



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



Διανέμεται δωρεάν

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος 2011 Τεύχος 21



ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ

ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΗ ΠΟΡΕΙΑ

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας-Ρέντη πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 28 Ιανουαρίου το παραδοσιακό κόψιμο της βασιλόπιτας του συλλόγου μας.



Οι επίσημοι καλεσμένοι μας στο Δημαρχείο

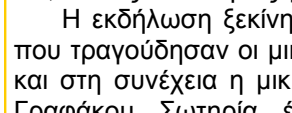
Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Υπουργός Θαλασσιών Υποθέσεων, Νήσων και Αλιείας κ. Διαμαντίδης, οι βουλευτές κ.κ. Νιώτης, Νεράντζης, Τραγάκης, ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Ιωακειμίδης, ο

πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κ. Κουφογιάννης, οι αντιδήμαρχοι κ.κ. Μπίχτας, Κουφοπαντελής, Κουφατζίδου, Σταματάτος, Τριανταφυλλίδης, Τούντας, οι επικεφαλές δημοτικών παρατάξεων κ.κ. Λογοθέτης και Παπαδόπουλος, ο αντιπρόεδρος του Αθλητικού Οργανισμού κ. Μπακιρτζής, οι δημοτικοί σύμβουλοι κ.κ. Αδαμπασιδής, Μαλτέζη, Μακρή, Βαλασάμη, Κασιόκης, Κολυβάς, Ζαχαρόπουλος, Νικολάκης, Πανίδου, Σωτηροπούλου, ο πρόεδρος και ο ταμίας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε κ.κ. Αντωνόπουλος, Κωνσταντινόπουλος, ο κ. Ποζατζίδης πρόεδρος του Ο.Φ.Ο.Ν., η κα. Θεοφυλάκτου πρόεδρος της Π.Ε.Ν., ο κ. Μωυσίδης από την Ένωση Ποντίων, καθώς και πλήθος γονέων και φίλων.



Χορευτικό ΧΑΝ Νικαίας.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τα κάλαντα που τραγούδησαν οι μικροί σκακιστές μας και στη συνέχεια η μικρή μας σκακίστρια Γραφάκου Σωτηρία έπαιξε στο πιάνο Χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Ακολούθησαν παραδοσιακοί χοροί από το χορευτικό τμήμα της Χ.Α.Ν. Νικαίας, με δασκάλα την κα. Βέγγου Ρένα.



Πιάνο Γραφάκου Σ.

Κατόπιν πήρε το λόγο ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης ο οποίος έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της μέχρι σήμερα πορείας του συλλόγου καθώς και των ομαδικών και 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.



Συνέχεια στη 8η σελίδα

Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πέρσι τέτοια εποχή εκφράσαμε την ευχή να μπορέσουμε να γιορτάσουμε την Τσικνοπέμπτη σε μεγαλύτερη αίθουσα, γιατί πλέον το εντευκτήριο του συλλόγου μας ήταν μικρό για να ικανοποιήσει τις ανάγκες όλων των φίλων μας. Φέτος η ευχή πραγματοποιήθηκε. Η 5^η χρονιά της γιορτής μας βρήκε στη αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος». Σημαδιακό αλλά και το 5^ο Φυσιολατρικό σκακιστικό τουρνουά, πραγματοποιήθηκε στον ίδιο χώρο, μετά από μια τετραετία στο Δασάκι του Αγ. Φίλιππα, και στη συνέχεια γιγαντώθηκε. Περισσότεροι από διακόσιοι φίλοι μας βρέθηκαν εκεί. Τα σπιτικά φαγητά, η ζωντανή μουσική, το κρασί και ο χορός μας κράτησαν εκεί μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του και ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Ιωακειμίδης. Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση της γιορτής καθώς και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.



Το χορευτικό του συλλόγου μας.

Εκδρομή στη Πτολεμαΐδα – Κοζάνη - Σιάτιστα- Καστοριά – Καϊμακτσαλάν.

Μέσα στο καταχείμωνο, 6-9 του Γενάρη, πραγματοποιήσαμε 4ήμερη εκδρομή στη Δυτ. Μακεδονία. Αιτία ήταν οι πρώιμες αποκριάτικες εκδηλώσεις μέσα στο Δωδεκαήμερο των Χριστουγέννων και του Νέου Έτους. Με σύμμαχο τον πολύ καλό καιρό περιηγηθήκαμε στα χωριά και τις πόλεις της Δυτ. Μακεδονίας. Η αρχή έγινε από τα Σιάτιστα, όπου με παραδοσιακό Καρναβάλι (Μεταμφιεσμένοι-Χάλκινα-Ιπποδρομίες κλπ.) με το όνομα Μπουμπουσάρια όλη η γύρω περιοχή διασκέδαζε. Ο Δήμος πρόσφερε διάφορα εδέσματα (Λουκάνικα-πανσέτες και άφθονο κρασί). Στη συνέχεια ανηφορίσαμε για τη Καστοριά, όπου αφού πρώτα ξεναγηθήκαμε στο προϊστορικό οικισμό, Δισπηλιό, περάσαμε μια καταπληκτική μέρα κάνοντας βόλτες δίπλα στην όμορφη λίμνη της.



Ξεφάντωμα στα Μπουμπουσάρια

συνέχεια στη 2η σελίδα.



Εκδρομή στη Πτολεμαΐδα – Κοζάνη- Σιάτιστα- Καστοριά – Καϊμακτσαλάν.
συνέχεια από την 1η σελίδα.

Παρακολουθήσαμε τα Ραγκουτσάρια, παρέλαση αρμάτων με συνοδεία μουσικών συγκροτημάτων (Χάλκινα) και όλοι αυτοί κατέληγαν στη πλατεία Ντολτσό. Μια μέρα από το ταξίδι μας αφιερώθηκε στο Καϊμακτσαλάν και επιτέλους είδαμε και λίγο χιόνι



Πορεία στα χιόνια του Καϊμακτσαλάν

στη κορυφή του. Μια μεγάλη ομάδα έκανε πεζοπορία αλλά είχε αρκετό κρύο και πολύ δυνατό ψυχρό αέρα.

Εντύπωση έκανε σε όλους μας το χωριό Άγιος Αθανάσιος, η Αράχωβα του βορρά με τα καλντερίμια και τα πετρόκτιστα σπίτια του.

Το πρωί του Σαββάτου, δέκα άτομα, περπατήσαμε δύο ώρες μέχρι την τεχνητή λίμνη της ΔΕΗ με αφετηρία το ξενοδοχείο που μας φιλοξενούσε.

Τη Κυριακή ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας και κατά το μεσημέρι επισκεφτήκαμε το παραδοσιακό χωριό της Λάρισας, τη Τσαρισάνη. Στη τελευταία φάση της εκδρομής μας η κα Μαίρη Μαρούλη μας ξενάγησε στη πόλη της Λάρισας και τα σημεία που μας έδειξε μαρτυρούσαν ιστορία πολλών χρόνων στη περιοχή αυτή.

