



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2014

Τεύχος 31

## ΠΑΡΑ ΤΗΝ ΥΦΕΣΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ...

### Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 18 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 κ. Ιωακείμης, οι αντιδήμαρχοι κ.κ. Νικολάκης, Κουφοπαντελής,

Βαλλιανάτου, ο επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «Λαϊκή Συσπείρωση» πρώην Δήμαρχος κ. Μπενετάτος, ο γενικός και ο ειδικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ.κ. Αχιλλέοπουλος και Κωνσταντινόπουλος, ο πρόεδρος του Ζήνωνα Πειραιά κ. Βουλγαρίδης, η κα Ζωγράφου από το Μουσικό Σύλλογο Νίκαιας, η κα Αποστολοπούλου από την Αλληλεγγύη για Όλους, ο κ. Σ. Νικολαΐδης από την Π.Ε.Ν., καθώς και πλήθος γονέων και φίλων.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τα κάλαντα που τραγούδησαν οι μικροί μας φίλοι και στη συνέχεια έπαιξαν πιάνο η Δανάη Καφώρου και η Σωτηρία Γραφάκου.

Στη συνέχεια η δασκάλα του χορευτικού μας τμήματος Φιλία Αγγελάκη συνοδευόμενη από το φίλο του συλλόγου Χρήστο Μαρκατσέλη χόρεψαν bachata και ακολούθησαν χοροί από το παιδικό χορευτικό μας τμήμα.

Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης και ο Γενικός Γραμματέας κ. Χωματίδης έκαναν μια σύντομη ανασκόπηση της εκδρομικής, πολιτιστικής και σκακιστικής δραστηριότητας του συλλόγου.

Συνέχεια στη σελ. 8

### ♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής 2014 (-16, -14, -12, -10 και -8, ετών) 2η η Μαρία-Ιωάννα Λεμονή

Τα Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής διεξήχθησαν στα Κάτω Πατήσια από 11 μέχρι 16 Απριλίου, με συνδιοργανωτές την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και τον Α. Ο. Τρεις Αστέρες '89



Οι συνολικές συμμετοχές ήταν 397 και από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν 17 σκακιστές-ριες. Στο βάθρο των νικητών ήταν η **Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (2<sup>η</sup>, Κ-14)** και στην πρώτη οκτάδα οι: **Κολυβά Ιωάννα (5<sup>η</sup>, Κ-12)**, **Σωτηρία-Αφροδίτη Γραφάκου (5<sup>η</sup>, Κ-14)**, **Λουκά Μάγδα (6<sup>η</sup>, Κ-14)** και **Αστέρης Παπαδόπουλος (8ος Α-16)**

Συνέχεια στη σελ. 2

### 5νθήμερη εκδρομή των Φώτων στο Μέτσοβο –Καστοριά –Μετέωρα- Περτούλι.

Το 2014 ξεκίνησε με την πρώτη μας 5ημερη εκδρομή στη λίμνη Πλαστήρα-Μετέωρα-Ελάτη και Περτούλι-Μέτσοβο και Καστοριά, με ορμητήριο την πόλη της Καλαμπάκας. Τη πρώτη μέρα επισκεφτήκαμε την τεχνητή λίμνη Πλαστήρα και το Φράγμα της Καστανιάς και τη δεύτερη μέρα τη λίμνη του Αώου και το γραφικό Μέτσοβο. Την τρίτη ημέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Θεόπετρας, την Πύλη Τρικάλων με το πανέμορφο πέτρινο γεφύρι της και περπατήσαμε δίπλα στον Πορταϊκό ποταμό. Στη συνέχεια στο Περτούλι και την Ελάτη η μικρή πεζοπορία ως τη Βλαχόστρατα και το Γεφύρι Χατζηπέτρου εξελίχθηκε σε μια μικρή περιπέτεια, γιατί χάσαμε το δρόμο και βραδιάσαμε.

Την 4η μέρα, φύγαμε για την Καστοριά και επισκεφτήκαμε τον προϊστορικό οικισμό του Δισπηλιού και περπατήσαμε δίπλα στην πανέμορφη λίμνη. Στην πόλη της Καστοριάς αργότερα παρακολούθησαμε τα « Ραγκουτσάρια »

Την 5η και τελευταία μέρα κάναμε την επίσκεψή μας στα γραφικά Μετέωρα, στις ιερές μονές, Αγίας Τριάδας, Αγίου Στεφάνου και Βαρλαάμ και κάναμε πεζοπορία στα μονοπάτια των Μετεώρων. Τελευταίος μας σταθμός, πριν επιστρέψουμε στην Αθήνα, τα Τρίκαλα όπου περπατήσαμε στα σοκάκια του Σακαφλιά και επισκεφτήκαμε το σπίτι του Βασ. Τσιτσάνη.



### Αποκριάτικη εκδρομή στο Καρναβάλι Νάουσας–Λουτρά Πόζαρ –Καϊμακτσάλαν.

Το τετραήμερο της Αποκριάς και Καθαρής Δευτέρας επισκεφτήκαμε το Καρναβάλι της Νάουσας, τα λουτρά Πόζαρ, το χιονοδρομικό κέντρο Βόρας και τα Κούλουμα στη Γουμένισσα. Την πρώτη μέρα κάναμε πεζοπορίες στις λίμνες Ζερέλια και στο δρυοδάσος Κουρί στον Αλμυρό.

Τη δεύτερη μέρα επισκεφτήκαμε το χιονοδρομικό κέντρο του Βόρα (Καϊμακτσάλαν)

και περπατήσαμε μέσα στο χιόνι μέχρι την κορυφή του, στο Σέρβικο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία. Ο επόμενος σταθμός μας ήταν τα θερμά λουτρά Πόζαρ, όπου σχεδόν όλοι κάναμε ζεστό μπάνιο και χαλαρώσαμε, μετά την πολύωρη πορεία μας, ενώ κάποιοι προτίμησαν τις βόλτες τους σε ένα όμορφο μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι.



Συνέχεια στη σελ. 2



## Εκδρομικά



### Αποκριάτικη εκδρομή στο Καρναβάλι Νάουσας-Λουτρά Πόζαρ –Καϊμακτσαλάν.

συνέχεια από τη σελ. 1

Την Κυριακή σειρά είχε η Αρχαία Πέλλα και το καρναβάλι στη Νάουσα. Ξεναγηθήκαμε στο καινούργιο μουσείο της Πέλλας και στον Αρχαιολογικό χώρο της και το μεσημέρι φτάσαμε στην όμορφη πόλη της Νάουσας. Στον Άγιο Νικόλαο, μια όμορφη τοποθεσία κοντά στην πόλη με ταβέρνες τρεχούμενα νερά και μονοπάτια για περπάτημα, είχαμε το γεύμα μας. Το απογευματάκι στις πλατείες της πόλης παρακολουθήσαμε τα μπουλουκία με τους Γενίτσαρους και τις Μπούλες να χορεύουν τον παραδοσιακό χορό τους. Το βράδυ στο ξενοδοχείο μας στη Ν Χαλκηδόνα είχαμε ρεβεγιόν. Την τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε πρώτα τη μονή Παναγιάς στη Γουμένισσα και στη συνέχεια το οινόποιείο Αϊδαρίνη. Στην πλατεία του χωριού παρακολουθήσαμε τα κούλουμα με λαγόνα, φασολάδα, κρασί και μουσική και ύστερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



