



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν



Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2013

Τεύχος 28

ΠΑΡΑ ΤΗΝ ΥΦΕΣΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ...

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 27 Ιανουαρίου η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας στην αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη. Περισσότερα από 200 άτομα παραβρέθηκαν στην εκδήλωση, ανάμεσά τους ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Ιωακειμίδης, οι αντι-



Οι επίσημοι καλεσμένοι μας

δήμαρχοι κ.κ. Τούντας, Νικολάκης, οι επικεφαλής δημοτικών παρατάξεων του Δήμου μας κ.κ. Μπενετάτος, Βρεττάκος, Παπαδόπουλος, δημοτικοί σύμβουλοι, εκπρόσωποι σωματείων, η επίτιμη πρόεδρος του Φυσιολάτρη κα Κοσκινά, καθώς και πλήθος γονέων και φίλων του Φυσιολάτρη.



Κάλαντα με πιάνο από τους σκακιστές μας

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τα κάλαντα που τραγούδησαν οι μικροί σκακιστές μας και στη συνέχεια η Σωτηρία Γραφάκου έπαιξε στο πιάνο χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Έπειτα η δασκάλα του χορευτικού μας τμήματος Φιλία Αγγελάκη, χόρεψε Rumba συνοδευόμενη από το φίλο του συλλόγου Λεωνίδα Σιδηρόπουλο και ακολούθησαν χοροί από το νεοσυσταθέν παιδικό τμήμα. *Συνέχεια στη σελ. 8*

Αποκριάτικη εκδρομή στο Καρναβάλι Κοζάνης-Βελβεντό-Μπουρανί Τυρνάβου.

Το τετραήμερο της Αποκριάς και Καθαρής Δευτέρας επισκεφτήκαμε το Καρναβάλι της Κοζάνης και τα Κούλουμα στον Τύρναβο. Τη πρώτη μέρα κάναμε πεζοπορίες στο δρυοδάσος Κουρί και στο Μεγαλόβρυσο Αγιάς. Τη δεύτερη μέρα πήγαμε στο Βελβεντό, περπατήσαμε στο Σκεπασμένο καταρράκτη, επισκεφθήκαμε το αξιόλογο και πλούσιο σε εκθέματα Λαογραφικό Μουσείο του και στο Τρανόβαλτο Κοζάνης τα «Μπουχάρια», ένα ακόμα θαύμα της Φύσης. Το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε ρεβεγιόν με αρκε-



Σκακίερα στο Δρυοδάσος Κουρί

τούς ντυμένους μασκαράδες, όπου η ορχήστρα και το κρασί έφεραν κέφι και χορό που κράτησαν μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. *Συνέχεια στη σελ. 2*

♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής (-14, -16, -18, -20 και -8, -10, -12 ετών)

3ος η Σωτηρία-Αφροδίτη Γραφάκου και η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή και 4ος Αστέρης Παπαδόπουλος

Με διοργανωτή το Φυσιολάτρη Νίκαιας, σε συνεργασία με το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη και την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. διεξήχθησαν με επιτυχία, από 7 μέχρι 12 Μαΐου, στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» του Δήμου μας, τα Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής για τις κατηγορίες -8, -10, -12 ετών. Σημειώνεται ότι για πρώτη χρονιά φέτος τα ατομικά πρωταθλήματα διαχωρίστηκαν ως προς τον χρόνο και τον τόπο διεξαγωγής τους. Είχαν προηγηθεί οι κατηγορίες των -20, -18, -16, -14 ετών που έγιναν από 22 μέχρι 30 Δεκεμβρίου 2012 στο εντευκτήριο του ΕΟΣ Αχαρνών.



Οι νικήτριες στα Κ-12

Από το Φυσιολάτρη στο βάθρο ήταν η Γραφάκου Σωτηρία-Αφροδίτη (3^η, Κ-12), η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (3^η, Κ-14) και στην πρώτη τετράδα ο Αστέρης Παπαδόπουλος (4^{ος}, Α-14). *Συνέχεια στη σελ. 3*

1ο Ανοιξιάτικο Σκακιστικό τουρνουά. 2ος στον Β όμιλο ο Μαρούδας Παναγιώτης

Με διοργανωτή το ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ διεξήχθη το 1^ο Ανοιξιάτικο Σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας από 7 μέχρι 12 Μαΐου 2013 στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος».

Το τουρνουά έγινε σε 2 ομίλους. Στον Α' όμιλο όπου συμμετείχαν παίκτες με διεθνές ή ελληνικό ΕΛΟ >1700, 1ος ήρθε ο Δρακόπουλος Πολυχρόνης με 5,5 πόντους, 2ος ο Παπακωνσταντίνου Δημήτριος με 5,0 πόντους και 3ος ο ΙΜ Καραγιάννης Αθανάσιος με 5,0 πόντους.



Οι νικήτες των 2 ομίλων του τουρνουά.

Στον Β' όμιλο όπου συμμετείχαν παίκτες με διεθνές ή ελληνικό ΕΛΟ < 1600, 1ος ήρθε ο Φουτούχος Σπυρίδων, 2ος ο Μαρούδας Παναγιώτης και 3ος ο Αποστόλου Νικόλαος, οι οποίοι ισοβάθησαν με 5,5 πόντους. Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση του τουρνουά καθώς και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.



Εκδρομικά



♦ 4ήμερη εκδρομή Αποκριάς & Καθαρής Δευτέρας

συνέχεια από τη σελ. 1

Την Κυριακή επισκεφτήκαμε την Παναγία Σουμελά και το καρναβάλι της Κοζάνης, τους ονομαστούς «Φανούς». Την Καθαρή Δευτέρα πήγαμε στον Τύρναβο για τα Κούλουμα και το «Μπουρανί».

♦ Εκδρομή 25ης Μαρτίου στη Μονεμβασιά-Ελαφόνησο.

Τη πρώτη μέρα επισκεφτήκαμε τη « νεκρή βυζαντινή πολιτεία » του Μυστρά , την Σπάρτη και την καστροπολιτεία της Μονεμβασιάς. Διανυκτερεύσαμε στη Νεάπολη στο ξενοδοχείο LIMIRA MARE.

Την επόμενη μέρα, πήγαμε στο Σπήλαιο της Καστανιάς



Νερόμυλος στα Τάλαντα..

και στο απολιθωμένο φοινικόδασος στην Αγία Μαρίνα. Εκεί έφτασαν και οι πεζοπόροι οι οποίοι ξεκίνησαν την πορεία τους από το όμορφο χωριουδάκι, τα Βελανίδια, μέχρι το φάρο του Κάβο Μαλιά. Το βράδυ στο ξενοδοχείο ακολούθησε γλέντι και χορός.

Την τελευταία μέρα κάναμε τη διάσχιση του φαραγγιού του Μπαλή με τους νερόμυλους ενώ οι τουρίστες επισκέφθηκαν την Ελαφόνησο με την περιφέρη παραλία του Σίμου και έπειτα το νερόμυλο στα Τάλαντα.

♦ Πασχαλιάτικη εκδρομή στο Πήλιο- Σκιάθο.

Τετραήμερη εκδρομή μετά το Πάσχα (9-12 Μαΐου) πραγματοποιήσαμε στο Πήλιο και στη Σκιάθο. Πέμπτη πρωί αναχωρήσαμε, για Βόλο κάνοντας μια στάση στη Στυλίδα για το γνωστό κέρασμα του Φυσιολάτρη. Στα Καλά Νερά κάναμε μια πεζοπορία 2-3 ωρών μέχρι τις Μηλιές. Διανυκτερεύσαμε στο LEDA HOTEL, ένα ξενοδοχείο με παραδοσιακά Πηλιορείτικα δωμάτια και θέα τον Παγασητικό.



Βόλτα στο Τρίκερι

Την άλλη μέρα επισκεφτήκαμε το Τρίκερι. Περπατήσαμε στα γκαλντερίμια του χωριού και είδαμε τους παραδοσιακούς χορούς. Περάσαμε απέναντι στο νησί, επισκεφτήκαμε το μοναστήρι, κάναμε το γύρο του νησιού, κολυπήσαμε και γευτήκαμε νόστιμους ψαρομεζέδες.

Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στην Αγία Κυριακή για καφεδάκι. Το βράδυ είχαμε μουσική βραδιά και διασκεδάσαμε με ζωντανή μουσική.