Το βραδάκι φτάσαμε στη Νίκαια έχοντας πραγματοποιήσει τη πρώτη εκδρομή του 2011 με συμμετοχή 95 εκδρομέων (2 πούλμαν) με μεγάλη επιτυχία και ωραίες αναμνήσεις.

Παύλος Φύτρος.

♦ Κοπή της ορειβατικής πίτας στη Μονή Μαλεβής.

Τη Κυριακή 23 Ιανουαρίου έγινε η κοπή της ορειβατικής πίτας του Φυσιολάτρη στην ιστορική μονή Μαλεβής. Στην εκδρομή συμμετείχαν 142 άτομα με τρία πούλμαν.

Παρόντες ήταν ο γραμματέας του Φυσιολάτρη κ. Θ. Χωματίδης και τα μέλη του Δ.Σ. κ.κ. Ν. Ορνιθόπουλος, Π. Φύτρος και Η. Καφώρος. Μαζί μας ήταν και οι φίλοι μας από τον «Όμιλο Φίλων Βουνού και Θάλασσας» της Βούλας και το Φ.Ο. Πειραιά. Μετά το κόψιμο της πίτας κάναμε πεζοπορία 3 ωρών στο πανέμορφο κεδροδάσος της Μαλεβής μέχρι το εκκλησάκι του Αγ. Νικολάου. Ο καιρός ήταν χειμωνιάτικος και κατά διαστήματα έβρεχε. Στη συνέχεια περπατήσαμε σε ένα παλιό μονοπάτι και φτάσαμε στο ορεινό χωριό Άγιος Πέτρος. Στις δυο ταβέρνες του χωριού γευτήκαμε τα παραδοσιακά φαγητά και το καλό κρασί τους και τραγουδήσαμε με συνοδεία τη κιθάρα του φίλου μας κ. Κώστα.



Κοπή της Ορειβατικής Πίτας.

♦ Περίπατος στη Πάρνηθα

Απογευματινός περίπατος (2 ωρών) έγινε το Σάββατο 28 Ιανουαρίου στο *Τατόϊ ως τα Παλαιά Ανάκτορα*. Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο **Μπογιάτι** σε γνωστή ταβέρνα για μπακαλιάρο και γλέντι με μουσική.



♦ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2011

♦ Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής Μία 1η θέση, μία 2η και συνολικά 15 προκρίσεις στην Ερέτρια.

Τη Κυριακή 3 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν στο Χαϊδάρι τα Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής. Συμμετείχαν 22 σκακιστές μας και αγωνίστηκαν ανά τάξη. Προκρίνονται για το Πανελλήνιο Σχολικό πρωτάθλημα, που θα διεξαχθεί στην Ερέτρια από 16-18 Απριλίου, οι εξής:

Νήπια: Γκιώνης Γεώργιος-Ερμής (1ος).

Β' Δημοτικού: Βλάχος Κ. (5ος)

Γ' Δημοτικού: Λαδάς Σ. (10ος),

Δ' Δημοτικού: Κολυβάς Αρ. (7ος), Γραφάκου Σ. (4ο κορ.)

Ε' Δημοτικού: Λεμονή Μ. (4ο κορίτσι)

ΣΤ' Δημοτικού: Παπαδόπουλος Α. (7ος)

Β' Γυμνασίου: Παπαδόπουλος Γ. (6ος), Ξανθόπουλος Β.

Γ' Γυμνασίου: Μιχαλάκος Π. (2ος), Βοζίκης Α. (6ος), Λεμονής Κυρ. (7ος)

Ακόμα στο Ανοιχτό Μαθητικό Πρωτάθλημα θα συμμετέχουν οι: Γεωργακάκη Ε., Γκιώνη Ουρ., Κολυβά Ι., Γεωργακάκης Ν., Μανσούρακ., Λουκα Μαγ. και Μαρούδας Π.



Οι σκακιστές μας μετά τους αγώνες.

♦ Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής 2011 Πρώτη θέση για το 1ο Λύκειο Νίκαιας, 4η για το 11ο Γυμνάσιο και 6η για το 26ο Δημοτικό.

Πραγματοποιήθηκαν το Σάββατο 26 Μαρτίου στη Βαρυμπόμπη για τα Γυμνάσια-Λύκεια και 2 Απριλίου στο Χαϊδάρι για τα Δημοτικά, τα Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής. Τρία σχολεία της Νίκαιας προκρίθηκαν στο Πανελλήνιο Ομαδικό και όλοι οι μαθητές των τριών ομάδων μας στο Ατομικό σχολικό πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί στην Ερέτρια από 16-18 Απριλίου.

Η ομάδα του 1ου Λυκείου Νίκαιας, αποτελούμενη από τους Καφώρο Αλκη, Κουνταρδά Π., Σπύρου Μαρ. και Βανδώρου Φ., κατά πλειοψηφία σκακιστές στο σύλλογό μας, κατέκτησε την 1^η θέση στα Λύκεια της Αττικής. Στα Γυμνάσια η ομάδα του 11ου Γυμνασίου με τους Σωτηράκη Κ., Κο-



Η ομάδα του 1ου Λυκείου Νίκαιας

ντό Αλ., Καφώρου Ηρώ και Πραματευτάκη Ασπ., πήρε την 4η θέση και στα Δημοτικά η ομάδα του 26ου Δημοτικού με τους Λαδά Παν., Λαδά Σιμ., Παντελιδάκη Ιω., Λάρδα Μαν. και Λεμονή Μ.-Ι. κατέλαβε την 6η θέση. Συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές και στους Διευθυντές των Σχολείων τους. Ιδιαίτερα να ευχαριστήσουμε τη Δημοτική αρχή για την οικονομική στήριξη των ομάδων για να πάρουν μέρος στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα. Ευχόμαστε σε όλους τους μαθητές μας καλή επιτυχία.



Σκακιστικά Νέα



♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2011 (-18 και -20).

Τρίτος ο σκακιστής μας Γιώργος Γκούμας στο (-20) Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Νέων Ανδρών – Γυναικών (-20), Εφήβων και Νεανίδων (-18), διεξήχθησαν και φέτος με επιτυχία στο Περιστέρι, από 3 μέχρι 9 Ιανουαρίου.



Από την ομάδα μας συμμετείχαν οι Γ. Γκούμας, Π. Μιχελάκος και Κ. Λεμονής. Επίσης συμμετείχαν και οι νεοαποκτηθείσες Χριστοδουλάκη Τόνια και Δρακάκη Άννα-Μαρία. Αναλυτικότερα:

Στην κατηγορία (-20), ο **Γ. Γκούμας** τερμάτισε στην **3^η θέση**, με 6 βαθμούς.

