



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



Διανέμεται δωρεάν

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2011 Τεύχος 24

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και
ευτυχημένο το 2012



Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΣΚΑΚΙΟΥ ΞΑΝΑΚΤΥΠΗΣΕ ΣΤΗ ΠΟΛΗ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι (-20 και -18 ετών)

2η η Τ. Χριστοδουλάκη και 3η η Α.-Μ. Δρακάκη

Με διοργανωτή το Σύλλογό μας και συνδιοργανωτές το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη και την Ε.Σ.Ο. έγιναν τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Νέων Ανδρών – Γυναικών (-20) και Εφήβων- Νεανίδων (-18).

Οι αγώνες έγιναν από 3 μέχρι 9 Ιανουαρίου στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δήμου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη και, κατά γενική ομολογία των συμμετεχόντων (σκακιστές, γονείς, προπονητές, παράγοντες), ήταν ίσως η καλύτερη οργανωτικά διοργάνωση που έχει γίνει μέχρι τώρα. Στους αγώνες συμμετείχαν 105 σκακιστές, από όλες της περιοχές της Ελλάδας, ανάμεσα και 15 σκακιστές μας με ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Στην κατηγορία Νέων Γυναικών η **Τόνια Χριστοδουλάκη** κατέλαβε τη **2^η θέση**, στις Νεανίδες η **Άννα-Μαρία Δρακάκη** την **3^η θέση** και η νεοαποκτηθείσα **Αντιγόνη Σκαράκη** την **8^η θέση** και οι στους Εφήβους ο **Παναγιώτης Μιχαλάκος** επίσης την **8^η θέση**. Τέλος συμμετείχαν οι Μ.-Ι. Λεμονή, Σ. Γραφάκου, Μ. Λούκα, Φ. Μοβσεσιάν, Κ. Λεμονής, Γ. Παπαδόπουλος, Β. Ξανθόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Α. Βοζίκης, Π. Μαρούδας, Ι. Μανσούρ.

Οι πρώτοι νικητές ανά κατηγορία:

Νέων Γυναικών:Κ. Παυλίδου, Τ. Χριστοδουλάκη, Ε. Φράγκου
Νεανίδων:Ε. Παπαθανασίου, Σ. Τσολακίδου, Α.-Μ. Δρακάκη
Νέων Ανδρών:Σ. Μαλικέντζος, Ν. Αγγελής, Κ. Καζάκος

Εφήβων:Δ. Παπακωνσταντίνου, Ν. Θεοδώρου, Α. Παπασημακόπουλος. Τις απονομές στους νικητές έκαναν η Αντιδήμαρχος Δημοτικής Ενότητας Αγ. Ι. Ρέντη κα Ι. Κουφατζίδου-Τσιρώνη, ο ειδικός σύμβουλος του Δημάρχου κ. Δ. Τσιρώνης, ο έφορος Εθνικών Ομάδων και μέλος του Δ.Σ. της Ε. Σ. Ο. κ. Καλοσκάμπης και το μέλος του Δ.Σ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και Γενικός Γραμματέας του συλλόγου μας κ. Θ. Χωματίδης. Επίσης το

χώρο των αγώνων επισκέφθηκαν ο Δήμαρχος Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη κ. Ιωακείμης, μέλη των Δ.Σ. της Ε.Σ.Ο., της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και σωματείων.

Το Δ. Σ. του συλλόγου μας ευχαριστεί το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη για την αμέριστη συμπαράσταση και βοήθεια για τη διεξαγωγή των αγώνων και την Ε. Σ. Ο. για την εμπιστοσύνη και την ανάθεση της διοργάνωσής τους.

Συνέχεια στη σελ. 2



♦ Εγκαίνια του Φυσιολάτρη στο καινούργιο μας Χώρο

Το Σάββατο απόγευμα, 3/12/2011, οι φίλοι και τα μέλη του «Φυσιολάτρη» Νίκαιας μαζεύτηκαν να γιορτάσουν την εγκατάσταση του ομίλου στον νέο του χώρο, Βρυούλων 69 και Ικονίου. Ένας πολλά υποσχόμενος χώρος, διακοσμημένος Χριστουγεννιάτικα με μεράκι από τα μέλη του ομίλου υποδέχτηκε πάνω από 150 άτομα στην ωραία αυτή γιορτή που τα είχε όλα. Ενημέρωση, χορό, τραγούδι, διασκέδαση. Οι νόστιμοι μεζέδες, το καλό κρασί, τα λαχταριστά γλυκά, μα πάνω απ' όλα η παρουσία τόσων φίλων έκαναν τη βραδιά αξέχαστη.

Στην ομιλία του ο πρόεδρος κ. Αγγελάκης αναφέρθηκε στο ιστορικό του ομίλου και γενικά στις δραστηριότητές του.

Αναλυτικά μίλησαν ο γενικός γραμματέας κ. Χωματίδης για τις επιτεύξεις του συλλόγου στο σκάκι, ο έφορος εκδρομών κ. Φύτρος για το κομμάτι των εκδρομών, που αν και νέο, πολύ πετυχημέ-



Ημέρα των εγκαίνιων

νο και ο έφορος ορειβασίας κ. Κωνσταντινόπουλος για τις προσπάθειες του ομίλου σ' αυτόν τον τομέα.



Γ. Ιωακείμης

Στ. Λογοθέτης

Στ. Μπενετάτος

Η δασκάλα χορού Αγγελάκη Φιλία χόρεψε και παρουσίασε δείγμα της δουλειάς του χορευτικού τμήματος.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους και χαιρέτησαν ο Δήμαρχος Νίκαιας-Αγ. Ιωάννη Ρέντη κ. Ιωακείμης, οι τέως δήμαρχοι Νίκαιας κ. Μπενετάτος και κ. Λογοθέτης, ο αντιδήμαρχος κ. Κουφοπαντελής, η αντιδήμαρχος Αγ. Ι. Ρέντη κα Κουφατζίδου-Τσιρώνη και ο ειδικός σύμβουλος του Δημάρχου κ. Τσιρώνης, ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Αντωνόπουλος και τα μέλη της Σφυρής, Βαζαίος, εκπρόσωποι του ΟΦΟΝ, του Φοίβου και του Ζήωνα κ. ά.

Τους ευχαριστούμε όλους για την παρουσία τους.



♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι (-20 και -18 ετών) (Συνέχεια από τη σελ. 1)

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

-Στη διάρκεια των αγώνων υπήρχε ζωντανή μετάδοση των αγώνων, όπου οι γονείς μπορούσαν να παρακολουθούν την εξέλιξή τους. Το καινοτόμο, και πρωτοποριακό για τα ελληνικά δεδομένα, ήταν ο ταυτόχρονος σχολιασμός και ανάλυση των παρτίδων από το σκακιστή

του συλλόγου μας Γιώργο Γκούμα, κατά κύριο λόγο, ενώ γινόταν και συζήτηση με γονείς και σκακιστές.

-Στις 4 Ιανουαρίου έγινε ομιλία με θέμα «Αθλητισμός και Πρωταθλητισμός», από τον Η. Κουρκουνάκη

-Στις 6-8 Ιανουαρίου διεξήχθη, σε συνεργασία με την Τ.Ε.Δ.-Ε.Σ.Σ.Ν.Α., σεμινάριο διαιτησίας το οποίο παρακολούθησαν και έδωσαν εξετάσεις 60 άτομα, που αποτελεί ρεκόρ συμμετοχών σε πανελλαδικό επίπεδο. Στο σεμινάριο οδίδαν οι Π. Νικολόπουλος, Μ. Πρεβενιός και Σ. Λογοθέτης.

-Στις 8 Ιανουαρίου έγιναν οι απονομές της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. στους νικητές όλων των διασυλλογικών διοργανώσεων για το 2011. Η ομάδα του Φυσιολάτρη είχε την τιμητική της καθώς της απονεμήθηκαν κύπελλα για την 1^η θέση στο πρωτάθλημα -8 ετών, 1^η θέση στο κύπελλο -10 ετών, 2^η θέση στο πρωτάθλημα παιδων-κορασιδων, 3^η θέση στο πρωτάθλημα Γυναικών, ενώ είχαν προηγηθεί και οι απονομές για τη 2^η θέση στο πρωτάθλημα -16 ετών και 3^η θέση στο πρωτάθλημα -12 ετών.

♦ Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασιδων Αττικής και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασιδων 2η θέση στην Αττική και 8η στην Ελλάδα η ομάδα μας

Στη σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική διοργάνωση η ομάδα μας σημείωσε άλλη μία επιτυχία. Στο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασιδων Αττικής κατέκτησε τη 2^η θέση και πήρε την πρόκριση για το αντίστοιχο Πανελλήνιο

Πρωτάθλημα το οποίο έγινε στο Βραχάτι Κορινθίας, από 16-18 Δεκεμβρίου 2011, με πολύ καλές οργανωτικά συνθήκες, και συμμετείχαν 14 ομάδες από όλη την Ελλάδα. Η ομάδα μας με μία νίκη, δύο ισοπαλίες και δύο ήττες κατέκτησε την 8η θέση στη βαθμολογία. Στο πρωτάθλημα αυτό έχουμε συνεχή παρουσία από το 2000, με εξαίρεση την περσινή χρονιά, έχοντας κατακτήσει δύο φορές την 3η, μία την 4η και 5η και τρεις την 6η θέση.

Την 1η θέση στην κατάταξη κατέλαβε η Π.Σ. Περιστερίου, τη 2η η Σ.Α. Χανίων και την 3η ο Πειραιϊκός Ο.Σ.

Συμμετείχαν οι σκακιστές μας Π. Μιχαλάκος, Α.-Μ. Δρακάκη, Β. Ξανθόπουλος, Γ. Παπαδόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Σ. Γραφάκου, Μ.-Ι. Λεμονή.



♦ Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής 2011 (-8, -12 και -16 ετών)

Στο βάθρο και οι τρεις ομάδες μας

Συνεχίζοντας την παράδοση, οι ομάδες μας, κατάφεραν να τερματίσουν στην τριάδα και των τριών διοργανώσεων, κατακτώντας τη 1^η, 2^η και 3^η θέση.

Πρωτάθλημα Junior's (-8 ετών)

Την 1^η θέση κατέκτησε η ομάδα των μικρών σκακιστών μας στο πρωτάθλημα των junior's. Αγωνίστηκαν οι Βλάχος Κώστας, Γκιώνης Ερμής και Γκιώνη Ουρανία. Στο πρωτάθλημα συμμετείχαμε και με δεύτερη ομάδα, που αποτελούσαν οι πιο μικροί, πρωτοεμφανιζόμενοι, σκακιστές μας, Γεωργακάκη Ε., Μάνος Αντ. και Παντελιδάκης Ι. και οι οποίοι κέρδισαν την εμπειρία των αγώνων.



Πρωτάθλημα Παίδων(-16)

Τη 2^η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας στο πρωτάθλημα παιδων. Στην τελική φάση στον προημιτελικό νικήσαμε εύκολα τον Πανελλήνιο Γ.Σ. με 5-1 και στον ημιτελικό, επικρατήσαμε της ομάδας του Σ.Ο. Καλλιθέας με 5-1. Στον τελικό, η ομάδα μας πάλεψε αλλά δεν



τα κατάφερε, απέναντι στην ενισχυμένη ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου, και ηττήθηκε με 5,5-0,5, κατακτώντας τη 2^η θέση στη βαθμολογία. Στην 3^η θέση τερμάτισε ο Σ.Ο. Καλλιθέας. Αγωνίστηκαν οι Μιχαλάκος Παναγιώτης, Δρακάκη Άννα-Μαρία, Ξανθόπουλος Βασίλης, Βοζίκης Αντωνής, Παπαδόπουλος Γιώργος και Λεμονής Κυριάκος.

Πρωτάθλημα Παμπαίδων(-12)

Την 3^η θέση στην τελική κατάταξη κατέλαβε η ομάδα μας στο πρωτάθλημα παμπαίδων. Στην τελική φάση στον προημιτελικό επικράτησε με 4-2 του Σ.Μ.Σ. Ελευσίνας, ενώ στον ημιτελικό

ηττήθηκε με 4-2 από την ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω. Στο μικρό τελικό, η ομάδα μας νίκησε την ομάδα της Αίγλης Παπάγου με 4,5-1,5 και κατέκτησε την 3^η θέση της βαθμολογίας. Στην 1^η θέση η Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου και στη 2^η ο Σ.Ο. Αιγάλεω. Αγωνίστηκαν οι Παπαδόπουλος Αστέρης, Γραφάκου Σωτηρία, Λεμονή Μαρία-Ιωάννα, Κολυβάς Άρης, Κολυβά Ιωάννα, Τσιβγούλης Βαγγέλης, Μορσεσιάν Φίονα και Λούκα Μάγδα.