Σάββατο επισκεφτήκαμε με караβάκι τη Σκιάθο κάναμε μια όμορφη πεζοπορία 5 ωρών μέχρι τις Κεχριές όπου κολυπήσαμε, είδαμε τις περίφημες Κουκουναριές, το δάσος της Στροφιλιάς και την πόλη της Σκιάθου.

Την Κυριακή, οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν μια πορεία από την Τσαγκαράδα μέχρι τον Αϊ-Γιάννη διάρκειας 3ωρών. Εδώ μας περίμεναν και οι υπόλοιποι που περιηγήθηκαν στα χωριά του Πηλίου και όλοι μαζί επισκεφτήκαμε την όμορφη πόλη του Βόλου.



Σκακιστικά Νέα



ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ ΦΙΛΙΑΣ 2013 «ΝΙΚΟΣ ΣΤΡΟΦΑΛΗΣ»

Στο Ομαδικό Κύπελλο Αττικής Φιλίας 2013 «Νίκος Στρόφαλης» ο Φυσιολάτρης συμμετείχε με τρεις ομάδες. Μία στον Α΄ Όμιλο (8μελής σύνθεση) και δύο στο Β΄ Όμιλο (6μελής σύνθεση).



Στον α΄ όμιλο η Α΄ ομάδα μας με 5 νίκες και 2 ήττες και κατέλαβε την 6^η θέση (ισοβάθμησε στην 3^η θέση).

Στο β΄ όμιλο η Β΄ ομάδα μας με 6 νίκες και 1 ήττα κατέλαβε τη 2^η θέση, ενώ η Γ΄ ομάδα με 3 νίκες, 1 ισοπαλία και 2 ήττες τερμάτισε στη 17^η θέση .



Συνολικά αγωνίστηκαν 14 σκακιστές μας με την Α΄ ομάδα, 16 με τη Β΄ ομάδα και 11 με τη Γ΄ ομάδα.

♦ ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2013

Μία 1η, δύο 3ες θέσεις για τους σκακιστές μας και συνολικά 8 προκρίσεις για το Πανελλήνιο Ατομικό Σχολικό Πρωτάθλημα

Στις Αφίδνες Αττικής και στα Εκπαιδευτήρια Αντωνοπούλου πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 07 Απριλίου 2013, η τελική φάση του **25ου Ατομικού Σχολικού Πρωταθλήματος Αττικής 2013**. Οι σκακιστές μας, που συμμετείχαν και προκρίθηκαν στο 25ο Πανελλήνιο Ατομικό Σχολικό Πρωτάθλημα, που διεξήχθη στην Ερέτρια Εύβοιας στις 28 και 29 Απριλίου, είναι οι εξής:



Ξανθοπούλος Βασ.

Λεμονή Μ.Ι.

Παπαδόπουλος Αστ.

ΒΛΑΧΟΣ Κωνσταντίνος 4ος στην Δ΄ Δημοτικού , **ΚΟΛΥΒΑΣ** Αριστείδης 14ος στην ΣΤ΄ Δημοτικού, **ΛΕΜΟΝΗ** Μαρ.-Ιωάννα (3ο κορίτσι) 15η στην Α΄ Γυμν., **ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ** Αστέριος 1ος στη Β΄ Γυμνασίου, **ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ** Βασίλειος- Χρήστος 3ος στα Λύκεια, **ΛΕΜΟΝΗΣ** Κυριάκος 6ος στα Λύκεια.

Επίσης προκρίθηκαν και οι μαθητές του 3ου ΓΕΛ Νίκαιας **ΒΟΖΙΚΗΣ** Αντώνης και **ΓΙΑΝΝΕΛΟΣ** Στέλιος.

Άλλοι σκακιστές μας που αγωνίστηκαν είναι οι :

ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΗ Έλλη 46η στη Γ΄ Δημοτικού, **ΚΟΛΥΒΑ** Ιωάννα 35η στην Ε΄ Δημοτικού, **ΓΡΑΦΑΚΟΥ** Σωτηρία- Αφροδίτη 17η στην ΣΤ΄ Δημοτικού, **ΤΟΥΝΤΟΥΛΙΔΗΣ** Νικόλαος 22ος στην Α΄ Γυμνασίου, **ΜΑΡΟΥΔΑΣ** Παναγιώτης 8ος στα Λύκεια, **ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ** Γεώργιος 9ος στα Λύκεια και **ΒΟΖΙΚΗΣ** Αντώνιος 29ος στα Λύκεια.



♦ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2013

Ομαδικά Σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής Δεύτερη θέση για το 3ο Λύκειο Νίκαιας

Στις εγκαταστάσεις των εκπαιδευτηρίων Νέα Παιδεία στην Αφαία Χαϊδαρίου διεξήχθη η τελική φάση του **Ομαδικού Σχολικού Πρωταθλήματος Αττικής 2013**. Η ομάδα του 3ου ΓΕΛ Νίκαιας αποτελούμενη από τους: ΒΟΖΙΚΗ Αντώνη, ΓΙΑΝΝΕΛΟ Στυλιανό, ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΙΔΗ Ευάγγελο και ΤΖΑΝΕΤΟΠΟΥΛΟΥ Σοφία, κατέκτησε τη **2η θέση** και η ομάδα του 1ου ΓΕΛ Νίκαιας αποτελούμενη από τους: ΗΛΙΑΔΗ Φοίβο, ΛΕΜΟΝΗ Κυριάκο, ΚΟΛΟΝΕΡΟ Νικόλαο και ΡΩΜΑΝΙΔΟΥ Ελένη κατέκτησε την **5η θέση** και προκρίθηκαν στο 11ο Πανελλήνιο Ομαδικό Σχολικό Πρωτάθλημα.

♦ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

25^ο Πανελλήνιο Ατομικό Σχολικό Πρωτάθλημα

Στην τελική φάση του 25^{ου} Πανελληνίου Σχολικού Ατομικού Πρωταθλήματος που θα διεξήχθη στην Ερέτρια Εύβοιας από 28 έως 29/4/2013 οι σκακιστές μας που αγωνίστηκαν και οι θέσεις που κατέκτησαν είναι οι εξής:
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Αστέριος 11ος στην Β΄ Γυμνασίου
ΓΙΑΝΝΕΛΟΣ Στυλιανός 17ος στα Λύκεια
ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ Βασίλειος - Χρήστος 18ος στα Λύκεια,
ΒΟΖΙΚΗΣ Αντώνης 19ος στα Λύκεια,
ΛΕΜΟΝΗΣ Κυριάκος 20ος στα Λύκεια.
ΛΕΜΟΝΗ Μαρία-Ιωάννα 21η στην Α΄ Γυμνασίου

11^ο Πανελλήνιο Ομαδικό Σχολικό Πρωτάθλημα

Στην τελική φάση του 11ου Πανελληνίου Σχολικού Ομαδικού Πρωταθλήματος που διεξήχθη στην **Ερέτρια Εύβοιας την 27/4/2013** η ομάδα του 1ου ΓΕΛ Νίκαιας αποτελούμενη από τους ΗΛΙΑΔΗ Φοίβο, ΛΕΜΟΝΗ Κυριάκο, ΚΟΛΟΝΕΡΟ Νικόλαο και ΡΩΜΑΝΙΔΟΥ Ελένη κατέκτησε την 5η θέση και η ομάδα του 3ου ΓΕΛ Νίκαιας αποτελούμενη από τους ΒΟΖΙΚΗ Αντώνη, ΓΙΑΝΝΕΛΟ Στυλιανό, ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΙΔΗ Ευάγγελο και ΤΖΑΝΕΤΟΠΟΥΛΟΥ Σοφία κατέκτησε την 9η θέση.

9ο ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ

2^η και 3^η θέση στο γκρουπ Γυμνασίων & Λυκείων

Στις παράλληλες με τα Πανελλήνια Σχολικά Πρωταθλήματα εκδηλώσεις, που διεξήχθησαν στην Ερέτρια Ευβοίας μεταξύ άλλων ήταν και η διοργάνωση του «9ου Ανοικτού Σχολικού Κυπέλλου», με τρία ηλικιακά γκρουπ μαθητών όπου συμμετείχαν οι μαθητές και μαθήτριες που δεν προκρίθηκαν στα Πανελλήνια Σχολικά Πρωταθλήματα. Στο ηλικιακό γκρουπ Γυμνάσια – Λύκεια οι σκακιστές μας ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γιώργος και ΜΑΡΟΥΔΑΣ Παναγιώτης κατέκτησαν την 2^η

και 3^η θέση αντίστοιχα.



