



ISSN 1450-281X

# ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ • ΤΕΥΧΟΣ 1 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2012

## Λαμπρά νιάτα



## Αποκαλυπτική συνέντευξη του προέδρου του ΚΟΑ



νέα  
εμφάνιση  
Πιο πρακτική  
συσκευασία



10 Χρόνια  
μαζί!





## ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ  
ΤΕΥΧΟΣ 1  
ΕΤΟΣ 2012

Εκδίδεται από την  
**Κυπριακή Ομοσπονδία  
Ερασιπεχνικού Αθλητισμού  
Στίβου (Κ.Ο.Ε.Α.Σ.)**  
Αμφιπόλεως 21, Β102-112,  
2025 Στρόβολος  
Τηλ. +357 22449825  
Φαξ +357 22449829  
e-mail: koeas@cytanet.com.cy  
ιστοσελίδα:  
www.koeas.org.cy

Υπεύθυνος έκδοσης:  
Αντώνης Δράκος  
Συντακτική ομάδα:  
Αντώνης Γεωργαλλίδης  
Λίτσα Ιακωβίδου  
Ανδρέας Παύλου

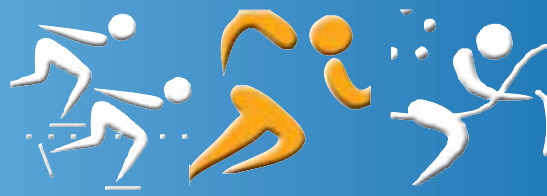
Εκτύπωση:  
Printco Ltd

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση  
με αναφορά στην πηγή  
ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

# Περιεχόμενα



Τρείς βραβεύσεις στο στίβο.....	6
Βραβεύτηκε η Ελενίτσα Γεωργίου.....	8
Συνέντευξη Προέδρου του ΚΟΑ.....	10-16
Καταρτίστηκε σε Σώμα το Δ.Σ. της ΚΟΕΑΣ.....	18
Διαλέξεις στα δημοτικά σχολεία.....	19-20
Παγκύπριο Πρωτάθλημα Ανωμάλου Δρόμου.....	22-26
Μαθητικά Πρωταθλήματα Ανωμάλου Δρόμου.....	27
Ημερίδα Κλειστού στην Αθήνα.....	33
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κλειστού.....	34-36
Ημερίδα Κλειστού στην Κύπρο.....	38-40
Συνέντευξη Λάμπρου Κεφάλια.....	42-46
Επιστημονική συνεργασία.....	48-55
Μικρές ειδήσεις.....	55
Νέα Ολυμπιάδας 2012.....	56
Πέθανε ο Κουμής Κκεσές.....	58



**ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΡΑΚΟΣ**  
Πρόεδρος ΚΟΕΑΣ

### Φίλοι μου,

Το περιοδικό μας στην έκδοση που κρατείτε στα χέρια σας, έχει το προνόμιο να παρουσιάζει μια πολύ σημαντική συνέντευξη.

Ο Πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού, μίλησε και μας έδωσε την ευκαιρία, να σας μεταφέρουμε τις πολύ σημαντικές θέσεις του για τον αθλητισμό γενικότερα και το πρόγραμμα του Οργανισμού ειδικότερα.

Θεωρούμε την απόφαση του να επικοινωνήσει μέσα από τις σελίδες του εκφραστικού οργάνου της Ομοσπονδίας μας, με τον κόσμο του στίβου σαν εύστοχη ενέργεια και μπορούμε να πούμε τιμητική για το άθλημά μας.

Πιο σημαντικό όμως είναι το περιεχόμενο των θέσεων του, γιατί στους δύσκολους καιρούς που περνούμε αλλά και σ' αυτούς που έρχονται η παράθεση συγκροτημένων πολιτικών είναι απαραίτητη για την διαμόρφωση της αντίστοιχης πολιτικής των φορέων κάθε αθλήματος.

Το δικό μας άθλημα, ο στίβος, ευρισκόμενος σε μια άνευ προηγουμένου δραστηριότητα και μεγέθυνση έχει απόλυτη ανάγκη την συναντίληψη με το βασικό αιμοδότη του που δεν είναι άλλος από το

κρατικό φορέα της αθλητικής ανάπτυξης.

Ήταν πάντα πεποίθηση μας, πως μέσα από την διαφάνεια των στόχων και των δεδομένων του αθλήματος και μέσα από την ελεύθερη και σε βάθος συζήτηση και ακόμη αντιπαράθεση ιδεών και απόψεων επιτυγχάνεται η ζωντάνια στο προβληματισμό και στην εξέλιξη με αναπόδραστο αποτέλεσμα την πρόοδο.

Ο στίβος δεν είναι ένα παιχνίδι. Είναι κι αυτό, αλλά πάνω από όλα είναι παιδεία.

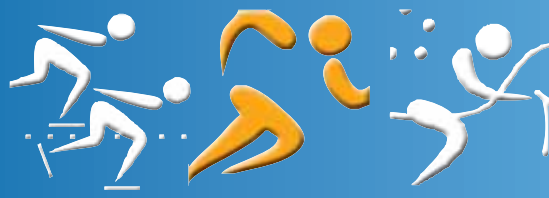
Θα τολμούσα να πω, πως είναι η ίδια η ζωή συμπυκνωμένη και ο αθλητής δοκιμάζεται καθημερινά και ο χαρακτήρας του σφυρηλατείται.

Γι αυτόν ακριβώς το λόγο, ο στίβος χαρακτηρίζεται σαν κλασικός αθλητισμός και κατά γενική παραδοχή αποτελεί το πρώτο ολυμπιακό άθλημα που καλλιεργείται σε όλες τις χώρες του κόσμου.

Η συναντίληψη λοιπόν, που διαπιστώνουμε μέσα από το περιεχόμενο της συνέντευξης του κ. Στυλιανού είναι για μας πηγή ικανοποίησης και ενθάρρυνσης για σκληρή δουλειά για επίτευξη των ευγενών στόχων μας.

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΕΑΣ

Πρόεδρος.....	Αντώνης Δράκος
Αντιπρόεδρος.....	Γιώργος Μισιόδης
Γ. Γραμματέας.....	Τώνης Καπίδης
Ταμίας.....	Κωστάκης Μισιόδης
Μέλη.....	Σωτήρης Αδάμου Κρίτων Γεωργιάδης Ελενίτσα Γεωργίου Τάκης Ευθυβούλου Νεοκλής Θωμά Δήμος Καλλινίκου Γεώργιος Λουρουτζιάτης Σοφοκλής Χαραλαμπίδης Μιλτής Μιχαηλίδης Ντίνος Μιχαηλίδης Κάλλη Χ'ΐωσήφ
Διευθύντρια ΚΟΕΑΣ - Διοίκησης Οικονομικών και Επικοινωνίας.....	Λίτσα Ιακωβίδου
Πρόεδρος Τ.Ε. Κ.Ο.Ε.Α.Σ. και Διευθυντής ΚΟΕΑΣ - Τεχνικά Θέματα & Μάρκετινγκ.....	Αντώνης Γεωργαλλίδης



# Με τα μάτια στραμμένα στο Λονδίνο και την καρδιά στην Ολυμπία



Λίτσα Ιακωβίδου  
Διευθύντρια ΚΟΕΑΣ  
- Διοίκησης  
Οικονομικών και  
Επικοινωνίας

**Η** φητεινή χρονιά σηματοδοτείται από το κορυφαίο αθλητικό γεγονός του πλανήτη, τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου. Είναι αναμφίβολα η μεγαλύτερη διοργάνωση του παγκόσμιου αθλητισμού, όπου η ανθρωπότητα ενώνεται ανεξαρτήτως χρώματος, φυλής, θρησκείας ή οποιωνδήποτε άλλων διαφορετικών πεποιθήσεων.

Άνθρωποι από όλα τα μήκη και πλάτη της γής συγκεντρώνονται κάθε τέσσερα χρόνια σε μια πόλη για να δώσουν την πιο όμορφη μάχη. Τη μάχη των ιδανικών, για την κατάκτηση του ωραίου, του μεγάλου και του αληθινού. Ο πόλεμος των ιδανικών που μέσα στα στάδια και τους αθλητικούς χώρους, ανοιγμένος σε πολλά αθλητικά μέτωπα, παίρνει σάρκα και οστά με στόχο τη νίκη, την κατάκτηση του ολυμπιακού μεταλλίου, την επίτευξη παγκοσμίων ρεκόρ, αλλά προπάντων τη πιο μεγάλη καταξίωση.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι η μεγαλύτερη ανάπαυλα στα μίσση και τα πάθη των λαών. Οι έχθρες περνούν σε δεύτερη μοίρα γιατί εδώ τα ιδανικά προέχουν αφού ο αθλητής μάχεται για την ευγενική άμιλλα και υπερέχει εαυτόν για να επιτύχει το ακατόρθωτο, μέσα από όλην αυτήν την αθλητική μυσταγωγία.

Είναι κοινή η διαπίστωση πως η ανθρωπότητα πάσχει γιατί έχουν εκλείψει οι ηθικές αξίες και τα πρότυπα. Ίσως χρειάζεται και πάλι ένας οραματιστής όπως ήταν ο Πιερ ντε Κουπερτέν όπου μα-

ζί με τους λίγους θερμούς υποστηρικτές του οδήγησαν στην αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Οδήγησαν ένα ολόκληρο κόσμο στην μεγαλύτερη γιορτή συναδέλφωσης των λαών αναβιώνοντας μέσα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες την αναγέννηση των ιδανικών της Ολυμπίας. Μοναδικό σύνθημα το ευ αγωνίζεσθαι.

Δύσκολοι και απρόβλεπτοι οι τωρινοί καιροί που περνά ο καθένας από μας εν έτει 2012. Μέσα στο ζοφερό τοπίο της οικονομικής κρίσης που ταλανίζει την οικουμένη αλλά και της κρίσης θεσμών και αξιών ας στρέψουμε τα μάτια στην Αρχαία Ολυμπία, στην κοιτίδα των Ολυμπιακών Αγώνων και ας αναλογιστούμε πόσα μπορούμε να αντλήσουμε από αυτήν.

Το Λονδίνο καλείται να διοργανώσει την 30ή Ολυμπιάδα που μέσα από ένα μωσαϊκό εθνικοτήτων φιλοδοξεί να χαρίσει ανεπανάληπτες στιγμές που θα μείνουν βαθειά χαραγμένες στη ψυχή και στην καρδιά εκατομμυρίων ανθρώπων. Θα πρέπει να είναι οι φητεινοί Ολυμπιακοί αγώνες η όαση για άντληση ιδανικών όπως το εύ αγωνίζεσθαι και το τίμιο παιγνίδι;

Μέσα σ' αυτό λοιπόν το πανηγύρι της αναμέτρησης των λαών είναι και η δική μας πατρίδα και κατ επέκταση και το δικό μας άθλημα. Παρά το γεγονός ότι μέχρι στιγμής το όριο συμμετοχής στο στίβο κατέχει μόνο ο αργυρός Παγκοσμιονίκης του ύψους Κυριάκος Ιωάννου σίγουρα και άλλοι αθλητές έχουν ρικτεί

στο κυνήγι για την

επίτευξη του ορίου συμμετοχής στους Ολυμπιακούς αγώνες. Άξιος αναφοράς είναι ο πρωταθλητής της Δισκοβολίας Απόστολος Παρέλλης ο οποίος πέτυχε πρόσφατα νέο Παγκύπριο ρεκόρ με βολή 62.49μ. και το ολυμπιακό όριο στο αγώνισμα της δισκοβολίας είναι 63.00μ.

Η πρωταθλήτρια μας στα 200μ. Ελένη Αρτυματά που λόγω τραυματισμών είχε μείνει εκτός της περσινή χρονιά, σίγουρα είναι υποψήφια για το ολυμπιακό όριο καθώς επίσης και η κάτοχος του Παγκυπρίου ρεκόρ (69.29μ.) στη σφυροβολία Σκεύη Θεοδώρου. Τέλος ο Γιώργος Αρέστη με επίδοση 19.43μ στη σφαιροβολία που είχε σημειώσει σε κλειστό στίβο και με φητεινή επίδοση 19.17μ. κυνηγά και αυτός με τη σειρά του το όριο πρόκρισης, χωρίς να αποκλείονται άλλοι αθλητές, αφού με βάση τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Στίβου τα περιθώρια για το κυνήγι πρόκρισης είναι μέχρι τις 9 Ιουλίου.

Έχοντας πάντα κατά νούν τα λόγια του Πιέρ ντε Κουπερτέν ότι **το σπουδαιότερο σε Ολυμπιακούς αγώνες είναι η συμμετοχή και όχι η νίκη** μια είναι η ευχή σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που θα εξασφαλίσουν τη συμμετοχή στη φητεινή Ολυμπιάδα: να χαρίσουν πρώτα στους ίδους και μετά σε μας τους υπόλοιπους την πιο όμορφη αναμέτρηση με οδηγό πάντα την ευγενική άμιλλα και στόχο στο **citius, altius, fortius**.



Ο Κυριάκος Ιωάννου



Η Λεοντία Καλλένου



Η Μερόπη Παναγιώτου

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΑΚ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

## Τρεις βραβεύσεις ο στίβος

Κυριάκος Ιωάννου, Λεοντία Καλλένου και Μερόπη Παναγιώτου

**Τ**έσσερα άτομα του στίβου τιμήθηκαν στη γιορτή βράβευσης των κορυφαίων αθλητών/τριών για το 2011 που διοργάνωσε η Ένωση Αθλητοκογράφων Κύπρου (ΕΑΚ) στις 16 Ιανουαρίου σε ξενοδοχείο της Λευκωσίας. Πρόκειται για τον Κυριάκο Ιωάννου του ΓΣΟ, τη Λεοντία Καλλένου του ΓΣΠ που αναδείχθηκε 2η καλύτερη αθλήτρια, τη Μερόπη Παναγιώτου επίσης του ΓΣΠ 3η ενώ βραβεύτηκε η Ελεντίσα Γεωργίου με το ειδικό βραβείο για την προσφορά της γυναίκας στον αθλητισμό. Για ακόμα μια χρονιά ο στίβος είχε την τιμητική του.

Ο παγκοσμιοτικός του ύψους Κυριάκος Ιωάννου παρόλο ότι ταλαιπωρήθηκε από τραυματισμούς, εντούτοις κατάφερε στην πρώτη του συμμετοχή σε ντρίμντ λίγκ ν' ανέβει δύο φορές στο βάθρο. Στο Όσλο με 2.28μ. κέρδισε την 1η θέση, ενώ στη Ντόχα με 2.33μ. τη 2η και κυνήγησε μέχρι το τέλος την 1η θέση. Αναδείχθηκε παγκυπριονίκης με 2.31μ. Στην παγκόσμια κατάταξη ήταν 8ος.

Η εξαιρετική επιτυχημένη πορεία που είχαν κατά τη διάρκεια του 2011 οι νεαρές και εξελίξιμες αθλήτριες Λεοντία Καλλένου και Μερόπη Παναγιώτου του χάρι-

σαν τη 2η και 3η θέση αντίστοιχα.

Η Λεοντία Καλλένου στο ύψος κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στους Κοινοπολιτειακούς Αγώνες Νέων με 1.79μ. αργυρό στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ στην Τραπεζούντα και ήταν παγκυπριονίκης με 1.75μ.

Η Μερόπη Παναγιώτου κέρδισε δύο χρυσά μετάλλια στους ΑΜΚΕ στα 800μ. και 1500μ. Επίσης κατέκτησε χάλκινα μετάλλια στους Κοινοπολιτειακούς Αγώνες Νέων στα 1500μ. και στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ στην Τραπεζούντα στο ίδιο αγώνισμα.

Αναδείχθηκε παγκυπριονίκης στα 800μ. και 1500μ. Η κα Ελεντίσα Γεωργίου βραβεύτηκε με το ειδικό βραβείο για την προσφορά της Γυναίκας στον Αθλητισμό. Την απονομή έκαμε ο πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού ο οποίος ανέγνωσε το σκεπτικό της βράβευσης τονίζοντας μεταξύ άλλων " Η

απόνομή του Ειδικού Βραβείου, εντάσσεται στη γενικότερη εκστρατεία της Επιτροπής " Αθλητισμός και Γυναίκα " για αναγνώριση της πολύπλευρης προσφοράς της Γυναίκας στον αθλητισμό-είτε αυτή είναι σε επίπεδο αγώνων,

ή συμμετοχή σε διοικητικά όργανα ή κέντρα λήψης αποφάσεων. Το ειδικό βραβείο " Γυναίκα και Αθλητισμός " απονέμεται φέτος στην Ελεντίσα Γεωργίου, για την μακρόχρονη υπηρεσία και προσφορά της στον αθλητισμό του τόπου μας, -ως αθλήτρια, προπονήτρια στίβου του ΓΣΕ, εθελόντρια στη διοργάνωση μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων, διοικητικό παράγοντα του ΓΣΕ και της ΚΟΕΑΣ, καθώς και τη μητέρα δύο πρωταθλητών στίβου."

