



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και
ευτυχισμένο το 2014

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2013 Τεύχος 30

ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ!!!

♦ 6ήμερη Εκδρομή του Φυσιολάτρη στην Κρήτη

Την Πέμπτη το βράδυ, 5 Σεπτέμβρη 2013, ξεκινήσαμε για το υπέροχο νησί της Κρήτης με το πλοίο ΕΛΥΡΟΣ και φτάσαμε το πρωί της Παρασκευής στο λιμάνι της Σούδας. Αμέσως η ορειβατική ομάδα ξεκίνησε για το οροπέδιο του Ομαλού για να περάσει το μαγευτικό Φαράγγι της Σαμαριάς. Η πεζοπορία στην αρχή ήταν κάτω από πανύψηλα κυπαρίσσια και κατηφορική, ενώ αργότερα



όταν φτάσαμε στην κοίτη του ποταμού η βλάστηση έγινε πιο αραιή και η ζέστη πιο έντονη. Σε τακτά διαστήματα υπήρχαν

βρύσες, για να ξεδιψάσεις και παγκάκια για να ξεκουραστείς. Τα μονοπάτια, ιδιαίτερα στην έντονη κατηφορία, ήταν ωραία διαμορφωμένα με πέτρες και κορμούς δέντρων για να διευκολύνουν την κατάβαση.

Στον σχεδόν εγκαταλειμμένο οικισμό της Σαμαριάς συναντήσαμε και τα πολυτραγουδισμένα και σχεδόν εξημερωμένα αγρίμια, τα γνωστά και ως κρι-κρι. Στο τέλος της διαδρομής μας φτάσαμε στην πολύ ωραία παραλία της Αγίας Ρουμέλης, όπου κολυμπήσαμε και μονομιάς όλη η



κούραση έφυγε από πάνω μας. Αναχωρήσαμε από Αγία Ρουμέλη με το τελευταίο φέρρυ-μπώτ για τα Σφακιά. Εδώ μας περίμεναν και οι τουρίστες που την ίδια

μέρα επισκέφτηκαν το γραφικό λιμάνι των Χανίων, τους τάφους των Βενιζέλων, το υπέροχο χωριό Βρύσες, το Φραγκοκάστελο και τη γέφυρα του Βαρδονογιάννη στο φαράγγι της Αράδαινας. Όλοι μαζί φύγαμε με τα πούλμαν και αργά το βράδυ φτάσαμε στα ξενοδοχεία μας στην Ελούντα και στον Αγ. Νικόλαο.

συνέχεια στη σελ. 5

♦ 3ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε το 3ο Χριστουγεννιάτικο τουρνουά της Νίκαιας που διοργανώθηκε από 2 έως 7 Ιανουαρίου 2014 στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη. Συμμετείχαν 107 σκακιστές /στρίες

συνολικά σε 2 ομίλους, 28 στον Α' και 79 στο Β' όμιλο. Το τουρνουά ήταν 7 γύρων και τα αποτελέσματα είχαν ως εξής:



Στον Α' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Διονυσόπουλος Ζαχαρίας με 5,5β., 2ος ο ΙΜ Καραγιάννης Αθανάσιος με 5β. και 3ος ο Κωστόπουρος Αλέξανδρος με 5β.

συνέχεια στη σελ. 2

♦ Νεανικά πρωταθλήματα (-16, -12) Αττικής

Συνεχίζοντας την παράδοση που θέλει να συμμετέχουμε στην τελική φάση ανελλιπώς από το 2003, οι 2 ομάδες μας κατάφεραν να συμμετάσχουν και στις δύο διοργανώσεις. Η τελική φάση των αγώνων διεξήχθη 13-15 Δεκεμβρίου στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη.

Πρωτάθλημα Παίδων(-16 ετών)

Στην τελική φάση στον πρώτο αγώνα νικήσαμε την ομάδα του Α.Σ. Λαυρίου 4 - 2 και στον δεύτερο αγώνα, χάσαμε από την πρωταθλήτρια ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω με 4,5 -1,5.

Στον τρίτο και τελευταίο αγώνα η ομάδα μας δεν τα κατάφερε, απέναντι



στην ομάδα του Ζήνωνα Γλυφάδας, (η οποία κατέκτησε την 3^η θέση) και ηττήθηκε με 1,5-4,5 κατακτώντας την 4^η θέση στη βαθμολογία. Στην 2^η θέση τερμάτισε η Π.Σ. Περιστερίου.

συνέχεια στη σελ. 2



Σκακιστικά Νέα



♦ 3ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Συνέχεια από την σελ. 1

Στο Β΄ όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Γεροντής Νικόλαος, 2ος ο Πανόπουλος Ιωάννης και 3ος ο Κασιούμης Βασίλειος.

Ευχαριστούμε όλους τους σκακιστές/τριες που συμμετείχαν στο τουρνουά καθώς και όσους βοήθησαν στην πραγματοποίησή του.



♦ Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής 6ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Στην 4η θέση στην Αττική η ομάδα μας

Στο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής η ομάδα μας κατέκτησε τη **4η θέση**. Η θέση αυτή της έδωσε την πρόκριση για το αντίστοιχο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Στις τρεις πρώτες θέσεις Π.Σ. Περιστερίου, Πειραικός



Ο.Σ., Σ.Ο. Αιγάλεω.

Αγωνίστηκαν οι σκακιστές μας, Παπαδόπουλος Γιώργος, Παπαδόπουλος Αστέρης, Γραφάκου Σωτηρία, Λεμονή Μαρία-Ιωάννα, Λούκα Μάγδα και Μάλλιος Γιάννης.

Στους τελικούς αγώνες του 6ου Πανελληνίου Ομαδικού Πρωταθλήματος Παίδων – Κορασίδων που έγιναν στην Καβάλα στις 6, 7 και 8 Δεκεμβρίου, η ομάδα μας κατέκτησε την **11η** θέση. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου ενώ την 2η και 3η θέση κατέλαβαν αντίστοιχα η Σ.Α. Χανίων και ο Ο.Φ. Ηρακλείου.

