



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Μάιος – Ιούνιος – Ιούλιος– Αύγουστος 2015

Τεύχος 35

ΜΕΓΑΛΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ

♦ Πανελλήνια Ατομικά Νεανικά Πρωταθλήματα 2014 (-8,-10,-12,-14 και -16 ετών)

ΤΡΕΙΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΕΛΛΑΔΟΣ Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Πρωταθλητές Ελλάδος αναδείχθηκαν 2 σκακιστές και 1 σκακίστριά μας : οι Χρήστος Κράλλης (αγόρια -10), Χατζηελευθερίου Ανδρέας (αγόρια -12) και Μάγδα Λου-



κά (κορίτσια -14) στα Πανελλήνια Νεανικά Πρωταθλήματα, που διεξήχθησαν στο Ρίο (Πάτρα) από 26 Ιουνίου μέχρι 2 Ιουλίου 2015.

Στους αγώνες συμμετείχαν συνολικά 295 σκακιστές και σκακίστριες από όλη την Ελλάδα. Από την ομάδα μας συμμετείχαν 12 σκακιστές και σκακίστριες που αγωνίστηκαν στις 7 από τις 10 συνολικά κατηγορίες. Οι συμμετοχές του Φυσιολάτρη ήταν σημαντικά αυξημένες σε σχέση με τα τελευταία χρόνια, κάτι που μας θύμισε παλιότερες καλές εποχές.



Ανάλογες ήταν και οι επιτυχίες των υπόλοιπων σκακιστών μας και κατατάχθηκαν σε πολύ καλές θέσεις. Τα αποτελέσματα των σκακιστών μας ανά κατηγορία:

- Κορίτσια-16(συμ.19): Μαρία-Ιωάννα Λεμονή 12^η 3,5β.
- Κορίτσια-14(συμ.19): Μάγδα Λουκά 1^η 5,5β.
- Αγόρια-16(συμ.33): Αστέρης Παπαδόπουλος 19^{ος} 4,5β.
- Αγόρια-14(συμ.41): Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος 13^{ος} 5,5β., Γαβριήλ Βασιλάκης 26^{ος} 4β.
- Αγόρια-12(συμ.48): Ανδρέας Χατζηελευθερίου 1^{ος} 7β., Ιγνάτιος Δαλαμπέκης 23^{ος} 4,5β., Λευτέρης Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης 25^{ος} 4,5β., Βασίλης Χαραλαμπίδης 30^{ος} 4β.
- Αγόρια-10(συμ.42): Κράλλης Χρήστος 1^{ος} 7,5β., Μάλλιος Ιωάννης 10^{ος} 5,5β.
- Αγόρια-8(συμ.50): Γιώργος Ντεληγιώργης-Αρχοντάκης 20^{ος} 4,5β.

Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας.

♦ 4ήμερη Ορειβατική εκδρομή στο Σμόλικα και στη Γκαμήλα, 1- 4 Αυγούστου 2015.

Φέτος το καλοκαίρι κάναμε ορειβασία στις όμορφες κορυφές της Πίνδου, Σμόλικα(2.637μ) και Γκαμήλα(2.497 μ.). Το μεσημέρι του Σαββάτου φτάσαμε στο Παλιοσέλλι και από εκεί ανεβήκαμε στο καταφύγιο του Σμόλικα .

Την Κυριακή, πρωί-πρωί πριν χαράξει, ξυπνήσαμε και ξεκινήσαμε με τη δροσούλα, 30 άτομα, για τη **Δρακόλιμνη** και την **κορυφή του Σμόλικα**.

Περπατήσαμε 2,5 ώρες μέσα σε ένα ανηφορικό σκιερό μονοπάτι κάτω από έλατα, πεύκα, οξίες και ρόμππολα και φτάσαμε στη Δρακόλιμνη στα 2.150 μέτρα. Εδώ απολαύσαμε το τοπίο, παρατηρήσαμε τους τρίτωνες να



κολυμπούν μέσα στη λίμνη και στη συνέχεια ανεβήκαμε στην κορυφή του Σμόλικα, που βρίσκεται σε υψόμετρο 2.637 μέτρα. Επιστρέψαμε στο καταφύγιο αργά το μεσημέρι και γευτήκαμε τα νόστιμα φαγητά που μας είχαν ετοιμάσει οι οικοδεσπότες μας. Την άλλη μέρα,, πριν ξημερώσει στις 5 το πρωί, αφού φορτώσαμε τα πράγματα στο φορτηγό, για να τα κατεβάσει στο Παλιοσέλλι, ξεκινήσαμε και εμείς την κατάβαση μας. Με το πούλμαν φτάσαμε στο **Μικρό Πάπιγγο** και, αφού φορτώσαμε τα σακίδια στα μουλάρια, ξεκινήσαμε την τρίωρη ανάβαση στο καταφύγιο της Αστράκας. Φτάνοντας στο **καταφύγιο** η μια ομάδα, 10 άτομα, ανέβηκαν στην κορυφή της **Γκαμήλας**,2.497 μ., και η άλλη πήγαν στη **Δρακόλιμνη**, που απέχει περίπου 2ώρες πεζοπορία . Την τελευταία μέρα σειρά είχε το πανέμορφο **φαράγγι του Αώου**.

Πρωί-πρωί στις 6, πριν ακόμα φέξει, ξεκινήσαμε με το φεγγαράκι, ανεβήκαμε στη Δρακόλιμνη και από εκεί αρχίσαμε το κατέβασμα στη χαράδρα του Αώου(υψ.διαφ.1200 μ.). Άγριο φαράγγι με σπάνιες ομορφιές και φτάσαμε στη μονή Στομίου ύστερα από 5 ώρες. Ύστερα περπατήσαμε δίπλα στον ποταμό Αώο μέχρι το πέτρινο γεφύρι, στην **Κόνιτσα**.

Η επιστροφή μας έγινε από την Ιονία Οδό με καταρρακτώδη βροχή και φτάσαμε στην Νίκαια, έχοντας περάσει ένα φανταστικό τετραήμερο στην Ήπειρο.





Σκακιστικά Νέα



♦ 23ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητής ο **ΙΜ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**

Από την 27η Αυγούστου ως την 4η Σεπτεμβρίου 2015 πραγματοποιήθηκε στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» το 23ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας, που είναι αφιερωμένο στην Εθνική Αντίσταση κατά των δυνάμεων κατοχής 1940-44. Το τουρνουά διοργανώνεται από το Δήμο Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Νίκαιας και την Ε.Σ.Ο. Το τουρνουά κάθε χρόνο διεξάγεται σε 2 ομίλους και παραμένει το πολυπληθέστερο στην Ελλάδα.

Συμμετέχουν 333 σκακιστές (143 στον α΄ και 190 β΄ όμιλο), μεταξύ των οποίων 10 τιτλούχοι (1 GM, 2 IM, 6 FM, 1WFM). Χαρακτηριστικό του τουρνουά η εκπροσώπηση όλων των γεωγραφικών περιοχών της χώρας με τη συμμετοχή σκακιστών από 80 συλλόγους.

