



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

ΠΑΡΟΧΗ ΤΕΛΟΣ
Ταξ. Γραφείο
ΝΙΚΑΙΑΣ (ΚΤ)
Αρ.βύλ. Άδειας:
8 3 1 9



Ιούλιος – Αύγουστος – Σεπτέμβριος 2011 Τεύχος 23

Διανέμεται δωρεάν

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

♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ Ξανά στην 4η θέση η ομάδα μας

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η σκακιστική μας ομάδα στο Πρωτάθλημα της Α΄ Εθνικής, το οποίο διεξήχθη από 3 έως 8 Ιουλίου στην Ερέτρια. Με πέντε νίκες, μία ισοπαλία και χάνοντας μόνο από την Πρωταθλήτρια ομάδα της Π.Σ. Περιστέριου, ισοβάθμησε στις θέσεις 2-4 με τους Σ.Ο. Καβάλας και Ε.Ε.Σ. Κορυδαλλού και κατέκτησε τελικά, μετά την άρση ισοβαθμίας, την 4η θέση. Έτσι, η ομάδα μας, στην τρίτη της συμμετοχή στην Α΄ Εθνική κατηγορία κατέκτησε για δεύτερη συνεχή χρονιά την 4η θέση.



Δ. Θέμελη-Ι. Γεωργιάδης-Σ. Καπνίσης-Ρ. Kempinski

Η φετινή επιτυχία είναι μεγαλύτερη, καθώς στη διοργάνωση συμμετείχαν περισσότερες ομάδες, τριάντα τέσσερις έναντι είκοσι δύο την περυσινή χρονιά, και καθιερώνει το Φυσιολάτρη μεταξύ των κορυφαίων σκακιστικών συλλόγων στη χώρα. Οι δέκα σκακιστές και σκακίστριές μας που συμμετείχαν, έδωσαν πραγματικά τον καλύτερο εαυτό τους καθ' όλη τη διάρκεια του Πρωταθλήματος. Οι παίκτες λειτούργησαν σαν ομάδα, οι όποιες κακές στιγμές του ενός καλύπτονταν από τους υπόλοιπους και κυρίως στις άτυχες στιγμές του ενός, οι άλλοι προσπαθούσαν να τον ενθαρρύνουν. Ακόμη και η ανακοίνωση της Σκακιστικής Ομοσπονδίας, λίγες μέρες (συνέχεια στη σελ. 2)



Τ. Χριστοδουλάκη-Α.-Μ. Δρακάκη

Ακόμη και η ανακοίνωση της Σκακιστικής Ομοσπονδίας, λίγες μέρες (συνέχεια στη σελ. 2)

19ο Διεθνές τουρνουά σκάκι Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» Νικητής ο GM Svetushkin D. (ELO 2576)

Με 355 συμμετοχές (έναντι 345 πέρυσι) από 26 Αυγούστου έως 2 Σεπτεμβρίου διεξήχθη με επιτυχία το 19ο Διεθνές Τουρνουά Σκάκι "Τιμή στην Εθνική Αντίσταση", που είναι αφιερωμένο στο μπλόκο της Κοκκινιάς της 17ης Αυγούστου 1944.

Το τουρνουά διοργανώθηκε από το Δήμο Νίκαιας-Αγ.Ι.Ρέντη σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο Φυσιολάτρη και την ΕΣΟ.



Οι νικητές του 19ου Διεθνούς τουρνουά συμμετείχαν σκακιστές από 6 χώρες, μεταξύ των οποίων 13 τίτλοχοι (3 GM, 6 IM, 1 WIM και 3 FM). Οι αγώνες έγιναν σε δύο ομίλους. Στο 1ο Όμιλο (ELO > 1700) είχαμε 106 και στο 2ο Όμιλο (ELO < 1700) 249 συμμετοχές. Πριν την έναρξη των αγώνων, τους σκακιστές χαιρέτησαν ο Δήμαρχος Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη κ. Ιωακείμης και ο πρόεδρος του Φυσιολάτρη Νίκαιας κ. Αγγελάκης. (συνέχεια στη σελ. 2)

❖ 13ήμερη Εκδρομή στη Τουρκία, Κων/πολη-Άγκυρα-Σμύρνη-Κατπαδοκία.

13 ημέρες στα παράλια και στο εσωτερικό της Τουρκίας ήταν αρκετές για να φέρουν πίσω παλαιές μνήμες από τη «χαμένη πατρίδα». Ήταν σα να βρισκόμασταν εκδρομή στην Ελλάδα όλα γνωστά και οικεία, ακόμα και οι ονομασίες των πόλεων με τα κτίριά τους να μας θυμίζουν ότι εκεί κάποτε άνθισε ο Ελληνικός πολιτισμός. (συνέχεια στη σελ. 5)



Κωνσταντινούπολη, Αγία Σοφία.



♦ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2011

Ξανά στην 4η θέση η ομάδα μας

(συνέχεια από τη σελ. 1)

πριν την έναρξη του Πρωταθλήματος ότι δεν μπορεί να εκδώσει αθλητικό δελτίο στην αλλοδαπή σκακίστρια που δηλώσαμε δεν πτόησε τους αθλητές μας, οι οποίοι διατήρησαν την καλή ψυχολογική τους κατάσταση και οδήγησαν την ομάδα μας στην κατάκτηση της τέταρτης θέσης.

Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά:

Φυσιολάτρης -Ν.Ο. Καλαμάτας	4,5-3,5
Σ.Ο. Ικαρίας - Φυσιολάτρης	1,5-6,5
Π.Σ. Περιστερίου - Φυσιολάτρης	6,5-1,5
Φυσιολάτρης - Σ. Α. Χανίων	5 -2,5
Φυσιολάτρης - Ε. Σ. Άμφισσας	4,5-3,5
Α.Ε.Κ. - Φυσιολάτρης	3 - 5
Φυσιολάτρης - Σ.Ο. Καβάλας	4 - 4

Οι συντελεστές της επιτυχίας της ομάδας μας ήταν:

1η σκακίερα GM Robert Kempinski, σταθερός όπως τα προηγούμενα χρόνια με 3,5π. σε 7αγ.

2η σκακίερα GM Σπύρος Καπνίσσης, έδωσε πολύτιμους πόντους στα κρίσιμα παιχνίδια με 2,5π. σε 6 αγ.

3η σκακίερα IM Γιάννης Γεωργιάδης,



Γ. Γκούμας-Δ. Μιχελάκος

με 4,5π. σε 6 αγ., βοήθησε σημαντικά στην επιτυχία. Ο Γιώργος Γκούμας αντικατέστησε, όταν χρειάστηκε, επάξια τους δύο προηγούμενους με 2π. σε 2αγ.