1ο Παιδικό Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας 2013 (κάτω των 12 ετών)

Με επιτυχία διοργανώθηκε το 1ο Παιδικό Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας 2013 (κάτω των 12 ετών) την Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 2013 στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη. Συμμετείχαν 79 μικροί σκακιστές/στριες. Το τουρνουά ήταν 6 γύρων και νικητής αναδείχθηκε ο Μαξιλάρης Άγγελος με 6β., 2ος ο Τζαβάρας Σπυρίδων με 5β. και 3ος ο Μέξας Απόστολος με 5β. επίσης. Ευχαριστούμε όλους τους σκακιστές/τριες που συμμετείχαν στο τουρνουά, όλους όσους βοήθησαν στη πραγματοποίησή του.

♦ Νεανικά πρωταθλήματα (-16, -12 ετών) Αττικής

Συνέχεια από την σελ. 1

Αγωνίστηκαν οι: Γ. Παπαδόπουλος, Α. Παπαδόπουλος, Π. Μαρούδας, Β. Ξανθόπουλος, Α. Κολυβάς, Μ.-Ι. Λεμονή, Μ. Λούκα, Ν. Τουντουλίδης, Ι. Μάλλιος και Ν. Γεωργακάκης

Πρωτάθλημα Παμπαίδων (-12 ετών)

Στην τελική φάση στους δύο πρώτους αγώνες με τις ομάδες του Πειραικού ΟΣ και της Ένωσης Σπάρτης Μ. Ασίας η ομάδα μας

ηττήθηκε με 3,5—2,5, και στην συνέχεια νικώντας την ομάδα του ΣΟ Χαλανδρίου κατέκτησε την **7^η θέση** της βαθμολογίας.

Στην 1^η θέση η Π.Σ. Περιστερίου στη 2^η ο ΑΣΟ Δίας Πετρούπολης και στη 3^η ο ΑΠΟ Αίγλη Παπάγου.

Αγωνίστηκαν οι: Σ. Γραφάκου, Ι. Μανσούρ, Μ. Λούκα, Ε. Τσιβγούλης, Ι. Κολυβά, Ν. Γεωργακάκης, Ι. Μάλλιος, Α. Μάνος, Θ. Μέρκος και Α. Φακής.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.



♦ Ομαδικό πρωτάθλημα -8 ετών (junior's) Αττικής

Ο Φυσιολάτρης μετείχε με 2 ομάδες, που τερμάτισαν στη **18η** και στην **30η** θέση αντίστοιχα.

Αγωνίστηκαν οι: Αρ. Καλαμπούρας, Δ. Κατσιάρας, Ι. Μάλλιος, Ορ. Μανος, Αγ. Μανσούρ, Θ. Μέρκος, Γ. Ντεληγιωργής-Αρχοντακης, Ε. Παναγοπουλος, Μην. Τσουρουνακης και Αλ. Φακής.

Συγχαρητήρια στους μικρούς σκακιστές μας που οι περισσότεροι από αυτούς συμμετείχαν για πρώτη φορά σε αγώνες σκάκι.



♦ Παγκόσμιος πρωταθλητής στο σκάκι ο Σβεν Μάγκνους Κάρλσεν

♦ Ο 23χρονος Νορβηγός Σβεν Μάγκνους Κάρλσεν είναι ο νέος παγκόσμιος πρωταθλητής στο σκάκι για το 2013, καθώς νίκησε τον προηγούμενο κάτοχο του τίτλου, τον 43χρονο Ινδό Βισβανάθαν Ανάντ με σκορ 6,5 - 3,5, σημειώνοντας ρεκόρ υψηλότερης βαθμολογίας όλων των εποχών.

Ο Κάρλσεν είναι Νο 1 στην παγκόσμια κατάταξη των σκακιστών, έχοντας συγκεντρώσει 2.872 βαθμούς (ELO), που είναι η υψηλότερη βαθμολογία στην Ιστορία του σκακιού. Σε ηλικία μόλις 13 ετών έγινε γκραν-μετρ και στα 19 του ο νεότερος σκακιστής στον κόσμο που έφθασε στο Νο 1 της κατάταξης..



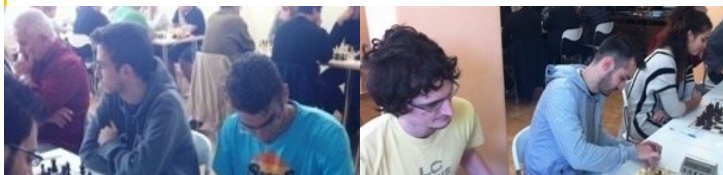


Σκακιστικά Νέα



♦ Κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»

Ολοκληρώθηκαν στις 15/12/2013 οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής «Σπύρος Μπίκος». Οι τρεις ομάδες μας που συμμετείχαν αγωνίστηκαν με αρκετές ελλείψεις και τα αποτελέσματα ήταν ανάλογα.



Η πρώτη ομάδα μας στον α΄ όμιλο τερμάτισε στην 6^η θέση με 4 νίκες και 3 ήττες, η δεύτερη στο β΄ όμιλο τερμάτισε



στην 11^η θέση με 4 νίκες και 3 ήττες, και η τρίτη, οι μικροί μας σκακιστές, στον γ΄ όμιλο τερμάτισε στην 44^η θέση με 1 νίκη και 6 ήττες. Στις τρεις ομάδες συμμετείχαν κατά διαστήματα σχεδόν όλοι οι σκακιστές του ομίλου μας:

Γκουμας Γ., Καφωρος Δ.Α., Σταμος Φ., Πετουγιάς Γ., Χριστουδουλακή Τ., Νεμτσας Χ., Ορنيθοπουλος Ν., Βανδωρος Ν., Μπαρμπανιαννης Π., Πανσεληνας Δ., Μαλλιarios Στ., Φλυτζανης Χ., Λεμονης Κ., Ξανθοπουλος Β., Γιανουλης Χ., Βοζικης Α., Στρατηγοπουλος Σ., Ψαρομηλιγκος Κ., Γιαννελος Στ., Μαρουδας-Κατσαρος Π., Καρδημητριου Γ., Κολουβας Α., Οικονομιδης Γ., Αβραμοπουλος Π., Τουντουλιδης Ν., Μανσουρ Ι, Φακης Α. Μανσουρ Α., Τσουρουνακης Μ., Καρανδινακης Δ., Παναγοπουλος Π., Βαζου Μ., Γεωργακακης Ν., Κατσιαρας Δ., και αλλοι σκακιστες μας.

46ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών. 37ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Νέων Γυναικών. 17ο Πανελλήνιο Ατομ. Πρωτάθλημα Εφήβων-Νεανίδων

3ος ο Φίλιππος Στάμος στους νέους (-20 ετών)

Στο δημαρχείο Θεσσαλονίκης διοργανώθηκαν στις 2-8/1/2014 τα πανελλήνια πρωταθλήματα εφήβων-νεανίδων έως 18 ετών και νέων ανδρών – γυναικών έως 20 ετών.



Από τον Φυσιολάτρη συμμετείχε ο σκακιστής μας **Στάμος Φίλιππος** που κατέκτησε την 3^η θέση στους νέους (-20). Οι πρωταθλητές ανά κατηγορία είναι οι εξής:
-Νέων ανδρών(-20) Δημ. Λαδόπουλος (ΣΟ Ηρακλείου)
-Νέων γυναικών (-20) Σταυρ. Τσολακίδου (ΣΟ Καβάλας) -
Εφήβων (-18) Δημ. Παπακωνσταντίνου (Πανιώνιος) και
-Νεανίδων (-18) Εύα Σερπετζιδάκη (ΟΦΗ).

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **12/01/14** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Συνεχίζεται στις 19/1, 26/1, 02/2, 09/2, 16/2, 23/2. Συμμετέχουμε με 3 ομάδες (Μία 8μελή στον Α΄ όμιλο και δύο 6μελείς στο Β΄ όμιλο).

22/3 και 23/3/2014 η τελική φάση στα Ομαδικά και Ατομικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής αντίστοιχα, στο "The Mall Athens" στο Μαρούσι. Τα προκριματικά της περιοχής μας (**Π.Ε. Νότιου Τομέα Αθηνών**) θα γίνουν : Σάββατο 8 Μαρτίου (Έναρξη στις 10:00)τα ατομικά και την Κυριακή 9 Μαρτίου τα ομαδικά στο 1ο και 2ο Γυμνάσιο Ελληνικού.

Το Μάρτιο 2014 το Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα.

♦ **12-13/4/2014** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών). Παίρνουν μέρος όσοι θα προκριθούν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής

♦ **22-27/4/2014** Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

Το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Ιουνίου, το 12^ο Φυσιολατρικό τουρνουά open για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

♦ **28/6-04/7/2014** Τελικοί Πανελληνίων νεανικών πρωταθλημάτων (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **05-10/7/2014** Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα

♦ **11-13/7/2014** Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο.

♦ **Τον Αύγουστο** το 34^ο τουρνουά rapid (Μάντρα)

♦ **Τέλος Αυγούστου** το 22^ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο « Μάνος Λοΐζος»

Παγκόσμια Πρωταθλήτρια η Σταυρούλα Τσολακίδου



Εξαιρετική επιτυχία για το Ελληνικό σκάκι σημείωσε η νεαρή ταλαντούχα σκακίστρια του Σκακιστικού Ομίλου Καβάλας Σταυρούλα Τσολακίδου. Κατέκτησε την 1η θέση στα Παγκόσμια Ατομικά Πρωταθλήματα στο Αλ Αιν των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων στην κατηγορία των κορασίδων μέχρι 14 ετών και στέφθηκε πρωταθλήτρια κόσμου. Η Σταυρούλα συγκέντρωσε 9 βαθμούς σε 11 αγώνες (8 νίκες, 2 ισοπαλίες και 1 ήττα). Στην κατηγορία της συμμετείχαν 126 αθλήτριες από 63 χώρες !

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 Ορنيθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ.

Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543

ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 2013

Δ. Η εκδρομική δραστηριότητα μέχρι το 2008

Το εκδρομικό τμήμα του ομίλου μας δημιουργήθηκε με απόφαση της γενικής συνέλευσης τον Οκτώβριο του 2005.

Νωρίτερα, και αμέσως μετά την ίδρυση του ομίλου, υπήρχε υποτονική δραστηριοποίηση με τη διενέργεια κυρί-



Οινόη, 2003: Η πρώτη εξόρμηση και συνεστιάση των μελών και των φίλων του Ομίλου

ως απογευματινών περιπάτων με πιο οργανωμένη εκδρομή στην Οινόη Βοιωτίας, το Μάρτιο του 2003.

Η πρώτη εκδρομή του νέου τμήματος πραγματοποιήθηκε



Κλωκός, Νοέμβριος 2005: Η πρώτη εκδρομή του νέου τμήματος.

στις 12 Νοεμβρίου 2005 στη Φτέρη Αιγίου, με ανάβαση στον Κλωκό Αχάϊας, και στη συνέχεια στις 10 Δεκεμβρίου στην

Πάρνηθα (Φλαμπουρί).

Από τις αρχές του 2006, το τμήμα αρχίζει να δραστηριοποιείται με δειλά στην



Ιανουάριος 2006: Οι ορειβάτες στον Κιθαιρώνα

Ορνιθόπουλο, Βάσω Ορνιθοπούλου, Εύα, Αντώνη και Γιάννη Γλαμπεδάκη, Ματθαίο Χαπίδη.

Στη διάρκεια του 2006 πραγματοποιούνται εκδρομές στο



Απρίλιος 2006: Βουραϊκός

να, τη Στενή Ευβοίας-Δίρφη, τη Σαλαμίνα.

Το 2007 οι εκδρομές, με την εμπειρία που έχει αποκτηθεί, αρχίζουν να σχεδιάζονται καλλίτερα, βελτιώνονται και προσελκύουν νέους φίλους.

Στη διάρκεια του 2007 πραγματοποιούνται εκδρομές



Δεκ. 2007: Παλαμήδι

στην Πάρνηθα (Σπήλαιο Πανός), το καρναβάλι της Κοζάνης και τη Ραψάνη, το Πήλιο, τη Μεσσηνία -Ηλεία, την Ικαρία, το Λουτράκι, την Ορεινή Ναυ-

πακτία, το Μαραθώνα, τη Λίμνη Πλαστήρα-Μετέωρα-Πήλιο, τα Δερβενάκια-Νεμέα, το Ναύπλιο.

Το 2008 αυξάνει σημαντικά ο αριθμός των μελών και φίλων που συμμετέχουν στις εκδρομές. Πολλοί από αυτούς βοηθούν ενεργά στην διοργάνωσή των εκδρομών.