Στην κατηγορία (-18), αγωνίστηκαν οι 15χρονοι σκακιστές μας **Π. Μιχελάκος** και **Κ. Λεμονής** που τερμάτισαν στην **9^η θέση** με 6 βαθμούς και στην **48^η θέση** με 3,5 βαθμούς αντίστοιχα.

Στην κατηγορία Νεανίδων (-18) η **Τόνια Χριστοδουλάκη** κατέλαβε τη **2^η θέση** με 7 βαθμούς και η 15χρονη **Άννα-Μαρία Δρακάκη** την **9^η θέση** με 5 βαθμούς.

♦ Κύπελλο Αττικής Φιλίας «Ν. Στρόφαλης» 5η θέση για την Α' ομάδα μας

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες για το Κύπελλο Αττικής Φιλίας «Ν. Στρόφαλης» στο οποίο συμμετείχαν συνολικά 44 ομάδες, σε δύο κατηγορίες.

Στην 5η θέση, συγκεντρώνοντας 8 βαθμούς και 30,5 πόντους, τερμάτισε η Α' ομάδα του Φυσιολάτρη.



Φυσιολάτρης—Σ.Ο. Ικαρίας

Στο Β' όμιλο όπου αγωνίστηκαν οι νεότεροι κυρίως σκακιστές μας, η Γ' ομάδα τερμάτισε στην 11^η θέση με 8 βαθμούς και 29,5 πόντους, ενώ η Β' ομάδα τερμάτισε στην 13^η θέση με 7 βαθμούς και 32,5 πόντους.



Φυσιολάτρης-Δίας Πετρούπολης

Ήταν μια καλή ευκαιρία για όλους τους σκακιστές μας να προετοιμαστούν για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις που ακολουθούν.

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

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 30/6 και 1/7/2011.



Ο Φυσιολάτρης στο Πρωτάθλημα Α Εθνικής 2010

16-18/4/2011

Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών), με μαθητές Νηπιαγωγείων, Δημοτικών, Γυμνασίων, Λυκείων.

Παίρνουν μέρος όσοι προκρίθηκαν από τα αντίστοιχα περιφερειακά σχολικά πρωταθλήματα. Οι αγώνες θα γίνουν στην Ερέτρια Εύβοιας στο ξενοδοχείο Eretria Village Resort & Conference Center.

16-23/6/2011 9^ο Φυσιολατρικό όπεν 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).



Άποψη από το 8ο Φυσιολατρικό όπεν

3-8/7/2011

Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 8μελή ομάδα.

22/8/2011 31^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια(Μάντρα)

25/8 – 01/9/2011 19^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο « Μάνος Λοΐζος ».

25/9/2011 Ομαδικό Νεανικό πρωτάθλημα Αττικής Παίδων-Κορασίδων. Μετέχουμε με 6μελή ομάδα: (-16, -14, -12,-10, Κ-16 & Κ-12). Όσοι προκριθούν θα συμμετέχουν στο 4ο Πανελλήνιο ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων και Κορασίδων από 16-18/12/2011

Επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη στη διεύθυνση :
www.fysiolatris.gr



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα της Σκακιστικής Ακαδημίας Χανίων (chaniachess.gr)

Γράφει ο **Χρήστος Κεφαλής**
Απόφοιτος Χημικού Τμ. Παν. Αθηνών, μέλος Δ.Σ. της Ε. Σ. Ο., συγγραφέας βιβλίων

Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΚΑΚΙΟΥ

Οι περισσότεροι γονείς που φέρνουν τα παιδιά τους στο σκάκι έχουν ως κίνητρο τη συμβολή του στη διανοητική ωρίμανση των παιδιών τους. Έχουν ακούσει ότι βοηθά στην ανάπτυξη μιας σειράς ικανοτήτων των παιδιών, χωρίς όμως να γνωρίζουν επακριβώς τις θετικές επιδράσεις του. Στο παρόν κείμενο θα προσπαθήσουμε να συνοψίσουμε με κατανοητό τρόπο αυτές τις πλευρές, που κάνουν το σκάκι ένα πρόσφορο μέσο και βοήθημα για τη διαπαιδαγώγηση των νέων.

Ο μεγάλος Αμερικανός επιστήμονας, εφευρέτης του αλεξικέραυνου, αλλά και πολιτικός, στοχαστής και φίλος του σκακιού, συγγραφέας ενός άρθρου που είχε συμπεριληφθεί στο πρώτο αμερικάνικο σκακιστικό βιβλίο στα 1802, ο Βενιαμίν Φραγκλίνος, χαρακτήριζε το σκάκι 'μια εικόνα της ζωής'. Αυτή η αναλογία του σκακιού με τη ζωή θεμελιώνει την παιδαγωγική του αξία, εντοπιζόμενη σε δύο κυρίως πεδία.

Πρώτο, η αναλογία των καταστάσεων της ζωής με τις καταστάσεις πάνω στη σκακιέρα. Στις σκακιστικές αναμετρήσεις θα συναντήσουμε ένα πλήθος συμβάντων που μας θυμίζουν γεγονότα και εικόνες της καθημερινής ζωής αλλά και κορυφαίες στιγμές της ανθρώπινης ιστορίας: από τη μάχη του Δαβίδ με το Γολιάθ και την πολιορκία ενός φρουρίου ως την πολιορκία του Οδυσσέα στην κατάληψη της Τροίας.



Και δεύτερο η αναλογία των αξιών που καλλιεργεί το σκάκι με τις αξίες της ζωής. Στο σκάκι, όπως και στη ζωή, υπάρχουν καλά πράγματα που πρέπει να επιδιώκουμε και επιβλαβή που πρέπει να αποφεύ-

γουμε. Για παράδειγμα, δεν είναι σωστό να παίζουμε κινήσεις που επιτρέπουν στον αντίπαλο να μας κάνει ματ ή χάνουν άσκοπα υλικό. Και διαμορφώνοντας επίσης συχνά δύσκολες και φαινομενικά απελπιστικές καταστάσεις, στις οποίες πρέπει να επιδείξουμε μέγιστη προσοχή, θάρρος και ευρηματικότητα για να αντεπεξέλθουμε.

Ένα παιδί, λοιπόν, βοηθιέται από τη γνωριμία με το σκάκι να κατανοεί την πραγματικότητα γύρω του και να την αξιολογεί ταυτόχρονα, όπως η κριτική σκέψη, η λογική ανάλυση, η μεθοδικότητα και προσοχή, αλλά και μια σειρά αξίες και συμπεριφορές όπως η σοβαρότητα, η αυτοκριτική στάση και η υπευθυνότητα. Έτσι το σκάκι δεν βοηθά μόνο στην ανάπτυξη της ευφυΐας των παιδιών αλλά και στο να αξιοποιούν την ευφυΐα τους για δημιουργικούς στόχους. Και όλα αυτά συνδυάζοντας την ευχαρίστηση που προσφέρει ένα παιχνίδι.

