων. Έχει συνολική έκταση περίπου 70.000 στρέμματα. Περιλαμβάνει την κοιλάδα της **Βάλια - Κάλντα** ( βλάχικη λέξη και σημαίνει «Ζεστή κοιλάδα», ονομάζεται έτσι γιατί έχει πολύ υψηλές θερμοκρασίες κατά την διάρκεια της ημέρας και πολύ χαμηλές κατά τη διάρκεια της νύχτας), το Αρκουδόρεμα (παραπόταμο του Αώου),



Βάλια Κάλντα

τα βουνά Λύγκος και Μαυροβούνι (Φλέγκα 2.159μ) μέχρι τις κορυφές του βουνού Αυγό (Ύψος 2.177μ). Είναι μία από τις πιο κρύες και υγρές περιοχές της Ελλάδας με πολλά χιόνια το χειμώνα και δροσερά καλοκαίρια με αρκετές βροχές. Συνήθως το χιόνι καλύπτει τον Δρυμό από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάιο. Το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την διαβίωση μιας τεράστιας ποικιλίας ειδών απ' το ζωικό και το φυτικό βασίλειο. Η κοιλάδα καλύπτεται από πυκνά δάση Μαύρης - Λευκόδερμης Πεύκης και Οξυάς. Αποτελεί καταφύγιο για πολλά είδη πουλιών, ανάμεσά τους και ορισμένα σπάνια αρπακτικά (γύπας- βασιλαετός) καθώς και για μεγάλα θηλαστικά (αρκούδες - ζαρκάδια-τσακάλια ), που έχουν εξαφανισθεί απ' τις περισσότερες περιοχές της χώρας. Ολόκληρη η περιοχή αποτελεί ίσως τον πιο σημαντικό βιότοπο της Χώρας μας για την καφετιά αρκούδα που προστατεύεται με ειδικά προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Βασιλαετός



Καφέ αρκούδα

προστατεύεται με ειδικά προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

(συνέχεια στη σελ. 2)

### ♦ Διασυλλογικά Πρωταθλήματα Παιδών (-16) , Παμπαίδων (-12) και Junior's (-8) Αττικής 2010. 2η, 4η και 2η θέση αντίστοιχα για τις ομάδες μας.

Συνεχίζοντας την παράδοση, οι ομάδες μας όχι μόνο προκρίθηκαν στην τελική φάση (final-8) των πρωταθλημάτων παιδών(-16) και παμπαίδων(-12) Αττικής, αλλά κατάφεραν να τερματίσουν στην τετράδα των δύο διοργανώσεων. Αξίζει να σημειωθεί ότι ήμασταν ο μοναδικός σύλλογος με ομάδα και στις δύο κατηγορίες του final-8. Στην τελική φάση των δύο διοργανώσεων συμμετέχουμε ανελλιπώς από το 2003, έχοντας κατακτήσει την 1η θέση τρεις φορές στους παίδες και μία στους παμπαίδες. Οι αγώνες διεξήχθησαν το τριήμερο 15-17 Νοεμβρίου στο Συνεδριακό Κέντρο του Δήμου Ν. Ιωνίας.

Στις επιτυχίες αυτές προστέθηκε και η δεύτερη θέση των μικρών σκακιστών μας στο πρωτάθλημα **Junior's**. Αναλυτικότερα είχαμε:

#### ♦ Πρωτάθλημα Παιδών(-16)

Τη 2η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας.

Στο τελικό έφερε ισοπαλία 3-3 με την ομάδα της Καλλιθέας και τελικά έχασε στο μπαράζ με 4-2. Στην 1η θέση η ομάδα του Σ.Ο. Καλλιθέας και στην 3η η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου.

Αγωνίστηκαν οι: Μιχελάκος Π., Παπαδόπουλος

Γ., Ξανθόπουλος Β., Λεμονής Κ., Βοζίκης Α., Πραματευτάκη Α., Λεμονή Μ.-Ι., Μαρούδας Π., Λαδάς Π., Γραφάκου Σ. και Μοβσεσιάν Φ.

#### ♦ Πρωτάθλημα Παμπαίδων(-12)

Τη 4η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας. Στην 1η θέση η ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω , στη 2η θέση η Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου και στην 3η θέση η ομάδα του Α.Ο. Παράδεισος Αμαρουσίου.

Αγωνίστηκαν οι: Παπαδόπουλος Α., Πραματευτάκη Α., Λεμονή Μ.-Ι., Τσιβγούλης Ε., Λαδάς Π., Γραφάκου Σ., Τσιβγούλη Αικ., Κολυβάς Α., Κολυβά Ι. και Μοβσεσιάν Φ.

(συνέχεια στη σελ. 8)



Οι παίδες μας στην απονομή του κυπέλλου



(συνέχεια από τη σελίδα 1)  
ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ « ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ »

Την πρώτη μέρα γιορτάσαμε την Εθνική μας επέτειο στο πούλμαν, κατά τη διάρκεια της διαδρομής, με μια θαυμάσια παρουσίαση που ετοίμασε ο Κυριάκος Νικολαΐδης και διάβασε αποσπάσματα ο γνωστός ηθοποιός μας Γιώργος Τσιδίμης. Φτάνοντας στην Καλαμπάκα ανεβήκαμε στα Μετέωρα. Εντυπωσιαστήκαμε από το σπάνιο αυτό γεωλογικό φαινόμενο με τους θεόρατους βράχους και πάνω τους σκαρφαλωμένα τα γραφικά μοναστήρια του Μεγάλου Μετεώρου, Αγίου Στεφάνου, Βαρλαάμ και άλλα μικρότερα. Επισκεφτήκαμε τη Μ. Αγίου Στεφάνου και θαυμάσαμε στο μουσείο της, σπάνια χειρόγραφα και ιερά κειμήλια.



Τα πανύψηλα πεύκα της κοιλάδας

Τη δεύτερη μέρα ξεκινήσαμε απ' το γραφικό χωριό Μηλιές για τη Βάλια Κάλντα. Με δυο μικρά πουλμανάκια 35 άτομα ανεβήκαμε στον Εθνικό Δρυμό. Φτάσαμε στο Αρκουδόρεμα και από εκεί κάναμε μια φανταστική κυκλική διαδρομή 4 ωρών στην αρχή δίπλα στο ποτάμι και στη συνέχεια μέσα από τα πανύψηλα πεύκα που νόμιζες ότι άγγιζαν τον ουρανό. Ο καιρός ήταν εξαιρετικός και όλοι μείναμε κατενθουσιασμένοι από το πανέμορφο τοπίο.



Στα ίχνη της καφέ αρκούδας

Αργά το απόγευμα φτάσαμε στο Μέτσοβο, όπου μας περίμεναν οι υπόλοιποι του γκρουπ και αφού εφοδιαστήκαμε με Γιαννιώτικα γλυκά επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο μας στη Καλαμπάκα.