Εκδρομή 25ης Μαρτίου στη Δράμα-Ξάνθη-Δάσος Φρακτού.  
Το τετράημερο (22- 25 Μάρτη) πραγματοποιήσαμε μια ακόμα όμορφη εκδρομή στην Ανατ. Μακεδονία και Θράκη. Με δυο πούλμαν ξεκινήσαμε το πρωί του Σαββάτου από τη Νίκαια για Θεσσαλονίκη. Στα Τέμπη γευτήκαμε το κρύο γεύμα του Φυσιολάτρη και το απόγευμα μας βρήκε να κάνουμε τη βόλτα μας στην παραλία της Θεσσαλονίκης δίπλα στο Λευκό Πύργο. Το βράδυ φτάσαμε στα ξενοδοχεία μας στο Δοξάτο και στο Καλαμπάκι, λίγο έξω από τη Δράμα. Τη δεύτερη μέρα μια ομάδα πήρε το τρένο από το Παρανέστι και έκανε τη φανταστική διαδρομή δίπλα στο Νέστο μέχρι την Ξάνθη. Οι πεζοπόροι επισκέφτηκαν τους καταρράκτες Αγίας Βαρβάρας και Τραχωνίου. Το μεσημέρι στην Ξάνθη έκαναν μια βόλτα στην πόλη και το απόγευμα πεζοπορία στο μονοπάτι των σιδηροδρομικών δίπλα στο μαγευτικό ποτάμι του Νέστου. Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

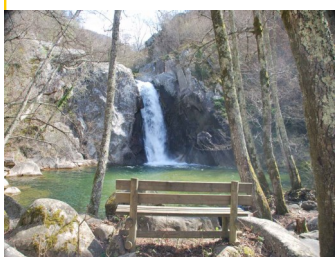
### Εκδρομή 25ης Μαρτίου στη Δράμα-Ξάνθη-Δάσος Φρακτού.

Το τετράημερο (22- 25 Μάρτη) πραγματοποιήσαμε μια ακόμα όμορφη εκδρομή στην Ανατ. Μακεδονία και Θράκη. Με δυο πούλμαν ξεκινήσαμε το πρωί του Σαββάτου από τη Νίκαια για Θεσσαλονίκη. Στα Τέμπη γευτήκαμε το κρύο γεύμα του Φυσιολάτρη και το απόγευμα μας βρήκε να κάνουμε τη βόλτα μας στην παραλία της Θεσσαλονίκης δίπλα στο Λευκό Πύργο. Το βράδυ φτάσαμε στα ξενοδοχεία μας στο Δοξάτο και στο Καλαμπάκι, λίγο έξω από τη Δράμα. Τη δεύτερη μέρα μια ομάδα πήρε το τρένο από το Παρανέστι και έκανε τη φανταστική διαδρομή δίπλα στο Νέστο μέχρι την Ξάνθη. Οι πεζοπόροι επισκέφτηκαν τους καταρράκτες Αγίας Βαρβάρας και Τραχωνίου. Το μεσημέρι στην Ξάνθη έκαναν μια βόλτα στην πόλη και το απόγευμα πεζοπορία στο μονοπάτι των σιδηροδρομικών δίπλα στο μαγευτικό ποτάμι του Νέστου. Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

Τη Δευτέρα σειρά είχε το "Παρθένο Δάσος" του Φρακτού. Εδώ στο πανέμορφο δάσος με οξιές, έλατα, σημύδες και δρυς συναντήσαμε ελάφια, αλεπούδες και κοντά στο μεγάλο καταρράκτη αγριοκάτσικα, ενώ πάνω μας πετούσαν συνεχώς γεράκια και σταυραετοί. Περιπατήσαμε μέχρι τους τρεις καταρράκτες και εντυπωσιάστηκαμε με τον τελευταίο, πάνω από 50 μέτρα ύψος, που κατέβαινε σχεδόν όλη την πλαγιά του βουνού. Κάναμε ζεστό μπάνιο στα Ιαματικά λουτρά των Θερμιών και το βράδυ στο ξενοδοχείο είχαμε την καθιερωμένη χοροεσπερίδα μας με ζωντανή μουσική και χορό. Τελευταία μέρα επισκεφτήκαμε το σπήλαιο της Αλιστράτης και λόγω και της 25ης Μαρτίου το ιστορικό χωριό Εμμανουήλ Παππιάς. Το μεσημέρι κάναμε μια βόλτα στις Σέρρες και αργότερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.



## Σκακιστικά Νέα



### ♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής 2014 (-16, -14, -12, -10 και -8, ετών)

(συνέχεια από τη σελίδα 1)

Οι συμμετοχές των σκακιστών μας ήταν οι εξής:

K-10(συν. 33): Μανσούρ Αγάπη(21<sup>η</sup>)

K-12(συν. 15): Κολυβά Ιωάννα(5<sup>η</sup>)

K-14(συν.16): Λεμονή Μαρία-Ιωάννα(2<sup>η</sup>), Σωτηρία Γραφάκου(5<sup>η</sup>), Λουκά Μάγδα(6<sup>η</sup>)

A-8(συν.55): Μέρκος Θωμ.(8<sup>ος</sup>), Παναγόπουλος Π.(18<sup>ος</sup>)

A-10(συν. 80):Χατζηελευθερίου Ανδρέας(12<sup>ος</sup>), Χαραλαμπίδης Βασίλης(20<sup>ος</sup>), Μάλλιος Ιωάννης(30<sup>ος</sup>), Δαλαμπέκης Ιγνάτιος(34<sup>ος</sup>), Τσουρουνάκης Μηνάς(45<sup>ος</sup>)

A-12(συν. 92): Βασιλάκης Γαβριήλ(12<sup>ος</sup>), Τσιβγούλης Βαγγέλης(21<sup>ος</sup>)

A-14(συν. 54): Κολυβάς Άρης(14<sup>ος</sup>), Μανσούρ Ιάκ.(44<sup>ος</sup>)

A-16(συν. 23): Παπαδόπουλος Αστέρης(8ος)

Τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα θα γίνουν από 4 μέχρι 10 Ιουλίου 2014.

### ♦ ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2014

Στην 1<sup>η</sup> θέση στις τάξεις τους βρέθηκαν ο **Μάλλιος Ιωάννης**(Γ΄ Δημοτικού) και η **Γραφάκου Σωτηρία**(κορίτσια Α΄ Γυμνασίου). Τη 2<sup>η</sup> θέση στα κορίτσια Β΄ Γυμνασίου πήρε η **Λεμονή Μαρία-Ιωάννα** και την 3<sup>η</sup> θέση ο **Δαλαμπέκης Ιγνάτιος** στη Δ΄ Δημοτικού. Επίσης στην 4<sup>η</sup> θέση ήταν ο **Παπαδόπουλος Αστέρης** στη Γ΄ Γυμνασίου και ο **Καραμπέτσας Ιωάννης** στη Γ΄ Δημοτικού.



Στην τελική φάση επίσης προκρίνονται και οι: **Παπαδόπουλος Γιώργος** (Λύκεια), **Λούκα Μάγδα** (Α΄ Γυμνασίου), **Χατζηελευθερίου Ανδρέας**, **Χαραλαμπίδης Βασίλης** (Δ΄ Δημοτικού), **Τσουρουνάκης Μηνάς** (Γ΄ Δημοτικού), **Μέρκος Θωμάς** (Α΄ Δημοτικού).

### ♦ ΟΜΑΔΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2014

1η θέση για το Γυμνάσιο της Ιωνιδείου Σχολής Πειραιά

Στα πλαίσια της Chessnale 2014 στο εμπορικό κέντρο Mall Athens διεξήχθη η τελική φάση του Ομαδικού Σχολικού Πρωταθλήματος Αττικής 2014.

Η ομάδα του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Ιωνιδείου Σχολής Πειραιά, αποτελούμενη από τους: **Παπαδόπουλο Αστέριο**, **Γραφάκου Σωτηρία—Αφροδίτη**, **Αλεξάκη Γιώργο** και **Γεωργαντζή Κων/νο**, κατέκτησε τη 1η θέση, η ομάδα του 2ου Δημ. Σχολείου Κορυδαλλού αποτελούμενη από τους: **Δαλαμπέκη Κων/νο**, **Δαλαμπέκη Ιγνάτιο**, **Χατζηελευθερίου Ανδρέα** και **Αναστασιάδη Σταματία** κατέκτησε τη 9η θέση και η ομάδα του 1ο ΓΕΛ Νίκαιας αποτελούμενη από τους: **Καλόνερο Νικόλαο**, **Λεμονή Κυριάκο**, **Αμετ Μπαρμπάρ** και **Ρωμανίδου Ελένη**, κατέκτησε την 6η θέση και προκρίθηκαν στο 12ο Πανελλήνιο Ομαδικό Σχολικό Πρωτάθλημα.