Περιπέυει, βέβαια, να πούμε πόσο κρίσιμες είναι η παραπάνω αρετές και ικανότητες για ένα παιδί που αρχίζει

να διαμορφώνει την προσωπικότητά του. Η ενδυνάμωσή τους αποτελεί ακριβώς δείγμα ενηλικίωσης και ξεπεράσματος εκείνων των γνωρισμάτων που θεωρούνται ένδειξη ανωριμότητας.

Βοηθώντας στην ανάπτυξη της ευφυΐας και της προσοχής, το σκάκι μπορεί να συνεισφέρει θετικά στη βελτίωση της επίδοσης των παιδιών στο σχολείο. Μια σειρά έρευνες σε πλήθος χωρών, ΗΠΑ, Βέλγιο, Ρωσία, Αγγλία, έδειξαν βελτιώσεις από 10 ως 60% σε δείκτες όπως η ακαδημαϊκή απόδοση, η προσπάθεια, η συγκέντρωση και σε μαθήματα όπως τα μαθηματικά και η χρήση της γλώσσας. Σχετικά ενδιαφέροντα στοιχεία είχε καταθέσει ο κ. Παναγάκος στο 1ο συνέδριο της ΕΣΟ.



Για να επικαλεστούμε σχετικά ένα διάσημο σκακιστή, ο πρώην Παγκόσμιος Πρωταθλητής Κάρποβ έχει τονίσει τη συμβολή του σκακιού στη βελτίωσή του στην έκθεση. Σύμφωνα με την αφήγησή του, όταν ήταν μικρός υστερούσε σε αυτή, επειδή δεν του άρεσε να καταστρώνει το σχέδιο της έκθεσης πριν τη γράψει. Μετά όμως, όταν ασχολήθηκε με το σκάκι, έμαθε ότι εκεί το τμήμα της έλλειψης σχεδίου είναι η ήττα και κατάλαβε τη χρησιμότητά του σε κάθε δραστηριότητα μας.

Το σκάκι παρουσιάζει όντως βαθιά αναλογία με την έκθεση, αφού αυτό που κάνουμε σε μια παρτίδα είναι να εκθέτουμε τις ιδέες μας πάνω σε κάποια σκακιστικά θέματα. Ακόμη, όπως η έκθεση έχει πρόλογο, κυρίως θέμα και επίλογο, μια παρτίδα διαιρείται σε άνοιγμα, μέσον και φινάλε. Η διαφορά είναι ότι το παιδί στην έκθεση αναπτύσσει τις ιδέες του χωρίς άμεσο έλεγχο, που παρουσιάζεται μόνο στο τέλος, με τη μορφή παρατηρήσεων και της βαθμολογίας του δασκάλου, συχνά ανούσιων για το ίδιο. Σε μια παρτίδα, αντίθετα, ο έλεγχος υπάρχει σε κάθε κίνηση, με την απάντηση του αντιπάλου. Αυτός είναι ο λόγος που το σκάκι δίνει μια ισχυρή ώθηση στην ανάπτυξη της κρίσης και της δημιουργικότητας των παιδιών. Και δεν είναι τυχαίο εδώ που ο μεγάλος Γκαίτε το αποκαλούσε 'εγκύμναση του νου'.

(συνέχεια στο επόμενο τεύχος)

Η ομάδα μας «ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης Νικαίας» ανήκει στη Α' Εθνική κατηγορία στο σκάκι. Στο σύλλογό μας λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά, από 5 ετών και άνω. Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν ή ξέρουν παιδιά να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο. Πληροφορίες στον κ. Νίκο Ορνιθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ. Τηλέφωνο 210-4930470, κινητό 6979285543



Ο Παράδεισος της Ευρυτανίας

Ηλίας Καφώρος

Ο νομός Ευρυτανίας, στην καρδιά της κεντρικής Ελλάδας, είναι ένα από τα πιο παρθένα οικοσυστήματα στην Ελλάδα με υγιεινό κλίμα και καθαρή ατμόσφαιρα, ένα μέρος που αντιστέκεται ακόμα στη καταστροφική μανία του ανθρώπου και όπου κυριαρχεί η άγρια φύση με την απaráμιλλη ομορφιά της. Ψηλά βουνά και απάτητα (Βελούχι «Τυμφρηστός», Άγραφα, Καλιακούδα και Χελιδόνα) με φανταστικά ποτάμια που κυλούν ανάμεσά τους (Αχελώος, Μέγδοβας, Τρικεριώτης και Ίναχος) και με μια φύση που οργιάζει συνθέτουν τοπία που σου κόβουν την ανάσα. Αποτελεί δε τον ιδανικό προορισμό κάθε εποχή του χρόνου για ταξιδιώτες, που επιθυμούν



Αποψη της λίμνης του Μέγδοβα

απόδραση από τα συνηθισμένα, γνωριμία και στενή επαφή με τη φύση και το περιβάλλον. Εδώ καταφτάνουν χιλιάδες εκδρομείς το χρόνο για ορειβασία, πεζοπορία, ορεινή ποδηλασία, βόλτα με άλογα, κατάβαση ποταμών και το χιονοδρομικό κέντρο Καρπενησίου είναι χειμερινός προορισμός τους για σκι.

Ιστορία, Ποτάμια και φράγματα

Νομός περιτριγυρισμένος από πυκνά δάση ελάτης και καστανιάς, με αιωνόβια πλατάνια και πολυτραγουδισμένες ιτιές, που στα φυλλώματά τους κελαηδούν αηδόνια και καρδερίνες και μέσα στα απόκρημνα ριζοσπήλια του φωλιάζουν γεράκια και αετοί. Εκεί ψηλά έχει τις πηγές του ο Αχελώος, πηγή ζωής αλλά και δεινών για τη περιοχή, χιλιотραγουδισμένος όπως λέει και το δημοτικό τραγούδι «Του Κίτσου η μάνα κάθεται στην άκρη στο ποτάμι και το ποτάμι ήταν θολό, κατεβασμένο. Ποτάμι για λιγότεψε, ποτάμι κάνε πίσω για να περάσω αντίπερα στα κλέφτικα λημέρια...». Περιοχές ελεύθερες



Γαλάζια λίμνη

που δεν γνώρισαν τουρκικό ζυγό. Πάνω στα κακοτράχαλα και απρόσιτα βουνά τους, γεννήθηκαν οι Κλέφτες και οι Αρματολοί και πολύ αργότερα το αντάρτικο στη Γερμανική κατοχή. Μόλις το 20ό αιώνα, το 1965, οι άνθρωποι τιθάσευσαν την ορμή του Αχελώου στήνοντας φράγματα και φτιάχνοντας τεχνητές λίμνες. Η ονομαστή γέφυρα της Τατάρνας συνδέει οδικά την Ευρυτανία με την Αιτωλοακαρνανία. Η ισχύς των υδροηλεκτρικών εργοστασίων της ΔΕΗ που ξεπερνά τα 440 MW προσέφερε στην Εθνική οικονομία αλλά από τη κατασκευή τους ο τόπος πληγώθηκε βαριά. Περισσότερα από 90 χιλιάδες στρέμματα και 15 χωριά σκεπάστηκαν από τα νερά της λίμνης Κρεμαστών, περιουσίες χάθηκαν και οι άνθρωποί τους αναγκάστηκαν σε μετανάστευση κυρίως στην Αμερική και Αυστραλία.