Ειδικό βραβείο στην Ελεντίσα Γεωργίου για τη μεγάλη προσφορά της στον αθλητισμό



## Δείτε τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Λονδίνο 2012 από κοντά με την Visa

### Ψωνίστε με κάρτες Visa της Τράπεζας Κύπρου

**VISA**



WORLDWIDE SPONSOR

Κάντε 5 κινήσεις το μήνα με την Visa σας, από Νοέμβριο 2011 μέχρι Μάιο 2012 και μπείτε στην κλήρωση για να δείτε από κοντά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Λονδίνο 2012. Ταυτόχρονα, με κάθε σας συναλλαγή, 1 σεντ πηγαίνει για τη στήριξη της Κυπριακής Ολυμπιακής Ομάδας.

Κάθε μήνα, ένας τυχερός, κερδίζει ολοκληρωμένο ταξιδιωτικό πακέτο για 2 άτομα με αεροπορικά εισιτήρια, διαμονή σε ξενοδοχείο 4\* για 2 βράδια, εισιτήρια αγώνων για 2 άτομα και προπληρωμένη κάρτα Visa.

Για επιπρόσθετες πληροφορίες και για τους όρους που σήμερα ισχύουν για τη χρήση των καρτών Visa αλλά και για τους όρους της κλήρωσης για τα πακέτα των Ολυμπιακών Αγώνων, μπορείτε να απευθυνθείτε στην ιστοσελίδα [www.bankofcyprus.com.cy/visapromotion](http://www.bankofcyprus.com.cy/visapromotion) ή επισκεφθείτε το τοπικό υποκατάστημά σας.



Τράπεζα Κύπρου



Μέγας Χορηγός Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής



*Η Ελενίτσα Γεωργίου  
βραβεύεται από τον  
πρόεδρο του ΚΟΑ  
κ. Πάμπο Στυλιανού  
για τη πλούσια  
αθλητική της δράση.  
Στο μέσον η Δρ.  
Εβελίνα Γεωργιάδου*



## ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ Βραβεύτηκε η Ελενίτσα Γεωργίου ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΑΡΙΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΑΚ

**Η** Επιτροπή Αθλητισμού και Γυναίκα, του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, κατά τη διάρκεια της τελετής των αρίστων της χρονιάς της Ένωσης Αθλητικογράφων, βράβευσε την Ελενίτσα Γεωργίου με το ΕΙΔΙΚΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.

Η απονομή έγινε από τον Πρόεδρο του ΚΟΑ κ. Πάμπο Στυλιανού και την Πρόεδρο της Επιτροπής Αθλητισμός και Γυναίκα Δρ. Εβελίνα Γεωργιάδου. Η Πρόεδρος της Επιτροπής ανέγνωσε το σκεπτικό της βράβευσης, τονίζοντας τα εξής: «Η απονομή του ειδικού βραβείου, εντάσσεται στη γενικότερη εκστρατεία της Επιτροπής μας για αναγνώριση της πολύπλευρης προσφοράς της

Γυναίκας στον αθλητισμό – είτε αυτή είναι σε επίπεδο αγώνων, ή προπόνησης, ή συμμετοχή σε διοικητικά όργανα ή κέντρα λήψης αποφάσεων.

Το ειδικό βραβείο Γυναίκα και Αθλητισμός απονέμεται φέτος στην Ελενίτσα Γεωργίου, για τη μακρόχρονη υπηρεσία και προσφορά της στον αθλητισμό του τόπου μας – ως αθλήτρια, προπονήτρια στίβου του ΓΣΕ, εθελόντρια στη διοργάνωση μεγάλων Αθλητικών εκδηλώσεων, διοικητικό παράγοντα του ΓΣΕ και της ΚΟΕΑΣ, καθώς και μητέρα δύο πρωταθλητών στίβου.

Η απόφαση του διοικητικού συμβουλίου του ΚΟΑ έχει ως ακολούθως:

«Το Διοικητικό Συμβούλιο του Κυπριακού Οργανισμού

Αθλητισμού, αφού εξέτασε εισηγήσεις της Επιτροπής «Αθλητισμός και Γυναίκα», αποφάσισε τη βράβευση της Ελενίτσας Γεωργίου με το ειδικό βραβείο για την προσφορά της γυναίκας στον αθλητισμό. Το βραβείο θεσμοθετήθηκε από την Επιτροπή και απονέμεται κάθε χρόνο στη γιορτή των αρίστων της χρονιάς. Για την επιλογή της Ελενίτσας Γεωργίου λήφθηκαν υπόψη μια σειρά πραγματικών δεδομένων, όπως η μακρόχρονη προσφορά της ως αθλήτρια, ως προπονήτρια στίβου του ΓΣΕ, ως εθελόντρια στη διοργάνωση μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων, ως διοικητικός παράγοντας του ΓΣΕ και της ΚΟΕΑΣ, καθώς και για το ότι είναι μητέρα δύο πρωταθλητών του στίβου, του δε-

καθλητή Φάνη Γεωργίου και του Προκόπη Γεωργίου στα 110μ. με εμπόδια. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το σκεπτικό της απονομής του ειδικού βραβείου από την Επιτροπή Αθλητισμός και Γυναίκα εντάσσεται μέσα στη γενικότερη προσπάθεια που καταβάλλει όχι μόνο ο επίσημος αθλητικός φορέας του τόπου μας, αλλά και ο Παγκόσμιος Αθλητισμός για θέματα γυναικείου αθλητισμού, ότι θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη ότι οι γυναίκες έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν, τόσο στα κέντρα λήψης αποφάσεων, όσο και στον αθλητισμό γενικότερα. Βασικές αρχές, τις οποίες η Κυπριακή Δημοκρατία υιοθέτησε στις Ευρωπαϊκές Διασκέψεις του Μπράιτον και της Λεμεσού».





VISA



WORLDWIDE SPONSOR

Ζήστε από κοντά, χάρη στη Visa,  
την αξέχαστη εμπειρία των **Ολυμπιακών Αγώνων** του Λονδίνου 2012.

Από 1 Φεβρουαρίου 2012 έως 30 Απριλίου 2012 κάντε τις συναλλαγές σας με κάρτες Visa της Ελληνικής Τράπεζας και μπορεί να είστε εσείς ένας από τους τυχερούς που θα κερδίσουν ταξιδιωτικά πακέτα για να δουν από κοντά τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Λονδίνο 2012.

Θα κληρωθούν 5 ταξιδιωτικά πακέτα των δύο ατόμων το καθένα, τα οποία μεταξύ άλλων, περιλαμβάνουν:

- Αεροπορικά εισιτήρια
- Διαμονή για 2 βράδια σε ξενοδοχείο 4 αστέρων
- Εισιτήρια Ολυμπιακών Αγώνων, για 4 αγωνίσματα ανά άτομο
- Προπληρωμένη κάρτα Visa με 100 στερλίνες ανά άτομο
- Ξενάγηση στο Λονδίνο



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ



# Ο ΝΕΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΚΟΑ ΠΑΜΠΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ ΣΕ Κανονικά θα γίνει η ολυμπιακή

Παρά την μείωση του προϋπολογισμού του Οργανισμού λόγω της

Ποιες οι προτεραιότητες του Οργανισμού και πως θα προωθηθούν

Του Ανδρέα Παύλου

«Παρά την οικονομική στενότητα, τα κονδύλια της ολυμπιακής προετοιμασίας που θα διαθέσει ο Οργανισμός δεν έχουν αλλοιωθεί» τονίζει σε συνέντευξη του ο πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού σε συνέντευξη του στο περιοδικό μας. Ο οποίος ταυτόχρονα παρατηρεί ότι θα προχωρήσουν στην υλοποίηση των έργων μέσα από μακροχρόνια δανειοδότηση. νέος πρόεδρος του ΚΟΑ στην πολύ ενδιαφέρουσα συνέντευξη μιλά για όλα όσα έχουν σχέση με τον Οργανισμό και τον αθλητισμό τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και πως θα επιλυθούν. Το αθλητικό κέντρο στον Αγρό θα πρέπει ν' αποφασίσει το Κοινοτικό Συμβούλιο τι θέλει, πως βελτιώνεται και πως μπορεί ν' αξιοποιηθεί.

Το στάδιο Παραλιμνίου θα πρέπει να αποφασιστεί αν θα μετατραπεί σε στάδιο μόνο για το ποδόσφαιρο. Το ΓΣΖ βρίσκονται σε εξέλιξη διεργασίες για κατασκευή νέου έργου. Για την επαγγελματική αποκατάσταση των αθλητών ο ΚΟΑ κάνει ότι μπορεί μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων του. Αποδέχομαι την κριτική από όπου και αν προέρχεται και σύντομα θα ξεκινήσει. Από μικρός του άρεσε ο κλασικός αθλητισμός και το θέτει πιο ψηλά από κάθε αγώνισμα. Το πλήρες κείμενο της συνέντευξης έχει ως ακολούθως.

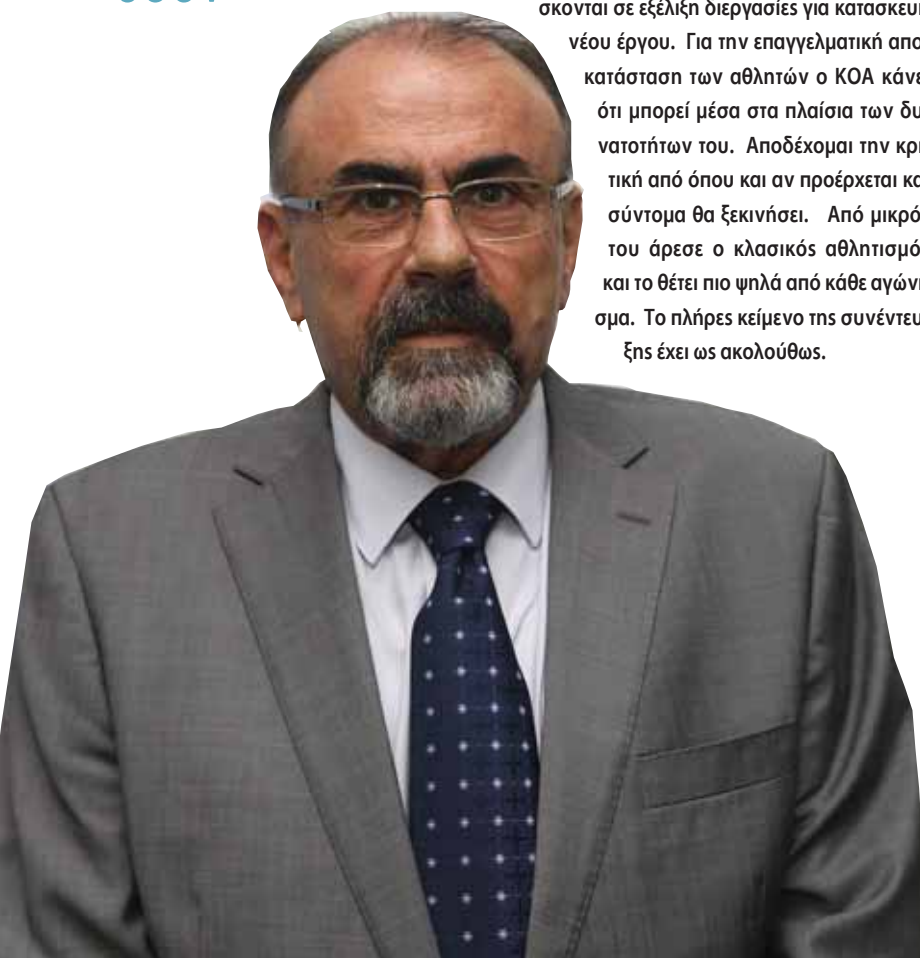
Έχετε αναλάβει εδώ και αρκετό καιρό τη θέση του προέδρου του ΚΟΑ σε αντικατάσταση του κ. Νίκου Καρτακούλλη. Τι κατάσταση βρήκατε, πως είναι τώρα τα πράγματα και τι έχετε θέσει ως προτεραιότητες;

Ο ΚΟΑ είναι μεν η ανώτατη αθλητική αρχή αλλά είναι ένας φορέας με ζωντανή και έντονη σχέση με τους αθλητικούς φορείς και την κοινωνία. Ως εκ τούτου είναι φυσιολογικό να υπάρχουν συνεχώς εκκρεμότητες που πρέπει να κλείσουν και προβλήματα που αναζητούν λύση. Δουλεύουμε με αυτό τον προσανατολισμό κλείνοντας ζητήματα και την ίδια στιγμή προσπαθούμε να είμαστε προληπτικοί στα ζητήματα διαμόρφωσης καινούργιων πολιτικών, ιδιαίτερα σε σχέση με τα εθνικά μας προγράμματα. Θα χρειαζόταν πολύς χώρος για να μιλήσουμε για τις προτεραιότητες μας αφού όλα σχεδόν αποτελούν προτεραιότητα. Ολυμπιακή προετοιμασία ενόψει ολυμπιάδας, μελέτη για σύζευξη εθνικών προγραμμάτων, απαντήσεις/υιοθέτηση έκθεσης γενικής ελέγκτριας, έναρξη νέων έργων, νέα πολιτική για την διαχείριση των αθλητικών χώρων, είναι μόνο μερικά από τα πολύ σημαντικά ζητήματα. Είναι φυσικά και το ζήτημα της Προεδρίας της Ε.Ε το οποίο αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα αφού ο αθλητισμός έχει περίοπτη θέση στην προβολή του τόπου μας μέσα από την αθλητικόπολιτιστική κληρονομιά του.

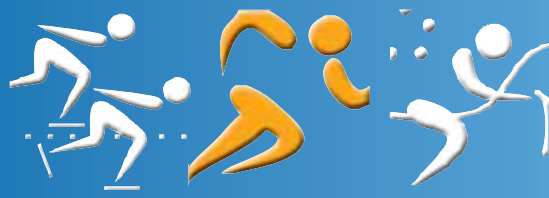
## Ο προϋπολογισμός

Εδώ και μερικές εβδομάδες η Βουλή έχει εγκρίνει τον προϋπολογισμό του ΚΟΑ. Αρχικά υπολογίζετε ότι θα ήταν αρκετά μειωμένος λόγω της οικονομικής περισυλλογής.. Τελικά εγκρίθηκαν γύρω στα 34.000.000 ευρώ. Ως οργανισμός, λόγω της πλούσιας αθλητικής δραστηριότητας και του γεγονότος ότι το 2012 είναι χρονιά ολυμπιακών αγώνων περιμένατε περισσότερα. Πως θα προχωρήσετε στις χορηγίες προς τις ομοσπονδίες;

Ο προϋπολογισμός που έχει εγκριθεί δυστυχώς είναι το ποσό που είπα αλλά μείον 8%, όπως αποφάσισε η Βουλή των αντιπροσώπων, δηλ. € 31.280.000. Με αυτό το ποσό θα βγάλουμε τη χρονιά συν τα όποια έσοδα καταφέρουμε να έχουμε. Θα είναι μια δύσκολη χρονιά αλλά δεν θα σταθού-



Ο πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού



## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΤΟΝΙΖΕΙ

# Προετοιμασία

### οικονομικής στενότητας



*Ο πρόεδρος του ΚΟΑ με τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου και το Γ.Δ. του Οργανισμού*

με εδώ. Όπως είπαμε πολλές φορές μέχρι τώρα, θεωρούμε ότι μπορούμε να μετατρέψουμε το μειονέκτημα σε πλεονέκτημα, εντοπίζοντας εξοικονομήσεις σε όλους τους τομείς δράσης τους αθλητισμού. Ξεκινώντας από τον ίδιο τον ΚΟΑ και πηγαινόντας στις Ομοσπονδίες. Ήδη η υπηρεσία έχει προχωρήσει στην κατανομή των κορμιών και ο διαμοιρασμός έχει εγκριθεί από το Δ.Σ του Οργανισμού. Θέλω να εκφράσω την ευαρέσκεια και ικανοποίηση του ΚΟΑ για την κατανόηση, σοβαρότητα και υπευθυνότητα που επιδεικνύεται εκ μέρους των Ομοσπονδιών στο ζήτημα των προϋπολογισμών τους. Επειδή αναφέρθηκε στην Ολυμπιακή χρονιά θα πρέπει να τονίσω ότι, παρά την οικονομική στενότητα, τα κονδύλια της ολυμπιακής προετοιμασίας που θα διαθέσει ο Οργανισμός δεν έχουν αλλοιωθεί.

