



# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ  
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ



Διανέμεται δωρεάν

\*\*\*\*\*  
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ  
και  
ευτυχημένο το  
2017  
\*\*\*\*\*

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος – Νοέμβριος – Δεκέμβριος 2016 Τεύχος 39

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

### ♦ Η 8ΧΡΟΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ ΣΤΗΝ Α΄ ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΟ ΣΚΑΚΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΤΗ- ΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟ 2016

Η κατάκτηση του πρωταθλήματος Α΄ Εθνικής στο σκάκι από την ομάδα του Φυσιολάτρη ήταν το αποτέλεσμα μιας συνεχούς προσπάθειας βελτίωσης έτσι ώστε κάθε χρόνο να γινόμαστε όλο και καλύτεροι.



Η σκακιστική μας ομάδα ανέβηκε στην Α΄ Εθνική το 2008 αφού νίκησε με μεγάλη άνεση σε μπαράζ τις ομάδες: ΣΟ Αιγάλεω και ΑΟ Ζήνωνα Γλυφάδας. Το 2009 αγωνίστηκε

για πρώτη φορά στην Α΄ Εθνική και κατάφερε να πλασαριστεί στη πρώτη οκτάδα μεταξύ 31 ομάδων καταλαμβάνοντας την 8η θέση στη βαθμολογία. Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν 17 σκακιστές και σκακίστριες. Στις ανδρικές: δύο ξένοι GM Robert Kempinski και Bosiocic, Γεωργιάδης Γιάννης, Γκούμας Γιώργος, Θεοτοκάτος Διονύσης και Ορνιθόπουλος Νίκος και στη γυναικεία οι: Φατούρου Ελ. και Αγγελάκη Ματ. Στις έξι παιδικές κορίτσια: Φράγκου Ελ., Θέμελη Δημ., Καφώρου Ηρώ και αγόρια: Χωματίδης Παν., Καφώρος Άλκης, Φράγκος Βασ., Μπαρμπαγιάννης Παν., Μιχελάκος Παν., Παπαδόπουλος Γιώργος και Παπαδόπουλος Αστέρης. Τη δεύτερη χρονιά το 2010 έχοντας την εμπειρία του πρωτάρη, αφού ενισχυθήκαμε στους άνδρες με τον Φραγκίσκο Σιγάλα και με τη νεάνίδα Marina Brunello που ακόμα και σήμερα συνεχίζει σαν γυναίκα να παίζει στην ομάδα μας, πήραμε την 4η θέση στο πρωτάθλημα. Την επόμενη χρονιά το 2011 έρχονται από μετεγγραφές



την ομάδα μας ο GM Σπύρος Καπνίσης και η Τόνια Χριστοδουλάκη μαζί με την Άννα-Μαρία Δρακάκη. Έτσι ενισχύοντας τις ανδρικές και τις νεανικές μας σκακίερές καταφέρνουμε να ισοβαθμίσομε στη 2η θέση και με άρση των κριτηρίων να καταλάβουμε πάλι την 4η θέση. Το 2012 ο αριθμός των σκακίερών της κάθε ομάδας μειώνονται στις 10 και κάνοντας κάποιες αλλαγές στις αναπτυξιακές σκακίερές παίρνοντας τον Φίλιππο Στάμο και την Αντιγόνη Σκαράκη και χρησιμοποιώντας τον μικρό μας σκακιστή Άρη Κολυβά, τερματίσαμε ξανά στην 4η θέση.

Στην ίδια θέση τερματίζουμε και το 2013, 4η θέση για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά χρησιμοποιώντας για πρώτη φορά τις μικρές σκακίστριες Μαρία-Ιωάννα Λεμονή και Σωτηρία-Γραφάκου που επιλέχθηκαν από το προπονητή από το φυτώριο του Φυσιολάτρη.

Το 2014 οι δυο μετεγγραφές του Νίκου Γαλόπουλου και του Γαβριήλ Βασιλάκη δεν μπόρεσαν να φέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και απεναντίας μας έδωσαν την 7η θέση. Τη χρονιά αυτή έπαιξε για πρώτη φορά και η μικρή μας Μάγδα Λουκά.

Το 2015 αποφασίσαμε να κάνουμε επιλεκτικές μετεγγραφές και για πρώτη χρονιά παίξαμε με τρεις GM τον Robert Kempinski, τον Σπύρο Καπνίση και τον νεοαποκτηθέντα GM Στέλιο Χαλκιά. Στις παιδικές σκακίερές προστέθηκαν εκτός από τον δικό μας Ανδρέα Χατζηελευθερίου και οι: Βασ.-Γιώργ. Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος και Χρήστος Κράλλης.

Αλλά η τυχερή μας χρονιά έλαχε να είναι το 2016 στο Ρίο της Πάτρας. Ο Φυσιολάτρης για πρώτη φορά νίκησε την άλλοτε ισχυρότατη ομάδα του Περιστερίου και στέφθηκε πρωταθλητής

Ελλάδος στο σκάκι για το 2016. Σε αυτό βοήθησε η μετεγγραφή στο Φυσιολάτρη του πολύ καλού παίκτη Αλέξανδρου Κουσκούτη που σημείωσε αήττητος 6,5



πόντους σε 7 αγώνες και φυσικά η καλή παρουσία όλης της ομάδος που στα δύσκολα παιχνίδια έκανε τη διαφορά. Η χρυσή 14άδα που χρησιμοποιήθηκε ήταν οι εξής:  
GM Robert Kempinski 2,5 πόντοι σε 6 αγώνες,  
GM Στέλιος Χαλκιάς 4,5π. σε 7αγ.,  
IM Γιάννης Γεωργιάδης 3,5π. σε 6αγ.,  
GM Σπύρος Καπνίσης 3π. σε 4αγ.,  
FM Γιώργος Γκούμας 5π. σε 5αγ.,  
WGM Marina Brunello 5π. σε 7αγ.,  
Άννα-Μαρία Δρακάκη 5,5 π. σε 7 αγ.,  
Μαρία-Ιωάννα Λεμονή 3π. σε 4αγ.,  
Μάγδα Λουκά 1π. σε 3αγ.,  
Παναγιώτης Μιχελάκος 2π. σε 5αγ.,  
Αλέξανδρος Κουσκούτης 6,5π. σε 7αγ., Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος 1,5π. σε 2αγ.,  
Χρήστος Κράλλης 3,5π. σε 4αγ. και  
Ανδρέας Χατζηελευθερίου 1π. σε 3αγ.  
Αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους παίκτες αλλά και στους προπονητές Νίκο Ορνιθόπουλο, Γιώργο Γκούμα, Σπύρο Καπνίση και Στέλιο Χαλκιά για τη συμβολή τους στην επιτυχία της ομάδας μας.



## ♦ 9ο Πανελλήνιο ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2016

Στην 3<sup>η</sup> θέση η ομάδα του Φυσιολάτρη

Νέα επιτυχία για την ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας στη



σημαντικότερη πανελλήνια διασυλλογική νεανική σκακιστική διοργάνωση. Η ομάδα παιδων-κορασίδων με 3 νίκες, 2 ισοπαλίες και 1 ήττα συγκέντρωσε 8 βαθ-

μούς και κατέκτησε την 3η θέση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα ανάμεσα στις 18 ομάδες που συμμετείχαν από όλη την Ελλάδα. Είχε προηγηθεί η κατάκτηση της 2ης θέσης στο αντίστοιχο πρωτάθλημα της Αττικής.

Πρωταθλήτρια αναδείχθηκε η Σ.Α. Χανίων με 12 βαθμούς και δεύτερη η Σ.Α. Συκεών-Νεάπολης Θεσσαλονίκης με 9 βαθμούς.

Η σύνθεση των ομάδων στο πρωτάθλημα αυτό είναι εξαμελής. Οι αγώνες της τελικής φάσης διεξήχθησαν από 15-18 Δεκεμβρίου στη Θεσσαλονίκη.

Με την ομάδα μας αγωνίστηκαν Κουσκούτης Αλέξανδρος-Γεώργιος, Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος Βασίλης-Γεώργιος, Κράλλης Χρήστος, Χατζηελευθερίου Ανδρέας, Σταματίου Ροδόλφος Λεμονή Μαρία-Ιωάννα, Λουκά Μάγδα και Μοσάκου Ανδρονίκη.

