



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

Μάιος – Ιούνιος – Ιούλιος– Αύγουστος 2013

Τεύχος 29

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

♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2013

Στην 4η θέση για τέταρτη συνεχή χρονιά η ομάδα μας.

Άλλη μια επιτυχία της σκακιστικής μας ομάδας στο 41ο Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής, το οποίο διεξήχθη από 2 έως 7 Ιουλίου στο Ρίο της Πάτρας. Με πέντε νίκες και δύο ήττες η ομάδα μας με 10 πόντους κατέκτησε την 4^η θέση για 4^η συνεχή χρονιά. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα του Σ.Α. Κορινθίας «Αργοναύτης» με δεύτερη τη Π.Σ. Περιστερίου και τρίτη την ομάδα του Σ.Ο. Καβάλας.



Έτσι, η ομάδα μας, επιβεβαίωσε για ακόμη μια φορά ότι είναι μια από τις κορυφαίες ομάδες στην Ελλάδα.



Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά ήταν τα παρακάτω:

Λ.Π. ΦΛΩΡΙΝΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 2-8

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Α.Σ. ΠΑΠΑΓΟΥ 4,5-5,5

Σ.Ο. Ν. ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ-ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 1,5-8,5

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Σ.Ο. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 7,5-2,5

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ. 4,5-5,5

Φ.Ο.Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ-ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 2,5-7,5

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Ο.Σ. ΤΡΙΑΝΔΡΙΑΣ 8,5-1,5

Οι δεκατρείς σκακιστές και σκακίστριές μας, έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους. Λειτουργήσαν σαν ομάδα. Τα άτυχα αποτελέσματα τους δυνάμωναν και κατάφεραν με συγκέντρωση και ψυχραιμία να ανταποκρίνονται με επιτυχία στους αγώνες που ακολουθούσαν.

(συνέχεια στη σελ. 2)

♦ 21ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ

«ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητής ο IM ΜΟΥΤΟΥΣΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

Από 26 Αυγούστου έως 2 Σεπτεμβρίου 2013, διεξήχθη με επιτυχία το 21ο Διεθνές Τουρνουά Σκάκι "Τιμή στην Εθνική Αντίσταση", με 305 συμμετοχές (97 στον α΄ και 208 στο β΄ όμιλο).

Το τουρνουά είναι αφιερωμένο στην Εθνική Αντίσταση κατά των δυνάμεων κατοχής 1940-44 και διοργανώθηκε από το Δήμο Νίκαιας-Αγ.Ι.Ρέντη σε συνεργασία με τον



Οι 3 πρώτοι νικητές του α΄ ομίλου

Ε.Ο.Α.Ο Φυσιολάτρη και την ΕΣΟ. Συμμετείχαν 8 πιτλούχοι σκακιστές (2 GM, 3 IM, και 3 FM).

Το τουρνουά διεξήχθη σε 2 ομίλους και, παρά την ταυτόχρονη διεξαγωγή και άλλων τουρνουά, παρέμεινε το πληθέστερο στην Ελλάδα. Ξεχωριστή παρουσία η συμμετοχή του Πρωταθλητή Ελλάδος και μέλους της Εθνικής μας Ομάδας Β. Κοτρωνιά, ο οποίος ήταν και ο νικητής του 1^{ου} Τουρνουά το 1984.

Στην πρώτη θέση στη γενική κατάταξη ισοβάθησαν με 7,5 βαθμούς, δύο σκακιστές από τους οποίους την 1η θέση κατέλαβε αήττητος ο IM Μουτούσης Κων/νος, και τη 2η ο GM Κοτρωνιάς Βασίλειος ενώ την 3η θέση κατέλαβε με 7 βαθμούς ο Γκούμας Γιώργος.

Νικητές κατά κατηγορία στους Ομίλους αναδείχθηκαν:

Α΄ Όμιλος.
Γενική Κατάταξη: Κ. Μουτούσης, Β. Κοτρωνιάς, Γ. Γκούμας

Γυναίκες: Στ. Τσολακίδου, Ρ. Σαλαχίδη, Ε. Νικολαΐδου
Νέοι -20: Δ. Κανέλλος, Β. Παπασημακόπουλος, Σ.-Ο. Μπουμπούλης
Παίδες -16: Σ. Κούρκουλος-Αρδίτης, Φ.-Β. Τσίρος, Ι. Πουλόπουλος
Παμπαιδες -12: Ν. Καρούσος-Θεοδωράκης, Γ. Αλεξάκης, Π. Τριμίτζιος
Βετεράνοι >50: Δ. Δεληθανάσης, Α. Γρηγοριάδης, Ζ. Sienczewski



Οι πρώτες Γυναίκες

(συνέχεια στη σελ. 2)



Σκακιστικά Νέα



♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ 2013

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Οι όποιες κακές στιγμές του ενός καλύπτονταν από τους υπόλοιπους και κυρίως στις άτυχες στιγμές του ενός, οι άλλοι προσπαθούσαν να τον ενθαρρύνουν. Ενδεικτικό της καλής ψυχολογικής και αγωνιστικής κατάστασής τους είναι ότι όλοι σχεδόν οι σκακιστές μας είχαν απόδοση μεγαλύτερη της τρέχουσας αξιολόγησής τους.

Οι συντελεστές της επιτυχίας:

Στην 1^η σκακιέρα ο Πολωνός GM **R. Kempinski**,



αήττητος και με 5 π. σε 7 αγ. έδειξε τη σταθερότητα που μας έχει συνηθίσει. Στη 2^η σκακιέρα ο GM **Σ. Καπνίσης**, με πολύ καλή

απόδοση συγκέντρωσε 4π. σε 7αγ.



στην 3^η σκακιέρα ο IM **Γ. Γεωργιάδης**, αήττητος με 6π. σε 7αγ., έδειξε την αξία του.

Στην 4^η σκακιέρα ο **Γ. Γκούμας**, αήττητος με 6π. σε 7αγ., θεωρείται ένας από τους πιο

ισχυρούς νεαρούς σκακιστές.

Στην 5^η σκακιέρα η γνωστή μας από το παρελθόν Ιταλίδα IM **M. Brunello**, με 6π. σε 7αγ.,

Στην 6^η σκακιέρα η **A.-M. Δρακάκη**, με 6,5π. σε 7



αγώνες, αποτέλεσε για άλλη μια χρονιά την ήρεμη δύναμη της ομάδας μας.

Στην 7^η σκακιέρα, η **M.-I. Λεμονή**, συγκέντρωσε 4,5π. σε 7αγ. και συνέβαλε στην επιτυχία της ομάδας.

Στην 8^η σκακιέρα αγωνίστηκαν τέσσερις σκακιστές μας. Αρχικά ο **A. Καφώρος** και ο **Φ. Στάμος** οι οποίοι έδωσαν ό,τι μπορούσαν για τέσσερις αγώνες.



