



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος– Απρίλιος 2015

Τεύχος 34

## Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ 2η ΣΤΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ.

### Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας

Με ιδιαίτερη επιτυχία και μαζική συμμετοχή των μελών και φίλων του συλλόγου, πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 10 Ιανουαρίου η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας μας στην αίθουσα του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη. Περισσότερα από 200 άτομα παραβρέθηκαν στην εκδήλωση, ανάμεσά τους ο Δήμαρχος της πόλης κ. Ιωακείμης, η Αντιπεριφερειάρχης Αττικής κα Κρασσπούλου, η Περιφερειακή σύμβουλος κα Αποστολοπούλου, η Αντιπρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου κα Χαραλαμπίδου, ο επικεφαλής της δημοτικής παράταξης «Κόντρα στο Ρεύμα» κ. Παπαδόπουλος, οι Δημοτικοί Σύμβουλοι κ.κ. Τούντας, Μάλαμα, Μεσίσκλης, ο ειδικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Κωνσταντινόπουλος, ο κ. Κ. 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 η Δανάη Καφώρου έπαιξε στο πιάνο χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Κατόπιν ο Πρόεδρος του συλλόγου κ. Αγγελάκης έκανε μια σύντομη ανασκόπηση της σκακιστικής, εκδρομικής και πολιτιστικής δραστηριότητας του συλλόγου.



Συνέχεια στη σελ. 8

### Κύπελο Αττικής στο σκάκι: final 4.

Για τέταρτη φορά η ομάδα μας προκρίθηκε στο final-4 του Κυπέλλου Αττικής, που φέτος διοργανώθηκε από τον Φυσιολάτρη και την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. το Σαββατοκύριακο 23 και 24 Μαΐου στη Νίκαια. Κυπελούχος Αττικής 2015 αναδείχθηκε η ομάδα της 1ης ΑΜΕΣ Ν. Ερυθραίας, που έφερε ισοπαλία στον τελικό με την ομάδα του Φυσιολάτρη, που κατάταχτηκε τελικά δεύτερη.



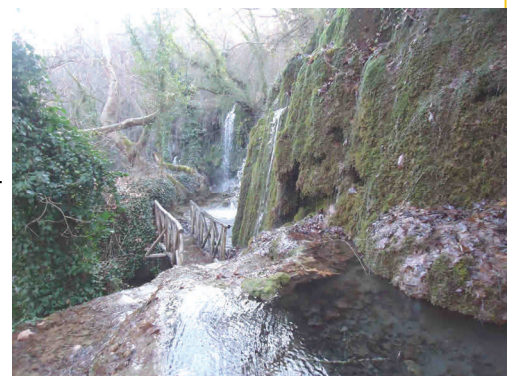
Για την ιστορία το 2008 κατακτήσαμε την 1<sup>η</sup> θέση, το 2010 την 3<sup>η</sup> θέση και το 2011 ήμασταν και πάλι Κυπελλούχοι Αττικής.

### Η κατάταξη στο final4 του κυπέλλου Αττικής ήταν:

- 1<sup>η</sup> ΑΜΕΣ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ
- 2<sup>η</sup> ΕΟΑΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ
- 3<sup>η</sup> ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣ
- 4<sup>η</sup> Σ.Ο. ΘΩΜΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

### 5νθήμερη εκδρομή των Φώτων 3/1-7/1 στη Μακεδονία ( Σέρρες , Σιάτιστα, Αριδαία, Έδεσσα, Αμφίπολη, Θεσσαλονίκη ).

Το 2015 ξεκίνησε με την πρώτη μας 5ήμερη εκδρομή στην κεντρική Μακεδονία με ορμητήριο την πόλη της Χαλκηδόνος. Τη πρώτη μέρα στην περιοχή της λίμνης Κάρλας κάναμε μια στάση στο Μουσείο της αυτοφυούς Ορχιδέας στο σκεπασμένο από χιόνι χωριό Κερασιά. Επισκεφτήκαμε τις Σέρρες και το χιονοδρομικό κέντρο Λαϊλιά, όπου οι πεζοπόροι περπάτησαν από το Σαλέ ως το καταφύγιο και ξεναγήθηκε στην Αμφίπολη. Ακόμα επισκεφτήκαμε τη Γαλάζια λίμνη στην περιοχή του χωριού Σκρα και τις λίμνες Δοϊράνη και Κερκίνη, που είναι σημαντικοί υδροβιότοποι. Στην Κερκίνη κάναμε μια όμορφη πεζοπορία περιμετρικά της λίμνης και σε τοπική ταβέρνα γευτήκαμε τους νόστιμους βουβαλίσιους μεζέδες. Ο επόμενος σταθμός μας ήταν τα θερμά λουτρά Πόζαρ, οι καταρράκτες της Έδεσσας και τα Μπαμπουσάρια της Σιάτιστας. Κλείσαμε την εκδρομή μας με μια βραδινή έξοδο στα Λαδάδικα της Θεσσαλονίκης .



### ♦ Ατομικά Πρωταθλήματα Σκάκι Αττικής 2015 (-16 , -14 , -12 , -10 και -8, ετών) 1ος Ο Χρήστος Κράλλης

Τα Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα Αττικής διεξήχθησαν στα Κάτω Πατήσια από 14 μέχρι 19 Απριλίου, με συνδιοργανωτές την Ε.Σ.Σ.Ν.Α. και τον Α.Ο. Τρείς Αστέρες '89

Οι συνολικές συμμετοχές ήταν 351 και από το Φυσιολάτρη συμμετείχαν 18 σκακιστές-ριες. Στο βάθρο των νικητών ανέβηκαν οι: στην 1η θέση ο Χρήστος Κράλλης (αγόρια -10), στη 2η θέση οι Ιωάννης Μάλλιος (αγόρια -10), Βασίλης-Γεώργιος Ανδρουσόπουλος-Αγιώτατος (αγόρια -14) και Μαρία-Ιωάννα Λεμονή (κορίτσια -16) και τέλος στην 4η θέση οι Αστέρης Παπαδόπουλος (αγόρια -16) και Μάγδα Λουκά (κορίτσια -14).



Συνέχεια στη σελ. 2



### Πασχαλινή εκδρομή στην Κρήτη.

Τη δεύτερη βδομάδα του Πάσχα κάναμε μια υπέροχη εκδρομή στην Κρήτη. Επισκεφτήκαμε τους αρχαιολογικούς χώρους των Μαλίων και του μινωικού Ανακτόρου της Κνωσού και ξεναγηθήκαμε στα αρχαιολογικά Μουσεία του Ηρακλείου και των Χανίων. Είδαμε ιστορικά μνημεία της Κρήτης όπως το νησί της Σπιναλόγκας με το διάσημο Ενετικό φρούριο, που έγινε καταφύγιο για τους λεητρούς, τη μονή Αρκαδίου και τα παγκοσμίου φήμης Μάταλα. Διασχίσαμε τρία υπέροχα φαράγγια, του Αγίου Νικολάου με το υπέροχο δάσος του Ρούβα, το παραδοσιακό φαράγγι του Ίμπρου και το μαγευτικό Φαράγγι της Αγίας Ειρήνης. Κάναμε βόλτες στη λίμνη του Αγίου Νικολάου, στο Ηράκλειο στην πλατεία με τα λιοντάρια και τη Λότζια, στο γραφικό λιμανάκι των Χανίων και στα στενά σοκάκια του Ρεθύμνου. Ακόμα είδαμε τη μαρτυρική Κάνδανο, την Παλαιόχωρα, την όμορφη Σούγια, το Φραγκοκάστελο, τα



γραφικά Σφακιά, το φαράγγι της Αράδαινας με τη γνωστή γέφυρα του Βαρδινογιάννη, τους τάφους του Βενιζέλου και του Καζαντζάκη και στα γραφικά Ανώγεια, το σπήλι του αξέχαστου Νίκου Ξυλούρη. Ανεβήκαμε στον Ψηλορείτη, στο οροπέδιο της Νίδας και στο Ιδαίον

Άνδρον όπου συναντήσαμε 2-3 μέτρα χιόνια, περπατήσαμε στις λίμνες του Ζαρού και Κουρνά και επισκεφτήκαμε στην Αργυρούπολη, την Αρχαία Λάτπη με τους λαξευτούς τάφους της και τις πηγές με τα πολλά νερά και τους καταρράκτες.