Στη διάρκεια του 2008 πραγματοποιούνται εκδρομές στο Μαυρονόρος-Ευρωστίνα, την Παύλιανη, στο καρναβάλι της Κρύας Βρύσης και τον Τύρναβο, το Καρπενήσι, τη Σαλαμίνα, τον Όσιο Λουκά-Κυριάκι Βοιωτίας, τη Ζαχλωρού-Σπήλαιο Λιμνών, τη Χαλκιδική, τα Ζαγοροχώρια, τη



Οκτώβριος 2008: Λιοντάρι σε βράχο

Θράκη, τη Δίρφη, το Μιστρά-Γύθειο, το Κυριάκι-Μονή Ευαγγελίστριας Βοιωτίας, τη Ναύπακτο (Μεσολόγγι, Τριχωνίδα, Καλάβρυτα).

Στο διάστημα αυτό πραγματοποιήθηκαν και εκδρομές στο εξωτερικό. Το 2007 στη Βουλγαρία και την Τουρκία (Κωνσταντινούπολη), το 2008 στην Κεντρική Ευρώπη (Αυστρία, Ελβετία, Γερμανία, Ιταλία), τους Αγίους Τόπους, και μία κρουαζιέρα στο Αιγαίο (Πάμο, Ρόδο, Κρήτη και επίσκεψη στο Κουσάντασι).

Η ποιότητα των εκδρομών αλλά και η αξιοπιστία των ανθρώπων που ασχολούνται με αυτές προοιωνίζαν ότι στο μέλλον το εκδρομικό τμήμα θα αναπτύσσονταν ακόμα περισσότερο.



Μια φωτογραφία από τα παλιά Σκάκι στην ύπαιθρο
Ι. Παπαδόπουλος - Π. Φύτρος

Στο επόμενο τεύχος:

Ε. Η πορεία της σκακιστικής ομάδας στην Α' Εθνική και η εκδρομική δραστηριότητα 2009-2013

ΣΤ. Νέες δραστηριότητες

Σημείωση: Ζητώ την κατανόηση για όποιες παραλήψεις

Θ. Χωματίδης



♦ 6ήμερη εκδρομή στην Κρήτη

συνέχεια από τη σελ. 1

Το Σάββατο περπατήσαμε, 3 ώρες, σε ένα όμορφο και βατό φαράγγι, το «**Φαράγγι των Νεκρών**», όπου οι αρχαίοι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τις σπηλιές του, για να θάβουν τους νεκρούς τους. Εδώ καταλήγει και το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4, που ξεκινάει από την Πορτογαλία, διασχίζει τη νότια



Μεσόγειο, την Ελλάδα από βορρά προς νότο και φτάνει στην Ανατολική Κρήτη, στην Κάτω Ζάκρο. Επισκεφθήκαμε την

αρχαία Ζάκρο, το ανάκτορο του αδερφού του Μίνωα Ραδάμανθυ και κολυμπήσαμε στην όμορφη παραλία του Κάτω Ζάκρου. Ο επόμενος προορισμός μας ήταν το Φοινικόδασος Βάι με τους χιλιάδες αυτοφυείς φοίνικες. Μετά συνεχίσαμε για την αρχαία Ίτανο και ολοκληρώσαμε τη μέρα μας με την επίσκεψη στη Μονή Τοπλού.

Την Κυριακή επισκεφθήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο και το Ανάκτορο των Μαλίων. Ύστερα ανεβήκαμε στο οροπέδιο Λασιθίου και επισκεφθήκαμε το Δικταίον Άνδρον. Στη συνέχεια κάναμε μια στάση στην Νεάπολη και στο χωριό Κριτσά και καταλήξαμε στον Άγιο Νικόλαο για απογευματινή βόλτα στην πασίγνωστη «άπατη λίμνη» του.

Τη Δευτέρα επισκεφθήκαμε το νησί της Σπιναλόγκας με το διάσημο φρούριο, όπου έζησαν όσοι είχαν την ατυχία να αρρωστήσουν από λέπρα και μας θύμισε σκηνές από την ομώνυμη τηλεοπτική σειρά «Το Νησί». Ύστερα αναχωρήσαμε για το φαράγγι των Πεύκων, όπου κάναμε μια όμορφη πεζοπορία 2 ωρών και ένα σύντομο περίπατο στο λιμάνι της Ιεράπετρας.

Την Τρίτη αναχωρήσαμε για τον αρχαιολογικό χώρο του Μινωικού Ανακτόρου της Κνωσού, του μεγαλύτερου και λαμπρότερου κέντρου του Μινωικού Πολιτισμού. Επισκε-



φτήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου, το ενυδρείο του Ηρακλείου και τέλος κάναμε μια αποχαιρετιστήρια βόλτα

στην παλιά πόλη του Ηρακλείου, την πλατεία με τα λιοντάρια και θαυμάσαμε τα υπέροχα ενετικά κτίρια, όπως η Λότζια και πολλά άλλα. Στις 09:30 το πλοίο Κνωσός των Μινωικών Γραμμών μας υποδέχτηκε, για να μας μεταφέρει στον Πειραιά, όπου φτάσαμε νωρίς το πρωί της Τετάρτης.

♦ 4ήμερη εκδρομή 25-28 Οκτωβρίου 2013 στο Σούλι

Ξεκινήσαμε με 2 πούλμαν από τη Νίκαια την Παρασκευή για την Αιτωλοακαρνανία. Επισκεφτήκαμε πρώτα τα ερείπια της αρχαίας πόλης **Στράτος** και στη συνέχεια το Φράγμα **Καστρακίου**, όπου υπάρχει υδροηλεκτρικός σταθμός της ΔΕΗ. Αφού κάναμε το γύρο της λίμνης, στη συνέχεια σε μια όμορφη τοποθεσία κοντά στη λίμνη απολαύσαμε το κρύο πιάτο του «Φυσιολάτρη». Ύστερα κατευθυνθήκαμε στην Αμφιλοχία και νωρίς το απόγευμα φτάσαμε στην **Πάλαιρο**, στο ξενοδοχείο «Θάλασσα».

Την επόμενη μέρα αναχωρήσαμε για το δοξασμένο Σούλι. Κάναμε μια στάση στην όμορφη «νύμφη» του Αμβρακικού, **Βόνιτσα**, περάσαμε από την υποθαλάσσια σήραγγα στο **Ακτιο** και βγήκαμε απέναντι στην Πρέβεζα. Ύστερα πήραμε το δρόμο για τα χωριά του Σουλίου.