4η σκακίερα Δήμητρα Θέμελη, πάλεψε με σκακίστριες ανώτερου από αυτήν επιπέδου και εισέπραξε την αναγνώριση όλων για την αγωνιστικότητά της.

5η σκακίερα Τόνια Χριστοδουλάκη, τερμάτισε αήττητη με 4,5π. σε 7αγ.

6η σκακίερα Άννα-Μαρία Δρακάκη, εντυπωσιακή με το απόλυτο 7π. σε 7αγ.

7η σκακίερα Άλκης Καφώρος, αήττητος με 3π. σε 4αγ. και ο Παναγιώτης Μιχελάκος, με 1π. σε 3αγ., βοήθησαν σημαντικά στην επιτυχία της ομάδας.

8η σκακίερα Αστέρης Παπαδόπουλος, έδωσε τους δικούς του πολύτιμους πόντους με 3π. σε 7αγ.

Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες για τη μεγάλη αυτή επιτυχία της ομάδας



Ν. Ορνιθόπουλος-Άλκ. Καφώρος-Αστ. Παπαδόπουλος

μας καθώς και στον προπονητή και αρχηγό της Νίκο Ορνιθόπουλο.

Ευχόμαστε του χρόνου να πάμε ακόμα καλύτερα!

♦ 19ο Διεθνές τουρνουά σκάκι Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση»

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Τη πρώτη θέση στη γενική κατάταξη κατέλαβε αήττητος ο GM Svetushkin Dimtry με σκορ 8/9 και στη δεύτερη θέση ισοβάθμησαν, με 7 βαθμούς, τρεις Έλληνες σκακιστές με τον Νικολαΐδη και το Μουτούση να παίρνουν τη δεύτερη και τρίτη θέση αντίστοιχα υπερτερώντας στα κριτήρια. Νικητές κατά κατηγορία στους Ομίλους αναδείχθηκαν:

Α΄ Όμιλος. Γεν. Κατάταξη:

1ος GM Svetushkin Dimtry 8β., 2ος GM Νικολαΐδης Ιωάννης 7β. και 3ος IM Μουτούσης Κων/νος 7β.

-Γυναικών: 1η WIM Yordanova Svetla, 2η Σερεφίδου Δ., 3η Ελμαλόγλου Μαρ.

-1ος Έλληνας: GM Νικολαΐδης Ιωάννης.

-1ος Νικαϊώτης: Γκούμας Γεώργιος

-Βετεράνων:Γρηγοριάδης Αλ., Τσομής Δ., Αλεξάκης Δ.

-Νέων(-20): Γαλόπουλος Ν., Γκούμας Γ., Καφώρος Δ

-Νεανίδων(-20):Τερζιδάκη Α., Χριστοδουλάκη Α.,

-Παιδών(-16): Παπασημακόπουλος Α., Μιχελάκος Π., Σταθόπουλος Ι.,

-Κορασίδων(-16):Φράγκου Ε. Κοκκόση Δ., Δρακάκη Α.-Μ

-Παμπαίδων(-12): Καλόφωνος, Κορνιώτης, Stefanon .

Β΄ Όμιλος. Γεν. Κατάταξη:

1ος Κωνσταντινίδης Μ., 7,5β, 2ος Φακούδης Ι. 7,5β και 3ος Λύτρας Ι., 7,5β.

-Γυναίκες: 1η Θέμελη Δ., 2η Δούνη Μ. και 3η Ψωμά Β.

-Παιδών : Φακούδης, Λύτρας, Παπασημακόπουλος.

-Κορασίδων:Ηλιοπούλου, Κυριακάκη, Ασβεστοπούλου

-Παμπαίδων : Δρακουλάκος, Κουσκούτης, Ανθόπουλος

-Παγκορασίδων : Δούνη Μαρ., Κόκκοτα Ε., Λεμονή Μ.-Ι.

-Μίνι(-8) : Αλεξάκης Δ., Βλάχος Κ., Στρατή Μ.

Την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους ο Αντιδήμαρχος Αθλητισμού του Δήμου Νικαίας-Αγ. Ι. Ρέντη κ. Νικολάκης, ο ειδικός σύμβουλος του Δημάρχου κ. Τσιρώνης, ο Αντιπρόεδρος της Δημοτικής ενότητας Ρέντη κ. Μαυρουκλής τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Ο. κ.κ. Καλοσκάμης, Σιαμέτης, τα μέλη του Δ.Σ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ.κ. Σπυρακόπουλος, Κοκκόλιας, Χωματίδης καθώς και πλήθος σκακιστών και γονέων.

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

♦ 31ο Τουρνουά RAPID, στη μνήμη των πεσόντων στο ΜΠΛΟΚΟ της Κοκκινιάς το 1944

Το τουρνουά διεξήχθη στις 22 Αυγούστου 2011 στο χώρο της Μάντρας της Κοκκινιάς, όπου στις 17 Αυγούστου του 1944 οι Γερμανοί κατακτητές εκτέλεσαν Έλληνες πατριώτες.

Συμμετείχαν 127 σκακιστές/στρίες (ρεκόρ συμμετοχών).

Νικητές του τουρνουά: 1. IM Μουτούσης Κ. 6,5β.

2. Μαλικέντζος Σ. 6β. 3. Καλέσης Ν. 6β.

Στην ομαδική βαθμολογία 1η η ομάδα του Φυσιολάτρη, 2η του Πειραιϊκού και 3η η ομάδα του Πανελληνίου.





♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2011 (8,10,12,14 και 16 ετών).

Στην 2η θέση οι σκακιστές μας Μιχελάκος Παναγιώτης (Α-16) και Γραφάκου Σωτηρία-Αφροδίτη (Κ-10).

Τα Πανελλήνια ατομικά νεανικά πρωταθλήματα, έγιναν στην Ερέτρια από 25 Ιουνίου μέχρι 1 Ιουλίου.

Οι σκακιστές μας **Π. Μιχελάκος** και **Σ. Γραφάκου** ισοβάθμισαν

στην πρώτη θέση στις κατηγορίες τους, μετά όμως την εφαρμογή των κριτηρίων άρσης ισοβαθμίας κατετάγησαν στη 2^η θέση.



Οι νικήτριες στα κορίτσια -10 , 2η Γραφάκου Σωτ.

Οι υπόλοιποι σκακιστές μας προσπάθησαν αλλά δεν κατάφεραν να διεκδικήσουν θέσεις ανάλογες των δυνατοτήτων τους.