♦ ΝΕΑΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2013

(συνέχεια από τη σελίδα 1)

Οι συμμετοχές των σκακιστών μας ανά κατηγορία ήταν οι εξής:

A-8: Μάλλιος Ιωάννης (8ος), Φακής Αλέξανδρος (10ος), Τσουρουνάκης Μηνάς (30ος), Κατσιάρας Δημήτριος (33ος), Παναγόπουλος Παναγιώτης (37ος),
K-8: Μανσούρ Χαμπίμπα (16η),
A-10: Βλάχος Κωνσταντίνος (46ος), Ιωακείμης Νικόλαος Αλέξανδρος (57ος),
K-10: Γεωργακάκη Έλλη (12η),
A-12: Τσιβγούλης Ευάγγελος (45ος), Μανσούρ Γιακούμπ (62ος), Γεωργακάκης Νικόλαος (64ος),
K-12: Γραφάκου Σωτηρία Αφροδίτη (3η), Λούκα Μάγδα (7η), Κολυβά Ιωάννα (14η),
A-14: Παπαδόπουλος Αστ. (4ος), Κολυβάς Άρης (28ος)
K-14: Λεμονή Μαρία-Ιωάννα (3η)
A-16: Παπαδόπουλος Γ. (10ος), Ξανθόπουλος Β. (15ος)
A-18: Βοζίκης Αντώνης (8ος).

Τα Πρωταθλήματα Αττικής έδωσαν προκρίσεις για τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα που θα γίνουν από 8 έως 14 Ιουλίου 2013 στο Ρίο Πάτρας.

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

♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΣΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

19 - 27/6/2013 11^ο Φυσιολατρικό ορεπ στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

30 Ιουνίου - 01 Ιουλίου 31^ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο για το 2013.

02 - 7 Ιουλίου Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο Ρίο Πάτρας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 4η θέση.

07-14 Ιουλίου Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Παίδων-Κορασίδων 2013 στο Ρίο Πάτρας.

24 /8/2013 33^ο τουρνουά rapid στη Νίκαια(Μάντρα)

26 /8 - 3 /9/2013 21^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στον Πολιτιστικό Πολυχώρο « Μάνος Λοΐζος»

MASTER WASH
Π&Σ ΓΟΥΛΑΣ

ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ-ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ

- ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
- ΓΥΑΛΙΣΜΑ-ΚΕΡΩΜΑ
- ΔΩΡΕΑΝ ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ-QUICK SERVICE
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Κ. ΓΕΜΕΛΟΥ 300 - ΝΙΚΑΙΑ
ΤΗΛ. 210 4903399 - 6936 254141
www.masterwash.gr

ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2012

Β. Ίδρυση του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ

(συνέχεια)

Τον Οκτώβριο 2005 συστήνεται το εκδρομικό τμήμα που, δειλά στην αρχή και πιο έντονα στη συνέχεια, διοργανώνει εκδρομές για τα μέλη μας. Η εκδρομική δραστηριότητα γίνεται εντονότερη μετά το 2008 και κατατάσσει το σύλλογο μεταξύ των πιο δραστήριων στο χώρο αυτό.

Το Δεκέμβριο 2005, σε μια προσπάθεια καλύτερης ενημέρωσης των μελών και των φίλων του Φυσιολάτρη, ξεκινά η έκδοση του παρόντος Ενημερωτικού Δελτίου, που παρέχει ενημέρωση για τις αθλητικές, εκδρομικές και λοιπές δραστηριότητες του Ομίλου.

Το Σεπτέμβριο 2008, σαν επιστέγασμα όλων αυτών των προσπαθειών, έρχεται η κατάκτηση του πρωταθλήματος της Β΄ Εθνικής και η άνοδος στην της σκακιστικής μας ομάδος στην Α΄ ΕΘΝΙΚΗ κατηγορία, στην οποία αγωνίζεται με επιτυχία μέχρι σήμερα.

Το εξώφυλλο του 1ου τεύχους

Το Φεβρουάριο 2011 ξεκινά τη λειτουργία της η νέα ιστοσελίδα μας που δημιουργεί νέα δυναμική στην ενημέρωση των μελών και φίλων μας.

Οι απαιτήσεις μεγαλώνουν και δημιουργείται η ανάγκη για ακόμη μεγαλύτερο χώρο.

Έτσι τον Ιούνιο 2011 η έδρα του Συλλόγου μεταφέρεται στην οδό Βρυούλων 69 και Ικονίου και δίνεται η δυνατότητα πραγματοποίησης μεγαλύτερων εκδηλώσεων μέσα στο σύλλογο. Τον Οκτώβριο 2011 δημιουργείται το στα νέα γραφεία του συλλόγου χορευτικό μας τμήμα.

Μέσα από όλη αυτή τη δραστηριότητα η Νίκαια γίνεται γνωστή όχι μόνο στην Αττική αλλά και στην Ελλάδα.

Β. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας μέχρι την άνοδο στην Α΄ Εθνική το 2008

2000 Μετά την έγκριση του καταστατικού και την αναγνώριση από τη Γ.Γ.Α., ο σύλλογος εντάσσεται στην Ε.Σ.Ο. και την Ε.Σ.Ν.Ν.Α. και ξεκινά η αγωνιστική δραστηριότητα. Η πρώτη συμμετοχή της ομάδας στα διασυλλογικά πρωταθλήματα είναι στο κύπελλο «Σπύρος Μπίκος» το **Νοέμβριο του 2000**. Στην ομάδα αγωνίζονται οι μικροί που πρωτοεγγράφονται αλλά και οι γονείς των σκακιστών. Παράλληλα οι παλιότεροι αγωνίζονται με τον Ο.Φ.Ο.Ν. στο **πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής** και στο **Μικτό νεανικό** (Σ. Κορλοτσιδης, Ν. Βανδώρος, Μ. Αγγελάκη, Γ. Γκούμας, Π. Σπύρου, Π. Χωματιδης, Μ. Σπύρου) κατακτούν τη **2η θέση στην Αττική** και την **6η στο Πανελλήνιο** πρωτάθλημα.

2001 Μεταγράφονται στην ομάδα, από τον Ο.Φ.Ο.Ν., ορισμένοι από τους παλιούς σκακιστές και με τη συμμετοχή των νεαρών συμμετέχουμε σε όλα τα διασυλλογικά πρωταθλήματα της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και φυσικά στο Διασυλλογικό **πρωτάθλημα Β΄ Τοπικής κατηγορίας Αττικής**, όπου καταλαμβάνουμε την **6η θέση**.

2002 Στο πρωτάθλημα της **Β΄ Τοπικής κατηγορίας Αττικής**, η ομάδα καταλαμβάνει την **5η θέση** Οι παλιότεροι

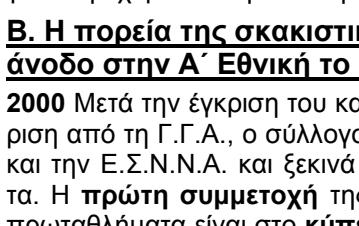


Το εξώφυλλο του 1ου τεύχους

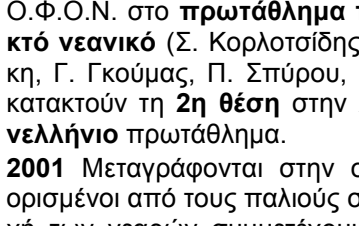


Ιούνιος 2011: Final-4 Κυπέλλου Αττικής

Η πρώτη σκακιστική διοργάνωση στα νέα γραφεία του συλλόγου



2004: Μικτό Νεανικό, 2η θέση στην Αττική, 6η στο Πανελλήνιο



2004: Ομάδα παιδων-16, 1η θέση

2003: Μικτό νεανικό 2η θέση στην Αττική, 6η στο Πανελλήνιο

2003: Ομάδα παμπαίδων-12 1η θέση

2003: Ομάδα παμπαίδων-12 1η θέση

συνεχίζουν με τον Ο.Φ.Ο.Ν. στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής και στο **Μικτό νεανικό** κατακτούν και πάλι τη **2η θέση στην Αττική** και την **5η στο Πανελλήνιο** πρωτάθλημα.

Τη μεταγραφική περίοδο του Οκτωβρίου 2002 μεταγράφονται οι ενεργοί σκακιστές από τον Ο.Φ.Ο.Ν. στο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΝΙΚΑΙΑΣ και η ομάδα προετοιμάζεται για το μεγάλο άλμα.