## Σκακιστικά Νέα



### ♦ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2014

#### 26<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Ατομικό Σχολικό Πρωτάθλημα

Το τριήμερο 25-27 Απριλίου πραγματοποιήθηκαν στην Ερέτρια τα Πανελλήνια Σχολικά (Ομαδικά και Ατομικά) πρωταθλήματα. Συμμετείχαν 13 μαθητές-σκακιστές του Φυσιολάτρη, από τους οποίους οι περισσότεροι πηγαίνουν σε σχολεία της Νίκαιας.

Η **Μαρία-Ιωάννα Λεμονή** κατέλαβε την **1<sup>η</sup> θέση** στα κορίτσια της Β΄ Γυμνασίου.

Επίσης στην πρώτη εξέδα βρέθηκαν και οι **Αστέρης Παπαδόπουλος 5<sup>ος</sup>** στη Γ΄ Γυμνασίου, **Σωτηρία Γραφάκου 4<sup>η</sup>** στα κορίτσια της Α΄ Γυμνασίου, **Γιώργος Παπαδόπουλος 6<sup>ος</sup>** στα Λύκεια.



Αναλυτικότερα συμμετείχαν:

Α΄ Δημοτικού: Θωμάς Μέρκος (12<sup>ος</sup>), Γ΄ Δημοτικού: Ιωάννης Μάλλιος (7<sup>ος</sup>), Μηνάς Τσουρουνάκης, Ιωάννης Καραμπέτσας, Δ΄ Δημοτικού: Ανδρέας Χατζηελευθερίου (12<sup>ος</sup>), Ιγνάτιος Δαλαμπέκης

Α΄ Γυμνασίου: Σωτηρία Γραφάκου (4<sup>ο</sup> κορίτσι), Μάγδα Λουκά (7<sup>ο</sup> κορίτσι), Β΄ Γυμνασίου: Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (1ο κορ.), Γ΄ Γυμνασίου: Αστέρης Παπαδόπουλος (5<sup>ος</sup>)

Λύκεια: Γιώργος Παπαδόπουλος (6<sup>ος</sup>), Κυριάκος Λεμονής, Αντώνης Βοζίκης

Συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές.



#### 12<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Ομαδικό Σχολικό Πρωτάθλημα

Στα **Ομαδικά** το **1<sup>ο</sup> Λύκειο Νίκαιας** (συμμετείχε ο σκακιστής μας Λεμονής Κυριάκος) κατέκτησε την **8<sup>η</sup> θέση** και το **3<sup>ο</sup> Λύκειο Νίκαιας** (συμμετείχε ο σκακιστής μας Βοζίκης Αντώνης) πήρε την **14<sup>η</sup> θέση**.

Τέλος στα **Γυμνάσια** η **Ιωνίδειος** κατέκτησε την **4<sup>η</sup> θέση** (συμμετείχαν οι σκακιστές μας Παπαδόπουλος Αστέρης και Γραφάκου Σωτηρία).

#### Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών

Πρωταθλητής Ελλάδος στο 63ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα ο **Σωτ. Μαλικέντζος** και Πρωταθλήτρια στο 36ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα η **Κατερίνα Παυλίδου**.

Από 29 Μαρτίου έως 6 Απριλίου 2014 στο The Mall Athens διεξήχθησαν τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών. Πρωταθλητής Ελλάδος αναδείχθηκε ο Σωτήρης Μαλικέντζος, 2ος ο Θάνος Μαστροβασίλης και 3ος ο Βασίλης Κοτρωνιάς



Στο πρωτάθλημα συμμετείχαν και οι σκακιστές μας **Γιώργος Γκούμας** που κατέκτησε την **5η θέση** και **Νίκος Γαλόπουλος** που πήρε την **7η θέση**.

Πρωταθλήτρια Ελλάδος στις Γυναίκες αναδείχθηκε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά η Κατερίνα Παυλίδου με 7 βαθμούς, 2η η Μαρίνα Μακροπούλου με 6,5β. και 3η η Χαριτωμένη Μαρκαντωνάκη με 5,5β.

#### Ομαδικό κύπελλο Αττικής Φιλίας "Ν. Στρόφαλης" 2014 Την 2η θέση κατέκτησε η Α΄ ομάδα του Φυσιολάτρη και την 9η θέση η Β΄ ομάδα

Στο ομαδικό κύπελλο Αττικής Φιλίας "Ν. Στρόφαλης" 2014 Ο Φυσιολάτρης συμμετείχε με 5 ομάδες οι οποίες αγωνίστηκαν στον Α΄ Όμιλο.

Η Α΄ ομάδα με 5 νίκες, 1 ισοπαλία και 1 ήττα συγκέντρωσε 11 βαθμούς και κατέκτησε τη 2η θέση.

Η Β΄ ομάδα με 4 νίκες και 3 ήττες συγκέντρωσε 8 βαθμούς και κατέκτησε την 9η θέση. Οι άλλες 3 ομάδες που τις αποτελούσαν οι μικροί σκακιστές



μας σημείωσαν από 2 νίκες και με 4 βαθμούς ισοβάθησαν στην 31η θέση.

### 1ο, 2ο, 3ο και 4ο παιδικά rapid Νίκαιας

Με μεγάλη επιτυχία διοργανώθηκαν τα τέσσερα πρώτα Παιδικά Σκακιστικά Τουρνουά Rapid Νίκαιας στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη: Κυριακή 22 Δεκεμβρίου 2013, Κυριακή 9 Φεβρουαρίου, Κυριακή 16 Μαρτίου και την Πέμπτη 24 Απριλίου 2014. Τα τελευταία 3 τουρνουά έγιναν σε δυο ομίλους και σημειώθηκε ρεκόρ, με 114 συμμετοχές μικρών σκακιστών και σκακιστριών.

#### ♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

**19 - 26/6/2014 12<sup>ο</sup> Φυσιολατρικό ορεν στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»**

**28 Ιουνίου-03 Ιουλίου** 42ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο Ρίο Πάτρας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 4η θέση.

**04 - 10 Ιουλίου 2014** 32ο Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Παίδων-Κορασίδων 2014 στο Ρίο Πάτρας.

**4- 5 Ιουλίου** Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο για το 2014 (final 8).

**22 /8/2014 34<sup>ο</sup> τουρνουά rapid στη Νίκαια(Μάντρα).**

**26 /8 - 03 /9/2014 22<sup>ο</sup> Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στον Πολιτιστικό Πολυχώρο « Μάνος Λοΐζος».**

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



Αναδημοσίευση από την ιστοσελίδα του Α.Ο. Τρεις Αστέρες 89 (treisasteres89.gr)  
Επιμέλεια: Θ. Χωματιδής

## 10 οφέλη που έχεις όταν παίζεις σκάκι

Δεν είναι τυχαίο που το σκάκι είναι γνωστό ως το παιχνίδι των βασιλιάδων. Το σκάκι πάντα προσέλκυε τα μεγάλα μυαλά και κυρίως τους βασιλιάδες. Ίσως γιατί βασιλιάδες και αυτοκράτορες που έλεγχαν μεγάλες αυτοκρατορίες και στρατούς είδαν μέσα στο σκάκι τη δυνατότητα να ασκούν το μυαλό τους στη στρατηγική, στο



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

σχεδιασμό και την πρόβλεψη, πράγματα που χρειάζονται για να διοικήσεις μια αυτοκρατορία και ένα βασίλειο. Όσο η επιστήμη προχωρά, τόσο περισσότερα μαθαίνουμε για τον εγκέφαλο και βρίσκουμε νέα οφέλη του σκάκι στη σκέψη ενός ανθρώπου.

Διαβάστε παρακάτω 10 οφέλη που προσφέρει το σκάκι στον εγκέφαλο μας.