των τους.

Στους αγώνες συμμετείχαν 402 σκακιστές/στρίες και οι σκακιστές και σκακίστριές μας έφεραν τα παρακάτω αποτελέσματα στη κατηγορία τους :

- K10:** Γραφάκου Σ. 2^η 7,5β., 5β, Κολυβά Ι. 16^η 4β , Λουκά Μαρ. 21^η 3β.
- K12:** Λεμονή Μαρ.-Ι. 12^η 4,5β.
- K16:** Δρακάκη Α-Μ 11^η 3β.
- A8:** Βλάχος Κ. 9^{ος} 5β.
- A10:** Λαδάς Π. 45^{ος} 3,5β., Λαδάς Σ. 51^{ος} 3β.
- A12:** Παπαδόπουλος Αστ. 20^{ος} 5,5β. Κολυβάς Αρ. 46^{ος} 3,5β.
- A14:** Παπαδόπουλος Γεώρ. 326^{ος} 4,5β., Μαρούδας Παν. 39^{ος} 3,5β., Ξανθόπουλος Βασ. 41^{ος} 3β.,
- A16:** Μιχελάκος Παν. 2^{ος} 6,5β., Λεμονής Κυρ. 41^{ος} 3β.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.

Επισκεφτείτε την ανανεωμένη ιστοσελίδα του Φυσιολάτρη
www.fysiolatris.gr

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

1) **25/09/11** Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Αττικής **Παίδων-Κορασίδων** με Ελβετικό σύστημα 6 γύρων . Οι ομάδες θα είναι εξαμελείς και οι συναντήσεις θα διεξαχθούν στις 25 /9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10 και 30/10. Οι 3 πρώτες ομάδες θα προκριθούν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί από 16 έως 18 Δεκεμβρίου με τη συμμετοχή 14 ομάδων από όλη την Ελλάδα.

2) **25/09/11** Έναρξη Ομαδικών Νεανικών πρωταθλημάτων Αττικής 2011, **Junior's (-08)**. Οι ομάδες θα είναι τριμελείς και οι αγώνες θα διεξαχθούν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων στις 25 /9, 2/10, 9/10, 16/10 και 23/10 .

3) **06/11/11** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου «**ΣΠ. ΜΠΙΚΟΣ**». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12 και 18/12.

4) **06/11/11** Έναρξη Διασυλλογικού πρωταθλήματος Γυναικών. Ελβετικό σύστημα 5 γύρων. Συνεχίζεται στις 13/11, 20/11, 27/11 και 4/12.

5) Διασυλλογικά **Νεανικά πρωταθλήματα (-16, -12)** Θα διεξαχθούν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων στις 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 και τελική φάση (final 8) στις 9, 10 και 11/12.

6) **17-27/11** Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα (-18,-16, -14, -12, -10, -8 ετών), στο Caldas Novas στη Βραζιλία.

7) **Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2012 Ν. Ανδρών-Ν. Γυναικών(-20), Εφήβων-Νεανίδων(-18)** Θα γίνουν στις 22, 23, 27, 28, 29 και 30/12/2011. Φιλοδοξούμε να γίνουν στη Νίκαια.

8) **15/01/12** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 22/01, 29/01, 05/02, 12/02, 19/02 και 04/03.

9) **Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής 2012 (Τελική φάση)**
Ατομικά 10/3, Ομαδικά 17/3

10) **Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής 2012 (-16, -14, -12, -10, -8 ετών)**
θα γίνουν **το Πάσχα** 17-22 / 4 /2012.

*****Μεγάλη επιτυχία στα Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα (-10 ετών), στην Αλμπένα της Βουλγαρίας σημείωσε ο 10χρονος Έλληνας σκακιστής Ευγένιος Ιωαννίδης καταλαμβάνοντας τη 1η θέση.**

♦ Ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής 2011

Αποτελέσματα στους δύο πρώτους γύρους:
Φυσιολάτρης — Παγκράτι 6 – 0
Φυσιολάτρης - Ένωση Σπάρτης Μ. Ασίας 6 – 0

♦ Ομαδικό Νεανικό πρωτάθλημα Αττικής 2011, Junior's

Αποτελέσματα στους δύο πρώτους γύρους:
Φυσιολάτρης Α΄ - Πανιώνιος 2 – 1
Σ.Μ.Σ. Ελευσίνιας - Φυσιολάτρης Α΄ 0 - 3

Ένωση Σπάρτης Μ. Ασίας -Φυσιολάτρης Β΄ 3 – 0
Φυσιολάτρης Β΄ - ΦΟΝ Ηρακλείου 0,5 – 2,5.



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.

Η ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΣΚΑΚΙΟΥ

(Τρίτο μέρος)

Μέσα σε ένα τέτοιο πλαίσιο, τα οφέλη της ενασχόλησης με το σκάκι και η δυνατότητα προόδου σε αυτό είναι ανοικτά σε όλα τα παιδιά. Όπως είπε άλλωστε σε πρόσφατη συνέντευξή του ο πολύ -



πρωταθλητής Ελλάδας Β. Κοτρωνιάς, για να διακριθεί ένα παιδί στο σκάκι χρειάζεται ένα μέσο ταλέντο, θέληση για δουλειά και καλή σωματική υγεία. Δεν αληθεύει, δηλαδή, ότι μόνο σπάνια και πολύ προικισμένα παιδιά μπορεί να επιδοθούν με επιτυχία σε αυτό. Και προφανώς, ακόμη και ένα λιγότερο ταλαντούχο παιδί αντλεί σημαντικά οφέλη. Να σημειωθεί ότι, σύμφωνα με σχετικές μελέτες, η θετική επίδραση του σκακιού είναι μεγαλύτερη σε ηλικίες 6 ως 12 ετών, όταν διαμορφώνονται τα ποιοτικά στοιχεία της νόησης. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, όπου συντελείται η ποσοτική ανάπτυξη ήδη αποκτημένων στοιχείων, η συμβολή του περιορίζεται. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι και οι μεγάλοι δεν ωφελούνται από το σκάκι. Απεναντίας, έχουν να μάθουν αρκετά από αυτό, κατά το 'γυμνάσιον αεί διδασκόμενος'.



