



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και
ευτυχισμένο το
2015

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2014 Τεύχος 33

ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΑΠΑΝΤΑΜΕ ΜΕ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ!!!

♦ 5ήμερη Εκδρομή του Φυσιολάτρη στη Βουλγαρία και στη Βόρεια Ελλάδα

Με ορμητήριο το υπέροχο Σαντάνσκι της Βουλγαρίας επισκεφθήκαμε τη μονή της Ρίλας με τις απίστευτες τοιχογραφίες, το εξάισιο τέμπλο και τα μοναδικά εκθέματα στο μουσείο της, και το Μέλνικ χωριό του κόκκινου κρασιού και μελιού. Καταλύσαμε στο Μπάνσκο με τα πολλά



ξενοδοχειακά συγκροτήματα, του οποίου το χιονοδρομικό κέντρο έμοιαζε περισσότερο με χωριό των Άλπεων.

Η επίσκεψή μας στη βουλγαρική πρωτεύουσα Σόφια μας ξάφνιασε ευχάριστα, επειδή ήταν ντυμένη στα λευκά. Το χιόνι έπεφτε πυκνό και μας ακολουθούσε σε όλη τη διάρκεια της ξενάγησης. Περπατήσαμε στο κέντρο της πόλης και είδαμε το Κοινοβούλιο, το Εθνικό Θέατρο και το μουσείο Φυσικής Ιστορίας. Επιστροφή στην Ελλάδα και η Καβάλα, μια από τις ομορφότερες ελληνικές πόλεις, μας υποδέχθηκε σημαιοστολισμένη και κατάφωτη. Επισκεφτήκαμε ακόμα τη Σταυρούπολη, την Ξάνθη και τη Σμίνθη, ένα μικρό πομακοχώρι. Οι πεζοπόροι περπάτησαν τη διαδρομή δίπλα στο ποταμό Νέστο απ' το Κρωμνικό μέχρι τους Τοξότες.

Το πρωί της 28ης είδαμε τα αξιοθέατα της Καβάλας, επισκεφτήκαμε την παλαιά πόλη και ανηφορίσαμε ως το κάστρο. Το μεσημέρι μας βρήκε στη Θεσσαλονίκη να τριγυρνάμε στα Λαδάδικα και να τρώμε τους καταπληκτικούς μεζέδες αυτής της προσφυγοπούλας με τις χιλιάδες επιρροές γαστρονομικές και πολιτισμικές.. Η επιστροφή



Το πρωί της 28ης είδαμε τα αξιοθέατα της Καβάλας, επισκεφτήκαμε την παλαιά πόλη και ανηφορίσαμε ως το κάστρο. Το μεσημέρι μας βρήκε στη Θεσσαλονίκη να τριγυρνάμε στα Λαδάδικα και να τρώμε τους καταπληκτικούς μεζέδες αυτής της προσφυγοπούλας με τις χιλιάδες επιρροές γαστρονομικές και πολιτισμικές.. Η επιστροφή

Το πρωί της 28ης είδαμε τα αξιοθέατα της Καβάλας, επισκεφτήκαμε την παλαιά πόλη και ανηφορίσαμε ως το κάστρο. Το μεσημέρι μας βρήκε στη Θεσσαλονίκη να τριγυρνάμε στα Λαδάδικα και να τρώμε τους καταπληκτικούς μεζέδες αυτής της προσφυγοπούλας με τις χιλιάδες επιρροές γαστρονομικές και πολιτισμικές.. Η επιστροφή

♦ Εκδήλωση για τον ποιητή Νίκο Καββαδία

Ο «Φυσιολάτρης» πραγματοποίησε με επιτυχία την εκδήλωση – αφιέρωμα στον αγαπημένο ποιητή «των μακροσμένων ταξιδιών και των γαλάζιων πόντων» Νίκο Καββαδία, τη Δευτέρα 8 Δεκεμβρίου 2014 στο Δημαρχείο.



Το πρόγραμμα περιελάμβανε τραγούδια από την παιδική χορωδία του Δημοτικού Ωδείου Νίκαιας, υπό τη διεύθυνση του Θ. Μιχαλόπουλου, απαγγελίες ποιημάτων από ηθοποιούς, μελοποιημένα τραγούδια αποδοσμένα από γνωστούς μουσικούς και τραγουδιστές και προβολή αποσπασμάτων από τηλεοπτικά αφιέρωματα στον ποιητή. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με απαγγελία από τον ηθοποιό κ. Τσιδήμη του συγκινητικού επικήδειου λόγου, τον οποίο συνέθεσε ο φίλος του κ. Παντελίδης Χρήστος, παρών στο αφιέρωμα.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε τραγούδια από την παιδική χορωδία του Δημοτικού Ωδείου Νίκαιας, υπό τη διεύθυνση του Θ. Μιχαλόπουλου, απαγγελίες ποιημάτων από ηθοποιούς, μελοποιημένα τραγούδια αποδοσμένα από γνωστούς μουσικούς και τραγουδιστές και προβολή αποσπασμάτων από τηλεοπτικά αφιέρωματα στον ποιητή. Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με απαγγελία από τον ηθοποιό κ. Τσιδήμη του συγκινητικού επικήδειου λόγου, τον οποίο συνέθεσε ο φίλος του κ. Παντελίδης Χρήστος, παρών στο αφιέρωμα.

♦ Νεανικά πρωταθλήματα (-16, -12) Αττικής Στην 5^η θέση οι παίδες και στην 7^η οι παμπαίδες του Φυσιολάτρη

Η τελική φάση των αγώνων διεξήχθη 19-21 Δεκεμβρίου 2014 στο εντευκτήριο της Π.Σ. Περιστερίου.

Πρωτάθλημα Παίδων(-16 ετών)

Στον πρώτο αγώνα με τον Πειραικό μετά το ισόπαλο 3-3, η ομάδα μας έχασε στη διαδικασία των μπαράζ με 3,5-2,5 και συνέχισε για τις θέσεις 5-8.



Στους επόμενους δύο αγώνες νίκησε το Δία Πετρούπολης με 5-1 και το Σ.Μ.Σ. Ελευσίνας με 4-2 και τερμάτισε στην 5^η θέση της βαθμολογίας. Στην 1^η θέση η Π.Σ. Περιστερίου, στη 2^η ο Σ.Ο. Αιγάλεω και στην 3^η η Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου.