Σημαντικότερες παρουσίες αυτές του GM Σ. Καπνίση, προπονητή της Εθνικής ομάδας Γυναικών και της WFM Χ. Μαρκαντωνάκη, μέλους της Εθνικής ομάδας Γυναικών. Έντονη επίσης και φέτος η παρουσία της νέας γενιάς σκακιστών που πρωταγωνιστούν στα πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα στις κατηγορίες



Οι 3 πρώτοι νικητές του Α΄ ομίλου

τους. Στον α΄ όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο ΙΜ Θανάσης Καραγιάννης με 7,5 βαθμούς σε 9 γύρους, δεύτερος ο GM Σπύρος Καπνίσης με 7 βαθμούς και τρίτος ο FM Στάθης Γαζής επίσης με 7 βαθμούς.

Στο β΄ όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο Μάριος Δερματάς με 8 βαθμούς, δεύτερος ο Ιωάννης Σταμάτης με 7,5 και τρίτος ο Κώστας Αγριόπουλος με 7 βαθμούς.

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά φέτος χρησιμοποιήθηκαν στο τουρνουά 12 ηλεκτρονικές σκακιέρες με μετάδοση των αγώνων από το διαδίκτυο. Επίσης μετά το τέλος του 7ου γύρου διεξήχθη το ανοικτό Ομαδικό τουρνουά Blitz, όπου συμμετείχαν 21 τετραμελείς ομάδες σε αγώνες των 7

γύρων. Ευχαριστούμε τη Δημοτική αρχή καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

Οι 3 νικητές του Β΄ ομίλου

♦ 23ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητές κατά κατηγορία αναδείχθηκαν:

1^{ος} όμιλος

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. ΙΜ Καραγιάννης Αθαν.
2. GM Καπνίσης Σπ. 3. FM Γαζής Ευστ.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 1. Σαλαχίδου Ρεβ. 2. Βοζινάκη Α.Μ.
3. Λιάπη-Ζεεμπήση Ειρ.

ΝΕΩΝ (-20) : 1. Γκίκας Χρ. 2. Πουλόπουλος Ιωαν.
3. Νικολάου Σπ.

ΠΑΙΔΩΝ(-16) : 1. Δρακουλάκος Γρηγ. 2. Κουσκούτης Γ.Αλ. 3. Κορνιώτης Φιλ.

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (-16) :

1. Βοζινάκη Α.Μ.
2. Χρυσόγελου Αθ.
3. Λουκά Μαγδ.

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ (-12):

1. Σπυρόπουλος Νικ.
2. Κατωπόδης Δημ.
3. Αλεξάκης Δημ.

ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (>50) :

1. Καραγιάννης Αθ.
2. Γαζής Ευστ.
3. Γρηγοριάδης Αλ.

ΤΟΠΙΚΟΣ ΣΚΑΚΙΣΤΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ-ΑΓ. Ι. ΡΕΝΤΗ:

1. Καπνίσης Σπ. 2. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος
3. Παπαδόπουλος Γ.



Οι 2 πρώτες Γυναίκες

2^{ος} όμιλος

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. Δερματάς Μαρ. 2. Σταμάτης Ιωα. 3.

Αγριόπουλος Κων.

ΠΑΙΔΩΝ(-14) : 1. Σταμάτης Ιωα.
2. Αγριόπουλος Κων.

3. Τσουκαλάς Κων.

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (-16) :

1. Μπασσιάνου Κ.

2. Μπουζά Μυρτ.

3. Πουρνάρα Στ.

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-12) :

1. Δαλαμπέκης Ιγν.

2. Κούτης Παυλ.

3. Κολυβάς-Δημη-τρακαράκος Παν.

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-12) :

1. Πραματευτάκη

Αναστ. 2. Στρατή Νικ. 3. Μπασσιάνου Σ.

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-10): 1. Σπανός Δημ.

2. Μάλλιος Ιωαν. 3. Γκουτούφας Χρ.

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-10): 1. Καρτσιδίμα Κ.. 2. Πάρογλου Εφρ. 3. Γεωργίτση Σ.

ΜΙΝΙ(-8) ΑΓΟΡΙΑ: 1. Κωστελίδης 2. Μαστροκωστόπουλος 3. Παπαουλάκης Ισ.

ΜΙΝΙ(-8) ΚΟΡΙΤΣΙΑ: 1. Καρτσιδίμα Α. 2. Μπεναρντούτ 3. Παπαδοπούλου Μ.



Οι πρώτοι Νικαιώτες Σκακιστές



13^ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΠΕΝ

Στην αίθουσα του Πολιτιστικού Πολυχώρου *Μάνος Λοΐζος* του Δήμου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη έγινε με επιτυχία το 13^ο Φυσιολατρικό τουρνουά.



Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους, και συμμετείχαν 258 σκακιστές και σκακίστριες. Στον Α΄ Όμιλο του Φυσιολατρικού τουρνουά 1^{ος} Κων/νος Κορδής, 2^{ος} Αλέξανδρος Γρηγοριάδης και 3^{ος} Αθανάσιος Καραγιάννης. Νικητής στο Β΄ Όμιλο ο Κων/νος Αγριόπουλος, 2^{ος} Βασίλης Μπέλλος και 3^{ος} Κων/νος Θάνος.

Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:

1ος όμιλος

Γεν. κατάταξη:

1. Κ. Κορδής 2. Α. Γρηγοριάδης 3. Α. Καραγιάννης

Γυναικών: 1. Ρ. Σαλαχίδου 2. Μ.-Ι. Λεμονή

3. Φ.-Α. Λιάπη-Ζεμπίση

Νέων-Νεανίδων: 1. Ρ. Σαλαχίδου 2. Μ. Γρηγοριάδης

3. Α. Χατζηελευθερίου

Παίδων-Κορασίδων: 1. Γ. Μπελιώτης 2. Β. Γκίκας

3. Σ. Νικολάου

Βετεράνων: 1. Α. Γρηγοριάδης 2. Α. Καραγιάννης

3. Ε. Γαζής

2ος όμιλος

Γεν. κατάταξη: 1. Κ. Αγριόπουλος 2. Β. Μπέλλος

3. Κ. Θάνος.

Παίδων (-14): 1. Κ. Αγριόπουλος 2. Α. Ζαχαράτος

3. Ι. Γκίκας

Κορασίδων(-14): 1. Χ. Μπασσιάνου 2. Α. Ίσαρη

3. Α. Καζαντζίδη

Παμπαίδων (-12): 1. Π.-Α. Γκούτης 2. Σ. Παπαργύρης

3. Χ. Βεσδέκης

Παγκορασίδων(-12): 1. Μ.-Α. Στρατή 2. Α. Πραματευτάκη

3. Φ. Τσάτωβ

Παμπαίδων (-10): 1. Κ. Μπασινάς 2. Ε. Καλαφάτης

3. Α. Καππάτος

Παγκορασίδων(-10):

1. Π. Κιούση 2. Σ. Γεωργίτη 3. Δ. Λώλα

Μίνι (-8): 1. Β. Σαμαράς 2. Γ. Ντεληγιώργης 3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

3. Ε. Τζαβάρια

του Διεθνούς Τουρνουά Γαζίου-Ηρακλείου και Ικαρίας για την προσφορά τους στα έπαθλα του τουρνουά.

Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **21-30/9/15** Πανευρωπαϊκά νεανικά πρωταθλήματα (8-18 ετών) στη Κροατία (Πόρετς).

♦ **8-12/10/2015** Πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής στο Ρίο μετά την αναβολή του λόγω δημοψηφίσματος.

♦ **11/10/15** Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Παμπαίδων (-8 ετών) Αττικής. Η σύνθεση των ομάδων είναι 3μελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων και θα συνεχιστούν 18, 25/10, 1, 8/11.