τη σχέση του σκακιού με τη διαλεκτική φιλοσοφία

αεί διδασκόμενος'. Εδώ έχουν ενδιαφέρον οι πλευρές του σκακιού που το συνδέουν με τη φιλοσοφία, την επιστήμη και την τέχνη, κάνοντάς το έναν ολόκληρο κόσμο. Επιγραμματικά θα σημειώσω

των συγκρούσεων και των αντιθέσεων, τη σύνδεση της θεωρίας του με τις φυσικές επιστήμες στην αντικειμενικότητα

και την αξιωματική θεμελίωσή τους, με τη συνάφεια της αρμονίας και της παραδοξότητας που παρουσιάζεται σε πολλές θέσεις με τις αντίστοιχες τάσεις της παραδοσιακής και μοντέρνας τέχνης.



Χωρίς να είναι δυνατό να επεκταθώ διεξοδικά, παραθέτω σαν επίλογο τα λόγια του μεγάλου Αυστριακού λογοτέχνη **Στέφαν Τσβάιχ**:

'Μήπως όμως αδικούμε το σκάκι, ονομάζοντάς το παιχνίδι; Δεν είναι άραγε μια επιστήμη κι αυτό, μια τέχνη, κάτι μετέωρο ανάμεσα στα δύο... μια σύνθεση μοναδική που ενώνει όλα τα ζεύγη των αντιθέτων; Πανάρχαιο και όμως διαρκώς νέο. Μηχανικό στη διάταξή του, δεν λειτουργεί παρά μόνο χάρη στη φαντασία. Περιορισμένο σε ένα στενό γεωμετρικό πλαίσιο και ταυτόχρονα απεριόριστο στους συνδυασμούς του... αποδείχτηκε πιο διαχρονικό στην ύπαρξη και

την ουσία του από όλα τα βιβλία και τα έργα το μοναδικό παιχνίδι που ανήκει σε όλους τους λαούς και σε όλες τις εποχές και για το οποίο κανείς δεν ξέρει ποιος Θεός το έφερε στη γη, για να σκοτώσει την πλήξη, να οξύνει το πνεύμα και ευφραίνει την ψυχή'.



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 στη Τουρκία

συνέχεια από τη 1η σελίδα

Ξεκινήσαμε την εκδρομή μας περνώντας τον Ελλήσποντο προς τα Μικρασιατικά παράλια και ξεναγηθήκαμε στο Αιβαλί , στη Παλαιά Φώκαια και τέλος στη πολυτραγουδισμένη Σμύρνη. Εδώ Θαυμάσαμε το Πύργο με το ρολόι σύμβολο της πόλης, τις παλαιές Ελληνικές συνοικίες με τα ελληνικά αρχοντικά τους και επισκεφτήκαμε τα Βούρλα και το Κορδελιό.



Σμύρνη, Ο πύργος με το ρολόι

Επισκεφτήκαμε τη Μάκρη και το Λεβίσι, την πόλη φάντασμα της Μεσογείου με τα ρημαγμένα και λεηλατημένα σπίτια.

Επόμενη επίσκεψή μας το Παμούκαλε , η αρχαία Ιεράπολη με τα εντυπωσιακά αρχαία λουτρά στο γνωστό Λευκό βουνό, το μοναδικό γεωλογικό φαινόμενο στον κόσμο που έχει σχηματιστεί από ανθρακικό ασβέστιο.

Περιηγηθήκαμε στο Ικόνιο με το μουσείο των Δερβισηδων, τη μονή Μαλβανά και το τζαμί Αλαντίν.

Συνεχίσαμε προς τα βάθη της Τουρκίας περνώντας από τη Σπάρτη και τη Πισιδία και φτάσαμε στο χωριό Άβανος της Καππαδοκίας. Μια ολόκληρη πόλη σκαλισμένη μέσα στα βράχια. Εξαιρετική εμπειρία για λίγους από εμάς ήταν η πτήση με αερόστατο πάνω από τη κοιλάδα του Γκιόρεμε. Επισκεφτήκαμε τη Καισάρεια , το φαράγγι των Νεραϊδένιων καπνοδόχων, τη κοιλάδα Κιλιτσλάρ και την υπόγεια πολυόροφη



Παμούκαλε, Λευκό βουνό



Μονή Μαλβανά

πόλη της Μαλακοπής, με τις τέσσερις υπόγειες πόλεις και καταλήξαμε στο Προκόπι.

Έπειτα ξεκινήσαμε την αντίστροφη πορεία ανεβαίνοντας για την πρωτεύουσα της Τουρκίας την Άγκυρα. Συναντήσαμε μια τεράστια αλατολίμνη 50x80 Km και φτάσαμε στη Κωνσταντινούπολη

την ωραιότερη ίσως πόλη του κόσμου, την πόλη των αντιθέσεων, της Ανατολής και της Δύσης. Επισκεφτήκαμε το Οικουμενικό Πατριαρχείο (ΦΑΝΑΡΙ) για προσκύνημα, το Αγίασμα των Βλαχερνών, την Αγία Σοφία, το Βυζαντινό Ιππόδρομο, το Μπλε Τζαμί , το Υδραγωγείο και τη μονή της Χώρας με τα υπέροχα ψηφιδωτά μωσαϊκά της. Η παραμονή μας έκλεισε με μια πανέμορφη κρουαζιέρα στο Βόσπορο.



Ο Βόσπορος.

Επιστρέψαμε στην πατρίδα μας έχοντας ζωντανές στην μνήμη μας τις υπέροχες μέρες που περάσαμε.

3ήμερη στον Όλυμπο, 29-31 Ιουλίου

Το ταξίδι μας προς τον ξακουσμένο στα πέρατα του κόσμου Όλυμπο, το βουνό των δώδεκα Θεών της αρχαιότητας, ξεκίνησε με ευχάριστη διάθεση και κυρίως μεγάλη περιέργεια να κατανοήσουμε τον λόγο για τον οποίο οι αρχαίοι Έλληνες επέλεξαν το συγκεκριμένο τόπο για να χτίσουν το μυθικό παλάτι των δώδεκα Θεών τους. Όλες μας οι απορίες λύθηκαν τη στιγμή που κατεβήκαμε από το πούλμαν, φτάνοντας στα Πριόνια και αντικρίζοντας το μαγευτικό τοπίο ολόγυρά μας. Στη διαδρομή κάθε τόσο συναντούσαμε ανθρώπους από όλες τις χώρες του κόσμου. Ένας χαιρετισμός , ένα «μπράβο, κουράγιο και σε λίγο φτάνετε» καθώς και μια σύντομη κουβενοτούλα διέκοπταν για λίγο τη πορεία μας. Μετά από τρεις ώρες κουραστικής πεζοπορίας φτάσαμε στο καταφύγιο «Ζολώτας» αργά το απόγευμα. Ξεκουραστήκαμε , φάγαμε και ξαφνικά το βράδυ ενώ χαζεύαμε τη θέα προς το Λιτόχωρο όλα τα φώτα του καταφυγίου έσβησαν και ο χώρος φωτίστηκε από εκατομμύρια αστέρια που τρεμόπαιζαν στον ουρανό.