Η τελική φάση των Παίδων και Παμπαίδων διεξήχθη 9-11 Δεκεμβρίου στη Ν. Ιωνία. Στους αγώνες συμμετέχουμε ανελλιπώς από το 2003, έχοντας κατακτήσει την 1^η θέση τρεις φορές στους παίδες και μία στους παμπαίδες.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.



Σκακιστικά Νέα



♦ Πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής Στην 3^η Θέση οι σκακίστριές μας

Η ομάδα των γυναικών μας με 3 νίκες, 1 ισοπαλία και 1



ήττα συγκέντρωσε 7 βαθμούς και κατέκτησε την 3^η θέση της βαθμολογίας του Πρωταθλήματος Γυναικών Αττικής 2011. Συμμετείχαν οι σκακίστριές μας: Τ. Χριστοδουλάκη, Δ. Θέμελη, Σ. Γραφάκου, Φ. Μοβσεσιάν, Μ.-Ι. Λεμονή και Δ. Κυπραίου.

♦ Κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής «Σπύρος Μπίκος». Οι δύο ομάδες μας που συμμετείχαν αγωνίστηκαν με αρκετές ελλείψεις βασικών παικτών και τα αποτελέσματα ήταν ανάλογα.

Η πρώτη ομάδα μας στον β' όμιλο τερμάτισε στην 22^η θέση με 3 νίκες, 1 ισοπαλία και 3 ήττες, ενώ η δεύτερη στο γ' όμιλο τερμάτισε στην 32^η θέση με 1 νίκη και 5 ήττες.

♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Αττικής 2012 (-18 και -20 ετών)

2ος ο Π. Μαρούδας και 3η η Φ. Μοβσεσιάν

Τα Ατομικά Πρωταθλήματα Αττικής κάτω των 18 και κάτω 20 ετών πραγματοποιήθηκαν από τις 23-30 Δεκεμβρίου



2011 στον Πολιτιστικό Πολυχώρο Δήμου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη "Μάνος Λοΐζος", με διοργανωτή το σύλλογό μας και συνδιοργανωτές το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη και την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. Στους αγώνες συμμετείχαν 69 σκακιστές/στρίες.

Οι νικητές κατά κατηγορία είναι οι :

A-18: Πουλιδής Σ. 6β., **Μαρούδας-Κατσαρός Παναγιώ-**



της 5β. και Αρναούτογλου Βύρων 4,5β.

A-20: Κουτουκίδης Π. 5β., Κουτσογιαννοπούλου Θ. 3β. και Αυγερινός Φ. 3β.

K-18: Πραματευτάκη Α. 4,5β., Πραματευτάκη Λ. 4β. και **Μοβσεσιάν Φιόνα** 3,5β.

♦ 1ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Παράλληλα με τα ατομικά πρωταθλήματα Αττικής διεξήχθη και το πρώτο Χριστουγεννιάτικο τουρνουά Νίκαιας. Συμμετείχαν 39 σκακιστές/στρίες και οι νικητές του τουρνουά είναι οι:

1ος Χριστοδούλου Π. 6β. 2ος Νικολάου Γ. 5,5β 3ος Αζής-Αζίζης Έ. 5,5β.

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **15/01/12** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 22/01, 29/01, 5/02, 12/02, 19/02 και 04/03. Συμμετέχουμε με μια 8μελή και τρεις 8μελείς ομάδες

♦ **10/3 και 17/3/2012** η τελική φάση στα ατομικά και Ομαδικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής αντίστοιχα. Μέχρι 3/3 οι προκριματικοί (Πειραιά)

♦ **28/4/2012** Αρχίζει το Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα. Η τελική φάση (final four), θα γίνει στις 28-29/6/2012. Σημειωτέον ότι πέρυσι φτάσαμε στη φάση των οκτώ και χάσαμε την πρόκριση για την τελική φάση από την ομάδα της Φλώρινας

♦ **07-09/4/2012** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι θα προκριθούν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής

♦ **17-22/4/2012** Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **15-21/6/2012** 10^ο Φυσιολατρικό ορεπ για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

♦ **23/6-29/6/2012** Τελικοί Πανελληνίων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **30/6-5/7/2012** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α' Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα

♦ **22/8/2012** 32^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα)

♦ **25/8-1/9/2011** 20^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας « Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο « Μάνος Λοΐζος»

ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

♦ **Σάββατο 18/2** Πάμε στο θέατρο "ΙΛΙΣΙΑ" να δούμε την παράσταση: «**Ο φυλακισμένος της διπλανής πόρτας**» του **Νιλ Σάιμον** σε σκηνοθεσία **Γρ. Βαλτινού**.



Παίζουν: Γρ. Βαλτινός, Κατ. Λέχου, Υβ. Μαλτζέζου, Φωτ. Ντεμίρη, Κ. Φλωκατούλας, Αλ. Παντελάκη, Στ. Νικολαΐδης.

Αναχώρηση: 17.15'

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**



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 16 Φεβρουαρίου

Το παραδοσιακό αποκριάτικο γλέντι μας στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη ***Μάνος Λοΐζος*** με την ορχήστρα « **ΟΙ ΤΑΞΙΔΕΥΤΕΣ**» και τα σπιτικά φαγητά, που θα φτιάξουμε όλοι με μεράκι. Μασκαρευτείτε και ελάτε!!

Είσοδος με προσκλήσεις 5€ (παιδιά δωρεάν)
Περιλαμβάνονται ποτά, αναψυκτικά, ορχήστρα, συμμετοχή σε κλήρωση 7ήμερης εκδρομής στην Κρήτη



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα Σκάκι στα Σχολεία (skakistasholeia.blogspot.com)
Αναρτήθηκε από ΗΛΙΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ Τρίτη 8 Ιουλίου 2008

Το πρώτο σκακιστικό τουρνουά και ο μύθος

Η Ισπανία κρατάει τα πρωτεία της διοργάνωσης του πρώτου σκακιστικού τουρνουά στην ιστορία, τουλάχιστον με βάση τα αρχεία που έχουν φτάσει στα χέρια μας. Εκεί στην Αυλή του βασιλιά Φιλίππου του Β', το 1575, συναντήθηκαν οι τέσσερις κατά τεκμήριο ισχυρότεροι παίχτες της εποχής: οι Ιταλοί Λεονάρντο ντα Κούτρι και Πάολο Μπόι με τους Ισπανούς Ρούι Λόπεθ και Αλφόνσο Θερόν. Μέχρι τότε οι Ισπανοί είχαν τα αδιαμφισβήτητα πρωτεία στο ευρωπαϊκό σκάκι. Οι Ιταλοί παίχτες όμως νίκησαν κι από τότε άρχισε μια ιταλική κυριαρχία που κράτησε περισσότερο από 150 χρόνια.



