



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ



## ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Διανέμεται δωρεάν

\*\*\*\*\*  
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ  
και  
ετυχησμένο το  
2016  
\*\*\*\*\*

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2015 Τεύχος 36

### ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΟ ΨΗΛΑ Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ

#### ♦ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ

##### Στην 5η θέση η ομάδα μας

Η σκακιστική μας ομάδα στην έβδομη συνεχόμενη συμμετοχή της στο πρωτάθλημα της Α΄ εθνικής κατάφερε για



ακόμη χρονιά να διατηρηθεί στις πρώτες θέσεις της βαθμολογίας. Με πέντε νίκες, και δύο ήττες ισοβάθμησε στην 4η θέση και μετά την εφαρμογή των κριτηρίων άρσης ισο-

βαθμίας κατέλαβε την 5η θέση στη βαθμολογία, επιβεβαιώνοντας τη θέση του Φυσιολάτρη μεταξύ των κορυφαίων σκακιστικών συλλόγων της χώρας.

Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου με δεύτερη του Σ.Ο. Καβάλας και τρίτη την ομάδα του Πανιώνιου Γ.Σ.

Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά ήταν τα παρακάτω:

<b>ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Σ.Ο. ΠΑΤΡΩΝ</b>	<b>7,5-2,5</b>
<b>Ο.Φ.Η. - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ</b>	<b>3,5- 6,5</b>
<b>ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΠΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ</b>	<b>3- 7</b>
<b>Ο.Φ.Σ. ΚΑΒΑΛΑΣ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ</b>	<b>3- 7</b>
<b>ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - ΦΟΝ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ</b>	<b>7-3</b>
<b>ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ - Σ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ</b>	<b>6 - 4</b>
<b>ΑΟ.ΚΑΪΑΣΑ ΧΑΝΙΩΝ- ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ</b>	<b>4 - 6</b>

Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν 14 σκακιστές και σκακίστριες.

- 1η σκακιάρα GM Robert Kempinski 3,5 π. σε 7 αγ. ώνες
  - 2η σκακιάρα GM Στέλιος Χαλκιάς 5,5 π. σε 7 αγ.
  - 3η σκακιάρα GM Σπύρος Καπνίσης 3,5 π. σε 6 αγ. και Γιώργος Γκούμας 1π. σε 1 αγ.
  - 4η σκακιάρα FM Γιώργος Γκούμας 4 π. σε 5 αγ. και Άλκης Καφώρος 1,5 π. σε 2 αγ.
  - 5η σκακιάρα WGM Marina Brunello 5 π. σε 7 αγ.
  - 6η σκακιάρα Άννα-Μαρία Δρακάκη 5,5 π. σε 7 αγ.
  - 7η σκακιάρα Μαρία-Ιωάννα Λεμονή 1 π. σε 4 αγ. και Μάγδα Λουκά 0 π. σε 3 αγ.
  - 8η σκακιάρα Παναγιώτης Μιχελάκος 4,5 π. σε 7 αγ.
  - 9η σκακιάρα Αστέρας Παπαδόπουλος 1,5 π. σε 4 αγ. και Βασ.-Γιώργ. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος 1,5π. σε 3 αγ..
  - 10η σκακιάρα Χρήστος Κράλλης 3,5 π. σε 5 αγ. και Ανδρέας Χατζηελευθερίου 1,5 π. σε 2 αγ.
- Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες για τη συμβολή τους στη επιτυχία της ομάδας μας.

#### ♦ Εκδήλωση «ΣΜΥΡΝΗΣ ΕΝΘΥΜΙΟΝ»

Με μεγάλη επιτυχία και αθρόα συμμετοχή 430 περίπου φίλων του «Φυσιολάτρη» και του θεάτρου πραγματοποιήθηκε το διήμερο 12 και 13 Οκτωβρίου στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» η εκδήλωση του Συλλόγου μας, αφιερωμένη σε όλους τους ξεριζωμένους του '22 και ιδιαίτερα σε όσους αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τη «γλυκυτάτη πολιτεία», τη Σμύρνη. Αλλά και στους εκπατρισμένους της εποχής μας αφιερώθηκε η παράσταση αυτή, μιας και το δράμα που ζουν είναι ανάλογο με αυτό που έζησαν και οι δικοί μας τότε. Η εκδήλωση, εκτός του ίδιου του θεατρικού κειμένου σε μετάφραση από τα τούρκικα της Ξένια Καλούρη, περιελάμβανε ζωντανή μουσική από 4 εκλεκτούς μουσικούς (Βασίλης Σαλαγιάννης, Κωνσταντία Δούκα, Γιάννης Σταύρου και Γεωργία Μαρίνη)

και χορούς από την Πανελλήνια Ένωση Εφεσίων. Έπαιξαν οι ερασιτέχνες ηθοποιοί από το "ΘΕΑΤΡΟ ΠΟΛΙΣ": Γεωργία Γκάρα, Νίκος Μαρκουλάκης, Παναγιώτης Μιχόπουλος, Νάντια Μαλιαρού, Χαρά Μεσάρη, Λίλα Γεωργαλά, Γιώργος Γκάγκω-σης, Ιω-σηφίνα Περπινιά, Χρήστος Γιαννί-κος, Κώ-στας Τρούλος, Αντζελα Φραγκο-πούλου



και η 8χρονη Μικαέλα Μιχοπούλου. Σκηνοθεσία και αφήγηση ο Γιώργος Τσιδίμης. Κείμενα: Παναγ. Ορνιθόπουλος - Γιώργος Τσιδίμης Συντονισμός : Μαίρη Μαρούλη, Θεολόγος Χωματίδης, Γιώργος Μπάκαλας. Πλαισιώθηκε δε στο τέλος από τη δεξίωση με συμυρναϊκά εδέσματα, που εθελοντικά παρασκεύασαν κυρίες-φίλες του «Φυσιολάτρη», κρασί και αναψυκτικά. Ευχαριστούμε το Δήμαρχο Νίκαιας-Ρέντη κ. Γ. Ιωακειμίδη τόσο για την παρουσία του στην παράσταση και για την παραχώρηση της αίθουσας όσο και για τη συμπαράστασή του σε διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίσαμε. Επίσης ευχαριστούμε όλους εκείνους που εργάστηκαν για την πραγματοποίηση της διπλής εκδήλωσης και ξεχωριστά τους «αφανείς ήρωες». Η παράσταση για όσους δεν μπόρεσαν να την παρακολουθήσουν θα επαναληφθεί στις 27/6 στο Δημοτικό Κη-ποθέατρο Νίκαιας.



## ♦ 8ο Πανελλήνιο ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2015

Στην 4<sup>η</sup> θέση η ομάδα του Φυσιολάτρη 1<sup>ος</sup> ο Χρήστος Κράλλης στη 4η σκακιέρα

Στη σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική διοργάνωση η ομάδα μας με 3 νίκες και 2 ήττες και με 6 βαθμούς κατέκτησε την 4<sup>η</sup> θέση ανάμεσα στις 18 ομάδες που συμμετείχαν από όλη την Ελλάδα.



Είχε προηγηθεί η κατάκτηση της 2ης θέσης στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Αττικής που είχε διεξαχθεί το φθινόπωρο. Σημειώνεται ότι η ομάδα μας είχε να

βρεθεί στην τέταρτη θέση στο πανελλήνιο πρωτάθλημα από το 2008.

Οι αγώνες της τελικής φάσης διεξήχθησαν από 18-20 Δεκεμβρίου στο Βραχάτι Κορινθίας και Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Σ.Α. Χανίων με 10 βαθμούς.

Αγωνίστηκαν οι σκακιστές μας Αστέρης Παπαδόπουλος, Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος, Μαρία-Ιωάννα Λεμονή, Κράλλης Χρήστος, Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Ιωάννης Μάλλιος, Μάγδα Λουκά, Ανδρονίκη Μοτσάκου και Μάρω Μικαελιάν. Σημαντική επίσης διάκριση για το σκακιστή μας **Χρήστο Κράλλη** η κατάκτηση της 1<sup>ης</sup> θέσης στην 4<sup>η</sup> σκακιέρα (-10ετών).

Συγχαρητήρια σε όλους για την αγωνιστικότητά τους



## ♦ 5ο Χριστουγεννιάτικο Τουρνουά Νίκαιας Νικητής ο Άλκης Καφώρος

Από τις 2 έως τις 7 Ιανουαρίου 2016, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 4<sup>ο</sup> 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<sup>ος</sup> ο Καφώρος Δημήτριος- Άλκης, 2<sup>ος</sup> ο Sienczewski Zbigniew και 3<sup>ος</sup> ο Μαργαρίτης Φώτιος.

Στο Β' Όμιλο 1<sup>ος</sup> ο Χατζηελευθερίου Ανδρέας, 2<sup>ος</sup> ο Πέππας Σταμάτης και 3<sup>ος</sup> ο Κεφάλας Σω-

τήριος.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

## ♦ Ομαδικό πρωτάθλημα παιδών και παμπαίδων Αττικής -16 και -12ετών - Τελική φάση

Στην 5η θέση οι ομάδες του Φυσιολάτρη

Οι 2 ομάδες μας προκρίθηκαν στην τελική φάση και των δύο διοργανώσεων. Η τελική φάση του πρωταθλήματος παιδών διεξήχθη στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη Νίκαιας στις

10 και 16 Ιανουαρίου. Οι ομάδες που προκρίθηκαν ήταν: Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου, ΑΣΟΠ Δίας Πετρούπολης, Φυσιολάτρης Νίκαιας, Α.Ε.Κ., Π.Σ. Περιστερίου, Σ.Ο. Αιγάλεω,



Σ.Ο. Καλλιθέας, Ζήνων Γλυφάδας. Πρωταθλήτρια Αττικής αναδείχθηκε η ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω, στη 2η θέση ήταν η Π.Σ. Περιστερίου και στην 3η θέση η Σκακιστική Επικοινωνία Ηρακλείου. Ο Φυσιολάτρης κατέλαβε την 5η θέση της βαθμολογίας.

Αγωνίστηκαν οι: Αστέρης Παπαδόπουλος, Βασ.-Γιώρ. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος, Χρήστος Κράλλης, Μαρία-Ιωάννα Λεμονή, Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Μάγδα Λουκά, Ιωάννης Μάλλιος, Ιγνάτιος Δαλαμπέκης. Η τελική φάση των αγώνων του πρωταθλήματος παμπαίδων διεξήχθη στο εντευκτήριο του Α.Ο. "3 Αστέρες 89" από 27 έως 29 Δεκεμβρίου 2015.

Οι ομάδες που προκρίθηκαν στην τελική φάση ήταν: ΑΣΟΠ Δίας Πετρούπολης, Πανιώνιος, Σ.Ο. Αιγάλεω ΦΟΝ Ηρακλείου, Α.Ο. Κηφισιάς, Ζήνων Γλυφάδας, **Φυσιολάτρης Νίκαιας**, Α.Ο. Τρεις Αστέρες. Στην 1<sup>η</sup> θέση ο Πανιώνιος, στη 2<sup>η</sup> ο Δίας και στην 3<sup>η</sup> ο Φ.Ο.Ν. Ηρακλείου. Η ομάδα του Φυσιολάτρη τερμάτισε στην **5<sup>η</sup> θέση** της βαθμολογίας.

Αγωνίστηκαν οι: Χρήστος Κράλλης, Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Ιωάννης Μάλλιος, Βασίλης Χαραλαμπίδης, Λευτέρης Ντελγιώργης, Γιώργος Ντελγιώργης, Μικαελιάν Μάρω.

## ♦ Ομαδικό πρωτάθλημα -8 ετών (junior's) Αττικής Στην 4<sup>η</sup> θέση ο Φυσιολάτρης Α'

Στην τελική κατάταξη 1<sup>ος</sup> Σ.Ο. Αιγάλεω Α' 10β., 2<sup>ος</sup> Πανιώνιος 8β., 3<sup>ος</sup> Ζήνων Γλυφάδας 8β., 4<sup>ος</sup> Φυσιολάτρης Νίκαιας Α' 8β. Αγωνίστηκαν όλοι οι μικροί σκακιστές/στρίες του ομίλου μας.

## 10ο, 11ο & 12ο Παιδικό Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας

Με επιτυχία διοργανώθηκαν το 10ο, 11ο και το 12ο Παιδικό (κάτω των 16 ετών) Σκακιστικά Τουρνουά Rapid Νίκαιας στις 8 Νοεμβρίου 2015, στις 13 Δεκεμβρίου 2015 και στις 24 Ιανουαρίου 2016 αντίστοιχα. Οι μικροί σκακιστές και σκακίστριες γέμισαν το εντευκτήριο του Φυσιολάτρη, αγωνίστηκαν σε 2 ομίλους και βραβεύτηκαν επίσης ανάλογα με την ηλικιακή τους κατηγορία.



## ♦ Κύπελλο Αττικής «Σπύρος Μπίκος»

### Κατάκτηση της 2<sup>ης</sup> θέσης από την α΄ ομάδα του Φυσιολάτρη

Το Κύπελλο «Σ. Μπίκος» διοργανώθηκε σε δύο ομίλους και συμμετείχαμε με μία ομάδα στον α΄ (συμμετοχές 24) και μια στο β΄ όμιλο (συμμετοχές 35).

Στον τελευταίο γύρο ο **Φυσιολάτρης Α΄** νίκησε με 4-2 την ομάδα του Σ.Ο. Χαλανδρίου και κατέκτησε τη 2<sup>η</sup> θέση στη βαθμολογία του α΄ ομίλου με 12 βαθμούς. Στην 1<sup>η</sup> θέση ο Ζήνων Γλυφάδας με 13 βαθμούς και στην 3<sup>η</sup> ο ΑΟ ΤΡΕΙΣ ΑΣΤΕΡΕΣ με 10 βαθμούς.



Στο β΄ όμιλο ο **Φυσιολάτρης Β΄** νίκησε εκτός έδρας με 2,5 – 5,5 την ομάδα του Σ.Ο. Αιγάλεω Β΄ και κατέλαβε τη 20<sup>η</sup> θέση στη βαθμολογία.

## ♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα 2016 Νέων Ανδρών-Γυναικών και Εφήβων-Νεανίδων

### Πρωταθλήτρια Ελλάδος η Άννα-Μαρία Δρακάκη. Στην 3<sup>η</sup> θέση Αλέξανδρος Κουσκούτης και Μαρία-Ιωάννα Λεμονή.

Στην Καβάλα διοργανώθηκαν από 2 μέχρι 8 Ιανουαρίου 2016 τα πανελλήνια πρωταθλήματα νέων ανδρών-γυναικών -20 ετών και εφήβων-νεανίδων -18 ετών. Από τον Φυσιολάτρη συμμετείχαν 5 σκακιστές και σκακίστριες.



Η σκακίστριά μας **Άννα-Μαρία Δρακάκη** κατέλαβε την 1<sup>η</sup> θέση στην κατηγορία Νέων Γυναικών και στην 3<sup>η</sup> θέση στις κατηγορίες τους βρέθηκαν ο νεοαποκτηθείς **Αλέξανδρος Κουσκούτης** (κατηγορία Νέων Ανδρών) και η **Μαρία-Ιωάννα Λεμονή** (κατηγορία Νεανίδων).

Επίσης ο **Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος** ήταν 14<sup>ος</sup> στην κατηγορία Εφήβων και η **Μάγδα Λουκά 15η**, στην κατηγορία Νεανίδων.



Οι πρώτοι ανά κατηγορία:-  
Νέων ανδρών(-20) Δ. Παπακωνσταντίνου, Ν. Σταμούλας, Α. Κουσκούτης

-Νέων γυναικών (-20) Α.-Μ. Δρακάκη, Α. Καφετζή

-Εφήβων (-18) Αλεξιάδης, Καλογεράς, Γρηγοριάδης

-Νεανίδων (-18) Σαλαχίδου, Πάσογλου, Λεμονή

## ♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **17/01/16** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 9 γύρων. Συνεχίζεται στις 24/1, 31/1, 07/2, 14/2, 21/2 και 28/2. Συμμετέχουμε με 4 βμελείς ομάδες .

♦ **09/4/2016** Η τελική φάση στα Ομαδικά και Ατομικά σχολικά Πρωταθλήματα Αττικής αντίστοιχα.

♦ **25-26/4/2015** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών-ομαδικών).

♦ **3-8/5/2016** (2η βδομάδα Πάσχα) Ατομικά Νεανικά πρωταθλήματα Αττικής (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **Διασυλλογικό Κύπελλο Αττικής** : Δεν έχουν ορισθεί ημερομηνίες διεξαγωγής τους. Μετέχουμε με 4μελή ομάδα.

♦ **2ο δεκαπενθήμερο Ιουνίου, το 14<sup>ο</sup> Φυσιολατρικό τουρνουά open** στο «Μάνος Λοΐζος»

♦ **28/6-04/7/2016** Πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **03-04/7/2016** 34ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο 2016

♦ **05-10/7/2016** 44ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα

♦ **22 Αυγούστου** 36<sup>ο</sup> τουρνουά rapid (Μάντρα)

♦ **26 Αυγούστου-3 Σεπτεμβρίου 24<sup>ο</sup> Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση»** στο «Μάνος Λοΐζος»

## ♦ 6ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ RAPID ΝΙΚΑΙΑΣ

### Νικητής ο Παναγιώτης Μιχελάκος

Με 26 συμμετοχές διοργανώθηκε με επιτυχία την Κυριακή 29 Νοεμβρίου το 6ο Σκακιστικό Τουρνουά Rapid Νίκαιας στο εντευκτήριο του Φυσιολάτρη.

Νικητής του τουρνουά αναδείχθηκε ο Παναγιώτης Μιχελάκος με 5,5β., 2<sup>ος</sup> ο Σπύρος Καπνίσης με 5β. και 3<sup>ος</sup> ο Χρήστος Ζυγούρης με 5β.



Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη ευχαριστεί όλους τους σκακιστές και σκακίστριες που συμμετείχαν στο τουρνουά.

**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**



## ♦ 5ήμερη εκδρομή στη Μήλο4-8 Σεπτεμβρίου 2015

**Παρασκευή** βράδυ φτάσαμε στο λιμάνι της Μήλου, τον Αδάμαντα.

Το **Σάββατο** ξεναγηθήκαμε στο μοναδικής ομορφιάς Μεταλλευτικό Μουσείο, και έπειτα επισκεφθήκαμε τις Κατακόμβες, το αρχαιότερο μνημείο της Χριστιανοσύνης, εξαίτιας των οποίων μάλιστα η Μήλος αποκαλείται «ιερό νησί». Αμέσως μετά περιδιαβήκαμε στον κοντινό χώρο της αρχαίας πόλης του Κλήματος, με τμήματα του αρχαίου τείχους, το ελληνιστικό-ρωμαϊκό θέατρο, το παλαιοχριστιανικό βαπτιστήριο, καθώς και το σημείο, όπου ο γεωργός Γ. Κεντρωτάς ανακάλυψε το περίφημο άγαλμα της Αφροδίτης. Ανεβήκαμε στην Πλάκα και επισκεφθήκαμε και το Αρχαιολογικό Μουσείο.

Το απόγευμα πήραμε παραβάνι από την παραλία Κήπος



για μπάνιο στο Κλέφτικο με τους ωραίους σχηματισμούς και στον Γέροντα επίσης. Στην παραλία του Προβατά παρέμειναν όσοι δεν ακολουθήσαν στην κρουαζιέρα.

Την **Κυριακή** πήγαμε στα Πολλώνια, όπου πήραμε το πλοίο για την Κίμωλο. Οι περισσότεροι πήραν το λεωφορειακι για το Χωριό ή κάποια παραλία, ενώ 10 πεζοπόροι έφτασαν ως το Σκιάδι, το μανιτάρι-σύμβολο του νησιού, τα «Ελληνικά», το νησάκι του Αγ. Ανδρέα. Στο Χωριό έγινε επίσκεψη στο Κάστρο, στις παλιές εκκλησίες, το Αρχαιολογικό και Λαογραφικό Μουσείο, το Αφεντάκειο γηροκομείο και πολλές βόλτες στα ασβεστολιθικά σοκάκια.

Τη **Δευτέρα** φύγαμε όλοι για τη μοναδική παραλία του Σαρακήνικου με τα ασβεστολιθικά πετρώματα, απ'όπου ξεκίνησε η πεζοπορία ως τη Φυλακωπή. Οι τουρίστες, μετά από μια σύντομη στάση στην Πάχαινα, βρέθηκαν στον Παπάφραγκα, άλλη ονομαστή παραλία-φιορδ της Μήλου, και επισκεφθήκαν τον αρχαιολογικό χώρο της Φυλακωπής. Όλοι μαζί βρεθήκαμε στα Πολλώνια, όπου κάναμε βόλτες, μπάνιο και γευματίσαμε.

Το απόγευμα ανεβήκαμε στην Πλάκα για το ηλιοβασίλεμα, επίσκεψη στο Ενετικό Κάστρο και τις κοντινές εκκλησίες της Παναγιάς Θαλασσίτρας και της Σκινιώτισσας, φαγητό και περίπατο στα σοκάκια.

Την **Τρίτη** το πρωί φύγαμε για την παλιά πρωτεύουσα του νησιού, τη Ζεφυρία, όπου επισκεφθήκαμε την Παναγιά την Πορτιανή και στη συνέχεια πήγαμε για μπάνιο στην παραλία του Παλαιοχωρίου. Επιστρέψαμε στον Αδάμαντα, όπου, αναμένοντας την άφιξη του πλοίου για Πειραιά, κάναμε τα τελευταία ψώνια μας και επισκεφθήκαμε το Εκκλησιαστικό Μουσείο και το Γερμανικό καταφύγιο, κοντά στα ιαματικά λουτρά της Λαγκάδας, δυτικά του λιμανιού.

Φεύγοντας με το πλοίο φωτογραφίσαμε από σχετικά κοντά τα «σύρματα», τα καταφύγια για τις βάρκες των ψαράδων, του Κλήματος καθώς και τις «Αρκούδες», τα δυο βράχια στην είσοδο του λιμανιού και μετά από ένα ήμερο ταξίδι φτάσαμε το βράδυ στον Πειραιά.

## ♦ 4ήμερη εκδρομή 28/10-1/11 στη Βάλια Κάλντα.

**Τετάρτη** πρωί, ανήμερα της Επετείου του «ΟΧΙ», αναχωρήσαμε με ένα πούλμαν για Καρδίτσα, όπου ο «Φυσιολάτρης» πρόσφερε το συνηθισμένο «κρύο γεύμα» στο γεμάτο από κόσμο πάρκο «Παυσίλυπο».

Φύγαμε έπειτα για τη λίμνη Πλαστήρα και το Φράγμα του Ταυρωπού. Φτάσαμε στα Τρίκαλα, όπου κάναμε βόλτες στην Παλιά πόλη, με το Κάστρο, τις εκκλησίες, τα στενά δρομάκια, στους πεζόδρομους κοντά στη μεταλλική γέφυρα και την κοντινή με το άγαλμα του Ασκληπιού, πάνω από το Ληθαίο ποταμό. Καταλύσαμε στην Καλαμπάκα την ώρα του δείπνου.

**Πέμπτη** πρωί φύγαμε για Κρανιά Γρεβενών, απ'όπου οι πεζοπόροι κι οι ορειβάτες έφυγαν με ένα πουλμανάκι για Βάλια Κάλντα. Οι περισσότεροι ακολούθησαν μια πορεία 3 ωρών μέσα στο πανέμορφο, γεμάτο μαυρόπευκα, ρόμπολα και οξιές δάσος, ενώ λίγοι ήταν οι «γενναίοι», που έκαναν μια μεγάλη διαδρομή στο Αρκουδόρεμα και κατέληξαν στο καταφύγιο του Δρυμού. Οι τουρίστες είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί τα Γρεβενά, την πόλη του μανιταριού. Πηγαίνοντας προς Βωβούσα, τουρίστες και πεζοπόροι, περάσαμε από την τεχνητή λίμνη Αώου Μετσόβου, με τα καταπράσινα νησάκια και τις ωραίες όχθες. Είχε νυχτώσει πια, όταν παραλάβαμε τους ορειβάτες από το καταφύγιο, και πήραμε το δρόμο για τη βάση μας.

**Παρασκευή** πρωί ανηφορίσαμε πρώτα ως το ύψωμα της Αννίτσας, όπου αποτίσαμε φόρο τιμής στους πεσόντες 1940-41 του Νομού Γρεβενών, το ιδιότυπο μνημείο των οποίων κοσμεί το τοπίο. Η Σαμαρίνα, το όμορφο βλαχοχώρι στους πρόποδες του Σμόλικα, μας περίμενε στη συνέχεια, με τα όμορφα δρομάκια της, τη «Μεγάλη Παναγιά» με το Δημοτικό Σχολείο απέναντί της και την όμορφη πλατεία με τα «ζεστά» μαγαζάκια. Στο παραδοσιακό και γραφικό Μέτσοβο έπειτα μείναμε από το μεσημέρι ως το απόγευμα, επισκεπτόμενοι την Πινακοθήκη Αβέρωφ με τους πολλούς και ενδιαφέροντες πίνακες Νεοελλήνων ζωγράφων, το Λαογραφικό Μουσείο, την εκκλησία της Αγ. Παρασκευής, κάνοντας βόλτες στα πλακόστρωτα σοκάκια με τα αρχοντικά και τα παραδοσιακά σπίτια. Γευματίσαμε και φύγαμε για Καλαμπάκα.

**Σάββατο** και σκοτεινή η μέρα που ξεκινήσαμε για Χιονοδρομικό Κέντρο Πετρουλίου, Ελάτη και Περούλι, όπου μείναμε για βόλτες και φαγητό. Η προγραμματισμένη ανάβαση ως το καταφύγιο του Κόζιακα δεν πραγματοποιήθηκε, λόγω κακών καιρικών συνθηκών και οι ορειβάτες περιορίστηκαν σε μικρή πεζοπορία και μάζεμα...μανιταριών. Πριν το γεύμα επισκεφθήκαμε την εκκλησία της Αγ. Παρασκευής, πάνω από το Νεραϊδοχώρι.



**Κυριακή** πρωί ξεκίνησαν οι ορειβάτες από το Καστράκι για την ανάβαση στα Μετέωρα, ενώ οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Αγ. Στεφάνου, Βαρλαάμ και το Μεγάλο Μετέωρο, όπου συναντήθηκαν με τους ορειβάτες και όλοι μαζί πήραμε το δρόμο της επιστροφής για Νίκαια.



### Μονοήμερες Εκδρομές που έγιναν:

#### • Πορείες και μπάνιο στην Αίγινα.

Την Κυριακή, 13 Σεπτεμβρίου 2015, πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στην όμορφη Αίγινα. Πήγαμε πρώτα στη Μονή Παναγίας Χρυσολέοντισσας, απ' όπου ξεκίνησαν οι δυο πεζοπορίες. Η μία επισκέφθηκε το Κέντρο Περιθαλψής Αγρίων Ζώων και η 2η ανηφόρισε προς τον αρχ. χώρο του Ελλάνιου Δία και και την κορυφή του Ελλάνιου όρους και κατέληξαν στην Πέρδικα. Οι λιγοστοί τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Αγ. Νεκταρίου και όσοι ήθελαν πέρασαν με το караβάκι στο νησί απέναντι από τη γραφική Πέρδικα, τη Μονή, για μπάνιο και γεύμα. Το απόγευμα κάναμε βόλτες στην όμορφη πρωτεύουσα του νησιού, ώσπου να έρθει η ώρα να φύγουμε για Πειραιά.

#### • Πλανητέρο –Σπήλαια Λιμνών

Σάββατο, 10 Οκτωβρίου, ξεκινήσαμε για το ταξίδι μας στον Αροάνειο και την ορειβασία στο Χελμό με 2 πούλμαν. Υπό βροχή έγιναν και οι 2 διαδρομές, η μία στο πλάι του ποταμού Αροάνειου, κάτω από καρυδιές και πανύψηλα πλατάνια ως το Πλανητέρο, και η άλλη σε παλιό ανηφορικό μονοπάτι από το Πλανητέρο ως το Ελατόφυτο και το Κεφαλόβρυσο. Οι τουρίστες, πριν καταλήξουν στο Πλανητέρο, επισκέφθηκαν τα ονομαστά Σπήλαια Λιμνών και γευματίσαμε όλοι μαζί δίπλα στις πηγές του Αροάνειου ποταμού.

#### • Πλάτανος(Πάρνωνας) - Γιορτή σύκου, κάστανου.

Το Σάββατο, 24 Οκτώβρη, πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στον Πλάτανο με αφορμή τη γιορτή σύκου-κάστανου που γινόταν εκεί. Επισκεφθήκαμε πρώτα την Μονή Μαλεβής και έπειτα πήγαμε στη Σίταινα. Εδώ οι ορειβάτες ξεκίνησαν για τη διάσχιση του φαραγγιού του Λούλουγκα με τον περίφημο ομώνυμο καταρράκτη και οι πεζοπόροι για τον Πλάτανο. Στον γραφικότατο παραδοσιακό οικισμό του Πλάτανου περάσαμε όμορφα στο πανηγύρι που είχε ήδη αρχίσει από νωρίς με κεράσματα, φαγητό, μουσική και χορό στην πλατεία.

#### • Λίμνη Μουστου –Παραλία Αγ.Ανδρέα –Άστρος

Το Σάββατο, 7 Νοεμβρίου, παγκόσμια ημέρα πτηνών και σχεδόν καλοκαιρινή ημέρα, βρεθήκαμε πρώτα στον Υγρότοπο Μουστου, όπου ενημερωθήκαμε από υπεύθυνο του Περιβαλλοντικού Κέντρου Πάρνωνας και φύγαμε έπειτα ακολουθώντας τον παραλιακό δρόμο για την παραλία του Αγ. Ανδρέα. Οι πεζοπόροι έφτασαν στο λιμανάκι του Αγ. Ανδρέα, ανέβηκαν στο λόφο με τα ερείπια της αρχαίας Ανθήνης και το εκκλησάκι του Αγ.Ανδρέα και έμειναν στα ταβερνάκια του χωριού για να γευματίσουν. Κάποιοι μάλιστα έκαναν και μπάνιο στη θάλασσα. Εκεί βρίσκονταν ήδη οι « τουρίστες» μας, οι οποίοι είχαν επισκεφθεί στο μεταξύ τη Μονή Λουκούς και το παράλιο Άστρος.

#### • Άγιος Πέτρος- Μονή Μαλεβής (Πάρνωνας)

Την Κυριακή, 15 Νοεμβρίου, κάναμε μια όμορφη εκδρομή στον Πάρνωνα. Επισκεφθήκαμε πρώτα τις γραφικές Καρυές Λακωνίας και έπειτα

το ορειβατικό καταφύγιο του Πάρνωνα με το ηλιακό ρολόι. Στη συνέχεια έγιναν 2 διαδρομές, μία πεζοπορική προς το χωριό Βαρβίτσα και μια δυσκολότερη ορειβατική σε μια ρεματιά κοντά στις Καρυές, στα χνάρια του δρόμου του Παισανία, με



κατάληξη στον Άγ. Πέτρο. Οι τουρίστες είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί και την ιστορική Μονή Μαλεβής και βρέθηκαν νωρίτερα στον Άγ.Πέτρο. Όλοι μαζί πλέον γευματίσαμε σε κάποια από τις ταβέρνες του χωριού, κάναμε βόλτες και αγοράσαμε ντόπια προϊόντα. Αναχωρήσαμε λίγο πριν νυχτώσει από το όμορφο τσακωνικό χωριό για Νίκαια.

#### • Ροεινό-Πιάνα– ( Μαίναλο)

Την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου, πραγματοποιήσαμε μια εκδρομή στο Μαίναλο. Από τον Καρδάρα ξεκίνησαν 2 διαδρομές, 4 και 6 ωρών για το όμορφο χωριό Ροεινό, όπου γευματίσαν οι περισσότεροι. Οι υπόλοιποι συνέχισαν πάνω στο καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι που οδηγεί στην κατάφυτη και γραφική Πιάνα με τον Αγ. Γεώργιο πάνω στο βράχο. Μετά το γεύμα αναχωρήσαμε για Τρίπολη, στο κέντρο της οποίας έγινε μια στάση για καφέ, γλυκό, βόλτες και έπειτα φύγαμε για Νίκαια.

#### • Ανάβρα– Μενδενίτσα

Την Κυριακή, 29 Νοεμβρίου, πραγματοποιήσαμε μια όμορφη εκδρομή στο Καλλίδρομο. Αφού επισκεφθήκαμε τη Μονή Δαμάστας οι πεζοπόροι ξεκίνησαν μια διαδρομή 3 ωρών ως το Ελευθεροχώρι, ενώ οι ορειβάτες περπάτησαν σε δασικό δρόμο αρχικά και σε ένα μέρος του μονοπατιού του Εφιάλτη έπειτα και κατέληξαν μετά από 5 ώρες στην Ανάβρα Φθιώτιδας. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν το Γοργοπόταμο και τη Μενδενίτσα, όπου γευματίσαν. Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε στα Καμένα Βούρλα και όλοι μαζί αναχωρήσαμε στις 6 για Νίκαια.

#### • Μαραθώνας-Ιερό Αιγυπτίων θεών

Το Σάββατο, 6 Δεκεμβρίου 2015, πραγματοποιήσαμε μια καθαρά αρχαιολογικού ενδιαφέροντος εκδρομή στον κοντινό μας Μαραθώνα. Μετά από σύντομο προσκύνημα στη Μονή Οσίου Εφραίμ, κατευθυνθήκαμε στο Ιερό Αιγυπτίων θεών, στην Μπρέξιζα, όπου ξεναγηθήκαμε από τον κ.Σφήκα, σε ένα όμορφο περιβάλλον δίπλα στην παραλία της Ν. Μάκρης.

Ακολουθώντας επισκεφθήκαμε τον Τύμβο των Αθηναίων, όπου ακούσαμε τη γνωστή ιστορία της Μάχης του Μαραθώνα, το Πρωτοελλαδικό νεκροταφείο στη θέση Τσέπτι και το Αρχαιολογικό Μουσείο Μαραθώνα, όπου φιλοξενούνται και τα αγάλματα των Αιγυπτίων θεών. Δίπλα στο Μουσείο βρίσκεται και το Μεσοελλαδικό νεκροταφείο Βρανά με τους ενδιαφέροντες ταφικούς τύμβους. Αφού κάναμε και μια σύντομη επίσκεψη στο ολυμπιακό κωπηλατοδρόμιο, φύγαμε για Νίκαια.



#### • Ελευσίνα-Παναγιά Μεσοσπορίτισσα

Την Παρασκευή, 20 Νοεμβρίου, το απόγευμα, βρεθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας, για να παρακολουθήσουμε τον εσπερινό του Γενεσίου της Θεοτόκου ( 21 Νοεμβρίου ) και την αρτοκλασά στο εκκλησάκι της Παναγίας της Μεσοσπορίτισσας, πάνω στο λόφο. Καθ' οδόν κάναμε στάση στο ιερό της Αφροδίτης, στην Αφαία, και ακούσαμε διάφορα στοιχεία για την Ιερά Οδό. Έπειτα γευτήκαμε το πολυσπόρι και παρακολουθήσαμε τους παραδοσιακούς χορούς έξω από τον αρχαιολογικό χώρο. Αναχωρήσαμε για Νίκαια μετά από 2 ώρες για βόλτες, καφέ, φαγητό στην όμορφη Ελευσίνα.

#### • Φαράγγι Αγάλης (Δίρφη).

Την Κυριακή, 20 Δεκεμβρίου, κάναμε μια εκδρομή στη Δίρφη. Φτάσαμε στη ράχη Συκά και από εκεί ξεκίνησε η 1η ομάδα που ακολούθησε το μονοπάτι Σ2 ως το καταφύγιο και στη συνέχεια μια υπέροχη διαδρομή με αρκετό χιόνι στο φαράγγι της Αγάλης. Οι πεζοπόροι διέσχισαν το φαράγγι της Αγάλης ως την πηγή Κράτεια και πίσω, σε μια όμορφη διαδρομή δίπλα στο ποταμάκι. Οι τουρίστες στο μεταξύ επισκέφθηκαν την Κάτω και Άνω Στενή. Όλοι μαζί γευματίσαμε στην ταβέρνα του χωριού της Αγάλης και φύγαμε έπειτα για Νίκαια.



## Διήμερες εκδρομές

### ♦ Διήμερη εκδρομή στη Σκύρο 19-20 Σεπτεμβρίου 2015

**Σάββατο** πρωί αναχωρήσαμε για Κύμη, Χαλκίδα, Λιναριά Σκύρου και αμέσως ανηφορίσαμε προς τη Χώρα για επί-



σκεψη στο Λαογραφικό και Αρχαιολογικό Μουσείο, που βρίσκονται δίπλα στην πλατεία « της αιώνιας ποιήσης » με το άγαλμα του Βρετανού ποιητή Ρού-

περτ Μπρουκ. Μετά το φαγητό και τις βολτίτσες στη «μεγάλη στράτα» και, αφού αφήσαμε εκεί 3 μαραθωνοδρόμους μας για να συμμετάσχουν στον ημιμαραθώνιο, κατεβήκαμε στο Μώλο, όπου ήταν το ξενοδοχείο μας. Το βραδάκι ανεβήκαμε πάλι στη Χώρα για βόλτες, ψώνια και φαγητό.

**Κυριακή** πρωί οι πεζοπόροι μας αναχώρησαν νωρίτερα για μια όμορφη διαδρομή πάνω στον Όλυμπο Σκύρου, όπου ανάμεσα στις άλλες ομορφιές βρέθηκαν και στην Παναγιά Λυμπιανή.

Οι τουρίστες πήραν το δρόμο για τα Πουριά, με τον ανεμόμυλο, το εκκλησάκι του Αγ. Νικολάου, τα ερείπια παλιού λατομείου, το νησάκι του Αγ. Ερμούλου και φυσικά το περλίφημο μανιτάρι-σήμα κατατεθέν του νησιού. Ακολουθώντας κατευθύνθηκαν προς τη νότια Σκύρο, όπου επισκέφθηκαν το μνήμα του Ρούπερτ Μπρουκ, το Νύφι, το Αχιλλί. Συναντήθηκαν με τους πεζοπόρους σε μια φάρμα με σκυριανά αλογάκια και στη συνέχεια όλοι μαζί βρεθήκαμε για φαγητό σε μια μεγάλη ταβέρνα στον Αγ. Πέτρο.

Φύγαμε προς τα δυτικά και νότια, ώστε να ολοκληρώσουμε το γύρο του νησιού, περνώντας από τις παραλίες της Ατσιφας, του Αγ. Φωκά, του Πεύκου. Στη Λιναριά κάναμε τα τελευταία μας ψώνια, ήπιαμε καφεδάκι, κάναμε βόλτες μέχρι την αναχώρησή μας για Κύμη, Χαλκίδα, Νίκαια.

### ♦ Διήμερη εκδρομή στη Φολόη 3-4 Οκτωβρίου 2015

**Σάββατο** πρωί ξεκινήσαμε για τη 2ήμερη εκδρομή μας στα πλαίσια της «παγκόσμιας ημέρας πτηνών» στον υγροβιότοπο Στροφυλιάς και τη θάλασσα Κοτυχίου αλλά και στο οροπέδιο της Φολόης. Στο παρατηρητήριο Κοτυχίου, της μεγαλύτερης λιμνοθάλασσας της Πελοποννήσου, ξεναγηθήκαμε και παρατηρήσαμε με κιάλια τα πουλιά. Στη συνέχεια κάναμε έναν περίπατο στο δάσος Στροφυλιάς, το μεγαλύτερο παραθαλάσσιο δάσος της Ελλάδας, και καταλήξαμε στην παραλία Καλογριάς. Εδώ είχαν παραμείνει όσοι δεν πεζοπόρησαν, για να κάνουν μπάνιο στην όμορφη και ζεστή ακόμα θάλασσά της. Από εκεί όλοι μαζί πήγαμε στη μυκηναϊκή ακρόπολη Δυμαίων, με τα κυκλώπεια τείχη, στα Μαύρα Βουνά, και την ιστορική βυζαντινή Μονή Βλαχέρνας ( 9ου αι. ) με το κατακόρυφο ηλιακό ρολόι. Το βράδυ πήγαμε στο ξενοδοχείο μας, στο Καλό Νερό Κυπαρισσίας για δείπνο, γλέντι και ξεκούραση.

**Κυριακή** πρωί πήραμε το δρόμο για το δάσος της Φολόης, ένα από τα σημαντικότερα δρυοδάση. Εδώ έγιναν δύο διαδρομές : στο « μονοπάτι της γραβάτας » η μικρότερη, διάρκειας 3 ωρών, από την Πέρσαινα ως το χωριό Κούμνι, και μια μεγαλύτερη και πιο ενδιαφέρουσα, στο « μονοπάτι των Κενταύρων », διάρκειας 3,5 ωρών, ως το χωριό Κλίνδια. Όλοι μαζί γευματίσαμε στο Κούμνι και φύγαμε για Νίκαια έπειτα, κατευχαριστημένοι από την ωφέλιμη επαφή μας με τη φύση στη διάρκεια του διημέρου.



### ♦ Διήμερη εκδρομή στη Γκιώνα 17-18 Οκτωβρίου 2015

**Σάββατο** πρωί φύγαμε για Μπράλο, Βίνιανη Φωκίδα, απ' όπου ξεκινήσαμε τη διάσχιση του φαραγγιού της Ρέκκας, του μεγαλύτερου της Γκιώνας, στο μονοπάτι Ε4. Μετά από μια στάση στους νερόμυλους ακολουθήσαμε το δασικό δρόμο δίπλα στο ποτάμι ως τη Λάκκα Καρβούνη, όπου διανυκτερεύσαμε στο καταφύγιο του Π.Ο.Α. στα 1900 μ. Ευδιάθετοι ακόμα μετά από ανάβαση 5 ωρών, με πολλές όμορφες εντυπώσεις από την όμορφη διαδρομή μας, ανάψαμε το τζάκι, μαγειρέψαμε, δειπνήσαμε και κοιμηθήκαμε νωρίς.

**Κυριακή** χαράματα, αφού κλειδώσαμε το καταφύγιο, αναχωρήσαμε για την κορυφή της Γκιώνας, στα 2512 μ., όπου φτάσαμε μετά από 2,5 ώρες. Απολαύσαμε τη μαγευτική θέα, βγάλαμε φωτογραφίες και αρχίσαμε την κατάβαση από το χωματόδρομο ως τα Μνήματα, ανάλαφροι, όπως είχαμε ανέβει, αφού τα σακιδιά μας τα αφήσαμε στο διάσελο. Λίγο πριν την Καλοσκοπή μας πήρε το πούλμαν και μας οδήγησε στο χωριό, που βρίσκεται στα 1100 μ., και όπου συναντήσαμε και τους υπόλοιπους πεζοπόρους. Είχαν διανυκτερεύσει στη Μουσούνισα, στα 1000

μ., και έκαναν πεζοπορία στο μονοπάτι Ε4 στο Ρινόρεμα, με κατεύθυνση προς τη Στρόμη. Είχαν επισκεφθεί επίσης διάφορα αξιοθέατα της περιοχής. Γευματίσαμε στις 6 στη μοναδική ταβέρνα του χωριού και αναχωρήσαμε κατά τις 9 για Νίκαια.



### ♦ Διήμερη εκδρομή στη Καλαμάτα 12-13 Δεκεμβρίου 2015

Ξεκινήσαμε Σάββατο πρωί για Τρίπολη, Καλαμάτα, τη «Μασσαλία του Μωριά», όπου κάναμε επίσκεψη στο Ιστ. Λαογραφικό Μουσείο, στο μεσαιωνικό κάστρο του Γουλιέλμου Βιλλεαρδουίνου, τη μητρόπολη της Υπαπαντής, τη Μονή Καλογραιών και το Στρατιωτικό Μουσείο. Το απόγευμα, μετά το γεύμα στο ξενοδοχείο μας στην παραλιακή λεωφόρο Ναυαρίνου, επισκεφθήκαμε το Μπενάκειο Αρχ. Μουσείο και περπατήσαμε ξεκινώντας από την πλατεία 23ης Μαρτίου στον περίφημο πεζόδρομο της Αριστομένων, με το Δημαρχείο, την Πινακοθήκη, το Πνευματικό Κέντρο, το ΔΗΠΕΘΕ Καλαμάτας, την κεντρική πλατεία, με τη γλυπτή σύνθεση « Ελευθερία ». Φτάσαμε ως κάτω στο λιμάνι, το Τελωνείο ( την Ντουάνα ), όπου και δειπνήσαμε. Λίγο πριν βγούμε, περιηγηθήκαμε στο μοναδικό στο είδος του και αρκετά εντυπωσιακό υπαίθριο πάρκο σιδηροδρόμων του Ο.Σ.Ε.

Την Κυριακή, αφού αφήσαμε στα Τσέρια, πάνω από την Καρδαμύλη, τους πεζοπόρους για τη διάσχιση του όμορφου φαραγγιού του Βουρού, επισκεφθήκαμε το οχυρό συγκρότημα Τρουπάκη με τον Πύργο και το μεταβυζαντινό ναό του Αγ. Σπυριδώνα. Οι « τουρίστες » συνέχισαν για τα σπήλαια Διρού και την Αρεόπολη, όπου γευματίσαν. Αφού παραλάβαμε τους πεζοπόρους από την πλατεία της Καρδαμύλης, φύγαμε για Τρίπολη, Κόρινθο, Νίκαια.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 2016

**2-6/1/16** 5ήμερη. Ξάνθη-Αδριανούπολη-Δάσος Δαδιάς.

**Σάβ. 16/1** Κοπής της πίτας του βουνού στην Πάρνηθα  
**Κυρ. 24/1** Ελάτη-Βυτίνα-Νυμφασία (Μαίναλο)  
**Σάββατο 30/1** Παιδική στο Χιον.Κέντρο Καλαβρύτων  
**Κυριακή 7/2** Τουριστική στο Σούνιο και το Λαύριο  
**Σάββατο 13/2** Μενδενίτσα- (Λίμνες Καλλίδρομου).  
**Κυριακή 21/2** Στενή-Ράχη Συκά-Στρόπωνες.

♦ Σαβ.-Κυρ.27 & 28/2 2ήμερη στο Καρπενήσι-Κορυσχάδες Χιον.Κ.Βελουχίου-Μεγ.Χωριό-Μ. Προυσού.  
 ♦ Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00(από ΜΕΤΡΟ 07.30) για Χιον. Κ. Καρπενησίου -Καρπενήσι-Κορυσχάδες & Καρπενήσι. Θα γίνουν 2 πεζοπορικές διαδρομές για Μύλο Θέμελη-Κεφαλόβρυσσο-Κλαυσι-γέφυρα Μαγκανιάρι- Αμπλας-Αγ.Λεωνίδα(σε 3 & 5 ώρες ΒΔ/Α).

♦ Οι τουρίστες για Μεγ.Χωριό-Μονή Προυσού-Κλαυσι (γεύμα) & επιστροφή για ΝΙΚΑΙΑ. Hotel LECADIN (Ημιδιατροφή, μουσική συνεστίαση και διαν/ρευση).  
 ♦ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 70 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 55)

♦ Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ- ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

**Κυρ.6/3** Αρχ.Κόρινθο-Ακροκόρινθο-Πεντεσκούφι  
 Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(από ΜΕΤΡΟ 07.30)για Αρχ.Κόρινθο & Ακροκόρινθο(ξενάγηση). Από εδώ ξεκινά η πεζοπορία για Πεντεσκούφι-Μονή Αγίου Νικολάου-Χιλιόμοδι(2 & 4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα συνεχίσουν για Κόρινθο-Μονή Φανερωμένης-Χιλιόμοδι-Ωραία Ελένη (γεύμα). Στις 17.30 επιστροφή  
**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 15(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)**

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

♦ 11-14/3 4ήμερη Αποκριάτικη (Καθαρή Δευτέρα):  
 ♦ Αμπελάκια-Βεργίνα-Χαλκηδόνα-Πάϊκο(ορειβασία)-Λ.Πόζαρ (θερμό μπάνιο)-Καρναβάλι στην ΑΙΑΝΗ (Φανοί) και Κούλουμα στον ΤΥΡΝΑΒΟ.

♦ 1<sup>η</sup> μέρα Παρ.Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00(από ΜΕΤΡΟ 07.20)-Αμπελάκια (επίσκεψη)-Τέμπη(πικ-νικ)-

♦ Βεργίνα (ξενάγηση)-Ν.ΧΑΛΚΗΔΟΝΑ τακτοποίηση στο ξενοδοχείο ΦΙΛΙΠΠΟΣ (δείπνο-διανυκτέρευση).

♦ 2<sup>η</sup> μέρα Σαβ. Αναχ. των πεζοπόρων 08.00 για Γουμένισσα-Καστανερή(πεζοπορία στο Πάϊκο 4 ώρ.ΒΔ/Α)-

♦ Λουτρά Πόζαρ(θερμό μπάνιο,γεύμα). Οι τουρίστες αναχ.στις 09.00 για Έδεσσα -Αριδαία (επίσκεψη οιοποιείου)-Λουτρά Πόζαρ(θερμό μπάνιο,γεύμα) και επιστροφή στο ξενοδοχείο (αποκριάτικο γλέντι).

♦ 3<sup>η</sup> μέρα Κυρ. Γεύμα στις 13.00 & αναχώρηση για Αιανή (Τοπικό Καρναβάλι και έθιμο των Φανών!)Αναχ. για το ξενοδοχείο στις 11.00 (διανυκτέρευση).

♦ 4<sup>η</sup> μέρα Δευ. Αναχ. στις 09.00 για Κούλουμα στον Τύρναβο και στις 15.00 αναχ. επιστροφής για ΝΙΚΑΙΑ.

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

Υπεύθυνοι: ΜΑΡΟΥΛΗ-ΚΑΦΩΡΟΣ-ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

**24-27/3** 4ήμερη στο Πήλιο-Χάνια-Αμαλιάπολη-Κερασιά-Ν.Αγχιάλος-Λ.Κάρλα-Τρίκερι-Πλατανιάς-Ζαγορά. Αναχ/ση από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 και (από ΜΕΤΡΟ 07.20). Πεζοπορίες:Α) Χάνια-Νταμούχαρη-Ζαγορά 4 & 6 ώρες και Β)Μακρυνίτσα-Μ.Σουρβιάς-Κερασιά (5 ώρες).  
**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 160 (Μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 135)**

(πούλμαν + hotel ANAMAR με ημιδιατροφή+μουσική συνεστίαση+κρύο γεύμα)(για μονόκλινο + € 36)

Υπεύθυνος:ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

**Κυριακή 3/4** Παύλιανη-Σκλήθρο-Αγία Τριάδα-

**Σάββατο 9/4** Αιδηψός-Μ. Αγ.Γεωργίου-Ήλια.

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ 07.15) για Αρκίτσα από όπου θα πάρουμε το F/B για Πολύλοφο Αιδηψού. 2 πεζοπορίες 3 και 5 ωρών για Αγ.Γεώργιο-Κορυφή Βαλάντι-Λίμνη Σβάλα-Ήλια. Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Αιδηψό και τα πανέμορφα Ήλια (γεύμα).Στις 18.00 αναχ. επιστροφής.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: €22(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €17)**

Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

**Κυριακή 17/4** Άγιος Μάμας-Καλονέρι(Μαίναλο)

**Σάββατο 23/4** Νεραϊδα-Μονή Ταξιαρχών (Όθρυς)

**2 ως 7/5/16** ΠΑΣΧΑ (2<sup>η</sup> εβδομάδα) 6ήμερη τουριστική-πεζοπορική στην μαγευτική ΡΟΔΟ (Ακτοπλοϊκά).

(Μεσαιωνική Πόλη, Παλάτι Ιπποτών, Ενετικά Τείχη, Πύργο, Αρχ. Μουσείο, Αρχαία Κάμιρο & Λίνδο 3 πεζοπορίες: Πεταλούδες, 7 Πηγές και Μεσαιωνική Τάφρο. Hotel BLUE SKY CITY με ημιδιατροφή.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 330 (Πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή+Εισ.Πλοίου απλά+ξεναγήσεις**

Υπεύθυνη:Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

♦ 23-31 Μαΐου 9ήμερη τουριστική εκδρομή στη ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ-ΡΟΥΜΑΝΙΑ

♦ Σόφια, Βάρνα, Φιλιππούπολη, Βουκουρέστι, Μαύρη Θάλασσα, κ.ά.

♦ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 495 Περιλαμβάνει:τα ο Πούλμαν, ξενοδοχεία με ημιδιατροφή+ξεναγήσεις + ατομική ασφάλεια). (Με διαβατήρια ή ταυτότητες νέου τύπου). Λεπτομερές πρόγραμμα διατίθεται από τα γραφεία μας).

Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

**Σάββατο 14/5** Η ΠΑΙΔΙΚΗ τουριστική-πεζοπορική-εκδρομή Αγ.Ιωάννη Ρώσσο-Προκόπι (Εύβοιας)

**Κυρ. 22/5** Δημητσάνα- Στεμνίτσα-Μ. Φιλοσόφου-Μ.Προδρόμου-Αρχ.Γόρτωνα-Ατσίχολο (rafting)

**Σαβ.-Κυρ.28 & 29/5** 2ήμερη Καταρράκτης Νεμούτανης Πρώτη-(Hotel NATURA CLUB)

**Σαββάτο 4/6** Η Γιορτή του Κερασιού - Άνω Σέτα-Σκοτεινή- Κύμη-Μετόχι (Εύβοιας)

**Κυριακή 12/6** Φαράγγι Κάστορα-Πηγές Πισαγιάννη-Πράσινη λίμνη-Σπάρτη-Μυστρά

♦ 17-20/6 (ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ) 4ήμερη ΛΕΥΚΑΔΑ-ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ-ΓΛΥΚΗ-ΣΥΒΟΤΑ(Νησιά)-ΠΑΡΓΑ

♦ 1<sup>η</sup> μέρα Αμφιλοχία-Φαράγγι Νήσας(πεζοπορία 3 ώρες)-Λουτρά Τρύφου-Καστροσυκιά.

♦ 2<sup>η</sup> μέρα Λευκάδα-(πεζοπορική3 ώρες)Φαράγγι Μελισσας -(Τουριστική)Νυδρί-Μεγανήσι-Σκορπιός.

♦ 3<sup>η</sup> μέρα (Τουριστική) Πάργα-Σύβοτα (Νησιά)-(Πεζοπορική) Τρίκαστρο-Πύλες Άδη-Αχέροντας-Γλυκή 6 ώρες).

♦ 4<sup>η</sup> μέρα (Ημερήσια εκδρομή)Βασιλική(Λευκάδας)-Φισκάρδο-Αργοστόλι(Κεφαλλονιάς)-Κυλλήνη-ΝΙΚΑΙΑ.

♦ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 210 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 185)(Hotel Preveza Beach με ημιδιατροφή+κρύο γεύμα+ ναύλα για Νησιά Συβότων-Μεγανήσιου και Κεφαλλονιάς.

Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

**2 ως 11 Ιουλίου** 10ήμερες διακοπές στην ΣΑΜΟ (Γύρος του νησιού) και εκδρομή στο Κουσάντασι.

**22 ως 25 Ιουλίου** ορειβασία στον Όλυμπο ( 2918μ.)



## ΘΕΑΤΡΟ και άλλες ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ του ομίλου μας

♦ **Κυριακή, 8 Νοεμβρίου 2015** στο θέατρο **Μουσούρη** είδαμε το έργο των Δημ.Κεχαΐδη και Ελ.Χαβιαρά « Δάφνες και Πικροδάφνες » σε σκηνοθεσία Πέτρου Φιλιππίδη.

♦ **Σάββατο, 28/11** στο Θέατρο «**Βέμπο**» παρακολούθησαμε τη μουσικοθεατρική παράσταση των Ρέππα— Παπαθανασίου « **Πριν το χάραμα** » .

♦ **Κυριακή, 6/12** έγινε ξενάγηση στον αρχαιολ. χώρο της Μπρέξιζας ( Ιερό Αιγυπτίων θεών ), στο Αρχ.Μουσείο Μαραθώνα και στα προϊστορικά νεκροταφεία Τσέπι και Βρανά, καθώς και στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο.

♦ **Κυριακή, 19/12** στο Θέατρο « Παλλάς » παρακολούθησαμε το έργο «**Μπίλλυ Έλλιοτ, the musical**» .

♦ **Κυριακή, 17/1** στο θέατρο **Δημ. Χορν** παρακολούθησαμε την τραγική φάρσα του Φλ. Ζελ έ « **Ο μπαμπάς** » σε σκηνοθεσία Στ. Φασουλή.

**Κυριακή 31/1 Ώρα 19.00. Η Πίτα** μας για όλα τα μέλη μας στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου μας (Π.Τσαλδάρη 10-ΝΙΚΑΙΑ)

♦ **Σάββατο, 20/2** θα παρακολουθήσαμε στο « Μικρό Παλλάς » το ιλαρομελόδραμα « **Δοξαπατρή** » του Θοδωρή Αθερίδη.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 16** (εισ.θεάτρου+πούλμαν)

Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

### «Σμύρνης Ενθύμιον»

**Δευτέρα 27 Ιουνίου** Στο Δημοτικό Κηποθέατρο Νίκαιας θα επαναληφθεί η θεατρική παράσταση από το ΘΕΑΤΡΟ ΠΟΛΙΣ « Σμύρνης Ενθύμιον».

Συμμετέχουν: η ορχήστρα του **ΒΑΣΙΛΗ ΣΑΛΤΑΓΙ-ΑΝΝΗ** & τα παραδοσιακά χορευτικά της Πανελληνίας Ένωσης Εφεσίων Νίκαιας.

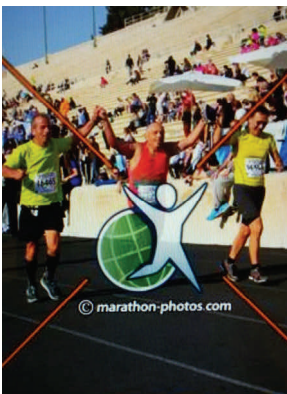
Καλλιτεχνική Επιμέλεια και Σκηνοθεσία:

**ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΤΣΙΔΙΜΗ.**

Σε κείμενα **Π.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΥ.**

### ♦ 33<sup>ος</sup> Κλασσικός Μαραθώνιος Αθηνών

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 33<sup>ο</sup> Κλασσικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα στις 8 Νοεμβρίου 2015. Δέκα μαραθωνοδρόμοι μέλη και φίλοι



του Φυσιολάτρη έτρεξαν και τερμάτισαν, όλοι, εκτός από έναν που είχε πρόβλημα τραυματισμού, μετά από επίπονη προσπάθεια κάνοντας 42 και κάτι χιλιόμετρα από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο.

Έκπληξη, ο πολύ καλός χρόνος του πρωτοεμφανιζόμενου 20χρονου Κυριάκου Λεμονή.

Χαρακτηριστικό του αγώνα ότι

τρεις αθλητές μας τερμάτισαν μαζί πιασμένοι χέρι-χέρι.

<http://www.marathon-photos.com/scripts/photo.py?template=MPX2&event=Sports/2015/Athens%20Marathon%20The%20Authentic&photo=AMBF5114&bib=16465>

### ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

**Σάββατο 19 Μαρτίου 2016 ώρα 7.00 μ.μ.**  
**στα Γραφεία του Συλλόγου μας .**  
**Παρακαλούνται τα μέλη όπως παραβρεθούν.**

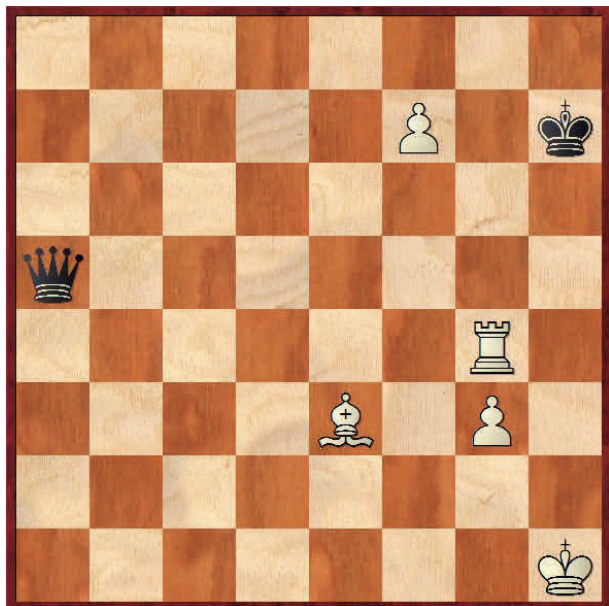
### ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 3 Μαρτίου 2016

Παραδοσιακό αποκριάτικο γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη **\*Μάνος Λοΐζος\***  
**Φέρτε το φαγητό σας, μασκαρευτείτε**  
**κι ελάτε να διασκεδάσουμε!!!**

**Είσοδος με προσκλήσεις Τιμή 7€ ευρώ (παιδιά δωρεάν)**  
Περιλαμβάνονται ποτά, ορεκτικά, σαλάτες, μουσική.  
και συμμετοχή σε κλήρωση με πλούσια δώρα

### Άσκηση Νο 36

Παίζουν τα λευκά και κάνουν ματ σε 2 κινήσεις !!



### Λύση άσκησης Νο 35

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

**1. Ιε6! , Βε3 , 2. ζε3 , Αε6**  
**3. Ιγ7 , Ρζ8 , 4. Ια8 + -**

Av 1...., ζε6, 2. Ββ6

Av 2.... , αβ5 3.Ιγ7



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](http://www.fysiolatris.gr)

Επιτροπή σύνταξης: Καφώρος Ηλ.-Παπαδόπουλος Στ.

Επιμέλεια έκδοσης: Καφώρος Ηλίας-Μαρούλη Μαίρη