Στη συνέχεια αγωνίστηκε η **T. Χριστοδουλάκη** και στους 2 τελευταίους γύρους ο **P. Μιχελάκος**. Όλοι με την προσπάθειά τους συνέβαλαν στην πετυχημένη πορεία της ομάδας.

Στην 9^η σκακιέρα ο **Γ. Παπαδόπουλος**, αντιμέτωπος



με ισχυρούς αντιπάλους έδωσε τους δικούς του 2π. σε 7αγ. Στη 10^η σκακιέρα, η **Σ. Γραφάκου**, κατάφερε να συγκεντρώσει 5π. σε 7αγ.

Βοηθώντας σημαντικά την ομάδα.

Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες για τη συμβολή τους στη μεγάλη επιτυχία της ομάδας μας.

Ευχόμαστε την επόμενη χρονιά να πάμε ακόμα καλύτερα!

♦ 21ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

(συνέχεια από τη σελ. 1)

Τοπικοί Σκακιστές: **Γ. Γκούμας**, **Σ. Καπνίσης**, **Ν. Ορνιθόπουλος**



Β΄ Όμιλος

Γενική Κατάταξη: **A. Καρούσος-Θεοδωράκης**, **E. Κατσιβάρδας**, **Π. Αδάμης**

Παίδες-16: **Σ. Χαλικιάς**, **Ν. Καρακατσάνης**, **Σ. Τσούπτης**
Κορασίδες -16: **M.-I. Λεμονή**, **Aι. Πουλοπούλου**, **Φ. Κόκκοτα**

Παμπαίδες -12: **Ο. Γιατράκος**, **Γ. Μπελιώτης**, **Γ. Παρασκευάς**

Παγκορασίδες -12: **Λ. Πραματευτάκη**, **M. Λουκά**, **A. Γεωργίση**

Παμπαίδες -10: **Ν. Σπυρόπουλος**, **Σ. Αμπελακιώτης**, **E. Χατζησταύρου**

Παγκορασίδες -10: **A. Κουτά**, **Στ. Μπαστιάνου**, **A. Ηλία Μίνι** -8: **X. Κράλλης**, **Π. Σιμιτζόγλου**, **M. Τσουρουνάκης**

Την τελετή λήξης τίμησαν με την παρουσία τους ο Γεν. Γραμ. της Ε.Σ.Ο. και πρόεδρος της Ε.Σ.Σ.Ν.Α κ. Γκορίτσας, ο Αναπλ. Γεν. Γραμ. της Ε.Σ.Ο. και μέλος του Δ.Σ. της Ε.Σ.Σ.Ν.Α. κ. Σκλαβούνος, ο έφορος εθνικών ομάδων της Ε.Σ.Ο. κ. Καλοσκάμης και πλήθος σκακιστών και γονέων. Ευχαριστούμε τη Δημοτική αρχή καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.



Σκακιστικά Νέα



11^ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΠΕΝ ΑΝΟΙΧΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 2013

Πρωταθλήτρια Γυναικών Αττικής η Ευανθία Μάκκα

Στον Πολιτιστικό Πολυχώρο "Μάνος Λοΐζος" έγινε με επιτυχία το 11^ο Φυσιολατρικό τουρνουά και το Ανοιχτό Πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής 2013.



Η διοργάνωση έγινε σε 2 ομίλους, και συμμετείχαν 163 σκακιστές και σκακίστριες. Πρωταθλήτρια Γυναικών Αττικής 2013 αναδείχθηκε η **Ευανθία Μάκκα**, 2^η η **Ελένη- Ησιόνη Νικολαΐδου** και 3^η η **Ειρήνη Λιάπη-Ζενεμπίση**.

Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:

1ος όμιλος

Γεν. κατάταξη :FM Θ. Χαλιαμάνης, Α. Κωστούρος, Δ.



Αλεξάκης,
Γυναικών: Ε.
Μάκκα, Ε.-Η.
Νικολαΐδου, Ε.
Λιάπη-Ζενεμπίση,
Νέων: Μ.
Μπεκάκος, Ε.
Ασβεστοπούλου, Μ.
Τσούμπα
Εφήβων-Νεανίδων:
Η. Ροϊνός, Δ. Λαδάς
Γ. Παπαδόπουλος
Παίδων-

Κορασίδων: Β.-Φ. Τσίρος, Β. Γκίκας, Δ. Αλεξάκης

Βετεράνων:FM Θ. Χαλιαμάνης, Δ. Αλεξάκης, Ζ.

Sienczewski

2ος όμιλος



Γεν. κατάταξη: Θ. Μακρής, Γ.-Α. Ιωαννίδης, Κ.

Μουρογιάννης

Παίδων:Α. Κολυβάς, Γ. Βασιλακόπουλος, Κ. Θάνος

Κορασίδων: Μ.-Ι. Λεμονή, Χ. Καζαντζίδου, Ρ. Τσάτωβ

Παμπαίδων:Ι. Γκίκας, Κ. Μπουλάματσης, Δ. Καββαδάς

Παγκορασίδων:Α. Κουτσίδη, Σ.-Α. Γραφάκου, Χ.

Μπασσιάνου

Μίνι (- 8): Χ. Κράλλης, Τ. Μαλαδάκης, Μ. Τσουρουνάκης

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί το Δήμο

Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη, τους εργαζόμενους στο

Δήμο καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦**15/09/13** Ξεκίνησε το **Ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής**. Στους 2 πρώτους γύρους η ομάδα μας έχει μία νίκη και μια ισοπαλία. Συνεχίζεται 13,20/10 και 3,10/11. Οι 3 πρώτες ομάδες θα προκριθούν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί από 6 έως 8 Δεκεμβρίου 2013.

♦**22/09/13** Ξεκίνησε το **Ομαδικό πρωτάθλημα Παμπαίδων Αττικής** και μετέχουμε με δύο ομάδες. Στους 2 πρώτους γύρους είχαμε μια νίκη και τρεις ήττες για τις ομάδες μας. Συνεχίζεται 6, 13,20/10.

♦**29/09/13** Ξεκίνησαν τα **Ομαδικά πρωταθλήματα Παίδων (-16 ετών) και Παμπαίδων (-12 ετών) Αττικής**. Στους 2 πρώτους γύρους και οι δύο ομάδες μας έχουν ισάριθμες νίκες. Συνεχίζονται 17, 24/11 και 1/12. Θα ακολουθήσει τελική φάση με τη διεξαγωγή αγώνων κατάταξης (final8), που θα διεξαχθεί 13-15 Δεκεμβρίου.