Σκακιστική ζωή στην αυλή του βασιλιά της Ισπανίας
Πίνακας του Luigi Mussini, 1886

Ένας από τους παίχτες που συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες, ο Πάολο Μπόι (1528-1598), είχε περιπετειώδη ζωή και πολλές φορές τα όρια πραγματικότητας και μύθου στην πορεία του ήταν δυσδιάκριτα. Ήταν σίγουρα ικανότατος στο «τυφλό σκάκι». Μπορούσε να παίζει ταυτόχρονα με τρεις αντιπάλους χωρίς να κοιτάζει τη σκακιέρα, συνομιλώντας την ίδια στιγμή με τους θεατές. Ήταν ο αγαπημένος βασιλιάδων και ευγενών και ο ίδιος ο Φίλιππος, χωρίς να του κρατάει κακία που νίκησε τους Ισπανούς, τον τίμησε και τον συνέστησε και σε άλλους βασιλιάδες για να επιδείξει την τέχνη του και να κερδίσει χρήματα (οι μεγάλοι σκακιστές της εποχής ήταν επαγγελματίες). Ο μύθος λέει ότι πιάστηκε αιχμάλωτος από πειρατές κατά την επιστροφή του από την Ισπανία και κέρδισε την ελευθερία του παίζοντας για λογαριασμό του αρχηγού τους, που ήταν και ο ίδιος φανατικός παίχτης. Παρτίδες εκείνης της εποχής έχουν σωθεί λίγες.



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα Σκάκι στα Σχολεία (skakistasholeia.blogspot.com)
Αναρτήθηκε από ΗΛΙΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ Τρίτη 8 Ιουλίου 2008

Το βιβλίο του Αλφόνσου του 10ου

Ο βασιλιάς της Καστίλης και της Λεόν Αλφόνσος ο 10ος, επονομαζόμενος «Σοφός» (1221-1284), υπήρξε μια μεγάλη μορφή στην ιστορία της Ισπανίας. Ήταν ένας άνθρωπος αφιερωμένος στα γράμματα και τις τέχνες. Εξέδωσε βιβλία για την αστρονομία, τη νομική, την ιστορία, και ήταν αυτός που έδωσε κύρος στην ισπανική γλώσσα, μια και πριν από την εποχή



του όλα τα επίσημα έγγραφα γράφονταν ακόμη στα λατινικά. Αλλά όσον αφορά το σκάκι, κι εκεί δεν έμεινε άπραγος. Ένα από τα έργα του ήταν το πρώτο ουσιαστικά βιβλίο στην Ευρώπη που πραγματευόταν το σκάκι (*Libros de acedrex e dados e tablas*). Πρόκειται για χειρόγραφο του 1283, που αποτελείται από 98 φύλλα, με εκπληκτικές μινιατούρες και πλούσιο περιεχόμενο, στο οποίο περιλαμβάνεται τόσο το αραβικό σκάκι (που είναι πρόδρομος του σημερινού) όσο και το σκάκι όπως παιζόταν τότε στην Ευρώπη. Ιδιαίτερα



κεφάλαια είναι αφιερωμένα σε μορφές σκακιού που παίζονταν με διαφορετικές σκακιέρες και κομμάτια, καθώς και σε άλλα παιχνίδια. Το βιβλίο αυτό είναι μια πολύτιμη ιστορική πηγή για τους μελετητές.

Η ομάδα μας αγωνίζεται στην Α' Εθνική κατηγορία στο σκάκι.

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

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

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

Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543

ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ – ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Καφώρος Ηλίας

Τα φωτοβολταϊκά συστήματα μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε ηλεκτρική. Ο πλανήτης μας σήμερα καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες κυρίως με άνθρακα, πετρέλαιο, φυσικό αέριο ή πυρηνική ενέργεια. Τα ενεργειακά αυτά αποθέματα, υπολογίζεται ότι θα επαρκέσουν μόνο για τα επόμενα 50 χρόνια ενώ η χρήση πυρηνικής ενέργειας ενέχει πολλούς κινδύνους, πρόσφατο παράδειγμα η Ιαπωνία. Το μέλλον ανήκει στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (ΑΠΕ). Ο ήλιος είναι μια τεράστια και ανεξάντλητη πηγή ενέργειας. Η ενέργεια που εκπέμπει και φτάνει στη γη σε 20 λεπτά είναι ίση με αυτή που καταναλώνει όλος ο πληθυσμός της γης σε ένα χρόνο. Τα φωτοβολταϊκά συστήματα μπορούν να εφαρμοστούν σε κατοικίες ή σε επαγγελματικούς χώρους και η παραγόμενη ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να καταναλωθεί άμεσα, να αποθηκευτεί σε μπαταρίες ή να διοχετευθεί για πώληση στο δίκτυο της ΔΕΗ

ΑΡΧΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Η καρδιά ενός φωτοβολταϊκού συστήματος είναι ο συλλέκτης. Συνήθως αποτελείται από κυψέλες που περιέχουν κρυσταλλικό πυρίτιο με προσμίξεις Αρσενικού, Βορίου ή Γαλλίου.

Τα φωτόνια που προέρχονται από τον Ήλιο πέφτουν στις κυψέλες χτυπούν τα ηλεκτρόνια των ατόμων, αυτά μετακινούνται και έτσι παράγεται ηλεκτρικό ρεύμα.

