



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν



Απρίλιος – Μάιος – Ιούνιος 2011 Τεύχος 22



Καλό Καλοκαίρι

Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΚΥΠΕΛΛΟΥΧΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ

❖ Το Κύπελλο Αττικής 2011 στη Νίκαια

Ο Φυσιολάτρης Κυπελλούχος Αττικής το 2011.

Ολοκληρώθηκε η τελική φάση του Ομαδικού κυπέλλου Αττικής 2011, με την ομάδα μας να κατακτά για δεύτερη φορά το Κύπελλο. Η νίκη αυτή αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες διακρίσεις μας. Η τελική κατάταξη των ομάδων είναι:

1. Ε.Ο.Α.Ο. «Ο Φυσιολάτρης» Νίκαιας
2. Σ.Α.Σ. Κορωπίου
3. Α.Ε.Κ.
4. Σ.Ο. Αιγάλεω



Οι σκακιστές μας (Καφόρος-Γκούμας-Γεωργιάδης- Καπνίσης και Μιχελάκος) με το κύπελλο Αττικής

Στη συνέχεια η ομάδα μας δίνει αγώνα με την ομάδα της Φλώρινας, για πρόκριση στο final 4, που θα γίνει στην Ερέτρια στις 30 Ιουνίου και 1 Ιουλίου.

❖ Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής στο σκάκι.

Στην Ερέτρια Εύβοιας από 3 μέχρι 8 Ιουλίου θα διεξαχθεί φέτος το πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο σκάκι, με την ομάδα μας να αγωνίζεται σε αυτό για τρίτη συνεχόμενη χρονιά. Στο φετινό πρωτάθλημα θα αγωνιστούν συνολικά 34 ομάδες. Μετά την περσινή μας επιτυχία με την κατάληψη της 4ης θέσης θα αγωνιστούμε και φέτος για μια ανάλογη πορεία. Η ομάδα μας ενισχυμένη με καινούργιους παίκτες υπόσχεται να πετύχει το καλλίτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η σύνθεση των ομάδων θα είναι 8μελής, 3 άνδρες, 1 γυναίκα και 4 νεανικές σκακιέρες Κ<18, Κ<16, Α<18, Α-12. Ευχόμαστε στην ομάδα μας να πετύχει τους στόχους της.

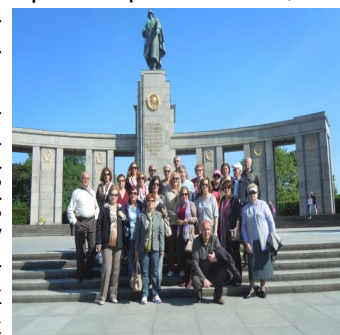


Α΄ Εθνική Φυσιολάτρης- Κορυδαλλός.

❖ 13ήμερη Εκδρομή στην Ευρώπη, Τσεχία-Γερμανία -Ελβετία- Ιταλία.

Λίγες μέρες μετά την Πρωτομαγιά, στις 4 του Μάη, νά'μαστε πάλι, στο γνωστό ραντεβού, στο πουλμαν για Πάτρα - Αγκόνα. Αργά το απόγευμα της άλλης μέρας, από το Ιταλικό λιμάνι, κάνοντας μια ωραία διαδρομή, φτάσαμε στο Ούντινε, όπου και διανυκτερεύσαμε, για να ξεκινήσουμε το άλλο πρωί γεμάτοι κέφι και προσδοκίες να γνωρίσουμε καινούργια κομμάτια της Ευρώπης.

Πρώτος σταθμός μας η Πράγα. Μέσα από τα ψηλά βουνά των Άλπεων και τα περάσματα του Αττίλα στην Αυστρία, φτάσαμε στην Πράγα όπου διανυκτερεύσαμε. Την άλλη μέρα επισκεφτήκαμε το ιστορικό κέντρο της Πράγας. Στο κάστρο, που βρίσκεται στο λόφο που δεσπόζει πάνω από την πόλη, είδαμε τον εντυπωσιακό ναό του Αγ. Βίτου με τα περίφημα βιτρώ, που άρχισε να χτίζεται τον 14^ο αιώνα και τελείωσε τον 19^ο κατ' εντολή του Καρόλου του Δ΄, καθώς και το Βασιλικό ανάκτορο, το μοναστήρι του Στράχοβ, το περίφημο Λορρέτο, την εκκλησία του Αγ. Γεωργίου και το δρομάκι των Αλημιστών. Συνεχίζοντας προς την κεντρική πλατεία της Πράγας συναντήσαμε τον καθεδρικό ναό του Αγίου Νικολάου - ωραιότατο μπαρόκ κτίσμα- και κατευθυνθήκαμε στη περίφημη και πασίγνω-



Βερολίνο, Αγαλμα Ρώσου στρατιώτη.

στη γέφυρα του Καρόλου. Περνώντας και θαυμάζοντας τα περίτεχνα αγάλματα που τη στολίζουν δεξιά και αριστερά κι ατενίζοντας τα σκούρα νερά του Μολδάβα που διαρρέει την πόλη, κατευθυνθήκαμε προς την κεντρική πλατεία με το ονομαστό αστρονομικό ρολόι του 15^{ου} αιώνα, το παλαιό δημαρχείο και πλήθος άλλων κτιρίων γοθικού ρυθμού και μπαρόκ. Απ'τη πλατεία κατεβήκαμε στη "παραλία" του ποταμού Μολδάβα, για να πάρουμε το караβάκι για μια μικρή κρουαζιέρα με φαγητό στο ποτάμι και να θαυμάσουμε την όμορφη αυτή "Χρυσή Πόλη". Την επομένη ξεκινήσαμε για τη φημισμένη λουτρόπολη Κάρλοβιβάρι, που είναι κτισμένη κατά μήκος του ποταμού Τέμπλα. Πασίγνωστη για τις ιαματικές πηγές της, ανακάλυψη του Καρόλου του Δ΄, που την ονόμασε βασιλική πόλη. Έκτοτε καθιερώθηκε σαν τόπος συνάντησης προσωπικοτήτων των γραμμάτων, των τεχνών και της πολιτικής, όπως ο Γκαίτε, ο Σίλερ, ο Μπετόβεν, ο Μπαχ, ο Τσάρος της Ρωσίας κ.ά.

Συνέχεια στη σελ. 5



❖ 9^ο Φυσιολατρικό ορειν και Ατομικά Πρωταθλήματα Αττικής Ανδρών και Γυναικών 2011.

Στον πολιτιστικό πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» από 16-23 Ιουνίου έγινε με επιτυχία το 9ο Φυσιολατρικό τουρνουά και τα Ανοιχτά Πρωταθλήματα Αττικής Ανδρών και Γυναικών. Η ανάληψη για δεύτερη συνεχή χρονιά του Ανοικτού Πρωταθλήματος Αττικής έδωσε μια καινούργια δυναμική στο τουρνουά. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους, συμμετείχαν 209 σκακιστές και σκακίστριες και μεταξύ τους 1 GM, 4 IM, 2 FM και 3 WFM.



Οι νικητές του τουρνουά και πρωταθλητές Αττικής.

Νικητής στον Α' όμιλο με 7,5 βαθμούς σε 9 αγώνες αναδείχθηκε ο GM **Καπνίσσης Σπύρος** του Φυσιολάτρη με 2ο και 3ο με 7 βαθμούς τους **Καραγιάννη Αθ.** και **Managadze N.** Πρωταθλητής Ανδρών Αττικής 2011 ο GM Καπνίσσης Σπ.