**Λόγω της οικονομικής κρίσης θα καθυστερήσουν κάποια έργα που προγραμματίστηκαν και ποια;**

Προσπαθούμε να μην παρουσιασθεί αυτό το φαινόμενο, και να προχωρήσουμε στην

υλοποίηση των έργων μέσα από μακροχρόνια δανειοδότηση. Άλλωστε γι' αυτό έχει δημιουργηθεί κεφάλαιο στον προϋπολογισμό για όλα τα νέα έργα με ένα συμβολικό ποσό. Αν έλεγα ότι η οικονομική κρίση και η περισυλλογή δεν θα μας επηρεάσει, θα έλεγα ψέματα, προσπαθούμε όμως να φανούμε συνεπείς στις συμβατικές μας υποχρεώσεις και τις δεσμεύσεις μας.

#### **Το αθλητικό κέντρο στον Αγρό**

**Μια και μιλάμε για έργα παλαιότερα γινόταν σκέψη για τη δημιουργία αθλητικού κέντρου στον Αγρό για προετοιμασία των αθλητών. Το κοινοτικό συμβούλιο του Αγρού πριν από μερικές μέρες αποφάσισε να επαναφέρει το θέμα κοντά σας. Είναι εφικτό να γίνει κάτι τέτοιο πράγμα που θα εξοικονομούμε πολλά εκατομμύρια ευρώ για προετοιμασία όχι μόνο των αθλητών στίβου αλλά και άλλων αθλημάτων;**

Το αθλητικό κέντρο υπάρχει στον Αγρό και λειτουργεί με πολύ ψηλό κόστος για τον ΚΟΑ αλλά ο βαθμός αξιοποίησης του από ομοσπονδίες και άλλους φορείς είναι πενι-

χρός. Εκτός και αν εννοείτε ότι χρειάζεται η δημιουργία στίβου για να αξιοποιηθεί στο έπακρο και το υφιστάμενο αθλητικό κέντρο. Είναι απλούστευση ενός σύνθετου ζητήματος να λέμε ότι θα εξοικονομούμε «πολλά εκατομμύρια ευρώ για προετοιμασία αθλητών». Καλά, γιατί δεν χρησιμοποιείται τώρα; Οι ειδικοί λένε ότι προετοιμασία των αθλητών σε υψόμετρο δεν χρειάζεται καν το ταρτάν... Είχα πρόσφατα συνάντηση με το Κ.Σ Αγρού αλλά και με άλλους φορείς του χωριού και η εντύπωση που έχω είναι ότι πρέπει να ξεκαθαρίσουν οι ίδιοι τι θέλουν. Ως ΚΟΑ αναζητούμε τρόπους περαιτέρω αξιοποίησης του αθλητικού κέντρου και αν είναι δυνατό να υπάρξει μακροχρόνια συμφωνία με κάποιο φορέα για τη χρήση του αφού το κόστος συντήρησης είναι δυσβάστακτο για τον ΚΟΑ.

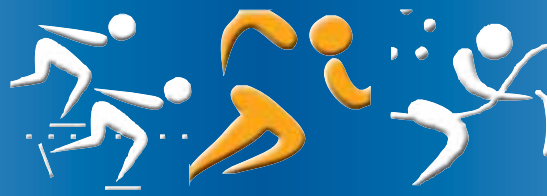
#### **Πού βρίσκεται το θέμα του ταρτάν στα στάδια Τάσος Μάρκου στο Παραλίμνι, ΓΣΖ και ΓΣΚ;**

Το θέμα είναι προς το παρόν σε στασιμότητα, οι πόροι μας δεν είναι ανεξάντλητοι. Στο Παραλίμνι θα πρέπει να αποφασισθεί αν το στάδιο θα μετατραπεί σε γήπεδο ποδοσφαίρου ενώ για το ΓΣΖ βρίσκονται σε εξέλιξη διεργασίες για κατασκευή νέου έργου. Τέλος για την Πάφο θα πρέπει να υπάρξει συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας. Εν πάσει περιπτώσει δεν μιλούμε για καινούργιο ταρτάν εξ' υπαρχής αλλά «επίστρωση» (retopping)

#### **Μεγάλη διοργάνωση**

**Ως ο Οργανισμός θα μπορούσατε σε συνεργασία με την αρμόδια ομοσπονδία να αναληφθεί η διοργάνωση του Παγκοσμίου ή Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Εφήβων;**

Σίγουρα υπάρχουν οι εγκαταστάσεις για την ανάληψη μιας διεθνούς διοργάνωσης αυτής της εμβέλειας αλλά θα πρέπει να βρούμε και τους απαιτούμενους πόρους. Αντιλαμβάνεσθε ότι τέτοιες εποχές θα πρέ-



*Ο κ. Στυλιανού βραβεύει τον Μιχάλη Κλατσιά*

πει να είμαστε πολύ προσεκτικοί, για τις δε-  
σμεύσεις που αναλαμβάνουμε.

**Αίτημα των Γυμναστικών Συλλόγων είναι η δημιουργία κέντρων αποκατάστασης όπως υπάρχει στο ΓΣΠ. Μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο και στα άλλα στάδια;**

Για να παρθούν αποφάσεις για κάτι τέτοιο, χρειάζεται να αξιολογηθεί το υφιστάμενο στο ΓΣΠ, και αυτοί που γνωρίζουν μας ενημερώνουν ότι δεν χρειάζομαστε τέτοια κέντρα στα υπόλοιπα στάδια.

#### **Επαγγελματική αποκατάσταση**

**Κάποιοι αθλητές, αθλήτριες που έχουν προσφέρει αρκετά στον αθλητισμό και είναι άνεργοι πως σκέφτεται ο Οργανισμός να τους βοηθήσει ή να τους αξιοποιήσει**

Το θέμα αυτό έχει διάφορες πτυχές, τις οποίες θα ήθελα να αναφέρω. Η αποκατάσταση πρώην πρωταθλητών μας με αναγνωρισμένη προσφορά στον κυπριακό αθλητισμό δεν θάπρεπε να είναι μόνο υπόθεση του ΚΟΑ, αλλά ολόκληρης της πολιτείας. Άλλωστε ο αθλητισμός είναι κομμάτι της ευρύτερης κοινωνίας. Δυστυχώς δεν μπόρεσαμε να βρούμε νομότυπη διαδικασία

για κάτι τέτοιο, όπως γινόταν παλιά στην Ελλάδα. Φυσικά οι πλείστοι πρώην πρωταθλητές μας είναι ήδη ενταγμένοι στον Σχεδιασμό επαγγελματικής αποκατάστασης (Σ.Ε.Α), που λειτούργησε στη 10ετία του 1990, αλλά παρατηρούνται κενά στη λειτουργία του αφού κάποιοι «αρνούνται» να αξιοποιηθούν από τις ομοσπονδίες τους. Ο ΚΟΑ βοηθά και με άλλους τρόπους, όπως είναι η οικονομική στήριξη για επιμόρφωση πρώην πρωταθλητών μας, αλλά δεν βγαίνουμε να το φωνάζουμε. Θα αναμέναμε άλλους να το αναδείξουν.

**Μια και είμαστε στο θέμα της επαγγελματικής αποκατάστασης ορισμένοι αθλητές που προσφέρουν ακόμα και διακρίνονται στα αγωνίσματά τους και τιμούν την Κύπρο στο εξωτερικό σκέφτονται τι θα γίνει όταν θα σταματήσουν τον αθλητισμό. Ο Οργανισμός πως θα τους βοηθήσει;**

Η ερώτηση αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης. Παρά το γεγονός ότι ο ΣΕΑ σταμάτησε να λειτουργεί από το 2002, ο Οργανισμός έχει παραχωρήσει επαγγελματική αποκατάσταση σε πρωταθλητές μας, ύστερα από μεγάλες διεθνείς επιτυχίες. Τέτοιοι είναι οι Κυριάκος Ιωάννου, Γιώργος Αχιλλέως και Καρολίνα Πελεντρίτου. Δυ-

στυχώς δεν μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο για όλους. Για να αντιμετωπισθεί το πρόβλημα αυτό θα πρέπει να αναπτύξουμε ολοκληρωμένο σύστημα «παράλληλης εκπαίδευσης» (dual education), για να δώσουμε την ευκαιρία σε αθλητές πρώτης γραμμής να εξασφαλίσουν το μέλλον τους προτού αποχωρήσουν από την ενεργό δράση.

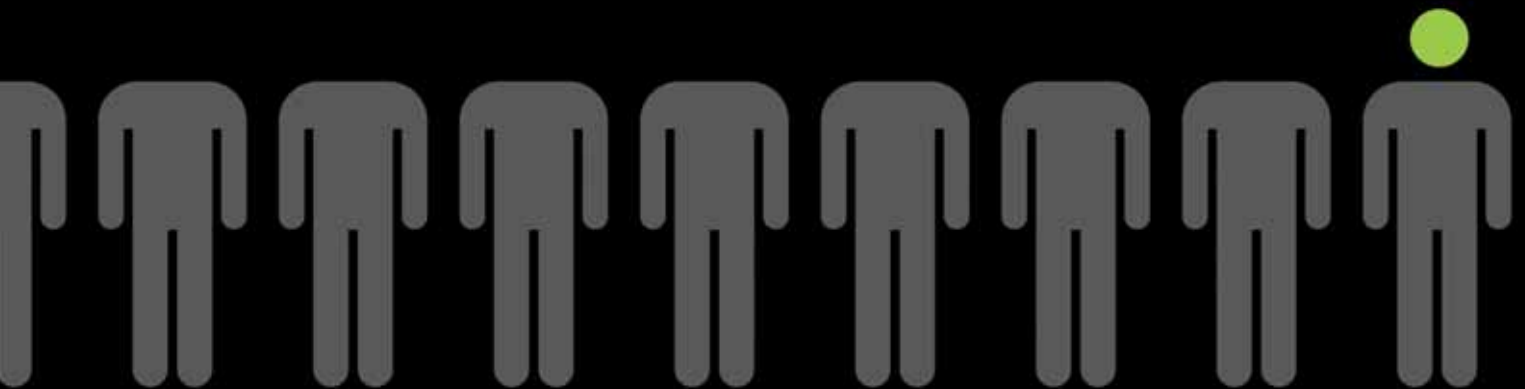
#### **Δέχομαι την κριτική**

**Είσαι πολλά χρόνια στον αθλητισμό τον υπηρέτησα από διάφορες θέσεις. Τώρα που ηγείστε του ΚΟΑ πώς αισθάνεστε και ιδιαίτερα όταν χειρίζεστε αρκετά χρήματα και δέχεστε κριτική για κάθε σας απόφαση. Προηγούμενα εσείς κρίνατε πολύ αυστηρά τους προκατόχους σας μέσα από σχόλια σας στον τύπο;**

Άλλο να αρθρογραφείς και άλλο να είσαι πρόεδρος του ΚΟΑ. Προσπαθώ σίγουρα να υλοποιήσω όλα αυτά για τα οποία προηγούμενα ασκούσα κριτική. Όταν αναλαμβάνεις ένα δημόσιο αξίωμα πρέπει να αποδέχεσαι και την κριτική, από όπου και να προέρχεται. Πρέπει να πω ότι μέχρι τώρα δεν νιώθω να ασκείται έντονη κριτική για κάποια απόφαση αλλά αναμένω ότι σύντομα θα ξεκινήσει... Όσον αφορά τον χειρισμό αρκετών χρημάτων θέλω να πω ότι η διαχείριση του γίνεται πάντα με πολλή υπευθυνότητα και περίσκεψη αφού πρόκειται για δημόσιο χρήμα που μας έχει εμπιστευθεί η πολιτεία εκ μέρους του φορολογούμενου πολίτη...

**Τον κλασικό αθλητισμό που τον κατατάσσετε στις προτεραιότητές σας και πόσο τον παρακολουθείτε;**

Από μικρός μου άρεσε ο κλασικός αθλητισμός και πρέπει να σας πω ότι μερικές από τις πιο ωραίες εικόνες που μεταφέρω μέσα μου από την Αμμόχωστο είναι οι Παγκύπριοι αγώνες στίβου από την 10ετία του 1960, σε ένα κατάμεστο ΓΣΕ. Θυμούνται μεγάλες μορφές του κυπριακού αθλητισμού. Νικής Γεωργίου, Πάμπος Χατζηκυριάκος, Πανίκος Ιακώβου, Τώνης Ιωάννου και τό-

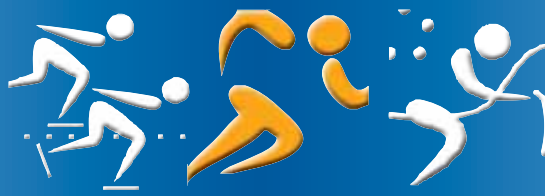


## Head your HR operations with the right tool

At Deloitte we have developed Oasys HR, a "state-of-the-art" Human Resources Information System that turned workforce management objectives into a realistic information system which assists organisations to undertake their Human Resources tasks successfully.

Oasys HR's functionality includes personnel management, organisational management, training management, recruitment and selection, inventory control, performance management and management reporting. The additional web based self-service modules for leaves, timesheets, appraisals, employee surveys and event booking enable employees to execute their day-to-day HR related tasks, thus reducing the HR department's workload.

For more information please visit [www.oasys.com.cy](http://www.oasys.com.cy), send an e-mail to [oasys@deloitte.com](mailto:oasys@deloitte.com) or call +357 22360300.



σοι άλλοι. Θυμούμαι τον Σταύρο Τζιωρτζή στο ξεκίνημα του και την τεράστια προσπάθεια να καθιερωθεί. Οι εικόνες είναι πάρα πολλές. Αγαπώ τον κλασσικό αθλητισμό και φυσιολογικά τον θέτω πιο ψηλά από κάθε άλλο αγώνισμα αλλά και τον παρακολουθώ με κάθε ευκαιρία. Είναι και θέμα παράδοσης του ιδίου του αθλήματος...

### **Είστε ευχαριστημένοι από τους συνεργάτες που βρήκατε στον Οργανισμό;**

Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν επιλέγεις τους συνεργάτες σου αλλά πρέπει να πω ότι είμαι πολύ ευχαριστημένος με τον τρόπο που η υπηρεσία του Οργανισμού ανταποκρίνεται στα καλέσματα μου για περισσότερη προσπάθεια και αποτελεσματικότητα. Υπάρχει σίγουρα πάντα χώρος για βελτίωση και αυτό προσπαθούμε συλλογικά να πετύχουμε. Στον ΚΟΑ – και το λέω με μεγάλη υπευθυνότητα – υπάρχουν πολύ καλοί τεχνοκράτες που υπηρετούν τον κυπριακό αθλητισμό και μας βοηθούν στην χάραξη πολιτικής. Και αυτό το λέω γνωρίζοντας πλέον από κοντά όλους τους λειτουργούς του Οργανισμού, έχοντας υπηρετήσει και προηγούμενα ως μέλος του Δ.Σ.

### **Ενθαρρύνω πρωτοβουλίες**

**Τι πολιτική θα προσπαθήσετε να εφαρμόσετε στον Οργανισμό; Συγκεκριμένη, αποκεντρωτική, εγώ αποφασίζω ή;**

Από την απάντηση στην προηγούμενη ερώτηση εξάγεται αβίαστα το συμπέρασμα ότι δεν λειτουργώ με το «εγώ αποφασίζω». Κάθε άλλο. Ενθαρρύνω πρωτοβουλίες και ανάληψη ευθύνης. Αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα είναι αυτό το τελευταίο. Ο φόβος ανάληψης περισσότερης ευθύνης από τους υψηλόβαθμους λειτουργούς. Και αυτό μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε. Στόχος μου είναι ακριβώς να μειώσουμε αυτό το στοιχείο στον τρόπο λειτουργίας της υπηρεσίας, παρά το γεγονός ότι σε κάποιο βαθμό αυτό είναι φυσιολογικό σε ένα δημόσιο οργανισμό, όπως είναι ο ΚΟΑ.