Τα πρώτα φωτοβολταϊκά συστήματα χρησιμοποιήθηκαν από τη NASA σε διαστημικές

εφαρμογές τη δεκαετία του '60. Αργότερα έγιναν οι πρώτες εγκαταστάσεις στην Αμερική και στην Ιαπωνία. Σήμερα η Γερμανία και η Ιαπωνία κυριαρχούν στη κατασκευή φωτοβολταϊκών πάνελ και ήδη απολαμβάνουν τους καρπούς της εξελεγμένης τεχνολογίας τους. Στην Ελλάδα μόνο τα τελευταία χρόνια η χρήση «πράσινων» τεχνολογιών (ΑΠΕ) μέσα από κυβερνητικά προγράμματα έφερε κάποια αποτελέσματα. Έτσι η παγκόσμια δυναμική των φωτοβολταϊκών, παρά το μεγάλο κόστος αγοράς τους, στέλνει σήμερα αρκετές Μεγαβαττώρες (MWh) στο δίκτυο της ΔΕΗ. Ακόμα έχουν κατασκευαστεί αυτόνομα συστήματα στο Άγιο Όρος, σε εξοχικές κατοικίες, απομακρυσμένους τηλεπικοινωνιακούς σταθμούς, φάρους, καταφύγια, κτηνοτροφικές μονάδες κλπ. Οι προβλέψεις για το άμεσο μέλλον όσον αφορά την αγορά των φωτοβολταϊκών είναι ιδιαίτερα ευοίωνες, τόσο για την καθολική εξάπλωση της φωτοβολταϊκής τεχνολογίας παγκοσμίως, όσο και για την καθοδική πορεία στις τιμές των φωτοβολταϊκών πλαισίων.

ΤΥΠΟΙ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

Οι συλλέκτες παραγωγής ηλιακής ενέργειας χρησιμοποιούν κυρίως μονοκρυσταλλικό ή πολυκρυσταλλικό Πυρίτιο, Τελουριούχο Κάδμιο (CdTe), Αρσενικούχο Γάλλιο (GaAs) αλλά και διάφορα υβριδικά (HIT) και Νανοκρυσταλλικά φωτοβολταϊκά. Το πάχος τους είναι συνήθως 0,3 χιλιοστά κι η απόδοσή τους φτάνει το 10-20%.

ΑΠΟΔΟΣΗ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

Σημαντικοί παράγοντες για την απόδοση ενός φωτοβολταϊκού συστήματος είναι τα υλικά κατασκευής των κυψελών, η γωνία κλίσης και το αζιμούθιο, ώστε να βλέπουν κάθετα τον ήλιο και η επαρκής απόσταση μεταξύ τους, ώστε να μην σκιάζονται και να αερίζονται.



ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

- * Μεγάλη διάρκεια ζωής
- * Μηδενική ρύπανση του περιβάλλοντος
- * Δυνατότητα επεκτασιμότητας ανά πάσα στιγμή
- * Αθόρυβη λειτουργία
- * Απαλλαγή από την χρήση συμβατικών καυσίμων
- * Ελάχιστη συντήρηση
- * Αφθονία στη φύση του Πυριτίου

ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

- * Το μεγάλο κόστος αγοράς και εγκατάστασης.
- * Το Κάδμιο είναι καρκινογόνο και το Αρσενικό δηλητηριώδες ενώ τα Τελλούριο, Ίνδιο και Γάλλιο είναι δυσεύρετα στη φύση.

ΠΩΛΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ (ΔΕΗ)

Φωτοβολταϊκές Μονάδες που έχουν σαν στόχο τη παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας και η πώληση της σε κάποιον προμηθευτή (καταναλωτή) είναι τα **φωτοβολταϊκά πάρκα**. Η ισχύς σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να είναι από μερικά KW έως και αρκετά MW. Στην Ελλάδα η συνηθέστερη επένδυση σε αυτά τα επίπεδα είναι αυτή των **100KW**. Τελευταία πολλοί επενδυτές αλλά και ιδιώτες έχουν στραφεί και σε μικρότερους φωτοβολταϊκούς σταθμούς **10- 20KW**, όπου η διαδικασία αδειοδότησης είναι πολύ απλή και μπορεί μάλιστα να ολοκληρωθεί άμεσα και γρήγορα. Τέτοιες μονάδες παρατηρούμε σήμερα εγκατεστημένες στις στέγες σπιτιών, εργοστασίων και στους αγρούς. Η απόσβεση μπορεί να γίνει σε 6-7 χρόνια και στη συνέχεια έχουμε ένα καθαρό εισόδημα 6-15 χιλιάδες Ευρώ ετησίως για εγκατάσταση 10-20KW.



Φωτοβολταϊκό στη στέγη σπιτιού.

Οι αναπτυσσόμενες χώρες δίνουν μεγάλη σημασία στις ΑΠΕ για να δημιουργήσουν συνθήκες οικονομικής ανάπτυξης, χωρίς περαιτέρω ρύπανση του περιβάλλοντος και να απεξαρτηθούν από το πετρέλαιο που τα κοιτάσματά του σιγά-σιγά φθίνουν. Πρέπει όμως το κόστος να μειωθεί δραματικά για να δώσει τη δυνατότητα σε αναπτυσσόμενες χώρες είτε να μπορούν να εισαγάγουν φθηνότερα τα προϊόντα είτε να τους δώσουν τη τεχνολογία, έτσι ώστε να μπορέσουν να κατασκευάσουν μόνοι τους τα φωτοβολταϊκά συστήματα.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Βόρεια Εύβοια, 24-25 Σεπτεμβρίου 2011.

Σάββατο, 24 Σεπτέμβρη, ξεκινήσαμε για ένα όμορφο διήμερο στην Βόρεια Εύβοια. Τη πρώτη μέρα περπατήσαμε περίπου 4 ώρες μέσα στο πανέμορφο πευκόδασος του όρους Λιχάς. Φτάνοντας στην παραλία Αγαπητός, κάναμε το μπάνιο μας, χαλαρώσαμε και, αφού φάγαμε ότι πρόχειρο είχαμε μαζί μας, ξεκινήσαμε για το ξενοδοχείο. Όσοι δεν περπάτησαν κατευθύνθηκαν προς τον Αγ. Γεώργιο και πήγαν με βάρκα για μπάνιο στα όμορφα Λιχαδονήσια.



Στη κορυφή του Ξηρού όρους

Την άλλη μέρα ξεκινήσαμε για τους καταρράκτες του Δρυμώνα. Μια ομάδα ανέβηκε στην κορυφή του Ξηρού Όρους και η άλλη προτίμησε να κάνει ένα μπανάκι στις Ροβιές, αφού πρώτα επισκέφτηκε το μοναστήρι του Οσίου Δαυίδ. Όλοι μαζί κατεβήκαμε στους καταρράκτες του Δρυμώνα και, αφού φάγαμε στο υπαίθριο μαγαζάκι, δίπλα στα έλατα, ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας.