Οι πρωταθλήτριες Αττικής.

(7,5β) με 2ο και 3ο τους **Καραγιάννη Αθ.** και **Γκούμα Γ.** με (7β) και πρωταθλήτρια Γυναικών Αττικής 2011 η **Πετράκη Μ.**(5,5 β.), με 2η τη **Οικονομοπούλου Μ.** (5,5 β.) και 3η τη **Φράγκου Ε.**(5 β.).

Στον Β' Όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο **Κυριάκος Λεμονής** με 8 βαθμούς, με 2ο τον **Ορέστη Λυρή** (8β.) και 3ο τον **Ιωάννη Φακούδη** με (7,5β.).

Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:

1ος όμιλος. Γεν. κατάταξη:

1.GW Καπνίσσης Σπ. **2.** Καραγιάννης Αθ. **3.** Managadze N.

Γυναικών: **1.**Πετράκη, **2.** Οικονομοπούλου **3.** Φράγκου

Βετεράνων: **1.**Καμανετς **2.**Μαλιαρός **3.** Ορνητόπουλος.

Νέων: **1.**Γκούμας Γ. **2.** Παπαδημητρίου Α. **3.**Αμπατζής Α.

Εφήβων: **1.**Μιχαλάκος Π. **2.**Γκίκας Χ. **3.**Μπουμπουλής Σπ

Νεανίδων: **1.**Φράγκου Ελ. **2.**Ασβεστοπούλου Ευδ.

Παίδων: **1.**Νούτσος Στ. **2.**Πουλόπουλος Ι. **3.**Καλοδούκας Ο.

Κορασίδων: **1.** Σερεφίδου Δ.

2ος όμιλος. Γεν. κατάταξη:

1.Λεμονής Κ. **2.** Λυρής Ορ. **3.** Φακούδης Ι.

Παίδων: **1.**Παπαδόπουλος Π. **2.**Ιωαννίδης. **3.**Καφαντάρης.

Κορασίδων: **1.**Φράγκου Μ. **2.**Πουλοπούλου Αικ. **3.** Πραματευτάκη Ασπ.

Παμπαίδων: **1.**Παπαδόπουλος Αστ. **2.**Τσακαλίδης Ευστ.

3. Αλεξίου-Καρακασίδης Σταυρ.

Παγκορασίδων: **1.**Γραφάκου **2.**Λεμονή **3.**Ψωφίμη

Μίνι (- 8): **1.** Κατωπόδης Δ. **2.** Αλεξίου-Καρακασίδης Στυλ.

3. Βλάχος Κ..

Το Δ.Σ. του συλλόγου μας ευχαριστεί το Δήμο Νίκαιας-Ρέντη για τη παραχώρηση της αίθουσας, τους εργαζόμενους στο Δήμο καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

♦ Πανελλήνια Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα

Το 9ο Πανελλήνιο ομαδικό σχολικό πρωτάθλημα 2011 έγινε στην Ερέτρια.

Τη Νίκαια εκπροσώπησαν στα Λύκεια το 1ο Λύκειο Νίκαιας (Α. Καφώρος, Π. Κουνταρδός, Μ. Σπύρου και Φ. Βανδώρου) που κατέλαβε την 6η θέση, στα γυμνάσια το 11ο Γυμν. Νίκαιας (Σωτηράκης Κ. , Κοντός Αλ., Καφώρου Ηρώ και Πραματευτάκη Ασπ.) που τερμάτισε στην 7η θέση και στα Δημοτικά το 26ο Δημ. Σχολείο Νίκαιας (Λαδός Π., Λαδός Σ., Παντελιδάκη Ι., Λάρδα Μ. και Λεμονή Μ.-Ι) που πήρε τη 22η θέση. Συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές, στους Διευθυντές των Σχολείων τους και σε όλους όσοι συνέβαλαν στη συμμετοχή των μαθητών στο πρωτάθλημα. Ιδιαίτερα να ευχαριστήσουμε τη Δημοτική αρχή για την οικονομική στήριξη των ομάδων για να πάρουν μέρος στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα.



1ο Λύκειο Νίκαιας



11ο Γυμνάσιο Νίκαιας

♦ Πανελλήνια Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα

(6 κύπελλα για τους μαθητές-σκακιστές μας)

Στα Ατομικά Σχολικά Πρωταθλήματα συμμετείχαν, ανά τάξη, οι παρακάτω σκακιστές-σκακίστριες μας:

Νήπια: **Γκιώνης Γ.-Ε.** 3^{ος} (7β.)

Β' Δημοτικού: **Βλάχος Κ.** (4,5 β)

Γ' Δημοτικού: **Λαδός Σ.** 6^{ος} (6,5β)

Δ' Δημοτικού: **Γραφάκου Σ.** 5^ο κορ. (5β.), Κολυβάς (4,5β.),

Ε' Δημοτικού: **Λεμονή Μ.-Ι.** 7^ο κορ. (4,5β.)

ΣΤ' Δημοτικού: **Παπαδόπουλος Α.** 10^{ος} (6,5β.)

Β' Γυμνασίου: **Παπαδόπουλος Γ.** 10^{ος} (6β.), Ξανθόπουλος

Β. 12^{ος} (6β.), **Καφώρου Μ.-Η.** 2^ο κορ. (5,5β)

Γ' Γυμνασίου: **Δρακάκη Α.-Μ.** 1^ο κορ. (5,5β.), Λεμονής

Κυρ.(5β.), Βοζίκη Α.(5β.)

Επίσης συμμετείχαν στο Ανοιχτό Μαθητικό οι: **Μαρούδας**

Π. 2^{ος} (7β.), **Κολυβά Ι.** 1^ο κορ. (6β.), **Λουκα Μαγ.** 3^ο κορ.

(5β.), **Μανουσού Ιακ.** (4β.), **Γεωργακάκης Ν.** (3,5β.), **Γκιώνη**

Ουρ. (3β.)

♦ 5^ο Σχολικό Τουρνουά Δημοτ. Σχολείων Νίκαιας

Το 5^ο Σχολικό Τουρνουά Δημοτικών Σχολείων Νίκαιας διεξήχθη το Σάββατο 28 Μαΐου ώρα 6μ.μ. στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος», στα πλαίσια του 7^{ου}

Αθλητικού Φεστιβάλ του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη.

Μαθήματα φέτος στα σχολεία έκανε ο σκακιστής του συλλόγου μας **Γκούμας Γιώργος**.

Ελπίζουμε την επόμενη σχολική χρονιά το πρόγραμμα να επεκταθεί και στα σχολεία του Ρέντη, ώστε του χρόνου τέτοια εποχή να διεξαχθεί το πρώτο Σχολικό Πρωτάθλημα του ενιαίου πλέον Δήμου μας.



26ο Δημοτικό Νίκαιας



♦ Νεανικά Κύπελλα Παίδων (-14) και Παμπαίδων (-10)

Στην 1^η Θέση οι Παμπαίδες μας.

Μετά από μια εξαιρετική πορεία όλων των ομάδων μας που συμμετείχαν στα Κύπελλα, οι Παμπαίδες μας τερμάτισαν στην 1^η θέση ενώ οι Παίδες μας, παρά την καλή εμφάνισή τους, με την ήττα στον τελευταίο γύρο υποχώρησαν σημαντικά στη βαθμολογία καταλαμβάνοντας την 8η θέση.