Πριόνια. Ξεκίνημα της ανάβασης

Το επόμενο πρωί όλη η ομάδα μαζί μας και εννιά Γάλλοι τουρίστες με τον πρόεδρο της ΟΦΟΕΣΕ και με αρχηγό τον έμπειρο κ. Θ.Χαβέλα βάλαμε πλώρη για την κορυφή του Μύτικα. Η πραγματική δράση ξεκινούσε τη στιγμή που φτάσαμε στο «Λούκι» γύρω στα 2.700 μέτρα υψόμετρο. Για μια στιγμή σκέφτηκα να μην ανέβω στην κορυφή και απλά να ακολουθήσω το πλήθος τουριστών που συνέχιζαν για τα άλλα καταφύγια στο οροπέδιο των Μουσών. Αναθεώρησα τη σκέψη μου μόλις άκουσα μια κοπέλα από ένα αμερικάνικο κολλέγιο να λέει «You will never be ready for this, you just have to do it »(δεν θα'σαι ποτέ προετοιμασμένη για να κάνεις κάτι τέτοιο, πρέπει απλά να το κάνεις). Κι έτσι η αδρεναλίνη χτύπησε κόκκινο. Η ανακούφιση ήρθε μόλις φτάσαμε στην κορυφή και βγάλαμε τα κράνη μας, με την Ελληνική σημαία να στέκεται εκεί περήφανη για όλους μας. Αγναντεύοντας ολάκερο το βασίλειο να απλώνεται στα πόδια μας, από τη μακρινή Πίνδο μέχρι τη Θεσσαλονίκη και το Άγιο Όρος και από τη Εγνατία Οδό μέχρι το Θεσσαλικό κάμπο, νιώσαμε τόσο δυνατοί όσο οι θεοί του Ολύμπου.



Η κατάκτηση της κορυφής

Κατεβαίνοντας από το Μύτικα και βλέποντας τη κορυφή δε πιστεύαμε στα μάτια μας ότι είχαμε καταφέρει να πάμε τόσο ψηλά. Παίρνοντας δύναμη από τους Ολύμπιους θεούς συνεχίσαμε για το οροπέδιο των Μουσών. Διασχίσαμε απότομα φαράγγια και φτάσαμε στο καταφύγιο. Εκεί όπου ο ήλιος δεν έφτανε είδαμε κατακαλόκαιρο τεράστια κομμάτια παγωμένου χιονιού .



Κατεβαίνοντας στο Λούκι .

Κομμάτια παγωμένου χιονιού .

συνέχεια στη σελ. 8



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Πάντα Βρέχει, 11-13 Ιουνίου (Αγ. Πνεύματος) .

Στις 11 Ιουνίου 50 άτομα με το πούλμαν του Φυσιολάτρη ξεκινήσαμε για το ξακουστό Πάντα-Βρέχει. Με μια μικρή στάση στο Καρπενήσι συνεχίσαμε και επισκεφτήκαμε τη Μονή Τατάρνας καθώς και το φράγμα των Κρεμαστών με την ξακουστή γέφυρα της Τατάρνας. Αργά το απόγευμα φτάσαμε στη Δομνίστα όπου διανυκτερεύσαμε.

Την άλλη μέρα πρωί πρωί επιβιβαστήκαμε σε αγροτικά αυτοκίνητα και ξεκινήσαμε για το Πάντα-Βρέχει. Η διαδρομή ήταν δύσκολη, 2 ώρες χωματόδρομος αλλά μέσα σε φανταστικό τοπίο. Όταν φτάσαμε στο φαράγγι ξεκινήσαμε για τον καταρράκτη. Η απόσταση που είχαμε να διασχίσουμε ήταν μόνο 800 μέτρα μέσα στο ποτάμι, αλλά



Ο καταρράκτης στο Πάντα-

καθώς αυτό ήταν ορμητικό μας δυσκόλεψε. Το ύψος του νερού έφτανε σε κάποια σημεία μέχρι τον ώμο και το νερό ήταν τόσο ορμητικό και για να μη μας παρασύρει το ρεύμα, προχωρούσαμε με τη βοήθεια σχοινιού. Η θέα του καταρράκτη ήταν εκπληκτική! Βγάλαμε όλοι φωτογραφίες, ενώ κάποιοι απόλαυσαν ένα φανταστικό μασάζ από τα νερά του που έπεφταν από ψηλά. Επιστρέψαμε στη Δομνίστα, βρεγμένοι ως το κόκαλο από τη βροχή που έπεφτε καθ' όλη τη διαδρομή. Το βραδάκι κάναμε μια βόλτα στο γραφικό χωριό, όπου απολαύσαμε τα αηδόνια που ακούγονταν να κελαηδούν μέσα στη ρεματιά του χωριού.

Την τρίτη μέρα ξεκινήσαμε για τη Μονή Προυσού και κάναμε μια ευχάριστη διαδρομή δίπλα σε νερά και καταρράκτες και φτάσαμε στη Σπηλιά του Κατσαντώνη. Επισκεφτήκαμε το Μεγάλο Χωριό και αφού προμηθευτήκαμε σπιτικές μαρμελάδες, γλυκά και διάφορα αφειψήματα, πήραμε το δρόμο της επιστροφής για τη Νίκαια.

Αγκίστρι Αίγινας, 26 Ιουνίου 2011

Παίρνοντας το πλοίο από τον Πειραιά φτάσαμε ύστερα από μιάμιση ώρα ταξίδι στο πανέμορφο και καταπράσινο νησάκι της Αίγινας, το Αγκίστρι.

Ξεκινήσαμε τη πορεία μας μια ομάδα προς τη παραλία της Χαλικιάδας και οι άλλοι προς την Απόνησο. Πέρασαμε μέσα από το Μεγαλοχώρι και ανηφορίσαμε για το όμορφο πευκόδασος, το οποίο διασχίσαμε και περπατώντας για ένα δίκωρο περίπου, καταλήξαμε στην Απόνησο, όπου και κάναμε το μπάνιο μας. Γραφικότατο μέρος, με το ιδιωτικό νησάκι του, τη θέα



Μπάνιο στην Απόνησο

προς το πέλαγο και τις βαρκούλες στο λιμανάκι. Όσοι δεν ήθελαν να πεζοπορήσουν έμειναν στη Σκάλα, για καφέ, βόλτα, μπάνιο και φαγητό. Το απόγευμα επιστρέψαμε με το λεωφορείο στη Σκάλα, όπου γευματίσαμε όλοι μαζί και αφού κάναμε μια μικρή βόλτα στα στενάκια του χωριού, για να ψωνίσουμε κάποιο αναμνηστικό, πήραμε πάλι όλοι μαζί το πλοίο για Πειραιά.