♦ **18/10/15** Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Παίδων (-16 ετών) και Παμπαίδων (-12 ετών) Αττικής. Η σύνθεση των ομάδων είναι εξαμελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων και θα συνεχιστούν στις 25/10, 01/11, 08/11 και 15/11.

Θα ακολουθήσει τελική φάση με τη διεξαγωγή αγώνων κατάταξης (final8), που θα διεξαχθεί 27-29 Δεκεμβρίου 2015.

♦ **25/10-05/11/15** Παγκόσμια νεανικά πρωταθλήματα (8-18 ετών), που διοργάνωσε η παγκόσμια ομοσπονδία στη Χαλκιδική. Μετέχουν και οι σκακιστές μας Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος (Α-14), Ανδρέας Χατζηελευθερίου (Α-12), Χρήστος Κράλλης (Α-10), Μαγδα Λουκά (Κ-14).

♦ **01/11/15** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής «Σπύρος Μπίκος». Ελβετικό σύστημα 7 γύρων. Θα συνεχιστεί 8, 15, 22, 29/11, 6 & 13/12.

♦ **6-8/11/15** Πανελλήνια ανοιχτά ατομικά πρωταθλήματα Rapid και Blitz στη Θεσσαλονίκη.

♦ **8/11/15** Έναρξη Ομαδικού πρωταθλήματος Παίδων -Κορασίδων Αττικής. Η σύνθεση των ομάδων είναι εξαμελής (-16, -14, -12, -10, Κ-16 & Κ-12). Οι αγώνες γίνονται με ελβετικό σύστημα 6 γύρων και θα συνεχιστούν 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 και 13/12.

Οι 4 πρώτες ομάδες της Αττικής προκρίνονται στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί από 20 μέχρι 22 Δεκεμβρίου 2015.

♦ **12-22/11/15** Πανευρωπαϊκό ομαδικό πρωτάθλημα στο Ρεϊκιάβικ Ισλανδίας. Συμμετέχουν οι Εθνικές μας ομάδες με 5 άνδρες (Μαστροβασίλης Δημήτρης, Μαστροβασίλης Θάνος, Μπανίκας Χριστόδουλος, Νικολαΐδης Γιάννης και Παπαϊωάννου Γιάννης) και 5 γυναίκες (Κουβάτσου Μαρία, Μαρκαντωνάκη Χαριτωμένη, Μπότσαρη Άννα – Μαρία, Παυλίδου Κατερίνα και Τσολακίδου Σταυρούλα)

♦ **2-8/1/2016** Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα Νέων Ανδρών-Γυναικών(-20), Εφήβων-Νεανίδων(-18) στην Καβάλα.

Η ομάδα μας αγωνίζεται στην Α΄ Εθνική κατηγορία στο σκάκι.

Στο σύλλογο λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω.

Καλούμε τα μέλη και τους φίλους μας που έχουν, ή ξέρουν, παιδιά, και ενδιαφέρονται, να τα ενημερώσουν για τα μαθήματα που γίνονται στο σύλλογο.

Πληροφορίες στον κ. Νίκο Ορνιθόπουλο Καθημερινά 5-8 μ.μ.

Τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543



5ο σκακιστικό τουρνουά ράπιντ Νίκαιας. Κυριακή 7 Ιουνίου

Με 34 συμμετοχές διοργανώθηκε με επιτυχία το 5ο Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη.



Νικητής του τουρνουά αναδείχθηκε ο Γιώργος Γκούμας με 6β., 2^{ος} ο Θανάσης Καραγιάννης με 5,5β. και 3^{ος} ο Δημήτρης Αλεξάκης με 5,5β. Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαρι-

στεί όλους τους σκακιστές και σκακίστριες που συμμετείχαν στο τουρνουά.

9ο παιδικό ράπιντ Νίκαιας (-16 ετών) Σάββατο 13 Ιουνίου 2015

Με μεγάλη επιτυχία έγινε και το παιδικό ράπιντ Νίκαιας,



όπου συμμετείχαν 26 μικροί σκακιστές. Οι αγώνες έγιναν σε 2 ομίλους. Στον Α' όμιλο συμμετείχαν παιδιά με ΕΛΟ > 1200 και στον Β' όμιλο με ΕΛΟ < 1100 με δικαίωμα επιλογής ομίλου όσων είχαν ΕΛΟ μεταξύ των 1100-1199.

Αγώνας σιμουλτανέ με τον Garry Kasparov

Το Κέντρο Πολιτιστικού Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος διοργάνωσε σειρά εκδηλώσεων το 4ήμερο από 21 μέχρι 24 Ιουνίου. Στις εκδηλώσεις πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το σιμουλτανέ του κορυφαίου Ρώσου Σκακιστή Γκάρι Κασπάροφ εναντίον 15 νεαρών Ελλήνων πρωταθλητών. Παρών ήταν και ο ο Πρωταθλητής Ελλάδας, Θάνος Μαστροβασίλης, Το ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος



έχει ξεκινήσει πιλοτικά στην Ελλάδα το πρόγραμμα «Σκάκι στα σχολεία» με τη συμμετοχή χιλιάδων μαθητών της πρώτης και δευτέρας δημοτικού.

Μεταξύ των μικρών σκακιστών που αγωνίστηκαν ήταν και ο σκακιστής του Φυσιολάτρη **Χρήστος Κράλλης**.

35^ο ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ RAPID ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΠΕΣΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων του Δήμου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη για τη 71^η επέτειο από το **ΜΠΛΟΚΟ ΤΗΣ ΚΟΚΚΙΝΙΑΣ** ο Δήμος σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. Φυσιολάτρη Νίκαιας διοργάνωσε το 35^ο ανοιχτό σκακιστικό τουρνουά rapid, αφιερωμένο στη μνήμη των πεσόντων συμπολιτών μας στο μπλόκο της 17^{ης} Αυγούστου 1944.



Η εκδήλωση έγινε στις 24 Αυγούστου 2015 στον τόπο εκτέλεσης των πατριωτών, στη Μάντρα της Κοκκινιάς, όπου είναι και το Μουσείο Εθνικής Αντίστασης.

Οι αγώνες διεξήχθησαν με επιτυχία και συμμετείχαν 150 σκακιστές και σκακίστριες που αποτελεί ρεκόρ συμμετοχών για τη διοργάνωση.

Νικητής του τουρνουά αναδείχθηκε ο Νίκος Αγγελής.

Στην Ομαδική βαθμολογία νικήτρια η ομάδα του Πειραικού Ο.Σ.

Νικητές ανά κατηγορία αναδείχτηκαν οι:

Γενική κατάταξη:

1.Ν. Αγγελής 2.Β. Κοτρώτσος
3.Β. Κοτρωνιάς

Γυναικών: 1.Μ. Πετράκη 2.Θεοδώρα Κουτσογιανοπούλου 3.Μ.-Ι. Λεμονή

Νέων: 1.Ν. Σιδηρόπουλος

2.Κ.Μεγαλιός 3.Φ.Στάμος

Παιδών: 1. Γ. Δρακουλάκος, 2.Ν. Καρακατσάνης 3. Δ. Λουτραγώτης

Παμπαιδών:

1.Χ. Κράλλης 2.Δ. Παπαδόπουλος
3.Π. Λιάμης

Κορασίδων: 1. Μ.-Ι. Λεμονή

2.Κ. Πάσογλου 3.Λ. Πραματευτάκη

Βετεράνων:

1. Β. Κοτρωνιάς 2.Α. Καραγιάννης 3.Δ. Αλεξάκης

Στην Ομαδική βαθμολογία: 1.Πειραικός Ο.Σ.