2003 Με την ενίσχυση των παικτών που μεταγράφηκαν, η ομάδα κατακτά με άνεση την **1η θέση** στο Πρωτάθλημα της Β΄ το-



Καλαμάτα, Δεκέμβριος 2002: Πανελλήνιο Μικτό νεανικό, τελευταία εμφάνιση με τον Ο.Φ.Ο.Ν. (Ν. Βανδώρος, Γ. Γκούμας, Π. Χωματιδης, Μ. Κοσκινάς, Φ. Θέμελης, Μ. Αγγελάκη, Δ. Θέμελη)



2003: Μικτό νεανικό 2η θέση στην Αττική, 6η στο Πανελλήνιο (Φ. Αγγελάκη, Π. Χωματιδης, Δ. Θέμελη, Γ. Γκούμας, Χ. Φλυτζάνης, Μ. Αγγελάκη, Ν. Βανδώρος, Φ. Θέμελης)

πικής Αττικής και ανέρχεται στην Α΄ τοπική. Στο **Μικτό νεανικό** κατακτούμε και πάλι τη **2η θέση στην Αττική** και την **6η θέση** στο αντίστοιχο **Πανελλήνιο** πρωτάθλημα. Η Γυναικεία ομάδα κατακτά τη **2η θέση** στο **Πρωτάθλημα Γυναικών** και η ομάδα **παμπαίδων-12** κατακτά την **1η θέση** στην Αττική.

2004 Στο πρωτάθλημα της **Α΄ τοπικής Αττικής**, η ομάδα κατακτά με ευκολία την **1η θέση** και ανακηρύσσεται Πρωταθλήτρια. Στο **Μικτό νεανικό** πρωτάθλημα τερματίζουμε για άλλη μια



2004: Μικτό Νεανικό, 2η θέση στην Αττική, 6η στο Πανελλήνιο (Π. Κουνταρδός, Γ. Γκούμας, Γ. Καραδημητρίου, Δ. Θέμελη, Φ. Αγγελάκη, Π. Χωματιδης, Π. Πετεινάτος, Μ. Αγγελάκη, Ν. Βανδώρος)

χρονιά στη **2η θέση** στην **Αττική** και κατακτούμε την **6η θέση** στο **Πανελλήνιο**, που διεξάγεται στην Ένωση Ποντίων Νίκαιας - Κορυδαλλού και διοργανώνεται από το σύλλογό μας με τη στήριξη του Δήμου Νίκαιας. Στο πρωτάθλημα **Γυναικών** τερματίζουμε στη **2η θέση**, η ομάδα **παιδων-16** κατακτά την **1η θέση** στην Αττική και των **παμπαίδων-12** την **3η θέση**.

Στο επόμενο τεύχος:
Γ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας μέχρι το 2008 (συνέχεια)
Δ. Η πορεία στην Α΄ Εθνική 2009-2012
Δ. Η εκδρομική δραστηριότητα
Ε. Νέες δραστηριότητες

Σημείωση: Ζητώ την κατανόηση για όποιες παραλήψεις

Θ. Χωματιδης



ΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

Επιμέλεια: Καφώρος Ηλίας

Πεζοπορία είναι η σωματική δραστηριότητα κατά την οποία διανύει κανείς περπατώντας μια απόσταση, τουλάχιστον 5 χιλιομέτρων. Διαφορετικά πρόκειται απλά για περπάτημα. Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις κατηγορίες πεζοπορίας ανάλογα με τους βαθμούς δυσκολίας της: την **απλή πεζοπορία**, την **ορεινή πεζοπορία** και την **ορειβασία**.

Η ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Με ελάχιστη απόσταση τα **5 χλμ.** -περίπου **1-2 ώρες** περπάτημα, γίνεται σε εδάφη με πολύ μικρή κλίση χωρίς μεγάλη υψομετρική διαφορά (έως 300 μ.), με **ελαφρύ εξοπλισμό** ο οποίος αποτελείται από αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια trekking, ελαφριά συμβατικά ρούχα -ανάλογα με την εποχή- και ένα μικρό σακίδιο όπου μπορεί κανείς να έχει λίγο νερό και κάποια πρόχειρα γεύματα. Μπορεί να γίνει οπουδήποτε: σε ένα δάσος, στο βουνό, σε ένα νησί, δίπλα στην θάλασσα κλπ.

Η ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

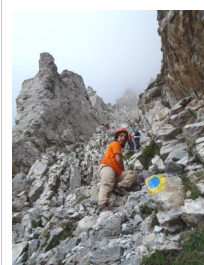
Η απόσταση των **10-20 χλμ.** και οι **5-8 ώρες** πορείας αποτελούν τον κανόνα στην περίπτωση αυτή. Στατιστικά έχει διαπιστωθεί ότι η μέση ταχύτητα του πεζοπόρου είναι **3-4 χλμ./ώρα**. Η βάση του εξοπλισμού είναι τα καλά ορειβατικά άρβυλα και ένα καλό σακίδιο. Σημασία πρέπει να δοθεί στα ρούχα και να υπάρχει πρόβλεψη για τρόφιμα και νερό. Μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε Βουνό και η **υψομετρική διαφορά** της διαδρομής μπορεί να φθάσει τα 500-600 μ. Πρέπει να τονιστεί ότι η πραγματοποίηση μιας πορείας ειδικά σε υψόμετρα πάνω από 1.000 μ. μπορεί να γίνει εξαιρετικά δύσκολη κατά τη διάρκεια του χειμώνα, λόγω των καιρικών συνθηκών. Οι άνθρωποι που ασχολούνται με την ορεινή πεζοπορία πρέπει να είναι εξασκημένοι, να έχουν ήδη κάνει απλές πεζοπορίες και να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν πιθανές δυσκολίες.



Η **ορειβασία** είναι η πιο δύσκολη μορφή της πεζοπορίας που έχει και αναρρίχηση. Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η **κατάκτηση μιας κορυφής**. Στην ορειβασία κατά μέσο όρο διανύονται **2-3 χλμ. την ώρα** και καλύπτονται περίπου **300 μ.** υψομετρικής διαφοράς. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί **7-10 ώρες** μαζί με την επιστροφή. Ο εξοπλισμός, ειδικά τη χειμερινή περίοδο, πρέπει να είναι πλήρης (σκούφο, γκέτες) και πολλές φορές συμπληρώνεται με τα **crampons** (σκάρες με καρφιά που τοποθετούνται κάτω από τα παπούτσια για το περπάτημα σε πάγο) και με το **piolet** (εργαλείο που μοιάζει με αξίνα, ονομάζεται και ορειβατική σκαπάνη και χρησιμοποιείται για στήριξη και ξεκούραση σε δύσκολες αναβάσεις, αλλά κυρίως ως υλικό ασφάλειας στο παγωμένο χιόνι). Ένα καλό σακίδιο και τα ειδικά ορειβατικά ρούχα συμπληρώνουν τον εξοπλισμό. Όσοι ασχοληθούν με την ορειβασία πρέπει να είναι απολύτως υγιείς, σε άριστη φυσική κατάσταση και να έχουν περάσει από τα δύο προηγούμενα στάδια της απλής και της ορεινής πεζοπορίας. Στα πρώτα στάδια σκόπιμο είναι να ακολουθηθεί κανείς ένα ορειβατικό σωματείο, ώστε να εξοικειωθεί με το βουνό με τη βοήθεια έμπειρων ορειβατών.

Η ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Είναι η πιο δύσκολη μορφή της πεζοπορίας που έχει και αναρρίχηση. Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η **κατάκτηση μιας κορυφής**. Στην ορειβασία κατά μέσο όρο διανύονται **2-3 χλμ. την ώρα** και καλύπτονται περίπου **300 μ.** υψομετρικής διαφοράς. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί **7-10 ώρες** μαζί με την επιστροφή. Ο εξοπλισμός, ειδικά τη χειμερινή περίοδο, πρέπει να είναι πλήρης (σκούφο, γκέτες) και πολλές φορές συμπληρώνεται με τα **crampons** (σκάρες με καρφιά που τοποθετούνται κάτω από τα παπούτσια για το περπάτημα σε πάγο) και με το **piolet** (εργαλείο που μοιάζει με αξίνα, ονομάζεται και ορειβατική σκαπάνη και χρησιμοποιείται για στήριξη και ξεκούραση σε δύσκολες αναβάσεις, αλλά κυρίως ως υλικό ασφάλειας στο παγωμένο χιόνι). Ένα καλό σακίδιο και τα ειδικά ορειβατικά ρούχα συμπληρώνουν τον εξοπλισμό. Όσοι ασχοληθούν με την ορειβασία πρέπει να είναι απολύτως υγιείς, σε άριστη φυσική κατάσταση και να έχουν περάσει από τα δύο προηγούμενα στάδια της απλής και της ορεινής πεζοπορίας. Στα πρώτα στάδια σκόπιμο είναι να ακολουθηθεί κανείς ένα ορειβατικό σωματείο, ώστε να εξοικειωθεί με το βουνό με τη βοήθεια έμπειρων ορειβατών.