Οικοτουρισμός και ανάπτυξη

Πρωτεύουσα του νομού το Καρπενήσι από τις ομορφότερες επαρχιακές πόλεις με σπίτια από πέτρα και σκεπές με κεραμίδι, λόγω του ύψους του χιονιού. Τα παραδοσιακά ορεινά χωριά του (Φουρνά, Φραγκίστα, Ραπτόπουλο, Δομνίστα, Κορυσχάδες, Μικρό και Μεγάλο χωριό) αναπτύχθηκαν τουριστικά τα τελευταία χρόνια. Πολλοί Ευρυτάνες επέστρεψαν στο τόπο, όπου γεννήθηκαν, ξαναέκτισαν τα ερειπωμένα σπίτια των προγόνων τους και έδωσαν ζωή στα ξεχασμένα χωριά. Αξιοποιήθηκαν τα μονοπάτια για πεζοπορία και το φυσικό κάλλος της περιοχής με τα υπέροχα ποτάμια και τις λίμνες του. Αξίζει να επισκεφτείς το Μοναστήρι της Παναγιάς Προυσιώτισσας με την ομώνυμη θαυματουργή εικόνα, το Λαογραφικό μουσείο στο Μεγάλο Χωριό και για τους λάτρεις της φύσης τους καταρράκτες του Κρικελοπόταμου, στο φαράγγι με το διάσημο όνομα «Πάντα Βρέχει» και την, σαν από ταινία, ονειρική γαλάζια λίμνη καθώς και τη τεχνητή λίμνη των Κρεμαστών με τη πανέμορφη και πανύψηλη γέφυρα της Τατάρνας.



Κοιλάδα Πάντα Βρέχει

Αν βρεθείτε εκεί μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις τοπικές χειροποίητες λιχουδιές και να προμηθευτείτε αγνά παραδοσιακά προϊόντα. Θα βρείτε μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού από κεράσι, βύσσινο, κυδώνι, σύκο και βατόμουρα ενώ αξίζει να δοκιμάσετε κάστανα και καρύδια. Τα ζυμαρικά της περιοχής – κυρίως τραχανάς και χυλοπίτες – είναι εξαιρετικά νόστιμα. Το μυρωδάτο τίλιο, το τσάι του βουνού, το χαμομήλι αλλά και η ρίγανη και η λεβάντα σε μεθούν κρατώντας το αυθεντικό τους άρωμά τους όλο το χρόνο. Ακόμα, δοκιμάστε το εξαιρετικής ποιότητας ντόπιο μέλι, βασιλικό πολτό, το κατίκι (τοπικό μαλακό τυρί) και τα νόστιμα τοπικά αλλαντικά και λουκάνικα, καθώς και το λικέρ, που φτιάχνουν οι ντόπιοι από τα κράνα.

Προϊόντα του νομού

Αν βρεθείτε εκεί μην παραλείψετε να δοκιμάσετε τις τοπικές χειροποίητες λιχουδιές και να προμηθευτείτε αγνά παραδοσιακά προϊόντα. Θα βρείτε μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού από κεράσι, βύσσινο, κυδώνι, σύκο και βατόμουρα ενώ αξίζει να δοκιμάσετε κάστανα και καρύδια. Τα ζυμαρικά της περιοχής – κυρίως τραχανάς και χυλοπίτες – είναι εξαιρετικά νόστιμα. Το μυρωδάτο τίλιο, το τσάι του βουνού, το χαμομήλι αλλά και η ρίγανη και η λεβάντα σε μεθούν κρατώντας το αυθεντικό τους άρωμά τους όλο το χρόνο. Ακόμα, δοκιμάστε το εξαιρετικής ποιότητας ντόπιο μέλι, βασιλικό πολτό, το κατίκι (τοπικό μαλακό τυρί) και τα νόστιμα τοπικά αλλαντικά και λουκάνικα, καθώς και το λικέρ, που φτιάχνουν οι ντόπιοι από τα κράνα.



Τεχνητή Λίμνη Κρεμαστών

Αν όλα αυτά σας φάνηκαν εντυπωσιακά, η μονάκριβη κόρη του Βασιλιά Ευρίπου, Ευρυτανία, σας καρτεράει στο όμορφο παλάτι της να σας φιλοξενησει και να σας χαρίσει πρωτόγνωρες εμπειρίες.



Γέφυρα της Τατάρνας



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Πορεία του Φυσιολάτρη στα χιόνια του Μαϊνάλου.

Μια από τις ωραιότερες εκδρομές του πραγματοποιήσε ο Φυσιολάτρης τη Κυριακή 6 Φεβρουαρίου 2011 στα χιόνια του Μαϊνάλου. Στην εκδρομή συμμετείχαν 85 άτομα με δυο πούλμαν. Επισκεφτήκαμε το φανταστικό σπήλαιο της Κάφιας με τις καταβόθρες και στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο χωριό Αλωνίσταινα. Από εκεί, 60 άτομα, ξεκινήσαμε μια πανέμορφη διαδρομή 3 ωρών μέσα στο χιόνι μέχρι το Ροεινό. Ο καιρός φανταστικός, βγάλαμε φωτογραφίες και απολαύσαμε το χιονισμένο τοπίο.



Πορεία στα χιόνια του Μαϊνάλου

♦ 2ήμερη εκδρομή στα χιόνια του Πάρνωννα .

Απόδραση στα χιόνια πραγματοποιήσαν οι ορειβάτες του Φυσιολάτρη το Σαββατοκύριακο 19 και 20 του Φλεβάρη. Νωρίς το μεσημέρι φτάσαμε στον Άγιο Πέτρο, όπου προμηθευτήκαμε τα απαραίτητα εφόδια και τρόφιμα και στη συνέχεια ανεβήκαμε στο καταφύγιο. Ένα πετρόκτιστο πανέμορφο κτίριο σε μια κορυφή του Πάρνωννα στα 1420μ, που ανήκει Ε.Ο.Σ Σπάρτης. Αφού τακτοποιηθήκαμε στο ξενώνα του καταφυγίου, καθίσαμε κοντά στο αναμμένο τζάκι να ζεσταθούμε. Ψήσαμε λουκάνικα και μπριζόλες και με συνοδεία το ωραίο κόκκινο κρασί άρχισε το φαγοπότι. Αργά το βράδυ από τη βεράντα του καταφυγίου παρατηρήσαμε τα αστέρια.