Αγωνίστηκαν οι Αστέρης Παπαδόπουλος, Μαρία-Ιωάννα Λεμονή, Άρης Κολυβάς, Μάγδα Λουκά, Σωτηρία Γραφάκου, Γαβριήλ Βασιλάκης, Ιάκωβος Μανσούρ, Ανδρέας



♦ Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής ♦ 6ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων- Κορασίδων

Με νίκη επί της Ένωσης Σπάρτης Μ. Ασίας ολοκλήρωσε τους αγώνες της η ομάδα μας και με 9 βαθμούς κατέκτησε τη **3^η θέση στο Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων Αττικής**. Με τη νίκη αυτή η ομάδα μας πήρε την πρόκριση για την τελική φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος, στην σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική διοργάνωση όπου με 2 νίκες και 3 ήττες κατέκτησε την 11η θέση ανάμεσα στις 16 ομάδες που συμμετείχαν από όλη την Ελλάδα.

Οι αγώνες της τελικής φάσης του 7ου Πανελληνίου Ομαδικού Πρωταθλήματος Παίδων – Κορασίδων διεξήχθησαν, με πολύ καλές οργανωτικά συνθήκες, από 12-14 Δεκεμβρίου στο Βραχάτι Κορινθίας. Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου ενώ τη 2η και 3η θέση κατέλαβαν αντίστοιχα η Σ.Α. Χανίων και ο Σ.Ο. Πολίχνης.

Αγωνίστηκαν οι σκακιστές μας Παπαδόπουλος Αστέρης, Λούκα Μάγδα, Λεμονή Μαρία-Ιωάννα, Κολουβάς



♦ 4ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας

Από τις 2 έως τις 7 Ιανουαρίου 2015, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 4^ο Χριστουγεννιάτικο Σκακιστικό Τουρνουά



Νίκαιας, στο χώρο του εντευκτηρίου του «ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης Νίκαιας». Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους, και συμμετείχαν 56 σκακιστές και σκακίστριες, 17 στον Α' και 39 στον

Β' Όμιλο.

Στον Α' Όμιλο του τουρνουά 1^{ος} ο Καφώρος Δημήτριος-Άλκης, 2^{ος} ο Sienczewski Zbigniew και 3^{ος} ο Μαργαρίτης Φώτιος.

Στο Β' Όμιλο 1^{ος} ο Χατζηελευθερίου Ανδρέας, 2^{ος} ο Πέππας Σταμάτης και 3^{ος} ο Κεφάλας Σωτήριος.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί όλους όσους

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

Συνέχεια από την σελ. 1

Πρωτάθλημα Παμπαίδων (-12 ετών)

Στους δύο πρώτους αγώνες η ομάδα μας ηττήθηκε από την Α.Ε.Κ. με 3-2,5 και το Σ.Ο. Νέας Φιλαδέλφειας με 3,5-2,5. Στη συνέχεια νίκησε την ομάδα του Δία Πετρούπολης με 4-2 και τερμάτισε στην **7^η θέση** της βαθμολογίας.

Στην 1^η θέση η Π.Σ.Περιστερίου, στη 2^η η Α.Ε.Κ. και στη 3^η ο Σ.Ο. Παγκρατίου.

Αγωνίστηκαν οι Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Ιωάννης Μάλλιος, Βασίλης Χαραλαμπίδης, Ιγνάτιος Δαλαμπέκης, Λευτέρης Ντεληγιώργης, Ιωάννα Κολουβά, Αλέξανδρος Φακής. Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.



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

Στην **4^η θέση ο Φυσιολάτρης Α'** Με νίκες ολοκλήρωσαν το πρωτάθλημα οι ομάδες μας.

Στον 5^ο γύρο ο Φυσιολάτρης Α' νίκησε με 2-1 την ομάδα του Πειραιϊκού και με 8 βαθμούς τερμάτισε τελικά την 4^η θέση, μετά την εφαρμογή των κριτηρίων άρσης της ισοβαθμίας στη 2^η θέση.



6ο Παιδικό Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας 2014 (κάτω των 12 ετών)

Με επιτυχία διοργανώθηκε το 6ο Παιδικό (κάτω των 16 ετών) Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας την Κυριακή 16 Νοεμβρίου. 57 μικροί σκακιστές και σκακίστριες γέμισαν το εντευκτήριο του Φυσιολάτρη και αγωνίστηκαν σε 2 ομίλους, 19 στον Α' και 38 στο Β' Όμιλο.

Στον Α' όμιλο (ελο >1200) νικήτρια αναδείχθηκε η Σαλαχίδου Ρεβέκκα με 4,5 β., 2^{ος} ο Σπυρόπουλος Νίκος με 4 β., 3^{ος} ο Αμπελακιώτης Σταύρος με 3,5β. και 1^ο κορίτσι η Λεμονή Μαρία Ιωάννα με 3β. Στο Β' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Ντεληγιώργης Ελευθέριος με 5 βαθμούς, 2^{ος} ο Κυπαρίσσης Μιχάλης με 4β., 3ος ο Καραμπέτσας Ιωάννης με 4β. και 1^ο κορίτσι η Κυπαρίσση Βασιλική με





♦ **Κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»** Κατάκτηση της 1ης θέσης για την Α΄ ομάδα του Φυσιολάτρη

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου «Σ. Μπίκος». Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαμε με μία ομάδα στον α΄ (συμμετοχές 18) και μια στο β΄ όμιλο (συμμετοχές 32).

Στον τελευταίο γύρο ο Φυσιολάτρης Α΄ με 4-2 **νίκησε** την ομάδα της Εστίας Ν. Σμύρνης και κατέκτησε την 1η θέση στη βαθμολογία του α΄ ομίλου με 12 βαθμούς. Στη 2η θέση ο Σ.Ο Χαλανδρίου με 11 βαθμούς και στην 3η ο Σ.Ο. Αιγάλεω με 10 βαθμούς.

Στο β΄ όμιλο ο Φυσιολάτρης Β΄ ηττήθηκε με 5,5-2,5 από



την ομάδα των Άνω Βριλησίων κατέλαβε τη 18η θέση στη βαθμολογία.