### Τετραήμερο της Αποκριάς στη Χαλκιδική.

Στην όμορφη Χαλκιδική περάσαμε το τετραήμερο της αποκριάς. Παρακολουθήσαμε το Καρναβάλι του Πολυγύρου και τους κουδουνοφόρους στο Σοχό. Επισκεφτήκαμε την Αρχαία Όλυθο, λαογραφικά μουσεία και το περίφημο σπήλαιο των Πετραλώνων. Περπατήσαμε στον Χολομώντα από τον Ταξιάρχη στην Παλαιόχωρα και από την Κρυστοπηγή στο Κασσανδρινό και κάναμε το γύρο της Κασσάνδρας. Δεν έλειψε και το αποκριάτικο ρεβεγιόν με αρκετούς φίλους ντυμένους μασκαράδες, όπου διασκεδάσαμε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες.

### Εκδρομή στην Αρχαία Ολυμπία.

Το διήμερο (24-25 Μάρτη) πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο Λάδωνα και στην αρχαία Ολυμπία. Επισκεφτήκαμε πρώτα το εντυπωσιακό φράγμα του Λάδωνα με το Υδροηλεκτρικό εργοστάσιο της ΔΕΗ και στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στο πανέμορφο χωριό **Δήμητρα**. Εδώ περπατήσαμε στο φαράγγι δίπλα στον ποταμό Λάδωνα. Το απόγευμα κάναμε βόλτες στην πόλη του Πύργου θαυμάζοντας τα νεοκλασσικά κτίρια του Τσίλερ.



Την επομένη επισκεφτήκαμε, με δυνατή βροχή μάλιστα, την Αρχαία Ολυμπία και ύστερα κατευθυνθήκαμε στη Μονή Σκαφιδιάς και στο Κατάκολο. Εδώ επισκεφθήκαμε και ξεναγηθήκαμε δωρεάν, στο Μουσείο Αρχαίων Ελληνικών Οργάνων και στο Μουσείο Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας. Επιστρέφοντας στη Νίκαια κάναμε μια στάση στην περιοχή του **Αγίου Ανδρέα**, πολιούχου της Πάτρας.



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

(συνέχεια από τη σελίδα 1)

Οι διακρίσεις των σκακιστών μας ήταν οι εξής:

K-16: Λεμονή Μαρία-Ιωάννα (2η, 5,5 β.)

K-14: Μάγδα Λουκά (4η, 4,5β.)

A-16: Παπαδόπουλος Αστέρης (4ος, 5β.), ...  
Άρης Κολουβάς (13ος, 3,5β.)

A-14: Ανδρουτσόπουλος-Αγιάτατος (2ος, 5,5β.), ...  
Γαβριήλ Βασιλάκης (15ος, 4β.)

A-12: Ιγνάτιος Δαλαμπέκης (11ος, 4,5β.),  
Ανδρέας Χατζηελευθερίου (13ος, 4,5β.),  
Βασίλης Χαραλαμπίδης (15ος, 4,5β.),  
Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (4β.)

A-10: Χρήστος Κράλλης (1ος, 7β.),  
Ιωάννης Μάλλιος (6β.),  
Αλέξανδρος Φακής (4,5β.),  
Μηνάς Τσουρουνάκης (3,5β.),  
Ιωάννης Καραμπέτσας (3,5β.),  
Στυλιανός Σταθόπουλος (3β.),  
Παναγιώτης Παναγόπουλος (1β.)

A-8: Γιώργος Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης (9ος, 4,5β.)

Τα Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα θα γίνουν από 26 Ιουνίου μέχρι 2 Ιουλίου 2015 στο Ρίο (Πάτρα).

### ♦ ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2015

Στα πλαίσια της Chessnale 2015 στο εμπορικό κέντρο Mall Athens διεξήχθη η τελική φάση του **Ατομικού και Ομαδικού Σχολικού Πρωταθλήματος Αττικής 2015**.

Στην **1<sup>η</sup> θέση** στην τάξη του βρέθηκε ο **Κράλλης Χρήστος** (Δ' Δημοτικού) στην **2<sup>η</sup> θέση** ο **Χατζηελευθερίου Ανδρέας** (Ε' Δημοτικού), και στην **3<sup>η</sup> θέση** ο **Καραμπέτσας Ιωάννης** (Δ' Δημοτικού).

Στο 27ο Πανελλήνιο Ατομικό Σχολικό Πρωτάθλημα προκρίθηκαν επίσης και οι: **Λεμονή Μαρία-Ιωάννα** (Πρωτ/τρια Ελλάδας 2014), **Λούκα Μάγδα** (16η) Β' Γυμνασίου **Χαραλαμπίδης Βασίλειος** (10ος) στην Ε' Δημοτικού, **Μάλλιος Ιωάννης** (6<sup>ος</sup>) στην Γ' Δημοτικού και **Ντεληγιώργης Αρχοντάκης Γεώργιος** (6<sup>ος</sup>) στην Β' Δημοτικού.

### ♦ ΟΜΑΔΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΤΤΙΚΗΣ 2015

Η ομάδα του 2ου Δημοτικού Σχολείου Κορυδαλλού με την συμμετοχή των αθλητών μας **Χατζηελευθερίου Ανδρέα** και **Δαλαμπέκη Ιγνατίου**, αποτελούμενη από τους: **Δαλαμπέκη Ιγνατίο**, **Χατζηελευθερίου Ανδρέα**, **Ζουρούδη Αναστασία** και **Αναστασιάδη Σταματία** κατέκτησε τη **11η θέση** και προκρίθηκε στο 13ο Πανελλήνιο Ομαδικό Σχολικό Πρωτάθλημα.

### 4ο rapid Νίκαιας και 7ο, 8ο παιδικό rapid Νίκαιας

Με μεγάλη επιτυχία διοργανώθηκαν τα Σκακιστικά Τουρνουά Rapid Νίκαιας στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη το **4ο rapid Νίκαιας** τη Κυριακή **15η Φεβρουαρίου** καθώς και τα παιδικά rapid : Κυριακή **1η Φεβρουαρίου (7ο παιδικό)**, Κυριακή **29η Μαρτίου (8ο παιδικό)** 2015.

Ακόμα συμμετέχοντας στο **5ο ΓΚΡΑΝ-ΠΡΙ ΡΑΠΙΝΤ ΑΤΤΙΚΗΣ - 1ο ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΡΑΠΙΝΤ ΕΣΣΝΑ** διοργανώσαμε τον **11<sup>ο</sup>** προκριματικό στο εντευκτήριο του συλλόγου μας στις **3 Μαΐου 2015**.



## ♦ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2014

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

Το τριήμερο 4-6 Απριλίου 2015 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.