Εδώ το καλοκαίρι διοργανώνονται αστρονομικές βραδιές, όπου στήνονται τηλεσκόπια για τη παρατήρηση του ουρανού. Το πρωί δυο ομάδες ξεκίνησαν για τη Μεγάλη Τούρλα. Η μια έκανε πορεία έξι ωρών μέσα στο χιόνι και έφτασε στο οροπέδιο και η άλλη επέλεξε μια πιο σύντομη, 3 ωρών. Μετά το μεσημέρι ξεκινήσαμε για τη Βαμβακού, πορεία 2 ωρών, όπου μας περίμενε το πούλμαν. Στο γραφικό χωριό Καρυές μας περίμεναν οι υπόλοιποι του γκρουπ για επιστροφή. Αυτοί διανυκτέρευσαν στη Βαμβακού και την επομένη επισκέφτηκαν τα γραφικά Τζιτζίνα και τον όμορφο Κοσμά.



Καταφύγιο του Πάρνωννα.

4ήμερη εκδρομή Αποκριάς & Καθαρής Δευτέρας.

Σε μια ανάπαυλα του χειμώνα πραγματοποιήθηκε η εκδρομή μας στη Δυτ. Ελλάδα και την Ήπειρο.

Πάνω από εκατό άτομα με δύο πούλμαν, ξεκινήσαμε τη Παρασκευή το πρωί στις 4 του Μάρτη. Σαν πρώτη επίσκεψη είχαμε τα χωριά δυτικά του Αγρινίου και τη λίμνη Οζερρού με το εκεί ευρισκόμενο βελανιδοδάσος Ξηρομέρου. Οι τουρίστες έκαναν περιήγηση στη λίμνη Τριχωνίδα και στο όμορφο χωριό Θέρμο, με τα πολλά τρεχούμενα νερά.

Η δεύτερη ημέρα ήταν αφιερωμένη στα Τζουμέρκα. Βουνα ψηλά με τις κορυφές τους χιονισμένες. Είδαμε και ανεβήκαμε στο ονομαστό μονότοξο γεφύρι της Πλάκας, επισκεφτήκαμε τα χωριά Καταράκτης και Βουλγαρέλι και η μέρα έκλεισε με συνεστιάση και χορό σε ταβέρνα.

Κυριακή 6 Μαρτίου και ξεκινήσαμε για τα Ζαγοροχώρια. Παρακάμψαμε τα Γιάννενα και φτάσαμε στο Καπέσοβο. Εδώ σαράντα άτομα ανεβήκαμε τη γραφική «Σκάλα Βραδέτου» σε διάστημα δύο ωρών. Το μεσημέρι μας βρήκε στο Τσεπέλοβο για φαγητό και επίσκεψη αξιοθέατων.

Ένα έθιμο στα Γιάννενα την τελευταία Κυριακή της Απόκριας λέγεται «Τζαμάλες». Ανάβουν φωτιές με τεράστια κούτσουρα και γύρω-γύρω ο κόσμος χορεύει τρώγοντας και πίνοντας. Αυτό ακριβώς το θέαμα αντικρίσαμε και συμμετείχαμε μέσα στο κάστρο το απόγευμα της Κυριακής.

Την Καθαρή Δευτέρα άρχισε η επιστροφή με επίσκεψη στην όμορφη Πρέβεζα. Περνώντας την υποθαλάσσια σήραγγα του Ακτίου φθάσαμε στη Βόνιτσα. Ο καιρός είχε αρχίσει να χαλάει για τα καλά και οι φορείς του Καρναβαλιού αποφάσισαν την ματαίωση του εθίμου «Ο Αχυρένιος βαρκάρης Γληγοράκης». Επιστρέψαμε στην Νίκαια αργά το βράδυ με λίγη καθυστέρηση.



Γεφύρι της Πλάκας

Ελικώνας-Όσιος Λουκάς-Κυριάκι Βοιωτίας

Στα πλαίσια των εξορμήσεων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε η ημερήσια εκδρομή μας στον Ελικώνα, την Κυριακή 13 Μαρτίου 2011.

Αρχικά έγινε ξεναγήση, στην χιλίων ετών Ιερά Μονή του Οσίου Λουκά. Στη συνέχεια φθάσαμε στο Κυριάκι. Οι πεζοπόροι (70 άτομα), με συνοδούς από τον Ορειβατικό Σύλλογο Κυριακίου, ακολούθησαν μια διαδρομή με χιόνια περίπου τριών ωρών, περιμετρικά του χωριού, μέσα στα έλατα και με σύμμαχο ένα λαμπερό ήλιο. Οι υπόλοιποι επισκέφθηκαν το λαογραφικό μουσείο και έκαναν βόλτα στα χιονισμένα δρομάκια του χωριού.



Στα χιόνια του Ελικώνα

Τριήμερη εκδρομή στην Αρχ. Ολυμπία-Κατάκολο-Καϊάφα-Κυλλήνη (25-26 & 27 Μαρτίου)

♦ Την 25η Μαρτίου, ημέρα της Εθνικής επετείου, επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο της Αρχ. Ολυμπίας, ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο της και θαυμάσαμε τον Ερμή του Πραξιτέλη.

Το Σάββατο ανεβήκαμε στο οροπέδιο της Φολόης και βαδίσσαμε στο μονοπάτι των Κε-νταύρων έως το χωριό Κλεινδιά, 5 ώρες. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν το φράγμα του Πηνειού, τα Σιμόπουλο-Πανόπουλο, την Αρχαία Ίλιδα και όλοι μαζί γευματίσαμε στο Γούμερο.

Τη Κυριακή περπατήσαμε ξυπόλητοι στο παραλιακό μονοπάτι των Θαλασσοκρίνων-Κάστρο-Λουτρά Κυλλήνης, 3 ώρες. Εδώ σε συνεργασία με τη Κοινότητα Νεοχωρίου βοηθήσαμε στο καθάρισμα της θαυμάσιας παραλίας από τα σκουπίδια και στο τέλος κάναμε ιαματικό λουτρό. Οι υπόλοιποι επισκέφτηκαν τα αξιοθέατα της περιοχής, τη Μονή Βλαχέρνας, το Κάστρο της Κυλλήνης και όλοι μαζί είχαμε συνεστιάση στο Νεοχώρι με τους τοπικούς άρχοντες.



Στη κορυφή στη ... πέτρα.



Εκδρομικά Νέα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

♦ **Σαββάτο 9/4** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην πανέμορφη **Λίμνη Τσιβλού-Περιστερά**.

Αναχ. από Νίκαια 07.30 (ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ισθμό -Ακράτα- Λίμνη Τσιβλού**. Από εδώ θα ξεκινήσει η πεζοπορία για τον γύρο της γραφικής λίμνης και στη συνέχεια μέσα από το δάσος θα φθάσουμε στη **Περιστερά** (4ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα συνεχίσουν για **Περιστερά**. (γεύμα).

Αναχ. για επιστροφή στη Νίκαια στις 17.30.