2.Φυσιολάτρες Νίκαιας 3. Ζήνων Γλυφάδας



MASTER WASH
Π&Σ ΓΟΥΛΑΣ

ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ-ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ

- ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
- ΓΥΑΛΙΣΜΑ-ΚΕΡΩΜΑ
- ΔΩΡΕΑΝ ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ-QUICK SERVICE
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Κ. ΓΕΜΕΛΟΥ 300 - ΝΙΚΑΙΑ
ΤΗΛ. 210 4903399 - 6936 254141

www.masterwash.gr



Σκακιστικά Νέα



Εκ-



δρομικά Νέα



Πολυήμερες Εκδρομες που έγιναν!!

Τριήμερη εκδρομή της Πρωτομανιάς στην Πύλο-Μεθώνη-Σαπιέντζα-Βοϊδοκοιλιά-Γιάλοβα.



◆ Εκδρομή στην Πύλο-Κυπαρισσία-Σαπιέντζα-Μεθώνη.

Το τριήμερο 1-3 Μαΐου 2015 κάναμε μια υπέροχη εκδρομή στη Μεσσηνία. Επισκεφθήκαμε το Μανιάκι, τόπο της ηρωικής θυσίας του Παπαφλέσσα, την

όμορφη Πύλο και τη Μεθώνη με τα μεσαιωνικά κάστρα τους, τη λιμνοθάλασσα της Γιάλοβας και την Κυπαρισσία, όπου και διαμέναμε. Ανεβήκαμε επίσης στην Άνω Πόλη με το Κάστρο της Αρκαδίας. Κάναμε δυο πεζοπορίες, μία στο ονομαστό κουμαροδάσος της Σαπιέντζας, του νησιού απέναντι από τη Μεθώνη, και μία από τη Γιάλοβα, Παλαιόκαστρο ως τη μαγευτική παραλία της Βοϊδοκοιλιάς, όπου κάποιοι κολύπησαν κιάλας. Είχαμε επιπλέον

11 ήμερη εκδρομή στην Πολωνία-Σλοβακία-Τσεχία-Ουγγαρία.

Από τις 17-27 Μαΐου του 2015 ο Φυσιολάτρης οργάνωσε μια ενδεκαήμερη εκδρομή στην Ουγγαρία, την Τσεχία, την Πολωνία και τη Σλοβακία. Περνώντας μέσα από τη Σερβία φτάσαμε στη Βουδαπέστη, όπου έγινε περιήγηση στο Δούναβη, και μέσα από τη Σλοβακία στη συνέχεια φτάσαμε στην καταπράσινη Πολωνία. Επισκεφθήκαμε τη μεσαιωνική πανέμορφη Κρακοβία, τα αλατωρυχεία Wieliczka, μοναδικό μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς, το στρατόπεδο του Άουσβιτς και την πρωτεύουσα της χώρας Βαρσοβία. Στην ξενάγησή μας στην πόλη είχαμε την ευκαιρία να δούμε το



Πάρκο, τα παλάτια των βασιλιάδων, το μνημείο Σοπέν, το σπίτι της μαντάμ Κιουρί και πολλά άλλα. Στην Τσεχία κάναμε επίσκεψη στην Οστράβα, βιομηχανική πόλη, και το Ολομούτς, τη θρησκευτική πρωτεύουσα της χώρας με τα πολλά μεσαιωνικά οικοδομήματα. Στη Σλοβακία τέλος εντυπωσιάστηκαμε από την πρωτεύουσα Μπρατισλάβα με τους πεζόδρομους, τις όμορφες πλατείες και τα μοναδικά γλυπτά δημιουργήματα, το κάστρο και τον Καθεδρικό ναό. Στην όμορφη μεσαιωνική πόλη Banska Bystrica θαυμάσαμε τον Πύργο του Ρολογιού, αντίγραφο του Πύργου της Πίζας, την Πλατεία και το Μνημείο της Εξέγερσης. Γυρίσαμε μαγεμένοι από τα όμορφα τοπία και τα μνημεία που γνωρίσαμε, αλλά και από τους ανθρώπους των χωρών που επισκεφθήκαμε.

Τετραήμερη εκδρομή στη Ήπειρο-Πάργα-Κέρκυρα και Παξούς, 29/5 -1/6/15.

Το τετραήμερο του Αγίου Πνεύματος καθ' οδόν προς την Πέρδικα, όπου διαμέναμε, επισκεφτήκαμε αρχικά το Κέντρο Έρευνας Αμβρακικού στη Σαλαώρα και την περιοχή όπου βρίσκεται το Γεφύρι της Άρτας και ο Πλάτανος του Αλή Πασά έπειτα. Την επόμενη μέρα κάναμε μια κρουαζιέρα στους Αντίπαξους και τους Παξούς, όπου γευματίσαμε, και παραμείναμε για λίγη ώρα μετά στην Πάργα. Την 3η μέρα την περάσαμε στην Κέρκυρα, όπου ξεναγηθήκαμε στο Ποντικονήσι, στο Αχίλλειο, τη θερινή έπαυλη της αυτοκράτειρας Σίσσυ, και στην ίδια την πόλη, ενώ κολυπήσαμε στην Παλαιοκαστρίτσα. Την τελευταία ημέρα επισκεφτήκαμε το περίφημο Νεκρομαντείο

Μεσοποτάμου και το χωριό Γλυκή, από το οποίο ξεκίνησε πεζοπορία από τη σκάλα της Τζαβέλαινας ως τη γέφυρα Ντάλα. Όσοι δεν πεζοπόρησαν έκαναν ιππασία ή rafting στον Αχέροντα. Γευματίσαμε δίπλα στο ποτάμι και επιστρέψαμε μέσω γέφυρας Αντιρρίου στη «βάση» μας.



Διακοπές στη Μυτιλήνη. 8-16/7/15

Τα μέλη και οι φίλοι του Φυσιολάτρη κάναμε φέτος το καλοκαίρι, 8-16 Ιουλίου 2015, διακοπές στην πανέμορφη Λέσβο. Ξημερώματα της 9ης Ιουλίου φτάσαμε στη Μυτιλήνη και, αφού επισκεφθήκαμε το Κάστρο και το Αρχαιολογικό Μουσείο με τα περίφημα ψηφιδωτά, την αγορά και τον πολιούχο Αγ. Θεράποντα, φύγαμε για τη Μονή Αγ. Ραφαήλ και τη Θερμή, για γεύμα και μπάνιο. Την επόμενη μέρα εντυπωσιάστηκαμε από το απολιθωμένο δάσος στο Σίγρι και κολυπήσαμε στην Ερεσό. Η 3η μέρα ήταν χαλαρή και περιελάμβανε βραδινή βόλτα στη Μυτιλήνη. Η 4η μέρα είχε πεζοπορία στον καταρράκτη Μανικάτσια και στο ωραίο Μανταμάδο, επίσκεψη στη Μονή Ταξιάρχη και στην Πέτρα, όπου κάναμε μπάνιο και ανεβήκαμε στο εκκλησάκι της Γλυκοφιλούσας. Το απόγεμα βρεθήκαμε στον ιστορικό Μόλυβο και τη Μονή Λειμώνος.