Β΄ Δημ. Ντελιγιώργης- Αρχοντάκης Γεώργιος (20<sup>ος</sup>)  
 Δ΄ Δημ. Κράλλης Χρήστος (4<sup>ος</sup>), Μάλλιος Ιωάννης (23<sup>ος</sup>)  
 Ε΄ Δημ. Χατζηελευθερίου Ανδρέας (6<sup>ος</sup>), Χαραλαμπίδης Βασίλειος (13<sup>ος</sup>), Δαλαμπέκης Ιγνάτιος Μάρκελος (25<sup>ος</sup>)  
 Β΄ Γυμν. Ανδρουτσόπουλος Αγιώτατος Βασίλειος Γεώργιος (4<sup>ος</sup>), Λουκά Μαγδαληνή (16<sup>η</sup>)  
 Γ΄ Γυμν. Λεμονή Μαρία Ιωάννα (10<sup>η</sup>)  
 Λύκεια: Μοβσεσιάν Φιόνα (27<sup>η</sup>)  
 Συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές.

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

Στα **Ομαδικά** η ομάδα του 2<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Κορυδαλλού (συμμετείχαν οι σκακιστές μας Χατζηελευθερίου Ανδρέας και Δαλαμπέκης Ιγνάτιος Μάρκελος) κατέκτησε την **25<sup>η</sup>** θέση και το **3<sup>ο</sup> Λύκειο Νίκαιας** (συμμετείχε η σκακίστριά μας Μοβσεσιάν Φιόνα) πήρε την **4<sup>η</sup>** θέση.

### Ομαδικό πρωτάθλημα Γυναικών Αττικής

Η ομάδα γυναικών του Φυσιολάτρη κατέκτησε την 1η θέση στο ομαδικό πρωτάθλημα γυναικών, με δεύτερη την ομάδα του ΑΟ Δεξαμενής Μεταμόρφωσης και τρίτη του ΑΣΟΠ Δίας Πετρούπολης.

Συμμετείχαν οι αθλήτριες μας: Φατούρου Ελένη, Σαράφογλου Μαρία, Λεμονή Μαριάννα, Λουκά Μάγδα.

### Ομαδικό πρωτάθλημα Βετεράνων(S50) Αττικής

Η ομάδα των Βετεράνων του Φυσιολάτρη κατέκτησε την 7η θέση στο ομαδικό πρωτάθλημα Αττικής. Πρώτη θέση πήρε ο Πειραιϊκός, δεύτερη ο ΣΜΑΟ Καισαριανής και τρίτη ο Πανελλήνιος ΓΣ.

Συμμετείχαν οι σκακιστές μας: Ορνιθόπουλος Νίκος, Πετούγιας Γιώργος, Μαλλιάρος Σταύρος.

### Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών

Πρωταθλητής Ελλάδος στο 65ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα ο **Θάνος Μαστροβασίλης** και Πρωταθλήτρια στο 38ο Πανελλήνιο Ατομικό Πρωτάθλημα Γυναικών η **Κατερίνα Παυλίδου**.



Από 21 έως 29 Απριλίου 2015 στην Ύδρα διεξήχθησαν τα Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών. Πρωταθλητής Ελλάδος αναδείχθηκε ο Θάνος Μαστροβασίλης με 7 β., 2ος ο Βασίλης Κοτρωνιάς με 6 β. και 3ος ο Γιάννης Νικολαΐδης με 5,5 β..

Στο πρωτάθλημα συμμετείχε και ο σκακιστής μας **Γιώργος Γκούμας** που κατέκτησε την

**8η** θέση με 3,5 β..

Πρωταθλήτρια Ελλάδος στις Γυναίκες αναδείχθηκε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά η Κατερίνα Παυλίδου με 6,5 βαθμούς, 2η η Χαριτωμένη Μαρκαντωνάκη με 6 β. και 3η η Μαρία Κουβάτσου με 5,5 β.

### Ομαδικό κύπελλο Αττικής Φιλίας "Ν. Στρόφαλης" 2015 Κατάκτηση της 4<sup>ης</sup> θέσης για την Α΄ ομάδα μας

Ολοκληρώθηκαν οι αγώνες του Κυπέλλου Αττικής Φιλίας. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαμε με 5 ομάδες, τρεις ομάδες στον Α΄ και δυο στο Β΄ όμιλο.

Στον Α΄ Όμιλο ο **Φυσιολάτρης Α΄** κατέκτησε την **4<sup>η</sup>** θέση στη βαθμολογία με 10 βαθμούς. Ο **Φυσιολάτρης Β΄** κατέλαβε την **9<sup>η</sup>** θέση στη βαθμολογία και ο **Φυσιολάτρης Γ΄** κατέλαβε τη **16<sup>η</sup>** θέση.

Στο Β΄ όμιλο ο **Φυσιολάτρης Δ΄** κατέλαβε την **8<sup>η</sup>** θέση και ο **Φυσιολάτρης Ε΄** την **15<sup>η</sup>** θέση.

### Ομαδικό κύπελλο Παίδων (-14 ) Αττικής 2015

Την πρώτη θέση κατέκτησε ο ομάδα του Φυσιολάτρη στο ομαδικό κύπελλο Παίδων(-14).

Οι σειρά των 3 πρώτων ομάδων ήταν:

- 1<sup>η</sup> ΕΟΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
- 2<sup>η</sup> ΖΗΝΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
- 3<sup>η</sup> ΠΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

Έπαιξαν οι σκακιστές-ριες μας: Λουκά Μάγδα, Κράλλης Χρήστος, Ανδρουτσόπουλος Βασ.- Γιώργος, Χατζηελευθερίου Ανδρέας, Δαλαμπέκης Ιγνάτιος, Χαραλαμπίδης Βασίλης, Μάλλιος Ιωάννης

### Ομαδικό κύπελλο Παμπαίδων (-10 ) Αττικής

Την 7η θέση κατέκτησε ο ομάδα του Φυσιολάτρη στο ομαδικό κύπελλο Παμπαίδων(-10).

Οι σειρά των 3 πρώτων ομάδων ήταν:

- 1<sup>η</sup> ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣ Α
- 2<sup>η</sup> ΑΟ ΖΗΝΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ Α
- 3<sup>η</sup> ΑΟ ΤΡΕΙΣ ΑΣΤΕΡΕΣ

Έπαιξαν οι μικροί σκακιστές-ριες μας:

Έπαιξαν οι μικροί σκακιστές μας: Κράλλης Χρήστος, Μάλλιος Ιωάννης, Κατσιάρας Δημήτριος, Καραμπέτσας Ιωάννης, Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης Γεώργιος, Σταθόπουλος Στελιος και Τσουρουνάκης Μηνάς.

## ♦ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

**16 - 24/6/2015** 13<sup>ο</sup> Φυσιολατρικό ορεπ στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος»

**3-8 Ιουλίου 2015** 43ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής κατηγορίας στο Ρίο Πάτρας. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα. Πέρυσι η ομάδα μας κατέκτησε την 8η θέση.

**26 Ιουνίου - 2 Ιουλίου 2015** Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Παίδων-Κορασίδων 2015 στο Ρίο Πάτρας.

**1- 2 Ιουλίου** 33ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο για το 2015 (final 8).

**22 /8/2015** 35<sup>ο</sup> τουρνουά rapid στη Νίκαια (Μάντρα).

**26 /8 - 03 /9/2015** 23<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.



## ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ – ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

*Καφώρος Ηλίας*

Τα φωτοβολταϊκά συστήματα μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε ηλεκτρική. Ο πλανήτης μας σήμερα καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες κυρίως με άνθρακα, πετρέλαιο, φυσικό αέριο ή πυρηνική ενέργεια. Τα ενεργειακά αυτά αποθέματα, υπολογίζεται ότι θα επαρκέσουν μόνο για τα επόμενα 50 χρόνια ενώ η χρήση πυρηνικής ενέργειας ενέχει πολλούς κινδύνους, πρόσφατο παράδειγμα η Ιαπωνία. Το μέλλον ανήκει στις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας (ΑΠΕ). Ο ήλιος είναι μια τεράστια και ανεξάντλητη πηγή ενέργειας. Η ενέργεια που εκπέμπει και φτάνει στη γη σε 20 λεπτά είναι ίση με αυτή που καταναλώνει όλος ο πληθυσμός της γης σε ένα χρόνο. Τα φωτοβολταϊκά συστήματα μπορούν να εφαρμοστούν σε κατοικίες ή σε επαγγελματικούς χώρους και η παραγόμενη ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να καταναλωθεί άμεσα, να αποθηκευτεί σε μπαταρίες ή να διοχετευθεί για πώληση στο δίκτυο της ΔΕΗ.

### ΑΡΧΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Η καρδιά ενός φωτοβολταϊκού συστήματος είναι ο συλλέκτης. Συνήθως αποτελείται από κυψέλες που περιέχουν κρυσταλλικό πυρίτιο με προσμίξεις Αρσενικού, Βορίου ή Γαλλίου.

Τα φωτόνια που προέρχονται από τον Ήλιο πέφτουν στις κυψέλες χτυπούν τα ηλεκτρόνια των ατόμων, αυτά μετακινούνται και έτσι παράγεται ηλεκτρικό ρεύμα.



Τα πρώτα φωτοβολταϊκά συστήματα χρησιμοποιήθηκαν από τη NASA σε διαστημικές εφαρμογές τη δεκαετία του '60. Αργότερα έγιναν οι πρώτες εγκαταστάσεις

στην Αμερική και στην Ιαπωνία. Σήμερα η Γερμανία και η Ιαπωνία κυριαρχούν στη κατασκευή φωτοβολταϊκών πάνελ και ήδη απολαμβάνουν τους καρπούς της εξελεγμένης τεχνολογίας τους. Στην Ελλάδα μόνο τα τελευταία χρόνια η χρήση «πράσινων» τεχνολογιών (ΑΠΕ) μέσα από κυβερνητικά προγράμματα έφερε κάποια αποτελέσματα. Έτσι η παγκόσμια δυναμική των φωτοβολταϊκών, παρά το μεγάλο κόστος αγοράς τους, στέλνει σήμερα αρκετές Μεγαβαττώρες (MWh) στο δίκτυο της ΔΕΗ. Ακόμα έχουν κατασκευαστεί αυτόνομα συστήματα στο Άγιο Όρος, σε εξοχικές κατοικίες, καταφύγια, κτηνοτροφικές μονάδες κλπ. Οι προβλέψεις για το άμεσο μέλλον όσον αφορά την αγορά των φωτοβολταϊκών είναι ιδιαίτερα ευοίωνες, τόσο για την καθολική εξάπλωση της φωτοβολταϊκής τεχνολογίας παγκοσμίως, όσο και για την καθοδική πορεία στις τιμές των φωτοβολταϊκών πλαισίων.

### ΤΥΠΟΙ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

Οι συλλέκτες παραγωγής ηλιακής ενέργειας χρησιμοποιούν κυρίως μονοκρυσταλλικό ή πολυκρυσταλλικό Πυρίτιο, Τελουριούχο Κάδμιο (CdTe), Αρσενικούχο Γάλλιο (GaAs) αλλά και διάφορα υβριδικά (HIT) και Νανοκρυσταλλικά φωτοβολταϊκά. Το πάχος τους είναι συνήθως 0,3 χιλιοστά κι η απόδοσή τους φτάνει το 10-20%.

## ΑΠΟΔΟΣΗ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

Σημαντικοί παράγοντες για την απόδοση ενός φωτοβολταϊκού συστήματος είναι τα υλικά κατασκευής των κυψελών, η γωνία κλίσης και το αζιμούθιο, ώστε να βλέπουν κάθετα τον ήλιο και η επαρκής απόσταση μεταξύ τους, ώστε να μην σκιάζονται και να αερίζονται.



## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

- \* Μεγάλη διάρκεια ζωής
- \* Μηδενική ρύπανση του περιβάλλοντος
- \* Δυνατότητα επεκτασιμότητας ανά πάσα στιγμή
- \* Αθόρυβη λειτουργία
- \* Απαλλαγή από την χρήση συμβατικών καυσίμων
- \* Ελάχιστη συντήρηση
- \* Αφθονία στη φύση του Πυριτίου

## ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΪΚΩΝ

- \* Το μεγάλο κόστος αγοράς και εγκατάστασης.
- \* Το Κάδμιο είναι καρκινογόνο και το Αρσενικό δηλητηριώδες ενώ τα Τελλούριο, Ίνδιο και Γάλλιο είναι δυσεύρετα στη φύση.

## ΠΩΛΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ (ΔΕΗ)

Φωτοβολταϊκές Μονάδες που έχουν σαν στόχο τη παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας και η πώλησή της σε κάποιον προμηθευτή (καταναλωτή) είναι τα **φωτοβολταϊκά πάρκα**. Η ισχύς σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να είναι από μερικά KW έως και αρκετά MW. Στην Ελλάδα η συνθηθέστερη επένδυση σε αυτά τα επίπεδα είναι αυτή των **100KW**. Τελευταία πολλοί επενδυτές αλλά και ιδιώτες έχουν στραφεί και σε

μικρότερους φωτοβολταϊκούς σταθμούς **10-20KW**, όπου η διαδικασία αδειοδότησης είναι πολύ απλή και μπορεί μάλιστα να ολοκληρωθεί άμεσα και γρήγορα. Τέτοιες μονάδες παρατηρούμε σήμερα εγκατεστημένες στις στέγες σπιτιών, εργοστασίων και στους αγρούς. Η απόσβεση μπορεί να γίνει σε 6-7 χρόνια και στη συνέχεια έχουμε ένα καθαρό εισόδημα 6-15 χιλιάδες Ευρώ ετησίως για εγκατάσταση 10-20KW.



Φωτοβολταϊκό στη στέγη σπιτιού.

Οι αναπτυγμένες χώρες δίνουν μεγάλη σημασία στις ΑΠΕ για να δημιουργήσουν συνθήκες οικονομικής ανάπτυξης, χωρίς περαιτέρω ρύπανση του περιβάλλοντος και να απεξαρτηθούν από το πετρέλαιο που τα κοιτάσματά του σιγά-σιγά φθίνουν.

Πρέπει όμως το κόστος να μειωθεί δραματικά για να δώσει τη δυνατότητα σε αναπτυσσόμενες χώρες είτε να μπορούν να εισαγάγουν φθηνότερα τα προϊόντα είτε να τους δώσουν τη τεχνολογία, έτσι ώστε να μπορέσουν να κατασκευάσουν μόνοι τους τα φωτοβολταϊκά συστήματα.



## ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ: ΑΛΗΘΕΙΑ Ή ΜΥΘΟΣ.

Επιμέλεια: Αντώνης Κανάκης



Εκφράζουμε ανοιχτά τους προβληματισμούς μας στο Νίκο Μάντζαρη, WWF ΕΛΛΑΣ.

Πόσο επείγον είναι να αποτρέψουμε νέες λιγνιτικές μονάδες, όπως η Πτολεμαΐδα V;

Τι μερίδιο έχει η μικρή χώρα μας στην παγκόσμια εκπομπή ρύπων CO2;

Η αλλαγή της θερμοκρασίας δεν είναι μια φυσική διεργασία;

**Θεωρία ή πραγματικότητα; Και οι ίδιοι οι επιστήμονες φαίνεται πως διαφωνούν.**

Είσαι σίγουρος; Μια πρόσφατη καταμέτρηση βρίσκει ότι 10.883 στα 10.885 επιστημονικά άρθρα εκτιμούν ότι η κλιματική αλλαγή συμβαίνει και είναι ανθρωπογενής. Δε βλέπω μεγάλη διαφωνία.