### 1. Αυξάνει τη νοημοσύνη

Το σκάκι πάντα είχε μια λανθασμένη εικόνα προς τα έξω. Θεωρούνταν ως ένα παιχνίδι για έξυπνους και για αυτούς με υψηλό δείκτη νοημοσύνης. Έτσι λοιπόν, πάντα υπήρχε η ερώτηση: Οι έξυπνοι άνθρωποι στρέφονται προς το σκάκι ή μήπως παίζοντας σκάκι έκανε τους σκακιστές να έχουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης; Έρευνες έχουν δείξει ότι παίζοντας σκάκι και μετακινώντας τα αλογάκια, τους πύργους και όλα τα στρατεύματα του βασιλιά εδώ και εκεί, αυξάνεται ο δείκτης νοημοσύνης. Μια μελέτη του 2000, σε 4000 μαθητές στη Βενεζουέλα, έδειξε σημαντική αύξηση του IQ και στα αγόρια και στα κορίτσια μετά από 4 μήνες ενασχόλησης με το σκάκι.

### 2. Βοηθά στην πρόληψη κατά του Αλτσχάιμερ

Επειδή ο εγκέφαλος λειτουργεί όπως ένας μυς, χρειάζεται εξάσκηση, όπως πχ οι δικέφαλοι για να αναπτύχθούν και να μεγαλώσουν. Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό «The New England Journal of Medicine» βρήκε ότι τα άτομα που ασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και ιδιαίτερα με το σκάκι, έχουν αρκετά μειωμένες πιθανότητες για να αναπτύξουν Αλτσχάιμερ μετά τα 75 έτη. Ο Δρ. Robert Freidland ισχυρίζεται ότι το σκάκι εξασκεί ιδιαίτερα τη φαιά ουσία του εγκεφάλου, που συνήθως παραμένει σχετικά αδρανής. Και ότι η μη εξάσκηση της φαιάς ουσίας του εγκεφάλου αποτελεί μεγάλο πλήγμα για τον εγκέφαλο καθώς ελαττώνεται η ισχύς του.

### 3. Εξασκεί τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου

Σε μια μελέτη στη Γερμανία, ερευνητές έδειξαν σε ορισμένους καλούς και αρχάριους σκακιστές μια σειρά από απλά γεωμετρικά σχήματα καθώς και διάφορες θέσεις σκακιού όπου ακολουθούσε μια ερώτηση περί του γεωμετρικού σχήματος και της θέσης του σκακιού και μέτρησαν τις αντιδράσεις καθώς ο εγκέφαλός τους επεξεργάζονταν την ερώτηση. Ανέμεναν ότι το αριστερό ημισφαίριο, αυτό που επεξεργάζεται τις σκακιστικές θέσεις, θα είναι πιο δραστήριο από το δεξί στους έμπειρους σκακιστές.



Αλλά, αυτό που είδαν είναι ότι και το δεξί ημισφαίριο αυτών των σκακιστών ήταν σχεδόν το ίδιο δραστήριο. Οι καλοί σκακιστές χρησιμοποιούσαν ταυτόχρονα και το δεξί και το αριστερό ημισφαίριο.

Από την άλλη, στην αναγνώριση και την οπτική επεξεργασία των απλών γεωμετρικών σχημάτων και των καλών και των αρχάριων σκακιστών, ο εγκέφαλος έδειξε παρόμοια συμπεριφορά. Όσο πιο πολύ δηλαδή παίζει κανείς σκάκι και γίνεται καλύτερος, τόσο το δεξί του ημισφαίριο μαζί με το αριστερό θα λειτουργούν περισσότερο.

### 4. Αυξάνει τη δημιουργικότητα

Μιας και το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για την δημιουργικότητα, δεν είναι έκπληξη ότι παίζοντας σκάκι, αυξάνεται και η δημιουργικότητα. Ειδικότερα το σκάκι αυξάνει σημαντικά την πρωτότυπη και εφευρετική σκέψη. Μια μελέτη χώρισε μαθητές 4 ετών σε διάφορα γκρουπ. Σε γκρουπ που τους διδάσκονταν και έπαιζαν σκάκι, σε γκρουπ που χρησιμοποιούσαν υπολογιστές, σε γκρουπ που δεν έκαναν τίποτα από ότι έκαναν τα άλλα γκρουπ, καθώς και γκρουπ με άλλες δραστηριότητες. Η όλη ενασχόληση του κάθε γκρουπ διήρκεσε 32 εβδομάδες. Έπειτα μετρήθηκαν οι επιδόσεις δημιουργικότητας, εφευρετικότητας και κρίσιμων αποφάσεων για κάθε γκρουπ.



Τα παιδιά του γκρουπ σκακιού βρέθηκαν ανώτερα στα τεστ των κρίσιμων αποφάσεων και σε αυτά της δημιουργικότητας, αλλά εκεί που ήταν τελείως ανώτερα ήταν τα τεστ εφευρετικότητας. Το σκάκι τους εκτόξευσε την εφευρετικότητα στα ύψη!

### 5. Βελτιώνει τη μνήμη

Οι παίκτες σκακιού ξέρουν ότι παίζοντας σκάκι βελτιώνει τη μνήμη τους. Αλλά υπάρχουν και μελέτες που το επιβεβαιώνουν. Σε μια μελέτη 2 ετών του 1985, νεαροί μαθητές άρχισαν να παίζουν σκάκι σε τακτά χρονικά διαστήματα και διαπιστώθηκε ότι η μνήμη τους βελτιώθηκε αισθητά.

Συνέχεια στο επόμενο τεύχος





## ΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

Επιμέλεια: Καφόρος Ηλίας

Στην Ευρώπη έχει αναπτυχθεί ένα δίκτυο 11 πεζοπορικών διαδρομών μεγάλων αποστάσεων. Τα μονοπάτια αυτά τα διαχειρίζεται η ομοσπονδία **European Ramblers Association** ([www.era-ewv-ferp.org](http://www.era-ewv-ferp.org)).

Οι διαδρομές αυτές συμβολίζονται με το γράμμα Ε και τον αριθμό της διαδρομής τους από το 1 μέχρι το 11. Διασχίζουν δύο και περισσότερες χώρες και έχουν αποστάσεις που ξεκινούν από 2.000 χλμ. και φτάνουν μέχρι 6.000 χλμ. Στόχος τους είναι να διασχίσουν περιοχές με αξιόλογο φυσικό περιβάλλον και ιστορικό περίγυρο, συνήθως σε υψόμετρα από 500 έως 1.000 μ. - χωρίς να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν σημεία τους που ξεπερνούν τα 2.000 μ., ενώ πολλές φορές φτάνουν και μέχρι τη θάλασσα. Ονομάζονται μονοπάτια, αν και πολλές φορές οι πεζοπόροι δεν περπατούν μόνο σε αυτά, αλλά και σε χωματόδρομους ή σε μικρά τμήματα οσφαλτόδρομων. Οι ημερήσιες διαδρομές τους κυμαίνονται από 15 έως 25 χλμ. και διαρκούν από 5-10 ώρες.

### ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4 ΚΑΙ Ε6

Το Ε4 και το Ε6 είναι δύο από τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια που φτάνουν μέχρι την Ελλάδα. Τα χρώματα που χρησιμοποιούνται στη σήμανση τους είναι το κίτρινο με το μαύρο.

Το Ε4 ξεκινάει από το **Γιβραλτάρ** και μέσω **Γαλλίας - Ελβετίας - Αυστρίας - Ουγγαρίας - Ρουμανίας - Βουλγαρίας** μπαίνει στην **Ελλάδα** και τη διασχίζει κάθετα μέχρι το **Γύθειο** συνεχίζει στην Κρήτη, την οποία διατρέχει από την μια άκρη στην άλλη, τερματίζοντας στη **Ζάκρο**. Το συνολικό του μήκος είναι περίπου 6.000 χλμ. από τα οποία τα **1.600** χλμ. περίπου είναι στο ελληνικό έδαφος.