K14 Φυσιολάτρης-Περιστερί

Συγκεκριμένα στο Κύπελλο Παμπαίδων (-10), στο τελευταίο γύρο, ο **Φυσιολάτρης Α'** επιβλήθηκε εκτός έδρας της ομάδας του Πανιωνίου Γ.Σ.Σ. με 3,5-0,5 και τερμάτισε στην **1^η θέση**, με δεύτερη την Αίγλη Παπάγου και τρίτη την ομάδα του ΣΟ Χαλανδρίου. Ο **Φυσιολάτρης Β'** κατέλαβε τη 21η θέση ενώ ο **Φυσιολάτρης Γ'**, τα μικρά μας, πήραν την 40η θέση (57 συμμετοχές).

Στο Κύπελλο Παίδων (-14), στον τελευταίο γύρο, ο **Φυσιολάτρης Α'**, έχασε οριακά με 2,5-1,5 από την ισχυρή ομάδα της Π. Σ. Περιστερίου και πήρε την 8η θέση. Πρώτη εδώ ήρθε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου, δεύτερη αυτή του Σ.Ο. Αιγάλεω και τρίτη η Α.Ο. Λεοντείου. Ο **Φυσιολάτρης Β'** κατέταξη 19ος (39 συμμετοχές).



K10 Φυσιολάτρης-Ζωγράφου

Αγωνίστηκαν συνολικά 25 σκακιστές και σκακίστριές μας. Στις ομάδες συμμετείχαν οι : (U14) Παπαδόπουλος Γ., Ξανθόπουλος Β., Παπαδόπουλος Α., Μαρούδας Π., Τσιβγούλης Αικ., Τουντουλίδης Ν., Λεμονή Μ.Ι., Κολυβάς Αρ., Κολυβά Ι., Λούκα Μ. και Μοβσεσιάν Φ. (U10) Λαδάς Π., Λαδάς Σ., Τσιβγούλης Ε., Τουντουλίδης Ν., Μανσούρ Ι., Λεμονή Μ.Ι., Κολυβάς Αρ., Κολυβά Ι., Γραφάκου Σ., Τσιβγούλης Ε., Βλάχος Κ., Γκίκας Ν., Μάνος Α., Γεωργακάκης Ν., Γεωργακάκη Ε., Γκιώνη Ουρ., Λούκα Μ., και Γερμένης Α.

♦ Σε νέο κτίριο μεταφέρθηκε ο Φυσιολάτρης.

Από τον Ιούνιο ο όμιλός μας μεταφέρθηκε σε καινούργιο κτίριο 150 τ.μ στη συμβολή των οδών Βρυούλων 69 και Ικονίου. Το κτίριο είναι ισόγειο ευρύχωρο και ικανοποιεί όλες τις απαιτήσεις μας. Διαθέτει δύο ξεχωριστούς χώρους που μπορούν να απομονωθούν ο ένας από τον άλλον και ξεχωριστό πατάρι για οποιαδήποτε χρήση. Ιδανικός χώρος για τη διενέργεια τουρνουά σκάκι, κάτι που έλειπε από όλη την περιοχή. Εγκαινιάστηκε με τη διεξαγωγή του Final4 του κυπέλου Αττικής, όπου ο Φυσιολάτρης κατάφερε να πάρει και το πρώτο του κύπελο στο νέο αυτό χώρο. Ευχόμαστε καλή διαμονή και πάντα επιτυχίες.



Το final 4 στο νέο κτίριό μας

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα. (-16), (-14), (-12), (-10) & (-8 ετών).

Θα γίνουν στην Ερέτρια Εύβοιας στο ξενοδοχείο Eretria Village Resort από 25 Ιουνίου έως 1 Ιουλίου

♦ 29ο Διασυλλογικό κύπελλο Ελλάδας.

Θα διεξαχθεί από 30 Ιουνίου – 1 Ιουλίου στην Ερέτρια. Οι τέσσερις ομάδες που προκρίθηκαν είναι:

1. ΣΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
2. ΑΟ ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
3. ΣΑΚ ΑΡΓΟΝΑΥΤΗΣ
4. ΛΠ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

♦ Πανελλήνιο διασυλλογικό Πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας

Θα διεξαχθεί στην Ερέτρια Εύβοιας στο ξενοδοχείο Eretria Village Resort από 3-8 Ιουλίου 2011.

Μετέχουμε με 16μελή ομάδα.

(Αναλυτικά για την ομάδα μας στην 1η σελίδα)

♦ ΔΙΕΘΝΗ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ 2011 :

- α) Διεθνές ορεπ «ΙΚΑΡΟΣ» θα διεξαχθεί στην **Ικαρία** από 9 έως 17 Ιουλίου 2011.
- β) Διεθνές τουρνουά **Ρεθύμνου** Κρήτης από 11-18 Ιουλίου 2011
- γ) Διεθνές τουρνουά **Λέρου** από 12-19 Ιουλίου 2011
- δ) Διεθνές σπεν της **Παλαιόχωρας** Κρήτης από 20-27 Ιουλίου 2011
- ε) Διεθνές σπεν **Καβάλας** από 30 Ιουλίου έως 7 Αυγούστου 2011
- στ) **NEGROPONTE 2011** στη **Χαλκίδα** από 9 έως 17 Αυγούστου
- ζ) Διεθνές τουρνουά **ΙΣΘΜΙΑ 2011** από 18 έως 25 Αυγούστου

η) **22-8-11 Στη Νίκαια (Μάντρα) το 31ο rapid στη μνήμη των πεσόντων στο Μπλόκο της Κοκκινιάς.**
 θ) **26/8-2/9 Στη Νίκαια στον Πολιτιστικό Πολυχώρο *Μάνος Λοΐζος* το 19^ο Διεθνές τουρνουά «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ**

- ι) Διεθνή τουρνουά **Φωκίδας** και **Βέροιας** από 3-9 Σεπτεμβρίου 2011

♦ 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

♦ Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα 2011 (-18, -16, -14, -12, -10 & -8 ετών), στην **Αλμπένα** της Βουλγαρίας από 10 έως 21 Σεπτεμβρίου 2011.

♦ Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα 2011 (-18, -16, -14, -12, -10 & -8 ετών), στο **Ρίο** της Βραζιλίας από 12 έως 22 Νοεμβρίου 2011.



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

(συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Δίπλα στα παραπάνω, θα επισημάνουμε μερικούς ακόμη παράγοντες που ενεργούν στην ίδια κατεύθυνση.

Ο πρώτος είναι η ανυπαρξία μιας έτοιμης αλήθειας και απόλυτων κανόνων στο σκάκι. Φυσικά υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες, οι οποίοι όμως τις περισσότερες φορές παρουσιάζουν εξαιρέσεις. Για παράδειγμα, τα κομμάτια έχουν μια καθορισμένη αξία, Βασίλισσα = 9 πόνια, Πύργος = 5, Αξιωματικός & Ίππος = 3. Σε αρκετές περιπτώσεις όμως η αξία αυτή ανατρέπεται και ένας ίππος ή αξιωματικός μπορεί να αποδειχτεί σε μια θέση ισχυρότερος από Πύργο ή ακόμη και από Βασίλισσα. Γενικά, σε κάθε θέση παρουσιάζονται διάφορα συγκρουόμενα στοιχεία και θέματα και πρέπει να αποφασίσει κανείς ποιο βαραίνει περισσότερο. Επομένως, ένα παιδί δεν μπορεί να στηρίζεται σε βεβαιότητες ούτε να χρησιμοποιεί έτοιμη τροφή και είναι υποχρεωμένο διαρκώς να βάζει το μυαλό του να δουλέψει και να απαντά σε νέα ερωτήματα. Αυτό ακριβώς το κάνει πιο υπεύθυνο και σοβαρό στη λήψη αποφάσεων.