**Εγώ πάντως ...κάπου έτσι άκουσα. Όπως και νά' χει, είναι δυνατόν μια επιστημονική θεωρία να μας αναγκάσει να αλλάξουμε ξαφνικά τον τρόπο ζωής μας;**

Ας αντιστρέψουμε το ερώτημα: είναι δυνατόν οι επιστήμονες του κόσμου να ζητούν άμεσα μέτρα για να διαφυλάξουμε τις ισορροπίες του πλανήτη, κι εμείς να τους αγνοούμε επειδή δεν μας αρέσουν αυτά που λένε;

**Έχεις όμως σκεφτεί ότι από πίσω υπάρχουν μεγάλα συμφέροντα; Φωτοβολταϊκά, ανεμογεννήτριες... Μήπως είναι αυτοί που κινούν τη νήματα;**

Ποια συμφέροντα λες είναι μεγαλύτερα, των εταιριών ανανεώσιμης ενέργειας, ή των εταιριών πετρελαίου και άλλων ορυκτών καυσίμων; Σκέψου ότι αυτοί θα βγουν χαμένοι από τη στροφή σε καθαρή ενέργεια. Αντίθετα, κερδίζουν από τη «δυσπιστία» απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

**Ζούμε σε έναν πλανήτη ιστορίας δισεκατομμυρίων ετών. Η αλλαγή του κλίματος είναι μια φυσική διεργασία. Ή μήπως νομίζουμε ότι ξαφνικά τα τελευταία 10 ή 20 χρόνια άρχισε το κλίμα να αλλάζει;**

Φυσικά και η αλλαγή του κλίματος είναι φυσική διεργασία του πλανήτη. Όπως και η εξαφάνιση των ειδών. Όμως, όπως σήμερα η εξαφάνιση των ειδών έχει ρυθμό 100 με 1000 φορές ταχύτερο του κανονικού, έτσι και ο ρυθμός της αλλαγής του κλίματος δεν έχει τίποτα το «φυσιολογικό»!

*«...είναι δυνατόν οι επιστήμονες του κόσμου να ζητούν άμεσα μέτρα για να διαφυλάξουμε τις ισορροπίες του πλανήτη, κι εμείς να τους αγνοούμε; Όμως η προσαρμογή δεν παρουσιάζει μόνο κόστος αλλά και ευκαιρία: θα φέρει νέες θέσεις εργασίας και νέες τεχνολογίες που αξιοποιούν το συγκριτικό πλεονέκτημα της Ελλάδας».*



*Νίκος Μάντζαρης, Υπεύθυνος Ενεργειακής και Κλιματικής Πολιτικής WWF Hellas.*

**Από τη μια μέρα στην άλλη μάθαμε πως «φταιμε» γιατί ο τρόπος ζωής μας οδηγεί στην υπερθέρμανση και την καταστροφή του πλανήτη. Δεν είναι λίγο «τρομοκρατικό» όλο αυτό;**

Δυστυχώς, συμφωνώ. Τα στοιχεία είναι πολύ τρομακτικά και μακάρι να ήταν ψεύτικα. Τίποτα δε θα με έκανε πιο χαρούμενο από το να αποδεικνυόταν ότι η κλιματική αλλαγή είναι μύθος. Σκέψου ότι οι μαζικές αλλαγές που φέρνει απειλούν να γκρεμίσουν ό,τι έχουμε πασχίσει να χτίσουμε σε 60 χρόνια δουλειάς του WWF: την ευαίσθητη ισορροπία μας με το περιβάλλον και την προστασία ειδών που απειλούνται με εξαφάνιση. Όμως, εσύ τι θα έκανες; Θα έκλεινες τα μάτια ή θα πορευόσουν με βάση την επιστημονική έρευνα, όσο «τρομακτική» κι αν είναι;

**Μισό λεπτό! Αν οι αλλαγές είναι τόσο «κοσμογονικές» γιατί τότε μας λες ότι «το κλίμα στο χέρι μας»;**

Έχεις δίκιο. Η τεράστια προσαρμογή που απαιτείται δεν είναι καθόλου εύκολη. Οι επιστήμονες μιλούν για ένα όριο ανόδου της θερμοκρασίας στους 2°C για να αποφύγουμε «αλυσιδωτές αντιδράσεις». Το όριο αυτό -ευτυχώς- είναι ακόμα εφικτό, με την προϋπόθεση όμως ότι θα δράσουμε άμεσα. Και κυρίως: όσο νωρίτερα ξεκινήσουμε την προσαρμογή, τόσο το καλύτερο. Δηλαδή, τόσο λιγότερο θα μας στοιχίσει.

**Ακόμα και να ισχύουν όλα αυτά: καλό δεν είναι να ξεκινήσουν πρώτα οι «μεγάλοι»; Η Ελλάδα είναι μια σταγόνα στον ωκεανό.**

() καθένας είναι υπεύθυνος για το δικό του μερίδιο, ούτε περισσότερο, ούτε λιγότερο. Έπειτα, το ξέρεις ότι η Ελλάδα είναι άμεσα στους μεγαλύτερους ρυπαντές της Ευρώπης, σε σχέση με τον πληθυσμό της και με την οικονομία της; Ως μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που ως τώρα ήταν πρωτοπόρος στις πολιτικές αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής, επιτρέπεται η Ελλάδα να αποτελεί τον αδύναμο κρίκο;

**Πολύ καταθλιπτικό μου φαίνεται όλο αυτό. Μια μεγάλη «κατάρρα» που μας βρήκε και τρέχουμε μήπως και καταφέρουμε να γλιτώσουμε τις χειρότερες συνέπειες. Αρκετά προβλήματα είχαμε...**

Λυπάμαι... Και συμφωνώ, δεν είναι ευχάριστο. Όμως, ας μη βλέπουμε μόνο την αρνητική πλευρά. Η στροφή στην καθαρή ενέργεια σημαίνει λιγότερους ρύπους, άρα λιγότερα αναπνευστικά προβλήματα και καρκίνους. Αντίστοιχα, η νέα «καθαρή» βιομηχανία έχει να φέρει νέες τεχνολογίες και νέες θέσεις εργασίας. Ειδικά για την Ελλάδα με τόσο ήλιο και αέρα, δεν θα μπορούσε να είναι μια κινητήριος δύναμη για την πολυπόθητη οικονομική ανάκαμψη;



**Ο λιγνίτης δεν είναι η πιο φτηνή λύση, όπως φαίνεται και από τον πίνακα της WWF**



## Εκδρομές που έγιναν:

♦ **Σάββατο, 17 Ιανουαρίου, εκδρομή στα Λαγκάδια.**  
Κάναμε μια εκδρομή στο αγαπημένο μας βουνό Μαινάλο. Περπατήσαμε από το Βαλτεσινίκο, πορεία 4 ωρών για



Αγία Τριάδα-Παλαιόκαστρο-Γριάς Λιθάρη-Κρύα Βρύση ως το όμορφο χωριό του Μαινάλου Λαγκάδια. Μια μαγευτική διαδρομή, μέσα σε έλατα, λιβάδια, παλιά πετρόκτιστα αλώνια, παραδοσιακούς νε-

ρόμυλους στο Λαγκαδινό ποτάμι και καταλήξαμε στην πλατεία στα Λαγκάδια.