Στις τρεις ομάδες συμμετείχαν κατά διαστήματα σχεδόν όλοι οι σκακιστές του ομίλου μας:

Καφώρος Δ.Α., Μιχελάκος Π., Πετούγιας Γ., Νέμτσας Χ., Ορنيθόπουλος Ν., Βανδώρας Ν., Μπαρμπαγιάννης Π., Πανσεληνάς Δ., Μαλλιάρης Στ., Φλυτζάνης Χ., Φατούρου Ελ., Σαράφογλου Μ., Λεμονής Κ., Ξανθόπουλος Β., Βοζίκης Α., Στρατηγόπουλος Σ., Ψαρομηλίγκος Κ., Γιαννέλος Στ., Κολυβάς Α., Οικονομίδης Γ., Αβραμόπουλος Π., Μανσούρ Ι, Φακής Α. Τσουρουνάκης Μ., Καρανδινά-

♦ **64ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ**

♦ **37ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Ολοκληρώθηκαν την Πέμπτη 11 Δεκεμβρίου τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών. Πρωταθλητής Ελλάδος στους Άνδρες αναδείχθηκε ο



Βασίλης Κοτρωνιάς με 6 βαθμούς, στη 2η θέση ο Χρ. Μπανίκας επίσης με 6 βαθμούς και 3ος ο Ι. Νικολαΐδης με 5,5 βαθμούς. Ο σκακιστής μας Σπύρος Καπνίσης κατέκτησε την 4η θέση με 5 βαθμούς και ο Γιώργος Γκούμας τη 10η θέση με 3 βαθμούς.

Πρωταθλήτρια Ελλάδος στις Γυναίκες αναδείχθηκε η Χ. Μαρκαντωνάκη με 8 βαθμούς, 2η η Κ. Παυλίδου με 6 βαθμούς και 3η η Γ. Γράφα επίσης με 6 βαθμούς.

♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **11/01/15** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 9 γύρων. Συνεχίζεται στις 18/1, 01/2, 08/2, 15/2, 1/3, 8/3, 15/3 και 29/3. Συμμετέχουμε με **5 εξαμελείς** ομάδες

♦ **21/3 και 22/3/2015** **Τελική φάση** στα Ομαδικά και Ατομικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής αντίστοιχα. Τα προκριματικά της περιοχής μας (**Π.Ε. Πειραιά**) θα γίνουν πιθανόν Σάββατο 7 Μαρτίου τα ατομικά και την Κυριακή 8 Μαρτίου τα ομαδικά σε Γυμνάσιο της περιοχής.

♦ **04-06/4/2015** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών) στην Ερέτρια.

Παίρνουν μέρος όσοι θα προκριθούν από τα αντίστοιχα σχολικά πρωταθλήματα Αττικής

♦ **14-19/4/2015** (2η βδομάδα Πάσχα) Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής** : Τα Προκριματικά: 26/4, 3/5, 10/5, 17/5 και 23-24/5 (final 4).

Μετέχουμε με 4μελή ομάδα.

♦ **Το 2ο** δεκαπενθήμερο του **Ιουνίου**, το 13^ο Φυσιολατρικό τουρνουά open για όλες τις ηλικίες στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

♦ **26/6-02/7/2015** Πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **01-02/7/2015** 33ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελο 2015

♦ **03-8/7/2015** 43ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα Σύνοψη ομάδων Α΄εθνικής:

-1η – 4η σκακιέρα, γενικές σκακιέρες

-5η σκακιέρα, μια (1) από την κατηγορία γυναικών

-6η σκακιέρα, μια (1) από την κατηγορία νέων γυναικών (-20, γεννημένη μετά την 1/1/1995),

-7η σκακιέρα, μια (1) από την κατηγορία κορασίδων (-16, γεννημένη μετά την 1/1/1999),

-8η σκακιέρα, ένας/μια (1) από την κατηγορία νέων ανδρών –γυναικών (-20,γεν/νος-η μετά την 1/1/1995),

-9η σκακιέρα, ένας/μια (1) από την κατηγορία παιδων-κορασίδων (-16, γεν/νος-η μετά την 1/1/1999).

10η σκακιέρα, ένας/μια (1) από την κατηγορία παμπαίδων-παγκορασίδων (-12, γεν/νος-η μετά την 1/1/2003).

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

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

♦ Ομαδικό Παίδων Κορασίδων Αττικής 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 και 25/10 και

♦ Πανελλήνιο Ομαδικό Παίδων Κορασίδων 11-13/12

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



♦ 4ήμερη εκδρομή στη Σύρο 5-8 Σεπτεμβρίου 2014

Την πρώτη μέρα φτάσαμε στην πρωτεύουσα της Σύρου, την Ερμούπολη, που υπήρξε ένα από τα σπουδαιότερα εμπορικά λιμάνια της Ανατολικής Μεσογείου και αναδείχθηκε γρήγορα σε σπουδαίο βιομηχανικό, εμπορικό και ναυτιλιακό κέντρο όλο το 19^ο αιώνα.

Επισκεφτήκαμε το **Αρχαιολογικό Μουσείο** και το απόγευμα ανεβήκαμε στην **Άνω Σύρο**, στο λόφο των Καθολικών και επισκεφτήκαμε το μουσείο **Μάρκου Βαμβακάρη**. Αργά επιστρέψαμε στο κατάλυμά μας, το ξενοδοχειακό συγκρότημα "Dolphin bay".

Τη 2^η ημέρα στην Αζόλιμνο έγινε μια μικρή διαδρομή και



στη συνέχεια μπάνιο στην παραλία. Το απόγευμα μια πεζοπορία από το Γαλησσά προς τη σπηλιά του Αγ. Στεφάνου.

Τη 3^η ημέρα επισκεφτήκα-

με διάφορες παραλίες για μπάνιο και το βράδυ είχαμε το καθιερωμένο γλέντι. Η ζωντανή μουσική και τα νησιώτικα τραγούδια μάς κράτησαν μέχρι αργά, αφού ήταν μεγάλο και το κέφι όλων μας. Ήταν κιάλας η τελευταία μας νύχτα στο όμορφο νησί.