**Πρόσφατα διενεργήσατε οικονομικό έλεγχο στις ομοσπονδίες, Πόσο σας ικανοποίησε ο έλεγχος και πως αξιολογείται το προσωπικό τους;**

Ο οικονομικός και διαχειριστικός έλεγ-



*Ο Σταύρος Τζιωρτζής τον οποίο θαύμαζε ο Πάμπος Στυλιανού σαν αθλητή*

χος στις ομοσπονδίες ξεκίνησε επί προεδρίας Νίκου Καρτακούλλη και, όπως ήταν φυσιολογικό, έβγαλε στην επιφάνεια διαφορετικές διαβαθμίσεις για το επίπεδο λειτουργίας της κάθε ομοσπονδίας. Υπάρχουν ομοσπονδίες που βρίσκονται σε αξιοζήλευτο επίπεδο, υπάρχουν και άλλες που χρειάζονται βοήθεια για να ξεπεράσουν προβλήματα. Όλα εντάσσονται στην προσπάθεια να εφαρμόσουμε καλές πρακτικές μέσα στα πλαίσια της σωστής διακυβέρνησης.

Πρώτιστα αυτό σημαίνει σεβασμό στη διαχείριση του δημοσίου χρήματος, όπως είναι και οι εξαγγελίες μας. Μέσα από τον έλεγχο έχει ετοιμασθεί εγχειρίδιο από τον οίκο που πραγματοποίησε τον έλεγχο το οποίο έχει ήδη παραδοθεί σε όλες τις ομοσπονδίες. Θα ακολουθήσουν συναντήσεις για συζήτηση και εφαρμογή των εισηγήσεων.

Ο ΚΟΑ αναμένει ότι οι ομοσπονδίες θα υι-

οθηθούν τις εισηγήσεις των επαγγελματιών και θα αναβαθμίσουν το επίπεδο λειτουργίας τους. Αυτή είναι η πορεία που πρέπει όλοι να ακολουθήσουμε. Δεν υπάρχει επιστροφή. Όσον αφορά το προσωπικό των ομοσπονδιών πρέπει να πω ότι είναι καθαρά θέμα των ίδιων των ομοσπονδιών να αξιολογήσουν κατά πόσο μπορούν να εφαρμόσουν ότι απαιτείται με το προσωπικό που διαθέτουν. Οι ίδιοι γνωρίζουν. Δυστυχώς είναι γνωστός ο τρόπος που λειτουργήσαμε και σε αυτά τα ζητήματα και που δεν ήταν καθόλου αξιοκρατικός. Ο γνωστός του γνωστού, ο κουμπάρος του κουμπάρου και πάει λέγοντας. Όλα θα τα βρίσκουμε πλέον μπροστά μας....

# ΗΡΟΔΙΚΟΣ

Sports Medicine, Equipment and Nutrition



Ορθοπαιδικά βοηθήματα  
Ορθωτικά πέλματα  
Συμπληρώματα διατροφής  
Εξοπλισμός εκγύμνασης  
Αθλητιατρικός εξοπλισμός  
Εξοπλισμός στίβου  
Παιδικές χαρές  
Συνθετικοί χλοοτάπητες



Ορφέως 19 Λευκωσία Τ.Κ 1070 / 19 Orfeos Nicosia P.O.Box 1070  
Tel: (00357) 22 519529 Fax: (00357) 22 763805  
e-mail: irodikos@cablenet.com.cy

[www.irodikos.com.cy](http://www.irodikos.com.cy)



ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

# Καταρτίστηκε σε Σώμα το Δ.Σ.

**Σ**υνήλθε τον περασμένο Ιανουάριο το διοικητικό συμβούλιο της ΚΟΕΑΣ στην πρώτη του συνεδρία για το 2012 και καταρτίστηκε σε Σώμα. Πρόεδρος παραμένει ο κ. Αντώνης Δράκος αφού εξελέγη χωρίς αντιποψήφιο. Αντιπρόεδρος επανεξελέγη ο εκπρόσωπος του ΓΣΠ κ. Γιώργος Μιτσιδής, Γενικός Γραμματέας το μέλος του ΓΣΟ κ. Τώνης Καττίδης και ταμίας το μέλος του ΓΣΠραξάνδρου κ. Κωστάκης Μιτσιδής.

Η σύνθεση του διοικητικού συμβουλίου είναι:

Αντώνης Δράκος πρόεδρος  
Γιώργος Μιτσιδής αντιπρόεδρος  
Τώνης Καττίδης γενικός γραμματέας  
Κωστάκης Μιτσιδής ταμίας

Μέλη: Σωτήρης Αδάμου, Κρίτων Γεωργιάδης, Ελενίτσα Γεωργίου, Τάκης Ευθυβούλου, Νεοκλής Θωμά, Δήμος Καλλινίκου, Γεώργιος Λουρουτζιάτης, Μιλτιάδης Μιχαηλίδης, Ντίνος Μιχαηλίδης, Σοφοκλής Χαραλαμπίδης, Κάλλη Χΐωσήφ.

Το συμβούλιο όρισε τις πιο κάτω επιτροπές: Τεχνική, Προσωπικού, Οικονομικών και Προσφορών, Διαχειριστική Εθνικού Σταδίου και εκδόσεων.

Το συμβούλιο στη συνέχεια ενημερώθηκε για τη συνάντηση που είχε με τον ΚΟΑ με θέμα την επιχορήγηση για το 2012. Λόγω του ότι αυτή θα είναι μειωμένη, λήφθηκαν σημαντικές αποφάσεις για τις δαπάνες που θα γίνουν στους διαφόρους σχεδιασμούς για το 2012, σε αναμονή της έγκρισης του προϋπολογισμού του Οργανισμού.

Τέλος κόπηκε η Βασιλόπιτα και τυχερός ήταν ο κ. Κρίτων Γεωργιάδης.



Ο πρόεδρος κ. Αντώνης Δράκος και ο Γενικός Γραμματέας κ. Τώνης Καττίδης

## Σε Σώμα η Τεχνική Επιτροπή

Συνήλθε στις 9 Φεβρουαρίου στην πρώτη της συνεδρία για το 2012 η Τεχνική Επιτροπή και καταρτίστηκε σε Σώμα. Πρόεδρος ορίστηκε από το Δ.Σ. της ΚΟΕΑΣ ο Αντώνης Γεωργαλλίδης. Αντιπρόεδρος παρέμεινε ο Λουκάς Καλογήρου και Γραμματέας ο Ιωάννης Πότσος. Στη συνέχεια η Τεχνική Επιτροπή υιοθέτησε αλλαγές οργάνων για τους αγώνες Παίδων – Κορασίδων σύμφωνα με τις αποφάσεις της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Από φέτος θα ισχύσουν για τις κορασίδες οι ακόλουθες διατάξεις. Σφαίρα και σφύρα 3 κιλά. Δίσκος ένα κιλό και ακόντιο 500γραμμάρια.

Έγινε ενημέρωση για τα όρια των διεθνών διοργανώσεων

Υιοθετήθηκε εισήγηση για συμπεριληψη στον αγωνιστικό προγραμματισμό του Παγκυπρίου Φοιτητικού Πρωταθλήματος.



**No 1**  
στον Κόσμο!

Για να νιώθετε καλά  
και να ζείτε κάθε στιγμή...  
στο 100%!

**Centrum**<sup>®</sup>



BALANCED FORMULA  
**Centrum**<sup>®</sup>

με ΛΟΥΤΕΙΝΗ

Ισορροπημένο συμπλήρωμα διατροφής  
με βιταμίνες, μέταλλα και λουτεΐνη

Wyeth<sup>®</sup>

GREY



**Πλήρες και ισορροπημένο συμπλήρωμα  
βιταμινών και μετάλλων**

Βασική προϋπόθεση για να νιώθετε καλά κάθε μέρα, είναι να έχετε μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή που θα σας παρέχει όλες τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και μετάλλων. Με το σύγχρονο τρόπο ζωής όμως και τις νέες διατροφικές συνήθειες, κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα εφικτό.

Το **Centrum** είναι το πλήρες και ισορροπημένο συμπλήρωμα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων που συμπληρώνει το καθημερινό σας διαιτολόγιο με ό,τι ακριβώς χρειάζεται ο οργανισμός σας, στις σωστές ποσότητες.

Το **Centrum** περιέχει επίσης λουτεΐνη, ένα φυσικό αντιοξειδωτικό που προστατεύει από τις βλαβερές συνέπειες των ελευθέρων ριζών.

**Centrum**. Για να νιώθετε καλά και να ζείτε κάθε στιγμή...στο 100%!

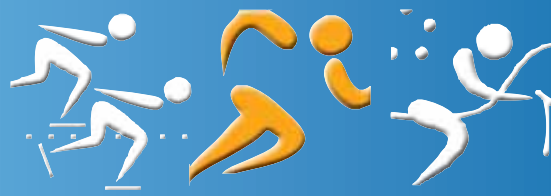
**Το Νο1 συμπλήρωμα βιταμινών και μετάλλων στον κόσμο!**

Προϊόν της **Wyeth Consumer Healthcare**. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλ.: 210-99.49.500.

Διανομέας Κύπρου

**ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑ**  
Φαρμακευτική Οργάνωσις Κύπρου Λτδ

Βασιλέως Παύλου Α' 11, Τ.Κ. 21005, 1500 Λευκωσία.  
Τηλ.: +357-22 863100, Φαξ: +357-22 675136, [www.papaellinas.com](http://www.papaellinas.com)



## Διαλέξεις στα δημοτικά

**Του Κυριάκου Κυριάκου  
Τεχνικού Στίβου, Συντονιστή  
ΕΣΥΑΑ**

**Ε**δώ και αρκετό καιρό επεξεργαζόμαστε νέους τρόπους για να προωθήσουμε το άθλημα του στίβου στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, αλλά περισσότερο στα παιδιά, με σκοπό να τα φέρουμε πιο κοντά στο άθλημα μας για την ανάδειξη του ταλέντου τους αλλά και να δημιουργήσουμε φίλους του κλασικού αθλητισμού.

Ένας από αυτούς τους τρόπους, είναι η προβολή οπτικό ακουστικού υλικού, η συνομιλία και η επαφή με τα παιδιά μέσα στο ίδιο τους το σχολείο.

Για το σκοπό αυτό έχουμε ετοιμάσει, οπτικό ακουστικό υλικό με την εξής μορφή:

Στο πρώτο μέρος γίνεται παρουσίαση όλων των αγωνισμάτων ένα προς ένα, με φωτογραφίες σύντομα απλά σχόλια σε σχέση με κα-

νονισμούς και τεχνική εκτέλεση. Οι εντυπωσιακές φωτογραφίες και τα ενδιαφέροντα σχόλια, κρατούν τα παιδιά απόλυτα συγκεντρωμένα καθ' όλη τη διάρκεια της πρώτης προβολής. Πολλές απορίες που γεννιούνται τις όποιες λύνουμε και τις επεξηγούμε κατά την διάρκεια της προβολής.

Το δεύτερο μέρος έχει να κάνει με την αγωνιστική λειτουργία της ΚΟΕΑΣ. Προβάλλονται βίντεο από αγώνες και επιτυχίες αθλητών μας τα τελευταία χρόνια, ξεκινώντας από της ηλικία των δέκα ετών και φτάνοντας στις μεγαλύτερες επιτυχίες του κυπριακού στίβου. Τα παιδιά σε αυτό το μέρος βλέπουν τους αθλητές μας να αγωνίζονται, τις εκρήξεις συναισθημάτων και χαράς, την προσπάθεια και την επιμονή, που συνοδεύονται με την ανάλογη μουσική που τους παρακινεί και τους ενθουσιάζει.

Στο τέλος της οπτικής προβολής, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συνομιλήσουν να εκφράσουν απορίες και να πάρουν αυτόγραφα από πρωταθλητές μας, που όταν τους ζητούμε να μας συνοδεύσουν το κάνουν με μεγάλη χαρά και προ-

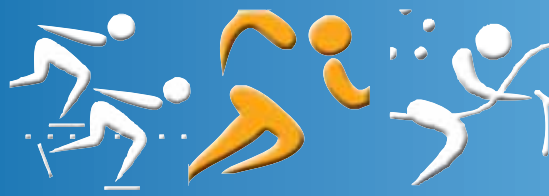
θυμία. Η συνομιλία με τους αθλητές αφορά θέματα προπόνησης, πως διαχειρίζονται το χρόνο τους διατροφή και αρκετά άλλα.

Σε αυτό το σημείο δίνουμε δώρο στα παιδιά το περιοδικό της ΚΟΕΑΣ «Νέα του Στίβου». Τους εξηγούμε πως γίνονται οι προπονήσεις για τα παιδιά της ηλικίας τους και τους απευθύνουμε ανοικτή πρόσκληση για να έρθουν να προπονηθούν και να γνωρίσουν από κοντά το «Βασιλιά των Ολυμπιακών Αγώνων» το κλασικό Αθλητισμό.

Τέλος συνεχίζουμε με ακόμα μια προβολή με σκοπό την παρακίνηση των παιδιών με φωτογραφικό υλικό από αστέρια του Παγκόσμιου Στίβου που προβάλλουν καλλιέργεια χαρακτήρα και ψυχής που προσφέρει ο στίβος. Πέρα από τα παιδιά που αγάλισαν αυτή την μορφή παρουσίας, ιδιαίτερο ενθουσιασμό δείχνουν και οι εκπαιδευτικοί που θεωρούν πως είναι πολύ επικοινωνιακός τρόπος παρουσίασης του αθλήματος μας.

Μοναδικός σκοπός μας, ήταν να παρουσιάσουμε, σε δοκιμαστική μορφή, αυτό το υλικό, σε πέντε σχολεία της Λάρνακας, αλλά στην





## σχολεία με θέμα το στίβο

πορεία τα ίδια τα σχολεία επιδεικνύουν ενδιαφέρον και ζητούν να το παρουσιάσουμε και σε αυτά. Μέχρι τώρα έχουμε προγραμματίσει να επισκεφθούμε δεκαπέντε σχολεία.

Προσωπική μου άποψη είναι πως θα πρέπει να κάνουμε το υλικό μας ακόμα πιο ελκυστικό και να προχωρήσουμε σε προβολή του στίβου σε όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα της χώρας ξεκινώντας από τα δημοτικά σχολεία και φτάνοντας μέχρι την φοιτητική νεολαία. Θα κερδίσουμε σίγουρα παιδιά που θα θέλουν να γυμναστούν. Το βέβαιο είναι πως θα κερδίσουμε φίλους και οπαδούς του στίβου.

Το φωτογραφικό υλικό είναι από το δημοτικό σχολείο Καμάρες στην Λάρνακα. Στην παρουσίαση παρευρέθηκαν και συνομίλησαν με τα παιδιά και μοίρασαν αυτόγραφα οι πρωταθλητές μας Σταυρίδης Αλέξανδρος (110 εμπόδια) και Αρέστης Γιώργος Σφαιροβολία.





Photography Κυριάκου

Η Γιολάντη Μάου πρώτευσε στα 2.000μ. κορασίδων

## ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

# Τέσσερις νίκες ο ΓΣΠ

## Από μία ΓΣΟ και ΓΣΕ

**Η** αυλαία της αγωνιστικής περιόδου για το 2012 άνοιξε με τα παγκύπρια πρωταθλήματα Ανώμαλου Δρόμου που διεξήχθησαν στις 7 Ιανουαρίου στο Παλαιομέτοχο. Στους αγώνες που περιλάμβαναν έξι κατηγορίες συμμετείχαν αθλητές/τριες από όλους τους Γυμναστικούς Συλλόγους μέλη της ΚΟΕΑΣ. Οι επιδόσεις που σημειώθηκαν κρίνονται

ικανοποιητικές. Ο ΓΣΠ επικράτησε στις κατηγορίες νεανίδων, γυναικών, εφήβων και ανδρών, ενώ από μια νίκη πέτυχαν ο ΓΣΟ στις κορασίδες και ο ΓΣΕ στους παιδιάδες.

Τα πλήρη αποτελέσματα έχουν ως ακολούθως:

### 2000Μ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

1	182	Μάου Γιολάντη	ΓΣΠΡ	1997	7.29.0	10	43	Μηλιτιάδους Αφροδίτη	ΓΣΠ	1996
2	212	Κωνσταντινίδου Σαβίνα	ΓΣΟ	1995	7.37.0	11	58	Κουντούρη Καλλιόπη	ΓΣΠ	1997
3	321	Αλεξάνδρου Αγνή	ΓΣΟ	1998	7.40.0	12	713	Κυριάκου Μιράντα	ΓΣΚ	1996
4	813	Λαγονίδου Ροδάμα	ΓΣΠΡ	1995	7.43.0	13	214	Ψηλογένη Ελένη	ΓΣΟ	1997
5	623	Παγκράτη Βαλάντω	ΓΣΖ	1998	7.50.0	14	705	Ευθυμίου Κλεονίκη	ΓΣΚ	1998
6	33	Χ'Πολυδώρου Νικολέτα	ΓΣΠ	1995	7.52.0	15	210	Χριστοφόρου Εβίτα	ΓΣΟ	1995
7	211	Παναγή Αναστασία	ΓΣΟ	1998		16	854	Μπέιτη Κωνσταντίνα	ΓΣΠΡ	1995
8	30	Χ'Γιάγκου Χρυστάλλα	ΓΣΠ	1996		17	35	Γιάκουμου Μαρία	ΓΣΠ	1995
9	205	Κωνσταντίνου Ευανθία	ΓΣΟ	1998		18	622	Ψαρά Ευαγγελία	ΓΣΖ	1997
						19	652	Μουσικού Εύη	ΓΣΖ	1997

running releases more than just sweat

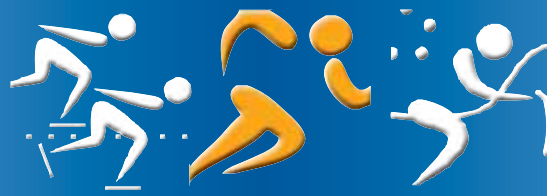
famous  
SPORTS

ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΩΛΗΤΕΣ

A.M.Parakyriakou Ltd  
Τηλ. 22455500

asics  
sound mind, sound body

ASICS comes from the Latin phrase  
Anima Sana In Corpore Sano, meaning  
"a sound mind in a sound body"



y Kyriacos  
reou

Ο Μάριος Τσαπατσούλης ήταν ο νικητής στα 3.000μ. παίδων

20	471	Λίγγη Ευσταθία	ΓΣΕ	1998
21	40	Παναγή Αναστασία	ΓΣΠ	1998
22	27	Μπιρτσιέβα Μαρία-Λουτμίλα	ΓΣΠ	1996
23	710	Χ'Ιωάννου Ιωάννα	ΓΣΚ	1998
24	467	Πέτρου Παντελίτσα	ΓΣΖ	1995
25	26	Θεοκάρους Δήμητρα	ΓΣΠ	1998
26	835	Χριστοδούλου Υβόνη	ΓΣΠΡ	1995
27	473	Κυριάκου Αρίστη	ΓΣΕ	1999
28	322	Αναξαγόρου Αδαμαντία	ΓΣΟ	1998
29	472	Αικατερίνη Σκαρίμπα	ΓΣΕ	1997
30	895	Κνέκνα Χρυστάλλα	ΓΣΠΡ	1996
31	605	Κλεάνθους Ιφιγένεια	ΓΣΖ	1998
32	319	Σπαή Ναταλία	ΓΣΟ	1998
33	55	Γεωργίου Γεωργία	ΓΣΠ	1995
34	464	Καλοπετρίδη Μαρία	ΓΣΕ	1998
35	460	Δημητρίου Σαββίνα	ΓΣΕ	1996
36	459	Μιχαήλ Ειρήνη	ΓΣΕ	1996
37	470	Χαραλάμπους Χριστίνα	ΓΣΕ	1997
38	25	Ιάσωνος Νάταλι	ΓΣΠ	1998

#### 3000Μ. ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1	121	Παναγιώτου Μερόπη	ΓΣΠ	1994	11.20.0
2	32	Χ'Πολυδώρου Χρυστάλλα	ΓΣΠ	1993	12.08.0
3	466	Ερωτοκρίτου Ειρήνη	ΓΣΕ	1994	12.14.0
4	66	Χριστοφή Στεφάνια	ΓΣΠ	1993	12.21.0
5	207	Παπαναστασίου Μαρία	ΓΣΟ	1994	12.26.0
6	34	Χατζηκώστα Θεοδώρα	ΓΣΠ	1993	12.48.0
7	56	Θεοδοσίου Στέλλα	ΓΣΠ	1996	12.57.0
8	884	Λάμπρου Άντρια	ΓΣΠΡ	1994	13.25.0
9	383	Αναστασίου Αντηρ	ΓΣΟ	1993	15.10.0
10	240	Νικολαΐδη Χριστίνα	ΓΣΟ	1994	15.51.0
11	714	Κεντάλα Ρόζα	ΓΣΚ	1995	16.22.0
12	722	Λάμπριανου Χάρα	ΓΣΚ	1999	16.49.0
13	708	Ιωάννου Κούλλα	ΓΣΚ	1999	17.07.0
14	717	Νεοφυτίδη Κατερίνα	ΓΣΚ	1997	Δ.Τ

#### 3000Μ. ΠΑΙΔΩΝ

1	380	Τσαπατσούλης Μάριος	ΓΣΟ	1996	10.28.0
2	837	Λάμπρου Χρίστος	ΓΣΠΡ	1997	10.33.0
3	889	Τσαντίδης Σάββας	ΓΣΠΡ	1995	10.37.0
4	432	Ηλία Στυλιάνος	ΓΣΕ	1995	10.42.1
5	506	Ευσταθίου Ραφαήλ	ΓΣΕ	1995	10.42.1
6	733	Αγγελή Φριξος	ΓΣΚ	1996	10.44.0

**«Συμπληρώνουμε»...**

## **όλες τις ανάγκες σας!**

Η ΣΠΕ Στροβόλου, η δική σας τράπεζα, ανανεώνεται και έρχεται να συμπληρώσει όλες σας τις ανάγκες προσθέτοντας ακόμη περισσότερες υπηρεσίες και επιλογές για εσάς που τα απαιτείτε... όλα!

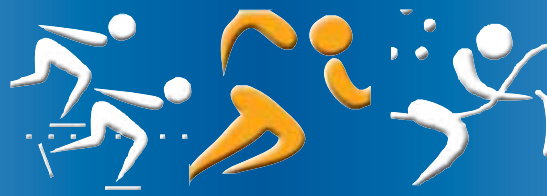
Επιλέξτε ΣΠΕ Στροβόλου για τις συναλλαγές σας και επωφεληθείτε με:

- Εμβάσματα εξωτερικού
- Παραχώρηση πιστώσεων
- i-Banking
- Ξένο συνάλλαγμα
- Συνάλλαγμα Western Union
- Καταθέσεις σε ξένο συνάλλαγμα
- Πιστωτικές κάρτες
- Επιταγές σε ξένο νόμισμα
- Παραχώρηση εγγυητικών  
...κι άλλες υπηρεσίες



**ΣΠΕ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ**  
Πάντα... στη διάθεσή σας!

Αρχιεπισκόπου Κυπριανού 80, 2059 Στρόβολος.  
Τηλ: 22719000, Φαξ: 22314650  
E-mail: [internal@spetrovolou.com.cy](mailto:internal@spetrovolou.com.cy)  
Website: [www.spetrovolou.com.cy](http://www.spetrovolou.com.cy)



7	386	Ηλία Λευτέρης	ΓΣΟ	1997	10.45.0
8	57	Θεοδωρίδης Στάυρος	ΓΣΠ	1995	10.54.0
9	68	Κιλούγκ Αλεξάντερ	ΓΣΠ	1995	10.55.0
10	431	Αβραάμ Μάρκος	ΓΣΕ	1996	10.57.0
11	2	Νικοδήμου Χριστόφορος	ΓΣΠ	1996	11.00.0
12	330	Χαραλάμπους Όμηρος	ΓΣΟ	1995	11.03.0
13	460	Καλλής Χρίστος	ΓΣΕ	1998	11.05.0
14	612	Χριστοφόρου Παναγιώτης	ΓΣΖ	1995	11.11.0
15	493	Χατζηθεωρή Αντρέας	ΓΣΕ	1995	11.19.0
16	60	Σεραφείμ Νικόλας	ΓΣΠ	1997	11.20.0
17	728	Αντωνίου Παναγιώτης	ΓΣΚ	1996	11.23.1
18	723	Θεοδοσίου Μηνάς	ΓΣΚ	1998	11.23.1
19	131	Κανάρης Κυριάκος	ΓΣΠ	1995	11.25.0
20	243	Βαρδικίδης Ιωάννης	ΓΣΟ	1996	11.31.0
21	206	Ζαχαρίου Χρίστος	ΓΣΟ		11.37.0
22	37	Κωνσταντίνου Μάριος	ΓΣΠ	1998	11.42.0
23	242	Αναστασίου Ανδρέας	ΓΣΟ	2000	11.43.0
24	738	Μαρούφ Ιμπραχίμ	ΓΣΚ	1998	11.44.0
25	28	Παυλίδης Κωνσταντίνος	ΓΣΠ	1996	11.45.0
26	471	Λεωνίδου Λεωνίδας	ΓΣΕ	1996	12.04.0
27	59	Σταύρου Νικόλας	ΓΣΠ		12.09.0
28	615	Βασιλείου Αναστάσιος	ΓΣΖ	1997	12.10.0
29	323	Κάρου Αντρέας	ΓΣΟ	1996	12.11.0
30	324	Νικηδιώτης Θωμάς	ΓΣΟ	1997	12.12.0
31	63	Χαριλάου Μάριος	ΓΣΠ	1998	12.15.0
32	38	Σάντης Μάριος	ΓΣΠ	1996	12.25.0
33	209	Νικολαΐδης Μάριος	ΓΣΟ	1995	12.26.0
34	835	Κωνσταντίνου Γιώργος	ΓΣΠΡ	1995	12.42.0
35	649	Αυγουστίνος Ιωάννου	ΓΣΖ	1996	12.48.0
36	320	Μιχαήλ Μιχάλης	ΓΣΟ	1997	13.12.0
37	735	Ευριπίδου Μούσης	ΓΣΚ	1997	13.13.0
38	36	Τζιωνής Αντρέας	ΓΣΠ	1997	13.15.0
39	39	Σοφοκλέους Παναγιώτης	ΓΣΠ	1997	13.57.0
40	473	Χατζηγιάννη Αρσένιος	ΓΣΕ	1996	14.11.0
41	295	Ελευθερίου Στέλιος	ΓΣΟ	1996	Δ.Τ
42	392	Χριστοφίδης Ευαγόρας	ΓΣΟ	1998	Δ.Τ
43	899	Πάτσας Κωσταντίνος	ΓΣΠΡ	1996	Δ.Τ

#### 4000M. ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1	73	Χριστοδουλίδου Ελπίδα	ΓΣΠ	1986	15.07.0
2	111	Σοφοκλέους Μαριλένα	ΓΣΠ	1986	15.26.0
3	100	Σοφοκλέους Γαβριέλα	ΓΣΠ	1986	15.45.0



Η Ελπίδα Χριστοδουλίδου κέρδισε τα 4000 μ. γυναικών



# ΖΟΡΠΑΣ παιδογεύμα

Το πρωί όταν ξυπνάω,  
στο σχολείο για να πάω.

Στο Ζορπά θα σταματήσω  
Παιδογεύμα να τσιμπήσω

Νόστιμο και υγιεινό  
το δικό μου πρωινό

Το μωτί θα το κρατήσω  
μάστορο μεγάλο για να κτίσω

Υψηλή ποιότητα!  
Υγιεινή διατροφή!



Συλλέγοντας  
τα μωτάκια μπορείς  
να δημιουργήσεις το  
δικό σου μάστορο



σάντουιτς  
(σε φραντζολάκι 45gr)

ή



3 αλμυρά κοκτέιλ

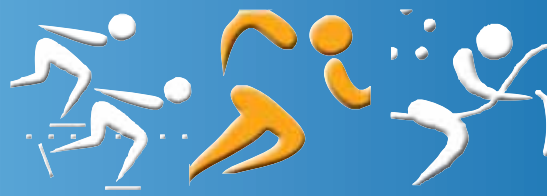


παιδικός χυμός



κέικ



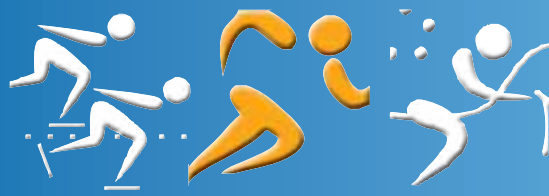


Ο Χρίστος Δημητρίου  
κέρδισε τα 6000 μ. εφήβων

4	374	Ανδρέου Γιώτα	ΓΣΟ	1989	15.56.0	<b>10000M. ΑΝΔΡΩΝ</b>					
5	70	Ιωάννου Ελένη	ΓΣΠ	1984	16.07.0	1	80	Αχμέτ Καζακούμ	ΓΣΠ	1981	32.29.0
6	120	Ευαγγελίδου Ναταλία	ΓΣΠ	1991	16.30.0	2	511	Αποστολίδης Μάριος	ΓΣΕ	1990	34.47.0
7	462	Οικονόμου Ιουλία	ΓΣΕ	1979	17.33.0	3	66	Πρωτοπαπός Χριστόφορος	ΓΣΠ	1988	35.31.0
8	616	Αβρααμίδου Μαρία	ΓΣΖ	1973	17.35.0	4	621	Κωνσταντίνου Φοίβος	ΓΣΖ	1981	35.42.0
9	67	Σάββα Λάμπρου Μαρία	ΓΣΠ	1971	18.20.0	5	216	Keenan Michael	ΓΣΟ	1974	35.52.0
10	215	Χρίστοβα Εμιλία	ΓΣΟ	1978	18.30.0	6	331	Ιωάννου Λεωνίδας	ΓΣΟ		36.18.0
11	619	Ξενή Σβιετλάνα	ΓΣΖ	1983	19.00.0	7	109	Τιμινής Κωνσταντίνος	ΓΣΠ	1991	37.35.0
						8	727	Νεοφύτου Πανίκος	ΓΣΚ		38.05.0
						9	641	Λουκαΐδης Γεώργιος	ΓΣΖ	1972	38.38.0
						10	217	Ιωάννου Χαράλαμπος	ΓΣΟ		38.45.0
						11	730	Αντωνίου Χρύσανθος	ΓΣΚ		39.16.0
						12	104	Σάββα Χρίστος	ΓΣΠ	1973	39.34.0
						13	103	Αχιλλέως Αχιλλέας	ΓΣΠ		40.30.0
						14	92	Σωκράτους Σωκράτης	ΓΣΠ	1967	41.19.0
						15	739	Κουμή Παναγιώτης	ΓΣΚ		41.56.0
						16	632	Dongmo Christophe	ΓΣΖ	1979	42.01.0
						17	736	Ναθαναήλ Σωτήρης	ΓΣΚ		42.11.0
						18	105	Κίκας Μιχάλης	ΓΣΠ	1984	42.28.0
						19	74	Λοϊζή Ευθύμιος	ΓΣΠ	1951	43.56.0
						20	734	Κωμοδρόμος Χρίστος	ΓΣΚ		44.29.0
						21	106	Αναστασίου Νίκος	ΓΣΠ	1957	49.52.0
						22	496	Σοφοκλέους Σοφοκλής	ΓΣΕ	1959	50.37.0
						23	213	Αριστοτέλους Κυριάκος	ΓΣΟ	1992	Δ.Τ
						24	65	Βασιλείου Χρίστος	ΓΣΠ	1987	Δ.Τ

#### 6000M. ΕΦΗΒΩΝ

1	141	Δημητρίου Χρίστος	ΓΣΠ	1993	20.27.0						
2	101	Χαραλάμπος Χαράλαμπος	ΓΣΠ	1994	21.13.0						
3	102	Μισιάρα Αντρέας	ΓΣΠ	1994	21.29.0						
4	840	Παναγιώτου Παναγιώτης	ΓΣΠΡ	1994	21.37.0						
5	363	Αναστασίου Χρίστος	ΓΣΟ	1993	21.47.0						
6	112	Φράγκου Νικόλας	ΓΣΠ	1994	22.13.0						
7	76	Γεωργιάδης Νικόλας	ΓΣΠ	1993	23.05.0						
8	474	Βαρνάβα Κυριάκος	ΓΣΕ	1994	23.38.0						
9	75	Αποστόλου Μάριος	ΓΣΠ	1994	24.15.0						
10	72	Δημητρίου Ανδρέας	ΓΣΠ	1994	24.21.0						
11	709	Χριστοδουλίδης Σεραφεΐμ	ΓΣΚ	1994	25.18.0						
12	64	Τρυπάσας Κωνσταντίνος	ΓΣΠ		27.25.0						
13	244	Στυλιανού Δημήτρης	ΓΣΟ	1994	31.53.0						
14	29	Τσιγαρίδης Χαράλαμπος	ΓΣΠ	1994	31.54.0						
15	71	Σοφοκλέους Αντρέας	ΓΣΠ	1994	31.54.0						



Ο Χαράλαμπος Χαραλάμπος πρώτευσε στα 5.000μ. Λυκείων αρρένων

## ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΙ ΜΑΘΗΤΙΚΟΙ ΑΝΩΜΑΛΟΙ ΔΡΟΜΟΙ

# Καλές επιδόσεις

**Δ**ιεξήχθησαν με επιτυχία στις 17 Ιανουαρίου οι Παγκύπριοι Μαθητικοί Αγώνες σε ανώμαλο έδαφος στην Γεροσκήπου. Αν και οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν καλές (επικρατούσε τρομερό ψύχος) οι επιδόσεις που σημείωσαν οι αθλητές και αθλήτριες ήταν ικανοποιητικές. Οι τρεις πρώτοι νικητές σε κάθε κατηγορία έχουν ως ακολούθως:

### 2000μ. Θηλέων Γυμνασίων

1 Αγνή Αλεξάνδρα	Λανίτειο	7.20.0
2 Βαλάντω Παγκράτη	Κίτιο	7.23.0
4 Γιολάντη Μάου	Αγγλική Σχολή	7.36.0

Στην ομαδική βαθμολογία πρώτευσε το Γυμνάσιο Αγ. Παύλου με 67β.

### 3000μ. αρρένων Γυμνασίων

1 Χρίστος Λάμπρου	Κοκκινοτριμυθιά	9.49.0
2 Λευτέρης Ηλία	Καλογεροπούλλιο	10.13.0
3 Χρίστος Καλλής	Αμερ. Ακαδ. Λάρνακας	10.20.0

Στην ομαδική βαθμολογία πρώτευσε το Λανίτειο με 74β.

### 3000μ. Θηλέων Λυκείων

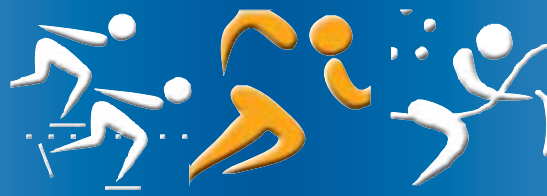
1 Μερóπη Παναγιώτου	Παλιομέτοχο	10.31.0
2 Σαβίνα Κωνσταντινίδου	Λανίτειο Β.	11.12.0
3 Ειρήνη Ερωτοκρίτου	Παγκ. Λάρνακα	11.21.0

Στην ομαδική βαθμολογία πρώτευσε το Λύκειο Κύκκου Β΄ με 37β.

### 5000μ. αρρένων Λυκείων

1 Χαράλαμπος Χαραλάμπος	Ιδάλιο	16.14.0
2 Παναγιώτης Παναγιώτου	Ιδάλιο	16.30.0
3 Ανδρέας Μισιάρας	Κύκκου Β΄	16.41.0

Στην ομαδική βαθμολογία πρώτευσε το Λανίτειο Β΄ με 41β.



Στιγμιότυπο από την εκκίνηση του Μισού Μαραθωνίου Δρόμου

## ΜΙΣΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

# Πρώτευσε ο Καζαχούμ δεύτερος ο Κήναν

Ο Αχμέτ Καζαχούμ του ΓΣΠ στους άνδρες και η Γιώτα Ανδρέου του ΓΣΟ στις γυναίκες ήταν οι νικητές του Μισού Μαραθωνίου Δρόμου που διεξήχθη την Κυριακή 29 Ιανουαρίου στη Λάρνακα, με διοργανωτή το ΓΣΖ σε συνεργασία με το σωματείο « Περικλής Δημητρίου».

Τα πλήρη αποτελέσματα έχουν ως ακολούθως:

19	ΧΕΙΜΩΝΗΣ Κώστας	ΓΣΠ	1950	1.36.22
20	ΛΟΙΖΗ Ευθύμιος	ΓΣΠ	1951	1.37.03
21	ΙΩΑΝΝΟΥ Στέλιος	ΓΣΖ	1969	1.37.37
22	ΒΛΑΧΟΣ Μάριος	ΓΣΟ	1964	1.46.12
23	ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ Σοφοκλής	ΓΣΕ	1959	2.03.39
24	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ Νίκος	ΓΣΠ	1957	2.16.43

### ΑΝΔΡΕΣ

1	ΑΧΜΕΤ ΚΑΖΑΧΟΥΜ	ΓΣΠ	1981	1.09.39
2	KEENAN Michael	ΓΣΟ	1974	1.16.17
3	BUCKLEY Andrew	ΓΣΖ	1976	1.16.32
4	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ Παναγιώτης	ΓΣΠ	1966	1.17.15
5	ΠΑΤΙΝΙΟΣ Κώστας	ΓΣΠΡ	1971	1.18.54
6	ΙΩΑΝΝΟΥ Λεωνίδας	ΓΣΟ	1990	1.19.08
7	ΜΠΟΟΥΣΤ Κρίστοφερ	ΓΣΟ	1986	1.20.16
8	ΙΩΑΝΝΟΥ Αριστοτέλης	ΓΣΟ	1985	1.21.41
9	ΝΕΟΦΥΤΟΥ Παναγιώτης	ΓΣΚ	1963	1.23.51
10	ΛΟΥΚΑ ΊΔΗΣ Γιώργος	ΓΣΖ	1972	1.24.33
11	ΣΑΒΒΑ Χρίστος	ΓΣΠ	1973	1.28.54
12	ΝΑΘΑΝΑΗΛ Σωτήρης	ΓΣΚ	1958	1.29.06
13	DONGMO Christophe	ΓΣΖ	1979	1.31.11
14	ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ Σέργιος	ΓΣΠ	1969	1.32.27
15	ΛΕΩΝΙΔΟΥ Λεωνίδας	ΓΣΠ	1967	1.32.32
16	ΚΩΜΟΔΡΟΜΟΣ Χρίστος	ΓΣΚ	1967	1.32.32
17	ΚΙΚΑΣ Μιχάλης	ΓΣΠ	1984	1.34.00
18	ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ Σωκράτης	ΓΣΠ	1967	1.34.09

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Γ.Σ.Π.	9
Γ.Σ.Ο.	6
Γ.Σ.Ζ.	4
Γ.Σ.ΠΡ.	2

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1	ΑΝΔΡΕΟΥ Γιώτα	ΓΣΟ	1989	1.31.16
2	SCOTT Nicola	ΓΣΟ	1979	1.33.15
3	ΤΣΕΤΑΝΟΒΑ ΧΡΙΣΤΟΒΑ Αίμιλη	ΓΣΟ	1978	1.33.26
4	ΑΒΡΑΑΜΙΔΟΥ Μαρία	ΓΣΖ	1973	1.37.37
5	ΚΕΛΕΚΕΕΒΑ ΞΕΝΗ Σβεtlάνα	ΓΣΖ	1983	1.45.55
6	ΛΑΜΠΡΟΥ Μαρία	ΓΣΠ	1971	1.46.12

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Γ.Σ.Ο.	15
Γ.Σ.Ζ.	5
Γ.Σ.Π.	1



# το ξεκίνημα



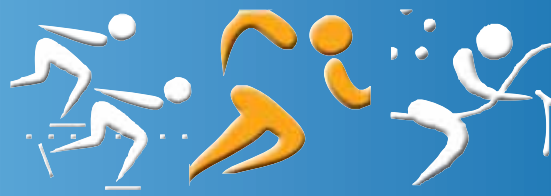
ο αγνός έτοιμος καφές



*"Οι Μικρές μας ιστορίες, οι συνήθειες, οι χαρές μας  
οι αβίες ενοχές μας, ο,τι λήσαμε*

*Κουβαλήσαμε μαζί μας, στην καινούργια την αρχή μας  
και σαν γείση στο καφέ μας, το κρατήσαμε."*

**P**  
POKKA



## Πρωτάθλημα Ανωμάλου δρόμου

Πανοραμική θεαματική  
φωτογραφία από το  
Παγκύπριο Πρωτάθλημα  
Ανωμάλου Δρόμου  
που διεξήχθη στο  
Παλαιόμετοχο

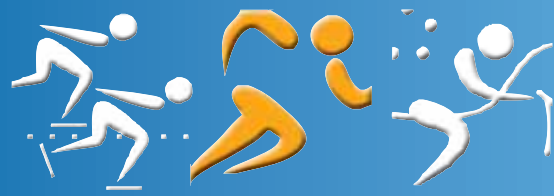


## Ο Γιαννάκης Ιωάννου σε δράση

Ο παλαιός αθλητής του  
Μαραθωνίου Δρόμου  
Γιαννάκης Δημητρίου  
του ΓΣΕ που έλαβε μέρος  
στο Μισό Μαραθώνιο  
στα Περβόλια Λάρνακας.  
Παρά τα χρονάκια του ο  
συμπαθής Γιαννάκης για  
την ηλικία του έτρεξε πολύ  
καλά



Kyriacos Andreou  
SPORTS PHOTOGRAPHY



### *Η παρουσίαση της Λεοντίας Καλλένου*

*Η Λεοντία Καλλένου κατά την παρουσίαση των αθλητριών που συμμετείχαν στο ύψος στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου στην Αθήνα*

# Πάμε για άλλες πολιτείες!

Τώρα με τη Virgin Atlantic σας ταξιδεύουμε σε Νέα Υόρκη, Λος Άντζελες και Βοστώνη, μέσω Λονδίνου, με καθημερινές πτήσεις.







Στιγμιότυπο από το αγώνισμα των 60μ. εμπόδια- με τον Αλέξανδρο Σταυρίδη δεύτερο από τ' αριστερά

## ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

# Ρεκόρ Εφήβων, Νεανίδων

**Α**τομική επίδοση στα 800μ. σημείωσε ο αθλητής του ΓΣΠ Χρίστος Δημητρίου με 1.54.84, σε ημερίδα κλειστού στίβου που διεξήχθη στις 4 Φεβρουαρίου στο κλειστό Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στην Αθήνα που είναι και Παγκύπριο Ρεκόρ Εφήβων.

Πολύ καλή επίδοση σημείωσε και η επίσης αθλήτρια του ΓΣΠ Μερόπη Παναγιώτου στα 1500μ. με 4.31.74 που αποτελεί Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ Νεανίδων.

Η Φλωρεντία Κάππα του ΓΣΠ στη σφαιροβολία πέτυχε βολή 15.00μ. που αποτελεί ατομική επίδοση.

Ατομική επίδοση πέτυχε και ο Άρης Ξουφαρίδης του ΓΣΟ στα 400μ. με 49.12.

Αναλυτικά οι επιδόσεις που σημείωσαν οι κύπριοι αθλητές και αθλήτριες στην ημερίδα έχουν ως ακολούθως:

### 60μ.

Φίλιππος Σπαστρή 6.96

### 60μ.

Ανδρέας Παφίτης 7.06

### 60μ.

Στέφανος Δαλίτης 7.38

### 60μ. εμπ.

Αλέξανδρος Σταυρίδης 7.93

### 60μ. εμπ.

Μίλαν Τραϊκόβιτς 8.24

### 800μ.

Χρίστος Δημητρίου 1.51.84

### Μήκος

Χρίστος Χριστοφόρου 6.49μ.

### Τριπλούν

Στέλιος Καψάλης 15.17μ.

### Τριπλούν

Παναγιώτης Βόλου 14.74μ.

### 60μ.

Δήμητρα Κυριακίδου 8.10

### 60μ. εμπ.

Δήμητρα Αραχωβίτη 8.46

### 400μ.

Γαβριέλα Σοφοκλέους 58.98

### 800μ.

Μερόπη Παναγιώτου 4.31.74

### Τριπλούν

Νίνα Σεργέσοβα 13.38μ.

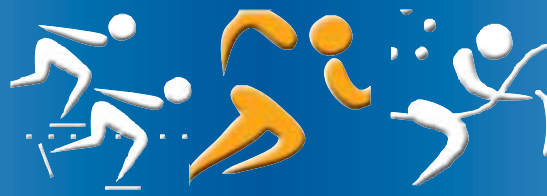
### Τριπλούν

Ελευθερία Χριστοφή 12.51μ.

### Σφαιροβολία

Φλωρεντία Κάππα 15.00μ.

Σε ημερίδα κλειστού στίβου που διεξήχθη στο Καυταντζόγλειο Στάδιο ο Νίκανδρος Στυλιανού του ΓΣΠρ. πέτυχε άλμα στα 5.20μ.



Η Λεοντία Καλλένου ηρώτευσε στο ύψος με 1.82μ.

## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ

# Δύο νέα Παγκύπρια ρεκόρ

Η Καλλένου εξασφάλισε το όριο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων/Νεανίδων

**Δ**ύο νέα Παγκύπρια ρεκόρ γυναικών και δύο Παγκύπρια ρεκόρ νεανίδων σημειώθηκαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κλειστού που διεξήχθη στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας στις 21-22 Φεβρουαρίου. Τα πέτυχαν, η Ελπίδα Χριστοδουλίδου στα 3.000μ. με 9.47.22, η Μερόπη Παναγιώτου του ΓΣΠ στα 1500μ. με 4.28.64 (Γυναίκες και Νεανίδες) και η Λεοντία Καλλένου στο ύψος με 1.82μ. εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα το όριο για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων / Νεανίδων που θα διεξαχθεί στη Μπαρτσελόνα της Ισπανίας στις 10-15 Ιουλίου. Είναι και οι τρεις αθλήτριες του ΓΣΠ.

Η Μερόπη Παναγιώτου χρειάστηκε να περάσουν 26 χρόνια για να καταρρίψει το ρεκόρ της Άντρης Αβραάμ στα 1500μ. που πέτυχε το 1986 με 4.29.03

- Η Χριστοδουλίδου κατέρριψε το δικό της ρεκόρ που κατείχε από την περσινή χρονιά (2011) με 10.05.50.

- Επίσης η Παναγιώτου στα 3000μ. πέτυχε την καλύτερη επίδοση που σημειώθηκε στο αγώνισμα από νεανίδα αθλήτρια.

- Η Ναταλία Ευαγγελίδου σημείωσε ατομική επίδοση στα 800μ. με 2.11.04

Εκτός από τα ρεκόρ οι κύπριοι αθλητές και αθλήτριες σημείωσαν αρκετά καλές επιδόσεις.

Αναλυτικά:

### ΑΝΔΡΕΣ

#### 60μέτρα:

Χρίστος Χ΄΄Αγγελίδης	6.90	3ος
Φίλιππος Σπαστρής	6.96	7ος

#### 400μέτρα:

Άρνης Ξουφαρίδης	48.93	3ος
------------------	-------	-----

#### 800μέτρα:

Χρίστος Δημητρίου	1.51.98	3ος
Θεοφάνης Μιχαηλός	1.54.24	5ος

#### 3000μέτρα:

Μάριος Αποστολίδης	9.22.42	16ος
--------------------	---------	------

#### Τριπλούν:

Ζαχαρίας Άρνος	15.97μ.	2ος
----------------	---------	-----

#### Επι κοντώ:

Νίκανδρος Στυλιανού	5.30μ.	2ος
---------------------	--------	-----

# Δυναμισμός.

Επιχειρηματικό μυαλό, δυναμισμός, περηφάνια και ένα μοναδικό πείσμα για πρόοδο, είναι αξίες που χαρακτηρίζουν κάθε Κύπριο. Αυτές οι αξίες ήταν πάντα τα εφόδια μας για να πάμε μπροστά.

## 50 χρόνια, μαζί κινούμε την Κύπρο

Στην Πετρολίνα, εδώ και 50 χρόνια μοιραζόμαστε μαζί σας τις ίδιες αξίες. Οι δραστηριότητες της Πετρολίνα σήμερα εκτείνονται σε «γη, ουρανό και θάλασσα». Βρίσκεται καθημερινά δίπλα μας με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στη γεωργία, στη βιομηχανία, στις κατασκευές, στις μεταφορές και γενικά όπου δημιουργεί ο Κύπριος, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ποιότητα ζωής μας.



**50**  
**ΧΡΟΝΙΑ**  
ΜΑΖΙ, ΚΙΝΟΥΜΕ  
ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



Ο Χρίστος Δημητρίου ήταν τρίτος στα 800μ.

#### 60μ. εμπόδια:

Αλέξανδρος Σταυρίδης	8.05	4ος
Σάββας Σάββα	9.14	8ος

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

##### 60 μέτρα:

Ραμόνα Παπαιωάννου	7.62	2η
--------------------	------	----

##### 400μέτρα:

Γαβριέλα Σοφοκλέους	59.28	7η
---------------------	-------	----

##### 800μέτρα:

Ναταλία Ευαγγελίδου	2.11.04	2η
---------------------	---------	----

##### 1500μέτρα:

Μερόπη Παναγιώτου	4.28.64	1η
-------------------	---------	----

##### 3000μέτρα :

Ελπίδα Χριστοδουλίδου	9.47.22	2η
-----------------------	---------	----

Μερόπη Παναγιώτου	10.06.33	3η
-------------------	----------	----

##### Μηκος

Ελευθερία Χριστοφή	5.95μ.	5η
--------------------	--------	----

Τριπλούν Νίνα Σεργέσοβα	13.20μ.	4η
-------------------------	---------	----

Σφαιροβολία Φλωρεντία Κάππα	14.44μ.	1η
-----------------------------	---------	----

##### Υψος

Λεοντία Καλλένου	1.82μ.	2η
------------------	--------	----

##### Έπταθλο

Χρίστος Χριστοφόρου	4.943β.	1ος
---------------------	---------	-----

## Είπαν

Ο προπονητής της Παναγιώτου παλιός πρωταθλητής των μεσαίων αποστάσεων Σπύρος Σπύρου μας είπε για τη μεγάλη επιτυχία της αθλήτριας του ΓΣΠ

“Ήταν μέσα στους στόχους μας η επιτυχία της Μερόπης. Δουλέψαμε σκληρά για αυτό τον σκοπό. Είναι πολύ ευχάριστο και οι προσπάθειες βελτίωσης θα συνεχιστούν. Ελπίζω ότι θα κάμει καλή χρονιά και απώτερος στόχος είναι το Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Βαρκελώνης. Πιστεύω ότι θα τα καταφέρει, γιατί έχει θέληση και είναι πεισματάρα.”

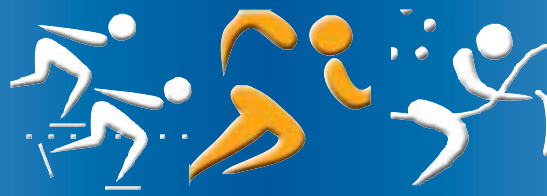
Ο προπονητής της Λεοντίας Καλλένου παλιός πρωταθλητής Λουκάς Καλογήρου μας είπε για την σπουδαία επίδοση της αθλήτριας του.

«Πάντα πίστευα στις δυνατότητες της Λεοντίας. Από καιρό έλεγα ότι μπορούσε να πάει ψηλά. Να που δεν με διέψευσε. Προπονείται εντατικά και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων Νεανίδων μπορεί να πετύχει ακόμα πιο ψηλά άλματα».



# ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ





Ο Ντραϊκόβιτς (δεξιά) ήταν πρώτος στα 60μ. εμπόδια

ΣΕ ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΟ «ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ»

## Τρία Παγκύπρια ρεκόρ

**Δ**ύο νέα Παγκύπρια Ρεκόρ Παίδων/Κορασίδων σημειώθηκαν στην πρώτη Ημερίδα Κλειστού Στίβου που διοργάνωσε η ΚΟΕΑΣ, την Πέμπτη 16 Φεβρουαρίου 2012 στο Πολυπροπονητήριο «ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ» στη Λευκωσία. Στην Ημερίδα που συμμετείχαν αθλητές-τριες όλων των Γυμναστικών Συλλόγων-Μελών της ΚΟΕΑΣ, διεξήχθησαν τα αγωνίσματα 60μ., 60μ.εμπόδια, Μήκος και Τριπλούν.

Τα νέα Παγκύπρια Ρεκόρ πέτυχαν:

- Ο Στεφανή Ανδρέας του ΓΣΚ στο Μήκος με 5.82μ. πέτυχε την καλύτερη επίδοση στην κατηγορία Παίδων
- Η Ανδρέου Σκεύη του ΓΣΕ στα 60μ./7.85 Παγκύπριο Ρεκόρ Κορασίδων
- Η Χριστοφή Ναταλία του ΓΣΕ στα 60μ.εμπόδια/9.04 Παγκύπριο Ρεκόρ Κορασίδων

Τα πλήρη αποτελέσματα της Παγκύπριας Ημερίδα είναι ως ακολούθως:

### 60Μ.

1	Πολυκάρπου	Βασίλης	ΓΣΠΡ	1988	7.08
2	Κυριακίδης	Κρίτωνας	ΓΣΠΡ	1992	7.13
3	Ανδρέου	Γεώργιος	ΓΣΠΡ	1995	7.29

4	Καρακώστας	Στέφανος	ΓΣΕ	1994	7.30
5	Χαραλάμπους	Ορέστης	ΓΣΕ	1995	7.40
6	Σεργίου	Νικόλας	ΓΣΖ	1994	7.44
7	Χρυσάνθου	Ανδρέας	ΓΣΟ	1991	7.50
8	Χ'Θεωρής	Ανδρέας	ΓΣΕ	1995	7.53
9	Χριστοφόρου	Ανδρέας	ΓΣΠ	1998	7.73
10	Βασιλείου	Τάσος	ΓΣΖ	1997	7.74
11	Πέτρου	Ανδρέας	ΓΣΠ	1995	7.79
12	Αβραάμ	Μάρκος	ΓΣΕ	1996	7.83

### 60Μ.ΕΜΠΟΔΙΑ (1.067μ.)

1	Τραϊκόβιτς	Μίλαν	ΓΣΟ	1992	8.36
2	Elemo	Lucy	ΓΣΟ	1983	8.68
3	Κλεοβούλου	Περικλής	ΓΣΚ	1993	8.88

### 60Μ.ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΑΙΔΩΝ(0.914μ.)

1	Βασιλείου	Τάσος	ΓΣΖ	1997	9.00
2	Χ'Θεωρής	Ανδρέας	ΓΣΕ	1995	9.71
3	Αβραάμ	Μάρκος	ΓΣΕ	1996	9.93

### ΜΗΚΟΣ

1	Βόλου	Ματθαίος	ΓΣΟ	1989	6.95μ.
2	Στεφανή	Χαράλαμπος	ΓΣΚ	1992	6.82μ.

Αλλού τα λεφτά σας  
είναι ακόμα πιο ασφαλισμένα



  
**Συνεργατικό**  
Ταμιευτήριο  
**Λεμεσού**

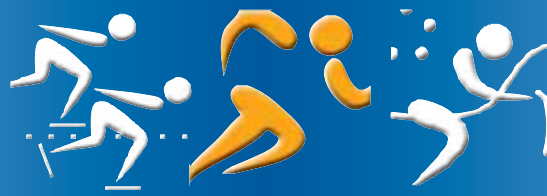
**Πάντα δίπλα σου!**

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Οδός Γλάδστωνος 97, 3032, Τ.Θ.: 50188, 3601 Λεμεσός, Κύπρος  
Τηλ.: +357 25856000, Φαξ: + 357 25346718, e-mail: info@sti.com.cy

[www.sti.com.cy](http://www.sti.com.cy)





Η Ναταλία Χριστοφή πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ κορασίδων

3 Κλεοβούλου	Περικλής	ΓΣΚ	1993	6.68μ.
4 Στεφανή	Ανδρέας	ΓΣΚ	1996	5.82μ.
Παγκύπριο Ρεκόρ Παίδων				
5 Χούλος	Δημήτρης	ΓΣΚ	1995	5.76μ.

#### ΜΗΚΟΣ

1 Σταύρου	Ζωή	ΓΣΚ	1994	5.11μ.
2 Γεωργιάδου	Νάταλη	ΓΣΟ	1978	4.84μ.
3 Πελεκάνου	Ηλιάνα	ΓΣΟ	1994	

#### ΤΡΙΠΛΟΥΝ

1 Βόλου	Παναγιώτης	ΓΣΟ	1991	15.14μ.
2 Καψάλης	Στέλιος	ΓΣΟ	1982	άκυρος
3 Χούλος	Δημήτρης	ΓΣΚ	1995	

#### ΤΡΙΠΛΟΥΝ

1 Σεργέζοβα	Νίνα	ΓΣΟ	1981	13.09μ.
2 Ζαμπά	Βικτώρια	ΓΣΟ	1995	άκυρη
3 Γεωργιάδου	Νάταλη	ΓΣΟ	1978	άκυρη

#### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

##### 60Μ.

1 Ανδρέου	Σκεύη	ΓΣΕ	1997	7.85
Παγκύπριο Ρεκόρ Κορασίδων				
2 Χριστοφή	Ναταλία	ΓΣΕ	1997	8.31
3 Κοντονικόλα	Γεωργία	ΓΣΖ	1998	8.33
4 Μιχαήλ	Σοφία	ΓΣΟ	1996	8.40
5 Πελεκάνου	Ηλιάνα	ΓΣΟ	1994	8.53
6 Πέτρου	Παντελίτσα	ΓΣΖ	1995	8.75
7 Αρτέμη	Αννα	ΓΣΕ	1995	8.82
8 Μουσικού	Ευανθία	ΓΣΖ	1997	9.03

##### 60Μ.ΕΜΠΟΔΙΑ (0.767μ.)

1 Χριστοφή	Ναταλία	ΓΣΕ	1997	9.04
Παγκύπριο Ρεκόρ Κορασίδων				
2 Πέτρου	Παντελίτσα	ΓΣΖ	1995	9.83
3 Πελεκάνου	Ηλιάνα	ΓΣΟ	1994	9.88







# Olympus Sports

*Fitness & Spa Equipment*



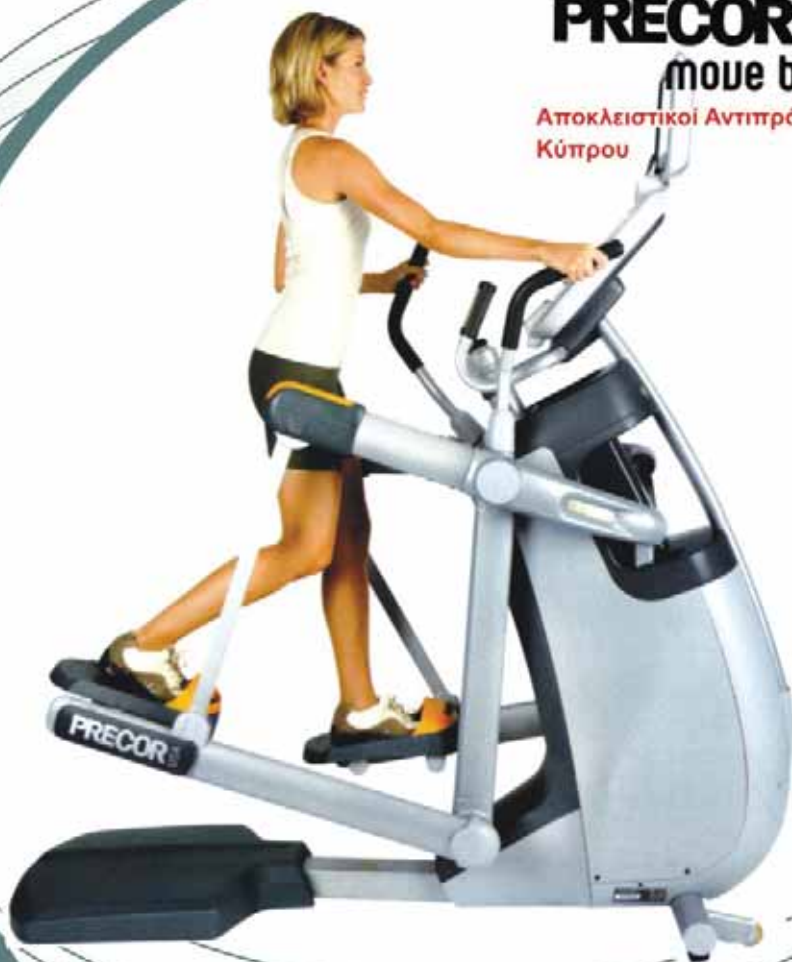
Επαγγελματικά Όργανα Γυμναστικής  
Όργανα για το σπίτι  
Τελευταία Τεχνολογία



**Body-Solid**<sup>®</sup>  
Built for Life

**PRECOR**<sup>®</sup> USA  
move beyond

Αποκλειστικοί Αντιπρόσωποι  
Κύπρου



Γλάστωνος 47, 3040 (Πεντάδρομος), Λεμεσός,  
Τηλ: 25820828, Φαξ: 25820829

Υποκαταστήματα σε Λευκωσία και Πάφο (99681306)  
Παράδοση σε όλη την Κύπρο



Ο ΠΑΛΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΝΙΚΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ

## Για να κάμεις πρωταθλητισμό χρειάζονται πολλές θυσίες

Εύχομαι  
ο Κυριάκος  
Ιωάννου  
και η Ελένη  
Αρτυματά να  
διακριθούν  
στους  
Ολυμπιακούς  
Αγώνες του  
Λονδίνου

Του Ανδρέα Παύλου

**Ο** Λάμπρος Κεφάλας υπήρξε ένας από τους καλύτερους αθλητές ταχύτητας. Ήταν Παγκυπριονίκης στα 100μ. με χρόνο 10.35. Ρεκόρ που κατέχει μέχρι σήμερα. Ήταν δεύτερος Βαλκανιονίκης το 1979 και τρίτος το 1978. Κέρδισε τους Πανελληνίους το 1980. Υπήρξε δύο φορές παγκυπριονίκης στα 100μ. το 1978 και το 1981. Σήμερα είναι προπονητής στίβου και γυμναστής. Ζει στο Παραλίμνι. Είναι πατέρας της Ραφαέλλας.

Με τον τότε " φτεροπόδαρο" της εποχής του είχαμε μια πολύ ενδιαφέρουσα συνομιλία στην οποία μας μίλησε για το πώς ξεκίνησε την καριέρα του, τις επιτυχίες που είχε, και τη σημερινή



κατάσταση στον κλασικό αθλητισμό τονίζοντας.

"Για να κάμεις πρωταθλητισμό θα πρέπει να κάμεις πολλές θυσίες και να προνοήσαι αρκετές ώρες στο γήπεδο".

Να δούμε τι μας είπε.

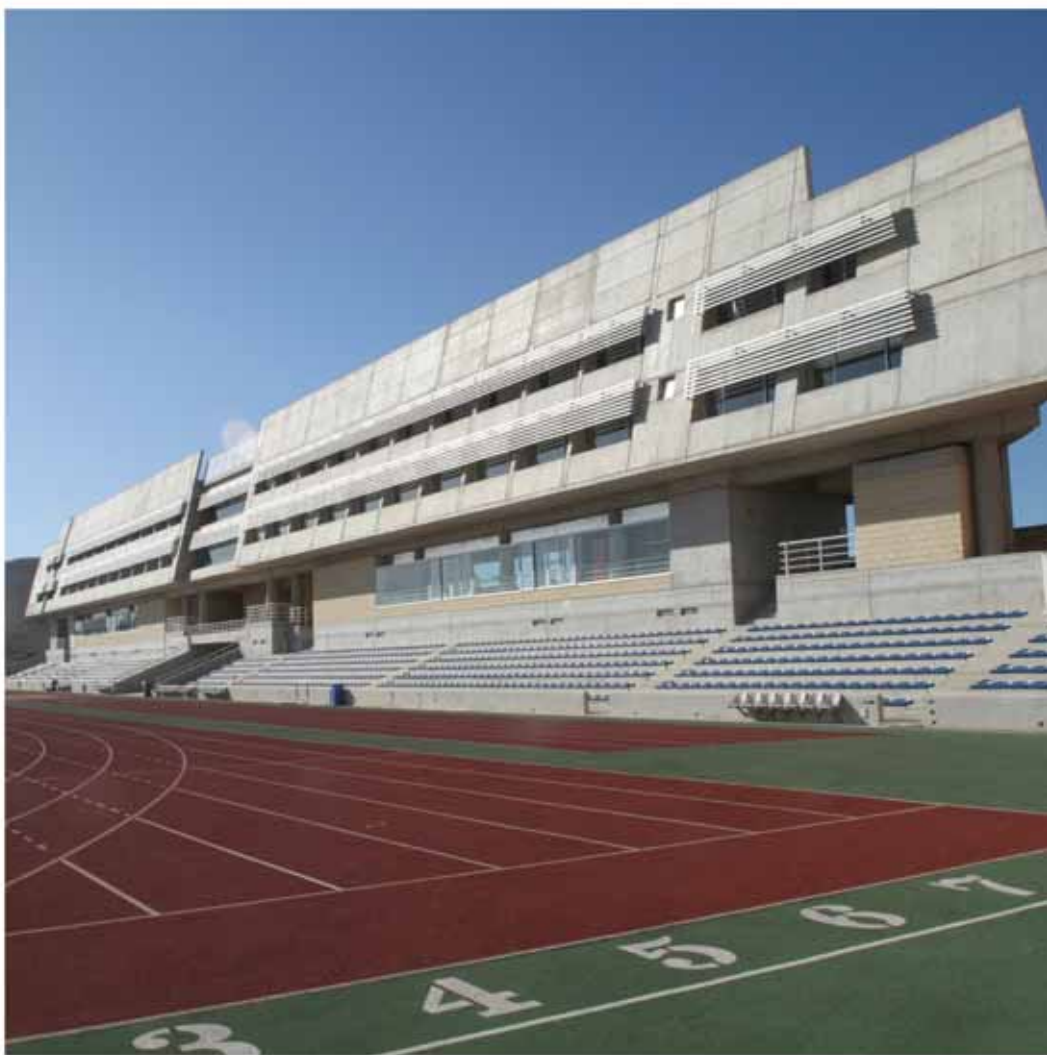
**Που και πότε γεννήθηκες;**

Γεννήθηκα στην Αμμόχωστο στις 10 Αυγούστου το 1953. Φοίτησα στο δημοτικό σχολείο Παραλιμνίου και στη



# ALLEGRA

gsp sport center



Accommodation - Sport Training - Corporate Events

## GSP Stadium

P.O.Box 23626, 1685 Nicosia - Cyprus

T: +357 22467000, F: +357 22570555

[info@allegragsspportcenter.com](mailto:info@allegragsspportcenter.com)

[www.allegragsspportcenter.com](http://www.allegragsspportcenter.com)

- Executive Suites & Twin Rooms
- Conference Rooms
- Restaurant
- Top Floor Bar
- Gym & Physiotherapy Center





## Μεγαλύτερη μου επιτυχία ήταν η τρίτη θέση στους αγώνες του Μπρούνο Ζάουλι το 1981

συνέχεια στο Β΄ Γυμνάσιο Αμμοχώστου. Τόσο στα παιδικά όσο και στα γυμνασιακά μου χρόνια μου άρεσε ο αθλητισμός και ασχολούμουν με τους δρόμους ταχύτητας και διακρινόμουν σημειώνοντας πρώτες νίκες.