♦**3/11/13** Έναρξη **Διασυλλογικού Κυπέλλου «Σπύρος Μπίκος»**. Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Θα συνεχιστεί στις 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 και 15/12.

♦**17-29/12/13** **Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα (8-18 ετών)** στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

♦**Διασυλλογικά και Ατομικά πρωταθλήματα Rapid και Blitz**. Δεν έχουν ορισθεί οι ημερομηνίες διεξαγωγής.

♦**Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής (8-20 ετών)**. Δεν έχουν ορισθεί οι ημερομηνίες διεξαγωγής.

♦**2-8/1/2014 Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Νέων Ανδρών-Γυναικών(-20), Εφήβων-Νεανίδων (-18)**. Δεν έχει ορισθεί ο τόπος διεξαγωγής.

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



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



Γ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας μέχρι την άνοδο στην Α΄ Εθνική το 2008 (συνέχεια)

2005 Στο πρωτάθλημα της Γ΄ Εθνικής κατηγορίας, η



2005: Μετά το νικηφόρο αγώνα για την ανάδειξη του πρωταθλητή της Γ΄ Εθνικής (Ορنيθόπουλος, Καραφίδης, Χωματίδης, Φατούρου, Γκούμας, Χαπίδης, Αγγελάκη Μ., Κοσμαδάκης, Θεοτοκάτος, Βανδώρος, Καφώρος, Κουνταρδάς, Αγγελάκη Φ.

ομάδα κατακτά και την 1η θέση και ανακηρύσσεται Πρωταθλήτρια. Στο Μικτό νεανικό πρωτάθλημα στην



Χανιά, Δεκέμβριος 2005: Κατάκτηση της 3ης θέσης στο Πανελλήνιο Μικτό νεανικό (Αγγελάκη Φ., Αγγελάκη Μ., Καφώρος, Χωματίδης, Γκούμας, Βανδώρος, Κουνταρδάς, Ορنيθόπουλος

Αττική, ισοβαθμούμε στην πρώτη θέση αλλά τερματίζουμε για άλλη μια χρονιά στη 2η θέση. Στο Πανελλήνιο Μικτό νεανικό, καταφέρνουμε να μπου-



2005: Ομάδα παιδιών (-16), 1η θέση (Αγγελάκη Φ., Πετεινάτος, Γκούμας, Χωματίδης, Αγγελάκη Μ.

με στην τριάδα και κατακτούμε την 3η θέση, αντιμετωπίζοντας πέντε ομάδες της Α΄ Εθνικής. Στο πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής τερματίζουμε στη 3η θέση. Η ομάδα παιδιών (-16) κατακτά την 1η θέση στην Αττική και η ομάδα παμπαίδων (-12) την

5η θέση. Την ίδια χρονιά η ομάδα του 4ου Γυμνασίου



2006, 4ο Γυμνάσιο Νίκαιας: 1η θέση στην Αττική στο Πανελλήνιο (Σισμάνης, Γκούμας, Αγγελάκη, Χωματίδης, Θέμελης

Νίκαιας κατακτά την 1η θέση στην Αττική και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

2006 Η πρώτη χρονιά στη Β΄ Εθνική, με την αισιοδοξία από τη μέχρι τότε πορεία, μας βρήκε απροετοίμαστους και τερματίσαμε στην 5^η θέση. Στο Μικτό νεανικό στην



Αττική, κατακτούμε για πρώτη φορά την 1η θέση και στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά τερματίζουμε στην 3η θέση. Οι ομάδες μας παιδιών (-16) και παμπαίδων (-12) κατακτούν την 3η θέση στην Αττική.

2006: Μικτό Νεανικό, 1η θέση στην Αττική και 3η στο Πανελλήνιο (Γκούμας, Χωματίδης, Καφώρος, Μιχαλάκος, Κουνταρδάς, Αγγελάκη Μ., Αγγελάκη Φ., Θέμελη)

μπαιδιών (-12) κατακτούν την 3η θέση στην Αττική.

2007 Στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής τερματίζουμε στην 3η θέση. Στο Μικτό νεανικό κατακτούμε τη 1η θέση στην Αττική, αλλά το πανελλήνιο πρωτάθλημα δεν διεξάγεται. Στο πρωτάθλημα Γυναικών

2007: Μικτό Νεανικό, 1η θέση στην Αττική (Χωματίδης, Γκούμας, Καφώρος, Μιχαλάκος, Αγγελάκη, Φράγκου)



Αττικής είμαστε και πάλι κατακτά στο πρωτάθλημα την 3η και στο κύπελλο την 4η θέση ενώ η ομάδα παμπαίδων (-12) στο πρωτάθλημα τη 2η και στο κύπελλο την 7η θέση. Επίσης κατακτούμε για πρώτη φορά την 1^η θέση στο Κύπελλο Σπύρος Μπίκος.

2007: Παμπαίδες (-12), 1η θέση (Μιχαλάκος, Πραματευτάκη, Καφώρου, Βοζίκης, Ξανθόπουλος, Φράγκου)



2008 Επιτέλους το όνειρο γίνεται πραγματικότητα. Η ομάδα τερ-



2008: Από τη γιορτή για την άνοδο στην Α΄ Εθνική ματίζει στην 1η θέση, στο πρωτάθλημα της Β΄ Εθνικής, με 9 νίκες στους 9 αγώνες, και ανέρχεται πανηγυρικά στην Α΄ Εθνική. Οι σκακιστές που αγωνίστηκαν ήταν Άνδρες: Dobrev(2) Γεωργιάδης(9), Σιγάλας(9), Γκούμας(8), Μπαλάσκας(7), Ορنيθόπουλος(4), Καραφίδης(3), Χωματίδης(2), Βανδώρος(1), Γυναίκες: Φατούρου(2), Αγγελάκη Μ.(7), Νεάνιδες: Φράγκου Ε.(6), Παφλιώτη(8), Θέμελη(3), Αγγελάκη Φ.(1), Νέοι: Γκούμας(1), Χωματίδης(6), Καφώρος(6), Φράγκος Β.(7), Μιχαλάκος(8), Ξανθόπουλος(8), Βοζίκης(3), Καφώρου Η.(1) Την ίδια χρονιά ανακηρύσσεται **Κυπελλούχος Αττικής** και φθάνει



2008: Κυπελλούχος Αττικής (Γεωργιάδης, Μπαλάσκας, Σιγάλας, Γκούμας)

μέχρι τα προημιτελικά του Κυπέλλου Ελλάδος. Η Γυναικεία ομάδα τερματίζει για πρώτη φορά στην 1η θέση. Στο Μικτό νεανικό κατακτούμε την 2η θέση στην Αττική και την 4η στο Πα-