Την επόμενη μέρα Σάββατο προορισμός μας ήταν το ιστορικό Περούλι. Κάναμε τη πανέμορφη διαδρομή Καστανιά-Δέση-Νεραϊδοχώρι και περπατήσαμε 2 ώρες στο δάσος κοντά στο Περούλι-Ελάτη. Το βράδυ επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο και διασκεδάσαμε με ζωντανή μουσική.

Την Κυριακή ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας κάνοντας μια μικρή πρωινή βόλτα στα Τρίκαλα. Συνεχίσαμε προς την Καρδίτσα με προορισμό τα Λουτρά Σμοκόβου και καταλήξαμε στην Υπάτη. Εκεί κάναμε μια μικρή διαδρομή και μετά το γεύμα επιστρέψαμε στην Νίκαια. Ήταν μια υπέροχη εκδρομή που θα μας μείνει αξέχαστη.

Ηλίας Καφόρος

## ♦ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2011

Σημαντικές επιτυχίες των σκακιστών μας με 1η θέση της Σωτ. Γραφάκου, 3η του Κ. Βλάχου, 4η του Ε. Τσιβγούλη και 5η της Μ.-Ι. Λεμονή

Στο σχολικό συγκρότημα δυο Δημοτικών και ενός Γυμνασίου του Δήμου Αθηναίων και με διοργανώτρια ομάδα του «Α.Ο. Τρεις Αστέρες» έγιναν τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής, με σημαντικά μειωμένο αριθμό συμμετοχών 401 έναντι 476 πέρσι.

Οι συνθήκες θύμιζαν μάλλον σχολικά πρωταθλήματα και διατυπώθηκαν σοβαρά παράπονα από γονείς και σκακιστές για τη ποιότητα της διοργάνωσης. Ακόμη τέθηκαν σοβαρά ερωτηματικά για την απόφαση της ΕΣΣΝΑ να απορρίψει την πρόταση του Φυσιολάτρη για τη διεξαγωγή τους στη Νίκαια.

Από το ομάδα μας συμμετείχαν 20 σκακιστές και σκακίστριες και τα αποτελέσματά τους κρίνονται αρκετά ικανοποιητικά, αν και θα μπορούσε να είναι καλύτερα. Εκτός από τους σκακιστές που κατέλαβαν θέσεις στην πρώτη δάδα συμμετείχαν και οι: Μοβσεσιαν Φ.(7η), Παπαδόπουλος Α.(8ος), Ξανθόπουλος Β.(8ος), Λαδάς Σ. (12ος), Τσιβγούλη Αικ.(13η) Παπαδόπουλος Γ. (14ος), Λεμονής Κ.(14ος), Λαδάς Π. (20ος), Γκιώνης Ε. (20ος) καθώς και οι Μαρούδας Π., Βοζίκης Α., Κολυβάς Α., Μανσούρ Γ., Γεωργακάκης Ν., Γερμένης Α. και Γιούνης Ν.

Για τα Πανελλήνια Νεανικά που θα γίνουν από 25 Ιουνίου έως 1 Ιουλίου 2011 προκρίνονται οι: Γραφάκου Σ., Βλάχος Κ., Τσιβγούλης Ευαγ. και Παπαδόπουλος Αστ.

Οι πρώτοι νικητές ανά κατηγορία:  
Αγόρια -20:Λιαργκόβας, Τσαλουμάς, Χρηστίδης  
Αγόρια -18:Κανέλλος, Αθανασόπουλος, Σταμούλης  
Αγόρια -16:Αναγνωστόπουλος, Κουτουκίδης, Στάμος Φ.  
Αγόρια -14:Παπαδόπουλος Γ., Πουλόπουλος, Λαδάς Δ.  
Αγόρια -12:Κορνιώτης, Τσαματσούλης, Δρακουλάκος  
Αγόρια -10:Μπελιώτης, Στεργιώτης, Ανθόπουλος  
Αγόρια -08: Αλεξάκης, Κατωπόδης, **Βλάχος**.

Κορίτσια -20:Σωτηριάδου, Καυκαλά, Τσακίρογλου  
Κορίτσια -16:Φράγκου Ε., Αναστασοπούλου, Κοκόση  
Κορίτσια -14:Σαλαχίδη, Φράγκου Μ., Λιάπη-Ζεμεμπίση  
Κορίτσια -12:Κοκκοτά, Λιάπη-Ζεμεμπίση, Ψωφίμη.  
Κορίτσια -10:**Γραφάκου**, Κούτα Β., Κουτσίδου.  
Κορίτσια -08:Κούτα Α., Στρατή, Δερμιτζάκη  
Κατά τη διάρκεια της τελετής λήξης της διοργάνωσης απενεμήθησαν από την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. τα κύπελλα των διασυλλογικών πρωταθλημάτων Αττικής για το 2010. Η ομάδα του Φυσιολάτρη πήρε τα κύπελλα 2<sup>ης</sup> θέσης στο Κύπελλο Παίδων (-14), 2<sup>ης</sup> θέσης στο Πρωτάθλημα Junior's (-8) και 3<sup>ης</sup> θέσης στο Παίδων-Κορασίδων.



Οι νικήτριες στα Κορίτσια -10



Οι νικητές στα Αγόρια -8





## Σκακιστικά Νέα



### ♦ Διασυλλογικό κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες για το Κύπελλο «Σπύρος Μπίκος» στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 74 ομάδες, σε τρεις κατηγορίες. Μετείχαμε με 2 οκταμελείς ομάδες, μία σε κάθε κατηγορία. Στην Α' κατηγορία, η ομάδα μας κατέλαβε την 15η θέση και στη Β' κατηγορία, καταλάβα-



με την 30η θέση. Με τη συμμετοχή στους αγώνες αυτούς δόθηκε η δυνατότητα σε



Φυσιολάτρης-Α.Ο. Κηφισιάς

όλους τους σκακιστές μας να προετοιμάζονται για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που ακολουθούν.

### ♦ Διασυλλογικό Πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής 2010

Η ομάδα μας κατέκτησε τη 9η θέση έχοντας αρκετές απουσίες σε σημαντικούς αγώνες.

Αγωνίστηκαν οι σκακίστριές μας Φατούρου Ε., Αγγελάκη Μ., Θέμελη Δ., Πραματευτάκη Ασπ., Γραφάκου Σ., Πραματευτάκη Λ., Μοβσεσιάν Φ. και Πραματευτάκη Αν.

### ♦ 60ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα 2010

στο Βραχάτι Κορινθίας.



Πρωταθλητής Ελλάδας για το 2010 (9η φορά) αναδείχθηκε ο GM Βασίλης Κοτρωνιάς.

Δεύτερος ο Σπύρος Καπνίσης που πέτυχε την τρίτη και τελευταία του νόρμα για τον τίτλο του GM και τρίτος ο GM Χρ. Μπανίκας.