Δεύτερο, ακόμη πιο σημαντικό είναι ότι το σκάκι μας μαθαίνει να εκτιμάμε και να σταθμίζουμε τα μακροχρόνια αποτελέσματα των πράξεών μας. Εδώ παρεμβάινει θετικά στην ψυχολογική τάση των παιδιών να επιδιώκουν το άμεσο αποτέλεσμα και την άμεση ικανοποίηση των προσδοκιών τους.



Κλασική εκδήλωση αυτής της ψυχολογίας στο σκάκι, είναι η κλίση τους να βγάζουν

γρήγορα τη Βασίλισσα στο παιχνίδι, σε μια προσπάθεια να κερδίσουν αμέσως κινητοποιώντας το πιο ισχυρό κομμάτι τους για τη δημιουργία απειλών. Στην πορεία όμως διδάσκονται ότι η πρόωγη έξοδος της Βασίλισσας είναι ριψοκίνδυνη γιατί την εκθέτει σε απειλές και μαθαίνουν να τιθασεύουν τον αυθορμητισμό τους. Η λογική που διαμορφώνει έτσι το σκάκι, λειτουργεί ως ανάχωμα σε κινδύνους που απειλούν σήμερα τη νεολαία. Ένα παιδί που διαπαιδαγωγείται να δίνει έμφαση στην ατομική και συλλογική προσπάθεια και να σταθμίζει τα μακροχρόνια επακόλουθα των πράξεών του, δύσκολα θα στραφεί σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, όπως, π.χ. τα ναρκωτικά. Αυτό εξηγεί γιατί τέτοια περιστατικά είναι σπάνια στο σκακιστικό χώρο.

Τέλος, μια σημαντική παιδαγωγική λειτουργία του σκακιού είναι ότι μαθαίνει τα παιδιά να επιδιώκουν την καταξίωση όχι με κόλπα και ζαβολιές, αλλά με την πραγματική τους αξία. Ενώ αρχικά μπορεί να κερδίσουν τυχαία ή χάρη σε μια αντικανονική κίνηση κάποιον αντίπαλο, πολύ γρήγορα καταλαβαίνουν ότι μια τέτοια προσέγγιση δεν τους δίνει ελπίδες απέναντι



σε πιο ισχυρούς παίκτες. Ακόμη δε, ενώ εστιάζει στην ατομική προσπάθεια, το σκάκι καλλιεργεί το στοιχείο της συλλογικότητας. Αυτό παρουσιάζεται στην κεντρική έννοια της συνεργασίας των κομματιών και ακόμη στην κοινή προσπάθεια που καταβάλουν τα παιδιά όταν αναλύουν μια παρτίδα ή συμμετέχουν σε μια ομαδική προπόνηση σε ένα σκακιστικό σύλλογο. Από την άλλη μεριά, το σκάκι, όπως κάθε τι άλλο, αν δεν αξιοποιείται σωστά, μπορεί να έχει και αρνητικές παρενέργειες. Αν ένα παιδί είναι έντονα ανταγωνιστικό, με τάσεις επιβολής στους άλλους κλπ., τότε μια μονόπλευρη ενασχόληση με το σκάκι μπορεί να ενισχύσει αυτά τα χαρακτηριστικά, δημιουργώντας ένα κόμπλεξ ανωτερότητας. Για αυτό δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το σκάκι είναι ένα εργαλείο, που μπορεί να λειτουργεί θετικά μόνο στα πλαίσια μιας σωστής συνολικής διαπαιδαγώγησης. Σε καμία περίπτωση δηλαδή η ενασχόλησή μαζί του να μετατρέπεται σε αυτοσκοπό, αλλά να ενισχύει τη μαθησιακή διαδικασία και να εντάσσεται στο σύνολο ενδιαφερόντων ενός φυσιολογικού παιδιού. Η δε παροχή αυτής της διαπαιδαγώγησης συνιστά ευθύνη κυρίως των γονέων αλλά και των εμπλεκόμενων στο σκακιστικό χώρο, παραγόντων, προπονητών κοκ.

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



13ήμερη Εκδρομή στην Ευρώπη

Συνέχεια από τη 1η σελίδα

Εκεί θαυμάσαμε το αυτοκρατορικό θεραπευτήριο, το κτίριο με τους θερμοπίδακες, το θρυλικό ξενοδοχείο Rurr, τη Ρωσική Εκκλησία και τις ξύλινες και πέτρινες κολονάντες. Και, αφού κάναμε τις βόλτες και τα ψώνια μας, ξεκινήσαμε για την πρωτεύουσα της Σαξονίας, τη Δρέσδη, μια από τις ομορφότερες και ιστορικές πόλεις της Ευρώπης. Είναι η πόλη των βασιλιάδων της Σαξονίας, η πόλη της όπερας, η πόλη των ποιητών, των Πανεπιστημίων. Κάνοντας βόλτα στην πόλη είδαμε την όπερα Σέμπερ, μια από τις πιο όμορφες στην Ευρώπη. Χτίστηκε το 1872 δίπλα στα ανάκτορα και στο κέντρο της υπάρχει το άγαλμα του βασιλιά Ιωάννη του Πολωνού. Δίπλα ακριβώς βρίσκεται το ανάκτορο Τσβίνγκερ με τα μουσεία του. Στην πλατεία Νέα Αγορά δεσπόζει ο καθεδρικός της Φραουενκίρχε, που το εσωτερικό της θυμίζει όπερα, σύμβολο φιλίας της μεταπολεμικής Γερμανίας και Βρετανίας. Ανεβήκαμε στο Μπριλ,



Μουσείο Περγάμου

πάνω από τον ποταμό Έλβα, που έκτισε και στόλισε με γλυπτά ο Γιοχάνες Σίλινγκ. Αφού απολαύσαμε έναν καφέ, αναχωρήσαμε για τη Λειψία, την πόλη όπου έζησε και μεγαλόρρηξε ο Μπαχ, του οποίου ο τάφος βρίσκεται στην εκκλησία του Αγ. Θωμά. Στην όμορφη αυτή πόλη είδαμε

την όπερα με το σιντριβάνι, το Ζυγιστήριο, το Δημαρχείο και το ναό του Αγ. Νικολάου.