Στο **Σούλι**, στο χώρο του **Βουλευτηρίου**, μας ξενάγησε ένας ντόπιος δάσκαλος, σε ό,τι έχει απομείνει σήμερα



από τα αρχοντόσπιτα των μεγάλων κάποτε οικογενειών. Έπειτα ξεκινήσαμε την 3ωρη περίπου πεζοπορία μας δίπλα στον **Αχέροντα** ποταμό μέχρι τη Σκάλα της Τζαβέλαινας, κοντά στο χωριό **Γλυκή**. Εδώ κάποιιοι έκαναν βαρκάδα στο ποτάμι, ενώ οι υπόλοιποι έκαναν μια βόλτα ως τις **πηγές του Αχέροντα**. Ύστερα όλοι μαζί κατευθυνθήκαμε στην **Πρέβεζα**, για μια βόλτα στην παραλία, και ύστερα επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο μας.

Την Κυριακή, φύγαμε, οι μεν πεζοπόροι για το **Δάσος Αρωριάδας**, στις

βορειοδυτικές πλαγιές του Τυμφρηστού, για μια κυκλική τετράωρη διαδρομή σε ένα δάσος κατάφυτο από βελανιδιές, οι δε τουρίστες για



μια περιήγηση στην **Άρτα**. Το βράδυ επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο μας, όπου ακολούθησε το γλέντι μας με ζωντανή μουσική και χορό.

Δευτέρα πρωί επισκεφτήκαμε την αρχαία **Νικόπολη**, το **Μουσείο** της και το γραφικό χωριό – νησί της **Κορωνησίας** της **Λιμνοθάλασσας της Λογαρούς**, όπου **συναντήσαμε** πλήθος πτηνών, όπως **αργυροπελεκάνους**, κορμοράνους, τσικνιάδες, πάπιες και φαλαριδες. Ακολουθώντας το δρόμο του γυρισμού σταματήσαμε για μεσημεριανό στο **Μενίδι** και φτάσαμε αργά το βράδυ στη Νίκαια, με το μυαλό και την καρδιά γεμάτα από όσα ζήσαμε το 4ήμερο που πέρασε.



Μονοήμερες Εκδρομές που έγιναν:

• Πορείες και μπάνιο στις Σπέτσες.

Την Κυριακή 1 Σεπτεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στις Αρωματοφόρες Σπέτσες. Φτάσαμε με το πούλμαν στην



Κόστα και περάσαμε με το караβάκι απέναντι στις Σπέτσες. Περιπατήσαμε από την Ντάπια και ανηφορίσαμε, αφήνοντας πίσω την πόλη, και φτάσαμε στην Παναγία Δασκαλάκη και στη συνέχεια κατεβήκαμε στην παραλία των Αγ. Αναργύρων μέχρι τη σπηλιά του

Μπεκίρη. Οι τουρίστες μας περιηγήθηκαν στη γραφική πόλη, στα μουσεία και κολύμπησαν στις κοντινές παραλίες. Το απόγευμα μπήκαμε ξανά στα караβάκια για τη Κόστα όπου μας περίμεναν τα πούλμαν για την επιστροφή μας.

• Στην ιστορική Ύδρα

Στις 21 Σεπτεμβρίου με πούλμαν κατευθυνθήκαμε προς την Ερμιόνη και με πλοίο περάσαμε στην γραφική Ύδρα. Οι πεζοπόροι περπάτησαν στο μικρό και μεγάλο Καμίνι, στην παραλία Βλυχού, στον Παλαμιδά και κάποιοι έφτασαν μέχρι την παραλία του Μώλου, όπου απόλαυσαν το μπάνιο τους. Όσοι έμειναν στην πόλη έκαναν βόλτες στα στενά σοκάκια της και επισκέφτηκαν το Μουσείο και το αρχοντικό του Κουντουριώτη. Αργά το απόγευμα επιβιβαστήκαμε στο πλοίο για την επιστροφή μας στην Ερμιόνη και από εκεί στη Νίκαια.

• Λουτράκι, Πίσια, Σχίνος(Γεράνεια Όρη) .

Το Σάββατο 12 Οκτώβρη πραγματοποιήσαμε μια κοντινή εκδρομή στα Γεράνεια Όρη. Φτάνοντας στο Λουτράκι ανεβήκαμε στον Όσιο Πατάπιο και από εκεί άρχισε η πεζοπορία μας. Κάναμε δυο διαδρομές μια 6ωρη στα μονοπάτια του Λουτρακίου περνώντας από τον ξενώνα Γαλανόπουλου, τη μονή Φανερωμένης και καταλήξαμε στο Σχίνο, και μια 3ωρη από τη Φανερωμένη, Σκάλα Γερακίνας μέχρι το Σχίνο, όπου κολυμπήσαμε και γευτήκαμε τους ψαρομεζέδες. Το απόγευμα επιστρέφοντας κάναμε μια μικρή στάση στη Μαυρολίμνη.

• Άνω Στενή –Δίρφος-Καμπιά.

Την Κυριακή 20 Οκτώβρη μετά από πολλές προσπάθειες ανεβήκαμε στην κορυφή της Δίρφης. Και άλλες χρονιές το προγραμματίσαμε, αλλά ο δυνατός αέρας που συνήθως φυσάει στη Δίρφη δεν μας το επέτρεψε. Αυτή τη φορά είχαμε



σύμμαχο τον Αίοιο και ανεβήκαμε στη Δίρφη με καλό καιρό και καθόλου αέρα. Οι δυσκολίες στις σάρες της Δίρφης μας κούρασαν και στο ανέβασμα αλλά και στο κατέβασμα, αλλά τελικά τα καταφέραμε και φτάσαμε στην κορυφή. Κατεβαίνοντας στο καταφύγιο κά-

ναμε ακόμα μια πολύωρη διαδρομή μέχρι τα Καμπιά, όπου μας περίμεναν όσοι δεν ανέβηκαν στην κορυφή της Δίρφης αλλά περπάτησαν αρκετά μέχρι το χωριό. Στην επιστροφή μας κάναμε και μια μικρή στάση για καφέ στην Αρτάκη .

• Καλάβρυτα-Αγία Λαύρα(Χελμός).

Την Κυριακή 3 του Νοέμβρη κάναμε μια εκδρομή στα Καλάβρυτα. Επισκεφτήκαμε το Μέγα Σπήλαιο , τη Μονή της Αγίας Λαύρας και τα Καλάβρυτα. Κάναμε μια 5ωρη πεζοπορία στο Χελμό μέσα στα έλατα από το Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων –Ξερόκαμπο-Αλινίσια πηγή-Καλογεραύλακο και καταλήξαμε πάνω από τη Μονή του μεγάλου Σπηλαιού.