♦ Υγρότοπος Μουστού, 2 Οκτωβρίου 2011

Ημερήσια εκδρομή πραγματοποιήσαμε στο Άστρος Κυνουρίας. Φθάνοντας στο παράλιο Άστρος, στη λιμνοθάλασσα του Μουστού παρατηρήσαμε με τηλεσκόπια τα μεταναστευτικά πουλιά. Στη συνέχεια πήγαμε στο χωριό Πλάτανος και μπροστά από το μικρό καταρράκτη τραβήχτηκε η αναμνηστική φωτογραφία.



Στο μικρό καταρράκτη του Πλατάνου.

Από εκεί ξεκινήσαμε τη πεζοπορία μας μέσα στο δάσος, από καστανιές και βελανιδιές, του Πάρνωνα προς το γειτονικό χωριό Σίταινα. Επιστρέψαμε ικανοποιημένοι από τις εικόνες της λιμνοθάλασσας και του δάσους.

♦ Όρος Μαίναλο, Βυτίνα –Ροεινό.

Δύο επισκέψεις στο όρος Μαίναλο, με τα περίφημα ελατοδάση, στην καρδιά της Αρκαδίας πραγματοποιήσαμε το Φθινόπωρο.



Στο πανέμορφο όρος Μαίναλο

Μια τρίωρη πεζοπορία, 9 Οκτωβρίου, απ' το αρχαίο Μεθύδι, στις όχθες του ποταμού Μυλάοντα, με τη πυκνή βλάστηση από πανύψηλα δένδρα, τις πέτρινες κρήνες με τα γάργαρα νερά και τα απότομα βράχια, με προορισμό τη Βυτίνα. Στη συνέχεια πήγαμε για φαγητό στο μικρό και όμορφο χωριουδάκι τη Νυμφασία.

Και μια άλλη τετράωρη, 26 Νοεμβρίου, από τη Κάψια στο γραφικό Ροεινό, με μια ομάδα να ανεβαίνει μέχρι τη κορυφή Αϊντινή, από μια πανέμορφη ανηφορική διαδρομή μέσα στα τεράστια έλατα.

♦ 4ήμερη στη Χαλκιδική, 27-30 Οκτωβρίου 2011.

Ένα όμορφο τετραήμερο περάσαμε με πεζοπορίες στην πευκόφυτη Χαλκιδική, κάναμε τον περίπλου του Αγίου Όρους, επισκεφτήκαμε την όμορφη Ουρανούπολη και τη γραφική Καβάλα και ξεναγηθήκαμε στο σπήλαιο των Πετραλώνων και στο περίφημο Δίον Πιερίας. Διανυκτερεύσαμε στο πανέμορφο παραλιακό ξενοδοχείο ATHENA PALACE *****, στην Ελιά Χαλκιδικής.



Ξεκίνημα πορείας στο Χολομώντα

Οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν δυο μαγευτικές διαδρομές, τη μια στο Χολομώντα (6 ώρες) και την άλλη στον Παρθενώνα, στο όρος Ίταμος (4 ώρες). Ο δρόμος της επιστροφής ήταν γεμάτος από ωραίες αναμνήσεις.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



• **Κυριακή 5/2** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική «Ο γύρος της Υπάτης»-Μ. Αγάθωνα Αναχ. από Νίκαια στις 07.15 από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30 για Υπάτη, όπου οι πεζοπόροι θα κάνουν τον ενδιαφέροντα γύρο της Υπάτης (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τους Κομποτάδες και την ιστορική Μονή Αγάθωνα και θα επιστρέψουν στην Υπάτη για γεύμα. Επιστροφή για Νίκαια στις 17.30.
ΤΙΜΗ: € 15 (Μαθ.+Φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

• **Κυριακή 19/2** Ημερήσια τουριστική & πεζοπορική Μαγούλιανα-Μονή Σφυρίδας-Νυμφασία -Βυτίνα Αναχ. από ΜΕΤΡΟ 07.15 από Νίκαια 07.30 για Σπαθοβούνι (στάση)-Μαγούλιανα. Από όπου θα ξεκινήσουμε τη διαδρομή για το Παλαιομοναστήρι της Σφυρίδας και την Μονή Κερνίτσης (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα παραμείνουν στα Μαγούλιανα (45' λεπτά) μετά θα επισκεφθούν τη Βυτίνα (2 ώρες) και θα συνεχίσουν για Μονή Κερνίτσης (60' λεπτά) παραλαβή πεζοπόρων και στη Νυμφασία για γεύμα. Επιστροφή για Νίκαια 17.30.
ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ. + φοιτ. € 7) Υπεύθυνος: Ν. ΒΑΖΟΣ

• **24-27/2** 4ήμερη Αποκριάτικη: Βεργίνα-Καρναβάλια Πολυγύρου & Νάουσας-Λουτρά Πόζαρ.

Παρασκευή 24/2 Αναχ. από Νίκαια στις 06.00 (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.30) για τη Βεργίνα (ξενάγηση στο Μουσείο) και μετά για Σίθωνία Χαλκιδικής (Ελιά) στο ξενοδοχείο ΑΘΗΝΑ ΠΑΛΑΣ*****(δείπνο, διανυκτερεύσεις).

Σάββατο 25/2 Αναχ. για Πιπεριά (Αποστακτήριο τσίπουρου) -Λουτρά Αριδαίας ΠΟΖΑΡ (θερμό μπάνιο) - πεζοπορία καταρράκτες Κουνουπίτσα (4 ώρες ΒΔ/Α).

Κυριακή 26/2 Καρναβάλι Πολυγύρου και πεζοπορία Πρ.Ηλίας-Τούμπα-Πολύγυρος (3ώρες ΒΔ/Α). Το βράδυ συνεστίαση bal maske στο ξενοδοχείο μας.

ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ: Νάουσα για το κλείσιμο των αποκριάτικων δρωμένων και Κούλουμα στον Αγ.Νικόλαο. Επιστροφή για Νίκαια ώρα 15.00

Τιμή €170 (Μαθ.+Φοιτ. € 90) Περιλαμβάνει: Πούλμαν + ξενοδοχείο με ημιδιατροφή (πρωινό + δείπνο) στο hotel ATHENA PALACE +1 κανάτα κρασί στο bal-masque +ξενάγηση Βεργίνας. Υπεύθυνος: Π.ΦΥΤΡΟΣ

• **Κυριακή 11/3** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή Σουβάλα (Παρνασσού)- Άνω Πολύδροσο Αναχ. από Νίκαια στις 07.15' από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30 για Πολύδροσο. Πεζοπορία ως το Άνω Πολύδροσο (3 ώρες ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν το χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού(Φτερόλακα). Άνω Πολύδροσο για γεύμα. Επιστροφή στις 17.30.
ΤΙΜΗ: € 15 (μαθ. + φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

• **17/3 Σάββατο** Ημερήσια τουριστική και πεζοπορική εκδρομή Άνω Τρίκαλα-Μονή Αγ.Βλασίου-Φλαμπουρίτσα Αναχ. από ΜΕΤΡΟ 07.00 και από Νίκαια 07.15' για Σπαθοβούνι (στάση)-Άνω Τρίκαλα. Από εδώ θα ξεκινήσουν οι πεζοπόροι για τη διαδρομή Μονή Αγ.Βλασίου-διάσχιση του πανέμορφου βιότοπου της κοιλάδας Φλαμπουρίτσας (3-4 ώρες με ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα επισκεφθούν την Μονή Αγ. Βλασίου. Γεύμα στα Άνω Τρίκαλα. Αναχ. επιστροφής για Νίκαια στις 17.30.
ΤΙΜΗ € 15 (μαθ.+ φοιτ. € 7)

Υπεύθυνος ΑΝΤ. ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ



• **23-25/3** 3ήμερη τουριστική-πεζοπορική-επετειακή. Παρασκευή 23/3 Αναχ. από Νίκαια 14.00 για Αλαμάνο-(στάση) Νότιο Πήλιο-Χόρτο (διανυκτερεύσεις).

Σάββατο 24/3 Τρίκερι-Κόττε-Αγ.Κυριακή (3 ώρες ΒΔ/Α). Κυριακή 25/3 Μηλιές-Τσαγκαράδα (4ώρες ΒΔ/Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα περιηγηθούν στην Τσαγκαράδα-Κισσό-Ζαγορά-Τρίκερι-Αγ.Κυριακή -Βόλο.

Περιλαμβάνει: 2 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή και μουσική βραδιά στο ξενοδοχείο LEDA VILLAS

ΤΙΜΗ: €110 (μαθ.+ φοιτ.€60). Υπεύθυνος: Η. ΚΑΦΩΡΟΣ

• **Κυριακή 1/4** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική Ζήρια-Λίμνη Δασίου-Ζαχαριάς-Άνω Τρίκαλα Αναχ. από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00 από ΝΙΚΑΙΑ 07.20 για Σπαθοβούνι (στάση)-Άνω Τρίκαλα-Οροπέδιο Ζήριας.

Διαδρομές: α) Ορειβατική για την κορυφή της Ζήριας (2376μ.) υψ. διαφ. 800μ. σε 6 ώρες ΒΔ/Α και β) Λίμνη Δασίου-Ζαχαριάς(1628μ.)-Άνω Τρίκαλα υψ. διαφ. 230μ. σε 4 ώρες ΒΔ/Α. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την μονή Αγ. Βλασίου.. Επιστροφή για Νίκαια 17.30.

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

• **8/4 Κυριακή**. Ημερήσια Αρχ. Φενεός-Λίμνη Δόξα-Μονή Αγ. Γεωργίου (3 ώρες ΒΔ/Α)

• **16-22/4** 7ήμερη τουριστική-πεζοπορική στους Φυσιολατρικούς και Αρχαιολογικούς Θησαυρούς της Κρήτης. Αναχ. 16/4 από Πειραιά ώρα 21.00 για Χανιά.

Θα επισκεφθούμε τα φαράγγια: Σαμαριάς(ή Αράδαινας), Αγ.Ειρήνης και Μύλων, το Αρχ. Μουσείο Ηρακλείου, τα Μινωικά ανάκτορα της Κνωσσού, Φαιστού και Μάλιν. Επίσης το Ρέθυμνο, Αρκάδι, Σφακιά, Κίσσαμο, Φαλάσαρνα, Σούγια, Ανώγεια, Μάταλα, Σπιναλόγκα, Αρχ. Ελευθερνά, Φραγκοκάστελο, Αρμένιοι, Κοζαρέ, Σπήλι, Μοίρες, Μ. Μιχαήλ.

Επιστροφή 22/4 από Ηράκλειο ώρα 21.00 για Πειραιά

ΤΙΜΗ: € 290 (μαθ.+φοιτ.€ 150) Περιλαμβάνει: Πούλμαν + 5 διανυκτερεύσεις στο ξεν. RETHYMNO MARE ROYAL με ημιδιατροφή, εισιτήρια πλοίου, ξεναγήσεις.

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ & ΑΝΤ.ΚΟΥΚΟΥΛΑΣ

• **Κυριακή 29/4** Ημερήσια τουριστική πεζοπορική και ράφτιγκ στη Δημητσάνα-Ελάτη-Στεμνίτσα (6ώρες)-Καρύταινα-Ελληνικό-Λούσιο

• **Σαββατοκύριακο 5-6/5** 2ήμερη στην Τζίντζινα (Πολύδροσο) και Μονεμβάσια-φαράγγι Μπαλή

• **Σάββατο 12/5** Η ετήσια πεζοπορική για παιδιά και μεγάλους στην ΒΥΤΙΝΑ-ΜΑΙΝΑΛΟ-Μυλλάοντα ποταμό.

• **Κυριακή 20/5** Ημερήσια στον Λάδωνα-Βούτση

• **Κυριακή 27/5** Ημερήσια στην Πλατάνα και Κύμη

• **1-4/6 ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ** 4ήμερη τουριστική, πεζοπορική, ράφτιγκ(30 €) στην ΗΠΕΙΡΟ

Ξενοδοχείο MARGARONA ROYAL παραλία Πρέβεζας.

Φαράγγι Βίκοι, Κόνιτσα, Βοϊδομάτης-ράφτιγκ, Άρτα, Πράμαντα, Συρράκο, Καλαρρύτες, Νεκρομαντείο, Πάργα .