Το Ε6 ξεκινάει από τη **Φινλανδία** και διασχίζοντας **Δανία - Γερμανία - Τσεχία - Αυστρία - Σλοβενία** - από το λιμάνι της **Ριέκας** φθάνει στην **Ηγουμενίτσα** και διασχίζει οριζόντια την **Ελλάδα** μέχρι τη **Σαμοθράκη**, όπου τελειώνει στην κορυφή του όρους Φεγγάρι. Το συνολικό του μήκος είναι και αυτό περίπου 6.000 χλμ., ενώ το ελληνικό τμήμα του είναι περίπου **1.000 χλμ.**

### ΤΑ Ε4 ΚΑΙ Ε6 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια (Ε) έφθασαν μέχρι την Ελλάδα γύρω στο 1990. Σε αντίθεση με τις ευρωπαϊκές χώρες οι οποίες χρησιμοποίησαν ήδη υφιστάμενα δίκτυα μονοπατιών για να περάσει το Ε4 και το Ε6, στην Ελλάδα το τεράστιο αυτό έργο των 2.200 χλμ. ολοκληρώθηκε επιτυχώς ξεκινώντας από το μηδέν. Για τη

σήμανση χρησιμοποιήθηκαν σύλολοι με ειδικά σήματα και πινακίδες, μικρές τετράγωνες πινακίδες ή απλά... χρώμα πάνω σε βράχους, δέντρα ή μαντρότοιχους.

Προβλήματα υπήρξαν στο σχεδιασμό και άλλα ανέκυψαν μετά την ολοκλήρωση κατασκευής του δικτύου.

Λόγω κόστους αλλά και χρόνου δεν μπορούσαν να αξιοποιηθούν μόνο μονοπάτια, από τα οποία πάρα πολλά ήταν αδιάβατα, κι έτσι αναγκαστικά χρησιμοποιήθηκαν και χωματόδρομοι ή ασφαλτόδρομοι.

Τη δεκαετία του 1990 ανοίχθηκαν χιλιάδες χιλιόμετρα χωματόδρομων σε όλους τους ορεινούς όγκους, και σε πολλά σημεία διασταυρώθηκαν αναπόφευκτα με τα υπάρχοντα μονοπάτια, διακόπτοντας τη συνέχειά τους ή καταστρέφοντας τη σήμανση.

## ΤΑ ΕΘΝΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Τα εθνικά μονοπάτια μεγάλων αποστάσεων σχεδιάστηκαν παράλληλα με τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια και σκοπός τους ήταν να προσθέσουν παρακάμψεις και νέες διαδρομές στα Ευρωπαϊκά Ε4 και Ε6. Η σηματοδότησή τους γίνεται με κόκκινο και άσπρο χρώμα και με μικρές πινακίδες.

Τα 8 εθνικά μονοπάτια έχουν μήκος **700 χλμ.** περίπου και είναι διαδρομές από 40 μέχρι 150 χλμ.



### • Βόρεια Ελλάδα και Θεσσαλία:

- **01.** Από το Βουνό **Περιστέρι** όπου περνά το Ε6, στο χωριό **Γαρδίκι** Τρικάλων. Μήκος διαδρομής 40 χλμ. Το μικρό σε μήκος αυτό μονοπάτι διασχίζει τον επιβλητικό ορεινό όγκο των Τζουμέρκων.

- **02.** Από τις κορυφές του **Ολύμπου** όπου περνά το Ε4, στο χωριό **Ζαγορά Πηλίου**. Μήκος διαδρομής 130 χλμ. Το 02 διασχίζει τους ορεινούς όγκους του Κάτω Ολύμπου, του Κίσσαβου, του Μαυροβουνίου και μέσος του Πηλίου.

- **03.** Από το **Νεστόριο** Καστοριάς στα **Ιωάννινα**. Μήκος διαδρομής 140 χλμ. περίπου. Είναι ένα από τα πιο όμορφα εθνικά μονοπάτια, καθώς μεγάλο τμήμα του διασχίζει τους ορεινούς όγκους Μισικέλι, Γκαμήλα και Σμόλικα

- **04.** Από τον **Χορτιάτη** Θεσσαλονίκης μέχρι τους **Τοξότες** της Ξάνθης (δεν έχει ολοκληρωθεί).

### • Στερεά Ελλάδα:

- **22.** - Από την **Πάρνηθα** στο χωριό **Επτάλοφος** του Παρνασσού όπου συναντά το Ε4 (δεν έχει ολοκληρωθεί). Έχει μήκος 180 χλμ. περίπου. Περνά από τους ορεινούς όγκους του Κιθαιρώνα, του Ελικώνα και της Κίρφης (ή Ξεροβούνι) και έχει μερικά πολύ όμορφα τμήματα στον Παρνασσό.



### • Πελοπόννησο:

- **31.** Από την **Πάτρα** στην **αρχαία Ολυμπία**. Μήκος 100 χλμ. Μία πολύ ωραία διαδρομή που περνά τον Ερύμανθο και το δάσος της Φολόης, καταλήγοντας στην αρχαία Ολυμπία.

- **32.** Από τη **Βυτίνα Αρκαδίας** όπου περνά το Ε4 στην **Καρδαμύλη Μεσσηνίας**. Μήκος διαδρομής 150 χλμ. Το 32 αφού περάσει το Μαίναλο και το φαράγγι του Λούσιου φτάνει στον Ταΰγετο που τον διασχίζει κατά μήκος. Αφού συναντήσει το Ε4 στο καταφύγιο του Ταυγέτου, το αφήνει και διασχίζοντας τη χαράδρα του Βυρού καταλήγει στην Καρδαμύλη.

- **33.** Από τον **Αγ. Πέτρο Κυνουρίας** (Πάρνωνας) όπου περνά το Ε4 στη **Μονεμβασιά** και από εκεί στο **Φάρο του Μαλέα**. Μήκος διαδρομής 120 χλμ.

Εκτός από αυτά έχουν σχεδιαστεί αρκετά ακόμα που δεν έχουν φτιαχθεί και σηματοδοτηθεί.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι πεζοπόροι περπατούν στα διάφορα μονοπάτια, καθώς έχουν αντιληφθεί ότι η πεζοπορία έχει να κάνει με την ευεξία και τη ψυχική τους ισορροπία. Σε πολλά από αυτά η συντήρησή τους είναι άυπαρκτη με αποτέλεσμα να καταστρέφονται και να γίνεται δύσκολη η διάβασή τους. Εδώ πρέπει να αναλάβουν δράση οι τοπικοί φυσιολατρικοί σύλλογοι σε συνεργασία με τις τοπικές αρχές και νομαρχίες για να τα διατηρούν σε καλή κατάσταση, έτσι ώστε και να γίνουν πόλος έλξης και να βοηθήσουν στην τουριστική ανάπτυξη της περιοχής.



## Εκδρομές που έγιναν:

♦ **Κυριακή, 12 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας.**  
Τη λίμνη του Μαραθώνα επιλέξαμε φέτος για την κοπή της ορειβατικής πίτας του ομίλου μας. Έγιναν δυο πορείες



5 και 3 ωρών, ξεναγήθηκαν όλοι στο **Μουσείο της Ε.Υ.Δ.Α.Π.** και επισκέφτηκαν τη βάση του αξιοθαύμαστου φράγματος του Μαραθώνα. Ένα 3<sup>ο</sup> πούλμαν ξεκίνησε το μεσημέρι από τη Νίκαια και προστέθηκε στην

παρέα μας. Σε ταβέρνα της παραλίας Μαρκόπουλου Ωρωπού όλοι μαζί γλεντήσαμε και κόψαμε την πίτα του Συλλόγου παρουσία 150 φίλων και μελών μας.