Είναι η πιο δύσκολη μορφή της πεζοπορίας που έχει και αναρρίχηση. Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η **κατάκτηση μιας κορυφής**. Στην ορειβασία κατά μέσο όρο διανύονται **2-3 χλμ. την ώρα** και καλύπτονται περίπου **300 μ.** υψομετρικής διαφοράς. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί **7-10 ώρες** μαζί με την επιστροφή. Ο εξοπλισμός, ειδικά τη χειμερινή περίοδο, πρέπει να είναι πλήρης (σκούφο, γκέτες) και πολλές φορές συμπληρώνεται με τα **crampons** (σκάρες με καρφιά που τοποθετούνται κάτω από τα παπούτσια για το περπάτημα σε πάγο) και με το **piolet** (εργαλείο που μοιάζει με αξίνα, ονομάζεται και ορειβατική σκαπάνη και χρησιμοποιείται για στήριξη και ξεκούραση σε δύσκολες αναβάσεις, αλλά κυρίως ως υλικό ασφάλειας στο παγωμένο χιόνι). Ένα καλό σακίδιο και τα ειδικά ορειβατικά ρούχα συμπληρώνουν τον εξοπλισμό. Όσοι ασχοληθούν με την ορειβασία πρέπει να είναι απολύτως υγιείς, σε άριστη φυσική κατάσταση και να έχουν περάσει από τα δύο προηγούμενα στάδια της απλής και της ορεινής πεζοπορίας. Στα πρώτα στάδια σκόπιμο είναι να ακολουθηθεί κανείς ένα ορειβατικό σωματείο, ώστε να εξοικειωθεί με το βουνό με τη βοήθεια έμπειρων ορειβατών.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ξεκινήστε την πεζοπορία την άνοιξη που δεν χρειάζεται ιδιαίτερος εξοπλισμός και ο καιρός συνήθως είναι καλός. Προτιμήστε στην αρχή τις μονοήμερες ολιγόωρες πορείες (3-4 ώρες). Μόλις εξασκηθείτε μπορείτε να συμμετέχετε σε πορείες 8-10 ωρών που συνήθως αποτελούν και το μεγαλύτερο ανώτατο όριο μιας ημερήσιας πορείας. Αν συνεχίσετε την πεζοπορία και αποφασίσετε να κάνετε πιο δύσκολες διαδρομές, γρήγορα θα καταλάβετε τι είδους εξοπλισμό πρέπει να αγοράσετε - και μη βιαστείτε να ξεοδέψετε πολλά χρήματα σε ακριβό εξοπλισμό, μέχρι να δείτε τις ανάγκες και τη δυσκολία του είδους της πεζοπορίας με την οποία θα ασχοληθείτε. Αν ενθουσιαστείτε με τη δραστηριότητα της πεζοπορίας αναζητήστε τις σχολές βουνού, όπου μπορείτε να εκπαιδευτείτε.



Μέχρι να μάθετε κάποιες διαδρομές και να γνωρίσετε μερικά βουνά περπατώντας τα, αποφύγετε να πάτε μόνοι σας, με τη συντροφιά ενός απλού... χάρτη. Το Βουνό είναι επικίνδυνο για όποιον δεν το γνωρίζει και δεν αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες που μπορεί να συναντήσει. Πολλοί ορειβάτες έχουν χαθεί στο βουνό εξ αιτίας της πυκνής ομίχλης που μπορεί ξαφνικά να πέσει σε μεγάλα υψόμετρα.

- Να ξέρετε ότι η θερμοκρασία παρουσιάζει σημαντικές αυξομειώσεις, ειδικά την άνοιξη και το φθινόπωρο, τις πρωινές και βραδινές ώρες. Επίσης το υψόμετρο έχει σχέση με τη θερμοκρασία και για κάθε 1.000 μ. υψόμετρο η μέση θερμοκρασία αέρα μειώνεται περίπου 6-7 βαθμούς.
- Την άνοιξη και το καλοκαίρι οι μέρες είναι μεγάλες και το φως διαρκεί 13 με 14 ώρες, ενώ τον χειμώνα 9 με 10 ώρες. Προγραμματίστε τη διαδρομή σας ώστε να ολοκληρωθεί πριν νυχτώσει.

Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Το πρώτο που θα πρέπει να προσέξετε, είναι τα παπούτσια -άρβυλα που θα αγοράσετε. Η ποιότητα ενός ορειβατικού παπουτσιού βρίσκεται στα «κρυφά» εσωτερικά του χαρακτηριστικά και μπορείτε να τα προμηθευτείτε μόνο από τα ειδικά καταστήματα ορειβατικών ειδών. Το δεύτερο εξάρτημα του εξοπλισμού σας είναι το σακίδιο. Ένα μικρό σακίδιο δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη κατασκευή, αλλά όσο το βάρος που κουβαλάτε μεγαλώνει (πάνω από 10 κιλά) το σακίδιο πρέπει να είναι καλής κατασκευής, ώστε να μην αρχίσετε να έχετε ενοχλήσεις στη μέση.

Αποφύγετε πέδιλα και κοντά παντελόνια γιατί μπορεί να υπάρχουν θάμνοι, αγκάθια, πυκνή βλάστηση, πετρώδη δύσκολα εδάφη κ.λπ., τα οποία τραυματίζουν τα πόδια. Μην περπατάτε χωρίς μπλουζάκι ή πουκάμισο τους καλοκαιρινούς μήνες. Προτιμήστε τα ειδικά υδρόφοβα συνθετικά ρούχα και όχι τα βαμβακερά που ποτίζουν με τον ιδρώτα. Να έχετε πάντα μαζί σας λίγο φαγητό και παγούρι με νερό. Ειδικά την άνοιξη και το καλοκαίρι μην περπατάτε χωρίς καπέλο γιατί κινδυνεύετε από ηλίαση. Χρησιμοποιείτε ένα ζευγάρι πεζοπορικά batons (ορειβατικά μπαστούνια) που σας βοηθούν να διατηρείτε καλύτερα την ισορροπία σας και στις καταβάσεις μειώνουν τις επιβαρύνσεις στα γόνατα.



Από το βιβλίο του Γιάννη Ντρενογιάννη
«**Τα ομορφότερα μονοπάτια-Εξερευνήστε την Ελλάδα**»

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος με τα μονοπάτια



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Κυριακή, 13 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας.

Το όμορφο βουνό της Πάρνηθας επιλέξαμε φέτος για την κοπή της ορειβατικής πίτας του ομίλου μας. Μια ομάδα



έκανε τη διάσχιση της Πάρνηθας (Mont Parnes-Μπάφι -Μόλα -Άγιο Πέτρο-Παλαιομήλεσι -Σ.Σ. Σφενδάλης και η άλλη έκανε πεζοπορία στο Κατσιμήδι. Σε ταβέρνα της παραλίας Μαρκόπουλου Ωρωπού γλεντήσαμε και κόψαμε και επι-

σήμως την πίτα του Συλλόγου παρουσία πάνω από 160 φίλων και μελών μας.

Κυριακή, 20 Ιανουαρίου εκδρομή στο Μαίναλο.

Κάναμε μια πεντάωρη θαυμάσια διαδρομή στο χιονισμένο Μαίναλο από το Λεβίδι μέχρι το Χιονοδρομικό Κέντρο και επιστροφή. Ανεβήκαμε μέχρι το διάσελο και οι πιο ριψοκίνδυνοι προσέγγισαν το Χιονοδρομικό περπατώντας μέσα στα χιόνια που σε κάποια σημεία έφταναν και τα δυο μέτρα. Όσοι φίλοι δεν πεζοπόρησαν επισκέφτηκαν τη **Βυτίνα** και το **Αρκαδικό Κέντρο Τέχνης και Ιστορίας** στο Λεβίδι, περπάτησαν στα δρομάκια του χωριού.

♦ Τετάρτη, 30 Ιανουαρίου εκδρομή στα Καλάβρυτα.

Παιδική εκδρομή στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων



με 4 πούλμαν κάναμε των Τριών Ιεραρχών. Επισκεφτήκαμε το Μέγα Σπήλαιο και το Χιονοδρομικό Κέντρο. Μικροί και μεγάλοι έπαιξαν στο χιόνι, έφτιαξαν χιονάνθρωπους και έκαναν σκι και έλκηθρο. Το απόγευμα κάναμε μια

βόλτα στα Καλάβρυτα και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

Το Σάββατο, 9 Φεβρουαρίου 2013 στο Κιθαιρώνα.