2008: Παιδες (-16), 1η θέση (Χωματίδης, Μπαρμπαγιάννης, Φράγκου, Παφλιώτη, Καφώρος, Φράγκος, Θέμελη)



2008: Παμπαίδες (-12), 2η θέση Παπαδόπουλος Γ., Παπαδόπουλος Α., Μιχαλάκος, Βοζίκης, Ξανθόπουλος, Καφώρου)

νελλήνιο πρωτάθλημα. Η ομάδα παιδιών (-16) κατακτά στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο την 1η θέση ενώ η ομάδα παμπαίδων (-12) στο πρωτάθλημα και στο κύπελλο τη 2η θέση. Το 4ο Γυμνάσιο Νίκαιας κατακτά την 1η θέση στην Αττική και στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα

ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ:

Δ. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας στην Α΄ Εθνική 2009-2013

Ε. Η εκδρομική δραστηριότητα

ΣΤ. Νέες δραστηριότητες

Σημείωση: Ζητώ την κατανόηση για όποιες παραλήψεις

Θ. Χωματίδης



Σκακιστικά Νέα



♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2013 (8,10,12,14 και 16 ετών)

Τα Πανελλήνια Νεανικά Ατομικά Πρωταθλήματα διεξήχθησαν και φέτος στο Ρίο (Πάτρα) από 8 μέχρι 14 Ιουλίου.

Οι συνολικές συμμετοχές ήταν φέτος σημαντικά μειωμένες σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Από την ομάδα μας συμμετείχαν τέσσερις σκακιστές και σκακίστριες.

Τα αποτελέσματα των σκακιστών μας ανά κατηγορία

Αγόρια-16(συμ.40): Γ. Παπαδόπουλος 15^{ος} 5β.

Αγόρια-14(συμ.41): Α. Παπαδόπουλος 27^{ος} 4β.

Κορίτσια-14(συμ.21): Μ.-Ι. Λεμονή 6^η 5β.

Κορίτσια-12(συμ.21): Μ. Λουκά 16^η 4β

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.

♦ 33^ο Τουρνουά RAPID στη μνήμη των πεσόντων στο ΜΠΛΟΚΟ της Κοκκινιάς το 1944

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη για τη 69^η επέτειο από το **ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ** ο Δήμος σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Νίκαιας διοργάνωσε το 33^ο ανοιχτό σκακιστικό τουρνουά rapid, αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων συμπολιτών μας στο μπλόκο της 17^{ης} Αυγούστου 1944.



Η εκδήλωση έγινε στον τόπο εκτέλεσης των πατριωτών, στη Μάντρα της Κοκκινιάς, όπου είναι και το Μουσείο Εθνικής Αντίστασης, με συμμετοχή 144 σκακιστών και σκακιστριών.

Νικητές ανά κατηγορία αναδείχτηκαν οι:

Γενική κατάταξη: 1. Σ. Μαλικέντζος 2. Α. Καραγιάννης 3. Β. Κοτρότσος

Γυναικών: 1. Τ. Χριστοδουλάκη 2. Μ. Οικονομοπούλου 3. Ε. Νικολαΐδου

Νέων: 1. Δ.-Α. Καφώρος Α.-Δ. 2. Δ. Παππέλης 3. Κ. Μεγαλιός

Παίδων: 1. Ν. Σιδηρόπουλος 2. Η. Ροϊνός 3. Γ. Παπαδόπουλος

Παμπαίδων: 1. Δ. Αλεξάκης 2. Γ. Αλεξάκης 3. Ν. Γεροντής

Κορασίδων: 1. Λ. Πραματευτάκη 2. Μ. Δούνη 3. Μ.-Ε. Μπουζά

Βετεράνων: 1. Ζ. Siensczewski 2. Π. Σκλαβούνος 3. Γ. Πετούγιας

Ομαδική βαθμολογία: 1. Φυσιολάτρης Νίκαιας 2. Πειραϊκός Ο.Σ. 3. Ζήνων Γλυφάδας



Εκδρομικά Νέα



Πολυήμερες Εκδρομες που έγιναν!!

Εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη

Τον Μάιο 2013 ο Φυσιολάτρης οργάνωσε μια επτάμερη εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη. Επισκεφτήκαμε τη Ραιδεστό, θαυμάσαμε τα Θεοδοσιανά Τείχη και κάναμε κρουαζιέρα στο Βόσπορο.

Στην Κωνσταντινούπολη επισκεφτήκαμε το ναό της Παναγίας των Βλαχερνών, το Ορθόδοξο Πατριαρχείο στο Φανάρι και τη Θεολογική Σχολή της Χάλκης, περπατήσαμε στη φημισμένη πλατεία Ταξίμ, γευτήκαμε τους πικάντικους μεξέδες, καζάν ντιμπί και το παραδοσιακό παγωτό καϊμάκι. Επίσης είδαμε τα παλάτια των Σουλτάνων, Ντολμά Μπαχτσέ και Τοπ Καπί καθώς και το θρυλικό ναό της Αγια-Σοφιάς. Την τελευταία μέρα, αφού είδαμε στην Προύσα, πατρίδα του Καραγκιόζη, το Μπλέ τζαμί πήραμε το δρόμο του γυρισμού.



Επίσης είδαμε τα παλάτια των Σουλτάνων, Ντολμά Μπαχτσέ και Τοπ Καπί καθώς και το θρυλικό ναό της Αγια-Σοφιάς. Την τελευταία μέρα, αφού είδαμε στην Προύσα, πατρίδα του Καραγκιόζη, το Μπλέ τζαμί πήραμε το δρόμο του γυρισμού.

Διακοπές σε Θάσο-Σαμοθράκη,

Τα μέλη και οι φίλοι του Φυσιολάτρη κάνανε φέτος το Καλοκαίρι, 3-11 Ιουλίου 2013, διακοπές στην πανέμορφη Θάσο και στην «άγρια» Σαμοθράκη.

Στη Θάσο μείναμε στα Λιμενάρια, ενώ κάποιοι προτίμησαν το camping. Επισκεφτήκαμε την **Αλυκή**, με τα αξιοθαύμαστα αρχαία λατομεία μαρμάρου και τα γραφικά χωριά, **Μεγάλο Καζαβίτι** και **Θεολόγο**. Περπατήσαμε στο «**Φράγμα**» **Μαριών**, και σε ένα όμορφο μονοπάτι στο βουνό **Υψάριο**.

Κολυμπήσαμε στην «Γκιόλα» και στις ωραιότερες παραλίες της Θάσου.