Διακοπές στη Λήμνος, 6- 15 Ιουλίου .

Διακοπές στο όμορφο νησί του Ηφαίστου και του Φιλοκλήτη για ένα οκταήμερο απόλαυσαν φέτος το καλοκαίρι οι φίλοι του Φυσιολάτρη.

Με πλοίο από το Λαύριο φτάσαμε στη πρωτεύουσα Μύρινα και καταλύσαμε σε ξενοδοχείο στον Αϊ- Γιάννη του Κάσπακα. Κολυμπήσαμε στις καλύτερες παραλίες της Λήμνου στο Θάνος, στη Νεβγάτη, στο Μεγάλο και Μικρό Φαναράκι, στο Πλατύ Γιαλό και στις Παχιές Αμμουδιές, με τις πανύψηλες αμμοθίνες. Επισκεφτήκαμε τα αξιοθέατα του νησιού όπως τη Πολιόχνη, τη πιο παλιά πόλη της Ευρώπης και το κάστρο στη Μύρινα .

Γνωρίσαμε τον γραφικό Κοντιά, όπου και έγινε μια μικρή πεζοπορία, ως το φράγμα με τις αγριόπαπιες και το ιστορικό χωριό στο λιμάνι του Μούδρου. Είδαμε τη Παναγιά τη Κακκαβιώτισσα, το Μουσείο Ναυτικής Παράδοσης, ένα μικρό μουσείο με σφουγγάρια και ξεναγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της Ηφαιστίας.

Τέλος πήραμε το πλοίο για Αϊ-Στράτη, όπου είδαμε και το Μουσείο Δημοκρατίας. Κοιμηθήκαμε, ικανοποιημένοι από τις διακοπές μας, στο πλοίο, που μας παρέλαβε αργά το βράδυ με προορισμό το Λαύριο.

♦ Αρχαία Επίδαυρος, 6-7 Αυγούστου 2011.

Το πρωί της 6^{ης} Αυγούστου ξεκινήσαμε από τη Νίκαια για μια εξόρμηση διαφορετική από τις συνηθισμένες! Φθάνοντας στο Ναύπλιο μια ομάδα



Αρχαίο θέατρο Επιδαύρου

πήρε τον ανήφορο για το φρούριο του Παλαμηδιού και μια δεύτερη ξεκίνησε μια μικρή και εύκολη πεζοπορία από την πλατεία Αρβανιτιάς ως την παραλία του Καραθώνα, όπου όλοι μαζί τελικά κάναμε το μπάνιο μας. Μετά το μπάνιο μας, γευματίσαμε, ξεκουραστήκαμε και κάναμε τη βόλτα μας στην πόλη. Το απόγευμα πήραμε το δρόμο για το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου, όπου παρακολουθήσαμε την παράσταση του έργου του Ευριπίδη «Ηρακλής μαινόμενος».

Μετά το πρωινό μας κατηφορίσαμε προς την Κόστα. Πήραμε το караβάκι για τις Σπέτσες, επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα κάνοντας βόλτες στα στενάκια της πόλης και κολυμπήσαμε σε κάποια από τις παραλίες του νησιού. Ύστερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής, κλείνοντας έτσι το ξεχωριστό αυτό «εκπαιδευτικό» διήμερο.



Αρχοντικό στις Σπέτσες



Το αρχαίο θέατρο Πολιόχνης



Αμμοθίνες, Παχιές Αμμουδιές



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



♦ **27 ως 30/10** 4ήμερη Δίον, Χαλκιδική, Σπήλαιο Πετραλώνων, Άγιο Όρος, Καβάλα.

Αναχ. από Νίκαια στις **07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για Δίον (ξενάγηση)-Ελιά (Σιθωνία-Χαλκιδικής), ξενοδοχείο **ATHENA PALLACE 5*** (δειπνο, διανυκτ/ση). **28/10** αναχ. **09.00** για Χολομώντα, διαδρομή **Ταξιδάρης-Βράσταμα** (ΒΔ/Α 4 ώρες). Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Ουρανούπολη**, διάπλους του **Αγ. Όρους** (προαιρετικά) και επιστροφή (δειπνο, 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.λπ.).

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+δειπνο) + ξενάγηση στο Δίον. Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Σάββατο 12/11** εκδρομή στη Δίρφη - Άνω Στενή.

Αναχ. από Νίκαια στις **07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για Άνω Στενή από όπου θα γίνουν 2 διαδρομές:

α) **Στενή -Ράχη Συκά** (4 ώρες ΒΔ/Α) και
β) **Ράχη Συκά-Καταφύγιο-Κορυφή Δίρφης** (1745μ.)-Ράχη Συκά (ώρες 5 ΒΔ/Β).

Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στην γραφική **Άνω Στενή**. Στις 17.30 αναχ. για **Αρτάκη** και Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.€ 7)

Υπεύθυνος: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

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

Αναχ. από Νίκαια στις **07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγ. 07.30) για Λιβαδειά - Άνω Τιθορέα (Βιλίτσα) από όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν την διαδρομή **Φαράγγι Τιθορέας - Σπηλιά Ανδρούτσου-Διπόταμα-Τρύπη** (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Δαύλεια** και την **Μονή Ιερουσαλήμ** και θα επιστρέψουν στην **Άνω Τιθορέα** για γεύμα. Στις 17.30 αναχ. για Νίκαια.

ΤΙΜΗ € 15 (μαθ. + φοιτ. € 7.) Υπεύθυνος : Ν. ΒΑΖΟΣ

♦ **Σάββατο 26/11** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή στην **Κάπια** και το **Ροεινό**.

Αναχ. από Νίκαια **07.30** (από ΜΕΤΡΟ στις 07.15) για **Σπαθοβούνι** (στάση) – **Κάπια**. Πεζοπορία μέσα σε ελατοδάσος ως το πετρόχτιστο γραφικό **Ροεινό** (ΒΔ/Α 4 ώρες υψ. διαφ. 380 μ.). Οι υπόλοιποι θα επισκεφθούν το ενδιαφέρον Αρκαδικό μουσείο Τέχνης και Ιστορίας στο **Λεβίδι** και θα καταλήξουν στο **Ροεινό** για γεύμα. Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή στη Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ. + φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος Ν. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Κυριακή 11/12** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: **Πάρνηθα -Αγ. Μερκούριο- Σ.Σ.Σφενδάλης**.