Σημαντική συμβολή στην επιτυχία τις ομάδας είχαν οι προπονητές Νίκος Ορνιθόπουλος Σπύρος Καπνίσης και Γιώργος Γκούμας. Συγχαρητήρια σε όλους τους σκακιστές μας που αγωνίστηκαν.

## ♦ Ομαδικό πρωτάθλημα παιδων και παμπαίδων Αττικής -16 και -12ετών. Στην 1<sup>η</sup> θέση ο Φυσιολάτρης



Στην 1η θέση τερμάτισε η ομάδα -16 του Φυσιολάτρη ισοβαθμώντας με την δεύτερη ομάδα της Σκακιστικής Επικοινωνίας Ηρακλείου με 6 βαθμούς. Στην Τρίτη θέση τερμάτισε η ομάδα της Π.Σ. Περιστερίου.

Ενώ οι δύο ομάδες -12 του Φυσιολάτρη κατέκτησαν την 11η και 14η θέση αντίστοιχα. Στην τελική κατάταξη των ομάδων : 1<sup>η</sup> Φ.Ο. Ν. Ηρακλείου Αττικής 9β., 2<sup>η</sup> Ζήνων Γλυφάδας 8β., 3<sup>η</sup> Ένωση Σπάρτης Μικράς Ασίας 8β.



## ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Ο Φυσιολάτρης στη 2<sup>η</sup> θέση στο πρωτάθλημα Αττικής Πρόκριση στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα

Με νίκη επί της Α.Ε.Κ. ολοκλήρωσε τους αγώνες της η ομάδα μας το πρωτάθλημα παιδων-κορασίδων και με 12

βαθμούς κατέκτησε τη 2<sup>η</sup> θέση στο Πρωτάθλημα Αττικής ισοβαθμώντας στην 1<sup>η</sup> θέση με την Π.Σ. Περιστερίου, η οποία είχε καλύτερα κριτήρια. Με τη νίκη αυτή η ομάδα μας πήρε την πρόκριση για την τελική φάση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος.



Στο πρωτάθλημα αγωνίστηκαν οι σκακιστές-σκακίστριές μας: Αλέξανδρος Κουσκούτης, Βασίλης-Γιώργος Ανδρουτσόπουλος-Αγιώτατος, Χρήστος Κράλλης, Ανδρέας Χατζηελευθερίου, Ροδόλφος Σταματίου, Μαρία-Ιωάννα Λεμονή, Μάγδα Λουκά, Ανδρονίκη Μοσάκου, Ιγνάτιος Δαλαμπέκης, Μάρω Μικαελιάν.

Συγχαρητήρια σε όλους για την αγωνιστικότητά τους και ευχόμεστε καλή επιτυχία στους τελικούς.

Η τελική βαθμολογία στις πρώτες θέσεις διαμορφώθηκε ως εξής:

1.Π.Σ. Περιστερίου	12β. 33π.
2.Φυσιολάτρης Νίκαιας	12β. 29,5π.
3.Δίας Πετρούπολης	10β.
4.Πειραϊκός	9β..

Οι τέσσερις πρώτες ομάδες της Αττικής προκρίθηκαν για το Πανελλήνιο ομαδικό πρωτάθλημα Παίδων-Κορασίδων 2016 που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη.

## ♦ 6ο Χριστουγεννιάτικο σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας

Από τις 3 έως τις 8 Ιανουαρίου 2017, πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το 6<sup>ο</sup> Σκακιστικό Τουρνουά Νίκαιας, στο χώρο του εντευκτηρίου του Φυσιολάτρη Νίκαιας. Η διοργάνωση

έγινε σε 2 ομίλους και συμμετείχαν συνολικά 46 σκακιστές και σκακίστριες.

Στον Α' Όμιλο του τουρνουά 1<sup>ος</sup> Κασιάμπας Ελευθέριος 2<sup>ος</sup> Sienczewski Zbigniew και 3<sup>ος</sup> Λάμπρου Κων/νος-Γεώργιος.

Στο Β' Όμιλο 1<sup>ος</sup> Συμεωνίδης Συμεών, 2<sup>ος</sup> Τιπίνης Κων/νος και 3η η Κωστελίδου Δέσποινα.



## ♦ Πανελλήνια Ατομικά Πρωταθλήματα 2016 Νέων Ανδρών-Γυναικών και Εφήβων-Νεανίδων Ο Ανδρέας Κελίρης και η Πετράκη Ευαγγελία Πρωταθλητές Ελλάδος

Στα πανελλήνια ατομικά πρωταθλήματα νέων ανδρών - νέων γυναικών στα Χανιά, πρωταθλητής στην κατηγορία νέων ανδρών ανακηρύχθηκε ο GM Ανδρέας Κελίρης, 2<sup>ος</sup> ο FM Ευγένιος Ιωαννίδης και 3<sup>ος</sup> ο FM Γιάννης Σταθόπουλος.

Πρωταθλήτρια νέων γυναικών αναδείχθηκε η Ευαγγελία Πετράκη ενώ τη 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> θέση κατέλαβαν η Ευαγγελία Καραβιτάκη και η Αμαλία Κουτσίδα αντίστοιχα.



## Γιορτή κατάκτησης του Πρωταθλήματος σκάκι, το 2016 από τον Φυσιολάτρη.

Ο Φυσιολάτρης γιόρτασε την κατάκτηση του Πρωταθλήματος Ελλάδος Α΄ Εθνικής 2016 στο σκάκι. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο, 12 Νοεμβρίου, στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη.

Στη γιορτή συμμετείχαν οι περισσότεροι από τους παλιούς και νέους σκακιστές και σκακίστριες που συνέβαλαν με τη συμμετοχή τους στην πορεία του Φυσιολάτρη προς την κατάκτηση του Πρωταθλήματος Ελλάδος 2016.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκαν ο Δήμαρχος της πόλης κ. Ιωακείμης, ο πρώην Δήμαρχος κ. Μπενετάτος και πολλοί άλλοι επίσημοι.



12 11 2016

Η εκδήλωση ξεκίνησε με την ιστορική αναδρομή της 16χρονης πορείας του συλλόγου, την οποία παρουσίασαν οι σκακιστές Παναγιώτης Χωματίδης, Φίλιππος Θέμελης και Δήμητρα Θέμελη. Αναφέρθηκαν

στην πορεία του Φυσιολάτρη από την ίδρυση μέχρι την κατάκτηση του Πρωταθλήματος στην Α΄ Εθνική 2016.

Στη συνέχεια η σκακίστρια Φιλία Αγγελάκη έκανε μια αναφορά στα οφέλη που προσφέρει το σκάκι στα παιδιά και γενικότερα στη ζωή μας και η Ματίνα Αγγελάκη απήγγειλε δύο ποιήματα με θέμα το σκάκι.

Ακολούθησε συνέντευξη με τη σκακίστρια Marina Brunello και τον σκακιστή μας Γιάννη Γεωργιάδη σχετικά με τις εμπειρίες τους στην ομάδα του Φυσιολάτρη και πόσο το σκάκι βοήθησε στην επαγγελματική



όσο και στην προσωπική τους ζωή.

Κατόπιν, οι σκακιστές του συλλόγου μας Στέλιος Χαλκιάς και Σπύρος Καπνίσης έπαιξαν μια παρτίδα blind, η οποία εντυπωσίασε τους παρευρισκόμενους.

Η εκδήλωση έκλεισε με τις βραβεύσεις σκακιστών και παραγόντων που βοήθησαν στην 16χρονη επιτυχημένη πορεία του Φυσιολάτρη. Τιμητικές πλακέτες απονεμήθηκαν στο Δήμαρχο της πόλης, στον ακούραστο Νίκο Ορνιθόπουλο και στην επίτιμη πρόεδρο του Φυσιολάτρη κ. Ελένη Κοσκινά.

### ♦ Προσεχείς σκακιστικές διοργανώσεις

♦ **15/01/17** Έναρξη Διασυλλογικού Κυπέλλου Αττικής Φιλίας «**Νικ. Στρόφαλης**». Ελβετικό σύστημα 9 γύρων. Συνεχίζεται στις 22/1, 29/1, 05/2, 12/2, 19/2 και 5/3. Συμμετέχουμε με τρεις 6μελείς ομάδες.

♦ **8-10/4/2017** Τελικοί Πανελληνίων σχολικών πρωταθλημάτων (ατομικών- ομαδικών).