♦ **Κυριακή, 19 Ιανουαρίου εκδρομή στον Άγιο Κων/νο**  
Σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Ποδηλατικό Ορειβατικό σύλλογο «Προβομάστορες» πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο όρος Κνημίδα, που δεσπόζει πάνω από τον Άγιο Κωνσταντίνο και τα Καμένα Βούρλα. Κάναμε δυο διαδρομές μια ως την κορυφή Τσουρνέκι και η άλλη ως τη Τσαμαδόραχη. Οι τουρίστες μας επισκέφτηκαν τη Μονή Σωτήρος, και το γραφικό χωριουδάκι Καρυά.

♦ **Σάββατο, 25 Ιανουαρίου, εκδρομή στο Ροεινό-Πιάνα.**  
Κάναμε μια εκδρομή στο αγαπημένο μας βουνό Μαίναλο. Περπατήσαμε κάτω από βροχή στο δρυοδάσος στη θέση Ρουπάκι και στο περίφημο ελατόδασος δίπλα στην κοίτη του Ελισσώνα ποταμού κοντά στα χωριά, Αλωνίσταινα και το Ροεινό και καταλήξαμε στην Πιάνα.

♦ **Πέμπτη, 30 Ιανουαρίου εκδρομή στο Παρνασσό.**  
Παιδική εκδρομή στο Χιονοδρομικό Κέντρο «Κελάρια», Παρνασσού



κάναμε των Τριών Ιεραρχών. Μικροί και μεγάλοι έπαιξαν στο χιόνι, έφτιαξαν χιονάνθρωπους και έκαναν σκι και έλκηθρο. Έγιναν διαγωνισμός κατασκευής του καλύτερου χιονάνθρωπου και κουίζ γνώσεων. Το

απόγευμα κάναμε μια βόλτα στην όμορφη Αράχοβα και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

♦ **Κυριακή 9 Φεβρουαρίου εκδρομή στη Ζήρια.**  
Περπατήσαμε στα μέσα χιόνια της Ζήρειας, στην παγωμένη λίμνη Δασίου και στην κορυφή Κλεφτάκη και φτάσαμε στα Τρίκαλα Κορινθίας.

♦ **Κυριακή 15 Φεβρουαρίου εκδρομή στον Ελικώνα.**  
Δυο διαδρομές στον Ελικώνα σε συνεργασία με τον ορειβατικό Σύλλογο Κυριακίου πραγματοποιήσαμε στο μονοπάτι 22. Η πρώτη ομάδα ξεκίνησε από την Αρβανίτσα και, αφού πέρασε από τις Ρονιές, κατέληξε στο Κυριάκι, ενώ η δεύτερη, πιο σύντομη, από τις Ρονιές μέχρι το Κυριάκι.

♦ **Κυριακή 23 Φεβρουαρίου στο δάσος Σκυρίτιδας.**  
Ο Φυσιολάτρης πραγματοποίησε μια εκδρομή στις πηγές του Ευρώτα, κοντά στον Πάρνωνα, στο Πανέμορφο δάσος της Σκυρίτιδας και στην αρχαία Τεγέα.

♦ **Κυριακή, 9 Μαρτίου, στη Βελίτσα Παρνασσού.**  
Ανάβαση χιονίζοντας στις πλαγιές του Παρνασσού από τη μεριά της Βελίτσας επιχειρήσαμε στην εκδρομή αυτή. Ακολουθήσαμε μια διαδρομή Αγία Μαρίνα-καταφύγιο κυνηγών -πηγές Τσάρες - φαράγγι Καχάλα -Σπηλιά Ανδρούτσου-Βελίτσα. Στην κάθοδό μας στο φαράγγι με τους τεράστιους κάθετους βράχους διασχίσαμε το ποτάμι, περάσαμε δίπλα από τη σπηλιά και καταλήξαμε στη μαγευτική Τιθορέα.

♦ **Σάββατο, 15 Μαρτίου, εκδρομή στο Πλανητέρο**  
Πηγές με δροσερά νερά που τρέχουν, πλατάνια και ψητή πέστροφα θυμίζει το Πλανητέρο. Περπατήσαμε δυο δύσκολες διαδρομές στο διεθνές μονοπάτι Ε4 που θα κατέληγαν στο Πλανητέρο. Η ανταμοιβή μας όμως ήρθε, όταν φτάσαμε στη φανταστική αυτή τοποθεσία. Όσοι δεν πεζοπόρησαν επισκέφτηκαν και το σπήλαιο των Λιμνών με τους παράξενους σταλακτιτικούς σχηματισμούς.



♦ **Κυριακή, 30 Μαρτίου, εκδρομή στην Αγάλη.**  
Το φαράγγι της Αγάλης μέχρι το φυλάκιο του ΕΟΣ Χαλκίδας ανεβήκαμε και κατεβήκαμε στη διαδρομή αυτή. Περπατήσαμε δίπλα στον ποταμό Μεσάπιο και συναντήσαμε τις τρεις πηγές (Κρυόβρυση, Αρκουδόβρυση, Κράτεια) και τη σπηλιά « Βοϊδοκλέφτρα ». Οι « τουρίστες » μας επισκέφθηκαν τη Μονή Μακρυμάλλης και όλοι μαζί γευματίσαμε σε ταβέρνα στους Καθενούς.

♦ **Σάββατο, 5 Απριλίου, στον Πολύδροσο.**  
Για δεύτερη φορά μέσα στο 2014 επισκεφτήκαμε το Χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού «Κελάρια», αυτή τη φορά όμως χωρίς μικρά παιδιά. Κάναμε μια διαδρομή με μεγάλη δυσκολία μέσα στο χιόνι μέχρι την κορυφή του Γεροντόβραχου. Επιστρέφοντας πήραμε το μονοπάτι για τον Πολύδροσο.

♦ **Κυριακή, 13 Απριλίου, στη Στεμνίτσα και ράφτινγκ στο Λούσιο ποταμό.**

Γύρω στα 25 άτομα συνολικά, έλαβαν μέρος στο rafting, στο Λούσιο ποταμό. Οι άλλοι, οι πεζοπόροι, ξεκίνησαν από τη Στεμνίτσα για τη Μονή Προδρόμου, συνέχισαν δίπλα στο Λούσιο ποταμό μέχρι την Αρχαία Γόρτυνα και από εκεί έφτασαν στη γέφυρα του Ατσιχολου. Οι « τουρίστες » μας, περιηγήθηκαν στη Στεμνίτσα και στην όμορφη Δημητσάνα και όλοι μαζί φύγαμε για την Καρύταινα με τα γεφύρια και το ονομαστό Κάστρο της.

♦ **Σάββατο, 26 Απρίλη, στην Ανάβρα Μαγνησίας.**

Σε συνεργασία με τους φίλους μας « Προβομάστορες » επισκεφτήκαμε, στην Όρθρου, το χωριό πρότυπο, την Ανάβρα Μαγνησίας. Κάναμε δυο όμορφες διαδρομές μέχρι τις ανεμογεννήτριες και τις πηγές του Ενιπέα ποταμού. Στο διάβα μας συναντήσαμε να βόσκουν ελεύθερα κοπάδια από κατσίκες, γουρούνια και αγελάδες. Περπατήσαμε στο περίφημο « Περιβαλλοντικό – πολιτισμικό Πάρκο » της Γούρας ως τις πηγές της Ανάβρας και συναντήσαμε νερόμυλους, νεροτριβές ( ντριστελές ), μαντάνια καθώς και το Σαρακατσάνικο κονάκι.







## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



**Κυριακή 1/6** Ημερήσια στο **Φαράγγι της Γκούρας**. Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.15) για Αρτεμίσιο (στάση)-Λεβίδι-Λυκούρεση. Δύο διαδρομές διάσχισης του φαραγγιού της Γκούρας:  
**Α) Λυκούρεση- γέφυρα Λυσσαρέας**(4 ώρες ΒΔ/Α) και **Β)** από τη γέφυρα της **Λυσσαρέας- Καλλιάνι** (σε 6 ώρες ΒΔ/Β).