Καπνίσης Σπ.— Νικολαΐδης Γ. Να σημειωθεί ότι ο Σπύρος Καπνίσης θα αγωνίζεται από φέτος στην ομάδα μας.

### ♦ 33ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Γυναικών 2010 στο Βάμο Χαλκίδας

Πρωταθλήτρια Ελλάδας για το 2010 η WGM Άννα-Μαρία Μπότσαρη, δεύτερη η Μαρίνα Μακροπούλου και τρίτη η ανερχόμενη Κατερίνα Παυλίδου.

Συγχαρητήρια στους κορυφαίους σκακιστές-τριές μας.

### ♦ 19-31/10/10 Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα

(-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών).

Έγιναν στο Porto Carras της Χαλκιδικής. Συμμετείχαν συνολικά 1387 νεαροί σκακιστές και σκακίστριες από 87 χώρες. Από Ελληνικής πλευράς συμμετείχαν 51 αγόρια και κορίτσια. Την καλύτερη εμφάνιση έκανε η Τσολακίδου Στ., που τερμάτισε 6η στο Κ-10 ετών με 7,5 βαθμούς.

Από το σύλλογό μας συμμετείχαν οι:

A-18: Χωματιδής Παναγιώτης 4,5β.

K- 8: Κολυβά Ιωάννα 5β.

### ♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

**3-9/1/2011** Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα εφήβων –νεανίδων (-18) και νέων ανδρών – γυναικών (-20). Διεξάγονται και φέτος στο Περιστέρι.

**16/1/2011** Έναρξη διασυλλογικού κυπέλλου Αττικής Φιλίας 2011 (Ν.ΣΤΡΟΦΑΛΗΣ). Συμμετέχουμε με τρεις 8μελείς ομάδες. Οι αγώνες συνεχίζονται: 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2 και 27/2.

**.../3/2011** Ατομικά και Ομαδικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής 2011. Μέχρι 27/3 οι προκριματικοί Πειραιά και οι τελικοί ατομικών και ομαδικών σχολικών πρωταθλημάτων Αττικής. Συμμετοχή ελεύθερη για μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών, Γυμνασίων, Λυκείων και στα ομαδικά συμμετοχή ελεύθερη για 4μελείς ομάδες (3 αγόρια + 1 κορίτσι) από μαθητές των σχολείων Αττικής (Δημοτικών, Γυμνασίων και Λυκείων).

**10/4/2011** Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα.

Οι αγώνες γίνονται με σύστημα νοκ-άουτ. Η ομάδα της Αττικής που θα προκριθεί θα δώσει αγώνες μπαράζ στις 12 και 19/6 για να περάσει στη τελική φάση (final four), που θα γίνει στις 30/6 και 1/7/2011.



Φυσιολάτρης—Πετρούπολη, Κύπελλο 2010

**16-18/4/2011** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι θα προκριθούν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής.

**25/4-2/5/2011** Ευρωπαϊκά ομαδικά σχολικά Πρωταθλήματα στη Χαλκιδική.

**16-23/6/2011** 9<sup>ο</sup> Φυσιολατρικό ορεν για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος».

**25/6-1/7/2011** Τελικοί Πανελληνίων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών).

**3-8/7/2011** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 8μελή ομάδα.

**20/8/2011** 31<sup>ο</sup> τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα)

**25/8-1/9/2011** 19<sup>ο</sup> Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο «Μάνος Λοΐζος».

**25/9/2011** Νεανικό πρωτάθλημα Αττικής Παίδων-Κορασίδων. Μετέχουμε με 6μελή ομάδα: (-16, -14,-12,-10, Κ-16 & Κ-12). Οι αγώνες γίνονται με ελβετικό σύστημα 7 γύρων.

### ♦ 19-29/9/10 Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα

(-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών),

Έγιναν στο Μπατούμι της Γεωργίας και συμμετείχαν από την Ελλάδα έξι σκακιστές και τέσσερις σκακίστριες και τερμάτισαν από την 18η έως την 36η θέση.

Επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη στη διεύθυνση : [www.fysiolatris.gr](http://www.fysiolatris.gr)



Απόσπασμα από το βιβλίο «Σκάκι & Σύγχρονη Κοινωνία» του Ηλία Κουρκουνάκη

## ΣΚΑΚΙ : Ένα παιχνίδι σαν όλα τ' άλλα;

«Τα άτομα που έχουν ασχοληθεί κάπως με το σκάκι γνωρίζουν πολύ καλά ότι δεν είναι ένα απλό παιχνίδι. Ανάμεσα σε άλλα, το σκάκι εμπεριέχει στοιχεία αθλήματος (π.χ. συναγωνισμός), τέχνης (π.χ. δημιουργικότητα) και επιστήμης (π.χ. στον τρόπο μελέτης του). Επομένως, η επίδρασή του στο άτομο είναι ποικιλότροπη και πρέπει να εξεταστεί ανάλογα.

Πιο συγκεκριμένα, έχει κατά καιρούς υποστηριχτεί ότι το σκάκι μπορεί να αναπτύξει στοιχεία του χαρακτήρα όπως επιμονή, υπομονή, μαχητικότητα, περίσκεψη, κλπ. Επειδή όμως αυτά μπορούν να καλλιεργηθούν και με πολλούς άλλους

τρόπους, δεν φαίνεται εύκολα τι ξεχωριστό μπορεί να προσφέρει το σκάκι προς αυτές τις κατευθύνσεις. Για να προσδιοριστεί σωστότερα η εκπαιδευτική λειτουργία που μπορεί να παίξει το σκάκι στην κοινωνία, πρέπει να εντοπιστούν οι παράγοντες που το διαφοροποιούν από άλλες δραστηριότητες και όχι τα κοινά τους σημεία.

Τα δύο βασικότερα χαρακτηριστικά του σκακιού, που είναι αλληλένδετα μεταξύ τους, είναι η παντελής έλλειψη τύχης και η δυνατότητα πλήρους πληροφόρησης των δεδομένων. Από θεωρητική



Παγκόσμια Νεανικά Πρωταθλήματα 2010, Χαλκιδική

άποψη, σε μια παρτίδα σκακιού τα πάντα μπορούν να προβλεφθούν, επειδή δεν υπάρχει κανένα κρυφό αντικειμενικό στοιχείο και επειδή αποκλείεται από τους κανονισμούς κάθε επέμβαση εξωτερικού παράγοντα. Στη διάρκεια του αγώνα, υπάρχει ισότητα και ισοτιμία ανάμεσα στις αντίπαλες παρατάξεις.

Αυτά τα στοιχεία αποτελούν τους θεμέλιους λίθους ενός συστήματος αξιών που επιβάλλει το σκάκι σε όσους ασχολούνται σοβαρά μαζί του.