Στη Σαμοθράκη, ένα νησί με άγρια ομορφιά και πάρα πολλά νερά, μείναμε οι περισσότεροι στα **Θέρμα** και μια παρέα στο camping. Επισκεφτήκαμε τη **Χώρα** με το **Μεσαιωνικό κάστρο** των Γατελούζι, την **Παλαιόπολη** με το ναό των **Μεγάλων Θεών** και το Αρχαιολογικό Μουσείο, όπου υπάρχει αντίγραφο από τη **Νίκη της Σαμοθράκης**. Βουτήξαμε στις βάθρες του Φονιά και μια ομάδα ανέβηκε μέχρι τις πηγές του. Κολυμπήσαμε στην Παχιά άμμο και στους Κήπους και αποχαιρετίσαμε την όμορφη Σαμοθράκη, με μια όμορφη μουσική βραδιά με ζωντανή μουσική.





Εκδρομές που έγιναν:

♦ Εκδρομή στην αρχαία Μεσσήνη, Φαράγγι Νέδας
Το Σαββατοκύριακο 15 και 16 Ιουνίου 2013 πραγματο-



ποιήσαμε μια υπέροχη εκδρομή στο φαράγγι της Νέδας. Επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο στην **Αρχαία Μεσσήνη** και το Μουσείο, περπατήσαμε στο φαράγγι στην Περιστεριά δίπλα στο θολωτό τάφο και διασχίσαμε το ξακουστό φαράγγι της Νέδας μέχρι τους καταρράκτες στη γέφυρα **Στομίου**. Η διάσχιση στο όμορφο αυτό φαράγγι ήταν μια εμπειρία για τους περισσότερους πρωτόγνωρη και όλοι μείναμε ενθουσιασμένοι.

♦ Τετραήμερη εκδρομή στη Σίφνο, 21 -24/06/2013

Το όμορφο νησάκι της Σίφνου επισκεφτήκαμε του Αγίου Πνεύματος με πλοίο από τον Πειραιά. Οι πεζοπόροι περπάτησαν σε τρεις όμορφες διαδρομές στο Βαθύ, στη Χερρόνησο και στην Απολλωνία μέχρι το **Φάρο** και τη **Χρυσοπηγή**. Κάναμε το γύρο του νησιού και επισκεφτήκαμε τη μυκηναϊκή ακρόπολη του Αγ. Ανδρέα και αρκετές εκκλησίες. **Στον Αρτεμώννα**, γενέτειρα του λογοτέχνη Ι. Γρυπάρη και του Νικ. Χρυσόγελου, επισκεφτήκαμε το **Κάστρο**, και στη **Χρυσο-**



πηγή το παλιό μοναστήρι –**σήμα κατατεθέν της Σίφνου** - που συνδέεται και με το όνομα του λογοτέχνη Αρ. Προβελέγγιου. Κολυμπήσαμε στις πιο όμορφες **παραλίες** του Πλατύ Γιαλού, του Αποκοφτού και της Χερρονήσου και γευτήκαμε παραδοσιακή **ρεβιθάδα** ψημένη σε ξυλόφουρνο, που συνοδευόταν με ελιές και κρεμμύδι ξερό Σίφνου.

♦ Εκδρομή στο Φαράγγι του Νηλέα (Εύβοια).

Την Κυριακή 2 Ιούνη κάναμε τη διάσχιση του φαραγγιού του Νηλέα ποταμού κοντά στην Αγία Άννα, ένα πανέμορφο φαράγγι με πανύψηλους θεόρατους βράχους. Περπατήσαμε μέσα στο ποτάμι μέχρι τη γέφυρα των Αμελάντων και κολυμπήσαμε στις εντυπωσιακές του βάθρες, που το βάθος τους σε κάποια σημεία ξεπερνούσε τα 2 μέτρα. Η πιο εντυπωσιακή βάρθρα από όλες ήταν ανάμεσα σε δυο κατακόρυφους βράχους με στένεμα πάρα πολύ μικρό, γύρω στα δυο μέτρα και ένας τεράστιος βράχος που είχε πέσει και είχε σκεπάσει την οροφή του φαραγγιού.



Οι τουρίστες επισκέφτηκαν το Μουσείο Παλαιοντολογικών Ευρημάτων στην Κερασιά και όλοι μαζί κάναμε μπάνιο στην παραλία της Αγίας Άννας και στο γυρισμό περάσαμε για προσκύνημα από τον Όσιο Ιωάννη το Ρώσο .

4ήμερη εκδρομή στον Όλυμπο, 26-29 Ιουλίου 2013.

Για τέταρτη συνεχή χρονιά ο «Φυσιολάτρης» πραγματοποίησε με επιτυχία την ανάβαση στον ξακουσμένο Όλυμπο. Φέτος επιλέξαμε να ανεβούμε στις τρεις ψηλότερες κορυφές του, Μύτικα (2918μ.) , Στεφάνι (2909μ.) και Σκολιό (2911μ.) και τα καταφέραμε. Η ανάβαση στο οροπέδιο των Μουσών έγινε από την Πετρόστρουγκα. Το οροπέδιο ήταν ένα ολάνθιστο χαλί με όλων των ειδών τα αγριολούουδα, πεταλούδες, αγριομέλισσες και κοπάδια αγριοκάτσικα, που έβοσκαν και μας κοίταζαν παράξενα.



Η εμπειρία ανάβασης στον Όλυμπο πρωτόγνωρη με τις δυσκολίες της αλλά και τις ομορφιές της για πολλούς θα μείνει αξέχαστη. Οι πολλές ώρες ανάβασης για το οροπέ-



διο των Μουσών, η διαμονή στα δύο καταφύγια, τα παγωμένα βράδια στο μπαλκόνι του Ολύμπου χωρίς φώτα κάτω από τον έναστρο ουρανό, τα πρωινά βλέποντας την ανατολή του ηλίου να βγαίνει από τη θάλασσα στην παραλία του

Λιτοχώρου και το σκαρφάλωμα στις κορυφές του βουνού των Θεών θα μας μείνουν βαθιά χαραγμένα στη μνήμη μας. Η μεγαλύτερη επιβράβευσή μας ήταν οι εικόνες που αντικρίσαμε στον Όλυμπο και η ενέργεια που αποκομίσαμε από το οροπέδιο των Μουσών και μας έκαναν πιο δυνατούς να αντεπεξέλθουμε στις δυσκολίες των καιρών μας. Ευχόμαστε να είμαστε όλοι καλά και του χρόνου να το ξανακάνουμε.

♦ Για 3η συνεχή χρονιά στο θέατρο της Επιδαύρου !

Το Σάββατο, 3 Αυγούστου παρακολούθησαμε στην Επίδαυρο τη θεατρική παράσταση «Κύκλωψ» του Ευριπίδη. Ο σκηνοθέτης Β. Παπαβασιλείου με εκλεκτούς ηθοποιούς «Νικ. Καραθάνος-Δημ. Πιατάς- Νικ. Χατζόπουλος κ.ά. », μας πρόσφεραν ένα πρωτότυπο έργο.