Την 5η μέρα, μετά από μια στάση στον πλάτανο του Θεόφιλου πήγαμε στην όμορφη Αγιάσο με τα πλακόστρωτα και τα μαγαζάκια με τα ξυλόγλυπτα και στο Πλωμάρι, με τα όμορφα αρχοντικά και τη μυρωδιά του ούζου. Την άλλη



μέρα περάσαμε απέναντι στις Κυδωνίες (σημ. Αϊβαλί) και από εκεί στην Πέργαμο, όπου ξεναγηθήκαμε. Την 7η μέρα κάναμε μια επίσκεψη στην Αλυκή Καλλονής και κολυπήσαμε στα Βατερρά. Η προτελευταία μέρα στο νησί περιελάμβανε πρωινή επίσκεψη για ψώνια και βόλτες στην πρωτεύουσα, ενώ την τελευταία μέρα γνωρίσαμε το Μουσείο Τερίαντ και πήραμε μια δυνατή γεύση από το λαϊκό ζωγάφο Θεόφιλο στο Μουσείο της Βάρειας. Μπάνιο στην παραλία Χαραμίδας και επιστροφή με το βραδινό πλοίο για Πειραιά.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Εκδρομή στο Πολυλίμνιο-φαράγγι Νέδας-Αρχ. Μεσσήνη-Κυπαρισσία, 27-28 /6 /15

Το Σάββατο, 27 Ιουλίου, πρώτα ξεναγηθήκαμε υπό βροχή στον πολύ ενδιαφέροντα αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Μεσσήνης (αγορά, στάδιο, θέατρο κ.λ.π. μνημεία) και στο γειτονικό Μουσείο και μετά φύγαμε για Χαραυγή-Πολυλίμνιο. Οι 32 πεζοπόροι διέσχισαν το μαγευτικό Πολυλίμνιο με τις πολλές βάθρες και τους καταρράκτες με



αρκετή βροχή, ενώ οι τουρίστες παρέμειναν στο Πεταλίδι για βόλτες και γεύμα. Το βράδυ καταλύσαμε στο ξενοδοχείο "Natura Club" στο Καλό Νερό Κυπαρισσίας, όπου έγινε και γλέντι με ζωντανή μουσική. Τη 2η μέρα στη γέφυρα της Φιγάλειας αφήσαμε

με 20 «γενναίους» για τη διάσχιση της Νέδας, ενώ οι υπόλοιποι επισκέφθηκαν το ναό του Επικουρείου Απόλλωνος. Μετά τη διάσχιση του ποταμού οι περισσότεροι τολμηροί έφτασαν στους καταρράκτες στη γέφυρα του Στομίου. Με το αγροτικό ανέβηκαν έπειτα όλοι, μαζί κι οι τουρίστες που θέλησαν να κατηφορίσουν ως το Στόμιο και τους καταρράκτες, στο χωριό Πλατανιά, κοι όλοι μαζί φύγαμε για τη Νίκαια.

♦ Για 5η συνεχή χρονιά στο θέατρο της Επιδαύρου ! 1-2 Αυγούστου

♦ Το Σάββατο, 1 Αυγούστου περάσαμε πρώτα από το Λυγουριό, όπου ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο Φυσικής Ι-



στορίας, πασίγνωστο για τη συλλογή αμυνωτικών αλλά και για πολλά άλλα ενδιαφέροντα εκθέματα, και καταλήξαμε στο Δρέπανο, όπου καταλύσαμε στο ξενοδοχείο «Eden beach». Μετά το δείπνο φύγαμε για

Επίδαυρο, για να παρακολουθήσουμε την κωμωδία «Εκκλησιάζουσες» του Αριστοφάνη, σε σκηνοθεσία Γ.Μπέζου. Μετά την παράσταση πήγαμε βόλτα στο πάντα όμορφο Ναύπλιο. Την επόμενη μέρα βρεθήκαμε στη χερσόνησο των Μεθάνων, όπου οι πεζοπόροι επισκέφθηκαν το ηφαίστειο, το Σπήλαιο των Περιστεριών και κατέληξαν στο Βαθύ. Οι τουρίστες παρέμειναν στην πόλη των Μεθάνων, κοντά στο υδροθεραπευτήριο, έκαναν μπάνιο στην πλαζ στο νησάκι των Αγ.Αναργύρων ή στα ζεστά νερά της Βρομολίμνης. Στο γραφικό λιμανάκι του Βαθέος συναντηθήκαμε πάλι όλοι και φύγαμε κατά τις 5 για Νίκαια.

♦ Μονοήμερη στον Πάρνωνα-Αγ.Πέτρο, 16/5/2015.

Περνώντας από τις Καρυές, το χωριό με τα ομοιώματα των Καρυάπιδων, ανηφορίσαμε ως το ορειβατικό καταφύγιο του Πάρνωνα στα 1420 μ., Οι πεζοπόροι ακολούθησαν μια ήπια διαδρομή ως τη Μονή Μαλεβής. Οι τολμηροί ορειβάτες έφυγαν αμέσως για μια διαδρομή 5 ωρών ως τη Μεγάλη Τούρλα, την ψηλότερη κορυφή του Πάρνωνα, στα 1935 μ. και κατέληξαν κατηφορίζοντας κι αυτοί στη Μονή Μαλεβής. Όλοι μαζί καταλήξαμε στο όμορφο χωριό του Αγ.Πέτρου για το γεύμα και ύστερα πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

♦ 24/5 Φαράγγι του Βλογιά (Κνημίδα).

Με τους φίλους μας « Προβομάστορες » ξεκινήσαμε πάνω από τα Καμένα Βούρλα τη διάσχιση του φαραγγιού Ξηριά, που κατεβαίνει από την Κνημίδα. Η πιο δυνατή ομάδα βγήκε από το ποτάμι και έφτασε ως τα ερείπια του ενετικού κάστρου και την εκκλησία της ομώνυμης Παναγιάς, ολοκληρώνοντας έτσι μια θωρη σχεδόν πορεία. Η μικρή ομάδα επέστρεψε μετά από ένα 3ωρο. Οι λιγοστοί « τουρίστες » μας είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί τη Μονή Καρυάς ή Αγ.Σωτήρας, του 11ου-12ου αι. Κάποιοι κολύμπησαν στην παραλία των Καμένων Βούρλων, ενώ άλλοι προτίμησαν τα ιαματικά ζεστά νερά του Κονιαβίτη ή των παρακείμενων «Καλλυντικών».

♦ 13/6 Φαράγγι Δημοσάρη

Από το Πετροκάναλο, πάνω από την Κάρυστο, ξεκινήσαμε την κατάβαση στο ποτάμι για τη διάσχιση του περίφημου φαραγγιού μέσα σε ένα υπέροχο τοπίο με παντός είδους δέντρα, ποικίλα κελαηδίσματα πουλιών, μέρη σκιερά, πάνω σε παλιό λιθόστρωτο μονοπάτι με πολύ καλή σηματοδότηση. Οι πιο γρή-



γοροι προσπέρασαν το χωριό των Λενοσαίων και ακολουθώντας το ποτάμι έφτασαν στην παραλία των Καλλιανών. Το βανάκι μας έφερε πίσω στα Ν.Στύρα, όπου κολυμπήσαμε και γευματίσαμε πρόχειρα. Με το πλοίο περάσαμε απέναντι στην Αγ.Μαρίνα.