Επισκεφτήκαμε τα Βίλια, το κάστρο των Αιγόσθενων με τους αρχαίους ψηλούς πύργους του, τα Αιγόσθενα και το Πόρτο Γερμενό.

Κυριακή 17 Φεβρουαρίου εκδρομή στην Οίτη.

Σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ Λαμίας ανηφορίσαμε στις πλαγιές της Οίτης και φτάσαμε μέχρι τις σπηλιές και το φαράγγι του Καμαριώτη. Στη συνέχεια κατηφορίσαμε μέχρι την Υπάτη περνώντας από πανέμορφες ξύλινες γέφυρες, μικρά ποταμάκια και παλιούς νερόμυλους.



♦ Σάββατο 23 Φεβρουαρίου στη Κορινθία

Επισκεφτήκαμε την **Αρχαία Κόρινθο**, ξαναγηθήκαμε στο Μουσείο και στον Αρχαιολογικό της χώρο, περπατήσαμε στο επιβλητικό κάστρο του **Ακροκορινθίου**, το λόφο «**Πεντεσκούφι**» και γευματίσαμε στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης.

και γευματίσαμε στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης.

♦ Εκδρομή στο Καλλίδρομο-Θερμοπύλες.

Την Κυριακή 3 Μαρτίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στο όρος **Καλλίδρομο**. Περπατήσαμε στο μονοπάτι του εφιάτη και φτάσαμε στις **Θερμοπύλες**. Είδαμε το μνημείο του Λεωνίδα, κάναμε μπάνιο στις θερμές πηγές των Λουτρών και γευματίσαμε στη Μενδενίτσα.

♦ Εκδρομή στη Μπαρουτοσπηλιά Παρνασσού.

Σάββατο 9 Μαρτίου πραγματοποιήσαμε την εκδρομή μας

στον Παρνασσό. Κάναμε μια πεζοπορία στο φαράγγι του Κακορέματος που οδηγεί στην **Μπαρουτοσπηλιά**

ενώ κάποιοι συνέχισαν το ανέβασμα μέχρι τον Προφήτη Ηλία ψηλότερα όπου συνάντησαν και αρκετό χιόνι. Οι τουρίστες επισκεφτήκαν την Αγόριανη και τον αρχαιολογικό χώρο της Λιλαίας.



♦ Κυριακή 7 Απριλίου εκδρομή στο Μαίναλο.

Κάναμε δυο πεζοπορίες στο Μαίναλο, μία τρίωρη από τον Καρδάρα μέχρι το Χιονοδρομικό Κέντρο και μια άλλη ανάβαση στην κορυφή της Οστρακίνας. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν το **χιονοδρομικό κέντρο του Μαϊνάλου**, τον αρχαιολογικό χώρο της **Μαντινείας**, το ναό της **Αγίας Φωτεινής** και το **σπήλαιο του Κάψια**.

♦ Κυριακή 14 Απρίλη στη Δημητσάνα και ράφτινγκ στο Λούσιο ποταμό.

Κάναμε μια εκδρομή στη Δημητσάνα και στο Λούσιο ποταμό. Στη **Δημητσάνα** επισκεφθήκαμε το **Μουσείο Υδροκίνησης** και τη **Μονή Φιλοσόφου** και περπατήσαμε δίπλα στο **Λούσιο** μέχρι τη **Μονή Προδρόμου**, την **αρχαία Γόρτυνα** και τα



ερείπια του αρχαίου ιερού του **Ασκληπιού**. Το απόγευμα στην **Καρύταινα** απολαύσαμε το καφεδάκι μας. Κάποιοι έκαναν rafting στο Λούσιο ποταμό και κάποιοι άλλοι ακολούθησαν μόνο το τουριστικό πρόγραμμα.

♦ Δήμερη εκδρομή στην Οίτη (27-28 Απριλίου 2013)

Εκδρομή στο βουνό της Οίτης, στο Καλλίδρομο και στα Λουτρά της Υπάτης πραγματοποιήσαμε το Σαββατοκύριακο. Περπατήσαμε στο δάσος του Καλλίδρομου, στο Ελευθεροχώρι, επισκεφτήκαμε τη γυναικεία μονή **Δαμάστας** και το Γοργοπόταμο, κάναμε πορείες στο δρυμό της Οίτης και μπάνια στα θερμά Λουτρά, στα Ψωρονέρια και στις Θερμοπύλες



♦ Σάββατο, 20 Απρίλη εκδρομή στην Αργολίδα.

Επισκεφτήκαμε τη **Μονή Κατακεκρυμμένης**, τον αρχαιολογικό χώρο του Νυμφαίου Άργους, την **Ακρόπολη** του Αρχαίου Άργους (Λάρισα), το **Κεφαλάρι** και την περίφημη Πυραμίδα κοντά στο **Ελληνικό Αργολίδας**.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

• **Κυριακή 2/6** Ημερήσια στο **Φαράγγι Νηλέα(Αράπη) - Αγία Άννα- Αγ. Ιωάννη Ρώσσο**. Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Χαλκίδα-Αγ.Άννα**. Πορεία στο φαράγγι του ποταμού **Νηλέα** (3 ώρες ΒΔ/Α).(Απαραίτητο μαγιά στο ποτάμι). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Αγία Άννα**(μπάνιο,γεύμα). Στις 16.00 αναχ. για **Αγ. Ιωάννη Ρώσσο** -ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.
TIMH: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

• **Κυριακή 9/6** Ημερήσια στη **Δάφνη - Μελούνα** (Εύβοια). Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Πολιτικά-Δάφνη**. Πεζοπορία κάτω από το Όρος Καντήλι ως τη **Μελούνα** (ΒΔ/Α 5 ώρες). Μπάνιο και γεύμα μαζί μας. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή Μακρυμάλλης και τη Δάφνη.
TIMH: € 15 (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ)
Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

• **15 & 16/6** 2ήμερη στα Φαράγγια της **Νέδας & Περιστεράς**
Σάββατο 16/6. Αναξ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Τρίπολη-Αρχ. Μεσσήνη** (ξενάγηση)-**Περιστερά**(πεζοπορία 1 ώρα στο μαγευτικό φαράγγι με τους σταλακτίτες)-**Κυπαρισσία** (γεύμα)- **Καλό Νερό-Αγ. Ανδρέας** ,ξενοδοχεία **ΑΚΡΟΓΙΑΛΙ** και **ΑΓΓΕΛΟΣ** (δείπνο, διανυκτέρευση).
Κυριακή 16/6 α) Πεζοπορική 4 ώρες από **Πλατάνια-Γέφυρα Στομίου-Καταρράκτες** ΒΔ/Α και **β)** Πεζοπορική + διάσχιση **Νέδας -Σπήλαιο Στομίου-Καταρράκτες** (6 ώρες ΒΔ/Β-Γ)
TIMH: € 65 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 40: Πούλμαν+ ξενοδοχείο με ημιδιατροφή+ ξενάγηση στην **Αρχαία Μεσσήνη**).
Υπεύθ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΑΦΩΡΟΣ, ΚΑΝΑΚΗΣ

• **21-24/6 (Αγίου Πνεύματος)** 4ήμερη στη **ΣΙΦΝΟ**
Παρασκευή. Συγκέντρωση στο λιμάνι Πειραιά. Ώρα 15.00 αναχ. με το **Αδαμ. Κοραΐς** για **Καμάρες** (Σίφνου). Από εκεί για **Πλατύ Γιαλό** (ξενοδοχεία, δείπνο, διανυκτέρευση).
Σάββατο. Μονή Βρυσσιανής- Εξάμπελα-Αγ. Ανδρέα - Μικηναϊκή Ακρόπολη.(Πεζοπορία για **Βίγλα-Βαθύ** 3 ώρες ΒΔ/Α). Οι υπόλοιποι για **Πύργο Καδέ- Βαθύ** (μπάνιο, γεύμα). Το βράδυ στο ξενοδοχείο συνεστίαση.
Κυριακή. Επίσκεψη **Απολλωνία**. Πορεία **Αρτεμώνας- Παναγιά Πουλάτι - Κάστρο-Φάρο- Χρυσοπηγή** (5 ώρες ΒΔ/Α). Οι υπόλοιποι **Κάστρο-Χρυσοπηγή** (μπάνιο). Το βράδυ στην Απολλωνία η αναβίωση των αρχαίων **Φρυκτωριών**.
Δευτέρα. Απολλωνία-**Τρουλλάκι-Χερρόνησο** (μπάνιο). Στις 17.30 επιβίβαση για **Πειραιά**. Αφίξη στις 21.00.
TIMH: € 240 (μαθ.+ φοιτ. + ΟΑΕΔ € 150). Περιλαμβάνει: Πούλμαν στη Σίφνο + πλοίο + ξενοδοχείο με ημιδιατροφή + 1 γλέντι .
Υπεύθυνη: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