Στο Ναύπλιο ανεβήκαμε στο κάστρο του Παλαμηδίου, μπήκαμε στη φυλακή του Κολοκοτρώνη, επισκεφτήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο και το Μπούρτζι και στην Πλατεία Συντάγματος, με τον ιστορικό υπεραιωνόβιο πλάτανο, απολαύσαμε καφεδάκι, γλυκό ή κάποιο παγωτό. Την Κυριακή οι πεζοπόροι έκαναν μια δύσκολη διαδρομή στο φαράγγι του Καταφυκίου και νωρίς το απόγευμα πήραμε το δρόμο του γυρισμού, ευχόμενοι να ξανάρθουμε και του χρόνου.

Επίσης πραγματοποιήθηκαν μονοήμερες εκδρομές:

♦ **25/5 στο Ηραίο και Λίμνη Βουλιαγμένης,**

♦ **11/8/2013 στο φαράγγι Αγ.Δημητρίου (Ν. Εύβοια)**

♦ **18/8/2013 στη Σαλαμίνα και**

♦ **20/7/2013 από μια ομάδα Φυσιολατρών στον Ταύγετο**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

25-28/10 4ήμερη τουριστική-πεζοπορική **ΑΓΡΙΝΙΟ-Αρχ. ΣΤΡΑΤΟΣ-Φράγμα Λίμνης ΚΑΣΤΡΑΚΙΟΥ-ΠΑΛΑΙΡΟΣ-ΣΟΥΛΙ- ΓΛΥΚΗ- ΑΧΕΡΟΝΤΑΣ-(ράφτιγκ)-ΝΙΚΟΠΟΛΗ-Υγροβιότ.ΚΟΡΩΝΗΣΙΑΣ.**

1^η μέρα 25/10 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15**(από ΜΕΤΡΟ **07.30**)-

Αγρίνιο-Αρχ.Στράτος -Φράγμα Λίμνης **Καστρακίου** - **Πάλαιρος** Τακτ. στο ξενοδοχείο **ΘΑΛΑΣΣΑ**, δείπνο(δ), διανυκτέρευση(δ).

2^η μέρα 26/10 Αναχ. 08.30 για **Καναλάκι-Γλυκή**. Ποταμός **Αχέροντα**, **Ράφτιγκ** και πεζοπορία: **Σκάλα Τζαβέλαινας- Κάστρο Κιάφας- Σαμονίβα- Σούλι** (4 ώρες πήγαινε-έλα ΒΔ/Α). δ.δ..

3^η μέρα 27/10 Αναχ. στις 08.00 για **Αμφιλοχία-Χαλικιόπουλο-Αρωνιάδα**. (διάσχιση δρυοδάσους 4 ώρες ΒΔ/Α). γλέντι δ.δ.

4^η μέρα 28/10 Στις 08.00 αναχ. για **Αρχ.Νικόπολη** (ξενάγηση)-**υγροβιότοπος Κορωνησίας** (γεύμα) και επιστροφή για **ΝΙΚΑΙΑ**.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 165 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 120) Περιλαμβάνει: 3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή **HOTEL THALASSA 4*** + **το πούλμαν** + **ξενάγηση στην Νικόπολη** + **κέρασμα+γλέντι**. (**rafting στον Αχέροντα** €20 και για **μονόκλινο+ €40**)

Υπεύθυνοι: **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ+Η. ΚΑΦΩΡΟΣ+ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ**

Κυριακή 3/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **ΚΑΛΑ-ΒΡΥΤΑ-ΑΓ.ΛΑΥΡΑ- ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΧΕΛΜΟΥ-ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Καλάβρυτα-Χιον. Κέντρο**. Διαδρομή σε ελατόδασος **Ξερόκαμπος-Αλινίσια-Καλογεραύλακο-Μονή Μεγάλου Σπηλαιού**(5 ώρες ΒΔ/Α) . Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το **Χιον. Κέντρο-την Αγ. Λαύρα-Καλάβρυτα** (γεύμα) και το **Μέγα Σπήλαιο**. Αναχ. στις 18.00. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€15** (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7- σύνολο 5 θέσεις) Υπεύθυνοι: **Η.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

Σάββατο9/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: **ΤΣΙ-ΝΤΖΙΝΑ-ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ-ΚΟΝΙΑΚΙΤΗ ΒΡΥΣΗ** (Πάρνωνας) Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Αρτεμίσιο** (στάση)-**Τσίντζινα**. Από εδώ θα γίνουν δύο κυκλικές πεζοπορικές διαδρομές : **Α) Τσίντζινα-Αγ.Ανάργυροι-Τσίντζινα** (5 ώρες υπ. διαφ. 350μ.ΒΔ/Α) και **Β) Τσίντζινα-Βρύση Κονιακίτη-Τσίντζινα** (σε 3 ώρες υπ. διαφ. 210μ. ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στα **Τσίντζινα** Στις 17.30 αναχ. για επιστροφή. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 17** (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 8 σύνολο 5 θέσεις). Υπεύθυνοι: **ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ**

Σάββατο 16/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική -ορειβατική εκδρομή σε **ΟΣΙΟ ΜΕΛΕΤΙΟ-ΠΑΣΤΡΑ-ΠΥΛΗ**-(Δερβενοχώρια) Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Μάνδρα-Οινόη-Μονή Οσίου Μελετίου**. Διαδρομές: **Α) Ορειβατική για Πάστρα- Ζ. Πηγή-Πύλη** (υψ. διαφ. 400μ.ώρες 6 ΒΔ/Α) και **Β) Πόρτες-Ζωοδ. Πηγή-Πύλη** (υψ. διαφ.260μ. ώρ. 3 ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Μονή -την Αρχ. Οινόη** και θα καταλήξουν στην **Πύλη** για γεύμα. Στις 18.30 αναχ. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 σύνολο 5 θέσεις) Υπεύθυνοι: **ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ**

Κυριακή 24/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **ΑΣΚΡΗ-ΚΟΥΡΣΑΡΑ- ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ** (Βοιωτίας) Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Άσκη** (Βοιωτίας). Διαδρομή **Πηγή Αγανίππη-Ιπποκρήνη-Χαλίκι-Ευαγγελίστρια** (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το οινοποιείο **Σαμαρτζή**, την **Μ. Ευαγγελίστριας** και γεύμα στον **Ζαγαρά**. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 σύνολο 5 θέσεις) Υπεύθυνοι: **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Α. ΚΑΝΑΚΗΣ**