♦ **Κυριακή, 24 Ιανουαρίου, κόψιμο ορειβατικής πίτας.**  
Την Πάρνηθα επιλέξαμε φέτος για την κοπή της ορειβατικής πίτας του ομίλου μας. Αφού κάναμε τη διάσχιση της Πάρνηθας από την Αγία Τριάδα-Μπάφι-Μόλα μέχρι το Κατσιμίδι, όπου συναντήσαμε και αρκετό χιόνι, κατευθυνθήκαμε στον Ωρωπό. Πρώτα ξεναγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο του Αμφιαρείου και μετά επισκεφτήκαμε το μοναστήρι των Εισοδίων της Θεοτόκου και τη λιμνοθάλασσα του Ωρωπού. Στη συνέχεια σε ταβέρνα της παραλίας Μαρκόπουλου Ωρωπού όλοι μαζί γλεντήσαμε και κόψαμε την πίτα του Συλλόγου παρουσία του Προέδρου του ομίλου μας κ. Αγγελάκη και του προέδρου της ΟΦΟΕΣΕ κ. Κατσαντώνη αλλά και αρκετών φίλων και μελών μας.

♦ **Σάββατο, 7 Φεβρουαρίου εκδρομή στο Μαινάλο.**  
Παιδική εκδρομή στο Χιονοδρομικό Κέντρο Μαινάλου με 100 παιδιά και 5 πούλμαν κάναμε φέτος το Χειμώνα. Μικροί και μεγάλοι έπαιξαν στα χιόνια, έφτιαξαν χιονάνθρωπους και έκαναν σκι και έλκθηρο.



Έγιναν διαγωνισμοί κατασκευής του καλύτερου χιονάνθρωπου και κουίζ γνώσεων. Μια ομάδα ορειβατών από το Χιονοδρομικό

κέντρο ανέβηκε στην Οστρακίνα, την ψηλότερη κορυφή του Μαινάλου, όπου το χιόνι σε πολλά σημεία έφτανε και το μισό μέτρο και ύστερα συνέχισαν μέχρι τη Βυτίνα. Το απόγευμα όλοι μαζί κάναμε μια βόλτα στην όμορφη Βυτίνα, όπου μοιράστηκαν σε όλα τα παιδιά μικρά αναμνηστικά δώρα και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

♦ **Κυριακή 15 Φεβρουαρίου εκδρομή στο Παρνασσό.**  
Περπατήσαμε στα χιονισμένα μονοπάτια του Παρνασσού, μια διαδρομή μέσα στο χιόνι σε μια ρεματιά κάτω από τα χιονισμένα έλατα. Ένα κατηφορικό μονοπάτι που μας οδήγησε μέχρι την όμορφη Αμφίκλεια.

♦ **Σάββατο 28 Φεβρουαρίου στην Άσκη (Ελικώνας).**  
Δυο διαδρομές στον Ελικώνα πραγματοποιήσαμε στο μονοπάτι 22. Ανεβήκαμε στην κορυφή του Ζαγαρά, όπου το χιόνι, σε πολλά σημεία του ξεπερνούσε το μισό μέτρο, περάσαμε από την πηγή Ιπποκρήνη, το οροπέδιο των μουσών, την Ανανίτση και καταλήξαμε στην Άσκη.

♦ **Σάββατο, 7 Μαρτίου, εκδρομή στο Κανδήλι (Εύβοια)**  
Από το χωριό Τρούπι στους πρόποδες του όρους Κανδήλι, ξεκίνησαν δυο διαδρομές. Η πρώτη ομάδα των ορειβατών προσέγγισε την κορυφή Στρουγκίτσα και η δεύτερη ανέβηκε μέχρι την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τη Λίμνη και στη συνέχεια όλοι μαζί το Προκόπι για προσκύνημα στον Όσιο Ιωάννη το Ρώσο.

♦ **Κυριακή, 15 Μαρτίου, εκδρομή στα Γεράνεια.**  
Η πρώτη πεζοπορική ομάδα έκανε πορεία προς το εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας, το Δίκαστρο και από τη Σκάλα Γερακίνας κατέληξε στην παραλία του Σχίνου.

Η δεύτερη ορειβατική ομάδα, παίρνοντας το κίτρινο μονοπάτι, έφτασε στην κορυφή της μεγάλης Ντουσιιάς, από το δύσκολο ανηφορικό μονοπάτι της Φανερωμένης και επέστρεψε από Δίκαστρο και Σκάλα Γερακίνας στο Σχίνο. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν τα Πίσια, το Σχίνο και τη μονή του Οσίου Παταπίου.



♦ **Σάββατο, 21 Μαρτίου, στη Δίρφυ (Στενή Ευβοίας).**  
Από την Άνω Στενή ξεκίνησε η πρώτη ομάδα, για να ανέβει το μονοπάτι Σ2 μέχρι το καταφύγιο και επιστροφή ακολουθώντας το Σ1. Ανηφορίσαμε το καστανόδασος μέχρι στη «Ράχη Συκά» και στη συνέχεια φτάσαμε στο καταφύγιο, όπου συναντήσαμε αρκετό χιόνι. Ύστερα αρχίσαμε την κατάβαση περνώντας δίπλα από τη βραχώδη κορυφή Τούρλα, την πηγή «Συκάμινο» και από το ρέμα της Στενής φτάσαμε στο χωριό της Άνω Στενής.



♦ **Κυριακή, 26 Απριλίου, στη Γκιώνα (Καλοσκοπή).**  
Κάναμε πεζοπορία πάνω στο μονοπάτι Ε4 στους πρόποδες της Γκιώνας. Ξεκινήσαμε από το Κεφαλόβρυσο, μια πηγή με πλούσια παγωμένα νερά δίπλα στο μικρό ξωκλήσι της Αγίας Ελένης. Περάσαμε την Καλοσκοπή και ύστερα πήραμε το μονοπάτι Ε4 που κατεβαίνει προς τη ρεματιά σε μια όμορφη διαδρομή μέσα στα έλατα. Το απόγευμα φύγαμε για τα Καμένα Βούρλα, όπου κάναμε ιαματικά ζεστά λουτρά στις πηγές Κονιαβίτη.

♦ **2ήμερη εκδρομή στο Μεσολόγγι, τη Ναύπακτο, τη λίμνη Τριχωνίδας και τον Αράκυνθο, 4 και 5-4-2015**  
Πρώτος σταθμός μας αφού περάσαμε τη γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου, η Ναύπακτος, όπου επισκεφτήκαμε το κάστρο και το μοναδικό και γραφικό λιμανάκι της. Το απόγευμα αναχωρήσαμε για το Ηρωικό Μεσολόγγι, όπου αυτή τη μέρα γιορτάζεται η Έξοδος του Μεσολογγίου. Ξεναγηθήκαμε πρώτα στον Κήπο των Ηρώων, στην Πινακοθήκη και παρακολουθήσαμε την παρέλαση. Την επόμενη μέρα οι ορειβάτες έκαναν πεζοπορία στον Αράκυνθο και το γύρο της λίμνης Τριχωνίδας ενώ κάποιιοι άλλοι επισκέφτηκαν τον αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο του Θέρμου. Αργά το απόγευμα όλοι πήραμε το δρόμο της επιστροφής μας για την Αθήνα.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



**1 ως 3/5** 3ήμερη στην Κυπαρισσία-Πύλος-Μεθώνη-Σαπιέντζα-Βοϊδοκοιλιά-Λιμνοθάλασσα Γιάλοβας-Ανάκτορα Νέστορα-Καταρράκτης Καλαμάρης.

**Σάββατο 9/5** Η παιδική μας στη Στενή(Εύβοιας).

**Σάββατο 16/5** :Αγ.Πέτρο-Μ. Μαλεβής-Πάρνωνας.

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

**Κυριακή 24/5**, Καμένα Βούρλα-Κνημίδα-φαράγγι Βλογιά.

**29/5 ως 1/6 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)** 4ήμερη στην **Ηπειρο-Σύβοτα-Πάργα-Πέρδικα**, κρουαζιέρα στους **Παξούς & Κέρκυρα** και πεζοπορία στον Υγροβιότοπο της **Ροδιάς** και στη **Γλυκή**.

**ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΦΑΡΑΓΓΙΩΝ!**

**Κυριακή 7/6**, Φαράγγι **Νηλέα** και **Αγία Άννα** (Εύβοια).

Θα γίνει η διάσχιση του φαραγγιού του **Νηλέα** από την γέφυρα των **Αμελάντων** μέχρι την **Αγ. Άννα** (σε 3 ώρες ΒΔ/Α απαραίτητο μαγιό). Οι τουρίστες θα επισκεφτούν το μουσείο Κερασιάς και όλοι μαζί στην παραλία της Αγ. Άννας (μπάνιο-γεύμα). Στις 17.30 επιστροφή για **ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ**. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

**Σάββατο 13/6**, Φαράγγι **Δημοσάρη** και **Κάρυστος**.

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.15** (Από **ΜΕΤΡΟ 06.30**) για **ΡΑΦΗΝΑ** όπου θα πάρουμε το **F/B** για το **Μαρμάρι**

Στη συνέχεια με τοπικό λεωφορείο θα πάμε στο **Πετροκάναλο** από όπου ξεκινά η διάσχιση του περίφημου φαραγγιού του **Δημοσάρη** (5 ώρες ΒΔ/Α) ως την παραλία **Καλλιανών** και στις 18.00 επιστροφή στα **Νεα Στύρα**(μπάνιο γεύμα) και με **F/B Αγία Μαρίνα-ΝΙΚΑΙΑ**.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 35** (για τα 2 πούλμαν, **F/B ΡΑΦΗΝΑ-ΜΑΡΜΑΡΙ** και **ΝΕΑ ΣΤΥΡΑ-ΑΓ.ΜΑΡΙΝΑ**).

Υπεύθυνοι: **ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ – ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**

**Κυριακή 21/6**, **Διάσχιση του φαραγγιού του Ασωπού (Φθιώτιδος!)** σε συνεργασία με τους **προβομάστορες**.

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ** στις **07.00** (από **ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15**) για **Σκαμνό-Διάσχιση του Ασωπού** ποταμού από τη γέφυρα της **Παπαδιάς** μέχρι τη γέφυρα της **Ηράκλειας** (σε 5 ώρες ΒΔ/Α) με κράνος και μαγιό. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Μονή Δαμάστας** και **Θερμοπύλες** (γεύμα). **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (7 θέσεις μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: **ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ – ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**

**27 & 28/6**, 2ήμερη στο **Πολυλίμνιο** και **Φαράγγι Νέδας**.

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από **ΜΕΤΡΟ 07.30**) για **Αρχαία Μεσσήνη** (ξενάγηση)- **Πολυλίμνιο** (διάσχιση φαραγγιού ΒΔ/Α)-**Κυπαρισσία** hotel **NATURA CLUB** (δείτεπνο).

**Κυρ. 28/6** ,Διάσχιση της **Νέδας** με μαγιό ( 5 ώρες ΒΔ/Α) από τη γέφυρα **Φιγαλείας** ως τη γέφυρα του **Στομίου** και επιστροφή με αγροτικό αυτοκίνητο(+€12). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Φιγαλεία** και τη **Μ. Ζούρτσας**. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 70** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 50).

Υπεύθυνοι :**Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ**

**1-11 Ιουλ.** 11ήμερες διακοπές στη **ΜΥΤΙΛΗΝΗ+** ημερήσια εκδρομή **ΑΙΒΑΛΙ-ΠΕΡΓΑΜΟ**(Τουρκία).

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 19.15**(από **ΜΕΤΡΟ 19.30**) για **Πειραιά** (επιβίβαση & απόπλους **21.00**).Αφίξη στις **08.00**.

Ημερήσιες εξορμήσεις:Μ.Αγ.Ραφαήλ-Θέρμη-Μανταμάδο-Μ.Ταξιάρχη-Μόλυβος-Πέτρα-Σίγρι(Απολιθωμένο Δάσος)-Ερεσσός-Καρύνη(Πλάτανος Θεόφιλου)-Αγιάσος-Πλωμάρι-Αγ.Ισίδωρος-Καλλονή-Μουσεία Τεριάντ & Θεόφιλου.

4 πεζοπορικές διαδρομές: α.**Καταρράκτης Μανικάτσα**  
β. **Σκόπελος-Αγριομέλισσα 4 ώρες** γ.**Βατούσα-Παράκοιλα 4 ώρες** και δ. **Πλωμάρι-Κορνήλα -Κάτω Χωριό 2 ώρες**.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 470** Περιλαμβάνει: Πούλμαν + τα Ναύλα 8 διαν/σεις με ημιδιατροφή στο ξενοδοχείο **ΜΥΤΙΛΑΝΑ**. (Για μονόκλινο + € 130 και καμπίνες 4κλινες εσ.+ € 35)

Υπεύθυνοι: **Α. ΚΑΝΑΚΗΣ-Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ**

**1 & 2 Αυγ.** 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική εκδρομή: **Στα Μέθανα** και στο θέατρο της **Αρχαίας Επιδαύρου Σάββατο** αναχ. στις 07.15 για **Ωραία Ελένη -Λυγουριό** (επίσκεψη μουσείου Φυσ. Ιστορίας)-**Δρέπανο** τακτοποίηση στο ξενοδοχείο **EDEN BEACH** ( γεύμα). Στις 20.00 Αναχ. για το αρχαίο **Θέατρο Επιδαύρου( ΕΚΚΛΗΣΙΑΖΟΥΣΕΣ** του Αριστοφάνη). **Ναύπλιο** -Δρέπανο (διανυκτέρευση).

Την **Κυριακή** αναχ. για **Μέθανα** για πεζοπορίες: Α) **Καμένη χώρα-Ηφαίστειο** και επιστροφή (60 λεπτά) και Β) **Ηφαίστειο -Καμένη χώρα-Κρασοπαναγιά** (5 ώρες ΒΔ/Α υπ.δ.300 μ.). Οι τουρίστες θα δούν: το κάστρο του **Φαβιέρου**, το νησάκι των **Αγίων Αναργύρων**, τον **Λιμνιώνα** (μπάνιο,γεύμα) και επίσης αξιοθεάτων στη **Χώρα των Μεθάνων**.

Στις 15.00 αναχ.για επιστροφή στη **ΝΙΚΑΙΑ**.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€105** (πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή+ εισ.θέατρου Γ'διάζωμα) (μονόκλινο+€ 20)

Υπεύθυνη **Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ**

**1-4 Αυγούστου** 4ήμερη ορειβατική εκδρομή: **ΣΜΟΛΙΚΑΣ-ΓΚΑΜΗΛΑ-ΚΟΝΙΤΣΑ- ΜΙΚΡΟ ΠΑΠΙΓΚΟ-ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ-ΠΑΛΑΙΟΣΕΛΛΙ**

**1)ΣΑΒΒΑΤΟ 01/08** : Αναχώρηση από **Νίκαια 06.30** (6.45 **ΜΕΤΡΟ**) για **Κόνιτσα -Παλαιοσέλλι** . Μεταφορά σακκιδίων με φορτηγάκι και πορεία μέχρι το **καταφύγιο Σμόλικα(1700 μ)**.

**2)ΚΥΡΙΑΚΗ 02/08** : Από **Καταφύγιο 07.00** για **Δρακολίμνη Σμόλικα και Κορυφή Σμόλικα (2.637 μ , ΒΔ/Β)** ) και επιστροφή καταφύγιο Σμόλικα. Σύνολο πορείας 7,5 Ω

**3)ΔΕΥΤΕΡΑ 03/08** : **Καταφύγιο Σμόλικα 07.00 - Παλαιοσέλλι** και με το πούλμαν πάμε στο **Μικρό Πάπιγκο** . Μεταφορά σακκιδίων με μουλάρια και πεζοπορία μέχρι το **Καταφύγιο Αστράκας** ( 1950 μ) 3Ω. Ανάβαση στη **Δρακολίμνη Τύμφης** και **Κορυφή Γκαμήλα** (2497 μ, ΒΔ/Β) ) 3 Ω + επιστροφή **Καταφύγιο Αστράκας 2,5 Ω** Σύνολο πορείας 8,5 Ω .