Στη συνέχεια αναχωρήσαμε για Βερολίνο και καταλύσαμε σε ένα εκπληκτικό ξενοδοχείο. Μπαίνοντας στην πόλη, αριστερά και δεξιά υπάρχει ένα τεράστιο πάρκο. Συναντήσαμε το χρυσό άγαλμα της Νίκης, το μνημείο του Ρώσου στρατιώτη και την πύλη του Βραδεμβούργου, το σύμβολο της Γερμανικής ενοποίησης, όταν έπεσε το 1989 το τείχος του Βερολίνου. Η γέφυρα Όπερμπαουμ πάνω από το ποταμό Σπρέε ενώνει τη Δυτική με την Ανατολική Γερμανία. Δυο σειρές πλακάκια στο έδαφος μας δείχνουν ότι εδώ ήταν τα όρια του «μισητού»- για πολλούς Γερμανούς- τείχους. Επισκεφτήκαμε το τελευταίο απομεινάρι του τείχους μήκους 2 χλμ., πάνω στο οποίο έχουν ζωγραφίσει έργα τους περισσότεροι από 150 καλλιτέχνες από όλο τον κόσμο. Ύστερα επισκεφτήκαμε το μουσείο της Περγάμου, όπου φιλοξενείται μια απ' τις μεγαλύτερες συλλογές Ελληνικών αρχαιοτήτων, όπως ο βωμός του Δία και η πύλη της αγοράς της Μιλήτου. Επίσης η Βαβυλωνιακή πτέρυγα με την πύλη της θεάς Ίσταρ και άλλους μεσοποτάμιους θησαυρούς. Η ξενάγηση ολοκληρώθηκε με την επίσκεψή μας στην παλιά όπερα, το Δημαρχείο, την Αλεξάντερπλάτς και τον πύργο των τηλεπικοινωνιών ύψους 365 μ. και στη συνέχεια μια κρουαζιέρα στον ποταμό Σπρέε. Το άλλο πρωί ξεκινήσαμε να γνωρίσουμε μια ακόμη όμορφη πόλη, το Πότσταμ, τη σημερινή πρωτεύουσα του Βραδεμβούργου, τη πόλη των ανακτόρων. Στη διαδρομή επισκεφτήκαμε το Ολυμπιακό στάδιο, όπου έγιναν οι αγώνες το 1936. Διασχίσαμε τη γέφυρα των κατασκόπων πάνω από τη λίμνη Χάβελ, γέφυρα στην οποία συναντιούνταν Ρώσοι και Αμερικανοί διπλωμάτες, για να αλλάξουν κατασκόπους την εποχή του ψυχρού πολέμου, είδαμε το πάρκο Σισίλιεν με το ομώνυμο κάστρο (όπου έγινε η συμφωνία των τριών, Στάλιν-Τσόρτσιλ-Τρούμαν) και φτάσαμε στο Πότσταμ.

Επισκεφτήκαμε τα περίφημα ανάκτορα του Σαν Σουσί, που κατασκεύασε ο Φρειδερίκος ο Β΄ το 1754, θέλοντας να συναγωνιστεί τα ανάκτορα των Βερσαλλιών. Μετά τη μαγευτική και απολαυστική αυτή περιήγηση οδεύσαμε προς Φρανκφούρτη. Η Φρανκφούρτη, το σύγχρονο οικονομικό κέντρο της Γερμανίας, με πολυώροφα κτίρια, πολυεθνικές εταιρείες και χρηματιστήρια, διαθέτει και ιστορικό κέντρο, το οποίο και επισκεφτήκαμε. Στην κεντρική πλατεία του Αγίου Νικολάου είδαμε το σπίτι του Γκαίτε και το Μουσείο, το ναό του Αγ. Παύλου, σπίτια μπαρδεντί και γραφικά δρομάκια. Έπειτα αναχωρήσαμε για Χαϊδελβέργη, την πόλη των Πανεπιστημίων, που λικνίζεται στα νερά του ποταμού Νέκαρ.

Εδώ ιδρύθηκε το πρώτο Γερμανικό Πανεπιστήμιο.

Το επιβλητικό κάστρο της Χαϊδελβέργης δεσπόζει της πόλης. Περιπατήσαμε στο ιστορικό κέντρο με τις ενδιαφέρουσες εκκλησίες,



Ολυμπιακό Πάρκο, Βερολίνο

θαυμάσαμε τα κτίρια με μπαρόκ αρχιτεκτονική και την πολύβουη κεντρική πλατεία της αγοράς. Μετά την περιήγηση, τα ψώνια και το φαγητό πήραμε την άγουσα για το Μπάντεν-Μπάντεν την κοσμοπολίτικη λουτρόπολη, γνωστή για τις ιαματικές πηγές της και τα πολυτελή κέντρα λουτροθεραπείας. Το καζίνο, κτίριο - κόσμημα της πόλης, περιβαλλόταν από ολάνθιστους κήπους και τα τρεχούμενα νερά του ποταμού Όος. Το άλλο πρωί κατηφορίσαμε για το Φράιμπουργκ. Πόλη με φόντο το μοναδικό Μέλανα Δρυμό, που τη λατρεύεις από την πρώτη στιγμή. Πλακόστρωτοι πεζόδρομοι, ιστορικά κτίρια και κτίσματα άριστα διατηρημένα και εντυπωσιακές πύλες, όπως η πύλη του πύργου του Αγ. Μαρτίνου στο ιστορικό κέντρο της όμορφης και οικείας αυτής πόλης. Ο πανέμορφος γοθτικός ναός της υψώνεται επιβλητικός και είναι ορατός από κάθε σημείο και γωνιά της πόλης. Στη συνέχεια επιστρέψαμε μέσα από τα κατάφυτα με πεύκα και έλατα βουνά, στη Λίμνη Τίτιζε, που στα καθαρά νερά της καθρεφτίζονται οι γύρω βουνοκορφές του Μέλανα Δρυμού. Εκεί περάσαμε το βράδυ μας και την επόμενη μέρα το πρωί άρχισε η αντίστροφη μέτρηση της επιστροφής, αναχωρώντας για Ελβετία. Φτάσαμε στη Λουκέρνη, περιηγηθήκαμε την ξύλινη γέφυρα, το Μεσαιωνικό Δημαρχείο, τον πύργο με το ρολόι, τις γραφικές πλατείες και τα καφέ και σε λίγο βρεθήκαμε στο δρόμο για το Λουγκάνο. Από εκεί φύγαμε για το Μιλάνο, τη περίφημη αυτή πόλη της Ιταλίας, για να δούμε το Ντουόμο, τη στοά Βιτόριο Εμμανουέλε και τη πασιγνώστη Σκάλα του Μιλάνου. Όμως δεν είδαμε σχεδόν τίποτα απ' αυτά. Και γιατί; Ας όψεται η Μίλαν. Ήταν η μέρα που η Μίλαν κέρδισε το πρωτάθλημα Ιταλίας και όλη η πόλη ήταν ένα γήπεδο. Έτσι και εμείς τι να κάνουμε; φίλαθλοι και μη απολαύσαμε και συμμετείχαμε στη φιάστα. Κατάκοποι φτάσαμε στο ξενοδοχείο μας, απ' όπου το άλλο πρωί πήραμε το δρόμο για Αγκόνα-Πάτρα-Νίκαια.

Έτσι Δευτέρα βράδυ, 16 Μάη, μετά από 13 υπέροχες μέρες στην Ευρώπη επιστρέψαμε στα πάτρια εδάφη.

Παρίσι, εσύ να μας περιμένεις του Χρόνου. Εμείς θα ευχηθούμε να μας έχει ο θεός καλά και θα προσμένουμε να έλθει ο καιρός να ξανασυναντηθούμε.

Καλό Καλοκαίρι
Άννα Μελίδου



Εκδρομές που έγιναν: Αφηγήσεις εκδρομέων

♦ Λίμνη Τσιβλού. Κυριακή, 9 Απριλίου 2011

Η εκδρομή μας ξεκίνησε με καλούς καιρούς και με μια



Η πανέμορφη λίμνη του Τσιβλού

μεγάλη συμμετοχή, αφού πήραν μέρος σε αυτήν 140 περίπου φίλοι, παλαιοί και νέοι, περριπατητές και μη, φτάσαμε στη μικρή και χαριτωμένη λίμνη Τσιβλού. Κάνα-

με, όλοι μα-

ζί, το γύρο της, διάρκειας μιας ώρας περίπου, τραβώντας φωτογραφίες ανάμεσα από τα « παράθυρα » που άφηνε η βλάστηση, απολαμβάνοντας το όμορφο και ήρεμο τοπίο ολόγυρα.