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)  
 Υπεύθυνοι : ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

**·6-9/6 (Αγίου Πνεύματος)** 4ήμερη στα Μαργαριτάρια του Ιονίου **ΛΕΥΚΑΔΑ-ΙΘΑΚΗ-ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ-ΜΕΓΑΝΗΣΙ-ΚΑΛΑΜΟ-** & στο Πανηγύρι Αγ. Συμεών **ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ**

**·1<sup>η</sup> μέρα** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 06.45) για ΡΙΟ-ΑΝΤΙΡΙΟ-**ΜΥΤΙΚΑΣ**. Από εδώ παίρνουμε το καΐκι για το πανέμορφο νησί **Κάλαμος**. (πεζοπορία-μπάνιο, γεύμα). Στις 18.00 αναχ. για Μύτικα -Πάλαιρο (άφιξη, τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **THALASSA SPA 4\*\*\*\*** δείπνο, διανυκτέρευση).

**·2<sup>η</sup> μέρα** Αναχ. στις 08.00 με το πλοiάριο **ΝΥΔΡΙ ΣΤΑΡ II** για κρουαζιέρα στο **Μεγανήσι**, το **Φισκάρδο** της Κεφαλονιάς & την **ΙΘΑΚΗ** (μικρή πεζοπορία,μπάνιο,γεύμα) & επιστροφή **Πάλαιρο**.

**·3<sup>η</sup> μέρα** Αναχ. στις 08.00 για τον γύρο της **Λευκάδας**. **Χώρα-Μονή Φανερωμένης-Πόρτο Κασιόκι**(μπάνιο)-**Καταρράκτης Νυδρίου** (πεζοπορία) & στο ξενοδοχείο (μουσική συνεστίαση).

**·4<sup>η</sup> μέρα** Αναχ. στις 08.00 για **Αιτωλικό** (στάση)-**Μονή Αγίου Συμεών** (Μεσολόγγι) πανηγύρι με δρώμενα για την επέτειο της Εξόδου του Μεσολογγίου. Στις 17.00 αναχ/ση για επιστροφή.

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €195**(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 160 για 5 θέσεις) ( πούλμαν+3 διανυκτερεύσεις στο hotel Thalassa με ημιδιατροφή+κρουαζιέρα στο Μεγανήσι-Φισκάρδο- Ιθάκη- & Κάλαμο.

Υπεύθυνοι.: **N.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**

**Τετάρτη 11/6** Εκδήλωση « **Λόγου χάρη...**» αφιέρωμα στα παιδιά με μαθησιακή δυσκολία. Μετέχουν ειδικοί εκπαιδευτικοί και η Χορωδία της Χ.Α.Ν. Νίκαιας. Δημηρχείο Νίκαιας-Ρέντη ώρα 20.00. Είσοδος ελεύθερη με προσκλήσεις.

**Κυριακή 15/6** Ημερήσια εκδρομή για νέους και πάντα νέους! Διάσχιση του **Φαραγγιού της Δίβρης** (Λαμίας) με μαγικό! Σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Διβριωτών. Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.00** (από ΜΕΤΡΟ 06.20) για **ΛΑΜΙΑ-Πλατάνια Δίβρης**. Πεζοπορική διαδρομή ιδιαίτερου φυσικού κάλους για διάσχιση του φαραγγιού **Πλατάνια-Κορακόλιθος-Ρέμα Αγ. Νικολάου- Μονής Αγ.Νικολάου-Δίβρη** (3 και 5 ωρών ΒΔ/Α) . Στις 17.30 αναχ. επιστροφής.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)  
 Υπεύθυνοι: **Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ- ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ- ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ**

**·20-22/6** 3ήμερη στο **ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ**-φαράγγι **Πάντα Βρέχει-Χελιδώνα** (Ευρυτανίας)-**Προυσσό-Μαύρη Σπηλιά**

**·1<sup>η</sup> μέρα Παρασκ.** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 14.30** (από ΜΕΤΡΟ 14.45) για **Λαμία-Καρπενήσι** (τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **ΕΛΒΕΤΙΑ** , μουσική συνεστίαση σε τοπική ταβέρνα ,διανυκτέρευση).

**·2<sup>η</sup> μέρα Σάββατο** Αναχ. στις 07.00 των ορειβατών για **Χελιδώνα** και **Μαύρη Σπηλιά** και 09.00 των τουριστών για **Κορυσχάδες-Μεγ. Χωριό-Μικρό Χωριό-Καρίτσα**(γεύμα)-**Μονή Προυσσού**.

**·3<sup>η</sup> μέρα Κυριακή** Αναχ. 08.30 :πεζοπόροι για **Ροτσά-Πάντα Βρέχει** και οι τουρίστες για **Αγ.Νικόλαο-Κρίκελο-Δομνίτσα** (γεύμα) και επιστροφή για ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 110** ( πούλμαν + δύο διαν/σεις με ημιδιατροφή.  
 Υπεύθυνοι: **Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**

**Κυριακή 29/6** Φαράγγι της **Χιλιαδούς – Στενή** (Εύβοιας).

·Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Ν. Αρτάκη** (στάση)-**Στενή-Στρόπωνες** όπου ξεκινά η διάσχιση του πανέμορφου φαραγγιού της **Χιλιαδούς** (4 ώρες ΒΔ/Α κτφ.)

·Οι τουρίστες μετά την επίσκεψη στους **Στρόπωνες** πάνε στην παραλία της **Χιλιαδούς** για μπάνιο και γεύμα.

·Στις 17.00 αναχ. για επιστροφή **-Στενή**(στάση)-ΜΕΤΡΟ ΝΙΚΑΙΑ.  
**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7). Υ-

**· 4 ως 12/7** 9ήμερες Διακοπές στην **ΚΩ** (και προαιρετικά)

**·ΠΑΤΜΟ, ΝΙΣΥΡΟ** και **ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟ** (Τουρκία)

·Αναχ. από **Νίκαια 17.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 17.20) για **Πειραιά**. Στις 19.00 παίρνουμε το πλοίο για **Κω**. Άφιξη εκεί στις 06.00. Κατά την παραμονή μας εδώ θα ξεναγηθούμε στη **Χώρα (Κάστρο των Ιπποτών, Βασιλικές Αγ. Στεφάνου, Αρχαιολογικό Μουσείο, Ρωμαϊκή Οικία.)**. Επίσης θα κάνουμε 3 εκδρομές:**Α)**Αντιμάχεια- Μαστιχάρι, Καρδάμαινα **Β)** Κέφαλο, Καμάρι, Σπήλαιο Άσπρης Πέτρας και **Γ)** Ασκληπιείο, Λίμνη Υγροβιότοπου **Τιγκάκι**. Πεζοπορίες:

**·Α) Καμάρι-Αγ.Ιωάννης Θεολόγος** και **Β) Ζία κορυφή Δικαίου**.

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 390** (Για πούλμαν+ εισ.πλοίου, ημιδιατροφή στο hotel **MARITINA** (Κως)+ ξεναγήσεις.( Επιβάρυνση καμπίνας για τη μετάβαση: 4κλινη εσωτ. € 22 , 2κλινη εσωτ € 30 ή εξωτ. € 50  
 Υπεύθυνοι:**Π.ΦΥΤΡΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**

**26-27/7** 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική **Αρχ. Επίδαυρο-Παναγία Πολεμάρχα-Δρέπανο -Σπήλαιο Φράγγχι**

Αναχ. από **Νίκαια 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Ν. Επίδαυρο** -πεζοπορία **Παναγία Πολεμάρχα- Αρχ. Επίδαυρο**(2 ώρες ΒΔ/Α). Οι ουρίστες επίσκεψη στην **Νέα Επίδαυρο** και στο μικρό Θέατρο της **Παλ. Επίδαυρου** (μπάνιο,γεύμα). Μετά πάμε στο **Δρέπανο** (hotel **EDEN BEACH**). 19.30 αναχ. για θέατρο της **Αρχ. Επίδαυρου** (παράσταση « **Ιππόλυτος**» του Ευριπίδη)-**Ναύπλιο** (δείπνο). **Την Κυριακή** 09.00 αναχ. για **Φούρνους** (πεζοπορία για παραλία **Λάζες**-σπήλαιο **Φράγγχι** 3 ώρες ΒΔ/Α).Οι τουρίστες θα πάνε στο **Κάτω Κρανίδι**, στο σπήλαιο **Φράγγχι** και στο ψαροχώρι **Κοιλιάδα** (μπάνιο, γεύμα). Στις 17.30 αναχώρηση επιστροφής.  
**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 105** (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 65)(πούλμαν + ξενοδοχείο +εισ.θεάτρου) Υπεύθυνη:**Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ**

**·1 ως 4 Αυγούστου** 3ήμερη ορειβατική εκδρομή στον **Όλυμπο** και **πεζοπορική** στο φαράγγι του **Ενιπέα**

·Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ Παρασκ. 14.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 14.15) για **Λιτόχωρο-Σταυρός** (καταφύγιο-διανυκτέρευση).