• Τζίτζινα-Αγ. Ανάργυροι (Πάρνωνας)

Το Σάββατο 9 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στον Πάρνωνα στα γραφικά Τζίτζινα. Στο καταπράσινο ελατοχώρι κάναμε δυο διαδρομές, μία 5ωρη από τα Τζίτζινα μέχρι τους Αγίους Αναργύρους και επιστροφή στο χωριό και μια άλλη 3ωρη μέχρι τη βρύση Κονιακίτη και επιστροφή.

•Όσιο Μελέτιο-Πάστρα-Πύλη(Κιθαιρώνας) .

Το Σάββατο 16 Νοεμβρίου οι πεζοπόροι περπάτησαν στα Δερβενοχώρια. Οι μεν ξεκίνησαν από τον Όσιο Μελέτιο, ανέβηκαν στην Πάστρα, πέρασαν από τη Ζωοδόχο Πηγή και από εκεί έφτασαν στην Πύλη μέσα σε 6 ώρες και οι δε έκαναν μια 4ωρη διαδρομή ξεκινώντας από τις Πόρτες και κατέληξαν και αυτοί στην Πύλη.

• Άσκηρ-Μονή Ευαγγελίστρια(ς Ελικώνας)

Την Κυριακή 24 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια 4ωρη διαδρομή στον Ελικώνα. Ξεκινήσαμε από την Άσκηρ και διαμέσου της πηγής Αγαπίππη-Χαλίκι φτάσαμε στην Ευαγγελίστρια. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν το οινοποιείο Σαμαρτζή και όλοι μαζί γευματίσαμε στον Ζαγαρά.

• Αρχαιολογικό Μουσείο-Σχινιά(Μαραθώνα).

Την Κυριακή 4 του Δεκέμβρη ξεναγηθήκαμε το μεσημέρι στο Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών και ύστερα κατευθυνθήκαμε στο Μαραθώνα, όπου περπατήσαμε 2 ώρες στο Εθνικό πάρκο του Σχινιά. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν την Μονή του Οσίου Εφραίμ και τον τύμβο του Μαραθώνα και στη συνέχεια όλοι μαζί είχαμε γλέντι σε ταβέρνα στην Παλλήνη.

• Μονή Κερνίτσης-Μαγούλιανα-Βαλτεσινίκο(Μαίναλο)

Το Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2013 πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο πανέμορφο Μαίναλο. Επισκεφτήκαμε την ιστορική μονή Κερνίτσης και στη συνέχεια κάναμε δυο διαδρομές, μία 3ωρη, από το Άσκηταριό Σφυριδίας μέχρι το Βαλτεσινίκο και μια άλλη 5ωρη από τη μονή Κερνίτσης στο Παλαιομονάστηρο, εν συνεχεία στα Μαγούλιανα και από εκεί στο Βαλτεσινίκο. Στις ταβέρνες του χωριού γευτήκαμε τα νόστιμα μαγειρευτά φαγητά τους, ψωνίσουμε μέλι Μαινάλου και καρύδια και φύγαμε για τη Νίκαια κάνοντας μια μικρή στάση στην όμορφη Βυτίνα.



♦ Ελαφοβούνι-λίμνη Μενδενίτσας (Καλλιδρομο)

Την Κυριακή 15 Δεκέμβρη σε συνεργασία με τον Ορειβ. Ποδηλ. Πολιτιστ. Σύλλογο «προβομάστορες» (Καμένων Βούρλων), πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο Καλλιδρομο. Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν από την Ανάβρα και ανεβαίνοντας στο Ελαφοβούνι έφτασαν μέχρι την κορυφή του. Η διαδρομή στην αρχή εύκολη, αλλά ψηλότερα η ανάβαση ήταν λίγο δύσκολη. Από ψηλά αγναντέψαμε όλη την πεδιάδα του Σπερχειού, το Μαλιακό κόλπο και απέναντι το όρος Όρθρυ. Κατεβαίνοντας επιστρέψαμε στην Ανάβρα και στη συνέχεια στα θερμά λουτρά των Θερμοπυλών πήραμε το μπάνιο μας και χαλαρώσαμε.

• Πάρνηθα-Μπάφι-Μόλα- Αυλώνα.

Μια όμορφη εκδρομή στα χιόνια της Πάρνηθας κάναμε πριν τα Χριστούγεννα. Ήταν μια 7ωρη διαδρομή ξεκινώντας από το τελεφερίκ και μέσα από τη Χούνη φτάσαμε στο Μπάφι, ενώ μερικοί ανέβηκαν με το τελεφερίκ μέχρι το Μον Παρνές. Μια μικρή ξεκούραση στο καταφύγιο και όλοι μαζί ανηφορίσαμε περνώντας μέσα από τα χιόνια και φτάσαμε στη Μόλα. Εδώ πήραμε ένα τσιπουράκι και στη συνέχεια από δύσκολα και κακοτράχαλα ειδικά στο τέλος κατηφορικά μονοπάτια φτάσαμε στον Αυλώνα.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

♦ **Πέμπτη 30/1** (Τριών Ιεραρχών) Παιχνίδια στο χιόνι !! Παιδική εκδρομή στο Χιον. Κέντ. Παρνασσού Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για Αμφίκλεια-Φτερόλακα Παρνασσού. (Σκί, διαγωνισμοί χιονάνθρωποι κλπ.). Πεζοπορία ως τα Κελάρια(3 ώρες) Γεύμα στο σαλέ προαιρετικά 10 €. Αναχ. στις 17.00.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15 (μαθ. € 8) Υπεύθ.: Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