• **3-11/7** 9ήμερες διακοπές στη **Θάσο** και στη **Σαμοθράκη**
1^η μέρα 3/7 Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.20) για Λαμία-Στυλιδά(κέρασμα)-Τέμπη-Κεραμωτή-F/B-Θάσο-Λιμενάρια (ξενοδοχεία ΘΑΛΑΣΣΙΕΣ, ΤΡΙΑΔΑ, ΡΑΛΙΤΣΑΣ και GARDEN) δείπνο, διανυκτέρευση και κάμπινγκ αντίστοιχα.
2^η μέρα 4/7 . Μονή Αρχαγγέλου -Αλυκή-αρχαία Λατομεία Το απόγευμα πάμε στη **Λίμνη και Σκάλα Μαρίων** .
3^η μέρα 5/7 . Πεζοπορία **Καγγέλια Ποταμιάς-Θεολόγος** (5 ώρες ΒΔ/Α υπ.διαφ. 450μ). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το χωριό **Παναγιά** - τη **Χρυσή Αμμουδιά** (μπάνιο, γεύμα).
4^η μέρα 6/7 **Καλλιράχη-Σωτήρα-Πρίνο-Λιμένα**. Πεζοπορία για **Παναγιά** (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Αρχαία Πόλη, το αρχαίο Θέατρο και το αρχαιολογικό Μουσείο.
5^η μέρα 7/7. **Λιμένας-F/B-Κεραμωτή-Αλεξανδρούπολη-F/B-Σαμοθράκη-Θέρμα** (hotel **MARIVA** - κάμπινγκ **ΒΑΡΑΔΕΣ**.
6^η μέρα 8/7. Πεζοπορία **Θέρμα -Γριά Βάθρα-Μονή Χριστού-Θέρμα** (4 ώρες ΒΔ/Α.)- Οι υπόλοιποι μπάνιο στις παραλίες.
7^η μέρα 9/7 Ορειβασία στις πηγές του **Φονιά**. (6 ώρες ΒΔ/Α υπ. διαφ. 700μ.). Οι υπόλοιποι θα κολυμπήσουν στην **1^η βάθρα**.
8^η μέρα 10/7 . **Παλαιόπολη** (Μουσείο)-**Χώρα-Παχιά Αμμος**
9^η μέρα 11/7 **Καμαριώτισσα-F/B-Αλεξανδρούπολη-ΝΙΚΑΙΑ**.
TIMH:€ 400 :ξενοδοχεία με ημιδιατροφή και **€230**: κάμπινγκ + το πούλμαν + τα ναύλα των F/B+ το κέρασμα
Υπεύθυνοι: Π.ΦΥΤΡΟΣ, Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ, Α. ΚΑΝΑΚΗΣ

• **26-29/7 4ήμερη εκδρομή στον ΟΛΥΜΠΟ και τον ΚΙΣΣΑΒΟ**.
Παρασκευή 26/7 Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 06.30 (από ΜΕΤΡΟ 06.45) για Πλαταμώνα (γεύμα)-**Λιτόχωρο Γκόρτσια**. Η Α΄ ομάδα ξεκινά για καταφύγιο **Πετρόστρουγκας** (4 ώρες ΒΔ/Α υπ. διαφ.780μ.).
Σάββατο 27/7 Συνεχίζει για **Οροπέδιο Μουσών** (4 ώρες ΒΔ/Α υπ. διαφ.750μ.) και ανάβαση στην κορυφή **Στεφάνι** (2909μ.).
ΚΥΡΙΑΚΗ 28/7 Κορυφές **Μύτικα** (2918μ.) και **Σχολιό**(2911μ.).
ΔΕΥΤΕΡΑ 29/7 Αναχ. στις 06.00 για κάθοδο από **Ζολώτα- Πριόνια**. (Απαραίτητο κράνος. Η χρήση ημιόνων προαιρετική). Η **Β΄ομάδα** (πεζοπόροι και τουρίστες) πάει στον **Αγιοκάμπο**. Απόγευμα ελεύθερο (περίπατοι, μπάνιο, δείπνο,διαν/ση στο ξενοδοχείο)
Σάββατο 27/6 πεζοπορία στο υπέροχο **Φαράγγι της Καλυψούς** ως την **Καρίτσα** (5 ώρες ΒΔ/Α).
Κυριακή 28/6 πεζοπορία από **Σκήτη-Προφ.Ηλίας-Ποταμιά-Σκήτη** (4 ώρες ΒΔ/Α υπ. διαφ. 380μ.)
Δευτέρα 29/6 Πεζοπορία προς **Μονή Αγίου Διονυσίου-Καταρράκτες** (2 ώρες ΒΔ/Α)-**Πριόνια**. Παραλαβή ορειβατών Ολύμπου – **Πλάκα Λιτοχώρου** (μπάνιο, γεύμα) και επιστροφή για ΝΙΚΑΙΑ
TIMH:Για τους ορειβάτες Ολύμπου (διανυκτέρευση στα καταφύγια+ πούλμαν) € 95 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 60).
TIMH:Για τους πεζοπόρους και τουρίστες (ξενοδοχείο με πρωινό + πούλμαν) € 140 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 90)
Υπεύθυνοι: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ, Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ,

• **3 & 4/8** 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική **Αρχ. Επίδαυρο-Ίρια-Ναύπλιο-Μονή Αυγού-Φαράγγι Καταφυκίου**.
Σάββατο. 3/8 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00**(από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ναύπλιο-Καρναζέικα**. Πεζοπορία για τη **Μονή Αυγού** (4 ώρες ΒΔ/Α)- **ΙΡΙΑ** (ξενοδοχείο **ΙΡΙΑ ΜΑΡΕ**, γεύμα). Στις 19.00 αναχ. για την **Αρχ. Επίδαυρο** (παράσταση Θεάτρου)..
Κυριακή 4/8 .**Φούρνοι** και διάσχιση του φαραγγιού **Καταφυκίου** (ΒΔ/Α 1 ώρα) , **Ερμιόνη** (μπάνιο, γεύμα) και επιστροφή ΝΙΚΑΙΑ.
TIMH:€ 105 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 60) Ξενοδοχείο με ημιδιατροφή + θέατρο + πούλμαν
Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

• **Κυριακή 11/8** Ημερήσια για την διάσχιση του φαραγγιού **Αγίου Δημητρίου** (Νότια Εύβοια) Υπεύθυνος: Ν. ΒΑΖΟΣ
• **Κυριακή 18/8** Ημερήσια πεζοπ.-τουριστ. στη **Σαλαμίνα**-Μ.Φανερωμένης- Λαμπρινό. Υπεύθυνος: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ
• **31/8 & 1/9** 2ήμερη εκδρομή. **Διάσχιση Φαραγγιού Ασωπού**.
• **5-10/9** 6ήμερη τουριστική-πεζοπορική στην **ΚΡΗΤΗ** (πεζοπορίες φαραγγιών **Σαμαριάς, Πεύκων & Νεκρών**)
1^η μέρα 5/9 Αναχ.από **Νίκαια 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για **Πειραιά**. Στις 21.00 για **Χανιά**.
2^η μέρα 6/9 Αφίξη στα **Χανιά** και αναχ. για οροπέδιο **Ομαλό** (**Φαράγγι Σαμαριάς**). Οι τουρίστες πάνε **Οροπέδιο Ασφένδου-Φραγκοκάστελο-Σφακιά-Γεφ.Βαρδινογιάννη-Ελούντα**(Hotel).
3^η μέρα 7/9 **Άνω Ζάκρο** .(Διάσχιση του φαραγγιού των **Νεκρών** σε 3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες συνεχίζουν **Κ. Ζάκρο- Ανάκτορο Μίνωα Ροδάμνου-Φοινικόδασος Βαΐ-Ίτανο-Μονή Τοπλούς**.
4^η μέρα 8/9 Αρχαιολ. χώρο **Μάλια-Ανάκτορα Μίνωα Σαρπηδόνα-Κράση-οροπέδιο Λασιθίου-Σέλι Αρπέλου-Δίκταιο Άντρον-Τζερμιάδο-Νεάπολη-Λατώ**-(μικρή πεζοπορία 1 ώρα.)-**Κριτά**.
5^η μέρα 9/9 **Πεύκα** (διάσχιση του φαραγγιού ως την παραλία 2 ώρες ΒΔ/Α).Οι τουρίστες πάνε **Ιεράπετρα-Κάστρο Κουλέ Τζαμί**.
6^η μέρα 10/9 Στις 08.00 αναχ. για **Χερσόνησο- Σπιναλόγκα** (πεζοπορία 2 ώρες για **Αγ.Λουκά- Αγ.Φωκά**).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν με το πλοiαριο τις εγκαταστάσεις της **Σπιναλόγκας**. Στις 12.00 αναχ. για **Ηράκλειο** (επίσκεψη **Ενυδρείου-Τάφου Καζαντζάκη**). Στις 21.00 επιβίβαση στο πλοίο για Πειραιά.
TIMH: € 300(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 200): Περιλαμβάνει:Πούλμαν+ hotel **ELOUNDA AQUA SOL** με ημιδιατροφή +ξενάγηση στα Μάλια+ ναύλα Πειραιά-Χανιά+ Ηράκλειο-Πειραιά.
Υπεύθυνοι:ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΚΟΥΚΟΥΛΑΣ

• **28/10** 4ήμερη **Αγρίνιο-Αρχ.Στράτος-Φράγμα Καστρακίου-Πάλαιρος-Σούλι-Γλυκή- Αχέροντας-(ράφτινγκ)-Νικόπολη-Υγροβιότ.Κορωνησίας-Βάλτος (Δρυοδάσος Άνω Αρωνιάδας)**.
TIMH: € 165 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 100): **HOTEL THALASSA 4***με ημιδιατροφή+ πούλμαν + ξενάγηση στη Νικόπολη (rafting + € 20).
Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ+ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ+ ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, για 7η συνεχή χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στη αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», Περισσότεροι από 300, μέλη και φίλοι του ομίλου μας μασκαρεμένοι και μη, συμμετείχαν στο αποκριάτικο γλέντι. Τα σπιτικά φαγητά που έφεραν όλοι, η ζωντανή μουσική, το κρασί και ο χορός μάς κράτησαν εκεί μέχρι τις μεταμεσονύχτιες ώρες. Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν για την πραγματοποίηση της γιορτής μας και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν πέντε Θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή 6 Ιανουαρίου την «Αργοναυτική εκστρατεία», σε σκηνοθεσία της κ. Ρουγγέρη, στο θέατρο Ελλην. Κόσμος
- ♦ Σάββατο, 19 Ιανουαρίου την «Οδύσεια» σε σκηνοθεσία Ρ. Ουίλσον, στο Εθνικό Θέατρο.
- ♦ Σάββατο, 16 Φεβρουαρίου στο Θέατρο Άνεσις «Κάθε Πέμπτη κ. Γκρίν» με το Γ. Μιχαλακόπουλο .
- ♦ Σάββατο, 9 Μαρτίου «Ο Επιθεωρητής έρχεται» με το Γρ. Βαλτινό, στο Θέατρο Ιλίσια.
- ♦ Κυριακή 21 Απριλίου «Η σεξουαλική ζωή του Κυρίου και της Κυρίας Παπαχαραλάμπους», στο θέατρο Χώρα.

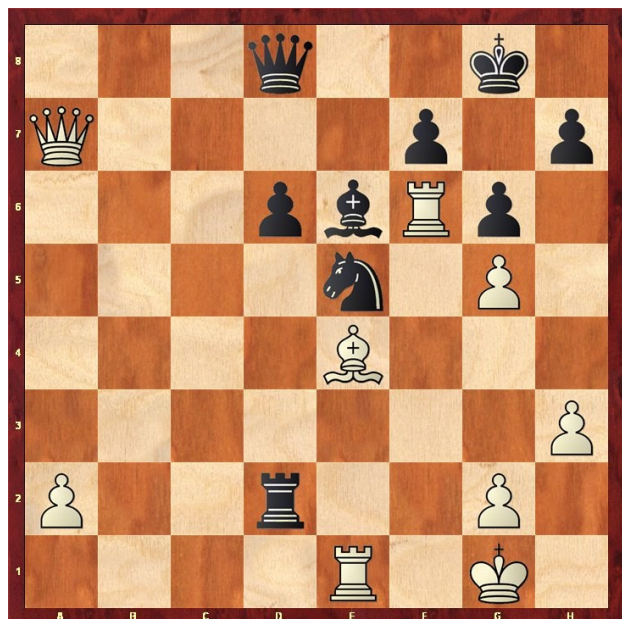


ΧΟΡΟΣ !!!

♦ Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Δευτέρα 20.00-21.30, μοντέρνων χορών κάθε Τετάρτη 20.00-21.30 και παιδικών κάθε Σάββατο 10.30-12.00. Διδάσκει η Αγγελάκη Φιλία.

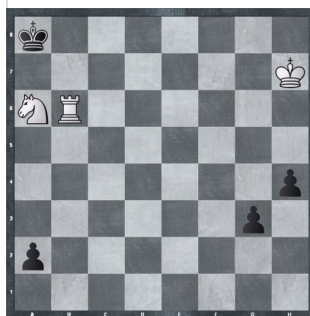
Άσκηση Νο 28

Παίζουν τα Λευκά και κερδίζουν !!!



Λύση άσκησης Νο 27

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



1. Ιβ8! , Ρα7
2. Πβ4! , α1Β
3. Ιγ6+ Ρα6!
4. Ιβ8! Ρα5
5. Ιγ6+ Διαρκές σαχ 1/2-1/2

(Όχι 1. .., α1=Β, 2. Ιγ6 και τα μαύρα γίνονται ματ στην επόμενη κίνηση).

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδοτικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Βρυούλων 69 Νίκαια Τ.Κ.18450 - Τηλ & fax 210 4930470
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
E-mail: info@fysiolatris.gr
Ιστοσελίδα: www.fysiolatris.gr
Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.
Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλ.

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

συνέχεια από τη σελ. 1

Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης αφού έκανε μια σύντομη ανασκόπηση στις δραστηριότητες του συλλόγου, ευχαρίστησε τόσο τη σημερινή όσο και την προηγούμενη δημοτική αρχή της πόλης μας, για τη βοήθεια της στις σκακιστικές εκδηλώσεις και ζήτησε τη συμπαράστασή τους προκειμένου να συνεχιστεί αυτή η προσπάθεια, ενώ ο Γενικός Γραμματέας του συλλόγου κ. Χωματίδης αναφέρθηκε στην πολύ καλή πορεία της σκακιστικής μας ομάδας στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής και στις διακρίσεις στα πρωταθλήματα Αττικής.



Ακολούθησαν οι βραβεύσεις των αθλητών του σκακιστικού τμήματος που διακρίθηκαν τη χρονιά που πέρασε. Βραβεύτηκαν οι αθλητές που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής, οι παίδες(-16 ετών) και οι παμπαίδες(-12 ετών) για την κατάκτηση της 4ης θέσης των αντίστοιχων πρωταθλημάτων Αττικής, οι σκακιστές που συμμετείχαν στο Κύπελλο Αττικής Φιλίας, καθώς και οι μικροί σκακιστές μας για την προσπάθεια που καταβάλουν.



Η ομάδα των παιδών μας

Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους διασώστες Αντώνη Κανάκη και Χρήστο Καραγιώργο, στο Γιώργο Τσιδίμη για τη συμβολή του στις δραστηριότητες



Τιμητικές πλακέτες για τη προσφορά τους στο Φυσιολάτρη του συλλόγου, καθώς και στους σκακιστές μας Σταύρο Μαλλιάρη, Χρήστο Γιαννούλη και Δημήτρη Πανσεληνά για την πολυετή προσφορά τους στο σύλλογο. Η εκδήλωση έκλεισε με το κόψιμο της βασιλόπιτας.

Για Οικονομικούς και Οικολογικούς λόγους η εφημερίδα μας θα στέλνεται μόνο σε αυτούς που δεν μπορούν να την πάρουν με e-mail. Όσοι θέλετε να την παίρνετε σε έντυπη μορφή δηλώστε το στον όμιλό μας στο τηλέφ. 210 4930470 και για να την λαμβάνετε ηλεκτρονικά στείλτε μας ένα email στο info@fysiolatris.gr