Σάββατο 30/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **Μ. Κερνίτσης-Παλαιομονάστηρο-Βαλτεσίνικο** (Αρκαδίας) Αναχ. από **Νικάια 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Μ. Κερνίτσης**. Διαδρομές:α) **Ασκηταριό Σφουρίδας-Μαγούλιανα-Βαλτεσίνικο**(5ώρεςΒΔ/Αυψ.διαφ.630μ.) β) **Μαγούλιανα-Βαλτεσίνικο** (3 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ.230μ.). Στις 17.00 αναχ. με στάση (45'λεπτά) στη **Βυτίνα** . **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15**(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7σύνολο 5θέσεις). Υπεύθυνοι: **Ν.ΒΑΖΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Α. ΚΑΝΑΚΗΣ**

Σάββατο 7/12 Απογευμ. επίσκεψη **Αρχ.Μουσείου Αθ. & πεζοπορία στην Λίμνη Μαραθώνα** (ακολουθεί συνεστίαση). Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 14.30** (από ΜΕΤΡΟ 14.45) **Α)Οι** τουρίστες θα επισκεφθούν το Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών και τη λίμνη Μαραθώνα **Β) Οι** πεζοπόροι θα βαδίσουν από τον **Άγιο Στέφανο** ως την λίμνη Μαραθώνα (σε 2 ώρες ΒΔ/Α). Συνεστίαση μετά μουσικής στο **Μαραθώνα**. Στις 10.00 αναχ. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 21** (μαθ.+ φοιτ.+ΟΑΕΔ € 13 σύν. 7 θέσεις). Πούλμαν+φαγητό Υπεύθυνοι:**Π.ΦΥΤΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ**

Κυριακή 15/12 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **ΑΝΑΒΡΑ-ΕΛΑΦΟΒΟΥΝΙ-ΛΙΜΝΗ ΜΕΝΔΕΝΙΤΣΑΣ-ΑΓ.ΤΡΙΑΔΑ**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Ανάβρα**. Διαδρομές:**Α)Καταφύγιο-Ελαφοβούνι-λίμνη Παλιοσουβάλα-Μενδενίτσα** (5 ώρες ΒΔ/Β υψ.διαφ.700μ.)και **Β) Καταφύγιο-Παναγιά-Λίμνη Παλιοσουβάλα-Μενδενίτσα** (4 ώρες ΒΔ/Α υψ.διαφ.300μ.). Οι τουρίστες μετά την **Ανάβρα** θα συνεχίσουν για **Μενδενίτσα** (γεύμα).Στις 17.30 αναχ. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 συν.5 θέσεις) Υπεύθυνοι:**Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Η.ΚΑΦΩΡΟΣ -Α. ΚΑΝΑΚΗΣ**

3 ως 7 Ιαν. 2014 (ΦΩΤΑ) Εορταστική 5ήμερη τουριστική - πεζοπορική εκδρομή **Λ.ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ ΜΕΤΕΩΡΑ-ΕΛΑΤΗ- ΠΕΡΤΟΥΛΙ-ΘΕΟΠΕΤΡΑ-ΜΕΤΣΟΒΟ- ΓΕΦ. ΧΑΤΖΗ-ΠΕΤΡΟΥ- ΝΕΡΑΪΔΟΧΩΡΙ-ΚΑΣΤΟΡΙΑ**-(Ραγκουτσάρια!)

1η μέρα Παρασκ. Αναχ.07.30 για **Λαμία-Λίμνη Πλαστήρα** (κρύο γεύμα-γύρος της λίμνης -**Καλαμπάκα** ξενοδοχείο (δ.δ.).

2η μέρα Σάββατο Αναχ. στις 08.30 για να επισκεφθούμε την τεχνητή Λίμνη **Αώου** και το **Μέτσοβο** (Το Πάρκο- Λαογραφικό Μουσείο Τέχνης). Επιστροφή ξενοδοχείο(δ.δ.).

3η μέρα Κυριακή Αναχ. στις 08.30 για επίσκεψη του σπηλαιού **Θεόπετρας** - Πύλη-Νεραϊδοχώρι (προαιρετική πεζοπορία ως τη Βλαχόστρατα-Ξυλογέφυρο και Γεφύρι Χατζηπέτρου(2 ώρες ΒΔ/Α)-Ελάτη(γεύμα)-Περτούλι και επιστροφή ξενοδοχείο(δ.δ.).

4η μέρα Δευτέρα Αναχ. στις 08.30 για την **Καστοριά** (επίσκεψη προϊστορικού οικισμού Δισπηλιού, παρακολούθηση του εντυπωσιακού τοπικού καρναβαλιού **Ραγκουτσάρια** (μεταφίξεις , μπάντες με χάλκινα κλπ). Θα γίνει και προαιρετική παρόχθια πεζοπορία της γραφικής λίμνης (3 ώρες). Στις 19.00 αναχώρηση για επιστροφή στο ξενοδοχείο όπου θα έχουμε συνεστίαση μετά μουσικής (γλέντι). Διανυκτέρευση.

5η μέρα Τρίτη Αναχ. για επίσκεψη στα **Μετέωρα** (Μονή Μονή Βαρλαάμ & Μεγάλου Μετεώρου).Από το Καστράκι θα γίνει και μία πεζοπορία (προαιρετικά) για **Αγ.Νικόλαο - Μονή Βαρλαάμ - Μεγάλο Μετέωρο-Υπαπαντή**.(3 ώρες ΒΔ/Α). Μετά το γεύμα αναχώρηση για επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 195 (Μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 135 σύνολο 5 θέσεις) πούλμαν+4 διανυκτερεύσεις στο ξενοδοχείο **ΑΝΤΩΝΙΑ-ΔΗΣ 4*** με ημιδιατροφή + κέρασμα σε κρύο πιάτο + γλέντι-συνεστίαση. Υπεύθυνοι: **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Π.ΦΥΤΡΟΣ**

Κυριακή 12/1 Η Πίτα μας στη **Μ. Καισαριανής**(Υμηττός) . **Πέμπτη 30/1** (3 Ιεραρχών) Η Παιδική μας εκδρομή Παιχνίδια στο Χιόνι! Στην **Φτερόλακα Παρνασσού 28/2-3/3** 4ήμερη (Καθ. Δευτέρα) **Καρναβάλι Γουμένισσας-Λ. Ποζάρ-Καϊμακτσάλαν-** Κούλουμα στον Αλμυρό **22-25/3** 4ήμερη **ΔΡΑΜΑ-ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ-ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΑΓ.ΒΑΡΒΑΡΑΣ-ΛΕΠΙΔΑ-ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ-Π.ΑΓΓΙΤΗΣ-ΟΧΥΡΟ ΛΙΣΣΕ-ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΙΩΝ**

17/4 ως 21/4 ΠΑΣΧΑ στην **ΚΕΡΚΥΡΑ** Υπ. Π. ΦΥΤΡΟΣ

2-4 Μαΐου Τουριστική-ορειβατική-πεζοπορική εκδρομή στον **ΤΑΥΓΕΤΟ**-Πενταυλοί-Χάος-Άρνα-Μονή Γιάτρισσας

24/5-1/6 8ήμερη τουριστική **ΔΑΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ-ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ-ΣΕΡΒΙΑ** Υπεύθυνοι Π. ΦΥΤΡΟΣ

6-9/6 Στα Μαργαριτάρια του Ιονίου **ΛΕΥΚΑΔΑ-ΙΘΑΚΗ-ΜΕΓΑΝΗΣΙ-ΚΑΛΑΜΟ-ΚΑΣΤΟ & στο Πανηγύρι του Αγ. Συμεών ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ !!**



ΧΟΡΟΣ !!!