♦ **19-23/4/2017** (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 15<sup>ο</sup> Φυσιολατρικό τουρνουά open** στο «Μάνος Λοΐζος»

♦ **26/6-02/7/2017** Πανελλήνια νεανικά πρωταθλήματα (-16, -14, -12, -10 και -8 ετών)

♦ **01-02/7/2017** 35ο Πανελλήνιο Ομαδικό Κύπελλο 2017

♦ **03-08/7/2017** 45ο Πανελλήνιο διασυλλογικό πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής. Μετέχουμε με 10μελή ομάδα

♦ **22 Αυγούστου** 37<sup>ο</sup> τουρνουά rapid (Μάντρα)

♦ **26 Αυγούστου-3 Σεπτεμβρίου** 25<sup>ο</sup> Διεθνές Τουρνουά Νίκαιας «Τιμή στην Εθνική Αντίσταση» στο «Μάνος Λοΐζος»

### ♦ ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ «Λ. ΔΡΕΠΑΝΙΩΤΗΣ» Στην 8<sup>η</sup> θέση η ομάδα του Φυσιολάτρη

Με δύο ήττες ολοκλήρωσε ο Φυσιολάτρης τους αγώνες του στο Κύπελλο Αττικής «Λ. Δρεπανιώτης». Μετά τα αποτελέσματα αυτά η ομάδα μας τερμάτισε στην 8<sup>η</sup> θέση της βαθμολογίας.

### ♦ ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ «Σ. ΜΠΙΚΟΣ» Στην 8<sup>η</sup>, 14η και 28η θέση η ομάδες του Φυσιολάτρη

Το Σκακιστικό Κύπελλο Ομάδων 2016 "Σ. ΜΠΙΚΟΣ" διοργανώθηκε σε 2 Ομίλους. Στον Α΄ όμιλο συμμετείχαν 44 ομάδες και στο Β΄ συμμετείχαν 25 ομάδες. Ο Φυσιολάτρης μετείχε με 3 ομάδες στον Α΄ Όμιλο. Συμμετείχαν συνολικά 32 σκακιστές μας.

**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 Νάξο-Πάρο 5-9 Σεπτεμβρίου 2016

**Δευτέρα, 5/9,** ταξιδέψαμε με πολύ καλό καιρό για Νάξο, όπου, μόλις φτάσαμε, τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο μας στη Στελίδα και γευματίσαμε. Μετά από μικρή ξεκούραση πήγαμε στην κοντινή παραλία του Αγ. Προκόπη για μπάνιο. Επιστρέψαμε στο κατάλυμά μας και σε λίγο φύγαμε για το ηλιοβα-



σίλεμα στα Παλάτια, πάνω στην Πορτάρα, το έμβλημα της Νάξου, όπου βρίσκονται ερείπια του ναού του Απόλλωνα. Έπειτα κάναμε τις βόλτες μας τα γραφικά σοκάκια με τα χαριτωμένα μαγαζάκια και στο ενετικό Κάστρο του Μ.Σανούδου, όπου επισκεφθήκαμε το

Ενετικό Μουσείο και θαυμάσαμε τα αρχοντικά με τα οικόσημά τους. Φτάσαμε ψηλά ως την Καθολική Μητρόπολη και το Αρχαιολογικό Μουσείο με την πλατεία μπροστά και την Εμπορική Σχολή, όπου κάποτε φοίτησε και ο Καζαντζάκης. **Τρίτη, 6/9,** αναχωρήσαμε για Χαλκή, Απείρανθο, Κόρωνο, απ' όπου ξεκίνησε 4ωρη πεζοπορία μέσω Σκαδού, Κεραμωτής ως τον τουριστικό Απόλλωνα. Οι τουρίστες έμειναν για καφεδάκι στην Κόρωνο και μετά πήγαν για προσκύνημα στην Παναγία την Αρκοκοιλιώτισσα. Επισκεφθήκαμε τα λατομεία με τον ημίεργο Απόλλωνα ή Διώνυσο και κάναμε το μπάνιο μας στον Απόλλωνα, όπου και γευματίσαμε. Επιστρέψαμε από τον βόρειο δρόμο του νησιού, σταματήσαμε για φωτογραφίες στον Πύργο της Αγιάς, περάσαμε από τη Μονή Φανερωμένης και γυρίσαμε στη Χώρα για το δείπνο μας. Μικρή βόλτα για ένα ποτό στον γειτονικό Προκόπη και ...ύπνο.

**Τετάρτη, 7/9,** κάναμε την επίσκεψή μας στο Αρχαιολογικό Μουσείο πάνω στο Κάστρο της Χώρας, με τα περίφημα πρωτοκυκλαδικά ειδώλια, τα τηγανόσχημα σκεύη και άλλα σημαντικά ευρήματα του κυκλαδικού πολιτισμού και, εφόσον μόλις είχε τελειώσει η λειτουργία στην Καθολική Εκκλησία δίπλα, μπήκαμε μέσα και ακούσαμε μικρή ξενάγηση για την αμφιπρόσωπη εικόνα της Ελεούσας στο ιερό. Πήγαμε έπειτα στην Μ.Ποταμιά για επίσκεψη στον Πύργο του Κόκκου, απ' όπου μετά από μικρή πεζοπορία φτάσαμε στην Πηγή-Άνω Ποταμιά για καφεδάκι, ουζάκι, γλυκάκι και ...δροσιά. Κατεβήκαμε στη συνέχεια στο Σαγκρί, όπου επισκεφθήκαμε τον αρχαϊκό ναό της Δήμητρας στον Γύρουλα. Στο Καστράκι κάναμε το μπάνιο μας και γευματίσαμε. Μετά την ξεκούραση και το δείπνο μας κατεβήκαμε με το πούλμαν στη Χώρα για παγωτάκι.

**Πέμπτη, 7/9,** βρεθήκαμε στην Παναγία Δροσιανή στο χωριό Μονή, απ' όπου ξεκίνησε ο βυζαντινός περίπατος ως το Χαλκή, ενώ οι τουρίστες επισκέφθηκαν για λίγη ώρα το γειτονικό Φιλότι, όπου είδαν την εκκλησία της Παναγίας και τον Πύργο του Μπαρότση. Στο Χαλκή επισκεφθήκαμε την Παναγία Πρωτόθρονη, όπου μας ξενάγησε ο ιερέας. Για μπάνιο πήγαμε στη Μουτσούνα και γυρίσαμε στην Απείρανθο το απογευματάκι για καφέ, βόλτες, επίσκεψη στα μουσεία του "χωριού των καλλιτεχνών και των μουσείων". Δειπνήσαμε και φύγαμε για Κ.Ποταμιά και το πανηγύρι της Θεοσκεπάστης, όπου ήπιαμε το κρασάκι μας και χορέψαμε ως αργά. **Παρασκευή, 9/9,** με το πλοίο περάσαμε απέναντι στην Πάρο, στην Παροικιά, όπου επισκεφθήκαμε το Αρχαιολογικό Μουσείο και τη γειτονική Καταπολιανή με το Βαπτιστήριο. Φύγαμε έπειτα για τη γραφική μεσαιωνική Νάουσα και από εκεί για Πίσω Λιβάδι για μπάνιο, γεύμα. Επιστρέφοντας στην Παροικιά και μέχρι την αναχώρησή μας κάναμε τις βόλτες μας στο ενετικό Κάστρο ως τον ναό των Αγ.Κων/νου και Ελένης, μπήκαμε πάλι στην Εκατονταπυλιανή και το εκκλησιαστικό Μουσείο, ήπιαμε καφεδάκι και τη δευτερεύουσα επιβίβαση στο πλοίο για Πειραιά. Μετά από ένα ευχάριστο και πάλι ταξίδι φτάσαμε στη Νίκαια αργά το βράδυ.

## ♦ 8ήμερη εκδρομή 1-8 Οκτωβρίου 2016 στην Ιταλία.

Το **Σάββατο, 1/10/16,** φύγαμε για Πάτρα, Ανκόνα και αργά το βράδυ της επόμενης μέρας, **Κυρ.2/10,** φτάσαμε στη Ρώμη, όπου καταλύσαμε για 2 μέρες. **Δευτέρα, 3/10,** μετά το πρωινό φύγαμε παρέα με την ξεναγό μας για Κολοσσαίο, Λόφο Παλατίνου, Ιππόδρομο, Θέρμες Καρακάλλα και έναν ωραίο γύρο στην πόλη με το πούλμαν. Σταματήσαμε για λίγη ξεκούραση στην Πιάτσα ντελ Πόππολο με τον οβελίσκο, για καφέ και μια βόλτα και στην ονομαστή Βία ντελ Κόρσο με τα επώνυμα καταστήματα. Φύγαμε μετά για τα Μουσεία του Βατικανού, όπου ξεναγηθήκαμε επί 3ωρο, και τη βασιλική του Αγ.Πέτρου. Το απόγευμα βρεθήκαμε στην Πιάτσα ντι Σπάνια με τα διάσημα σκαλιά και το συντριβάνι και κάποιος



φτάσαμε ως το κυκλικό Πάνθεον. Το βράδυ βγήκαμε μετά το δείπνο για Ρώμη by night και για βόλτες στην Φοντάνα ντι Τρέβι και στην Πιάτσα Ναβόνα.

**Τρίτη, 4/10,** επισκεφθήκαμε τη μαγευτική Σιένα, το μεσαιωνικό χωριό με τον επιβλητικό ναό της Παναγίας, το δάπεδο του οποίου είναι στολισμένο με πολλά μαρμαροθετήματα, έργα 50 διαφορετικών καλλιτεχνών. Στην πλατεία Κάμπο με το Δημαρχείο, όπου γίνεται και η περίφημη γιορτή του πάλιο κάθε χρόνο, γευματίσαμε, κάναμε βόλτες και φύγαμε έπειτα για ένα άλλο, επίσης γοητευτικό μεσαιωνικό χωριό, το Σαν Τζιμινιάνο. Κάποτε διέθετε 70 πανύψηλους πύργους, που δήλωναν την οικονομική ισχύ της πόλης στον Μεσαίωνα. Επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα και αναχωρήσαμε για Μοντεκατίνι Τέρμε, όπου θα μέναμε τις επόμενες 3 νύχτες, μια όμορφη λουτρόπολη, με πάρκο, πλατείες, πεζόδρομους, στα περίχωρα της Φλωρεντίας.

**Τετάρτη, 5/10,** φύγαμε για την ιταλική Ριβιέρα, τα Τσίνκουε Τέρρε, τα «πολύχρωμα χωριά», από τα οποία επισκεφθήκαμε τα δύο, τη Βερνάτσα και το Μοντερόσσο αλ Μάρε, κουκλίστικο, με στενά σοκάκια και χαριτωμένο το πρώτο, μεγαλύτερο και με αμμουδερή παραλία το δεύτερο. Αργά το απόγευμα βρεθήκαμε στην Πίζα και θαυμάσαμε στην «Πλατεία των Θαυμάτων» τον εκλεκμένο Πύργο, το Βαπτιστήριο, το Κοιμητήριο, το Ντουόμο.

**Πέμπτη, 6/10,** μας περίμενε η «Βασίλισσα της Τοσκάνης», η Φλωρεντία, στην οποία ξεναγηθήκαμε, στο Ντουόμο, το Βαπτιστήριο, το Παλάτσο Βέκκιο, την Πινακοθήκη Ουφίτσι, στις αίθουσες της οποίας επίσης περιηγηθήκαμε, το Πόντε Βέκκιο, την κεντρική πλατεία με τα παλιά καφέ και τόσες άλλες ομορφιές. Κάναμε τα ψώνια μας και επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο για δείπνο, αφού κάναμε και τις βόλτες μας στη φιλόξενη λουτρόπολη.

**Παρασκευή, 7/10,** φορτώσαμε τις αποσκευές μας στο πούλμαν και φύγαμε για πρωινή επίσκεψη σε μια επίσης πολύ όμορφη μεσαιωνική πολιτεία της Τοσκάνης, τη Λούκα. Καλοδιατηρημένη και η πόλη και τα αναγεννησιακά τείχη της, πολλές και όμορφες πλατείες, διακοσμημένες με ωραία παλιότερα και σύγχρονα γλυπτά. Επισκεφθήκαμε τον καθεδρικό ναό και την πλατεία Αμφι-



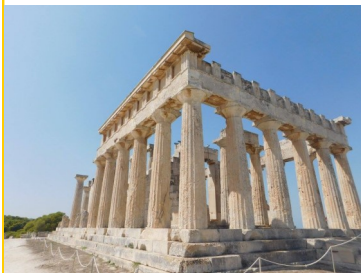
θεάτρου, όπου κάναμε τη στάση μας. Φύγαμε έπειτα για Ανκόνα, όπου πήραμε το πλοίο για Πάτρα αργά το απόγευμα. Μετά από ένα επίσης ευχάριστο ταξίδι 20 και πλέον ωρών βρισκόμαστε πίσω στα πατρία το απόγευμα της επόμενης μέρας, **Σάββατο, 8/10** με την ευχή να κάνουμε ένα ανάλογο ταξίδι σύντομα.



## Μονοήμερες Εκδρομές που έγιναν:

### • Πορείες και μπάνιο στην Αίγινα.

Το Σάββατο, 17/10/16, πραγματοποιήσαμε μια εξόρμηση στην όμορφη Αίγινα, με α-



φορμή τις εκδηλώσεις του 8ου Φεστιβάλ Φιστικιού. Οι πεζοπόροι έφυγαν πρώτοι για Αγ.Νεκτάριο, βυζαντινή πολιτεία Παληαχώρας, Μεσαγρό, Αφαία, Αγ. Μαρίνα. Οι τουρίστες έφυγαν αργότερα, αφού έμειναν για λίγο στην πόλη, για Σουβάλα, Αγ.Νεκτάριο, μικρή περιή-

γηση στον «Μυστρά της Αίγινας», επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και μουσείο Αφαίας. Όλοι καταλήξαμε για μπάνιο και φαγητό στην κοσμοπολίτικη παραλία της Αγ. Μαρίας. Επιστρέφοντας στην πρωτεύουσα το απόγευμα κάναμε τις βόλτες και τα ψώνια μας στα παραλιακά περίπτερα και επισκεφθήκαμε διάφορους χώρους, όπου υπήρχαν εκθέσεις έργων του τιμώμενου στο Φεστιβάλ Γ.Μόραλη. Επιβιβαστήκαμε στο πλοίο για Πειραιά τη συμφωνημένη ώρα και επιστρέψαμε στη Νίκαια.

### • Στυμφαλία –Λίμνη Δόξα Φενεού

Την Κυριακή, 2/10/16, πανευρωπαϊκή ημέρα πτηνών, βρεθήκαμε στο Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας και στον υδροβιότοπο της λίμνης, απ' όπου ξεκίνησαν δύο διαδρομές: Η μία προς την ακρόπολη αρχ.Στυμφάλου ως τα ερείπια της Μονής Ζάρακα και το ορεινό χωριό Καστανιά και η 5ωρη ορειβατική από τον αυχένα Καστανιάς ως Κεφαλόβρυσσο για μια δύσκολη ανάβαση στο Γερόντιο όρος.

Οι τουρίστες επισκέφθηκαν και τη λίμνη Δόξα, το εκκλησάκι του Αγ.Φανουρίου και την Καστανιά, όπου τελικά γευμάτισαν όλοι μαζί οι εκδρομείς.

### •Φαράγγι Νέδοντα (Ταΰγετος)-Καλαμάτα.

Το Σάββατο, 8/10/16, πραγματοποιήσαμε μια εξαιρετικής ομορφιάς εκδρομή στην Καλαμάτα και το Φαράγγι του Νέδοντα. Έγιναν 2 διαδρομές, μία 4ωρη μέσα στο φαράγγι και μια μικρότερη, με σχοινιά, δίπλα στο ποτάμι προς το χωριό Αρτεμισία. Στην έξοδο του φαραγγιού εντύπωση προξενούν τα μεγάλα φράγματα που δημιουργούν όμορφους καταρράκτες. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τα αξιοθέατα της Καλαμάτας : το μεσαιωνικό Κάστρο, τη Μονή καλογραιών, τους Αγ. Αποστόλους, την πολιούχο Υπαπαντή, το Αρχ. και Βυζ. Μουσείο της πόλης, τον πεζόδρομο της Αριστομένους. Όλοι μαζί γευματίσαμε στα παραλιακά μαγαζάκια της πόλης.

### •Καστανιά Υπάτης(Οίτη).

•Την Κυριακή, 16/10/16, κάναμε μια εκδρομή στην Οίτη, το βουνό του Ηρακλή και των λουλουδιών. Έγινε μια διαδρομή από την Καστανιά, μέσα από τον χείμαρρο Ξηριά, κοντά στην κορυφή Πετρωτού, ως τη γραφική Υπάτη και το Κάστρο της άλλοτε πρωτεύουσας του Δουκάτου των Καταλανών. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Αγάθωνος και το Βυζαντινό Μουσείο Υπάτης, ενώ λίγο πριν την αναχώρησή μας όλοι μαζί βρεθήκαμε στο ενδιαφέρον Κακογιάννιο Αστροσκοπείο.

### •Στενή Ευβοίας (Δίρφη).

Κυριακή, 13/11/16, κάναμε μια εκδρομή στη Δίρφη. Η μία ομάδα ακολούθησε το μονοπάτι Σ3 και Σ2 προς το Ξεροβούνι, διέσχισε τη ρεματιά της Στενής και κατέληξε στην Άνω Στενή. Οι ορειβάτες από τη ράχη Συκά ανέβηκαν στην κορυφή της Δίρφης Δέλφι, πέρασαν από το καταφύγιο και κατέληξαν στην Κάτω Στενή. Όλοι μαζί γευματίσαμε στις ταβέρνες του χωριού και αναχωρήσαμε έπειτα για Νίκαια.

### •Τσίτζινα- Μονή Αγ. Αναργύρων (Πάρνωνα ς)

Το Σάββατο, 19/11/16, κάναμε μια όμορφη εκδρομή στον Πάρνωνα. Πέρασαμε πρώτα από τις γραφικές Καρυές, τη Βαμβάκου και φτάσαμε στο Πολύδροσο (Τσίτζινα), απ' όπου ξεκίνησαν δύο διαδρομές: η πεζοπορική προς το βουνό Τσουγκράνα μέχρι βρύση Ντουρή και πίσω στην πλατεία του χωριού και η ορειβατική προς το καταφύγιο Πάρνωνα, βρύση Κονιακίτη, κορφή Καψάλα, Τσίτζινα. Οι τουρίστες εκτός από το όμορφο χωριό επισκέφθηκαν και τη Μονή Αγ.Αναργύρων. Όλοι μαζί γευματίσαμε στις τοπικές ταβέρνες και φύγαμε το απογευματάκι για Νίκαια.

### • Ελευσίνα-Παναγιά Μεσοσπορίτσια

Την Παρασκευή, 20/11/16, το απόγευμα, βρεθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας, για να παρακολουθήσουμε τον εσπερινό του Γενεσίου της Θεοτόκου ( 21 Νοεμβρίου ) και την αρτοκλασία στο εκκλησάκι της Παναγίας της Μεσοσπορίτισσας, πάνω στον λόφο. Καθ' οδόν κάναμε στάση στη Μονή Δαφνίου, στο ιερό της Αφροδίτης, στην Αφαία, και ακούσαμε διάφορα στοιχεία για την Ιερά Οδό και τα Ελευσίνια Μυστήρια. Βγαίνοντας από τον αρχαιολογικό χώρο γευτήκαμε το πολυστόρι και παρακολούθησαμε τους παραδοσιακούς χορούς. Αναχωρήσαμε για Νίκαια μετά από παραμονή 2 ωρών για βόλτες, καφέ, φαγητό στην όμορφη Ελευσίνα.

### •Ξηρόν Όρος-Λίμνη (Βόρεια Εύβοια)

Από το χωριό Κουρκουλοί της Β.Εύβοιας, στους πρόποδες του βουνού, ξεκινήσαμε για την ανάβαση στην κορυφή του Ξηρού Όρους και την κατάβαση στους καταρράκτες του Δρυμώνα. Έγινε επίσκεψη στο όμορφο διαμορφωμένο τοπίο γύρω τους, στη Μονή Οσίου Δαβίδ και καταλήξαμε στην παραδοσιακή Λίμνη για μεζεδάκια και ουζάκι. Μετά από μια στάση στην Αρτάκη επιστρέψαμε στη Νίκαια.

### •Σαραντάπηχο Κορινθίας(Ζήρεια)

Το Σάββατο, 10/12/16, πραγματοποιήσαμε μια ενδιαφέρουσα εκδρομή στην Κυλήνη-Ζήρεια Από το αριστοκρατικό άλλοτε χωριό Σαραντάπηχο Κορινθίας ξεκίνησαν οι ορειβάτες, οι οποίοι κατευθύνθηκαν προς Προφήτη Ηλία, κορφή Μονοδένδρι, κατηφορικό μονοπάτι προς Ταρσό, Παναγία Βράχου και κατέληξαν στη Φενεό. Οι πεζοπόροι, ξεκινώντας από Κάτω Ταρσό, αφού επισκέφθηκαν το εκκλησάκι στα «Μετέωρα Κορινθίας», περνώντας από τη Μονή Αγ.Τριάδας και τον Ταξιάρχη με τις ωραίες τοιχογραφίες, έχοντας αριστερά την πεδιάδα του Φενεού με ένα σύννεφο πάνω από τον Όλβιο ποταμό, έφτασαν στο χωριό, στις ταβέρνες του οποίου γευμάτισαν μαζί και με τους λιγοστούς τουρίστες.

### •Μονή Δαμάστας-Ελευθεροχώρι ( )

Την Κυριακή, 18/12/16, πραγματοποιήσαμε μια όμορφη εκδρομή στο χιονισμένο Καλλίδρομο. Από το Ελευθερο-

χώρι ξεκίνησαν οι 2 διαδρομές, η μία πάνω στο μονοπάτι προς Μονή Δαμάστας και αυτή των ορειβατών προς το καταφύγιο, την παγωμένη λίμνη Καλλι-δρόμου και μετά από 6 ώρες κυκλική πορεία έφτασαν στη Μονή Δαμάστας. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τη Μονή Δαμάστας, αφιερωμένη στο Γενέσιο της Θεοτόκου και τον ιστορικό Γοργοπόταμο, όπου κατέληξαν και οι πεζοπόροι και γευμάτισαν.





## Πολυήμερες εκδρομές

### ♦ 4ήμερη εκδρομή στο φαράγγι του Βίκου και στην Αλβανία 27-30 Οκτωβρίου 2016

**Πέμπτη**, αναχωρήσαμε για τη γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου και την Αμφιλοχία, όπου κάναμε μια σύντομη στάση, τη Φιλιππιάδα και τη Λίμνη Ζηρού. Εκεί, κοντά στο Περιβ.Κέντρο Φιλιππιάδας και τις εγκαταστάσεις της παλιάς Ζηρόπολης για τα ορφανά του πολέμου, προσφέραμε το κρύο γεύμα του Φυσιολάτρη και έπειτα, όσοι βέβαια ήθελαν, έκαναν τον γύρο της λίμνης, διάρκειας μιάμισης ώρας περίπου. Το απογευματάκι επισκεφθήκαμε τις πηγές του Λούρου, το Ρωμαϊκό Υδραγωγείο, από το οποίο υδρευόταν η Νικόπολη στην αρχαιότητα, κοντά στο χωριό του Αγ. Γεωργίου, όπου υπάρχει κι ένας ωραίος χώρος αναψυχής. Μια ενδιαφέρουσα επίσκεψη στον μοναδικό Κοκκινόπηλο Πρέβεζας, και μετά κατευθυνθήκαμε στην Καστροσυκιά, όπου θα μέναμε για 3 νύχτες.

**Παρασκευή, 28η Οκτωβρίου**, ημέρα της ιστορικής επετείου του **ΟΧΙ**, αναχωρήσαμε για Αλβανία, όπου επισκεφθήκαμε πρώτα την παραλιακή και κοσμοπολίτικη πόλη των Αγ.Σαράντα, για περιήγηση και καφεδάκι. Έπειτα, παρέα με τις 2 ξεναγούς μας, βρεθήκαμε στο Εθνικό Πάρκο Βουθρωτού, μνημείο παγκ. κληρονομιάς της Unesco, έναν πολύ ενδιαφέροντα αρχ.χώρο, με θέατρο ελληνιστικής-ρωμαϊκής εποχής, θέρμες, ιερό του Ασκληπιού και των Νυμφών, παλαιοχριστιανικό Βαπτιστήριο και Βασιλική κ.ά.. Ευρήματα από τους χώρους αυτούς θαυμάσαμε εντός του Μουσείου. Σειρά είχε το παλιό τμήμα του Αργυροκάστρου, το Κάστρο του οποίου, με τον Πύργο του Ρολογιού και το Πολεμικό Μουσείο, επισκεφθήκαμε, καθώς και τα άλλα αξιοθέατα, όπως το Τζαμί, το Λαογραφικό Μουσείο και διάφορα αρχοντικά. Μέσω Κακαβιάς επιστρέψαμε στη βάση μας για δείπνο και ξεκούραση.

**Σάββατο**, πήραμε τον δρόμο για Ζαγοροχώρια, Βίτσα, Μονοδένδρι, απ' όπου ξεκίνησαν οι ορειβάτες μας την δωρη σχεδόν διάσχιση του ξακουστού φαραγγιού του Βίκου. Είναι το βαθύτερο φαράγγι παγκοσμίως και το διαρρέει ο Βοϊδομάτης. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν στο Καλπάκι το Πολεμικό Μουσείο, όπου ενημερώθηκαν για τη μάχη Καλπακίου, έπειτα πήγαν στη Μονή Θεοτόκου Μολυβδοσκεπάστης με τη φρουριακή όψη και τις ενδιαφέρουσες τοιχογραφίες στο μικρό καθολικό, κοντά στα σύνορα, στην Κόνιτσα, στην οποία έγινε περιήγηση και την Αρίστη, για μια σύντομη στάση. Δυστυχώς δεν μπορέσαμε να επισκεφθούμε και το Πάπιγκο από εκεί. Αντ' αυτού οι τουρίστες έκαναν μια ωραία βόλτα στη λίμνη Ιωαννίνων, ώσπου να αρχίσει να πέφτει η νύχτα. Δείπνο στο ξενοδοχείο, και έπειτα ανάπαυση.

**Κυριακή**, μετά τη φόρτωση των αποσκευών κατευθυνθήκαμε προς το Ζάλογγο και τη Μονή Αγ. Δημητρίου στη βάση του ξακουστού βράχου, απ' όπου έπεσαν οι κυνηγημένες γυναικές. Το ανέβασμα ως πάνω στο μνημείο του γλύπτη Ζογγολόπουλου μαγευτικό και η θέα από εκεί ψηλά φανταστική.



Στην Άρτα, στο ονομαστό Γεφύρι του Αράχθου, κάναμε μια στάση για καφέ, δίπλα στον υπεραιωνόβιο πλάτανο του Αλή Πασά καθώς και για μια επίσκεψη στο μικρό λαογραφικό μουσείο. Ακολούθως κάναμε τον γύρο της Τριχωνίδας, σταματώντας για φαγητό στη Δογρή, περνώντας από πολλά μικρά και μεγάλα χωριά, με αρχαιολογικές θέσεις τα περισσότερα, όπως το Θέρμο, η Παραβόλα. Ξαναπεράσαμε τη γέφυρα «Χ.Τρικούπης» και, μετά από μια μικρή στάση και αρκετή ταλαιπωρία στην Εθνική Οδό, φτάσαμε αργά

6



### ♦ Τριήμερη εκδρομή στην Κύθνο 24-26 Σεπτεμβρίου 2016

**Σάββατο** πρωί φύγαμε για Λαύριο, Μέριχα, το λιμάνι της Κύθνου. Από εκεί έφυγαν οι τουρίστες με βάρκες για τη μοναδική σε ομορφιά παραλία Κολόνα, όπου κατέληξαν και οι πεζοπόροι, αφού πρώτα επισκέφθηκαν τον αρχ.χώρο του Βρυόκαστρου, της αρχαίας πρωτεύουσας του νησιού.

Στην Κολόνα ή στην παραλία Απόκρουση, πιο πριν, έκαναν μπάνιο, γευματίσαν, όσοι ήθελαν, και επέστρεψαν στο λιμάνι όλοι για καφέ ή φαγητό. Το απογευματάκι



τακτοποιηθήκαμε στα 2 ξενοδοχεία στα Λουτρά, κοντά στα ιαματικά υδροθεραπευτήρια, και το βραδάκι πήγαμε στη Χώρα με τα γραφικά στενάκια για φαγητό. Επισκεφθήκαμε πιο μπροστά το μικρό και προσεγμένο Λαογραφικό Μουσείο, αφού ψωνίσαμε και κάποια ενθύμια από τα χαριτωμένα μαγαζάκια. Την Κυριακή το πρωί οι πεζοπόροι έκαναν μια 3ωρη διαδρομή από την Παναγιά Μαθιά προς τα παλιά πλυσταριά, τις « Σπιτάρες» της μεταλλευτικής εταιρείας που παλιά εκμεταλλευόταν τα μεταλλεύματα του νησιού ως την Παναγιά Κανάλα. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν στη Δρουσιπίδα ή Σύλλακα το Βυζ.εκκλησ.Μουσείο και το μικρό Λαογραφικό καθώς και το πολύ ενδιαφέρον Σπήλαιο Καταφύκι, με τις στοές για την εξαγωγή του σιδήρου. Στην Παναγιά Κανάλα προσεγνήσαμε, κάναμε το μπάνιο μας, φάγαμε και όλοι μαζί πήγαμε στον Μέριχα, για να ξεπροβοδίσουμε όσους αποχωρούσαν εκείνο το βράδυ. Οι υπόλοιποι, μετά από ένα καφεδάκι και βολτίτσες στο λιμάνι, επιστρέψαμε στα ξενοδοχεία μας, δειπνήσαμε στα Λουτρά και τη Δευτέρα το πρωί στις 10 αναχωρήσαμε για Λαύριο και Νίκαια.

### ♦ Μονοήμερη εκδρομή στη γιορτή Κάστανου στα Άνω Δολιανά 5 Νοεμβρίου 2016

Το Σάββατο, 5/11/16, βρεθήκαμε στα Άνω Δολιανά με 6 πούλμαν, στο όμορφο χωριό του Πάρνωνα, για τη γιορτή του κάστανου. Έγιναν 3 πεζοπορίες, μία μικρότερη κοντά στο χωριό, μία 2ωρη στο Ε4 και μία 4ωρη στο ίδιο ευρωπαϊκό μονοπάτι προς το Δασικό χωριό με κατάληξη στα Δολιανά, ενώ οι τουρίστες επισκέφθηκαν τον αρχ.χώρο της Επισκοπής και το Μουσείο Τεγέας. Στην κεντρική πλατεία των Άνω Δολιανών δοκιμάσαμε γλυκά και φαγητά με κάστανο, χορέψαμε, επισκεφθήκαμε το Εθνογραφικό Μουσείο και κάναμε βόλτες στο χωριό. Επιστρέψαμε ευχαριστημένοι από τη γιορτή στη Νίκαια.

### ♦ Δελφοί -Ιτέα (Παρνασσός)

Την Κυριακή, 4/12/16, κάναμε μια ενδιαφέρουσα εκδρομή στον Παρνασσό, στον οποίο πραγματοποιήθηκαν 2 πορείες, η μία στον ποταμό Πλείστο προς την κορυφή Κόχραν και το χωριό Δεσφίνα και η άλλη μέσω Χρισσού πάνω στο αρχαίο μονοπάτι (σημερινό Ε4) προς το λιμάνι της Κίρρας. Εκεί κατέληξαν και οι ορειβάτες και όλοι μαζί γευματίσαμε στις ταβέρνες της παραλίας της Ιτέας. Οι τουρίστες είχαν στο μεταξύ επισκεφθεί και τον εξωτερικό αρχαιολογικό χώρο των Δελφών μετά την επίσκεψη και ξενάγηση στο μουσείο, την οποία παρακολούθησαν και οι πεζοπόροι το πρωί.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 2017

3-7/1/17 5ήμερη. Φλώρινα-Πρέσπες-Αρκτούρος.

**Κυρ. 21/1** Κοπής της πίτας του βουνού στα Γεράνεια.  
**Σάββατο 21/1** Άγιος-Σκοτεινή-Προκόπι (Καντήλι)  
**Κυριακή 29/1** Παιδική στο Χιον.Κέντρο Μαινάλου.  
**Σάββατο 4/2** Λεβίδι-Βλαχέρνα (Μαίναλο)  
**Κυριακή 5/2** Αρχαιολογική στη Βραυρώνα-Λούτσα.  
**Κυριακή 12/2** Φενεός-Λ.Δόξα (Ντουρντουβάνα).  
**Σάββατο 18/2** Βυτίνα-Ελάτη-Δημητσάνα.

**24 ως 28/2** 5ήμερη Αποκριάτικη(Καθαρή Δευτέρα)  
 Καβάλα-Καρναβάλι Ξάνθης-Κούλουμα-Αρχ. Φιλίππου-Μπάνσκο-Μακεδονικά Τέμπη-Μ. Εικοσιφοίνισσας-Νικήσιανη-Αμφίπολη

**1<sup>η</sup> μέρα Παρ.** Αναχ. από ΝΙΚΑΙΑ 06.30 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.00)-Τέμπη(πικ-νίκ)Δέλτα Αξιού (επίσκεψη Περιβ.Κέντρου Χαλάστρας και λιμνοθάλασσας Καλοχωρίου)- Καβάλα (hotel OCEANIS δείπνο,διανυκτ.)  
**2<sup>η</sup> μέρα Σαβ.** Χιον. Κέντρο Μπάνσκο (Βουλγαρία). Παραμονή εκεί 5 ώρες: πεζοπορία, σκι, ψώνια, γεύμα. Επιστροφή (στα αποκριάτικα δρώμενα Καβάλας).

**3<sup>η</sup> μέρα Κυρ.** Περιήγηση Καβάλας (Αρχ.Μουσείο, Κάστρο, Ιμαρέτ, Δημαρχείο, Καμάρες κ.λ.π.). Στις 11.00 αναχ. για το Καρναβάλι Ξάνθης. Στις 18.00 αναχ.επιστροφής.(μουσική συνεστίαση, διανυκτέρευση.)

**4<sup>η</sup> μέρα Δευτ.** Ξεναγηση στον Αρχαιολ.χώρο των Φιλίππων στις Κρηνίδες(Κούλουμα). Οι πεζοπόροι θα κατευθυνθούν στη Παλιά Καβάλα όπου θα ξεκινήσουν για τον «Δρόμο του Νερού» (3 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή Εικοσιφοίνισσας, τη Νικήσιανη & το Οινοποιείο Ορφανού στις Ελευθερές. Επιστροφή στο ξενοδοχείο (δείπνο, διαν/ση).

**5<sup>η</sup> μέρα Τρ.** Αναχ. στις 08.00 για Αμφίπολη (ξεν/ση), Σταυρός. (Πεζοπορία 3 ωρών στα Μακεδονικά Τέμπη ως την Ρεντίνα). Οι τουρίστες θα περιηγηθούν στην λίμνη Βόλβη (Ν.Μάδυτος, Απολλωνία,γεύμα).

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ: € 245**(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 200)  
 Περιλαμβάνει:(πούλμαν+4 διανυκτερεύσεις+ημιδιατροφή hotel ΩΚΕΑΝΙΣ (Καβάλα) +ξεναγήσεις+ μουσική βραδιά+ κρύο γεύμα (για μονόκλινο + € 56)  
 Υπεύθυνοι: ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ-Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ

**Κυριακή 5/3** Ημερήσια πεζοπορική-αρχαιολογική Θήβα-Καταρράκτης Πέτρας-Μάζι-Μ.Ευαγγελίστρια Αναχ.από ΝΙΚΑΙΑ 07.15(Από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.30)- Θήβα. Μουσείο της Θήβας- Αλιάρτο-Πέτρα - Μονή Ευαγγελίστριας (2 ώρες ΒΔ/Α) και Μάζι-Κεφαλάρι-Ξηρόρεμα-Ευαγγελίστρια (4 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν τον καταρράκτη Πέτρας (πεζ. 600μ.) και την Μ. Ευαγγελίστριας και Ζαγορά. **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 17**(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 10)

Υπεύθυνοι: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ+ΑΝΤ.ΚΑΝΑΚΗΣ

**Δευτέρα 13/3** Ώρα 19.30 στο Θέατρο του Πολυχώρου ΜΑΝΟΣ ΛΟΪΖΟΣ (Θηβών 245) εκδήλωση αφιερωμένη στην 116<sup>η</sup> επέτειο από την γέννηση του βραβευμένου με το ΝΟΜΠΕΛ λογοτεχνίας του 1963 ποιητή **ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΕΦΕΡΗ**. Μετέχουν οι ηθοποιοί Γ.Τσιδίμης, Ζ.Ρηγοπούλου και η ορχήστρα του Βασ. Σαλταγιάννη.

**24-26 Μαρτίου** 3ήμερη στο ΠΗΛΙΟ & όρος Όθρυς (Κοκκοτοί-Μονή Ξενιάς)

**1<sup>η</sup> μέρα Παρ.** Αναχ. 07.00 από Νίκαια -Βόλος (γεύμα) -Αλυκόπετρα (πεζοπορία ως τα Χάνια 2 ώρες ΒΔ/Α)-Χάνια-hotel ANAMAP, δείπνο, διαν/ρευση.

**2<sup>η</sup> μέρα Σαβ.** Πεζοπορία: Αγ.Σωτήρα-Ζαγορά-Παρίσαινα-Βίγλα-Χορευτό(σε 4 & 6 ώρες ΒΔ/Α).

Οι τουρίστες: Μούρresi-Τσαγκαράδα -Ζαγορά (γεύμα) και το βράδυ μουσική συνεστίαση.

**3<sup>η</sup> μέρα Κυρ.** Αναχ. στις 08.00 για Σούρπη-Μονή Κάτω Ξενιάς- πεζοπορία στο όρος Όθρυς:

Βρύναινα- Μονή Άνω Ξενιάς-Κοκκοτούς (5 ώρες ΒΔ/Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Μονή Κάτω Ξενιάς και το δρυοδάσος Κουρί στον Αλμυρό **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€140**(μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ €115)

(πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή)

Υπεύθυνη: Μ.ΜΑΡΟΥΛΗ

**Κυριακή 2/4** Ημερήσια στα Γεράνεια: Σχίνος- Δίκαστρο- Μεγ. Ντουσκιά-Σκάλα Γερακίνας

**8-9 Απρ.** 2ήμερη: Σπάρτη-Μολάοι-Φαράγγι Λάρνακα-Μυστρά-Μονεμβασιά. Πεζοπορίες : Αναβρυτή-Μ.Φανερωμένης-Παρόρι & Φαράγγι του Λάρνακα.

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ € 80** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 60)

(πούλμαν+ξενοδοχείο με ημιδιατροφή)

Υπεύθυνος: ΗΛ. ΚΑΦΩΡΟΣ

**18 ως 23/4/17** ΠΑΣΧΑ (2<sup>η</sup> εβδομάδα) 6ήμερη τουριστική-πεζοπορική στη Λίμνη Οχρίδα-Μονή Οσ.Ναούμ-Νις-ΝοβιΣάντ-Βελιγράδι Hotel BLUE SKY CITY.

**1<sup>η</sup> μέρα Τρ.** Αναχ.Από ΝΙΚΑΙΑ 07.00 (από ΜΕΤΡΟ Αιγάλεω 07.20)-ΤΕΜΠΗ (κρύο γεύμα)-ΝΙΚΗ -Λίμνη Οχρίδα (Π.Γ.Δ.Γ.) –τακτοποίηση hotel BELLEVIE.

**2<sup>η</sup> μέρα Τετ.** Οχρίδα: Αρχ.Μουσείο & Θέατρο, Αγ. Σοφία, Φρούριο Σαμουήλ, Μ. Οσ.Ναούμ (γεύμα). Στις 14.00 αναχ.για ΝΙΣ-ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ (Hotel CITY )

**3<sup>η</sup> μέρα Πεμ.** Αξιοθέατα:Κάστρο Καλέμενταν, Μαυσωλείο Τίτο, Ν. Αγ. Σάββα,Νησί Άντα κλπ.).

**4<sup>η</sup> μέρα Παρ.** Στις )8.30 αναχ. για ΝΟΒΙ ΣΑΝΤ(κάστρο Πετροβαραντίν, Μ. Γκρέτεγκ, Πάρκο Φρούσκα Γκόρα (πεζοπορία 4 ώρες) .

**5<sup>η</sup> μέρα Σαβ.** ΝΙΣ-Χιον.Κ.Κοπαονικ (παραμονή 3 ώρες για πεζοπορία & γεύμα)-(σύνορα- ΦΛΩΡΙΝΑ (ξενοδοχείο ΦΙΛΙΠΠΕΙΟΝ)-μουσική συνεστίαση.

**6<sup>η</sup> μέρα Κυρ.** ΚΑΣΤΟΡΙΑ (παραμονή 2 ώρες).

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 275** (μαθ.+φοιτ.+ΟΑΕΔ € 235)

Πούλμαν+ξενοδοχεία 4\* με ημιδιατροφή + ξεναγήσεις + κρύο γεύμα+μουσική βραδιά.

Υπεύθυνοι:Ν.ΟΡΝΙΘΟΠΟΥΛΟΣ + ΗΛ.ΚΑΦΩΡΟΣ

♦ **12 ως 20/5** 9ήμερη τουριστική εκδρομή ΡΟΥΜΑΝΙΑ (ΣΙΝΑΪΑ,ΚΑΡΠΑΘΙΑ-ΦΡΟΥΡΙΟ ΜΠΡΑΝ-ΜΠΑΣΟΒ-ΦΑΡΑΓΓΙ & ΛΙΜΝΗ ΜΠΙΚΑΖ-ΓΚΟΥΡΑ ΧΟΜΟΡΟΥΛΟΥΤ-ΚΛΟΥΖ-ΣΙΜΠΟΙΟΥ-ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ) και ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ (ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ- ΜΠΟΡΟΒΕΤΣ).

♦ **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:€ 490** (για μονόκλινο + €150)

Περιλαμβάνει ξενοδοχεία 4\* με ημιδιατροφή + ξεναγήσεις.(Λεπτομέρες πρόγραμμα στα γραφεία μας)

Υπεύθυνος Π. ΦΥΤΡΟΣ

**Σάββατο 6/5** Η Παιδική Ανοιξιάτικη εκδρομή: Ρεματιά Παύλιανης-Πανουργιάς-Καταφύγιο



## ΘΕΑΤΡΟ και άλλες ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ του ομίλου μας

♦ **Κυριακή, 23 /10/ 2016** στο θέατρο **Βρετάνια** είδαμε την κωμωδία του Σαίξπηρ « **Το ημέρωμα της στρίγγλας** » σε σκηνοθεσία Γ. Κακλέα, με τους Β. Χαραλαμπίδου, Μ.Ναυπλιώτου.

♦ **Σάββατο, 26/11** στο Θέατρο «**Εμπορικόν**» παρακολούθησαμε την παράσταση του Άρθουρ Μίλλερ « **Ήταν όλοι τους παιδιά μου** », σε σκηνοθεσία Γιάννη Μόσχου, με τον Δημ.Καταλειφό, Αλ. Σακελλαροπούλου.

♦ **Σάββατο, 17/12** στο θέατρο **Αλίκη** παρακολούθησαμε την κωμωδία των Ματιέ Ντελαπόρτ και Αλεξ. Ντε λα Πατελιέρ « **Για όνομα** » σε σκηνοθεσία Κ. Μαρκουλάκη, με τους Π.Χατζηπαναγιώτη, Β. Σταυροπούλου, Μουρατίδη.

♦ **Παρασκευή, 30/12** στο Δημ. Θέατρο Πειραιά παρακολούθησαμε το χοροδrama «**Ο Καρυσθραύστης**» με τα Russian ballet Theater, του Ε. Χόφμαν σε διασκευή Αλεξ Δούμα και μουσική Π.Ιλιτς Τσαϊκόφσκι.

♦ **Κυριακή, 22/1** στο θέατρο **ΟΛΒΙΟ** παρακολούθησαμε το παραμύθι « **Ο ζητιάνος και η κλειδαρότρυπα** » σε σκηνοθεσία Α.Γεωργιάδου, με την Εβίτα Πετράκη.

**Κυριακή 22/1 Ώρα 19.00. Η Πίτα** μας για όλα τα μέλη μας στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου μας (Π.Τσαλδάρη 10-ΝΙΚΑΙΑ)

♦ **Σάββατο, 28/1/2017** παρακολούθησαμε στο Θέατρο « Χώρα », το μυθιστόρημα του Ι.Μ Παναγιωτόπουλου « **Αστροφεγγιά** » σε σκηνοθεσία Πέτρου Ζούλια .

### ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 16 Φεβρουαρίου 2017

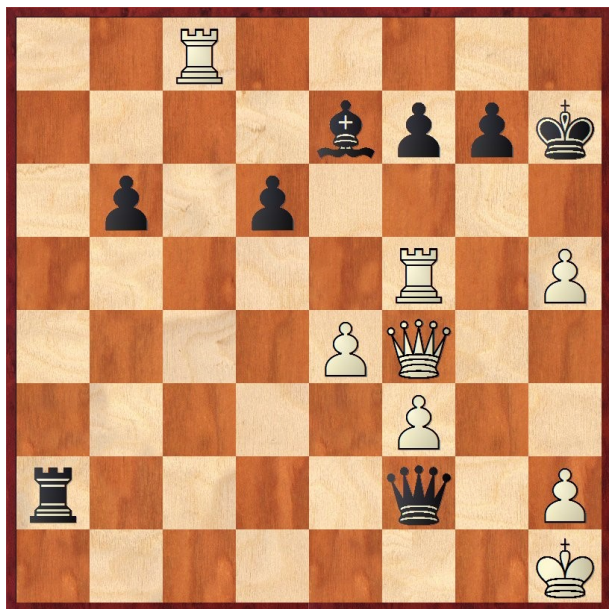
Παραδοσιακό αποκριάτικο γλέντι στην αίθουσα του Δήμου Νίκαιας - Αγ. Ι. Ρέντη **\*Μάνος Λοΐζος\***

**Φέρτε το φαγητό σας, μασκαρευτείτε κι ελάτε να διασκεδάσουμε!!!**

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

### Άσκηση Νο 39

Παίζουν τα λευκά και κάνουν ματ σε 2 κινήσεις !!  
Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2016 Κάρλσεν-Καργιάκιν



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

Η ομάδα του Φυσιολάτρη Νίκαιας πήρε μέρος στον 34ο Κλασσικό Μαραθώνιο Αθηνών που έγινε στην Αθήνα την Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2016. Δέκα μαραθωνοδρόμοι μέλη και φίλοι του Φυσιολάτρη έτρεξαν και τερμάτισαν, όλοι, εκτός από τρεις που είχαν πρόβλημα τραυματισμού, μετά από επίπονη προσπάθεια κάνοντας 42 και κάτι χλμ. από το Μαραθώνα έως το Καλλιμάρμαρο στάδιο. Η καλύτερη επίδοση 4.58.53 ήταν του 20χρονου Κυριάκου Λεμονή που βελτίωσε κατά μερικά λεπτά τον χρόνο του από πέρσι. Ακολούθησαν οι Παπαδόπουλος Παναγιώτης και Καφώρος Ηλίας που τερμάτισαν μαζί με χρόνο 5.15.14. Ευχόμαστε του χρόνου να ακολουθήσουν το παράδειγμά τους και άλλοι φίλοι του Φυσιολάτρη.

### «Γιώργος Σεφέρης»

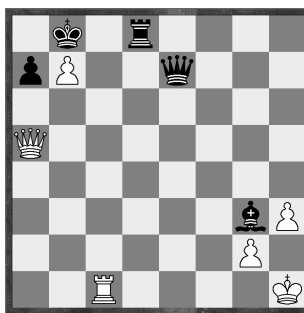
**Δευτέρα 13 Μαρτίου 2017** Στο θέατρο Νίκαιας στον Πολυχώρο ΜΑΝΟΣ ΛΟΪΖΟΣ θα γίνει εκδήλωση αφιερωμένη στην 116η επέτειο από τη γέννηση του βραβευμένου με ΝΟΜΠΕΛ λογοτεχνίας το 1963 ποιητή **Γιώργου Σεφέρη** .

Συμμετέχουν: Ηθοποιοί, Γ.Τσιδίμης, Ζ. Ρηγοπούλου, τραγουδιστές και η ορχήστρα του **ΒΑΣΙΛΗ ΣΑΛΤΑΓΙΑΝΝΗ** . Καλλιτεχνική Επιμέλεια και Σκηνοθεσία: **Γ.Τσιδίμη**.

### ΕΚΛΟΓΟΑΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

**Κυριακή, 19 Μαρτίου 2017 ώρα 7.00 μ.μ.**  
**στα Γραφεία του Συλλόγου μας .**  
**Παρακαλούνται τα μέλη μας όπως παραβρεθούν.**

### Λύση άσκησης Νο 38



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

1. Πγ8+, Πχγ8 ,
2. Βχα7+ , Ρχα7
3. βχγ8+!!! , Ρβ7,
4. Ιχε7 +-

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