Ο μόνος τρόπος να παίξει κανείς σκάκι σωστά και αποτελεσματικά είναι να αποδεχθεί το σύστημα

αξιών που εμπεριέχει και να το εφαρμόσει στην πράξη, διαδικασία που δεν είναι καθόλου απαραίτητο να πραγματοποιηθεί με συνειδητό τρόπο. Αντίθετα, αν γίνει σε μικρή ηλικία και έμμεσα, η επίδρασή της θα είναι μάλλον βαθύτερη και μονιμότερη.

Η έλλειψη τύχης στο σκάκι εξαναγκάζει το άτομο να αναγνωρίσει ότι το αποτέλεσμα μιας παρτίδας οφείλεται στις δικές του προσπάθειες, σε σύγκριση βέβαια με εκείνες του αντιπάλου. Αυτή η διαδικασία λειτουργεί προς δύο κατευθύνσεις, ανάλογα με



Παγκόσμια Νεανικά Πρωταθλήματα 2010, Χαλκιδική

το αν το αποτέλεσμα είναι θετικό ή αρνητικό. Με δεδομένο ότι η αρχική θέση είναι αντικειμενικά ισόπαλη, σε περίπτωση ήττας πρέπει αναγκαστικά να την αποδώσουμε στα δικά μας λάθη και στο καλύτερο παιχνίδι από την αντίπαλη πλευρά. Αντίστροφα, σε περίπτωση νίκης είμαστε υποχρεωμένοι να αναγνωρίσουμε τις δικές μας ικανότητες και την αποτελεσματικότητά μας. Η ισοπαλία αντιπροσωπεύει μια ενδιάμεση κατάσταση, για την οποία χρειάζεται μια πιο περίπλοκη ανάλυση των ίδιων αρχών.

Ο συνδυασμός αυτών των δύο κεντρικών χαρακτηριστικών του σκακιού, δηλαδή της έλλειψης τύχης και της πλήρους πληροφόρησης, δεν υπάρχει σε πολλές άλλες δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής. Επομένως, το σκάκι είναι από τις ελάχιστες ευκαιρίες για ένα άτομο να ελέγχει σχεδόν απόλυτα την εξέλιξη των πραγμάτων σε μια εμπειρία του. Από αυτή την άποψη, το σκάκι μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ανεξάρτητης προσωπικότητας».

Επιμέλεια: Θ. Χωματίδης

**Η ομάδα μας αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία στο σκάκι.**

**Στο σύλλογο λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω.**

**Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν, ή ξέρουν, παιδιά, και ενδιαφέρονται, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο.**

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

**Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543**





Αναδημοσίευση από το περιοδικό «Εκδρομικά χρονικά» της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.– Ο.Ξ.Ε.Ν.Ε. (Ιαν.-Ιούν. 2010), της Κ. Πλασσαρά από το περιοδικό «Η βελανιδιά» Προσαρμογή Θ. Χωματίδης

## **ΒΕΛΑΝΙΔΟΔΑΣΟΣ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ**

### **Ένα σπάνιο δάσος γίνεται καυσόξυλο!**

Η αδιαφορία και η άγνοια απειλούν ένα σπουδαίο οικοσύστημα, το μεγαλύτερο βελανιδόδασος των Βαλκανίων, στο Ξηρόμερο της Αιτωλοακαρνανίας, το οποίο εκτείνεται σε ακτίνα 140.000 στρεμμάτων. Παλαιότερα η δομή του ήταν πυκνότερη. Σήμερα έχουν δημιουργηθεί πολλά ξέφωτα. Στα όρια του δάσους αλλά και μέσα σε αυτό βρίσκονται πολλά χωριά. Ακολουθώντας τη διαδρομή το αυτοκίνητο περνά δίπλα από τη λίμνη Οζερό, ανάμεσα σε διάσπαρτα αγροτικά σπίτια, ρυάκια και μικρά κοπάδια προβάτων. Ύστερα από λίγο, μπαίνοντας στον ορεινό όγκο, πρωτοσυναντάς μεγαλόπρεπες βελανιδιές. Τεράστιες και απομακρυσμένες η μία από την άλλη, δίνουν μια



εντύπωση μοναξιάς και θλίψης σαν να αναπολούν παλιά μεγάλα από την κορυφή και όσο φτάνει το μάτι, βλέπεις την

Αιτωλοακαρνανία με τις οκτώ λίμνες και τα τρία ποτάμια. Κι από τη μια άκρη στην άλλη, ο αρχαίος θεός Αχελώος, να σχίζει το τοπίο όπως ένα ασημένιο φίδι.

Το είδος που κυριαρχεί είναι η ήμερη βελανιδιά, η οποία βρίσκεται μόνο στην Ανατολική Μεσόγειο, αλλά υπάρχουν και χνοώδεις, μακεδονικές και ποδικοσφόρες δρύες. Στο σπουδαίο οικοσύστημα στο Ξηρόμερο υπάρχουν ωραία και σπάνια είδη χλωρίδας, όπως το χρυσόξυλο, τα λουλουδία παιώνια και ασφόδελο, οι άγριες ορχιδέες, τα μανιτάρια, αλλά και πανίδας όπως έντομα, ερπετά, αμφίβια πουλιά όπως δρυοκολάπτες, πετροπέρδικες, στραβολαίμηδες, κίσσες, πουλιά υδρόβια και σπάνια αρπακτικά, όρνια, φιδαιοί, σφηκιάρηδες, γερακίνες κ.ά. Δεν λείπουν βέβαια και τα θηλαστικά. Τα αγριογούρουνα, πολυπληθή άλλοτε, σήμερα σχεδόν έχουν εξαφανιστεί.

### **Από τις Αμαδρυάδες στον Όμηρο**

Η ιστορία του, που χάνεται στα βάθη των αιώνων, είναι εντυπωσιακή. Η Μυθολογία μιλάει για τις νύμφες Αμαδρυάδες, που γεννιούνταν μαζί με τις βελανιδιές και η κάθε μία ζούσε όσο και το δέντρο της. Όμορφες, γελαστές, χαρούμενες, περνούσαν τον καιρό τους παίζοντας και τραγουδώντας, όταν ο άνεμος θρόιζε στα φύλλα του δέντρου, όταν το πότιζε το νερό της βροχής. Όταν όμως ο ξυλοκόπος έκοβε μια βελανιδιά, η Αμαδρυάδα, που θα πέθαινε μαζί της, θρηνούσε με τον πιο σπαρακτικό θρήνο που είχε ακουστεί ποτέ. Ο Όμηρος καταγράφει ότι ο Εύμαιος, ο βοσκός του Οδυσσέα, περνούσε τα κοπάδια των χοίρων «απέναντι», για να βοσκήσουν στο βελανιδόδασος, αφού το βελανίδι ήταν πάντα εξαιρετική ζωοτροφή. Λείψανα από αρχαία τείχη, ερειπωμένα βυζαντινά εκκλησάκια που βρίσκουμε μέσα στο δάσος ή στις παρυφές του, μαρτυρούν ότι στους αιώνες που πέρασαν, ο τόπος έσφυζε από ζωή. Κάτι φυσικό, άλλωστε, αφού τότε