Ύστερα συνεχίσαμε τη διαδρομή μας προς την Περιστεέρα, ένα από τα γραφικά χωριά της Νεραϊδορράχης. Στη διάρκεια της τρίωρης περίπου πεζοπορίας, μας « συντρόφευε » ο ποταμός Κράθης, άλλοτε ήσυχος άλλοτε αρκετά ορμητικός και βουερός. Προχωρούσαμε μέσα από το δάσος, ανάμεσα από πεύκα, έλατα, και κέδρα, περνώντας μικρά ρεματάκια, ανηφορίζοντας ή κατηφορίζοντας σε στενά μονοπάτια, διασκεδάζοντας και συζητώντας.

Φτάνοντας στις δυο ταβέρνες του χωριού απολαύσαμε ψητή πέστροφα, σπιτικές πίτες, διάφορα πιάτα με ντόπια κρεατικά και ωραίο γλυκό του κουταλιού, με θέα προς τον όμορφο και χιονισμένο Χελμό.

Οι φίλοι που δεν πεζοπόρησαν επισκέφθηκαν το κεφαλοχώρι της Ζαρούχλας κα κατέληξαν στην Περιστεέρα. **Μ. Μ.**

♦ Δελφοί - Κωρύκειον άντρον. Κυριακή 17/4/11

Ξεκινήσαμε από τη Νίκαια και φτάνοντας στην Αράχοβα, αφήσαμε τους φίλους μας μη πεζοπορούντες, για να επισκεφθούν το γραφικό χωριό και στη συνέχεια τον αρχαιολογικό χώρο και συνεχίσαμε μέχρι τα Αραχοβίτικα Λιβάδια. Από εδώ ανηφορίσαμε προς το σπήλαιο, όπου και φτάσαμε μετά από μία περίπου ώρα. Το περιηγήθηκαμε όσο ήταν δυνατόν, γιατί ήταν αρκετά γλιστερό και σκοτεινό, με τη βοήθεια κάποιων φακών, φωτογραφηθήκαμε στην είσοδό του και πήραμε το μονοπάτι που διάβαινε μέσα από το Δρυμό του Παρνασσού, με χιονόνερο και δριμύ κρύο.

Γύρω στη μιάμιση περίπου ώρα, πριν τελειώσει η πορεία μας αρχίσαμε να κατηφορίζουμε το αρχαίο πλακόστρωτο μονοπάτι που οδηγούσε πάνω από τον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών στο σύγχρονο ομώνυμο χωριό. Η θέα μαγευτική από ψηλά και η βροχή να μας ραπίζει στο τελευταίο ημίωρο της διαδρομής μας, αλλά εμείς, απτόητοι, καταλήξαμε στο χωριό και στη ζεστή ταβέρνα που μας φιλοξένησε, όπου, μαζί με τους υπόλοιπους, γευτήκαμε ντόπιες λιχουδιές και χορέψαμε κιάλας, αφού φάγαμε και το ωραίο επιδόρπιό μας, γιαούρτι με μέλι μέσα από ξύλινη παδέλα (μικρό κάδο). **Μ. Μ.**

Λίμνη Κερκίνης- Μπέλλες-Βουλγαρία, 20- 23/5/11

Ξεκινώντας από Νίκαια και με στάση στον Πλαταμώνα για φαγητό φτάσαμε στο Ακριτοχώρι και διανυκτερεύσαμε στο Villa Belles με θέα τη λίμνη Κερκίνης. Την άλλη μέρα επισκεφτήκαμε την Άνω Ποροία, στους πρόποδες του όρους Μπέλλες. Από εδώ οι πεζοπόροι περπάτησαν τη διαδρομή Προβάτα-Οξιά-Τσαμ μέχρι το ξενοδοχείο ενώ οι υπόλοιποι έκαναν βαρκάδα στη λίμνη παρακολουθώντας τον υδροβιότοπο της Κερκίνης.

Το απόγευμα στην Αγ. Ελένη παρακολουθήσαμε το έθιμο της πυροβασίας (Αναστενάρηδες). Κυριακή πρωί αναχωρήσαμε για Βουλγαρία. Περιηγήθηκαμε στο Σαντάνσκι, επισκεφτήκαμε το μεσαιωνικό μοναστήρι της Ρίλας στη κορυφή της Ροδόπης και παρακολουθήσαμε φολκλορικό φεστιβάλ στο Μπάνσκο. Τη Δευτέρα είχαμε ξενάγηση στη παλιά πόλη, στο επταπύργιο και στον άγιο Δημήτριο στη Θεσσαλονίκη και επιστροφή στη Νίκαια.

Γενική εντύπωση πολύ καλή έως άριστη.

Ε. Μ.

♦ Μία, μία μέρα μοναχά δεν αρκεί... 29/5/11

Χμμ... είχε δίκιο η Άρτεμις όταν μας παρακίνησε να κατέβουμε για πεζοπορία στο φαράγγι του Βουραϊκού. Έτσι, αφού συμφωνήσαμε οι τέσσερις φίλες πως μια εκδρομή στη φύση θα ήταν ευεργετική για το σώμα και το πνεύμα, πριν από την εξεταστική, βρεθήκαμε στα Καλάβρυτα μαζί με το υπόλοιπο γκρουπ για τη μαγευτική αυτή εξόρμηση.

Με αφετηρία το Μ. Σπήλαιο επρόκειτο να διασχίσουμε το φαράγγι ακριβώς δίπλα από τις γραμμές του οδοντωτού και να βρεθούμε τελικά στο παραθαλάσσιο Διακοφτό.

Η διαδρομή είχε κιάλας ξεκινήσει και έβλεπε κανείς όλους τους πεζοπόρους με τα σακίδια τους να ξεχύνονται στη φύση... Το χώμα αφράτο, καθώς διατηρούσε την υγρασία των πρώτων ωρών της μέρας, προσέδιδε στην ατμόσφαιρα μια ευωδία που ξυπνούσε τις συγχωριές των αισθήσεων. Κι εκεί που ο νους ήταν βυθισμένος μες στο όνειρο, άξαφνα άκουγες τη σφυρίχτρα του οδοντωτού που σε προειδοποιούσε για το πέραςμα του μικρού τρένου. Οι επιβάτες μας κουνούσαν τα χέρια χαμογελαστοί και τότε μας ενθάρρυναν λέγοντας «Κουράγιο!», τότε μας διαβεβαίωναν ότι το τέρμα δεν ήταν μακριά, «Φτάνετε, φτάνετε...». Έτσι αντλούσαμε τις τελευταίες μας δυνάμεις και συνεχίζαμε το περπάτημα...

Εμείς πάντως το ευχαριστήθηκαμε με την ψυχή μας, «...και περάσαμε όμορφα, όμορφα, όμορφα κι ετούτη τη φορά!». Σας το συστήνουμε λοιπόν ανεπιφύλακτα! **Γ. Π.**

♦ Ράφτινγκ στο Λάδωνα. Κυριακή 5/6/11

Μόλις έμαθα για το ράφτινγκ στο Λάδωνα ενθουσιάστηκα και δήλωσα συμμετοχή. Το ποτάμι καταπληκτικό και η διοργάνωση άψογη. Μετά ... φάγαμε σε ξύλινους πάγκους κάτω από τις καρυδιές, ένα πλούσιο και νόστιμο γεύμα, μαγειρεμένο από μια σύγχρονη Λωξάνδρα. Οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν μια διαδρομή 3 ωρών από το Πλανιτέρο μέχρι το Κεράσοβο-Ζαρέλια. Ευχαριστώ τον Φυσιολάτρη της Νίκαιας για τη μαγευτική μέρα που έζησα και ιδιαίτερα τον αδερφό μου Γ. **Ε. Μ. Τσ.**



Φαράγγι του Βουραϊκού



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



♦ **6-15 Ιουλίου** 8ήμερες διακοπές στη Λήμνο.
Αναχ. από Νίκαια 6/7 στις 17.30 για Λαύριο όπου θα πάρουμε το πλοίο για Λήμνο.