Τελευταία ημέρα, αφού φορτώσαμε τις βαλίτσες μας στο πούλμαν, φύγαμε για **Ερμούπολη**, όπου είχαμε αρκετό χρόνο για περιήγηση. Έτσι επισκεφτήκαμε πρώτα το **Βιομηχανικό Μουσείο**, όπου είδαμε σημαντικά και εντυπωσιακά εκθέματα από διάφορα επαγγέλματα όπως βυρσοδεψίας, μηχανουργίας, κλωστοϋφαντουργίας, τυπογραφίας,

ναυπηγικής, λουκουμοποιίας, κ.λ.π. Ξεναγηθήκαμε από τον υπεύθυνο του χώρου σε όλες τις αίθουσες, με ιδιαίτερη αναφορά στο πρώτο ηλεκτροκίνη-



το αυτοκίνητο Enfield. Ανηφορίσαμε λίγο προς την πόλη και μπήκαμε στον Ιερό Ναό της Κοίμησης της Θεοτόκου για να θαυμάσουμε την εικόνα της "Κοίμησης της Θεοτόκου", έργο του Δομήνικου Θεοτοκόπουλου. Θαυμάσαμε το επιβλητικό νεοκλασικό Δημαρχείο (έργο του Τσίλερ) και το Θέατρο "Απόλλων", μικρογραφία της Σκάλας του Μιλάνου. Είδαμε τον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου του «Πλούσιου», στην αριστοκρατική συνοικία «Βαπόρια», με τα υπέροχα νεοκλασικά μέγαρα των πλούσιων Συριανών караβοκύρηδων και βγάλαμε πολλές φωτογραφίες στη "Μικρή Βενετία", την παραλία των Βαποριών. Γευματίσαμε

♦ 2ήμερη εκδρομή 20-21 Σεπτεμβρίου 2014 στο Κυπαρίσι Μάνης.

Μετά από μια σύντομη παραμονή στην όμορφη και ιστορική πόλη, της Σπάρτης, φτάσαμε

στη **Μονεμβασιά**, για επίσκεψη στην καστροπολιτεία, «**το πέτρινο καράβι**» του Γιάννη Ρίτσου, το σπίτι του οποίου επισκεφθήκαμε πρώ-



το, καθώς μπήκαμε στην πόλη. Η προτομή στη μεγάλη ταράτσα μπροστά από το σπίτι του μεγάλου ποιητή μας αενίζει αγέρωχη το **Μυρτώο** πέλαγος.

Επισκεφτήκαμε το **ναό του Ελκόμενου Χριστού** με την «ταλαιπωρημένη», εξαιτίας των αρχαιοκαπήλων, **εικόνα της Σταύρωσης**.

Κάναμε βόλτες στα στενά δρομάκια, φαγητό σε κάποιο από τα μικρά και χαριτωμένα μα-

γαζάκια, ψώνια, φύγαμε. Ήδη οι πεζοπόροι μας, είχαν ξεκινήσει με το ένα πούλμαν από τη Μονεμβασιά για την Κρεμαστή για να κάνουν την πεζοπορία τους προς το



Κυπαρίσι. Είχε αρχίσει να νυχτώνει όταν και οι τελευταίοι πεζοπόροι έφτασαν στην παραλία και κάποιοι από αυτούς έστησαν τις σκηνές τους δίπλα στο κύμα, για να διανυκτερεύσουν.

Οι πεζοπόροι μας ξύπνησαν νωρίς το πρωί της Κυριακής, έκαναν το μπάνιο τους στη θάλασσα και έφυγαν για να διασχίσουν το **Φαράγγι της Λάρνακας** στους **Μολάους**, ενώ οι υπόλοιποι κάναμε μπάνιο στην ολοκάθαρη και ήρεμη **Μεγάλη Άμμο** της Παραλίας ή πήγαμε, κάποιοι, περπατώντας δίπλα στη θάλασσα ως το λιμανάκι του **Αγίου Γεωργίου**.

Πήραμε το δρόμο για Μολάους, αφού πρώτα περάσαμε από το **λιμανάκι του Γέρακα**, κρησφύγετο πειρατών κάποτε. Εδώ συναντήσαμε και τους πεζοπόρους και όλοι μαζί φύγαμε



για το **Γεράκι**, τη βυζαντινή καστροπολιτεία, που μαζί με τα κάστρα της Μονεμβασιάς, της Μάνης και του Μυστρά. Μια μικρή στάση στην **Τρίπολη**, και επιστροφή



Μονοήμερες Εκδρομές που έγιναν:

• Πορείες και μπάνιο στη Τζιά.

Την Κυριακή 14 Σεπτεμβρίου 2014 πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στην όμορφη Τζιά. Φτάσαμε με το καραβάκι στο λιμάνι της Κορρησίας και ύστερα επισκεφτήκαμε την πρωτεύουσα του νησιού, Ιουλίδα. Περπατήσαμε ως το πέτρινο λιοντάρι και επισκεφτήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο. Κάναμε πεζοπορία μέχρι την Αρχαία Καρθαία και κολυμπήσαμε



στην πεντακάθαρη θάλασσα της. Οι τουρίστες μας περιηγήθηκαν στη γραφική Ιουλίδα, στα μουσεία της και κολύπησαν στις όμορφες παραλίες Καμπί και Κούνδουρο. Το απόγευμα ξανά στο καραβάκι για Λαύριο και επιστροφή στη βάση μας.

• Τροιζήνα (ο δρόμος του Θησέα)-Πόρος

Στις 27 Σεπτεμβρίου με πούλμαν κατευθυνθήκαμε προς την Τροιζήνα και οι πεζοπόροι περπάτησαν στο δρόμο του Θησέα μέχρι τον αρχαιολογικό χώρο του «Ιερού του Ιππόλυτου» και της Βυζαντινής Επισκοπής και στη συνέχεια στο Διαβολογέφυρο. Οι τουρίστες έφυγαν για Γαλατά και Λεμονοδάσος και όλοι μαζί περάσαμε απέναντι στον Πόρο. Φαγητό και βόλτες, και αργά το απόγευμα επιβιβαστήκαμε πάλι στο πλοίο για την επιστροφή μας στο Γαλατά και από εκεί στη Νίκαια.