ΤΙΜΗ: € 14 (Μαθ. + φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος : Π. ΦΥΤΡΟΣ

♦ **Κυριακή 17/4** Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική εκδρομή **Αράχοβα-Δελφοί-Κορύκειο Άντρο**

Αναχ. από Νίκαια 07.30 (ΜΕΤΡΟ 07.45) για **Λιβαδειά-Αράχοβα-Λιβάδια**, από όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή: **Αραχοβίτικα Λιβάδια-Κορύκειο Άντρο-Δελφοί** σε 4 ώρες με ΒΔ/Α).

Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν τον **Αρχαιολογικό Χώρο** και το μουσείο των **Δελφών** και όλοι θα καταλήξουμε στο χωριό **Δελφοί** για γεύμα.

Αναχ. για επιστροφή στη Νίκαια στις 17.30.

ΤΙΜΗ: € 14 (Μαθ.+ Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος : Γ. ΓΚΟΥΓΚΟΣΤΑΜΟΣ

Σάββατο 14/5 Παιδική πανηγυρική πεζοπορική & τουριστική: **Προκόπι Εύβοιας-Αγ.Ιωάννη Ρώσσο**
Αναχ. από Νίκαια 07.00 (ΜΕΤΡΟ 07.15) Προκόπι-Μεγ. Πλάτανος. Θα γίνουν δύο διαδρομές με ΒΔ/Α:
α) Για ενήλικες: 3 ώρες β) Για παιδιά: 75' λεπτά.

Φαγητά μαζί μας (πικ-νικ) ή σε ταβέρνα.

ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνοι: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ – ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ -

Ν. ΒΑΖΟΣ—ΕΙΡ. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΥ.

♦ **20 ως 23/5** 4ήμερη ορειβατική και τουριστική στο **Μπέλες - Αγ. Ελένη Σερρών** (Αναστενάρηδες), **Λίμνη Κερκίνης, Μονή Γουμέρας, Θεσσαλονίκη** και εκδρομή στη **Βουλγαρία (Σαντάνσκι- Ρίλα-Μπάνσκο)**.

Παρασκ.20/5 Αναχ. από Νίκαια 07.00 (Μετρό 07.15) για **Λαμία -Τέμπη-Κατερίνη - Λίμνη Κερκίνης - Ακριτοχώρι** (Σερρών). Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **Villa Belles 3***** δείπνο, διανυκτέρευση.

Σάββατο 21/5 Στις 08.00 αναχ. για επίσκεψη στη **Μονή Γουμέρας** και της λίμνης **Κερκίνης** (βαρκάδα-περίπατοι-γεύμα). Οι πεζοπόροι θα κάνουν τη διαδρομή **Προβάτα-Οξιά-Τσαμ Κραν** (1.500μ.) στο όρος **Μπέλλες** (περίπου 5-6 ώρες ΒΔ/Α).

Στις 17.00 αναχ. για **Αγ.Ελένη** όπου θα παρακολουθήσουμε το έθιμο της πυροβασίας (Αναστενάρηδες).

Κυρ. 22/5 Στις 08.00 αναχ. για ημερήσια εκδρομή στη **Βουλγαρία: (Κούλατα- Σαντάνσκι-Ρίλα-Μπάνσκο)** και επιστροφή από **Νευροκόπι**.

Δευτέρα 23/5 Αναχ. στις 08.00 για **Θεσσαλονίκη** (ξενάγηση στη πόλη). Επιστροφή στη Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 160 (Μαθ.+Φοιτ. € 80) Περιλαμβάνει:

(Πούλμαν + 3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο Villa Belles *)**

Υπεύθυνος: Ν. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

13 μέρες οδικώς στην Ευρώπη

4 μέχρι 16 Μαΐου 2011

ΤΣΕΧΙΑ (Πράγα-Κάρλοβυ Βαρυ)
ΓΕΡΜΑΝΙΑ (Δρέσδη-Βερολίνο-Λειψία- Πότσνταμ-Φρανκφούρτη-Χαϊδεμβέργη-ΜπάντενΜπάντεν-Λίμνη Τίτιζε-Φραϊμπουργκ)

ΕΛΒΕΤΙΑ (Λουκέρνη-Λουγκάνο)

ΙΤΑΛΙΑ (Ούντινε-Μιλάνο)

Πληροφορίες – πρόγραμμα στον Όμιλο.

ΤΙΜΗ: € 1000 (Μονόκλινο 1250)

Υπεύθυνος: Π. Φύτρος

♦ **Κυριακή 29/5** Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική **Φαραγγι Βουραϊκού- Μέγα Σπήλαιο- Καλάβρυτα**.

Αναχ. από Νίκαια 07.30 (ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ισθμό - Μ. Σπήλαιο**. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία (4-5 ώρες ΒΔ/Α) για τη διάσχιση του φαραγγιού του Βουραϊκού πλάι στον οδοντωτό ως το Διακοφτό (μπάνιο).

Οι τουρίστες θα συνεχίσουν για **Καλάβρυτα** (στάση 1 ώρα)-**Διακοφτό** (μπάνιο, γεύμα). Αναχ στις 18.00 .

ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνη: ΕΥΑ ΓΛΑΜΠΕΔΑΚΗ

Κυριακή 5/6 Ράφτιγκ στο ποταμό Λάδωνα και πεζοπορία στο **Πλανητέρο**.

Αναχ. από Νίκαια στις 07.00 (ΜΕΤΡΟ 06.45) για **Ισθμό- Πλανητέρο**, όπου οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν τη διαδρομή **Μάξι-Κεράσοβο-Ζαρέλια** (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι υπόλοιποι συνεχίζουν για το χωριό **Δάφνη**, όπου θα κάνουν **Ράφτιγκ** στο **Λάδωνα** και γεύμα. Στις 16.30 αναχ. για παραλαβή των πεζοπόρων και επιστροφή Νίκαια.
ΤΙΜΗ € 15 (πεζοπόροι) και **€ 60**(ράφτιγκ+γεύμα).

Υπεύθυνος: Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ.

♦ **11έως13/6 (Αγ.Πνεύματος)** 3ήμερη τουριστική **Καρπενήσι-Μεγ.Χωριό-Προυσσός-Κορυσχάδες-Κρίκελο-Φράγμα Κρεμαστών**. Πεζοπορική **Μαύρη Σπηλιά- Πάντα Βρέχει(ΒΔ/Α)** και ορειβατική **Καλιακούδα(ΒΔ/Β)**.

♦ **Σαβ.11/6** **Αναχ. από Νίκαια 07.00** (ΜΕΤΡΟ 06.45) για **Ρίο-Αντίριο-Θέρμο-Μαύρη Σπηλιά**(πεζοπορία) - **Μονή Προυσσού-Μεγ. Χωριό**.(αναχ. ορειβατών για το καταφύγιο από όπου την επομένη θα πραγματοποιήσουν ανάβαση στην Καλιακούδα). Οι υπόλοιποι θα διανυκτερεύσουν σε ξενοδοχεία της Δομνίστας.