Θα έχουμε 7 διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο **ΠΟΡΤΟ ΠΛΑΖΑ 4*** στον **Αγ. Ιωάννη Κάσπακα** και θα κάνουμε **3 περιηγήσεις**: α) Ηφαιστεια-Καβείρια-Σπηλιά Φιλοκτήτη-Μούδρο β) Αρχ. Πολιόχνη - Αγ. Σώζων - Φαναράκι γ) Πλατύ - Θάνος - Νευγάτη - Νέα Κούταλη - Θέρμες-Παν.Κακαβιώτισσα - Μύρινα και 3 μικρές πεζοπορίες. Αναχ. 14/7 στις 21.00 για επιστροφή .

ΤΙΜΗ: € 420 Περιλαμβάνει: Πούλμαν + ξενοδοχείο με ημιδιατροφή (πρωινό + δείπνο) + εισιτήρια πλοίου + περιηγήσεις + ημερήσια εκδρομή στον Αη-Στράτη.
Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ

29-31 Ιουλίου 3ήμερη ορειβατική και πεζοπορική στον **Όλυμπο** και στο φαράγγι του **Ενιπέα**

Αναχ. από Νίκαια στις 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για καταφύγιο Σταυρού (όσοι θα πεζοπορήσουν για Μ. Αγ. Διονυσίου και Πριόνια-φαράγγι Ενιπέα (ΒΔ/Α) και για καταφύγιο Ζολώτα (όσοι πάνε οροπέδιο Μουσών, ανάβαση στον Μύτικα και φαράγγι Ενιπέα (ΒΔ/Α-Β). (για ανάβαση στον Μύτικα απαραίτητο κράνος !)

ΤΙΜΗ: € 75 (μαθ.+φοιτ.€ 40) Περιλαμβάνει: Πούλμαν +καταφύγιο. Όσοι χρησιμοποιήσουν μουλάρια + **€ 20**.
Υπεύθυνος: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

6 και 7 Αυγούστου 2ήμερη τουριστική στην **Αρχ. Επίδαυρο – Ναύπλιο – Κόστα - Σπέτσες**.

Αναχ. από Νίκαια 07.20 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00) για Ναύπλιο. Παραλία Καραθώνα (μπάνιο, γεύμα) και ξενοδοχείο «ΝΑΥΠΛΙΑ». Αναχ. στις 19.00 για Αρχ. Θέατρο Επίδαυρου, όπου θα δούμε το έργο του Ευριπίδη «Ηρακλής Μαινώμενος» σε σκηνοθεσία Μιχ. Μαρμαρινού με τους: Ν. Καραθάνο. Κ. Καραμπέτη, Μ. Χατζηράββα, Θ. Αθερίδη. Επιστροφή και διανυκτέρευση στο Ναύπλιο. Την επομένη πάμε στην Κόστα (μπάνιο,γεύμα ή με πλεούμενο στις Σπέτσες). Αναχ. στις 17.00 για Νίκαια.

♦**ΤΙΜΗ: € 90** (μαθ.+φοιτ.€ 45) Περιλαμβάνει πούλμαν+ξενοδοχείο με πρωινό+εισιτήριο θεάτρου.
Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

5-17 Σεπτεμβρίου 13 μέρες οδικώς στη Τουρκία.

(ΤΣΑΝΑΚΑΛΕ - ΑΪΒΑΛΙ - ΠΕΡΓΑΜΟΣ - ΦΩΚΑΙΑ - ΣΜΥΡΝΗ-ΕΦΕΣΟΣ - ΚΟΥΣΑΝΤΑΣΙ - ΜΑΡΜΑΡΙΣ - ΜΑΚΡΗ - ΛΕΒΙΣΙ - ΛΙΜΝΗ ΜΠΑΦΑ - ΠΡΟΚΟΠΙ - ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ - ΗΡΑΚΛΕΙΑ - ΤΣΑΝΑΚΑΛΕ - ΠΑΜΟΥΚΑΛΕ - ΙΚΟΝΙΟ - ΚΑΙΣΑΡΕΙΑ - ΛΙΜΝΗ ΤΑΤΑ- ΑΓΚΥΡΑ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ).

ΤΙΜΗ:€ 770 (για μονόκλινο +260 €) Περιλαμβάνει: Πούλμαν +ξενοδοχεία με ημιδιατροφή + ξεναγήσεις-περιηγήσεις + ομαδική ασφάλεια.

Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

8-11 Σεπτεμβρίου 4ήμερη εκδρομή στην **Άνδρο**

Γύροςνησιού:Γαύριο-Μπατσι-Παλαιόπολη-Ζαγορά-Συνέτι-Χώρα-Αποίκια (Καταρράκτες). **Πεζοπορίες** (ΒΔ/Α):

α) Αποίκια-Πυθάρα-Καταρράκτες-Στενιές-Γυάλια και β) Αλαδινό-Φάλλικα-Μ.Παναχράντου-Παραπόρη-Χώρα.

ΤΙΜΗ: € 200 (μαθ.+φοιτ.€ 110) Περιλαμβάνει: 3 διαν/σεις με ημιδιατροφή στο ξενοδ. « ΠΗΓΗ ΣΑΡΙΖΑ » 3*** +Πούλμαν+εισιτήρια πλοίου Ραφήνα-Άνδρος-Ραφήνα.

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦**24 & 25/9** 2ήμερη εκδρομή στον **Αγ.Γιώργη-Καταρράκτες Δρυμώνα - Ξηρόν Όρος(Εύβοια)**.

Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.20) για Αρκίτσα-Αιδηψό-Γιάλτρα. Πεζοπορία μέσα το πανέμορφο πευκοδάσος του όρους **Λιχάς**- παραλία **Αγαπητός**(μπάνιο)-Φάρος **Βασιλίας** -Αγ. Παρασκευή(6 ώρες ΒΔ/Α). Οι υπόλοιποι θα συνεχίσουν για Αγ. Γεώργιο Λιχάδας για μπάνιο, βόλτες ή βαρκάδα στα Λιχαδονήσια. Διανυκτέρευση στο ξενοδ. ΣΤΕΛΛΑ (δείπνο). **Κυριακή** στις 09.00 αναχ. για **Καταρράκτες Δρυμώνα** και **Ξηρόν Όρος** (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα πάνε στην **Μονή Οσ. Δαυίδ** (γεύμα), αναχ. στις 14.30 για παραλαβή ορειβατών και επιστροφή στη Νίκαια.

ΤΙΜΗ € 75 (μαθ.+φοιτ.€ 45). Πούλμαν + διανυκτέρευση με ημιδιατροφή + Φέρρυ-μποτ. Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 2/10 (Πανευρωπαϊκή ημέρα ΠΤΗΝΩΝ). Ημερήσια εκδρομή στον υδροβιότοπο **Μουστού**.

Αναχ. από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.45 **και από Νίκαια 07.00** για Άστρος, υδροβιότοπο **Μουστού**. Πεζοπορία στο φαράγγι **Σπηλάκια** (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο μαγευτικό **Πλάτανο**(καστανιές, πεύκα, πλατάνια και έλατα). Αναχ. στις 17.30 για Νίκαια .

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 7) Υπεύθυνος: Α. ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 9/10 Ημερήσια εκδρομή στο **Μαίναλο**.