• Λεύκτρα, Πλαταιές-ΑιγόσθENA(Κιθαιρώνας)

Τη Κυριακή 5 Οκτώβρη πραγματοποιήσαμε μια κοντινή εκδρομή στον Κιθαιρώνα. Επισκεφτήκαμε τα Λεύκτρα και τις Πλαταιές και περπατήσαμε



στον Κιθαιρώνα από τις Ερυθρές-Βίλια ως τα ΑιγόσθENA. Περπατήσαμε στο φαράγγι Χώνης και καταλήξαμε στο Αρχαίο κάστρο των Αιγόσθενων. Φτάνοντας στην παραλία αρκετοί έκαναν μπάνιο, γιατί ο καιρός ήταν ζεστός και, αφού γευτήκαμε στην παραλία τους ψαρομεζέδες, πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

• Εκδρομή στο μυκηναϊκό νεκροταφείο Δενδρών,



Ακρόπολη Μιδέας και Μονή Ταλαντίου.

Το Σάββατο 11 Οκτώβρη επισκεφτήκαμε τους θολωτούς τάφους στο μυκηναϊκό νεκροταφείο των Δενδρών. Ανηφορίσαμε στην Ακρόπολη με τα κυκλώπεια τείχη και στη συνέχεια

φύγαμε για τη Μονή Ταλαντίου. Οι πεζοπόροι, έκαναν πορείες στο Αραχναίο, στο φαράγγι Ταλαντίου. Όλοι μαζί επισκεφτήκαμε το υπέροχο Ναύπλιο κάνοντας βόλτες στην Πλατεία Συντάγματος με το Αρχαιολογικό Μουσείο και τα 2 τζαμιά.

• Τζιτζινα (Πάρνωνας).

Την Κυριακή 19 του Οκτώβρη κάναμε μια εκδρομή στον Πάρνωνα. Επισκεφτήκαμε για πολλοστή τα πανέμορφα Τζιτζινα, περπατήσαμε από το Βασαρά, στη Βέροια, το μοναστήρι των Αγίων Αναργύρων και από εκεί όλοι μαζί φτάσαμε στα Τζιτζινα. Στον ξενώνα «Πρυτανείο» με τη φανταστική θέα γευματίσαμε, ήπιαμε το καφεδάκι μας ή το αρωματικό τσάι του βουνού.

• Νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Ακρόπολης.

• Λίμνη Τσιβλού (Χελμός)

Τη Κυριακή 9 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στη Λίμνη Τσιβλού. Πανδαισία χρωμάτων και η ομορφιά της αυτή τη εποχή δεν περιγράφεται. Έγινε μια μικρή πεζοπορία γύρω από τη λίμνη και δύο μεγαλύτερες προς τα παραδοσιακά χωριά Σόλο και Περιστέρα.



•Καταρράκτης Δρυμώνα(Ξηρόν Όρος)-Όσιος Δαυίδ.

Το Σάββατο 15 Νοεμβρίου οι πεζοπόροι περπάτησαν στο Ξηρόν Όρος στην Εύβοια. Οι μεν ξεκίνησαν από τους Κουρκουλούς και ανέβηκαν στην κορυφή του Ξηρού Όρους, ενώ οι άλλοι από τους καταρράκτες του Δρυμώνα για την κορυφή. Όλοι μαζί επισκεφτήκαμε τη μονή Οσίου Δαυίδ και καταλήξαμε για φαγητό στη λίμνη Ευβοίας.

• Βυτίνα –Βλαχέρνα(Μαίναλο)

Την Κυριακή 23 Νοεμβρίου πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο πανέμορφο Μαίναλο. Ξεκινήσαμε από τη Βλαχέρνα και φτάσαμε στη Βυτίνα. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Κερνίτσης και όλοι μαζί γευματίσαμε στην όμορφη Βυτίνα.

• Καστάνιτσα (Πάρνωνας)

Το Σάββατο 29 Νοεμβρίου επισκεφτήκαμε την Καστάνιτσα στον Πάρωνα. Περπατήσαμε μέχρι την Μονή κοντολινάς και στη συνέχεια, αφού συναντήσαμε το μονοπάτι που έρχεται από τον Πραστό, καταλήξαμε στην όμορφη Καστάνιτσα.

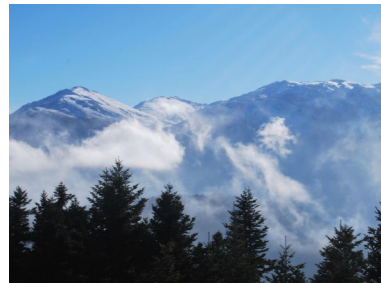


• Πιάνα-Χρυσοβίτσι-Βαλτεσινίκο(Μαίναλο)

Την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2014 πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο πανέμορφο Μαίναλο. Από την Αλωνίσταινα κάναμε δυο διαδρομές προς το χωριό Πιάνα. Φτάσαμε στο Λιμποβίτσι, από όπου κατόγονταν οι Κολοκοτρωνάιοι. Επισκεφτήκαμε το αναστηλωμένο κτίριο, μουσείο του αγώνα των Ελλήνων το 1821, που είναι κτισμένο δίπλα στο παλιό πατρικό σπίτι του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη. Στις ταβέρνες του χωριού Πιάνα γευτήκαμε τα νόστιμα μαγειρευτά φαγητά τους, ψωνίσαμε μέλι Μαινάλου και καρύδια και φύγαμε για τη Νίκαια.

♦ Παύλιανη (Οίτη)

Το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου επισκεφτήκαμε την Παύλιανη στην Οίτη. Οι πεζοπόροι ξεκίνησαν από το χωριό Πανουργιά και ανεβαίνοντας έφτασαν μέχρι το Πυργάκι. Από ψηλά αγναντέψαμε όλη την Γκιώνα και τα Βαρδούσια. Κατεβαίνοντας διασχίσαμε τη ρεματιά της Παύλιανης και στη συνέχεια καταλήξαμε στην Άνω Παύλιανη.



• Τρίκαλα Κορινθίας– Καρυά (Ζήρια).