Χορεύοντας σε ελληνικούς και λάτιν ρυθμούς.

Σε μια ευχάριστη βραδιά την Κυριακή 16 Ιουνίου τα τμήματα χορού (παιδικό και ενηλίκων) του συλλόγου μας, παρουσίασαν ενδιαφέρουσες χορογραφίες σε ελληνικούς και Latin ρυθμούς. Περισσότεροι από 70 γονείς και φίλοι των χορευτών παρακολούθησαν και χειροκρότησαν την προσπάθεια



όλων. Εντυπωσιακή ήταν η παρουσία του πρωτοεμφανιζόμενου παιδικού μας τμήματος, που αποτελείται από παιδιά ηλικίας 5 μέχρι 12 ετών, τα οποία, όπως ήταν φυσικό, έκλεψαν την παράσταση.

Στο πρώτο μέρος απολαύσαμε παραδοσιακούς και λαϊκούς χορούς από τη Δυτική Θράκη (Ξεσυρτός, Συρτός συγκαθιστός), Μικρά Ασία (Χασαποσέρβικος), Κρήτη (Χανιώτικος), Κύθηρα (Τσιριγώτικος) και Ήπειρο (Κοφτός). Ακολούθησαν οι Ευρωπαϊκοί και Latin χοροί και η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ομαδικές χορογραφίες που συμπεριλαμβάνονται σε ένα νέο είδος χορού αεροβικής που ονομάζεται Zumba! Φιλική συμμετοχή: Δέσποινα Αποστολίδου Δασκάλα χορού: Φιλία Αγγελάκη

Μαθήματα παραδοσιακών, λαϊκών και μοντέρνων χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Τετάρτη 20.00-21.30 και κάθε Σάββατο(Παιδικό τμήμα) 10.30-12.00 Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία.
Πληροφορίες: 6956707495, 6936567401

Παιδική Εξόρμηση στη Παύλιανη (Οίτη).

Το Σάββατο 18 Μαΐου 2013, για τέταρτη συνεχή χρονιά πραγματοποιήθηκε η «παιδική» εξόρμηση του Φυσιολάτρη στην Οίτη, σε μια ωραία τοποθεσία, τη ρεματιά της Παύλιανης στον Ασωπό ποταμό. Ξεκινήσαμε με τρία πούλμαν,

από τη Νίκαια μικροί και μεγάλοι φίλοι του Φυσιολάτρη και φτάσαμε στην Παύλιανη από όπου ξεκινήσαμε την πορεία μας. Η διαδρομή μαγευτική δίπλα στο ποτάμι με πανύψηλα δέντρα. Γέλια και χαρές, παιδικές φωνούλες ενθουσιασμού, γέμισαν το μονοπάτι στα κάθε είδους παιχνίδια (κούινες, τραμπολίνο, τσουλήθρες, βαρκούλες και «τελεφερίκ» πάνω από το ποταμάκι!) Φτάνοντας στο χώρο αναψυχής, κάναμε πικ-νικ με ό,τι είχε φέρει μαζί του ο καθένας και αρχίσαμε τα παιχνίδια στο ποτάμι. Λίγο πριν αναχωρήσουμε επισκεφτήκαμε το πάρκο υδροκίνησης (νερόμυλος-νεροτριβές-νεροπρίονο) και ικανοποιημένοι όλοι ξεκινήσαμε για την επιστροφή μας για τη Νίκαια.



Συναυλία για την ενίσχυση του Χατζηπατερείου Ιδρύματος.

Στις 3 Ιούνη 2013 οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν τη συναυλία «Πάμε σαν άλλοτε» στο Πολιτιστικό Κέντρο Κηφισιάς με χορωδία και μαντολινάτα του Αγίου Παντελεήμονα Αχαρνών υπό την διεύθυνση του Παναγή Μπαρμπάτη. Συμμετείχε και ο τενόρος Γρηγόριος Ιωαννίδης. Τα έσοδα της συναυλίας διατέθηκαν για την ενίσχυση του ΧΑΤΖΗΠΑΤΕΡΕΙΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ, (Κέντρο Αποκατάστασης Σπαστικών Παιδιών). Ευχαριστούμε θερμά όσους τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση και όσους απλά ενίσχυσαν τον σκοπό αυτό.

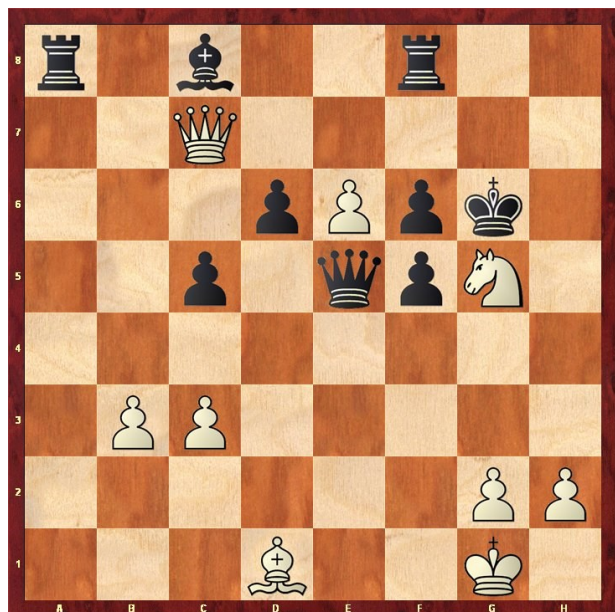


ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη το Σάββατο, 3 Αυγούστου παρακολούθησαν στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου τη θεατρική παράσταση «Κύκλωψ», κλασικό έργο του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Β. Παπαβασιλείου.

Άσκηση Νο 29

Παίζουν τα Λευκά και κερδίζουν !!!



Λύση άσκησης Νο 28

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



1. Π:ε6 ζε6
 2. Πβ1! Ιδ7
 3. Αγ6! Ιζ8
 4. Πζ1 Ρθ8
 5. Βζ7 Πγ2
 6. Αε8!
- 1-0

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός 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.