♦ **Κυρ. 12/6** Οι πεζοπόροι ξεκινούν με φορτηγό στις 08.00 για **Καστανούλα-Ροσκά** από όπου μαζί με τους ορειβάτες θα κάνουν διάσχιση στο **Πάντα Βρέχει** και θα επιστρέψουν στη Δομνίστα. Οι τουρίστες θα αναχωρήσουν για **Κεφαλόβρυσο-Φράγμα Κρεμαστών- Μονή Τατάρνας** και επιστροφή Δομνίστα.

♦ **Δευτ.13/6** Αναχ. στις 08.00 για **Κρίκελο - Καρπενήσι - Κορυσχάδες** (επίσκεψη και γεύμα) και επιστροφή για Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 90 (μαθ.+φοιτ.€ 45), ξενοδοχείο & καταφύγιο

Υπεύθυνος: Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ.

♦ **Κυριακή 26/6** Στο **Αγγίστρι** Αίγινας. Πεζοπορία και μπάνιο. Υπεύθυνος:ΑΝΤ. ΓΛΑΜΠΕΔΑΚΗΣ.

♦ **5-12 Ιουλίου** Διακοπές στη **Λήμνο-Αη. Στράτη**

♦ **29-31 Ιουλίου** Ορειβατική στον **Όλυμπο** και στο φαράγγι του **Ενιπέα**.

Το νέο 11μελές Διοικητικό Συμβούλιο.

Πρόεδρος: Αγγελάκης Λιμβέριος
Αντιπρόεδρος: Μιχαλάκος Δημήτριος
Γενικός Γραμματέας: Χωματίδης Θεολόγος
Ειδικός Γραμματέας: Λαδά-Καραγιάννη Ζηνοβία
Ταμίας: Παφλιώτη-Ντεϊρμεντζιάν Τριανταφυλλιά
Έφορος δημοσίων σχέσεων: Ορνιθόπουλος Νικόλαος
Έφορος εκδρομών: Φύτρος Παύλος
Έφορος σκακιού: Καφώρος Ηλίας
Υπεύθυνος ορειβασίας: Κωνσταντινόπουλος Γεώργιος
Υπεύθυνος υλικού: Παπαδόπουλος Στυλιανός
Υπεύθυνη εκδηλώσεων: Λεμονή-Κυπραίου Θεοδώρα



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Κυριακή 10/4 στο θέατρο « **ΒΡΕΤΑΝΙΑ** »
το έργο « **AMADEUS** » .

Ένα δράμα του R. Shafer σε σκηνοθεσία Δ. Λιγνάδη
με τους: Δημ. Λιγνάδη, Χριστοφ. Παπακαλιάτη,
Δημ. Σκιάδη, Αντ. Δημητροκάλη, κ.α.

ΤΙΜΗ: € 24 (θέατρο + πούλμαν) - Αναχ. 18.00
(Δηλώσεις ως τη Τρίτη 5/4).



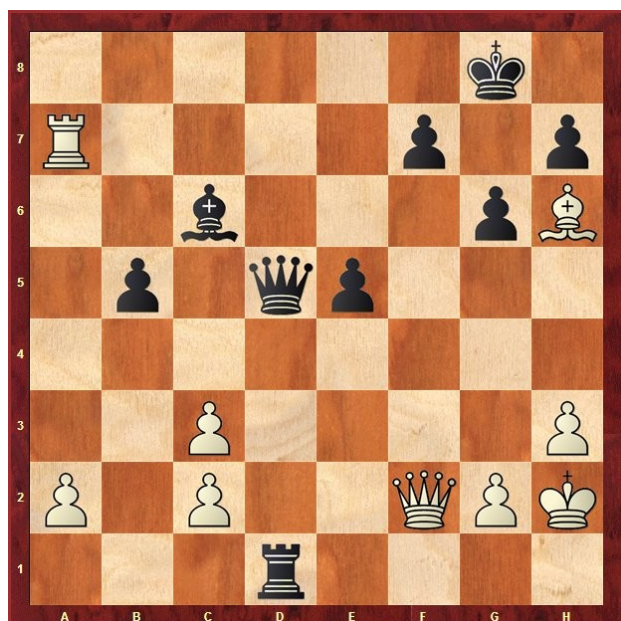
ΧΟΡΟΣ !!!

Μαθήματα παραδοσιακών
και λαϊκών χορών γίνονται
στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη στις 09.00 μ.μ.
Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία

**Η ομάδα μας στο Σκάκι
Ε..Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία.**

Άσκηση Νο 21

Παίζουν τα Λευκά και κάνουν εντυπωσιακό ματ!!!



Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

συνέχεια από την 1η σελίδα.

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



Ο Δήμαρχος με την ομάδα της Α΄ Εθνικής

της πολιτείας τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σύλλογος με κυριότερο το στεγαστικό πρόβλημα και ζήτησε την βοήθεια όλων προκειμένου να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια.

Ακολούθησε η κοπή της πίτας και η εκδήλωση έκλεισε με τις καθιερωμένες βραβεύσεις των αθλητών του σκακιστικού τμήματος που διακρίθηκαν τη χρονιά που πέρασε. Βραβεύτηκαν οι αθλητές

Μικτό Νεανικό Παιδών - Κορασίδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής, η ομάδα παιδών-κορασίδων για την κατάκτηση της 3ης θέσης στην Αττική, οι παίδες(-16) και οι

παμπαίδες(-8) για την κατάκτηση της 2ης θέσης των αντίστοιχων πρωταθλημάτων Αττικής, καθώς και οι αριστοίχοι μαθητές και αυτοί που εισήχθησαν στα ανώτατα σχολές. Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους Βάζο Ν. και Κανάκη Α. για τη συμβολή τους στη διάνοξη και εξερεύνηση ορειβατικών μονοπατιών.

Παίδες -16 με τον Πρόεδρο Δημ. Συμβουλίου



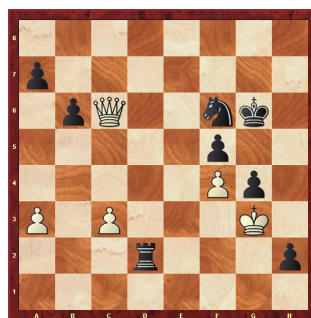
Παίδες -16 με τον Πρόεδρο Δημ. Συμβουλίου

Λύση άσκησης Νο 20

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

1. ... , P05 !!
2. ... , Iε4+,
3. Βχε4 , ζχε4
(κερδίζοντας τη ντάμα)

(Αν 2. Βχζ6 προάγει το πιόνι σε ίππο και κάνει ματ)
0 - 1



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 και info@fysiolatris.gr
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.gr
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.
Επιμέλεια έκδοσης: Χαπίδης Ματθαίος-Καφώρος Ηλίας.