Το Σάββατο 20 Δεκεμβρίου πριν τα Χριστούγεννα κάναμε μια εκδρομή στη Ζήρια. Από το χιονοδρομικό Κέντρο περπατήσαμε προς τη λίμνη Δασίου. Στη συνέχεια προχωρήσαμε προς Γέρο και καταλήξαμε στο χωριό Καρυά. Οι λιγοστοί

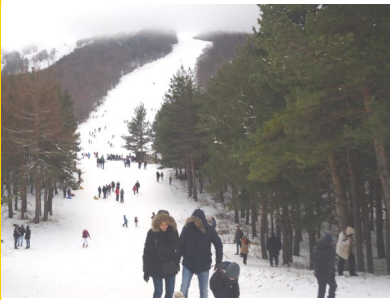




ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 2015

3 ως 7/1/15 5ήμερη εκδρομή : Λίμνες Κερκίνης, Δοϊράνης, Κάρλας-Σκρά-Σέρρες-Χιον. Κέντρο Λαϊλία- Αρχαία Αμφίπολις (Μουσείο)- Κ. Πορόια- Έδεσσα-Αριδαία-Λουτρά Πόζαρ- Σιάτιστα- Θεσσαλονίκη.

♦ **1^η μέρα Σαβ 3/1** Αναχ. από Νίκαια 07.00 (από ΜΕΤΡΟ



Αιγάλεω 07.20) για ΛΑΜΙΑ-Βελεστίνο (επίσκεψη Λίμνης Κάρλας και Μονής Σουρβιάς και 2ωρη πεζοπορία στην Κερασιά-κρύο γεύμα). Κατόπιν συνεχίζουμε για Χαλκηδόνα (τακτοποίηση στο ξενοδοχείο MAISON, δείπνο,

διανυκτέρευση).

♦ **2^η μέρα Κυρ.4/1** Αναχ. στις 08.30 για τις λίμνες Δοϊράνης, Κερκίνης και Κ. Πορόια . Το βράδυ μουσική συνεστίαση στα Λαδάδικα στη Θεσσαλονίκη.

♦ **3^η μέρα Δευ.5/1** Αναχ. στις 08.30 για επίσκεψη στο Αρχ. Μουσείο της Αμφίπολης (ξενάγηση)-κατόπιν πάμε στις Σέρρες και στο Χιονοδρομικό Κέντρο Λαϊλία (παραμονή 3 ώρες για καφέ, σκι, πεζοπορία).

♦ **4^η μέρα Τρι. 6/1** Αναχ.08.00 για τη Σιάτιστα όπου θα κάνουμε πορεία στο όρος Βούρινος και θα πάρουμε μέρος στην παραδοσιακή γιορτή « τα Μπαμπουσάρια».

♦ **5^η μέρα Τετ. 7/1** Αναχ. στις 08.00 για Σκρά -Αριδαία-Λουτρά Ποζάρ. Παραμονή 3 ώρες για θερμό μπάνιο, περίπατο, γεύμα και επιστροφή για ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 195(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 160)

Για: Πούλυμαν+Hotel MAISON με ημιδιατροφή + συνεστίαση στα Λαδάδικα + Ξενάγηση στο Μουσείο Αρχ. Αμφίπολης.(μονόκλινο+€ 60)

Υπεύθυνοι: Π.ΦΥΤΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

Σάββατο 17/1 Ημερήσια εκδρομή: **Βαλτεσινικό-Κρύα Βρύση-Λαγκάδια (Μαίναλο)**

Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Σπαθοβούνι (στάση)- Βυτίνα-Βαλτεσινικό. Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία για Αγία Τριάδα-Κρύα Βρύση-Λαγκάδια (4 και 6 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τη Βυτίνα, το Βαλτεσινικό & τα Λαγκάδια (γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10)

Υπεύθυνοι: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ- ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 25/1 Η πίτα των πεζοπόρων και εκδρομέων

μας! Στην Πάρνηθα-Αμφιαράειο- Σκάλα Ορωπού

Α) Αναχ. στις **07.00** για Πάρνηθα όπου ξεκινά η πεζοπορία (3 & 5 ωρών) για Μεσιανό Νερό-Κατσιμίδι και Μπάφι-Ορνιό-Μόλα—Κατσιμίδι (ΒΔ/Α) . Στη συνέχεια ξενάγηση στο Αμφια-

ράειο και κατάληξη στη Σκάλα Ορωπού

Β) Αναχ. στις **15.00** για απογευματινό περίπατο στο Αμφιαράειο και στον Ωρωπό για συνεστίαση και κόψιμο της παραδοσιακής πίτας των πεζοπόρων και εκδρομέων μας. Στις **20.30** αναχ. για επιστροφή ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: Πεζοπόροι € 23 (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ €



♦ **Σάββατο 31/1** **Παιχνίδια στο χιόνι !!**

Παιδική εκδρομή στο Χιον. Κέντ. Ζήριας Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από Αιγάλεω 07.30) για Άνω Τρίκαλα-Χιον. Κέντρο Ζήριας. (Σκι, διαγωνισμοί χιονάνθρωποι κλπ.). Πεζοπορία προς τη λίμνη Δασίου και κορυφή Ζαχαριά(3 ώρες).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15 (μαθ. € 8)

Υπεύθ: Η.ΚΑΦΩΡΟΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Α.ΚΑΝΑΚΗΣ

•**Κυριακή 1/2** Επίσκεψη στο Αρχ. Μουσείο Αθηνών και απογευματινός περίπατος στη Ν. Μάρη Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 13.00** (ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 13.15)

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 10(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 6)

Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

•**Σαββάτο 7/2** Ημερήσια : **Ανάβρα-Ελαφοβούνι-Λίμνη Παλιοσουβάλα (ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ)**

Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00**(από ΜΕΤΡΟ 07.15) για Καμένα Βούρλα-Ανάβρα . Θα γίνουν δύο διαδρομές:

Α)Καταφύγιο-Ελαφοβούνι-Λίμνη Παλιοσουβάλα-Μονή Αγ.Τριάδας-Μενδενίτσα(6 ώρ.ΒΔ/Α) και

Β)Καταφύγιο-Παναγίτσα-Μ.Αγ.Τριάδας-Μενδενίτσα (4 ώρ.ΒΔ/Α).Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα αξιοθέατα της Μενδενίτσας (γεύμα). Αναχ.17.00 για θερμό χαλαρωτικό μπάνιο στις **Θερμοπύλες** & επιστροφή.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

•**ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ! 12/2**

♦ Το παραδοσιακό μας «ρεφενέ...πάρτι» μασκέ στην Αίθουσα **ΜΑΝΟΣ ΛΟΪΖΟΣ**, με τα νόστιμα σπιτικά φαγητά για την παρέα μας.