**4) ΤΡΙΤΗ 04/08**: **Καταφύγιο Αστράκας 07.00** για **Χαράδρα Αώου -Μονή Στομίου - Γέφυρα Αώου Κόνιτσα** . Σύνολο πορείας 5,3 Ω. **Γέφυρας Βοϊδομάτη** . Επιστροφή **Νίκαια** . **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €120** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ για 5 θέσεις € 95)

Υπεύθυνοι: **ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ**

**10-16 Αυγούστου** 7ήμερες διακοπές (με ορειβασία-πεζοπορία και μπάνιο) σε **κάμπινγκ** της **Χαλκιδικής**

**Κυριακή 23 Αυγ.** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική στον **Αγ. Γεώργιο Λιχάδος-Λιχαδονήσια-Προφήτη Ηλία**

Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από **ΜΕΤΡΟ ΑΙΓΑΛΕΩ 07.15**)για **Άγιο Κωνσταντίνο** από όπου με το **F/B** θα περάσουμε στον **Άγιο Γεώργιο Λιχάδος**. Η πεζοπορία: **Αγ.Αθανάσιος Λιχάδας-Προφ.Ηλίας-Αγαπητός(5 ώρες ΒΔ/Α υπ.δ.450μ)**

Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα **Λιχαδονήσια**. Στις 17.00 παίρνουμε το **F/B** για τον **Αγ. Κωνσταντίνο** και επιστροφή . **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 25** (για το πούλμαν και τα ναύλα του **F/B Αγ.Κωνσταντίνος-Αγ.Γεώργιος Λιχάδας** και πίσω).

Υπεύθυνος **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

**4 ως 8 Σεπτ.** 5ήμερη τουριστική-πεζοπορική:**ΜΗΛΟΣ-ΚΙΜΩΛΟΣ**(Αλυκές,Σαρακίνικο,Κλήμα,Κλέφτικο,Θειορρυχία) **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 255** (πούλμαν + εισιτήρια πλοίων **ΠΕΙΡΑΙΑ -ΜΗΛΟΣ-ΠΕΙΡΑΙΑ & ΜΗΛΟΣ-ΚΙΜΩΛΟΣ-ΜΗΛΟΣ + ξενοδοχείο LAGADA BEACH με πρωινό**)

Υπεύθυνοι: **Π.ΦΥΤΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

**Κυριακή 13/9** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική: **ΑΙΓΙΝΑ** (Αντισαίο-Ελλάνιο Όρος-Σφεντούρι-Πέρδικα)

**19 & 20/9** 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην **ΣΚΥΡΟ** (Λινάρια, Χώρα, Ατσίτσα, Αγ.Φωκάς, Πεύκος)

**Σάββατο 26/9** Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **Μονή Δαμάστας-Ανάβρα-Καμμένα Βούρλα**.

Πεζοπορία στο μονοπάτι του **Εφιάλτη** προς **Ισώματα-Παλαιόκαστρο-Ανάβρα** (5 ώρες ΒΔ/Α υπ.διαφ.480μ.).

Καμένα Βούρλα - Ιαματικές πηγές **Κονιαβίτη**.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7)

Υπεύθυνοι: **ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ – Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

## Αποκριάτικο γλέντι την Τσικνοπέμπτη

Πραγματοποιήθηκε και φέτος, 12 Φεβρουαρίου, για 9η συνεχόμενη χρονιά, το αποκριάτικο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, στην β



αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου «Μάνος Λοΐζος», Περισσότεροι από 230, μέλη και φίλοι του όμιλου 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 στο στήσιμο της γιορτής μας και τη Δημοτική Αρχή για την παραχώρηση του χώρου.



## ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν πέντε Θεατρικές παραστάσεις:

- ♦ Κυριακή, 18 Ιανουαρίου 2015 «Ντόλυ η προξενήτρα», του Θόρντον Γουάιλντερ στο θέατρο " Αλίκη "
- ♦ Πέμπτη, 5 Φεβρουαρίου «Σμύρνη μου αγαπημένη» της Μ. Ντενίση στο Θέατρο "Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού "
- ♦ Σάββατο, 14 Φεβρουαρίου «Μου λες αλήθεια;» του Florian Zeller στο "Θέατρο Κάππα " .
- ♦ Κυριακή, 22 Μαρτίου «Οι ηλίθιοι» του Νιλ Σάϊμον στο "Θέατρο Αλίκη " .
- ♦ Σάββατο, 25 Απριλίου «Φιλουμένα» του Εντουάρντο ντε Φιλίππο στο "Εθνικό Θέατρο " .



## 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 34

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 σκακιστές που συμμετείχαν στο Κύπελλο Αττικής «Σ. Μπίκος» στο οποίο κατακτήσαμε την 1η θέση, η ομάδα παιδων-κορασίδων για την κατάκτηση της

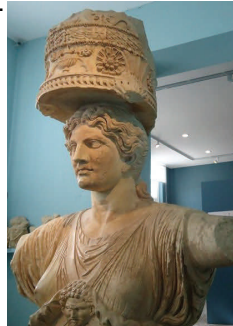


3ης θέσης στην Αττική καθώς και όλοι οι μικροί σκακιστές για την κατάκτηση της 2ης θέσης του κυπέλλου παμπαίδων κάτω των 14 ετών. Τέλος τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στους σκακιστές Π. Μιχαλάκο, Α. Βοζίκη, Κ. Λεμονή για την εισαγωγή τους στα Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. και στους εκδρομείς Π. Μπαγιάτη, Α. Μακρή, Ν. Ντάσση, Α. Δουρουκη, Α. Καρατζά. Ακολούθησε το κόψιμο της βασιλόπιτας και η εκδήλωση έκλεισε με το χορευτικό μας τμήμα με Ελληνικούς Χορούς και μια χορογραφία Salsa με τη δασκάλα Φιλία Αγγελάκη και την ομάδα Fuerza Aztekita του Miler Rodriguez .

## Αρχαιολογικοί χώροι Ελευσίνας, Κεραμεικού και Ιεράς Οδού.

Είχαμε δυο ενδιαφέρουσες ξεναγήσεις στον Αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας, την πρώτη Κυριακή του Μαρτίου και στον Κεραμεικό, την Κυριακή 29 Μαρτίου.

Κατά τη διαδρομή μας είδαμε τμήματα της Ιεράς Οδού, όπως η μονή Δαφνίου, το Ιερό της Αφροδίτης και η λίμνη των Ρειτών. Ξεναγηθήκαμε στην Ελευσίνα, στα Προτύλαια, στο σπήλαιο του Πλουτωνίου, στην Αγέλαστη Πέτρα, στο Τελεστήριο και τέλος στο μουσείο, θαυμάσαμε την Καρυάτιδα.



Στον Κεραμεικό, το νεκροταφείο της αρχαίας Αθήνας, είδαμε τα τείχη του Θεμιστοκλή, την ιερή Πύλη στην Ιερά Οδό και τον Ηριδανό ποταμό. Ξεναγηθήκαμε στο Πομπείο, στο Δίπυλο, στους τάφους επιφανών ανδρών και τέλος στο μουσείο του Κεραμεικού.

## Λύση άσκησης Νο 33

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

1. P08+ Px08
2. P01+ Pη8
3. P08+ Px08
4. B01+ Pη8
5. B07# 1-0



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

Για Οικονομικούς και Οικολογικούς λόγους η εφημερίδα μας θα δίνεται 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