το βελανιδόδασος αποτελούσε πλουτοπαραγωγική πηγή. Από τον Μεσαίωνα και ως τις αρχές του 20ού αιώνα, «το περίφημο βελανίδι του Δ ρ α γ α μ έ σ τ ο υ» (Αστακού) χρησιμοποιήθηκε στη βυρσοδεψία, στη βαφική και στη ναυπηγική. Εξαγόταν κυρίως στα βυρσοδεψεία της Βενετίας. Διαχρονική ήταν η χρήση του δάσους στη βοσκή των κοπαδιών που έφερναν οι νομάδες κτηνοτρόφοι της Ηπείρου, εξ ου και τα πολλά «βλαχοχώρια» που δημιουργήθηκαν στην περιοχή. Καρποί και φύλλα της βελανιδιάς χρησιμοποιήθηκαν ως κοσμήματα.

### **Λαθροϋλοτομία και παράνομο εμπόριο καυσόξυλου.**

Όμως οι καιροί άλλαξαν, το δάσος έπαψε να θεωρείται παραγωγικό και εγκαταλείφθηκε στην τύχη του. Για τη σωτηρία του αγωνίζονται κυρίως ο «Σύλλογος Φίλων βελανιδιάς και Περιβάλλοντος η Αμαδρυάδα», ο «Φυσιολατρικός Αθλητικός Σύλλογος Παιώνια», πολλοί ακόμη τοπικοί σύλλογοι και πολίτες. Σύμφωνα μ' αυτούς, «τη μεγαλύτερη απειλή για το δάσος αποτελεί η ανεξέλεγκτη, λαθροϋλοτομία και το παράνομο εμπόριο καυσόξυλου, εξαιτίας του οποίου τα τελευταία χρόνια χιλιάδες βελανιδιές έχουν κοπεί».

Αδιάφευκτος μάρτυρας, οι κομμένοι κορμοί που βλέπει κανείς γύρω του. Ακόμα οι παράνομες εκχερσώσεις, η λαθροθηρία, η υπερβόσκηση και η ρύπανση.

### **Οικοτουρισμός, ενέργεια και... χρώματα**

Οι τοπικοί φορείς έχουν καταθέσει πολλές προτάσεις αξιοποίησης του δάσους. Το πρώτο βήμα είναι η κήρυξη του σε προστατευόμενη περιοχή, παράλληλα με τη σύνταξη μιας διαχειριστικής μελέτης, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει: οικότουριστική ανάπτυξη με αξιοποίηση των μονοπατιών του για πεζοπορία, ποδηλασία, ιππασία, παρατήρηση σπάνιων πουλιών και ζώων, χρησιμοποίηση του βελανιδιού στη βυρσοδεψία και στη βαφή, παραγωγή ενέργειας από βιομάζα. Τέλος, υπάρχει πρόταση για μία ακόμα από τις αρχαίες χρήσεις του δάσους: ελεγχόμενη βοσκή για αυτόχθονες φυλές ζώων (προβάτων, χοίρων, βοοειδών). Είναι ακριβώς οι φυλές που μπορούν να αξιοποιούν όλα τα προϊόντα του δάσους, ακόμα και



αυτά που θεωρούνται «για πέταμα», όπως έκαναν πάντα.

### **Τα μοναδικά ελληνικά «Κάλεσα»**

Πλησιάζοντας προς τη δυτική «έξοδο» του δάσους, βρίσκονται κοπάδια προβάτων που δεν μοιάζουν με κανένα απ' όσα ξέρουμε ως τώρα. Μικρόσωμα, «αθλητικά», ευκίνητα. Είναι τα παλιά ντόπια πρόβατα που λέγονται «Κάλεσα» και «Τσιπουρίσια». Σύμφωνα με τους ντόπιους, αλλά και ειδικούς, δύο κιλά γάλα από αυτά φτιάχνουν ένα κιλό φέτα, ενώ από τις φυλές που έχουν έρθει από το εξωτερικό χρειάζονται έξι κιλά για την ίδια ποσότητα φέτας. Και να μη μιλήσουμε για τη νοστιμιά! Αιτία, η διαφορετική πυκνότητα του γάλακτος. Κι όμως, τα χαρακτηριστικά αυτά ζώα ζουν περιφρονημένα στον τόπο τους, όπως η νεοελληνική ξενομανία μας επιτάσσει.





## Εκδρομές που έγιναν:

**2-3 Οκτώβρη** περάσαμε ένα ωραίο Σαββατοκύριακο στη Μεσσηνία. Επισκεφτήκαμε την **Αρχ. Μεσσήνη** κοντά στο **Μαυρομμάτι**. Εντυπωσιαστήκαμε από τον Αρχαιολογικό χώρο, το καλοδιατηρημένο στάδιο, εφάμιλλο με αυτό της Αρχαίας Ολυμπίας και το μικρό Μουσείο της. Στη συνέχεια φτάσαμε στη Χαραυγή, όπου κάναμε πεζοπορία 2 ωρών στο θαυμαστό **Πολυλίμνιο** και οι πιο τολμηροί έκαναν και μπάνιο. Οι τουρίστες επι-σκέφτηκαν την **Πύλο** και τη **Μεθώνη** και ύστερα όλοι μαζί κατευθυνθήκαμε στο όμορφο ξενοδοχείο «ΣΙΑΣ».

Παρατηρητήριο.

Κυριακή πρωί αναχωρήσαμε για τον περιφημο υγροβιότοπο της **Γιάλοβας**. Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα των πτηνών παρακολουθήσαμε από τα παρατηρητήρια με κυάλια τα πουλιά της λιμνοθάλασσας. Έπειτα κάναμε

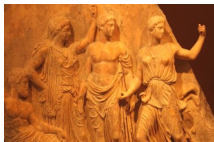


Πορεία στον υγροβιότοπο της Γιάλοβας

μία όμορφη διαδρομή μέχρι τη φανταστική παραλία της **Βοϊδοκοιλιάς** με τη ψιλή χ ρ υ σ α φ έ ν ι α άμμο. Κολυμπήσαμε αρκετή ώρα και φτάσαμε μέχρι

τους βράχους στην είσοδο του κόλπου. Κουρασμένοι πλέον φτάσαμε στην **Πύλο**, όπου αφού φάγαμε και κάναμε τις βόλτες μας στην ιστορική πόλη, αργά το απόγευμα ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας έχοντας περάσει ένα υπέροχο διήμερο.