♦ 14/6 Φαράγγι Νηλέα (Αγία Άννα)

Την Κυριακή διασχίσαμε το φαράγγι του Νηλέα, κοντά στην Αγ. Άννα Εύβοιας. Από τη γέφυρα Αμελάντων κατεβήκαμε με σχοινιά στην κοίτη του ποταμού, φορώντας κατάλληλα παπούτσια, στολές ειδικές, κράνη και μαγιό. Περπατήσαμε αρχικά στο ποτάμι και κολυπήσαμε στις βάθρες, Με δυσσαρέσκεια αφήσαμε αυτό το υπέροχο τοπίο και, έχοντας αλλάξει ήδη ρούχα, καταλήξαμε στην παραλία της Αγ.Άννας. Οι « τουρίστες » μας είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί το Μουσείο Παλαιοντολογικών ευρημάτων της Κερασίας. Γευματίσαμε όλοι μαζί στις ταβέρνες της όμορφης παραλίας και φύγαμε για Ν.Αρτάκη και Νίκαια.

♦ 21/6 Φαράγγι του Ασωπού(Σκαμνός).

Με τους φίλους μας « Προβομάστορες » διασχίσαμε τον ποταμό Ασωπό, ξεκινώντας από το χωριό Σκαμνός Φθιώτιδας. Κάναμε δυο όμορφες διαδρομές, μία αρκετά δύσκολη διάσχιση, διάρκειας 5 ωρών, κατά την οποία η «επίλεκτη» ομάδα κατέβηκε καταρράκτες με σχοινιά, κολύμπησε σε άπιατα νερά, διάβηκε όμορφα περάσματα, ενώ η 2η ομάδα, έπειτα από την επίσκεψη στη Μονή Δαμάστας, έκανε μια πιο εύκολη διάσχιση του φαραγγιού ανεβαίνοντας το ποτάμι μέσα σε 4 ώρες. Όλοι στο τέλος καταλήξαμε στα ιαματικά λουτρά Κονιαβίτη για χαλάρωση και στα Καμένα Βούρλα στη συνέχεια, όπου και γευματίσαμε.



♦ 20/7 Ανάβαση στον Ταύγετο, από μια ομάδα του Φυσιολάτρη στην κορυφή του Προφήτη Ηλία.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ

4 ως 8 Σεπτ. 5ήμερη εκδρομή στη ΜΗΛΟ-ΚΙΜΩΛΟ.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 245 (πούλμαν + εισιτήρια πλοίων Πειραιάς-Μήλος-Πειραιάς & Μήλος-Κίμωλος-Μήλος +hotel **ΚΑΡΤΑΙΝ ΓΕΩΡΓΑΝΤΑΣ** με πρωινό)

Υπεύθυνοι: **Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**

Κυριακή 13/9 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική: **ΑΙΓΙΝΑ** (Αντισαίο-Ελλάνιο Όρος-Σφεντούρι-Πέρδικα)-Μονή!
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 26 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 18)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: **ΑΝΤ. ΚΑΝΑΚΗΣ**

19 & 20/9 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική εκδρομή στην **ΣΚΥ-ΡΟ** (Λινάρια, Χώρα, Ατσίσσα, Αγ. Φωκάς, Πεύκος)
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 75(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €55) Για το πούλμαν+ξενοδοχείο με πρωινό+τα ναύλα.

ΥΠΕΥΘ.ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Σαβ.-Κυρ.3 & 4/10 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΤΗΝΩΝ 2ήμερη στον Υδροβιότοπο **Κοτυχίου-Δάσος Στροφυλιάς- Δρυοδάσος Φολής** (μονοπάτι Γραβιάς)-Μονή Βλαχέρνας. Ξενάγηση στη λιμνοθάλασσα και πεζοπορία στον υδροβιότοπο του δάσους της **Στροφυλιάς** (ΒΔ/Α 3 ώρες). Την **Κυριακή** διάσχιση του δρυοδάσους της **Φολής** (μονοπάτι γραβιάς) σε 3 ώρες ΒΔ/Α. Ξενοδοχείο **NATURA CLUB** με ημιδιατροφή)
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 70 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 50 για 5 θέσεις)

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

Σαββάτο 10/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική **ΣΠΗΛΑΙΑ ΛΙΜΝΩΝ-ΑΡΟΑΝΕΙΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ-ΠΛΑΝΗΤΕΡΟ** Αναχ.από **Νίκαια 07.00**(από ΜΕΤΡΟ 07.15) για Κλειτορία. Πεζοπορική διαδρομή στον **Αροάνειο** (4 ώρες ΒΔ/Α) και ορειβατική **Πλανήτερο-Ελατόφυτο-Κεφαλόβρυσο** (5 ώ.ΒΔ/Β υπ.διαφ.780μ.). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τα **Σπήλαια Λιμνών** και το **Πλανήτερο** (γεύμα).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις)

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

17-18/10 2ήμερη τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική **ΒΙΝΙΑΝΗ-ΓΚΙΩΝΑ-ΜΟΥΣΟΥΝΙΤΣΑ-ΑΘΑΝ.ΔΙΑΚΟΣ-ΚΑΛΟΣΚΟΠΗ** Θα κάνουμε ανάβαση στην Κορυφή της **Γκιώνας Πυραμίδα** (2510μ.) από το φαράγγι Ρεκκάς σε 7 ώρες ΒΔ/Α-Β. Υψ. διαφ. 930μ. Η διανυκτέρευση θα γίνει στο καταφύγιο του Π.Ο.Α. . Οι τουρίστες θα διανυκτερεύσουν στη Μουσούνιτσα .
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 45 (καταφύγιο) ή **€ 60** (ξενοδοχείο)

Υπεύθυνος: **ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**

Σάββατο 24/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή Στην **γιορτή του Κάστανου** στον **Πλάτανο** (Κυνουριάς) Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ** στις **06.45** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00) για **Μονή Μαλεβής**. Πεζοπορία από Σίταινα για: **Καταρράκτη Λεούλουγα-Πλάτανος**-(4 & 5 ώρ. ΒΔ/Α).Οι τουρίστες θα πάνε στη γιορτή του Κάστανου(Πλάτανος).
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10)

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

28/10 ως 1/11 Στα **ΜΕΤΕΩΡΑ-ΓΡΕΒΕΝΑ-ΣΑΜΑΡΙΝΑ-ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ-ΜΕΤΣΟΒΟ-Λ.ΠΛΑΣΤΗΡΑ-ΕΛΑΤΗ-ΠΕΡΤΟΥΛΙ**.
1^η μέρα . Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **λίμνη Πλαστήρα-Καλαμπάκα**(δείπνο, hotel ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ).
2^η μέρα . Εθνικός Δρυμός της **Βάλιας Κάλντας** (πεζοπορία πήγαινε-έλα 4 ώρες ΒΔ/Α ως το **Αρκουδόρεμα** και διάσχιση 5ώρες/ΒΔ/Β ως τη Βωβούσα). Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Γρεβενά- γύρο της λίμνης Αώου-Κρανιά**.

3^η μέρα . **Σαμαρίνα - Βασιλίτσα - Μέτσοβο**.

4^η μέρα . Ελάτη-Χιον.Κέντρο **Περτουλιού** –Ορειβασία στο Καταφύγιο του **Κόζιακα (1750μ.)**, Μονή **Τσοκούα**.

5^η μέρα . Μετέωρα (πεζοπορία 2 ώρ.)-**Αγ.Νικόλαο-Μονή Βαρλαάμ-Μεγάλο Μετέωρο, Αγ.Στεφάνου**. Επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 225 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 195)

Υπεύθυνος: **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**

Σάββατο 7/11 Ημερήσια τουριστική –πεζοπορική εκδρομή **ΑΣΤΡΟΣ-ΥΓΡΟΒΙΟΤΟΠΟΣ ΜΟΥΣΤΟΥ-ΑΓ. ΑΝΔΡΕΑΣ** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30) για **Άστρος**. Από εδώ ξεκινούν 2 πεζοπορίες των 2 & 4 ωρών ΒΔ/Α για υδροβιότοπο **Μουστού**(ξενάγηση-ιαματικό μπάνιο)-**Αρχαία Ανθήνη-Αγ.Ανδρέα, Μονή Λουκούς, Άστρος** γεύμα).
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις)

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

Κυριακή 15/11 Ημερήσια στα **Βρέσθena-Καρυές-Αγ. Πέτρος** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.45** (από ΜΕΤΡΟ 07.00) για **Καρυές**. Διαδρομές:α) **Καρυές- Αγ.Πέτρο** (3 ώρες ΒΔ/Α υπ. διαφ. 400μ.) β) **Βρέσθena-Αγ.Πέτρο** (5 ώρες ΒΔ/Α υπ.διαφ. 600μ.). (γεύμα).
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 17 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10 για 5 θέσεις)

Υπεύθυνοι: **Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ –Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ**

Κυριακή 22/11 Ημερήσια στο Μαίναλο(**Καρδαράς-Ροεινό-Πιάνα**).Αναχ. στις **07.15** από **ΝΙΚΑΙΑ**(07.30 από ΜΕΤΡΟ) για **Άνω Καρδαράς**. Εδώ ξεκινούν3 πεζοπορίες για το **Ροεινό** και την **Πιάνα** (ΒΔ/Α 3,4 και 6 ωρών υπ.δ.400 & 650μ.).Οι τουρίστες μετά τον Καρδαρά θα πάνε στην πανέμορφη **Πιάνα** (περίπατο,γεύμα).Στις 17.30 αναχ.για **Τρίπολη**(στάση) -**ΝΙΚΑΙΑ**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις)

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

Σάββατο 29/11 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή **ΜΟΝΗ ΔΑΜΑΣΤΑΣ-ΑΝΑΒΡΑ-ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για **Μονή Δαμάστας**. Πεζοπορία στο μονοπάτι του **Εφιάλτη** προς **Ισώματα-Παλιόκαστρο -Ανάβρα** (5 ώρες ΒΔ/Α υπ.διαφ.480μ.).Οι τουρίστες μετά την επίσκεψη στη Μονή θα πάνε στα **Καμένα Βούρλα** - Θερμό μπάνιο στις Ιαματικές πηγές **Κονιαβίτη**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις)

Υπεύθυνοι: **ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**

Κυρ.6/12 Αρχαιολογικός περίπατος:**Ναός Αιγυπτίων Θεών,Μουσεία Μαραθώνα,Τύμβοι Αθηναίων+Πλαταιών** Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ** στις **08.00**(από ΜΕΤΡΟ 08.15) για **Μ. Οσί-ου Εφραίμ-Νέα Μάκρη**(Ιερό των **Αιγυπτίων Θεών**). Κατόπιν συνεχίζουμε για **Τύμβο** και **Μουσείο** του **Μαραθώνα**(ξενάγηση) και στις 14.00 επιστροφή για **ΝΙΚΑΙΑ**.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 12(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ 9 €)(πούλμαν+εισ. μουσείων+ξενάγηση) Υπεύθ: **Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ**

12-13/12 2ήμερη τουριστική & πεζοπορική εκδρομή **ΚΑΛΑΜΑ-ΤΑ-ΚΑΡΔΑΜΥΛΗ-ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΥΡΟΥ-ΜΟΝΗ ΣΩΤΗΡΑΣ** Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.30** (από ΜΕΤΡΟ 07.45) για **Καλαμάτα** Επίσκεψη αξιοθεάτων:Κάστρο-Μονή Καλογραιών-Πινακοθήκη. Την **Κυριακή** αναχ.08.30 για **Καρδαμύλη** . Πεζοπορία για: **Αγία Σοφία-Μονή Σωτήρας-Μ. Λυκάκη-Φαράγγι Βυρού-Καρδαμύλη**(κυκλική διαδρομή 4 ώρες). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν: **Μ. Σωτήρα-Σπήλαια Διρού-Καλαμάτα**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 75 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 55) (Πούλμαν,ξενοδοχείο με ημιδιατροφή).

Υπεύθυνος : **ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ**

Κυριακή 20/12 Ημερήσια:**Α.ΣΤΕΝΗ-ΡΑΧΗ ΣΥΚΑ-ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ -ΠΗΓΗ ΚΡΑΤΕΙΑ-ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΑΛΗΣ**

Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00**(από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.15) για Άγιο Αθανάσιο. **Α΄ Ορειβασία:Φαράγγι Αγάλης- Πηγή Κράτεια-Καταφύγιο- Ράχη Συκά- Σ2- Α.Στενή** (7 ώρες ΒΔ/Β υπ. διαφ. 800μ.) **Β΄ Πεζοπορίες:**(3 ή 4 ώρες ΒΔ/Α υπ.δ.200-400μ.) **Φαράγγι Αγάλης-Κρυόβρυση-π.Κράτεια-Λούτσα**.Οι τουρίστες θα επισκεφθούν: τον **Άγιο Αθανάσιο** ,τη **Μονή Παναγίας Μυρτιδιώτισσας** (Παλιούρα) και τη **Στενή**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+ φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 7 για 5 θέσεις)

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

2-6/1/16 5ήμερη :**ΞΑΝΘΗ-ΚΑΒΑΛΑ-ΚΟΜΟΤΙΝΗ-ΣΟΥΦΛΙ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ- ΔΑΣΟΣ ΔΑΔΙΑΣ-ΔΕΛΤΑ ΕΒΡΟΥ-ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟ- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ** .

1^η μέρα Σαβ. Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.20)-**ΤΕΜΠΗ**(κρύο γεύμα)- **Θεσσαλονίκη** (ξενάγηση)- **Ξάνθη** (ξενοδοχείο **ΝΑΤΑΣΣΑ** δείπνο, διανυκτέρευση).

2^η μέρα Κυρ.**ΚΟΜΟΤΙΝΗ-ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ-ΔΕΛΤΑ ΕΒΡΟΥ-ΛΙΜΝΗ ΒΙΣΤΩΝΙΔΑ-ΠΟΡΤΟ ΛΑΓΟ**(Μ.ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ)

3^η μέρα Δευτ. Εκδρομή στη **ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ** -Χιον. Κέντρο **ΠΑ-ΜΠΟΡΟΒΟ** (πεζοπορία)- **ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ** (ξενάγηση).

4^η μέρα Τρ. Φέρες-Μονή Κοσμοσώτειρας-Δάσος Δαδιάς (πεζοπορία 3 ώρες)- Σουφλί-Διδυμότειχο (ξενάγηση, γεύμα).

5^η μέρα Τετ. Αναχ. στις 08.00 για **ΚΑΒΑΛΑ** (αξιοθέατα **ΠΑΛΙΑ ΠΟΛΗ-ΚΑΣΤΡΟ-ΙΜΑΡΕΤ-ΝΙΚΗΣΙΑΝΗ**(Αράπηδες).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 210 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 175 για 5 θέσεις)

Περιλαμβάνει: Πούλμαν,ξενοδοχείο με ημιδιατροφή, ξενάγησεις,κρύο γεύμα,μουσική βραδυά (μονόκλινο+€ 60)

Υπεύθυνοι: **Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ**



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Σάββατο, 1 Αυγούστου, οι φίλοι του Φυσιολάτρη το παρακολούθησαν στο **Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου** τη θεατρική παράσταση «**Εκκλησιάζουσες**», κλασικό έργο του Αριστοφάνη σε σκηνοθεσία Γιάννη Μπέζου.

Έπαιξαν οι ηθοποιοί:

Πάνος Βλάχος, Μπάμπης Γαλιατσάτος, Γιάννης Ζουγανέλης, Θανάσης Ισιδώρου, Παναγιώτης Κατσώλης, Νίκος Μαγδαληνός, Λαέρτης Μαλκότσης, Γιάννης Μπέζος, Δανάη Σκιάδη, Γιωργής Τσουρής. Συμμετείχει 14μελής χορός.

Υπεύθυνη: ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 8/11 Στο θέατρο ΜΟΥΣΟΥΡΗ θα δούμε την πολιτική κωμωδία «**Δάφνες και Πικροδάφνες**»

Υπεύθυνος: ΒΑΣΩ ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΥ

Σάββατο 28/11 Στο θέατρο **ΒΕΜΠΟ** θα δούμε το έργο-ύμνος στο λαϊκό τραγούδι « **ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΑΡΑΜΑ** »

Των Θανάση Παπαθανασίου και Μιχάλη Ρέπππα

Εμφανίζονται οι : Σοφία Βόσσου, Στέλιος Διονυσίου, Ευθύμης Ζησάκης, Κατερίνα Κούκα, Βάσω Λασκαράκη, Μπέτυ Μαγγίρα, Αλέξανδρος Μπουρδούμης, Ορέστης Τζιόβας

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 16 (Εισ. Θεάτρου + πούλμαν) **Αναχ. 17.00.**

Υπεύθυνη: ΛΙΤΣΑ ΚΑΡΔΑΡΑ

Τμήματα σκακιού στο Φυσιολάτρη

Στο εντευκτήριο του συλλόγου μας, Βρυούλων 69, Νίκαια, λειτουργεί Ακαδημία Σκακιού για παιδιά ηλικίας από 5 ετών και άνω.

Γίνονται μαθήματα από τους προπονητές μας: κ. Νίκο Ορνιθόπουλο (καθημερινά από Δευτέρα – Παρασκευή), κ. Σπύρο Καπνίση και κ. Γκούμα Γιώργο (Κάθε Σάββατο)

Πληροφορίες: κ. Νίκο Ορνιθόπουλο καθημερινά 5-8 μ.μ.

στα τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543

Παιδική Εξόρμηση στη Στενή Ευβοίας (Δίρφου).

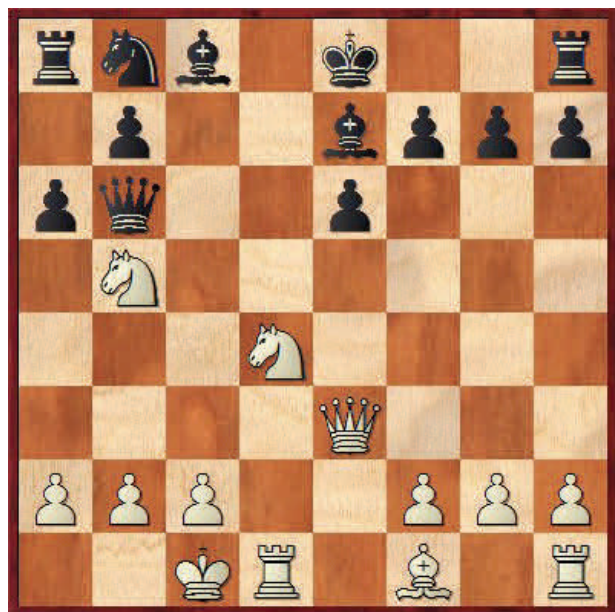
Το Σάββατο 9 Μαΐου 2015, πραγματοποιήθηκε η «παιδική» εξόρμηση του Φυσιολάτρη στη Στενή Ευβοίας, στο πλατανόρεμα της Στενής. Ξεκινήσαμε με δυο πούλμαν, από τη Νίκαια μικροί και μεγάλοι φίλοι του Φυσιολάτρη και φτάσαμε στη Στενή.

Η δίωρη πεζοπορία για τους 25 μικρούς αλλά και τους περισσότερους μεγάλους εκδρομείς έγινε στο μονοπάτι Σ3 της Δίρφης, ενώ οι λιγοστοί γενναίοι ορειβάτες στη μεγάλη διαδρομή ανηφόρισαν και σκαρφάλωσαν στη κορυφή Πορτάρη (1453μ) στο **Ξεροβούνι** και στη συνέχεια κατηφόρισαν μέχρι την Άνω Στενή. Η μικρή διαδρομή των παιδιών, κατηφορική συνεχώς, παρουσίαζε μεγάλο ενδιαφέρον, αφού περνούσαμε μέσα από δάσος με πανύψηλα δέντρα, δρυς, έλατα, πεύκα κ.ά. Στο τέλος της διαδρομής μας έκανε παρέα διαρκώς το μουρμουρητό του ποταμού, που μας συνόδευσε ως το **Πλατανόρεμα**, όπου καταλήξαμε για το πικ-νικ και τα παιχνίδια μας. Εδώ οι μικροί μας φίλοι έπαιξαν τα μπάλα, έβαλαν στόχο την κουδούνα και έμαθαν να παίζουν frisbies. Ο καιρός ήταν ένας πολύ καλός σύμμαχος, αλλά δεν έλειπε και η λίγη δροσούλα καθώς ερχόταν το απογευματάκι. Έτσι φύγαμε, όταν άρχιζαν να εμφανίζονται και οι ορειβάτες μας, για την **Αγία Κυριακή** στα Καμπιά. Μια πολύ όμορφη η τοποθεσία όπου έχει κτιστεί η μικρή εκκλησία της Αγίας Κυριακής, μέσα σε ένα σπήλαιο, με άφθονα νερά να τρέχουν γύρω, που σχηματίζουν μικρούς καταρράκτες και λιμνούλες με πράσινα νερά. Μείναμε στον όμορφο και δροσερό χώρο για μισή ώρα περίπου, προσκυνήσαμε στο εκκλησάκι, αγοράσαμε ρίγανη, μέλι και άλλα μικροπράγματα από τους πλανόδιους πωλητές και φύγαμε για Νέα **Αρτάκη**. Στην παραλία της παραμείναμε για μιάμιση ώρα, για βόλτες, καφεδάκι, παγωτάκι και παιχνίδι στην παιδική χαρά για τα παιδιά μας. Ευχαριστημένοι αναχωρήσαμε κι από εκεί στις 18:30 περίπου για Νίκαια, έχοντας στο νου την επόμενη παιδική εξόρμηση στα χιόνια, των 3 Ιεραρχών, στις 30 Ιανουαρίου.



Άσκηση Νο 35

Παίζουν τα Λευκά και κερδίζουν !!!



Λύση άσκησης Νο 34

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



1. Πδ5, Αε5
2. Πε5, Ρε5
3. Ιε8, Ρζ5
4. Ρθ6, Πθ8
5. Ρη7 ...δ8=Β

1-0

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