**·Σάββατο** αναχ. **06.30** για **Γκόρτσια-Πετρόστρουγκα-Σκούρτα-οροπ. Μουσών-καταφύγιο**Γ. Αποστολίδης ( 6 ώρες ΒΔ/Α-Β). **Κυριακή** 07.00 αναχ. για ανάβαση στο **Μύτικα** (2918μ.) και **Σκολιό** (2911μ.) και κατάβαση στα **Πριόνια-Σταυρός** (4+4 ώρες ΒΔ/Α-Β. ).

**·Δευτέρα**. Αναχ. στις 06.30 από καταφύγιο-Μ. Αγ.Διονυσίου για διάσχιση στο **φαράγγι του Ενιπέα** ως το **Λιτόχωρο**(5 ώρες ΒΔ/Α).

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 105** ( μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ €70 για 7 θέσεις).

·Υπεύθυνοι.: **Γ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ-Η. ΚΑΦΩΡΟΣ-Α. ΚΑΝΑΚΗΣ**.

**·13 ως 18/8** 6ήμερη εκδρομή στον **Αγιόκαμπο**(Λάρισα).

·Ορειβασία στην κορυφή του **Κισσάβου** (1978μ.),πεζοπορίες στα Φαράγγια: **Καλυψώς** και **Μελίβοιας**, στο Δέλτα του **Πηνειού** + Ιαματικά μπάνια στο **Κόκκινο Νερό** + θαλάσσια μπάνια (διαμονή σε σκηνές στο κάμπινγκ **ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ**- παραλία Αγιόκαμπου).

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 55** (για το πούλμαν),(συν έξοδα διαμονής κάμπινγκ ατομικά) Υπεύθυνος: **N.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

**·Κυριακή 24/8** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στο **Αγγίστρι**  
 Υπεύθυνοι: **N. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ**

**5 ως 8/9** 4ήμερη τουριστική ο γύρος της **ΣΥΡΟΥ** (Ερμούπολη-Γαλησσά-Ποσειδωνία-Αζόλιμνος-Μύτακας). Πεζοπορίες:

**Α) Ρηχωπό-Σπηλιά Φερεκύδη- Καστρι-Μνήματα** (3 ώρες ΒΔ/Α) και **Β) Μέγα Γιαλό- Ποσειδωνία-Φοινικά** ( 3 ώρες ΒΔ/Α).

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 235** (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 175 για 5 θέσεις) για το Πούλμαν + ναύλα πλοίου. + μουσική βραδιά)+ 3 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο **DOLPHIN BAY 4**  
 Υπεύθυνος: **N.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

**·24-28/10** 5ήμερη εκδρομή τουριστική: **ΣΟΦΙΑ-ΠΕΤΡΙΤΣΙ-ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ-ΜΟΝΗ ΡΙΛΑΣ- ΒΑΝΣΚΟ**-(ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ)

·**ΚΑΒΑΛΑ- ΞΑΝΘΗ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** (ΕΛΛ.) και **Πεζοπορική**: στο **Πάρκο** του **ΣΑΝΤΑΝΣΚΙ** (3 ώρες), στις λίμνες του **ΒΑΝΣΚΟ** (ΒUL) (3 ώρες), στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών στους **Τοξότες-Ξάνθης** (6 ώρες) και **rafting** στον **Νέστο** (GR).

**·ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 195**(μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ €155) (Πούλμαν + 4 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή στα Hotel **ΩΚΕΑΝΙΣ** (Καβάλα) και **SPA SVETI NIKOLA**( Σαντάνσκι). Υπεύθυνος:**N.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

## Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, για 8η συνεχή χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στη αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», Περισσότεροι από 250, μέλη και φίλοι του ομίλου μας μασκαρεμένοι και μη , συμμετείχαν στο αποκριάτικο γλέντι. Τα σπιτικά φαγητά που έφεραν όλοι, η 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 τέσσερεις Θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή, 22 Δεκεμβρίου 2013 το μιούζικαλ «Annie», στο θέατρο " Ελληνικός Κόσμος"
- ♦ Σάββατο, 18 Ιανουαρίου «Μάντεψε ποιος θα πεθάνει απόψε» στο Θέατρο " Κάτια Δανδουλάκη "
- ♦ Σάββατο, 8 Μαρτίου «Ο φιλάργυρος» του Μολιέρου με το Γ. Μπέζο στο " Εθνικό Θέατρο" .
- ♦ Κυριακή, 6 Απριλίου «Ξημερώνει Κυριακή» στο Θέατρον " Ελληνικός Κόσμος" με μουσική Μίμη Πλέσσα.

### 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 31

Παίζουν τα Λευκά και κερδίζουν !!!



## Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

συνέχεια από τη σελ. 1

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 ομάδες παιδιών-κορασίδων και παιδων(-16 ετών) για την κατάκτηση της 4<sup>ης</sup> θέσης των αντίστοιχων πρωταθλημάτων Αττικής και οι σκακιστές που συμμετείχαν στο Κύπελλο Αττικής Φιλίας.



Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους σκακιστές Φ. Στάμο, Δ. Καφώρου, Κ.Ψαρομήλιγκο, Σ. Γιαννέλο για την εισαγωγή τους στα Α.Ε.Ι., στους συντελεστές της εκδήλωσης για τον Καβάφη Π. Ορνιθόπουλο, Γ. Μπακαλά, Π. Αμαραντίδη, Α. Μπέμπου, Θ. Ψευδέα, Γ. Τσιδίμη, στους Μαραθνοδρόμους Π. Παπαδόπουλο, Α. Γρηγοριάδου, στους εκδρομείς Ν. Ντάσση, Α. Μακρή, Μ. Γάλλιο καθώς και στον Α. Κουκουλά για τη συμβολή του στις δραστηριότητες του συλλόγου. Η εκδήλωση έκλεισε με το κόψιμο της βασιλόπιτας.

## Η Εποχή της Μελισσάνθης

Εκδήλωση με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε από το Φυσιολάτρη, ( αφιέρωμα στην 70ή επέτειο της Μάχης της Κοκκινιάς , 6 – 8 Μαρτίου 1944 ) στο Δημαρχείο της Νίκαιας, τη Δευτέρα, 10 Μαρτίου 2014, με το έργο του Μάνου Χατζιδάκι « Η εποχή της Μελισσάνθης ».

Έγινε παρουσίαση ολόκληρου του μουσικού έργου, επενδυμένου οπτικά με στιγμιότυπα και εικόνες από τους κ.κ. Ν. Παυλίδη και Κ. Νικολαΐδη. Ο ηθοποιός κ. Γ. Τσιδήμης διάβασε κείμενα που υπάρχουν στο έργο του Χατζιδάκι, γραμμένα από τον ίδιο το συνθέτη. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Δήμαρχος κ. Ιωακείμης και ο κ. Κ. Παπαδόπουλος, υποψήφιος δήμαρχος και πλήθος κόσμου.



## Λύση άσκησης Νο 30

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

1. ...Πη8χη3
2. Αη1xBβ5 Πη3χη1+
3. Ρε1-ε2 Αβ3-δ1#  
0-1



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

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