♦ **Κυριακή 17 Οκτώβρη** με δύο πούλμαν ξεκινήσαμε για μια όμορφη κοντινή εκδρομή στη **Βραυρώνα**. Επισκεφτήκαμε τον Αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο της Αρτέμιδας. Εδώ έγινε ξανάγηση στις αρχαίες μαρμάρινες παραστάσεις και τα αγάλματα μικρών παιδιών, αφιερώματα στη θεά Αρτεμη προστάτιδα της γονιμότητας και της ευτοκίας. Στη συνέχεια σε συνεργασία με τον τοπικό σύλλογο Αρτέμιδος κάναμε την διαδρομή (Κουβαράς - Κακή Θάλασσα). Η μέρα ήταν πολύ ζεστή και φτάνοντας στη παραλία κολυμπήσαμε και μετά το γεύμα επιστρέψαμε στη Νίκαια.



Μουσείο Αρτέμιδας

♦ **Κυριακή 28 Νοέμβρη** περάσαμε μια όμορφη ηλιόλουστη μέρα στο φαράγγι του Λούσιου ποταμού. Νωρίς φτάσαμε στην **Αρχαία Γόρτυνα**, όπου είχαμε μια ενδιαφέρουσα ξανάγηση από την κα Μαρούλη. Από εδώ ξεκίνησε η πεζοπορία πλάι στο **Λούσιο** ποταμό (4



Αρχαία Γόρτυνα - Λούσιος ποταμός

ώρες), όπου πήραν μέρος 82 άτομα και ανηφορίζοντας φτάσαμε στη **Μονή Προδρόμου**. Ένα μοναστήρι φτιαγμένο μέσα στα βράχια πάνω από τα ορμητικά νερά του ποταμού Λούσιου. Αφού ξεκουραστήκαμε και οι καλόγεροι μας πρόσφεραν καφέ συνεχίσαμε για τη **Μονή Φιλοσόφου**, όπου κάναμε πικ-νικ και επιστρέψαμε στα πούλμαν. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τη Στεμνίτσα και μετά το γεύμα στο Ελληνικό, πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



Μονή Φιλοσόφου.

♦ **Κυριακή 7 Νοέμβρη** εκδρομή στην Οίτη. Φτάνοντας στην Άνω Παύλιανη περπατήσαμε μια πανέμορφη διαδρομή μέσα σε δάσος από έλατα (5 ωρών) και φτάσαμε ψηλά στις **Καταβόθρες**. Ένα σημείο όπου τα νερά πέφτουν σε ένα βράθρο και εξαφανίζονται μέσα στη γη. Μαζέψαμε χόρτα και μανιτάρια, που ήταν άφθονα αυτή την εποχή και επιστρέψαμε περνώντας από την Πυρά του Ηρακλέους. Εκεί όπου κατά τη μυθολογία ο Ηρακλής για να απαλλαγεί από τους φριχτούς πόνους, γιατί είχε φορέσει τον δηλητηριασμένο χιτώνα του Κενταύρου, ανέβηκε πάνω σε ένα σωρό από ξύλα και παρακαλούσε τους φίλους του να ανάψουν τη πυρά.



Λούσιος ποταμός

Τελικά ο Φιλοκτήτης την άναψε και ο Ηρακλής του χάρισε τα όπλα του. Οι τουρίστες διάλεξαν μια μικρότερη αλλά πανέμορφη διαδρομή Αγία Τριάδα-ρεματιά Παύλιανης κοντά στο χωριό.



Στο Αρχαίο Θέατρο της Μεσσηνίας.

Περπάτησαν σε ένα ειδικά διαμορφωμένο πάρκο ( 3ώρες διαδρομή ) με λιμνούλες, γεφυράκια και δεντρόσπιτα . Όλοι ευχαριστημένοι πήραμε το δρόμο τα επιστροφής για την Αθήνα.

♦ **Σάββατο 13 Νοέμβρη** εκδρομή στη **ΚΑΣΤΑΝΙΤΣΑ**. Ένα πανέμορφο τσακόνικο χωριό χτισμένο μέσα στα βουνά του Πάρνωννα, περιτριγυρισμένο με το ξεχωριστό δάσος από καστανιές και έλατα. Μετά τη Τρίπολη και αφού περάσαμε το Άστρος αρχίσαμε την ανάβαση μέχρι τον Πραστό. Από εδώ ξεκινάει το μονοπάτι, διασχίζει το φαράγγι της Μαζιάς και καταλήγει στη Καστανίτσα. Ήταν μια υπέροχη ανηφορική διαδρομή μέσα στα έλατα, όπου έβρεχε κατά διαστήματα. Αφού φτάσαμε στη κορυφή και κατηφορίσαμε το Καστανοδάσος βρεθήκαμε στη Καστανίτσα (3 ώρες). Περπατήσαμε το όμορφο χωριό, πήραμε γλυκά από κάστανο, γευτήκαμε φαγητά μαγειρεμένα με κάστανια και αργά το απόγευμα ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας.

♦ **Κυριακή 12 Δεκέμβρη** εκδρομή και πορεία στο Μονοπάτι των Σιδηροδρομικών. Στρίβοντας αριστερά στην Εθνική μετά τις Θερμοπύλες φτάσαμε ψηλά στο Δέλφικο και παίρνοντας ένα αγροτικό δρόμο φτάσαμε στο Σιδηροδρομικό σταθμό του Ασωπού. Από εκεί ξεκινάει η μαγευτική διαδρομή παράλληλα στις γραμμές, στο φαράγγι του Ασωπού ποταμού, κοντά στο γνωστό από τα αρχαία «πέραςμα του Εφιάλτη», από όπου ο Εφιάλτης οδήγησε τους Πέρσες στα νότια των Σπαρτιατών στη μάχη των Θερμοπυλών. Ένα μονοπάτι με θέα τις παλαιές πετρόκτιστες γέφυρες και τις στοές της σιδηροδρομικής γραμμής με στενά περάσματα και σπηλιές που καταλήγει στην Ηράκλεια. Ένα φανταστικό μέρος με αρχιτεκτονική και ιστορία που μετά την αλλαγή πορείας του τρένου πρέπει να αναδειχθεί σαν πολιτιστική κληρονομιά των Ελλήνων.



Στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών .



# Εκδρομικά Νέα



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



♦ **6-9 Ιανουαρίου** 4ήμερη εκδρομή:  
**ΣΕΡΒΙΑ- ΚΟΖΑΝΗ-ΣΙΑΤΙΣΤΑ(Μπουμπουσάρια)-**  
**ΚΑΣΤΟΡΙΑ (Ραγκουτσάρια) - ΔΙΣΠΗΛΙΟ - ΚΑΪ-**  
**ΜΑΚΤΣΑΛΑΝ - ΛΑΡΙΣΑ**

**Αναχ. την Πέμπτη 6/1** στις **07.00** (ΜΕΤΡΟ 07.15) για Σιάτιστα (Μπουμπουσάρια).

**Παρασκευή:** Χιονοδρομικό κέντρο **Καϊμακτσαλάν** (3 ώρες για σκι-περιπάτους, πεζοπορία, γεύμα, φωτογραφίες).

**Σάββατο: Καστοριά** (επίσκεψη στο **Δισπήλιο** και γύρος της λίμνης, «**Ραγκουτσάρια**» (μασκαράδες, χάλκινα).

**Κυριακή:**Επιστροφή, Σιάτιστα -**Λάρισα** (αξιοθέατα, γεύμα).  
**ΤΙΜΗ: € 200 ( μαθ.+φοιτ.€ 110)** Περιλαμβάνει:Πούλμαν και ξενοδοχείο 4\*\*\*\* με ημιδιατροφή. Υπεύθυνος : Π.ΦΥΤΡΟΣ

♦ **Κυριακή 23/1** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στη **ΜΟΝΗ ΜΑΛΕΒΗΣ** και **ΑΓΙΟ ΠΕΤΡΟ**.  
(κοπή της ορειβατικής πίττας).

**Αναχ. στις 07.30** (ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Άστρος – Μονή Μαλεβής** Από εδώ οι πεζοπόροι ξεκινούν για την πανέμορφη διαδρομή στον Πάρνωνα ως τον **Αγ. Νικόλαο** (ΒΔ/Α, 3ώρες).

Οι τουρίστες θα επισκεφτούν την ιστορική Μονή και τον γραφικό **Αγ. Πέτρο** (περίπατοι, γεύμα).  
Αναχώρηση για επιστροφή στις 17.30.

**ΤΙΜΗ: € 14 ( μαθ. + φοιτ. € 7 )**

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ & Ν. ΒΑΖΟΣ

♦ **Σάββατο 29/1** Απογευματινός πεζοπορικός περίπατος **Κρυονέρι- Τατόι – Παλαιά Ανάκτορα-Μπογιάτι**

**Αναχ. στις 14.30** από **Νίκαια** και (14.45 από ΜΕΤΡΟ) για το Κρυονέρι. Πεζοπορία στο δασικό χώρο του Τατοΐου ως τα παλαιά Ανάκτορα.( περίπου 2 ώρες πήγαινε-έλα). Μετά θα πάμε με το πούλμαν στην ταβέρνα “**Οι Μουριές**” στο **Μπογιάτι** για μπακαλιάρο και γλέντι με μουσική.

**ΤΙΜΗ: € 10 ( Μαθ.+Φοιτ.€ 5 )**

Υπεύθυνος: ΑΝΤ. ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ

♦ **Κυριακή 6/2** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **ΚΑΨΙΑ** και στο **ΡΟΕΙΝΟ** (Αρκαδίας)

**Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ στις 07.30** (ΜΕΤΡΟ 07.15 ) για **Αρτεμίσιο – Κάψια** . Από εδώ θα γίνει η πεζοπορική διαδρομή **Κάψια -διάσελο Κουλουρδούς -Ροεινό** ( ΒΔ/Α, 4 ώρες , υψ.διαφ. 480μ.). Οι υπόλοιποι θα επισκεφτούν το περίφημο σπήλαιο της **Κάψιας** , την **Τρίπολη** και θα φτάσουν στο γραφικό **Ροεινό** ( περίπατοι, φωτογραφίες, γεύμα ).

Στις 17.30 αναχώρηση για Νίκαια.

**ΤΙΜΗ € 14 ( μαθ. + φοιτ. € 7 )**

Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

**19 & 20 Φεβρ.** 2ήμερη τουριστική και ορειβατική εκδρομή **Πάρνωνας-Πολύδροσο-Βρονταμάς-Κοσμάς**

**Σάββατο: αναχ. από Νίκαια 07.30** ( ΜΕΤΡΟ 07.15 ) για Τρίπολη – Καρυές – **Καταφύγιο**.  
Κυριακή:Οι ορειβάτες στις 07.00 θα ξεκινήσουν για την κορυφή του Πάρνωνα (**Μεγάλη Τούρλα** 1934 μ.) ΒΔ/Α-Β ,6ώρες .

Οι υπόλοιποι θα διανυκτερεύσουν στη **Βαμβακού** και την Κυριακή θα πάνε στο γραφικό **Πολύδροσο** - στο ιστορικό **Παλαιομονάστηρο** του **Βρονταμά** και στον ονειρικό **Κοσμά** (γεύμα). Αναχώρηση 15.30 για καταφύγιο παραλαβή των ορειβατών και επιστροφή.

**ΤΙΜΗ: € 60** (ξενοδοχείο με πρωινό) **και € 40** ( καταφύγιο).  
(μαθ.+φοιτ. € 30). Υπεύθυνος Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

Πάρνωνας καταφύγιο



♦ **4 ως 7/3** 4ήμερη εκδρομή στη παράδοση!

**Κυριακή Αποκριάς** στα **ΓΙΑΝΝΕΝΑ** «οι Τζαμάλες» και **Καθαρή Δευτέρα** στη **ΒΟΝΙΤΣΑ** «Αχυρένιος βαρκάρης».

Θα δούμε τα γραφικά **Ζαγοροχώρια** και τα **Τζουμέρκα**, θα κάνουμε τον γύρο της λίμνης **Τριχωνίδας** και πεζοπορίες στο δρυοδάσος του **Ξηρομέρου** και στη σκάλα του **Βραδέτου** ως το **Καπέσοβο** (ΒΔ/Α).

**ΤΙΜΗ: € 180 (μαθ. + φοιτ.€ 90)** Περιλαμβάνει: Πούλμαν + 3 διανυκτερεύσεις στο ξενοδ. ARTA PALACE\*\*\*\* με ημιδιατροφή. Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

♦ **Κυριακή 13/3** Ημερήσια εκδρομή στον **ΕΛΙΚΩΝΑ**.

**Αναχ. από Νίκαια 07.30** (ΜΕΤΡΟ 07.45) για Θήβα-Αλιάρτο-Ελικώνα. Οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν τη διαδρομή **Ζερίκι- Παλιομηλιά - Αγ.Τριάδα - Αρβανίτσα** (ώρες 4 ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα περιηγηθούν στον **Όσιο Λουκά –Κυριάκι - Αρβανίτσα** (γεύμα).

**Αναχ. για επιστροφή στη Νίκαια** στις 17.30.

**ΤΙΜΗ: € 14 (μαθ. + φοιτ. € 7 )**

Υπεύθυνη: ΕΙΡΗΝΗ ΠΛΟΥΜΠΗ

♦ **25-26 & 27 Μαρτίου** Τριήμερη εκδρομή τουριστική πεζοπορική και επετειακή **ΑΓ. ΛΑΥΡΑ-ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ- Λ. ΚΑΪΑΦΑ-ΚΑΤΑΚΟΛ-Λ. ΚΥΛΛΗΝΗΣ**.