Αναχ. από Νίκαια 07.15 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Αγ.Τριάδα**. Από όπου θα ξεκινήσει η πανέμορφη διαδρομή για **Μόλα-Παλιομήλεσι-Σ.Σ.Σφενδάλης** (ώρες 4 ΒΔ/Α).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το **Βοτανικό** μουσείο της Πάρνηθας, τον **Αγ. Μερκούριο** και θα καταλήξουν στην Σφενδάλη για γεύμα. Αναχώρηση για επιστροφή στις 18.00.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 7) Υπεύθυνη: Ε.ΓΛΑΜΠΕΔΑΚΗ

♦ **Κυριακή 18/12** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή «**Ανοπαία ατραπός**» μονοπάτι του **Εφιάλητ**.

Αναχ. από Νίκαια **07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Κ.Βούρλα-Μονή Δαμάστας**. Οι πεζοπόροι θα διανύσουν το ιστορικό αρχαίο μονοπάτι του **Εφιάλητ** ως τις **Θερμοπύλες** (5 ώρες με ΒΔ/Α και υψ. διαφ. 480μ.). Μετά το τέλος της διαδρομής θα γίνει και μπάνιο στις θερμές πηγές. Οι τουρίστες αφού επισκεφθούν την ιστορική **Μονή Δαμάστας** και το κάστρο της **Λαμίας** θα πάνε να παραλάβουν τους πεζοπόρους και θα καταλήξουν στο χωριό **Καινούριο** για γεύμα. Στις 18.00 αναχώρηση για τη Νίκαια.

ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.€ 7) Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ

♦ **3 ως 7/1/2012** Τουριστική 5ήμερη εκδρομή **ΣΙΑΤΙΣΤΑ** (Μπαμπουσάρια!), **ΝΥΜΦΑΙΟ, ΦΛΩΡΙΝΑ, ΛΙΜΝΗ ΠΡΕΣΠΑΣ, ΣΚΟΠΙΑ, ΒΙΤΟΛΑ, ΛΙΜΝΗ ΟΧΡΙΔΑΣ, ΜΟΝΗ ΟΣΙΟΥ ΝΑΟΥΜ**. 2 διανυκτερεύσεις θα γίνουν στο ξενοδοχείο **ΙΟΑΝΝΟΥ RESORT** (Πτολεμαΐδα) και 2 στο ξενοδ. **CONTINENTAL** (Σκοπίων).

ΤΙΜΗ: € 250 (μαθ.+φοιτ. € 130) περιλαμβάνει το πούλμαν & ημιδιατροφή Υπεύθυνος:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **14/1/12 Σάββατο**. Μικρός πεζοπορικός περίπατος **Τατόϊ-Μακρυχώραφο** . Πίττα του βουνού (γλέντι).

♦ **29/1 Κυριακή**. Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική «**Ο γύρος της Υπάτης**» (4 ώρες ΒΔ/Α)

♦ **5/2 Κυριακή**. Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική **Μαγούλιανα-Παλιομονάστηρο Σφυρίδας-Νυμφασία**

♦ **18/2 Σάββατο**. Τουριστική & πεζοπορική στα **Μέθανα**

♦ **24-27/2** 4ήμερη Αποκριάτικη στη **Βεργίνα** και στα **Καρναβάλια Πολυγύρου και Νάουσας**.

♦ **11/3 Κυριακή**. Ημερήσια εκδρομή **Σουβάλα** (Παρνασσού)-**Άνω Πολύδροσο** (3 ώρες ΒΔ/Α)

♦ **17/3 Σάββατο**. Ημερήσια εκδρομή στα **Άνω Τρίκαλα-Μονή Αγ. Βλασίου-Διάσχιση Φλαμπουρίτσας**

♦ **23-25/3** Τριήμερη τουριστική-πεζοπορική -Επετειακή **Γεφ. Αλαμάνας-Πήλιο-Μηλιές-Τσαγκαράδα**

♦ **8/4 Κυριακή**. Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική **Αρχ. Φενεός-Λίμνη Δόξα-Μ. Αγ. Γεωργίου**

♦ **17-22/4 6ήμερη** τουριστική-πεζοπορική στους Φυσιολατρικούς και Αρχαιολογικούς Θησαυρούς της **Κρήτης**. Θα περπατήσουμε τα **τρία υπέροχα φαράγγια**, Σαμαριάς-Αγίας Ειρήνης- Μύλων. Θα επισκεφτούμε τα Μινωικά ανάκτορα **Κνωσού , Φαιστού** και Μαλιών , το **Αρκάδι**, τη Σπιναλόγκα και το **Αρχ. μουσείο Ηρακλείου**.

ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!



Σάββατο 22/10. Πάμε στο θέατρο «**ΑΘΗΝΩΝ**» να δούμε το έργο « **Σλουθ** » του **Αντ. Σάφερ**. Με τους: Γιώργο Κιμούλη και Κων. Μαρκουλάκη σε σκηνοθεσία: Βασ. Παπαβασιλείου. **ΤΙΜΗ: € 20** (εισιτήριο θεάτρου και πούλμαν). Αναχώρηση. **17.15** Δηλώσεις ως **Τρίτη 18/10**.

Σάββατο 19/11. Θέατρο **ΑΛ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΚΗΣ** θα δούμε το έργο « **Ο τυχαίος θάνατος ενός αναρχικού** » του **Ντάριο Φο**. Σκηνοθεσία Σπ. Παπαδόπουλου. Με τους Σπ. Παπαδόπουλο, Κ. Αποστολάκη, Αντ. Καρυστινό, Αλ. Καλπακίδη, Γ. Μπίρο, Στ. Πέτσο, και Δημ. Στογιάννη. **ΤΙΜΗ: € 20** (εισιτήριο θεάτρου και του πούλμαν). Αναχώρηση **17.00**. Δηλώσεις ως **Τρίτη 16/11**

4ήμερο στην Άνδρο, 8 – 11 Σεπτεμβρίου 2011

Το Σεπτέμβριο πραγματοποιήθηκε εκδρομή στο μαγευτικό κυκλαδίτικο νησί της Άνδρου. Με πλοίο από Ραφήνα φτάσαμε στο Γαύριο και από εκεί με πούλμαν πήγαμε στη Χώρα. Εδώ επισκεφθήκαμε το αρχαιολογικό μουσείο, το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης και περιπλανηθήκαμε στα στενάκια της Χώρας. Το απογευματάκι φθάσαμε στο ξενοδοχείο μας, στα Αποίκια, δίπλα στην Πηγή Σάριζα.