♦ Έναρξη από 21.00.

♦ Είσοδος με πρόσκληση-λαχείο € 7 που περιλαμβάνει:

Ποτά, αναψυκτικά, σαλάτες, φρούτα, σερπαντίνες (παιδιά δωρεάν)



•**Κυριακή 15/2** Ημερήσια εκδρομή **Αμφίκλεια-Αγ.Ιερουσαλήμ-Αγ.Ιωάννης (ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ)**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγ. 07.30) για Λιβαδειά-Αμφίκλεια από όπου ξεκινούν 2 διαδρομές:για το Ρέμα Κεραμιδιού-Αγία Ιερουσαλήμ και Αγ.Ιωάννη-Φτερόλακα-Αμφίκλεια (σε 3 & 5 ώρες).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €15 (Μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

♦ **20-23/2** 4ήμερη Αποκριάτικη: **Καρναβάλι Πολυγύρου (Χαλκιδικής), Καθαρή Δευτέρα στο ΣΟΧΟ (Λαγκαδά)**

♦ **1^η μέρα Παρ.20/2** Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.00(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20) για ΤΕΜΠΗ (κρύο γεύμα)-ΝΙΚΗΤΗ Hotel GERANEION.Το βράδυ στο αντάμωμα των Συγκροτημάτων! στο Πολύγυρο.

♦ **2^η μέρα Σαβ.21/2** Οι τουρίστες επίσκεψη Σπηλαιού Πετραλώνων-Αρχ. Ολύθνου (ξενάγηση) και Κασσάνδρας. Οι πεζοπόροι στη διαδρομή : Κρουσηγή-Κασσανδρινό (3 ώρες ΒΔ/Α).

♦ **3^η μέρα Κυρ.22/2** Πεζοπορία: Ταξίαρχης-Παλαιόχωρα (3 ώρες ΒΔ/Α) & παρακολούθηση του Καρναβαλιού Πολύγυρου. Το βράδυ αποκριάτικο μουσικό γλέντι.

♦ **4^η μέρα Καθαρή .Δευτέρα** Παρακολούθηση Αποκριάτικων δρώμενων των Κουδουνοφόρων στο Σοχό .

♦ **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 175** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 150)



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 2015

Σάββατο 28/2 Ημερήσια : **Ασκη-Μονή Μακαριώτισσας-Δόμβραινα** (Ελικώνας)
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για Αλιάρτο-Δομβραίνα-Μονή Μακαριώτισσας.
Θα ξεκινήσουν δύο πεζοπορίες (3 και 6 ωρών ΒΔ/Α) για **Ζαχαρά-Ιπποκρήνη-Ιερό Μουσών-Ασκη**. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την ιστορική Μαρτυρική Μονή, τη Δομβραίνα και το οινόποιείο **Ζαχαριά** στην **Ασκη** και θα έχουν γεύμα στην Λιμούλα των Μουσών.

Υπεύθυνοι: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 1/3 Περίπατος επίσκεψης **Αρχαιολογικού Χώρου και Μουσείου Ελευσίνας** (ξενάγηση)

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 12.30** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 12.45)

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 10 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 6)

Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

Σάββατο 7/3 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **Όρος Κανδήλι-Τρούπι-Στρογγίτσα** (Βορ. Εύβοια)
Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Χαλκίδα-Τρούπι. Από εδώ ξεκινάνε 2 πορείες **Α)** για **Σέλι-Ζωοδόχος Πηγή-Στρογγίτσα -Δαφνούσα** (5 ώρ. ΒΔ/Β) και **Β)** για **Σέλι-Δαφνούσα** (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Αγ. Ιωάννη Ρώσσο** (γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ

Κυριακή 15/3 Ημερήσια στα **Γεράνια (Σχίνο-Διόκαστρο-Αγ.Μαρίνα-Ντουσιά)**

Σάβ. 21/3 :Αισθητικό Δάσος Στενής -Καταφύγιο-Ελατίας.

♦ **24 & 25/3** 2ήμερη στη **λίμνη Λάδωνα(Rafting)- Φαράγγι Δήμητρας-Αρχ. Ολυμπία-Λουτρά Καϊάφα** (θερμό μπάνιο) **-Κατάκολο-Μονή Σκαφιδιάς-Πάτρα .**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30) για **Λάδωνα(ράφτινγκ)**. Οι πεζοπόροι θα διασχίσουν το φαράγγι της **Δήμητρας** ως τη **Μονή Κλειβωκάς** (3 ώρες ΒΔ/Α) και οι τουρίστες θα επισκεφθούν το **φράγμα** της λίμνης, την **Μουριά**, το γεφύρι της **Κυράς** και το χωριό **Δήμητρα** (γεύμα).

Μετά πάμε στον **Πύργο (HOTEL LETRINA)**. **2^η μέρα** Αναχ. στις 08.00 για την Αρχαία Ολυμπία (ξενάγηση)-**Καϊάφας** (περιήγηση της Λίμνης & προαιρετικά θερμό μπάνιο)-**Κατάκολο** (γεύμα)-**Μ. Σκαφιδιάς** (επίσκεψη)-**Πάτρα** (στάση)-**ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ**.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 65 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 40)Περιλαμβάνει: Το Πούλμαν, το ξενοδοχείο LETRINA (Πύργος) με ημιδιατροφή+τη ξενάγηση στην Αρχ. Ολυμπία.(Rafting +40€)

Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **4 & 5/4** 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική : **ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ (Εορτή Εξόδου!) Λίμνη Τριχωνίδας-Αράκυνθος**

♦ (όρος) **-Χάνι Μπανιά-(Εύηνος π. Rafting) -(Φαράγγι Σκα)-Μ.Βαρνακούντος-Ναύπακτος** (διανυκτέρευση).

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για **Ναύπακτο** (τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ**).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €70 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €50) Περιλαμβάνει: Πούλμαν +διανυκτέρευση με ημιδιατροφή.

Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ

♦ **13 ως 19/4/15 ΠΑΣΧΑ (2^η εβδομάδα) 7ΗΜΕΡΗ Πανόραμα ΚΡΗΤΗΣ:** Ρέθυμνο-Ηράκλειο- Χανιά-Κνωσσός-Μάταλα-Αγ.Νικόλαος-Ελούντα-Σπιναλόγκα-Ιδαίον Αντρον-Κουρνά-Αρχ.Λάππα-Μάλια-Κίσσαμος-Σφακιά,Ανώγεια-Παλιόχωρα και διάσχιση των μαγευτικών φαραγγιών **Αγ. Ειρήνης , Ίμβρου και Καρτερού.**

Αναχ.13/4 στις 21.00 από Πειραιά για **Χανιά**. Αναχ. επιστροφής από Χανιά **19/4 20.00**. Διαμονή στο ξενοδοχείο **ΡΕΘΥΜΝΟ ΜΑΡΕ** (στην **Σκαλέτα**) 5 διανυκτερεύσεις με ημιδιατροφή.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 295 (Μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 235) Περιλαμβάνει: Πούλμαν, Ξενοδοχείο, Εισ.πλοίου(σε 4κλινες εσωτ. καμπίνες) Ξεναγήσεις, Κρητικό γλέντι. (Επιβάρυνση για μονόκλινο €75).(Επιβάρυνση για εξωτ. 4κλινη καμπίνα € 10 και για 2κλινη εξωτ. € 40).

(Παιδιά -12 €150).(Χωρίς καμπίνα -€ 30)

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 26/4 Ημερήσια εκδρομή **Καλοσκοπή-Χάνι Μαγκανά-Βρακά Ράχη-Μνήματα**

♦ **1 ως 3/5** 3ήμερη τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **Πύλος-Μεθώνη-Σφακτηρία-Σαπιέντζα-Βοϊδοκοιλιά.**

Κυριακή 10/5 Η παιδική μας τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην **Καμπιά (Εύβοιας)** και το **Ξεροβούνι**

Σάββατο 16/5 Τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική εκδρομή στον **Αγ.Πέτρο-Μονή Μαλεβής-Πάρνωνα**

♦ **17-27 Μαΐου** 11ήμερη (οδική) τουριστική εκδρομή **ΠΟΛΩΝΙΑ-ΜΟΡΑΒΙΑ-ΣΛΟΒΑΚΙΑ-ΟΥΓΓΑΡΙΑ**

♦ **Νις, Σέγκετ, Βουδαπέστη, Μπάνσκα-Μπίστριτσα, Κρακοβία, Άουσβιτς, Βαρσοβία, Οστράβα, Όλομουτς, Μπρατισλάβα**

♦ **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 630** (για μονόκλινο+€ 230) Περιλαμβάνει: Το Πούλμαν+ξενοδοχεία με ημιδιατροφή+ξεναγήσεις + ατομική ασφάλεια). (Με διαβατήρια ή ταυτότητες νέου τύπου). Λεπτομερές πρόγραμμα διατίθεται από τα γραφεία μας .

Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

Κυριακή 24/5 Καμ. Βούρλα-Κνημίδα-Φαράγγι Βλογιά.

♦ **28/5 ως 1/6 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)** 5ήμερη εκδρομή στην **ΗΠΕΙΡΟ** με κρουαζιέρα στους **ΠΑΞΟΥΣ** και στην **ΚΕΡΚΥΡΑ** και πεζοπορία διάσχιση **Άραχθου-μονοπάτι Βίδρας- Άρτα-Πάργα-Σύβοτα-Γλυκή.**

Κυριακή 7/6 Ημερήσια εκδρομή στο φαράγγι του **Νηλέα** και την **Αγία Άννα** (Εύβοια)

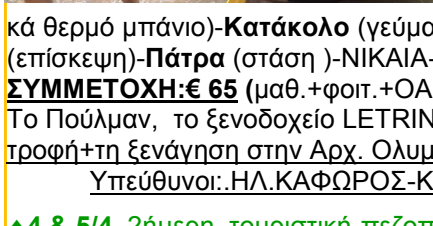
Σάββατο 13/6 Ημερήσια εκδρομή στο φαράγγι του **Δημοσάρη** και την **Κάρυστο**

Κυριακή 21/6 Ημερήσια **Σκαμνός** και **φαράγγι του Ασωπού (Φθιώτιδος!)-Λαμία**

Κυριακή 28/6 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στην **Φυγαλία** και το **Φαράγγι της Νέδας & Κυπαρισσία**

1-4 Αυγούστου ορειβασία στο **Σμόλικα(2637μ.)** το ψηλότερο βουνό μετά τον Όλυμπο, **Δρακόλιμνες, Σαμαρίνα** και **Πάπιγκο, καταφύγιο Αστράκας, κορυφή Γκαμήλα, .**

Διανυκτερεύσεις στα καταφύγια **Σμόλικα** και **Αστράκας.**



♦ 32^{ος} Κλασσικός Μαραθώνιος Αθηνών

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 32^ο Κλασσικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα στις 9 Νοεμβρίου 2014. Δεκαοκτώ μέλη και φίλοι του Φυσιολάτρη έτρεξαν και τερμάτισαν στο Μαραθώνιο που ήταν αφι-



ερωμένοι στη μνήμη του Γρηγόρη Λαμπράκη. Όλοι σε καλή φυσική κατάσταση, προπονημένοι από τις πολώρες πορείες του Φυσιολάτρη στα βουνά της Ελλάδας, κατάφεραν να τερματίσουν, εκτός από έναν, που είχε πρόβλημα τραυματισμού, μετά από επίπονη προσπάθεια κάνοντας 42 και κάτι χιλιόμετρα από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο. Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες!

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**



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

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

Άσκηση Νο 33

Παίζουν τα λευκά και κερδίζουν !!

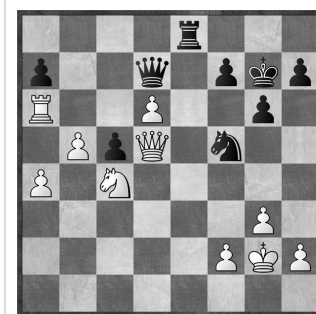


Λύση άσκησης Νο 32

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

1... , 104+, 2. η04, Βη4
3. Ρζ1, Β03, 4. Βη2, Βδ3
5. Ρη1, Πε1 #

Av 2. Ρζ1, Β03
3. Βη2, Πε1 #



Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος
«Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
Εκδότης: Καφώρος Ηλίας
Βρουύλων 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-Μαρούλη Μαίρη