**Παρασκευή:** **Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ στις 07.30** (ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ισθμό-Καλάβρυτα-Αγ. Λαύρα** (επέτειος 1821) – **Λάμπεια- Αρχ. Ολυμπία** (ξενάγηση στο **Αρχ. Μουσείο** , διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο **ΝΕΔΑ** \*\*\* ).

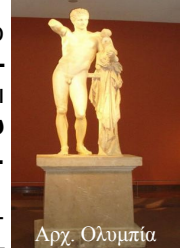
**Σάββατο:** Οι πεζοπόροι θα βαδίσουν στο μονοπάτι των **Κενταύρων** οροπέδιο **Φολής-Κλινδιά** (ΒΔ/Α, 5ώρες)-**Γούμερο**. Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Μ. Θεοτόκου Κάτω Δίβρη-Πανόπουλο** και **Γούμερο** (γεύμα). Επιστροφή στην Αρχ. Ολυμπία.

**Κυριακή:** Οι πεζοπόροι θα βαδίσουν στο παραλιακό μονοπάτι των **Θαλασσοκρίνων-Κάστρο-Λουτρά Κυλλήνης** (δωρεάν ιαματικό λουτρό), ( ΒΔ/Α, 3ώρες).

Οι υπόλοιποι θα επισκεφτούν τον **Πύργο - Κατάκολο - Λουτρά Καΐαφα** και το **Νεοχώρι** ( συνεστίαση).

**ΤΙΜΗ: € 110 (μαθ.+ φοιτ. € 55)** Περιλαμβάνει: Το πούλμαν και 2 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή + ξενάγηση στο Μουσείο της Αρχαίας Ολυμπίας.

Υπεύθυνοι: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ- Π.ΑΧΙΛΛΕΟΠΟΥΛΟΣ



Αρχ. Ολυμπία

♦ **Σάββατο 9/4** **Λίμνη Τσιβλού - Περιστερά – Σόλο.**

♦ **15 ως 17/4** 3ήμερη σκακιστική στη **Χαλκιδική-Άγιον Όρος- Παρθενώνα** .

♦ **4 μέχρι 16 Μαΐου** 13 μέρες οδικώς στην **Ευρώπη**.

**ΤΣΕΧΙΑ-** (Πράγα)- **ΓΕΡΜΑΝΙΑ**(Δρέσδη-Λειψία-Βερολίνο-Πότσνταμ-Φρανκφούρτη)-

**ΕΛΒΕΤΙΑ**(Λουκέρνη-Λουγκάνο)-**ΙΤΑΛΙΑ**(Μιλάνο)

Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.

♦ **Σάββατο 7/5** **Παιδική** στην **Παύλιανη**.

♦ **20 ως 23/5** 4ήμερη στο **Μπέλες** (1.500μ.)

- **Αγ. Ελένη Σερρών** (Αναστενάρια) και Ημερήσια στη **Βουλγαρία** (**Σαντάνσκι-Ρίλα-Μπόροβets**)

♦ **Κυριακή 29/5** Διάσχιση του **Βουραϊκού**

♦ **Κυριακή 5/6** Ράφτιγκ στον ποταμό **Λάδωνα**.

♦ **11 έως 12/6** 2ήμερη στην Ευρυτανία (**Μ.Χωριό- Προυσός—Δόμνιτσα—Πάντα Βρέχει**).

♦ **Κυριακή 26/6** Στο **Αγγίστρι** Αίγινας.







## ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

♦ **Σάββατο 15/1** στο θέατρο ΔΑΝΔΟΥΛΑΚΗ, το έργο «ο Θεός της σφαγής» Κωμωδία της Γ. Ρεζά, σκηνοθεσία Σ. Φασουλή με τους: Κ. Δανδουλάκη, Γ. Φέρτη, Γ. Βούρο και Κ. Μπαλανίκα.  
ΤΙΜΗ: € 22 ( θέατρο + πούλμαν ) - Αναχ. 17.00

Σημειώνεται ότι: 80 άτομα με το Φυσιολάτρη παρακολούθησαν πρόσφατα τις δυο Θεατρικές παραστάσεις : «Φουρκέτα» και «Δε πληρώνω δε πληρώνω»

## ΧΟΡΟΣ !!!

Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη στις 08.00 μ.μ. Διδάσκει η Φιλία Αγγελάκη



**13 μέρες οδικώς στην Ευρώπη  
4 μέχρι 16 Μαΐου 2011**

**ΤΣΕΧΙΑ (Πράγα-Κάρλοβουβαρου)  
ΓΕΡΜΑΝΙΑ (Δρέσδη-Βερολίνο-Λειψία- Πότσνταμ-Φρανκφούρτη)  
ΕΛΒΕΤΙΑ (Λουκέρνη-Λουγκάνο)  
ΙΤΑΛΙΑ (Μιλάνο)**

Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.  
Υπεύθυνος: Φύτρος Παύλος.

## **ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ**

**12 Μαρτίου 2011  
στις 7.30 μ.μ.  
στα Γραφεία του Ομίλου μας.**

## **Άσκηση Νο 20**

Παίζουν τα μαύρα και κάνουν εντυπωσιακό ματ!!!



(συνέχεια από τη σελίδα 1)

## ♦ Πρωτάθλημα Παμπαίδων(-12)



Οι παμπαίδες μας στη μάχη για την κατάκτηση της 4ης θέσης

## ♦ Πρωτάθλημα Junior's(-8)

Τη 2η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα των μικρών σκακιστών μας. Το πρωτάθλημα αυτό διεξήχθη για πρώτη φορά τη φετινή περίοδο.



Οι μικροί μας με το κύπελλο

Πρώτη η ομάδα του ΔΗ-ΚΕΠ Άνω Λιοσίων και τρίτη η ομάδα του Πειραικού Ο.Σ. Αγωνίστηκαν οι: Τσιβγούλης Ευάγ., Λαδάς Σύμ., Βλάχος Κων. και Κολυβά Ιωαν.

**Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Ομίλου μας θα γίνει στο Δημαρχείο της Νίκαιας Παρασκευή 28 Ιανουαρίου 2011, ώρα 8 μ.μ.**

**Επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη στη διεύθυνση : [www.fysiolatris.gr](http://www.fysiolatris.gr)**

## **Λύση άσκησης Νο 19**

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



1. Ιη6+ , θχη6
2. Βθ8+ , Ρη8,
3. Βη6+ , Ρθ8
4. Πζ5!! και 5. Πθ5#  
(Αν 4... , εζ5 5.Βθ6#)  
(Αν 1... , Ρη7
2. Ιχζ8, .... ή
2. Ιχδ7 ) 1-0

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση  
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νίκαιας  
Ιωνίας 82 Β Νίκαια Τ.Κ. 18450 – Τηλ & fax 210 4930470  
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας  
E-mail: [fysiolatris@yahoo.com](mailto:fysiolatris@yahoo.com)  
**Ιστοσελίδα: [www.fysiolatris.gr](http://www.fysiolatris.gr)**  
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλίας  
Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλίας