



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

Μάϊος – Ιούνιος – Ιούλιος– Αύγουστος 2016

Τεύχος 38

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ Α΄ ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΤΟ 2016 Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

♦ Ο ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης Νίκαιας Πρωταθλητής Ελλάδος 2016 στο σκάκι.

Στην όγδοη συμμετοχή του στο πρωτάθλημα της Α΄ εθνικής ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ με 6 νίκες και 1 ήττα ανακηρύχθηκε Πρωταθλητής Ελλάδος 2016, ισοβαθμώντας με την, πέντε φορές τα έξι τελευταία χρόνια, πρωταθλήτρια Π.Σ. Περιστερίου την οποία όμως είχε νικήσει στο μεταξύ τους αγώνα.

Έτσι έγινε η 14^η ομάδα που κατακτά το πρωτάθλημα στα 44 χρόνια διεξαγωγής του.

Στη 2^η θέση η Π.Σ. Περιστερίου με 12 βαθμούς και στην 3^η ο Σ.Ο. Καβάλας με 11 βαθμούς.



Τα αποτελέσματα της ομάδας μας αναλυτικά:

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 8-2	ΜΑΣ ΕΘΝΙΚΟΣ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ
Σ.Ο. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 3-7	ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 6-4	Π.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 5,5-4,5	Ε.Σ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Σ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ 6-4	ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ 6,5-3,5	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΜΑΠΟ ΚΕΡΑΥΝΟΣ ΩΡ. 1,5-8,5	ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

Συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες αλλά και τους προπονητές Νίκο Ορνιθόπουλο, Γιώργο Γκούμα, Σπύρο Καπνίση και Στέλιο Χαλκιά για τη συμβολή τους στη επιτυχία της ομάδας μας.

Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν 14 σκακιστές και σκακίστριες.

1^η σκακίερα GM Robert Kempinski 2,5 πόντοι σε 6 αγώνες, GM Στέλιος Χαλκιάς 0,5 π. σε 1 αγ.

2^η σκακίερα GM Στέλιος Χαλκιάς 3,5π. Σε 6 αγ., IM Γιάννης Γεωργιάδης 0,5π. σε 1 αγ.

3^η σκακίερα Γιάννης Γεωργιάδης 2,5π. σε 5 αγ., GM Σπύρος Καπνίσης 1,5π. σε 2 αγ.

4^η σκακίερα GM Σπύρος Καπνίσης 1,5π. σε 2 αγ., FM Γιώργος Γκούμας 5π. σε 5 αγ.

5^η σκακίερα WGM Marina Brunello 5π. σε 7 αγ.

6^η σκακίερα Άννα-Μαρία Δρακάκη 5,5 π. σε 7 αγ.

7^η σκακίερα Μαρία-Ιωάννα Λεμονή 3π. σε 4 αγ. και Μάγδα Λουκά 1π. σε 3 αγ.

8^η σκακίερα Παναγιώτης Μιχελάκος 2π. σε 5 αγ., Αλέξανδρος Κουσκούτης 1π. σε 1 αγ., Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-

Αγιώτατος 1π. σε 1 αγ.

9^η σκακίερα Αλέξανδρος Κουσκούτης 5,5π. σε 6 αγ., Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος 0,5π. σε 1 αγ.

10^η σκακίερα Χρήστος Κράλλης 3,5π. σε 4 αγ. και Ανδρέας Χατζηελευθερίου 1π. σε 3 αγ.



συνέχεια στην επόμενη σελίδα



Σκακιστικά Νέα



Ο ΕΟΑΟ Φυσιολάτρης Νίκαιας Πρωταθλητής Ελλάδος 2016 στο σκάκι.

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Πίσω από την επιτυχημένη πορεία του Φυσιολάτρη να φτάσει τη φετινή χρονιά στην κορυφή του πρωταθλήματος μετά από προσπάθεια τόσων χρόνων βρίσκεται ένας άνθρωπος, ο Νίκος Ορνιθόπουλος.



Αθόρυβος και έχοντας μέσα του την αγάπη για το σκάκι, δούλεψε, πάλεψε, έχτισε, αφιέρωσε άπειρες ώρες για τα παιδιά μας, πίστεψε, ονειρεύτηκε και έφτασε στη δικαίωση. Η ομάδα του πρωταθλήτρια Ελλάδος.

Κύριε Νίκο σ' ευχαριστούμε.

Ευχόμαστε η κατάκτηση του πρωταθλήματος να βάλει τις βάσεις για ένα καλύτερο αύριο για το σκάκι στη Νίκαια.

♦ 24ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητής ο **ΙΜ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

Από την 25η Αυγούστου ως την 2α Σεπτεμβρίου 2016 πραγματοποιήθηκε στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Μάνος Λοΐζος» το 24ο Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας, που είναι αφιερωμένο στην Εθνική Αντίσταση κατά των δυνάμεων κατοχής 1940-44. Το τουρνουά διοργανώθηκε από το Δήμο Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Α.Ο. ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ Νίκαιας και την Ε.Σ.Ο. Στον α' όμιλο του τουρνουά ήταν ενσωματωμένα τα Πανελλήνια Ανοιχτά Πρωταθλήματα.

Πρωταθλητής Ελλάδος στο 26° Πανελλήνιο Ανοιχτό



Οι 3 πρώτοι νικητές του Α' ομίλου

Ατομικό Πρωτάθλημα και νικητής του τουρνουά αναδείχθηκε ο **Ιωάννης Σταθόπουλος** με 8 βαθμούς σε 9 γύρους. Δεύτερος ο **Αλέξανδρος Γρηγοριάδης** με 7 βαθμούς και τρίτος ο

Ιωάννης Νικολαΐδης επίσης με 7 βαθμούς.

Πρωταθλήτρια Γυναικών στο 19° Πανελλήνιο Ανοιχτό Ατομικό Πρωτάθλημα Γυναικών η **Μαρία-Αννα**

Στεφανίδη με 5,5 βαθμούς. Δεύτερη η **Ιουλία Μάκκα** με 5,5 και τρίτη η **Ελένη Νικολαΐδου** επίσης με 5,5 βαθμούς.

Στο β' όμιλο νικητής αναδείχθηκε ο **Ματθαίος Πολυκρέτης** με 8 βαθμούς, δεύτερος ο **Ιωάννης Φιλιππίδης** με 7,5 και τρίτος ο **Γεώργιος Ελευθερίου** με 7 βαθμούς.

Συμμετείχαν 313 σκακιστές (152 στον α' και 161 στον β' όμιλο), μεταξύ των οποίων 18 τίτλούχοι (2 GM, 5 IM, 9 FM, 1WFM και 1WIM).

♦ 24ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΣΚΑΚΙ «ΤΙΜΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ»

Νικητές κατά κατηγορία στο τουρνουά αναδείχθηκαν:

1ος όμιλος

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. Σταθόπουλος 2.Α. Γρηγοριάδης 3.Νικολαΐδης

ΓΥΝΑΙΚΩΝ: 1. Στεφανίδη 2. Μάκκα 3. Νικολαΐδου

ΝΕΩΝ (-20) : 1. Σταθόπουλος 2.Μιχελάκος. 3.Γ.

Παπαδόπουλος

ΠΑΙΔΩΝ(-16) :

1.Κουσκούτης 2.

Δρακουλάκος

3.Δεληγιάννης

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (-16) : 1.

Λουκά 2.Καραθανάση 3.Α.

Γεωργίτση

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ (-12): 1.

Κράλλης 2.Ζαρνίκας 3.Κ.

Τσαρσιταλίδης

ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (>50) : 1.

Γρηγοριάδης 2 Κοφίδης 3.

Γαζής

ΤΟΠΙΚΟΣ ΣΚΑΚΙΣΤΗΣ

ΝΙΚΑΙΑΣ-ΑΓ. Ι. ΡΕΝΤΗ:

Κουσκούτης



Οι 2 πρώτες Γυναίκες

2ος όμιλος

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ: 1. Πολυκρέτης 2. Φιλιππίδης 3.

Ελευθερίου

ΠΑΙΔΩΝ(-14) :1. Βασιλάκης 2.Μ.

Λουτραγώτης 3.Τσουκαλάς

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (-14) : 1. Α. Πραματευτάκη Αν. 2.Σιαμίδου

3.Α. Βλάσση

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-12) : 1. Κ. Δαβίλλας 2.Κούλης 3.Κολυβάς

-Δημητρακαράκος

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-12) :

1.Αποστολίδου 2.Γκίκα

3.Λόλα

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ(-10):

1.Φράγκος 2.

Παναγιωτόπουλος

3.Γκουτούφας

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ(-10):

1.Κάσσα 2.Μ. Πάρογλου

3.Κανελλοπούλου

ΜΙΝΙ(-8) ΑΓΟΡΙΑ: 1.

Παναγιωτόπουλος 2.Χ.

Τσαρσιταλίδης

3.Καραγιάννης

ΜΙΝΙ(-8) ΚΟΡΙΤΣΙΑ: 1.

2.Μπεναρνούτ 2.Σπυράτου



Οι 3 νικητές του Β' ομίλου

Για μια ακόμη χρονιά, πραγματοποιήθηκε μετάδοση των αγώνων από το διαδίκτυο με την χρήση ηλεκτρονικών σκακιέρων. Επίσης διεξήχθη ανοικτό Ομαδικό τουρνουά Blitz, όπου συμμετείχαν 27 τετραμελείς ομάδες σε αγώνες των 5 γύρων.Ευχαριστούμε τη Δημοτική αρχή καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.



14^ο ΣΚΑΚΙΣΤΙΚΟ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΠΕΝ

Νικητής ο Στάθης Γαζής

Στην αίθουσα στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Δημαρχείου Νίκαιας – Αγ. Ι. Ρέντη, έγινε με επιτυχία το 14^ο Φυσιολατρικό τουρνουά. Η διοργάνωση έγινε σε δύο ομίλους και συμμετείχαν 147 σκακιστές και σκακίστριες.



Στον Α΄ Όμιλο του Φυσιολατρικού τουρνουά αναθήχθηκε 1^{ος} ο Στάθης Γαζής, 2^{ος} ο Δημήτρης Λουτραγώτης και 3^{ος} ο Γιώργος Παπαδόπουλος.

Νικητής στο Β΄ Όμιλο ο Θόδωρος Μπαρούς, 2^{ος} ο Παναγιώτης Κοσμαδάκης, και 3^{ος} ο Αλέξιος Χαλικιάς

Αναλυτικά βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές:
1ος όμιλος

Γεν. κατάταξη :1. Γαζής 2. Δ. Λουτραγώτης

3. Γ. Παπαδόπουλος

Γυναικών: 1. Γραφάκου 2. Φατούρου 3. Λεμονή

Νέων-Νεανίδων:1. Γ. Παπαδόπουλος

2. Μ. Γρηγοριάδης 3. Α. Παπαδόπουλος

Παίδων-Κορασίδων:1. Δ. Λουτραγώτης

2. Κουσκούτης 3.Γ. Αλεξάκης

Βετεράνων:1. Γαζής 2. Α. Γρηγοριάδης 3. Δ. Αλεξάκης

2ος όμιλος

Γεν. κατάταξη:1. Μπαρούς 2. Κοσμαδάκης 3. Χαλικιάς

Παίδων (-14): 1. Κοσμαδάκης 2. Μ. Λουτραγώτης 3.Βασιλάκης

Κορασίδων(-14): 1.Σκιαδοπούλου 2. Γρηγοράτου 3. Φραγκούλη

Παμπαίδων(-12): 1.Π.Χατζής 2.Σήψης

3. Καραμπέτσας

Παγκορασίδων(-12): 1.Λόλα 2.Κωστελλίδου 3.Ταφάνι

Παμπαίδων (-10): 1.Καλαφάτης 2.Αλεξόπουλος 3. Α. Χατζής

Παγκορασίδων(-10): 1.Τζαβάρα 2. Καραγιαννίδου 3. Μικαελιάν

Μίνι (- 8): 1. Χαρτοφύλακας 2.Σουχλέρης 3. Μουρελάτος.

Το Δ.Σ. του Φυσιολάτρη Νίκαιας ευχαριστεί το Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη, τους εργαζόμενους στο Δήμο καθώς και όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της διοργάνωσης.

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

Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦**02/10/16 Έναρξη αγώνων ΑΤΤΙCΑ LEAGUE 2016 – 2017.** Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 7 γύρων και θα συνεχιστούν στις 09/10, 16/10, 23/10 30/10, 6/11, 13/11, 20/11 και 27/11.

02/10/16 Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Παμπαίδων (-8 ετών) Αττικής. Η σύνθεση των ομάδων είναι 4μελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων και θα συνεχιστούν 09/10, 16/10, 23/10 30/10.

♦**02/10/16 Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Παίδων (-16 ετών) Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι τετραμελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 7 γύρων και θα συνεχιστούν στις 09/10, 16/10, 23/10 30/10, 6/11, και 13/11.

♦**02/10/16 Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων Παμπαίδων (-12 ετών) Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι τετραμελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 5 γύρων και θα συνεχιστούν στις 09/10, 16/10, 23/10 30/10.

♦**02/10/16 Έναρξη Ομαδικών πρωταθλημάτων U14 Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι τετραμελής. Οι αγώνες θα γίνουν με ελβετικό σύστημα 7 γύρων και θα συνεχιστούν στις 09/10, 16/10, 23/10 30/10, 6/11, και 13/11.

♦**02/10/16 Έναρξη Ομαδικού πρωταθλήματος Παίδων-Κορασίδων Αττικής.** Η σύνθεση των ομάδων είναι εξαμελής (-16, -14,-12,-10, K-16 & K-12). Οι αγώνες γίνονται με ελβετικό σύστημα 6 γύρων και θα συνεχιστούν 09/10, 16/10, 23/10 30/10, 6/11, και 13/11.

Οι 4 πρώτες ομάδες της Αττικής προκρίνονται στο 9ο Πανελλήνιο Ομαδικό Πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2016 που θα διεξαχθεί από τις 16 -18 Δεκεμβρίου.

Αήττητη η εθνική ομάδα ανδρών στην 42η Σκακιστική Ολυμπιάδα σκακιού!

Πολύ καλή εμφάνιση πραγματοποίησε η εθνική μας ομάδα στους άνδρες στην 42η Σκακιστική Ολυμπιάδα που διοργανώθηκε στο Μπακού του Αζερμπαϊτζάν από 2 έως 13/9/16 σημειώνοντας 15 βαθμούς με 4 νίκες και 7 ισοπαλίες. Με την εθνική μας που ισοβάθμησε στις θέσεις 11 έως 23 σε σύνολο 170 ομάδων, αγωνίστηκαν οι: Παπαϊωάννου Γιάννης, Μαστροβασίλης Δημήτρης, Μπανίκας Χρήστος, Μαστροβασίλης Θάνος και **Χαλικιάς Στέλιος.**

Συνοδός – προπονητής για τους άνδρες ήταν ο GM **Σπύρος Καπνίσσης**

Η ομάδα μας πρωταθλήτρια το 2016 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



ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ.

Καφύρος Ηλίας

Συνέχεια από το προηγούμενο

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Οι άνθρωποι για να προσανατολιστούν χρησιμοποιούν διάφορα όργανα, όπως είναι η πυξίδα και το G.P.S.

Η **πυξίδα** είναι ένα όργανο που μας βοηθά να προσανατολιστούμε και η λειτουργία της βασίζεται σε μια **μαγνητική βελόνα**. Η γη λειτουργεί σαν ένας τεράστιος μαγνήτης ο οποίος έλκει αυτή την μαγνητική βελόνα και την στρέφει να δείχνει **πάντοτε προς το μαγνητικό Βορρά**. Όμως, ο αληθινός Βορράς (Βόρειος Πόλος) δεν συμπίπτει με τον μαγνητικό Βορρά. Έτσι, η μαγνητική βελόνα δείχνει τον **μαγνητικό Βορρά και όχι τον αληθινό Βορρά**.

Η **απόκλιση** του μαγνητικού Βορρά από τον αληθινό δεν είναι ίδια σε όλα τα μέρη της γης. Στην Ελλάδα η απόκλιση είναι σχετικά **μικρή περίπου 3°** αλλά κοντά στους πόλους η απόκλιση αυτή είναι πολύ μεγαλύτερη.

Επίσης, η πυξίδα διαθέτει ένα δίσκο ο οποίος σε μερικές πυξίδες περιστρέφεται νότια του και σε μερικές πρέπει να τον περιστρέψουμε εμείς. Ο δίσκος αυτός ονομάζεται **ανεμολόγιο** και στην περίμετρο του αναγράφονται **ακτινωτά** αριθμοί από το **0°** μέχρι το **359°**.

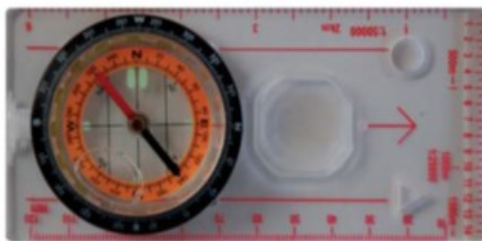
ΕΙΔΗ ΠΥΞΙΔΑΣ

Στην αγορά διατίθενται τα παρακάτω δύο διαφορετικά είδη πυξίδας:

1) η **πρισματική** (διπλανή εικόνα) στην οποία η μαγνητική βελόνα του Βορρά κινείται μαζί με το δίσκο (ανεμολόγιο) και



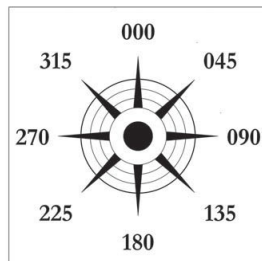
2) η **ορειβατική** ή πυξίδα με γωνιόμετρο (παρακάτω εικόνα) στην οποία η μαγνητική βελόνα του βορρά κινείται αλλά ο δίσκος παραμένει ακίνητος και πρέπει να τον κινήσουμε εμείς. Αυτή χρησιμοποιείται ιδιαίτερα σε συνδυασμό με χάρτες για τη χάραξη πορείας, όπως θα δούμε παρακάτω.



Για να προσανατολιστούμε

εύκολα και γρήγορα πρέπει να τοποθετήσουμε την πυξίδα οριζόντια πάνω σε ένα επίπεδο μέρος. Μόλις η βελόνα σταματήσει να κινείται, θα καταδείξει το σημείο του Βορρά.

Όμως, θα πρέπει να προσέξουμε να κρατάμε την πυξίδα σε απόσταση από οτιδήποτε μπορεί να την αποπροσανατολίσει π.χ. μεταλλικά αντικείμενα, μαγνήτες, κινητά τηλέφωνα κτλ. Επίσης, δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια και κεραίες.



Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ

Η πρισματική πυξίδα.

Η πρισματική πυξίδα χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στο πεδίο αν γνωρίζουμε το αζιμούθιο του προορισμού μας. **Αζιμούθιο** μιας διεύθυνσης που ενώνει τη θέση μας με το προορισμό μας, είναι η γωνία σε μοίρες κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού που σχηματίζεται από την κατεύθυνση του Βορρά και του προορισμού μας. Έστω ότι θέλουμε να κινηθούμε προς ένα προορισμό που έχει αζιμούθιο 110° τότε ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1ο: Πρώτα κρατάμε την πυξίδα στο χέρι μας και στρέφουμε τον κορμό του σώματος μας μέχρι το μπροστινό τμήμα του δίσκου (ανεμολόγιο) να φέρει την ένδειξη 110° .

Βήμα 2ο: Κοιτάμε μέσα από το σκόπευτρο και σκοπεύουμε ένα χαρακτηριστικό σημείο που βρίσκεται σ' αυτή την κατεύθυνση (π.χ. δέντρο, σπίτι, κορυφή βουνού κτλ.).

Βήμα 3ο: Βαδίζουμε προς το σημείο αυτό, που έχουμε ήδη στοχεύσει παρακάμπτοντας τυχόν εμπόδια.

Η Ορειβατική πυξίδα.

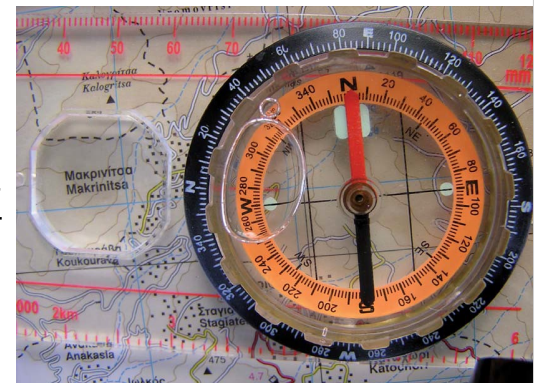
Στις ορειβατικές πυξίδες που διαθέτουν γωνιόμετρο, το ανεμολόγιο είναι στερεωμένο πάνω σε μια πλαστική διάφανη βάση (διπλανή εικόνα). Αυτές οι πυξίδες είναι πολύ πρακτικές γιατί όποτε τις χρησιμοποιούμε πάνω στο χάρτη μπορούμε να διακρίνουμε όλες τις λεπτομέρειες κάτω από τη διάφανη βάση της πυξίδας.



Ας υποθέσουμε ότι θέλουμε να κατευθυνθούμε από τη Μακρινίτσα προς τον οικισμό του Φυτόκου. Χρησιμοποιούμε την πυξίδα σε τρεις διαφορετικές φάσεις:

A. Τοποθετούμε την πυξίδα πάνω στο χάρτη ώστε να «στοχεύει» προς το Φυτόκο, αγνοώντας προς το παρόν τη μαγνητική βελόνα ή τον περιστρεφόμενο δίσκο.

B. Προσανατολίζουμε το χάρτη με το Βορρά, γυρίζοντας τον περιστρεφόμενο δίσκο μέχρι που το σταθερό πράσινο βέλος ένδειξης του βορρά να δείχνει προς το επάνω μέρος του χάρτη και ουσιαστικά να «εμπεριέχει» τη μαγνητική βελόνα, όπως φαίνεται στη διπλανή εικόνα. Τότε, θεωρούμε πως ο χάρτης είναι σωστά προσανατολισμένος προς το Βορρά.



Έπειτα, διαβάζουμε τις μοίρες που υποδεικνύει το κόκκινο βέλος πάνω στον περιστρεφόμενο δίσκο, π.χ. 280° και έτσι προσδιορίζουμε ότι το αζιμούθιο του Φυτόκου σε σχέση με τη Μακρινίτσα είναι 280 μοίρες.

Γ. Αφού τώρα γνωρίζουμε ότι η πορεία που πρέπει ν' ακολουθήσετε είναι 280° επαναλαμβάνουμε τα 3 βήματα χρήσης της πρισματικής πυξίδας στο πεδίο.



ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ.

Καφώρος Ηλίας

Συνέχεια απ' τη σελίδα 4

Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΔΕΚΤΗΣ G.P.S.

Το **G.P.S.** (Global Positioning System) είναι ένα σύστημα πλοήγησης που βασίζεται σε σήματα που εκπέμπονται από ένα δίκτυο δορυφόρων που βρίσκονται σε τροχιά γύρω από τη γη. Η μετάδοση από κάθε δορυφόρο πληροφοριών για την ακριβή ώρα και θέση του, επιτρέπει σε έναν κατάλληλο δέκτη (μια συσκευή G.P.S.) να υπολογίσει με τριγωνισμό τη δική του θέση, η οποία εμφανίζεται στην οθόνη του εκφρασμένη σε συντεταγμένες ενός συγκεκριμένου γεωδαιτικού συστήματος αναφοράς, όπως το WGS 84 που συνήθως είναι το προεπιλεγμένο.

Το δίκτυο των δορυφόρων G.P.S. εκπέμπει σε δύο συχνότητες, από τις οποίες η μία χρησιμοποιείται μόνο για στρατιωτικούς σκοπούς, ενώ η δεύτερη, που είναι ανοιχτή σε κοινή χρήση, παρέχει μειωμένη ακρίβεια.



Ένας φορητός δέκτης G.P.S. δέχεται σήμα από 12 δορυφόρους. Όμως, για να λειτουργήσει σωστά πρέπει να λαμβάνει σήμα από τουλάχιστον 4 δορυφόρους. Στην περίπτωση που βρισκόμαστε μέσα σε μια χαράδρα ή ένα σπήλαιο, η λήψη των σημάτων δυσκολεύει και γίνεται αναξιόπιστη. Για να είμαστε σίγουροι για την ακρίβεια των γεωγραφικών συντεταγμένων πρέπει να βρισκόμαστε σε σημείο θέ-

ας (viewpoint) με ανοικτό ορίζοντα. Μόλις ολοκληρωθεί με επιτυχία η διαδικασία λήψης και επεξεργασίας του σήματος στο δέκτη μας, τότε βλέπουμε να αναγράφεται στην οθόνη του ένα ζεύγος τιμών (σε μοίρες/πρώτα λεπτά/δεύτερα λεπτά). Είναι οι γεωγραφικές συντεταγμένες της θέσης του ομίλου μας, Βρυούλων 69, Νίκαια, έχουν τη μορφή σε μοίρες: **N 37° 57' 50"**, **E 23° 38' 46"**. Οι χάρτες της Google θα έδιναν συντεταγμένες για το ίδιο σημείο σε μοίρες με έξι δεκαδικά ψηφία **N 37,963760°** και **E 23,646250°**.

Εκτός από τις γεωγραφικές συντεταγμένες του σημείου που βρισκόμαστε, ο δέκτης G.P.S. παρέχει πολλές άλλες πληροφορίες χρήσιμες για την εξέλιξη και για την ασφαλή και επιτυχημένη ολοκλήρωση της πεζοπορίας, όπως το υψόμετρο, την ταχύτητα και το χρόνο που χρειαζόμαστε να φτάσουμε στο προορισμό μας.

Όλες οι πληροφορίες απεικονίζονται σε μια σειρά από διαφορετικές σελίδες, οι οποίες είναι κάτι ανάλογο με τα παράθυρα (Windows) στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Στη σελίδα του δορυφόρου (**Satellite**) απεικονίζονται οι διαφορετικές θέσεις των δορυφόρων, η ένταση των ραδιοσημάτων (σε ραβδόγραμμα) κ.ά., στην σελίδα του χάρτη (**Map**) απεικονίζεται ένας ψηφιακός χάρτης που εμπεριέχει είτε το σημείο που βρισκόμαστε, είτε το σημείο του προορισμού μας, δείχνοντας συγχρόνως τις συντεταγμένες του τόπου και το υψόμετρο. Ο ψηφιακός χάρτης (**digital map**) συνήθως είναι προεγκατεστημένος στο δέκτη μας ή πωλείται χωριστά και περιέχεται σε έναν οπτικό δίσκο, από τον οποίο φορτώνεται (download) στο δέκτη G.P.S., οποίος πρέπει πρώτα να συνδεθεί με έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Με το (**zoom in**) και το (**zoom out**) βλέπουμε το χάρτη στην επιθυμητή κλίμακα. Στην σελίδα της πλοήγησης (**Navigation**) απεικονίζεται μια ηλεκτρονική πυξίδα που μας δείχνει το Βορρά. Στην σελίδα του υπολογιστή ταξιδιού (**Trip Computer**) απεικονίζονται διάφορες μετρήσεις που σχετίζονται με την πεζοπορία/ταξίδι μας, όπως χρόνος μετακίνησης, μέση και ανώτατη ταχύτητα κ.ά.

Στην τελευταία σελίδα, η οποία είναι η κύρια σελίδα **MENU**, υπάρχουν και άλλες σελίδες, οι οποίες σχετίζονται με την κύρια χρήση του δέκτη G.P.S., όπως η καταγραφή σημείων (**waypoints**), διαδρομών (**tracks**) και πορειών (**routes**). Τα σημεία (waypoints) σημειώνονται με αύξοντες αριθμούς αρχίζοντας με το 001 και φτάνοντας μέχρι το 500. Αμέσως μόλις σημειώσουμε ένα σημείο (**mark**), μπορούμε να του δώσουμε κάποιο χαρακτηριστικό όνομα, π.χ. σπίτι μου, σχολείο, βρύση, καλύβα κ.ά. Οι διαδρομές και οι πορείες (μονοπάτια) είναι σύνολο σημείων που φαίνονται στο χάρτη σαν μια συνεχή γραμμή και φέρουν χαρακτηριστικό όνομα π.χ. Φαράγγι του Ενιπέα και μπορούν να διανυθούν και κατά τις δυο κατευθύνσεις.

Οι έτοιμοι ψηφιακοί χάρτες που διατίθενται στο εμπόριο περιέχουν διάφορες ομαδοποιημένες πληροφορίες και σημεία ενδιαφέροντος για τους ταξιδιώτες, όπως μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι, ξενοδοχεία, εστιατόρια, πρατήρια καυσίμων, τράπεζες κ.ά. τα οποία μπορούν να αναζητηθούν στη σελίδα **Find**.

Ένας μοντέρνος και ενημερωμένος χρήστης ενός δέκτη G.P.S., μπορεί να σχεδιάσει την πορεία του επί της οθόνης με τη βοήθεια ενός ψηφιακού χάρτη, να την μεταφέρει στο GPS και να την παρακολουθεί καθώς την πραγματοποιεί στο πεδίο, στην οθόνη του GPS. Ακόμα μπορεί να φορτώσει στο G.P.S. διάφορες διαδρομές από κάποια sites μονοπατιών πχ Hellaspath.gr, el.wikiloc.com και στη συνέχεια να τις πραγματοποιήσει. Επιπλέον, μπορεί αντίστροφα να μεταφέρει τις πορείες ή σημεία που κατέγραψε στη διάρκεια μιας εκδρομής στον υπολογιστή του και να τα δει όλα πάνω στον ψηφιακό χάρτη π.χ. στο googlemaps και να τις ανεβάσει στα γνωστά sites για να τις χρησιμοποιήσουν κάποιοι άλλοι.

Όλα αυτά είναι πλέον εφικτά και προσίτα με τη βοήθεια της σύγχρονης τεχνολογίας και τη χρήση είτε ψηφιακών χαρτών είτε τυπωμένων χαρτών που είναι συμβατοί με δέκτες G.P.S.

ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΕΚΤΗ G.P.S.

Η χρήση του δέκτη G.P.S. στην Ελλάδα ξεκίνησε από την ναυσιπλοΐα αλλά σύντομα επεκτάθηκε σε διαφορετικές χρήσεις στην στεριά. Σήμερα, πολλές ομάδες επαγγελματιών (οδηγοί ταξί, διασώστες, αστυνομικοί, λιμενικοί κ.λ.π.) αλλά και απλοί ιδιώτες κάτοικοι μιας μεγάλης πόλης χρησιμοποιούν καθημερινά δέκτες G.P.S. για τις μετακινήσεις τους. Οι ορειβάτες με τη βοήθεια των G.P.S. βρίσκουν το δίκτυο των μονοπατιών και κινούνται με άνεση σε άγνωστα σε αυτούς χαρτογραφημένα βουνά. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή στη χρήση τους γιατί οποιαδήποτε στιγμή μπορεί ο δέκτης μας, να μην λαμβάνει καλό σήμα αν βρεθούμε μέσα σε χαράδρες και πυκνά δάση, να μείνει από μπαταρίες ή και ακόμα χειρότερα το μηχανήμα να χαλάσει. Γι αυτό θα πρέπει πάντα να έχουμε μια εναλλακτική λύση έχοντας μαζί μας τους χάρτες βουνού και βέβαια να ξέρουμε να τους χρησιμοποιούμε σωστά.

Σήμερα με τη σύγχρονη τεχνολογία έχουμε τη δυνατότητα να μελετήσουμε την πορεία μας, στον υπολογιστή ή στο κινητό μας, πάνω στους ψηφιακούς χάρτες της google με τα προγράμματα maps.google, earth.google (δορυφορικές εικόνες) καθώς και το δημοφιλέστερο street-view με πανοραμικές φωτογραφίες κτιρίων, δρόμων, τοποθεσιών ακόμα και των μονοπατιών που κάνουν την πεζοπορία μας πιο διασκεδαστική.

Στοιχεία και φωτογραφίες πάρθηκαν από το βιβλίο «Προσανατολισμός στο Φυσικό και στο Δομημένο Περιβάλλον» του ΚΠΕ Μακρινίτσας <http://kpe-makrin.mag.sch.gr>.



Εκδρομές που έγιναν:

♦ Σαββατοκύριακο στο Καρπενήσι 7-8 Μαΐου 2016

Το Σάββατο επισκεφθήκαμε το Καρπενήσι, τη Μονή Προυσού και έγινε μικρή πεζοπορία στο φαράγγι της Μαύρης Σπηλιάς. Την Κυριακή του Θωμά, ξεκινώντας από την Ανιάδα, οι ορειβάτες ανέβηκαν στην κορυφή της Καλιακούδας, ενώ οι πεζοπόροι περπάτησαν ως το Μεγάλο Χωριό, περνώντας από το μνημείο της μάχης της Καλιακούδας. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν το Κρίκελο και τη Δομνίστα και κατέληξαν στο Μεγ.Χωριό, όπου γευματίσαμε όλοι μαζί.

♦ Μονοήμερη στο Λούσιο-Στεμνίτσα 22 Μαΐου 2016

Μείναμε για λίγο στη γραφική Στεμνίτσα, απ' όπου ξεκίνησαν 2 πεζοπορικές διαδρομές στο Φαράγγι του Λούσιου: προς Γέφυρα Ατσίχολου η μεγάλη και προς Γόρτυνα η μικρή. Τις 2 μονές Φιλοσόφου και Προδρόμου επισκέφθηκαν οι πεζοπόροι, καθώς και τον αρχ.χώρο της Γόρτυνας. Η ομάδα του rafting από Ελληνικό κατέληξε στον Ατσίχολο. Οι τουρίστες βρέθηκαν



στη Δημητσάνα και όλοι μαζί από την ιστορική Καρύταινα φύγαμε για Νίκαια.

♦ Εκδρομή στους Καταρράκτες Νεμούτας-Νήσος Πρώτη-Κυπαρισσία, 28-29/5 /16

Διασχίσαμε το φαράγγι Χαρατσαρίου με τους περιφημούς και εντυπωσιακούς καταρράκτες της Νεμούτας, ενώ οι τουρίστες ξεναγήθηκαν στον αρχ.χώρο και τα μουσεία της Ολυμπίας. Από το Καλό Νερό Κυπαρισσίας, όπου καταλύσαμε, βρεθήκαμε στους Γαργαλιάνους και περάσαμε με караβάκι απέναντι στη νήσο Πρώτη, όπου κολυμπήσαμε μετά από μικρή πεζοπορία. Στη Μαραθόπολη γευματίσαμε και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

♦ Γιορτή Κερασιού στο Μετόχι Ευβοίας 4 Ιουνίου 2016

Έγιναν 2 πεζοπορίες στο Ξηροβούνι ως το Μετόχι και ως τις πηγές Κόνισμα, μπάνιο στην παραλία Μετοχίου και βρεθήκαμε έπειτα στο χωριό Μετόχι για τις προετοιμασίες της γιορτής του κερασιού. Επιστρέφοντας στη Νίκαια παραμείναμε για λίγο στην παραλία Ν. Αρτάκης.

♦ Φαράγγι Κάστορα 12 Ιουνίου 2016

Έγινε διάσχιση του φαραγγιού του Κάστορα ή των Μύλων, παραπόταμου του Ευρώτα, με πολλές περιπέτειες και εκπλήξεις, ξεκινώντας από το χωριό Γεωργίσι, λίγο πιο πάνω από το Καστόρειο. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Σπάρτη και τον Μυστρά και όλοι μαζί γευματίσαμε στο όμορφο Καστόρειο.

♦ Πρέβεζα –Λευκάδα –Κεφαλλονιά 17-20/6/2016

Βρεθήκαμε στα ιαματικά λουτρά Τρύφου και τον Άγ. Βάρο για το φαράγγι της Νήσας και τους καταρράκτες. Κάναμε τον γύρο της Κεφαλονιάς με ξενάγηση. Πραγματοποιήσαμε 2 πεζοπορίες από τις πύλες του Άδη ως τη Γλυκή, μία ως τη Σκάλα Τζαβέλλαινας, κάναμε rafting, ιππασία, επισκεφθήκαμε το Νεκρομαντείο Εφύρας. Στα νησιά των Συβότων κάναμε κρουαζιέρα και μείναμε για περιήγηση μετά στην Πάργα. Στη Λευκάδα διασχίσαμε το Φαράγγι της Μέλισσας, επισκεφθήκαμε την πόλη της Λευκάδας και τα αξιοθέατά της και τη Μονή Φανερωμένης.



24/5 Διακοπές στη Σάμο 29/6 έως 9/7/2016).

Μείναμε στο Νέο Καρλόβασι, απ' όπου κάναμε καθημερινές βόλτες στους άλλους 2 οικισμούς του Μεσαίου και του Παλαιού Καρλοβάσου. Κάναμε μπάνιο κάθε μέρα σε διαφορετική παραλία (Μαραθόκαμπο. Ποτοκάκι, Μυκάλη, Βοτσαλάκια κ.ά.). Επισκεφθήκαμε τα Μουσεία Βαθέ-



ος, Πυθαγορείου, Φυσικής Ιστορίας Μυτιληνίων, Βυρσοδεψίας και Οίνου, εργαστήρι αγγειοπλαστικής, τους αρχαιολογικούς χώρους Ηραίου και Πυθαγορείου και τη Μονή Αγ. Ζώνης. Γιορτάσαμε μαζί με τους ντόπιους στο πανηγύρι της Αγ. Κυριακής. βρεθήκαμε σε πολλά όμορφα χωριά. πεζοπορήσαμε στο ρέμα των Αηδονιών, στους καταρράκτες στο ποτάμι, στο Μικρό και Μεγάλο Σειτάνι. Κάναμε και την κρουαζιέρα μας στην "εξωτική" Σαμιοπούλα.

♦ Ανάβαση στον Όλυμπο-Φαράγγι Ενιπέα 22-25/ 7/2016

Μετά τη διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Σταυρού την 1η μέρα, από Γκορτσιά ανεβήκαμε στην Πετρόστρουγκα και συνεχίσαμε για το οροπέδιο των Μουσών. Το απόγευμα από το καταφύγιο ξεκινήσαμε για τις κορφές Τούμπα και Προφήτη Ηλία. Την 3η μέρα πορευθήκαμε προς Σπήλιο Αγαπητό και ανάβαση στον Μύτικα, πάνω από 20 άτομα, και έπειτα στο Σκολιό. Την 4η μέρα διασχίσαμε το φαράγγι του Ενιπέα ως το Λιτόχωρο, ενώ όσοι δεν το έκαναν επισκέφθηκαν τους καταρράκτες και τη Μονή Αγ. Διονυσίου.



♦ Για 6η συνεχή χρονιά στο θέατρο της Επιδαύρου ! 29 –31 Ιουλίου

Ξεναγηθήκαμε στον αρχ.χώρο και το μουσείο των Μυκηνών, καταλύσαμε στο Δρέπανο και το απόγευμα πεζοπορήσαμε από Καραθώνα ως Ναύπλιο, όπου μείναμε ως αργά. Τη 2η μέρα διασχίσαμε το φαράγγι Καταφύκι, ενώ οι τουρίστες βρέθηκαν στην Ερμιόνη και τη Μονή Αγ. Αναργύρων. Το βράδυ παρακολουθήσαμε την τραγωδία "Οιδίπους τύραννος" στην Επίδαυρο. Την 3η μέρα βρεθήκαμε στις Σπέτσες, όπου κάναμε πεζοπορία ως τους Αγ. Αναργύρους, κολυμπήσαμε, επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα του νησιού.



♦ 13-17 Αυγούστου Ανάβαση στη ψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων Μουσαλά (Βουλγαρία).

Ξεκινώντας από τη βάση μας, το Σαντάνσκι, βρεθήκαμε στο χιονοδρομικό κέντρο Μπόροβets, απ' όπου με lift ανεβήκαμε στα 2.369 μ.. Από εκεί έγινε η ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων Μουσαλά, στα 2925 μ. Οι υπόλοιποι επισκέφθηκαν τη λίμνη Ίσκαρ και το χιονοδρομικό. Την ημέρα της Παναγίας προσκυνήσαμε στη Μονή Ρίλας και ανεβήκαμε στο Εθν. Πάρκο Βίτσα. Ακολούθησε ξενάγηση στη Σόφια. Περιηγηθήκαμε τη Φιλιππούπολη την άλλη μέρα με τον ξεναγό μας και την τελευταία μέρα βρεθήκαμε στο Μέλνικ.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ



5 ως 9 Σεπτ. 5ήμερη εκδρομή στη ΝΑΞΟ-ΠΑΡΟ.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 295 (Hotel **ΝΑΞΟΣ ΠΑΛΛΑΣ** με
 ημιδιατροφή) Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

Σάβ. 17/9 Ημερήσια ΑΙΓΙΝΑ (Φεστιβάλ Φυσικιού)
Μονή Αγίου Νεκταρίου-Παλαιόχωρα-Αφαία)-.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 26 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 18)

**24-26/9 3ήμερη εκδρομή:ΚΥΘΝΟΣ (Λουτρά, Μέριχας, Δρυ-
 οπίδα,Παναγιά Κανάλα, Χώρα, Καλό Λιβάδι)**
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 120 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 95)

**Κυριακή 2/10 Τουριστική ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ Πανευρωπαϊκή
 Ημέρα Πτηνών (πεζοπορική Κιόνια-Δροσοπηγή-
 Καστανιά)** ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ : € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)

**1 ως 8 Οκτωβρίου 8ήμερη εκδρομή στην Ιταλία (ΡΩΜΗ
 ΣΙΕΝΑ-ΠΙΖΑ-ΝΤΟΥΟΜΟ-ΛΟΥΚΑ-ΦΛΟΡΕΝΤΙΑ)ΚΛΠ.**
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 560 Υπεύθυνος: Π. ΦΥΤΡΟΣ

Σάββατο 8/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **Καλαμάτα-
 Μονή Υπαπαντής-Φαράγγι Νέδοντα-Λαγού Χάνι**
 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.45** (από ΜΕΤΡΟ 07.00) για ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ
 -ΚΑΛΑΜΑΤΑ-διασταύρωση ΑΡΤΕΜΙΣΙΑΣ.
 Από εδώ ξεκινούν 2 πεζοπορίες για **Λαγού Χάνι**-διάσχιση
 ποταμού **Νέδοντα** -Καλαμάτα (σε 3 & 5 ώρες ΒΔ/Α).
 Οι τουρίστες θα περιηγηθούν στα αξιοθέατα της **Καλαμάτας**
 (Κάστρο,Ναός Υπαπαντής,Μονή Καλογραιών,Πάρκο
 Σιδηροδρόμων,Αρχ.Μουσείο) και γεύμα. Στις 18.00 αναχ. επι-
 στροφής ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 20 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 12)
Υπεύθυνοι: Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 16/10 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική **ΚΑΣΤΑΝΙΑ-
 ΠΕΤΡΩΤΟΣ-ΡΟΔΟΚΑΛΟΣ-ΥΠΑΤΗ-ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ**
 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 06.45** (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00) για
 ΣΧΗΜΑΤΑΡΙ(στάση)-ΥΠΑΤΗ-ΚΑΣΤΑΝΙΑ.Από εδώ ξεκινούν
 2 πεζοπορίες: **Αγ.Αθανάσιος-Πετρωτός -Ροδόκαλος-
 Κάστρο**-πλατεία **Υπάτης**(ΒΔ/Α ,4 + 1 ώρες υπ.διαφ.450μ.).
 Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Μονή Αγάθωνος** και το **Βυ-
 ζαντινό Μουσείο** και θα γευματίσουν στην **Υπάτη**.
 Στις 18.00 αναχ. για επιστροφή με στάση στα **Καμ. Βούρα**.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 18 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10)
Υπεύθυνοι: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-Π.ΦΥΤΡΟΣ

27-30/10 4ήμερη εκδρομή φαράγγι του **Βίκου**, λίμνη **Ζηρού**
Φιλιππιάδα- Ζαγοροχώρια –Μ.Μολυβδοσκέπαστη-Κόνιτσα
**- Ζάλογγο- Λ.Τριχωνίδα, Καλπάκι-Αλβανία (Αγ.Σαράντα-
 Αργυρόκαστρο).**

1^η μέρα. Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.00** (από ΜΕΤΡΟ 07.15)-ΡΙΟ-
 ΑΝΤΙΡΙΟ-ΑΜΦΙΛΟΧΙΑ-ΛΟΥΡΟΣ (κρύο γεύμα)- **ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑ**
 (περιβαλλοντικό Κέντρο και πεζοπορική γύρος λίμνης **ΖΗΡΟΥ**
 60'λεπτά)-Ν.Κερασούντα- **Καστροσυκιά** (τακτοποίηση στο
 ξενοδοχείο **PREVEZA BEACH** (δείπνο, διανυκτέρευση).

2^η μέρα. Στις 08.00 αναχ.για επίσκεψη στο **Καλπάκι**(Μνημείο
 Έλληνα Μαχητή)- **ΚΑΚΑΒΙΑ** (σύνορα)-**Αργυρόκαστρο**
 (Πέτρινη πόλη, Ρωμαϊκό Υδραγωγείο,Τζαμί,Αγ.Σωτήρα,Παζάρ,
 Κάστρο)-(γεύμα)-**Αγιοι Σαράντα** (επίσκεψη στον Αρχαιολ. Χώ-
 ρο και το Εθνικό Πάρκο **Βουθρωτού-Σαγιάδα**-Σύνορα και επι-
 στροφή στο ξενοδοχείο (δείπνο, διανυκτέρευση).

3^η μέρα. Αναχ.στις 08.00 για το **Μονοδένδρι**(διάσχιση φαραγ-
 γιού **Βίκου** 6 ώρες ΒΔ/Α-Β).Οι τουρίστες συνεχίζουν για **Ζαγο-
 ροχώρια (Βίτσα,Κήποι,Πεδινά,Αρίστη,Πάπιγκο)-Μονή Μο-
 λυβδοσκέπαστη και Κόνιτσα**. Επιστροφή.

4^η μέρα. Αναχ. στις 08.30 για επίσκεψη στη **Μ. Αγ.Δημητρίου**
 και το **Ζάλογγο-Γεφύρι της Άρτας- Λίμνη Τριχωνίδα**
 (γεύμα)- **Χάνι Μπανιά** (στάση)-Αντίρριο-Ρίο-ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 175 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 155)
 (πούλμαν+ξενοδοχείο PREVEZA BEACH με ημιδιατρο-
 φή+ξεναγήσεις+κρύο γεύμα + μουσική συνεστίαση.

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Σάββατο 5/11 Ημερήσια στη γιορτή **Κάστανου** στα **Δολιανά**
 και στον καταρράκτη του **Αη Γιάννη**.

Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30)-**Αρτεμίσιο**
 (στάση)-**Άνω Δολιανά** (Πάρνωνας).
 Από εδώ ξεκινούν 2 πεζοπορικές διαδρομές των 2 & 5 ωρών
 ΒΔ/Α για τη Ρεματιά & τον καταρράκτη του **Αη-Γιάννη** και επι-
 στροφή στην πλατεία του χωριού για τη γιορτή του κάστανου.
 Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο όμορφο ιστορικό χωριό.
 Στις 18.00 αναχ. επιστροφής για ΝΙΚΑΙΑ-ΜΕΤΡΟ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)
Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Π.ΦΥΤΡΟΣ

Κυριακή 13/11 τουριστική-πεζοπορική-εκδρομή **ΕΡΕΤΡΙΑ-
 ΘΕΟΛΟΓΟΣ-ΕΥΒΟΪΚΟΣ ΟΛΥΜΠΟΣ** (Κεντρική Εύβοια)
 Αναχ. από **ΝΙΚΑΙΑ 07.15** (από ΜΕΤΡΟ 07.30)για **Χαλκίδα**
 (στάση)-**Ερέτρια-Θεολόγος**. Από εδώ ξεκινούν 2 πεζοπορίες
 των 3 & 5 ωρών προς την κορυφή του Ευβοϊκού Ολύμπου
 (1171μ.). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την **Ερέτρια**
 Στις 18.00 αναχ. παραλαβή πεζοπόρων & επιστροφή.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 15 (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 8)
Υπεύθυνοι: ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ-Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

Σάββατο 19/11 τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική: **ΤΣΙΝΤΖΙΝΑ-
 ΚΟΝΙΑΚΙΤΗ ΒΡΥΣΗ-ΤΣΟΥΓΚΡΑΝΑ** (Πάρνωνας)
 Αναχ.από **ΝΙΚΑΙΑ** στις **07.00**(από ΜΕΤΡΟ 07.15)για **Αρτεμίσιο**
-Καρυές-Τσίντζινα. Από εδώ θα ξεκινήσουν 2 κυκλικές διαδρο-
 μές των 3 & 5 ωρών για την **Βρύση Κονιακίτη-Τσουγκράνα-
 Ραφτόλακα** (ΒΔ/Α υπ.διαφ. 280 & 500μ. αντίστοιχα).
 Οι τουρίστες θα διημερεύσουν στο όμορφο ελατόφυτο χωριό.
 Στις 18.00 αναχ. επιστροφής.
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 17 (μαθ.+φοιτ.+ ΟΑΕΔ € 10)
Υπεύθυνοι:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 27/11 τουριστική-πεζοπορική **ΒΥΤΙΝΑ-ΕΛΑΤΗ-Πηγή**
ΠΑΛΙΟΧΩΡΙ-ΒΛΑΧΙΚΑ-ΚΟΥΡΝΟΒΡΥΣΗ-ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ

Κυριακή 4/12 Ημερήσια τουριστική-πεζοπορική εκδρομή:
ΔΕΛΦΟΙ-ΙΤΕΑ-ΚΙΡΡΑ-ΔΕΣΦΙΝΑ-ΚΟΡΥΦΗ ΚΟΧΡΑΝ

Σάββατο 10/12 τουριστική-πεζοπορική στο **Σαραντάπηχο-
 Λίμνη Δόξα-Μονή Αγίου Γεωργίου(Φενεσού)**

Κυριακή 18/12 τουριστική-πεζοπορική-ορειβατική
Ελευθεροχώρι-λίμνη Καλλίδρομου- Γκιόζα- Δρυμαία

3-7/1/17 5ήμερη ΦΛΩΡΙΝΑ-Λίμνες ΠΡΕΣΠΩΝ- Γ.ΑΧΙΛΛΕΙΟΣ
-ΨΑΡΑΔΕΣ-ΝΥΜΦΑΙΟ-ΠΙΣΟΔΕΡΙ- ΟΧΡΙΔΑ-ΑΓ. ΝΑΟΥΜ.

1^η μέρα Τρ. Αναχ. από Νίκαια **07.00** (από ΜΕΤΡΟ **07.20**)-
ΤΕΜΠΗ(κρύο γεύμα)-**Δέλτα Αξιού** (περίπατος)-**ΦΛΩΡΙΝΑ**
 (ξενοδοχείο **ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ** δείπνο-διανυκτέρευση).

2^η μέρα Τετ. Αναχ. στις 08.30 για περιήγηση & ξενάγηση στο
 Εθνικό Πάρκο **Πρεσπών-Κέντρο** Ενημέρωσης **Πύλης-Αγίου**
Αχιλλείου-Ψαράδες-Αγ.Γερμανός (προαιρετική κυκλική πεζο-
 πορία:**Αγ.Αχιλλεύς -Κρίνα-Αγ.Αχιλλεύς 4 ώρες ΒΔ/Α**)-

Μικρολίμνη-Λαιμός(γεύμα)-επιστροφή στο ξενοδοχείο.

3^η μέρα Πεμ. Αναχ. 07.30 για ημερήσια εκδρομή στην
 (Π.Γ.Δ.Μ.). **Λίμνη Οχρίδα** (αξιοθέατα: **Αρχαιολ.Μουσείο**
 και **Θέατρο, Αγία Σοφία, Μεγάλη Πύλη, Φρούριο Σαμουήλ,**
Μονή Αγίου Ναούμ .Επιστροφή στο ξενοδοχείο.

4^η μέρα Παρ.Αναχ.08.30 για **Δροσοπηγή**, πεζοπορία ως **Νυμ-
 φαίο 4 ώρ.ΒΔ/Α**)-**Νυμφαίο** (Περιβαλλοντικό Κέντρο **ΑΡΚΤΟΥ-
 ΡΟΣ, Αγ. Νικόλαος,-Αμύνταιο** (Οινοτουρισμός)-και επιστροφή.
5^η μέρα Σαβ.Αναχ. 08.30 για **Πισοδέρι** (Χιον. Κέντρο παραμονή
 2 ώρες)-**Καστοριά** (στάση 1 ώρα)-ΜΕΤΡΟ-ΝΙΚΑΙΑ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 230 (πούλμαν + 4 διανυκτερεύσεις με ημιδια-
 τροφή ξενοδοχείο ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ (ΦΛΩΡΙΝΑΣ)
 +κρύο γεύμα+μουσική συνεστίασης.(για μονόκλινο + € 50)
Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

Κυριακή 15/1 Κόψιμο της **πίτας** στα **Γεράνια**.

Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ **07.30** και **14.00** για **Λουτράκι**. Θα γίνουν 2
 πεζοπορίες στα **Γεράνια**(7 και 4 ώρες) **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 25**
 και **20** αντίστοιχα(πούλμαν+μουσική συνεστίαση+κρασί).

Υπεύθυνοι:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ+Α.ΚΑΝΑΚΗΣ+Η.ΚΑΦΩΡΟΣ-
 Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ-Π.ΦΥΤΡΟΣ-Γ.ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ



ΠΑΜΕ ΘΕΑΤΡΟ !!!

Το Σάββατο, 30 Ιουλίου 2016, οι φίλοι του Φυσιολάτρη παρακολούθησαν στο **Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου** τη θεατρική παράσταση «**Οιδίπους τύραννος**», του **Αισχύλου** σε συνεργασία του ρωσικού θεάτρου Βαχτάνγκοφ με το Εθνικό Θέατρο και σκηνοθεσία του Λιθουανού Ρίμας Τούμινας. Έπαιξαν Ρώσοι ηθοποιοί ενώ το χορό αποτελούσαν Έλληνες ηθοποιοί του Εθνικού μας θεάτρου και χρησιμοποιήθηκαν οθόνες με υπέρτιλους στα Ελληνικά.

Υπεύθυνη: ΜΑΙΡΗ ΜΑΡΟΥΛΗ

Κυριακή 2310 στο θέατρο Δημήτρης Χορν θα δούμε το έργο "**Από τη σιωπή ως την άνοιξη**", του Λεωνίδα Προυσαλίδη, ώρα 20.00 μ.μ. με τους ηθοποιούς Γ. Φέρτη, Ν.Τσακίρογλου και Κατ.Λέχου.

Υπεύθυνες: Β. ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΥ- Μ. ΜΑΡΟΥΛΗ

Τμήματα σκακιού στο Φυσιολάτρη

Στο εντευκτήριο του συλλόγου μας, Βρουύλων 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. Γιώργο Γκούμα (Κάθε Σάββατο)

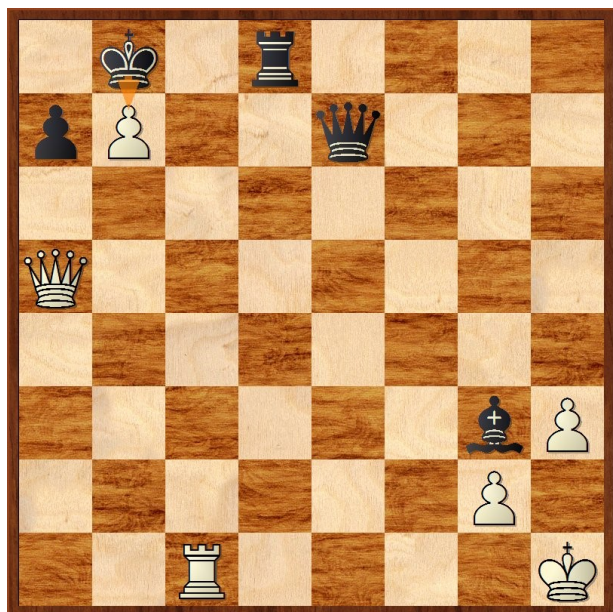
Πληροφορίες: κ. Νίκο Ορνιθόπουλο καθημερινά 5-8 μ.μ.

στα τηλέφωνα 210-4930470, κιν. 6979285543

Παγκόσμια Πρωταθλήτρια στις νεάνιδες έως 18 ετών αναδείχθηκε η ταλαντούχα Ελληνίδα σκακίστρια **Σταυρούλα Τσολακίδου** χαρίζοντας μια σπουδαία διάκριση στο Ελληνικό σκάκι.

Άσκηση Νο 38

Παίζουν τα Λευκά και κερδίζουν !!!



Παιδική Εξόρμηση στο Προκόπι Ευβοίας (Δίρφυ).

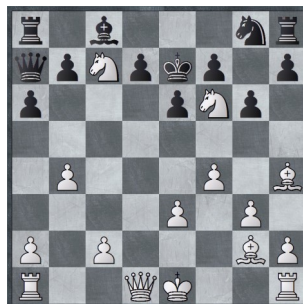
Το Σάββατο 14 Μαΐου 2016, πραγματοποιήθηκε η «παιδική» εξόρμηση του Φυσιολάτρη στο Προκόπι Ευβοίας. Στη διαδρομή τα παιδιά πήραν μέρος σε κουίζ γνώσεων. Σταματήσαμε για λίγο στη Χαλκίδα και συνεχίσαμε για Κανδήλι, ελατοδάσος, Παγώντα, απ' όπου ξεκίνησε η 5ωρη πεζοπορία για τη διάσχιση του φαραγγιού του Γερορέματος ως τον Γεροπλάτανο και τον ποταμό Κηρέα, όπου θα γινόταν το πικ-νικ. Μια ολιγόωρη πεζοπορία με τους μικρούς μας φίλους, ξεκίνησε από τον Αγ. Μερκούριο, Πευκάρι Μικρολίμνη, Κηρέα, όπου καταλήξαμε για παιχνίδια στο ποτάμι και φαγητό δίπλα στο νερό, κάτω από την πλούσια σκιά



των γέρικων πλατάνων. Και οι δύο διαδρομές ήταν πολύ όμορφες, με μόνη εξαίρεση τη δυσάρεστη παρουσία των μοτοσυκλετιστών, που έκαναν αγώνες motocross εκείνη τη μέρα. Τα παιδιά έπαιζαν παιχνίδια δίπλα και μέσα στο ποταμάκι και πριν αναχωρήσουν από τον χώρο του πικ-νικ πήραν και ένα μικρό δωράκι, προσφορά του ομίλου μας. Το απόγευμα επισκεφθήκαμε τον Αγ. Ιωάννη τον Ρώσο στο Προκόπι και στην επιστροφή σταματήσαμε στην παραλία της Ν.Αρτάκης για παγωτό, καφέ, αναψυκτικό, βόλτες και παιχνίδι στην παιδική χαρά για τα παιδιά μας. Ευχαριστήμενοι αναχωρήσαμε κι από εκεί στις 18:30 περίπου για Νίκαια, έχοντας στο νου την επόμενη παιδική εξόρμηση.

Λύση άσκησης Νο 37

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



1. **le8+** , Pf8

2. **Bd6+** ,

1-0

Τετραμηνιαία Περιοδική Έκδοση
 Ιδιοκτήτης: Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος «Ο ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ» Νικαίας
 Βρουύλων 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.