♦ **Κυριακή 17/2** Τουριστική και πεζοπορική στη Ζήρια . Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για Τρίκαλα (Κορινθίας).2 Διαδρομές:Α) **Λίμνη Δασίου-Κλεφτάκι-Κεφαλάρι-Τρίκαλα** (5 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ.380μ.) και Β) **Λίμνη Δασίου-Κεφαλάρι-Τρίκαλα** (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν το Χιον. Κέντρο **Ζήριας**, τη **Μονή Βλασίου** και τα **Τρίκαλα** (γεύμα). Αναχ. στις 17.30
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ. + φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)
Υπεύθυνοι: ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ- ΚΑΦΩΡΟΣ-ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ **Σάββατο 15/2** Τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην Αρβανίτσα- **Ελικώνας** (Ζερίκι)- **Κυριάκι** Αναχ. από **Νίκαια 07.15** (ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Αρβανίτσα**. Διαδρομές:1). **Ζερίκι-Ρονιές-Κυριάκι** (6 ώρες ΒΔ/Α υψ. διαφ. 600μ.ΒΔ/ΑΒ). 2).**Ρονιές-Κυριάκι** (3 ώρες Υψ.διαφ. 200μ. ΒΔ/Α). Γεύμα τοπική ταβέρνα. Αναχ. στις 18.00.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις).
Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ **Τσικνοπέμπτη 20/2** Εορταστικό γλέντι με τα παραδοσιακά φαγητά μας για τα μέλη και τους φίλους μας στην αίθουσα « ΜΑΝΟΣ ΛΟΪΖΟΣ ». Είσοδος με προσκλήσεις .

♦ **Κυριακή 23/2** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στη **Βλαχοκερασιά-Λίμνη Τάκα-Αρχ.Τεγέα-Σκυρίτιδα** Αναχ. Από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30 για Τρίπολη-Αρχαία Τεγέα (επίσκεψη)-Λίμνη Τάκα-**Βλαχοκερασιά**. Διάσχιση του δάσους της **Σκυρίτιδας**, γεύμα). Αναχ.στις18.00
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7για 5 θέσεις)
Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ **28/2 ως 3/3** 4ήμερη Αποκριάτικη εκδρομή **ΝΑΟΥΣΑ** (Καρναβάλι)- **ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ** (Κούλουμα) **Λ. Ποζάρ** (θερμό μπάνιο)-**Καϊμακτσάλαν**(ορειβάσια)-**Αρχ. Πέλλα-Αλμυρό – Αμαλιάπολη-Λίμνες Ζερέλια** (πεζοπορία).
1^η μέρα. Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** για Λαμία- Αλμυρό -**Αμαλιάπολη-Δρυοδάσος Κουρί-** (κέρασμα)-**-Λίμνες Ζερέλια** (πεζοπορία 3 ώρες ΒΔ/Α)- **Αγχιάλο**(Πέλλης) διανυκτ/ση.
2^η μέρα. Αναχ.08.00 για **Χιον.Κέντ. Βόρα** (Καϊμάκτσάλαν). Ορειβάσια ως **Πρ.Ηλία** 2524μ.(3 ώρ. υψ.διαφ. 580μ. ΒΔ/Α). Τουρίστες: **Χιον.Κέντρο- Αγ.Αθανάσιο** (γεύμα). Στις 14.30 αναχ. για **Λουτρά Πόζαρ** (Αριδαίας)παραμονή 2,5 ώρες (περίπατοι, θερμό μπάνιο. Επιστροφή, δείπνο, διανυκτ/ση.
3^η μέρα Αναχ. στις 08.30-**Αρχ. Πέλλα** (ξενάγηση) **Νάουσα** (καρναβάλι Γενίτσαροι- Μπούλες). Στις 18.00 επιστροφή και γλέντι στην ταβέρνα **ΓΑΣΤΡΑ** (Αγ. Αθανάσιος).
4^η μέρα Αναχ. στις 08.30 για Γουμένισσα. Επίσκεψη στο οινοποιείο **Αϊδαρίνη** και την **Μ. Παναγιάς. Κούλουμα** στην **Γουμένισσα** και στις 15.00 αναχ. για επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 160 (Μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 120).
Πούλμαν+ ξενοδοχείο **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 3***(Αγχιάλος-Πέλλης) - γλέντι στην ταβέρνα-ξενάγηση στην Αρχ. Πέλλα.
Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **Κυριακή 8/3** Πάμε στο Εθνικό Θέατρο να δούμε το έργο « Ο Φιλάργυρος» του Μολιέρου σε σκηνοθεσία **Γ. Μπέζου. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17** (θεάτρο + πούλμαν).



♦ **Κυριακή 9/3 Πηγές Τσάρες-Βελίτσα** (Παρνασσός) Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για Λιβαδειά-**Αγ.Μαρίνα**. **1^η διαδρομή: Ασκή-Πηγές Τσάρες-Διπόταμα-Βελίτσα** (6ωρη ΒΔ/Α). **2^η διαδρομή:Βελίτσα - Αγ.Ιωάννη-Διπόταμα-Μονή Οδηγήτριας** (4ωρη ΒΔ/Α). Αναχ. 17.30
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7).
Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ **Δευτέρα 10/3** Εκδήλωση αφιέρωμα στο έργο «**Η εποχή της Μελισσάνθης**» του **Μάνου Χατζιδάκη** για την **70^η επέτειο** από την μάχη της Κοκκινιάς (7-3-44). Ωρα **07.30** στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου μας.

♦ **Σάββατο 15/3** Ημερήσια τουρ.-πεζοπ. **Κρινόφουτα-Αρμπουνάς –Αγ.Νικόλαος-Πλανητέρο-Σπήλαιο Λημνών** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Κερασιά**. **1^η διαδρομή: Κρινόφουτα-Τουρλάδα-Αρμπουνά-Πλανητέρο** (6ωρη ΒΔ/Α υψ. διαφ.550μ.).**2^η διαδρομή:Τουρλάδα- Αγ.Νικόλαο-Αρμπουνά-Πλανητέρο** (4ωρη ΒΔ/Α υψ.διαφ. 350μ.) Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα **Σπήλαια Λημνών** και θα καταλήξουν στο **Πλανητέρο** (γεύμα) Στις 17.30 αναχ.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7)
Υπεύθυνοι: Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ- Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **22-25/3** 4μερη τουριστική-πεζοπορική στη **ΔΡΑΜΑ-ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ-Δ.ΦΡΑΚΤΟΥ-ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΑΓ.ΒΑΡΒΑΡΑΣ-ΛΕΠΙΔΑ-Π.ΑΓΓΙΤΗΣ-ΟΧΥΡΟ ΛΙΣΣΕ-ΛΟΥΤΡΑ ΘΕΡΜΙΩΝ. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 165** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 130)
Hotel **ΑΧΙΛΛΕΙΟΝ PALACE 4***(Καλαμπάκι)
Υπ.: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ **Κυριακή 30/3 Φαράγγι Αγάλης- Κράτεια- Λούτσα**
♦ **Σάββατο 5/4 Φτερόλακα –Πολύδροσο** (Παρνασσός)
♦ **Κυριακή 13/4 rafting στον Λούσιο- Μονή Προδρόμου-Αρχ.Γόρτυνα-Ατσιχολο**
♦ **17/4 ως 21/4 ΠΑΣΧΑ** στην **ΚΕΡΚΥΡΑ. Π. ΦΥΤΡΟΣ**
♦ **Σαββάτο 26/4 Ανάβρα** (Μαγνησίας!) **ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**
♦ **2-4 Μαΐου Ταΰγετος-Πενταυλοί-Χάος-Άρνα-Μ.Γιάτρισας.**
♦ **2 ως 11/5** 10ήμερη τουριστική στις **ΔΑΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ-ΑΛΒΑΝΙΑ-ΚΡΟΑΤΙΑ-ΣΛΟΒΕΝΙΑ-ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ-ΣΕΡΒΙΑ-ΣΚΟΠΙΑ ΤΙΜΗ: € 630** Υπεύθυνος: **Π. ΦΥΤΡΟΣ**
♦ **Κυριακή 1/6 Φαράγγι της Γκούρας** (Αρκαδίας)
♦ **6-9/6** Στα Μαργαριτάρια του Ιονίου **ΛΕΥΚΑΔΑ-ΙΘΑΚΗ-ΜΕΓΑΝΗΣΙ-ΚΑΛΑΜΟ-ΚΑΣΤΟ & στο Πανηγύρι του Αγ. Συμεών ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ!!**
Κυριακή 15/6 Φαράγγι της Δίβρης (Λαμίας) με μαγιά!
♦ **Σαββατοκύριακο 21-22/6** Διήμερη στο φαράγγι **Πάντα Βρέχει** (Ευρυτανίας)-**Προυσσό-Μαύρη Σπηλιά**
♦ **4 ως 13/7** 10ήμερες **Διακοπές στην ΚΩ-ΠΑΤΜΟ-ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟ** Υπεύθυνοι: **Π.ΦΥΤΡΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**



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

♦ 31^{ος} Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 31^ο Κλασικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα στις 10 Νοεμβρίου 2013. Δεκαεπτά μέλη και φίλοι του Φυσιολάτρη έτρεξαν και τερμάτισαν στο Μαραθώνιο που ήταν αφιερωμένος στη μνήμη του Γρηγόρη Λαμπράκη.



Όλοι σε καλή φυσική κατάσταση προπονημένοι από τις πολύωρες πορείες του Φυσιολάτρη στα βουνά της Ελλάδας κατάφεραν να τερματίσουν, εκτός από έναν, μετά από επίπονη προσπάθεια κάνοντας 42 και κάτι

χιλιόμετρα από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο. Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Σαββατο 29 Μαρτίου 2014 ώρα 7.30 μ.μ.
στα Γραφεία του Συλλόγου μας .
Παρακαλούνται τα μέλη όπως παραβρεθούν.

♦ Πρωτοχρονιάτικο ρεβεγιόν στον όμιλό μας.

Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς υποδεχθήκαμε για δεύτερη συνεχή χρονιά το καινούργιο χρόνο όλοι μαζί οι φίλοι του Φυσιολάτρη με την παρέα τους στον όμιλό μας.



Γιορτάσαμε τον ερχομό του 2014 διασκεδάζοντας μέχρι αργά με μουσική, χορό, φαγητό και μπόλικο κρασί. Δώσαμε και πήραμε ευχές με την ελπίδα ότι το 2014 θα είναι καλύτερο από ό,τι τα προηγούμενα χρόνια για εμάς και τη χώρα μας.

Άσκηση Νο 30

Παίζουν τα μαύρα και κερδίζουν !!



ΘΕΑΤΡΟ και άλλες ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ του ομίλου μας

- ♦ **Σάββατο 9 Οκτωβρίου 2013** στο θέατρο "Ίλίσια είδαμε την παράσταση: «Δείπνο με φίλους» .
- ♦ **Σάββατο 23/11** στο Θέατρο «Αλίκη» παρακολουθήσαμε την παράσταση: «Ψύλλοι στ' αυτιά» .
- ♦ **Κυριακή 1/12** έγινε ξενάγηση στο «Αρχαιολογικό μουσείο Αθηνών».
- ♦ **Σάββατο 18/1** στο Θέατρο «Κάτια Δανδουλάκη» παρακολουθήσαμε την αστυνομική κωμωδία : «Μάντεψε ποιος θα πεθάνει απόψε» .
- ♦ **Σάββατο 8/3** στο Εθνικό θέατρο θα δούμε το έργο του Μολιέρου « ο Φιλάργγυρος» σε σκηνοθεσία Γ. Μπέζου.
- ♦ **Δευτέρα 10/3** Εκδήλωση αφιέρωμα στο έργο «Η εποχή της Μελισσάνθης» του Μάνου Χατζιδάκη για την 70^η επέτειο από την μάχη της Κοκκινιάς (7-3-44). Ώρα **07.30** στο Δημαρχείο Νίκαιας.
- ♦ Ξενάγηση **στον Αρχαιολογικό χώρο** και στο **Μουσείο του Κεραμεικού**.

ΧΟΡΟΣ !!!

Μαθήματα παραδοσιακών και λαϊκών χορών γίνονται στον όμιλό μας κάθε Δευτέρα-Τετάρτη στις 20.00– 21.30 και Σάββατο 10.30-12.00. Διδάσκει χορό η Αγγελάκη Φιλία
Πληροφορίες: τηλ. **6936567401**



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 20 Φεβρουαρίου 2014

Παραδοσιακό αποκριάτικο γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη *Μάνος Λοΐζος*
Φέρτε το φαγητό σας, μασκαρευτείτε και ελάτε να διασκεδάσουμε!!!
Είσοδος με προσκλήσεις Τιμή 7€ ευρώ (παιδιά δωρεάν)
Περιλαμβάνονται ποτά, ορεκτικά, σαλάτες, μουσική.

**ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ
ΜΕ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΚΟΣΤΟΣ
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**

e-mail: info@fysiolatris.gr
Τηλ.: 6983330461

Λύση άσκησης Νο 29

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

1. B7+! Px1 ,
 2. B75+ PZ4
 3. η3+ Pε4, 4. BZ3#
- αν
3. ... Pε3γ2, 4. Bε2# 1-0



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