Βόλτες στη Χώρα της Άνδρου.

Τη δεύτερη μέρα περπατήσαμε έως τον καταρράκτη της Πυθάρας. Στη συνέχεια οι πεζοπόποι πήραν το μονοπάτι προς Στενιές και έκαναν μπάνιο στα Γυάλια, ενώ οι υπόλοιποι πήγαν για μπάνιο στο Μπατσι. Η ημέρα έκλεισε με δείπνο στο ξενοδοχείο και ζωντανή μουσική και χορό.

Την τρίτη μέρα περπατήσαμε έως τα Διποτάματα, περάσαμε από το



Πεζοπορία στην Άνδρο

Επάνω Κάστρο και αφού ρίξαμε και μια βουτιά στο «Πήδημα της γριάς», καταλήξαμε στην παραλία του Κορθίου. Όσοι δεν ήθελαν την πεζοπορία επισκέφθηκαν το μοναστήρι της Παναχράντου.

Την τελευταία μέρα επισκεφθήκαμε την έκθεση του Ν. Χατζηκυριάκου-Γκίκα στη Χώρα, τη μονή της Αγ. Μαρίας, κοντά στα Αποίκια και κολυμπήσαμε στο Νιμποριό. Το απόγευμα αφού κάναμε τα τελευταία ψώνια στο Γαύριο, επιβιβαστήκαμε στο πλοίο της επιστροφής.

Ε. Τσακίρη

3ήμερη στον Όλυμπο, 29-31 Ιουλίου

συνέχεια από τη 5η σελίδα

Τη τελευταία μέρα άρχισε η αντίστροφη πορεία. Πρωί-πρωί φορτώσαμε τα πράγματα στα μουλάρια και κατηφορίσαμε για τα Πριόνια. Στα πόδια μας είχαμε φτερά και σε μια ώρα και κάτι φτάσαμε στα Πριόνια. Εκεί μας περίμενε το πούλμαν με την άλλη ομάδα που έκανε το φαράγγι του Ενπιέα. Κατενθουσιασμένοι και αυτοί από την υπέροχη διαδρομή, όπου έζησαν μια μοναδική εμπειρία. Το μονοπάτι (Ε4) περνούσε μέσα από ατελείωτα



Στα παγωμένα νερά του Ενπιέα.

δάση με πυκνή βλάστηση, ενώ τους ακολουθούσε ο ήχος του τρεχούμενου νερού και κάθε τόσο συναντούσαν ρυάκια, ποταμάκια με μικρές γέφυρες και καταρράκτες με παγωμένα, κρυστάλλινα νερά. Δύο θαρραλέοι μάλιστα από την ομάδα, δε δίστασαν να βουτήξουν στα

παγωμένα νερά μιας βάθρας! Οι συνεχείς εναλλαγές του φυσικού τοπίου ήταν μία μοναδική εμπειρία. Ακόμη έγινε επίσκεψη στην Παλαιά Μονή Διονυσίου, ένα όμορφο και γραφικό μοναστήρι με υπέροχη θέα και στο ιερό σπήλαιο όπου μόνασε ο Όσιος Διονύσιος. Φτάνοντας στο Λιτόχωρο το απογευματάκι η αίσθηση ανακούφισης και αναζωογόνησης ήταν απεριγράπτη μετά και το ωραίο μπάνιακι στη θάλασσα. Πάντως, γενικά, οι εικόνες φυσικού πλούτου που είδαμε στον Όλυμπο μας αποζημίωσαν και με το παραπάνω για την κούραση που νιώσαμε και τον ιδρώτα που χύσαμε! Αυτό ήταν και η μεγαλύτερη επιβράβευση! Ευχόμαστε να το ξανακάνουμε.

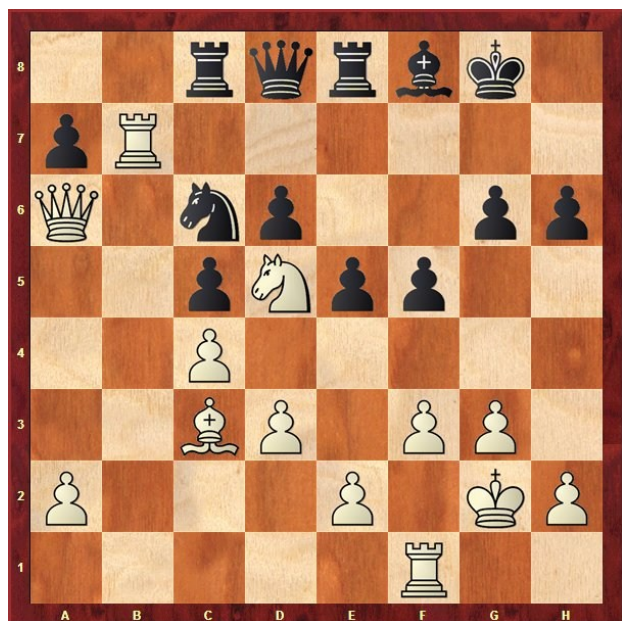


ΧΟΡΟΣ !!!

Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη στις 09.00 μ.μ. Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία Πληροφορίες: τηλ. **6936567401**

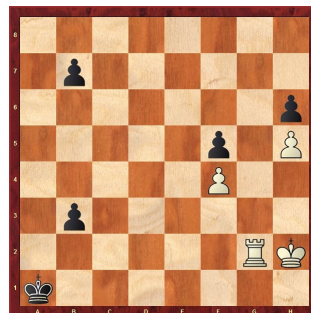
Άσκηση Νο 23

Τα Λευκά παίζουν μια φανταστική κίνηση και τα μαύρα εγκαταλείπουν!!



Λύση άσκησης Νο 22

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



1. Πη5 !!, θη5
 2. θ6, β2
 3. θ7, β1=B
 4. θ8=B+, Ρα2
 5. Βα8+, Ρβ2
 6. Ββ7+, Ργ2
 7. ΒxB, ΡxB
 8. ζη5,.....
- Αν 1., β2 2. Πχζ5, β1=B.
3. Πα5+, Ρβ2. 4. Πβ5,....).
1 - 0

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
Βρυούλων 69 & Ικονίου Νίκαια 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.