Αναχ. από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15 (από Νίκαια 07.30) για **Σπαθοβούνι** -Βυτίνα- **Αρχαίο Μεθύδριο**, από όπου θα κάνουμε τη διαδρομή δίπλα στον ποταμό **Μυλάοντα** ως το **Πυργάκι** (ΒΔ/Α 4ώρες). Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στη **Βυτίνα**. Αναχ. στις 17.30 για Νίκαια .

ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+ Φοιτ. € 7).

Υπεύθυνος: Γ.ΓΚΟΥΓΚΟΣΤΑΜΟΣ

Σάββατο 15/10 Ημερήσια εκδρομή στην **Αμφίκλεια**

Αναχ. από Νίκαια 07.15 (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Αμφίκλεια**, από όπου οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν μία εντυπωσιακή διαδρομή στο φαράγγι της **Βαρσάμωσ** ως τη **Μονή Ιερουσαλήμ** (ΒΔ/Α ώρες 4). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το **Χάνι της Γραβιάς** και θα γευματίσουν στο **Πολύδροσο**. Αναχ. στις 17.30 για Νίκαια

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ. + φοιτ. € 7) Υπεύθυνη: ΕΙΡ. ΠΛΟΥΜΠΗ

27 ως 30/10 4ήμερη **Καβάλα-Χαλκιδική, Αγιο Όρος**.

Αναχ. από Νίκαια στις 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Δίον** (ξενάγηση)-**Ελιά** (Σιθωνία-Χαλκιδικής), ξενοδοχείο **ATHENA PALLACE 5*** (δείπνο, διανυκτέρευση).

28/10 αναχ. 09.00 για Χολομώντα, διαδρομή **Ταξίάρχης-Βράσταμα** (ΒΔ/Α 4 ώρες). Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Ουρανούπολη**,διάπλους του **Αγ.Όρους** (προαιρετικά) και επιστροφή (δείπνο, διανυκτέρευση).

29/10 αναχ. 08.00 για **Μαρμαρά** από όπου οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν μια πανέμορφη διαδρομή **Γέφυρα Τριποτάμου-Παρθενώνας** (ώρες 3 ΒΔ/Α). Οι τουρίστες συνεχίζουν για Ολυμπιάδα-**Καβάλα** (επίσκεψη Κάστρου,Υδραγωγείου, Ιμαρέτ, Δημαρχείου.κ.λ.π.).

30/10 αναχ. στις 09.00 για σπήλαιο Πετραλώνων- παραλία Μεθώνης (γεύμα) και επιστροφή για Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 170 (μαθ.+φοιτ.€ 90). Περιλαμβάνει: Πούλμαν + 3 διαν/σεις στο ATHENA PALLACE(πρωινό+δείπνο) + ξεναγηση στο Δίον. Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 12/11 εκδρομή στη **Δίρφη**

Κυριακή 20/11 εκδρομή **Άνω Τιθορέα- Διπόταμα**



Δασοπερπατήματα και Καλλιτεχνήματα

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά η πεζοπορική εξόρμηση για τους μικρούς μας φίλους.

Τρία πούλμαν έφτασαν το Σάββατο 14 Μαΐου, λίγο έξω από το Προκόπι της Εύβοιας. Από εκεί, περισσότερα από 60 παιδιά όλων των ηλικιών μαζί με γονείς, εκπαιδευτικούς και φίλους εκδρομείς ξεχύθηκαν σε αυτό το υπέροχο δάσος.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τα παιδιά έπαιζαν το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού, κάτι που έκανε τη διαδρομή των δύο περίπου ωρών, πολύ ευχάριστη και διασκεδαστική.

Προς το τέλος της διαδρομής συναντήσαμε τα παρατημένα μεταλλεία λευκόλιθου του Κηρέα. Τα παιδιά ξετρελάθηκαν σκαρφαλώνοντας και κατακυλώντας ξένοιαστα στους τεράστιους αμμόλοφους. Ένοιωθαν σαν σε φουσκωτό παιδότοπο, που όμως ήταν ένα βουνό άμμος και χαλίκι, που είχαν απομείνει μετά την εξώρριξη



Τα παιδιά ...παίζουν του μεταλλεύματος

Γέμισε με παιδιά το δάσος του Κηρέα

Τέλος καταλήξαμε στο πλατανόδασος του Κηρέα και κάναμε πικ-νικ. Εκεί δίπλα στο ποτάμι και με τη βοήθεια των ειδικών δασκάλων που συμμετείχαν στην εκδρομή, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τις καλλιτεχνικές τους ικανότητες δημιουργώντας Land Art με υλικά που η φύση τους παρείχε απλόχερα.



Σαλιγγάρι, Land Art

Ευχαριστούμε πάρα πολύ όλους τους φίλους εκπαιδευτικούς, καλλιτέχνες, γονείς, διασώστες, μέλη του Φυσιολάτρη, των οποίων η βοήθεια ήταν καθοριστική στην επιτυχία του σκοπού της εξόρμησης, που ήταν η επαφή των παιδιών της πόλης με τη φύση.

Σας περιμένουμε όλους στα επόμενα δασοπερπατήματα και καλλιτεχνήματα.



Νικητές του κρυμμένου Θησαυρού.

ΧΟΡΟΣ !!!



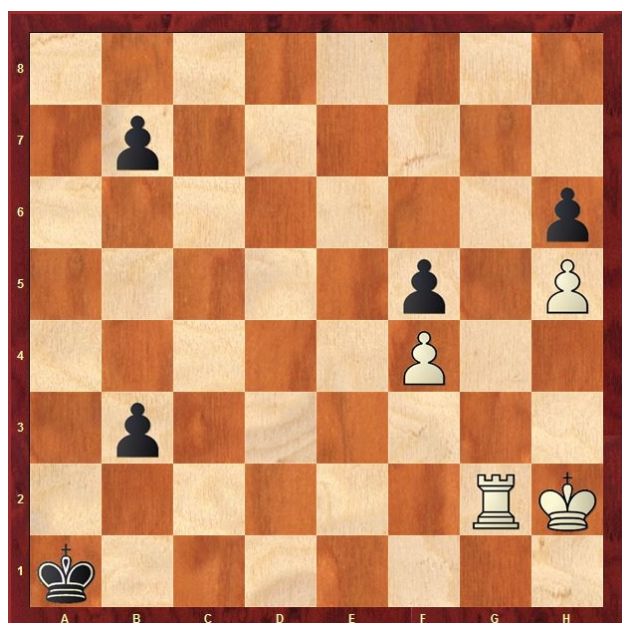
Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη στις 09.00 μ.μ. Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία

Επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη www.fysiolatris.gr

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

Άσκηση Νο 22

Παίζουν τα Λευκά και νικούν. Εξυπνότατο!!!

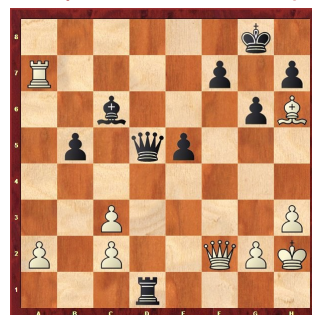


Λύση άσκησης Νο 21

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

1. Πδ7 !! , Βδ7
2. Βζ6 ,

(Αν 1. ... , Βε6
2. Πχδ1 ,), και
(Αν 1. ... , Βη2
2. Βχη2 , Αη2.
3. Πχδ1 ,).
1 - 0



Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
Βρυούλων 69 & Ικονίου Νικαία Τ.Κ. 18450
Τηλ & fax 210 4930470
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.