ΤΙΜΗ:€ 180 (μαθ.+ φοιτ.€ 90) Περιλαμβάνει: πούλμαν+3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή + ξενάγηση. Επιβάρυνση μονόκλινο € 50, Ράφτιγκ € 30 . Παιδιά ως 10 ετών € 60.

Υπεύθυνος: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

• **Κυριακή 9/6** στα αρχαία μονοπάτια της Αίγινας.

• **Κυριακή 17/6** Δελφοί-Αράχωβα-Γεροντόβραχος-Λιάκουρα -Παρνασσού (2376μ.).

• **8-16/7** 9ήμερες διακοπές στην ΙΚΑΡΙΑ Φαράγγι Χάλαρη-Ναξ-Αγ.Κύρηκο-Ράχες-Μ. Μουντέ-Εύδηλο-Αρμενιστή-Φούρνοι

♦ Τρεις μονοήμερες σε Αμφίκλεια, Άνω Τιθορέα και Θερμοπύλες (Μονοπάτι του εφιάλητη)

• Την αμφιθεατρικά χτισμένη Αμφίκλεια (Δαδί), επισκεφτήκαμε στις 15 Οκτωβρίου όπου οι πεζοπόροι διέσχισαν, υπό βροχή, το φαράγγι της Βαρσάμωσ ως το παλιό εκκλησάκι της Αγίας Ιερουσαλήμ, κτισμένο σε έναν απόκρημνο βράχο του Παρνασσού. Οι υπόλοιποι έκαναν βόλτες στα όμορφα πλακόστρωτα σοκάκια του χωριού και επισκέφθηκαν και το Λαογραφικό Μουσείο του ψωμιού.

• Με λιακάδα έγινε η εκδρομή μας στις 20 Νοεμβρίου



Πεζοπορία στα Διπόταμα

στην Άνω Τιθορέα, κτισμένη μέσα στα τείχη της ομώνυμης αρχαίας πόλης. Επισκεφτήκαμε το ναό του Αγίου Ιωάννη, με τα ψηφιδωτά στο πάτωμα και το ανδρικό μοναστήρι της Παναγίας της Οδηγήτριας. Μια ομάδα ακολούθησε τη διαδρομή προς τη σπηλιά του Ανδρούτσου ενώ οι υπόλοιποι ξεκινήσαμε προς το Φαράγγι Καχάλα και κάναμε μια φανταστική πορεία, μέσα στα έλατα, μέχρι τα Διπόταμα.

• Με ωραίο καιρό έγινε και η πεζοπορία μας στο γνωστό μονοπάτι του εφιάλητη στο όρος Καλλίδρομο στις 18



Ανοπαία ατραπός (Μονοπάτι του Εφιάλητη)

Δεκέμβρη. Ξεκινήσαμε από τη μονή Δαμάστας διανύοντας μια πεντάωρη διαδρομή, μέσα στο δάσος, ως τις Θερμοπύλες. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Δαμάστας και το κάστρο της Λαμίας.

♦ Δυο μονοήμερες στη Στενή και στην Πάρνηθα

• Το Σάββατο 12 Νοέμβρη, αφηφώντας τον καιρό που ήδη είχε χαλάσει αρκετά ξεκινήσαμε για την Άνω Στενή και τη Δίρφη. Οι περισσότεροι

έκαναν μια 4ωρη κυκλική διαδρομή Στενή-Ράχη Συκά-Ελατιάς-Στενή.

Οι πιο έμπειροι και τολμηροί συνέχισαν μετά τη Ράχη Συκά, με σκοπό να ανέβουν την κορυφή της



Πεζοπορία στη Δίρφη

Δίρφης, αλλά οι πολύ δυνατοί άνεμοι που έπνεαν στην περιοχή δεν τους επέτρεψαν να ανέβουν στην κορυφή.

• Στις 11 Δεκέμβρη απολαύσαμε μια ηλιόλουστη Κυριακή στην Πάρνηθα. Ξεκινήσαμε από την

Αγία Τριάδα και ανηφορίσαμε για το Μπάφι περνώντας μέσα από «τα καμένα».

Στη διαδρομή συναντήσαμε και μερικά από τα γνωστά κόκκινα ελάφια του

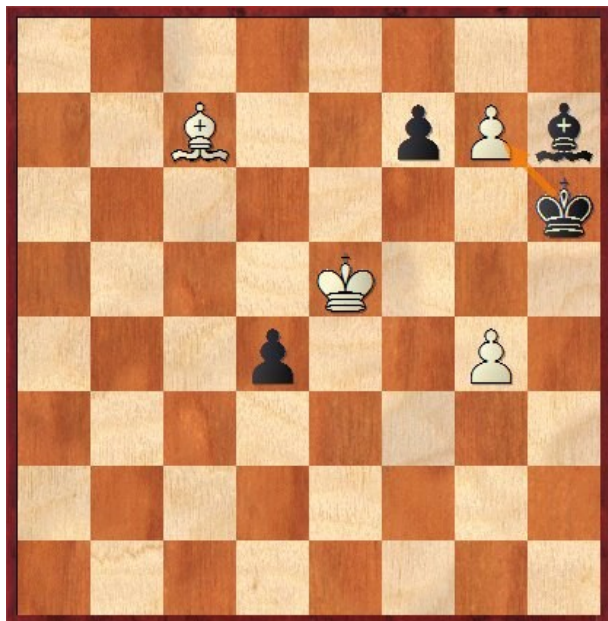


Πεζοπορία στη Πάρνηθα

βουνού. Κάνοντας μια μικρή στάση στο καταφύγιο, συνεχίσαμε για την κορυφή της Πάρνηθας Όρνιο και στη συνέχεια κατηφορίσαμε για Μόλα, Παλιομήλεσι με σύμμαχο τον ευνοϊκό καιρό. Περιπατήσαμε σε, ομορφοστρωμένα με φύλλα βελανιδιάς, μονοπάτια και τελικά φτάσαμε στο Σ.Σ. Σφενδάλης στη Μαλακάσα.

Άσκηση Νο 24

Τα Λευκά παίζουν μια φανταστική κίνηση και νικούν!!!



Λύση άσκησης Νο 23



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

1. Πδ7 !!, Βη5

2. θ4, Βθ5

3. Ιζ6, ...

Αν 1. ..., Βδ7, 2. Ιζ6, ...
1 - 0

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδοτικός 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: Καφώρος Ηλίας