### Ποιος σε προέτρεψε να ασχοληθείς περισσότερο με τον αθλητισμό;

Να μη σας φανεί παράξενο ο θεός μου ο Πάμπος Χατζήκυριακος. Διέβλεψε το ταλέντο μου παρακολουθώντας με τόσο στο δημοτικό όσο και στο γυμνάσιο και με προέτρεψε να ασχοληθώ περισσότερο με τον κλασικό αθλητισμό και με τους δρόμους ταχύτητας. Άκουσα τη συμβουλή του και εκ των υστέρων φάνηκε ότι είχε δίκαιο. Στο Γυμνάσιο σημείωσα πάρα πολλές νίκες στους παγκύπριους αγώνες. Μετά που τελείωσα

το στρατό το 1975 μετέβηκα στην Αθήνα για σπουδές στη Γυμναστική Ακαδημία.

### Εκεί με ποιο έκανες προπόνηση;

Έτυχα να έχω προπονητή το Νίκο Γεωρόπουλο, από τον οποίο έμαθα πάρα πολλά ώστε να μπορέσω να γίνω Πανελληνιονίκης, Βαλκανιονίκης ενώ έλαβα μέρος σε πολλούς διεθνείς αγώνες με την Ελλάδα όπως Πανευρωπαϊκούς και Ολυμπιακούς με την Κύπρο. Στους Πανευρωπαϊκούς στην Πράγα το 1978 έτρεξα μέχρι τον ημιτελικό 10.57 και έχασα από τον Μπορζόφ με 10.56 και τη θέση στον τελικό. Συμμετείχα στους Ολυμπιακούς της Μόσχας το 1980, πέρασα σειρά με χρόνο 10.60 και αποκλείστηκα στον επόμενο προκριματικό με 10.70.

### Τι θυμάσαι από αυτή την Ολυμπιάδα;

Είμασταν η πρώτη αθλητική αποστολή που είχε φθάσει στη Μόσχα. Ήμουν ο πρώτος μάλιστα από τα μέλη της αποστολής, που αγόρασα τη μασκότ των αγώνων με την αρκούδα την οποία και έχω μέχρι τώρα. Είναι για μένα κάτι το ξεχωριστό και θα την έχω δίπλα στα κύπελλα, έπαθλα και διπλώματα που κέρδισα.

### Η καλύτερη επιτυχία στην καριέρα σου ποια είναι;

Η τρίτη θέση που κέρδισα στο Μπρούνο Ζάουλι το 1981 στην Αθήνα με 10.51. Ίσως να ήταν και η καλύτερη θέση που πέτυχε τότε η Ελλάδα. Είναι για αυτό που την θεωρώ ως τη μεγαλύτε-



## Κρουαζιέρες

### Ταξίδια

**Βερολίνο 5 Μέρες**  
από **€950**

**Ρώμη 5 Μέρες**  
από **€805**

**Παρίσι Disneyland 6 Μέρες**  
από **€1240**

**Βαρκελώνη 5 Μέρες**  
από **€905**

**Phantasialand 5 Μέρες**  
από **€920**

**Αργεντινή - Βραζιλία 15 Μέρες**  
από **€4380**

**Γύρος Κούβας 13 Μέρες**  
από **€2960**

**Αρχαίοι Θησαυροί** (Βενετία, Μπάρι, Ολυμπία, Σμύρνη, Κωνσταντινούπολη Ντουμπρόβνικ)  
**9 Μέρες** από **€1370**

**Κλασσική Μεσόγειος** (Ρώμη, Γένοβα, Κάννες - Μοντε Κάρλο, Βαρκελώνη, Μαγιόρκα, Βαλένθια)  
**9 Μέρες** από **€1525**

**Ισπανία, Μαρόκο, Κανάρια Νησιά** (Μιλάνο, Βαρκελώνη, Καζαμπλάνκα, Τενερίφη Μαδέιρα, Μαλαγα, Ρώμη)  
**13 Μέρες** από **€1479**

**Νορβηγικά Φιόρδ** (Κοπεγχάγη, Φλάμ, Χέλσεσιλτ, Γκεράγκερ, Μπέργκεν, Στάβανγκερ, Όσλο)  
**9 Μέρες** από **€1695**

**Μεγάλη Βαλτική - Ρωσία** (Λονδίνο, Κοπεγχάγη, Στοκχόλμη, Ελσίνκι, Αγία Πετρούπολη, Ταλλίν, Γκέτενμποργκ)  
**13 Μέρες** από **€2370**

**Δυτική Καραϊβική** (Μαϊάμι, Μεξικό, Μπελίζε, Νησί Ροσταν, Γκράν Κέιμαν)  
**10 Μέρες** από **€1715**

**Αλάσκα** (Σιάτλ, Τρέσι Άρμι Φιόρδ, Σκακγουέι, Τζουνό, Κετσίκαν Βικτώρια)  
**11 Μέρες** από **€2615**

### Ταξίδια

**Ανατολικές Ακτές ΗΠΑ - Παράταση Κρουαζιέρα Καραϊβικής**  
**19 Μέρες** από **€3650**

**Νέα Υόρκη, Σαν Φρανσίσκο, Λας Βέγκας, Λος Άντζελες**  
**13 Μέρες** από **€3100**

**Κένυα 10 Μέρες**  
από **€2500**

**Σεϋχέλλες 8 Μέρες**  
από **€1695**

**Ντουμπάι 4 Μέρες**  
από **€770**

**Μπανγκόκ - Πουκέτ ή Κο Σαμουί 12 Μέρες**  
από **€1300**

**AEOLOS**

2012

**ΠΙΟ  
ΚΟΝΤΑ  
ΠΑΡΑ  
ΠΟΤΕ...**

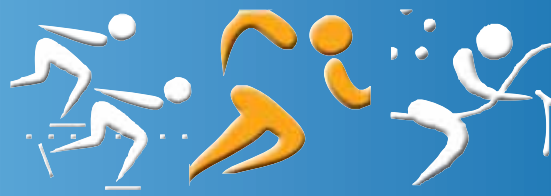
Παγκύπριος αριθμός εξυπηρέτησης 77776222 |

[bookaeolos.com](http://bookaeolos.com)



Δείτε τους καταλόγους μας εδώ.





ρη επιτυχία της καριέρας μου. Κάτι που δεν θα ξεχάσω. Θα μου μείνει για πάντα στη μνήμη η στιγμή του τερματισμού. Δεν είναι και εύκολο πράγμα να τερματίζεις τότε στην 3η θέση σε τέτοιους αγώνες.

#### **Οι συνθήκες προπόνησης της εποχής πώς ήταν;**

Πολύ καλές. Το πρωί πήγαινα στο πανεπιστήμιο και το απόγευμα προπόνηση στο στάδιο Καραϊσκάκη με το Νίκο Γεωργόπουλο. Ήταν ότι καλύτερο που μπορούσε να γένει. Έτυχε τότε να ήταν η φουρνιά των μεγάλων ηρωτών αθλητών. Μάριου Κασσιανίδη, Φίλιππου Φιλίππου, Πέτρου Ευριπίδου, Σταύρου Τζιωρτζή και άλλων που δόξασαν την πατρίδα μας αλλά και την Ελλάδα.

#### **Τώρα πως βλέπεις τα πράγματα;**

-Οι συνθήκες προπόνησης είναι καλές όμως επειδή οι απαιτήσεις της ζωής και κυρίως της μαθητικής λόγω των μαθημάτων και γενικά τα ιδιαίτερα που κάνουν τους αφαιρούν ώρες από την προπόνηση και για αυτό δυσκολεύονται και σε μερικές περιπτώσεις σταματούν τον αθλητισμό. Μακάρι να μπορούν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Όμως χρειάζονται πολλές θυσίες. Ο αθλητής δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Θα πρέπει να δουλεύεις καθημερινά στο γήπεδο και μάλιστα για αρκετές ώρες.

#### **Υπάρχουν ταλέντα;**

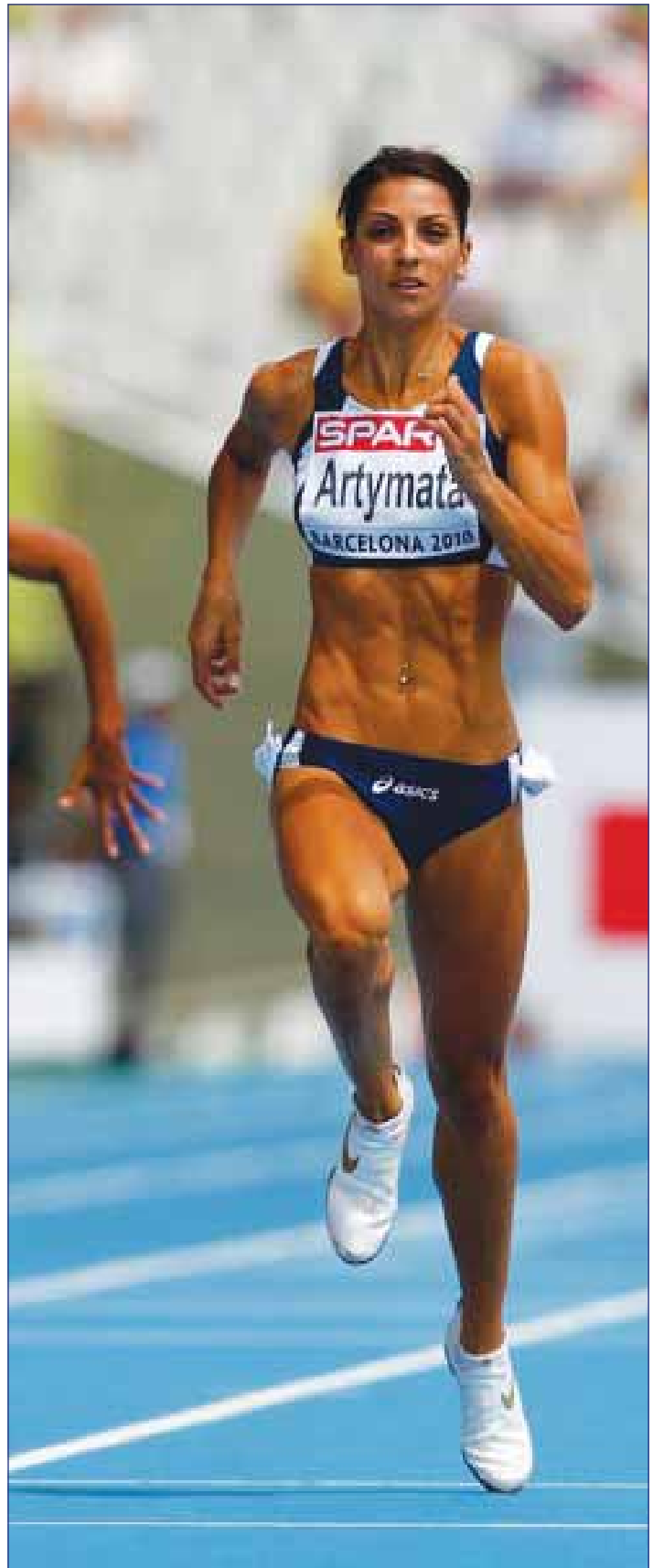
Υπάρχουν αλλά χάνονται γιατί αναγκάζονται να σταματήσουν λόγω των μαθημάτων αλλά και την έλλειψη μεγάλων κινήτρων. Από τα δικά μου χέρια πέρασαν πάρα πολλοί και καλοί μαθητές/τριες αθλητές/τριες που μπορούσαν να εξελιχθούν. Όπως η Έλενα Ανδρέου που όμως αναγκάστηκε να σταματήσει για λόγους υγείας.

#### **Την Ελένη Αρτυματά πως τη βλέπεις;**

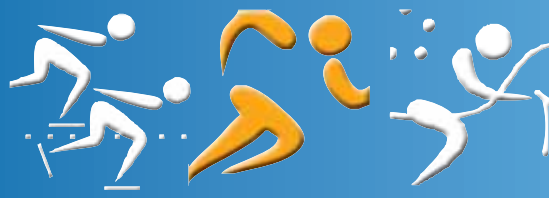
Εξαιρετη αθλήτρια. Αν βελτιώσει κάποια πράγματα μπορεί να εξελιχθεί σε θαυμάσια αθλήτρια τόσο στα 100 όσο και στα 200μ. που είναι το κύριο αγώνισμα της. Έχει τρομερά προσόντα και εύχομαι στους Ολυμπιακούς να πετύχει τους στόχους της.

#### **Για τον Κυριάκο Ιωάννου;**

Η αξία του είναι γνωστή και αδιαμφισβήτητη. Αν είναι τελείως καλά μέχρι το καλοκαίρι και τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου μπορεί να περάσει στον τελικό και να διεκδικήσει ακόμα και μετάλλιο. Ελπίζω να ξεπεράσει τα όποια προβλήματα αντιμετωπίζει. Είναι η μεγάλη ελπίδα για το στίβο.



*Η Αρτυματά διεκδικεί το όριο, στα 200μ. για την Ολυμπιάδα του Λονδίνου*



# Γεύματα πριν, κατά την διάρκεια και μετά από άσκηση

Το γεύμα πριν από την άσκηση εξυπηρετεί δύο κύριους σκοπούς: πρώτον, δεν αφήνει τους αθλητές να νιώσουν πεινασμένοι πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και δεύτερο, η κατανάλωση υδατανθράκων πριν από την άσκηση βοηθά τη διατήρηση με-

γίστων επιπέδων γλυκόζης αίματος για τους μύς που ασκούνται κατά την διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Παρόλα αυτά η περισσότερη ενέργεια που χρειάζεται για οποιοδήποτε άθλημα παρέχεται από οτιδήποτε ο νεαρός αθλητής έχει φάει κατά τις τελευταίες μερικές μέρες.

Ενώ λαμβάνονται υπόψη οι προσωπικές προτιμήσεις και οι ψυχολογικοί παράγοντες, το γεύμα πριν από την άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει γνωστές τροφές που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες, αρκετές πρωτεΐνες και λίγο λίπος και ίνες. Οι λιπαρές τροφές πρέπει να περιορίζονται διότι επιβραδύνουν το άδειασμα του στομάχου και μπορεί να προκαλέσουν ένα αίσθημα βάρους και δυσκινσίας. Πολλές τροφές με πρωτεΐνες περιέχουν επίσης πολύ λίπος.

Τροφές πλούσιες σε ίνες πρέπει να περιορίζονται διότι προκαλούν κοιλιακές κράμπες. Αντιθέτως, οι υδατάνθρακες παρέχουν την πιο γρήγορη και αποτελεσματική πηγή ενέργειας και αντίθετα με τα λίπη και τις ίνες χωνεύονται πολύ γρήγορα.

## ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Για τα μικρά παιδιά πρέπει να παρέχονται στους γονείς και τους προπονητές γενικές οδηγίες για φαγητό πριν από την άσκηση και δείγμα γευμάτων πριν από την άσκηση όπως φαίνονται πιο κάτω. Το παιδί μπορεί να επιλέξει ανάλογα με το τι υπάρχει και τις προτιμήσεις του. Για να έχουν σχετικά άδειο στομάχι ενώ ασκούνται τα παιδιά πρέπει να τρώνε 1-3 ώρες πριν τον αγώνα ή την προπόνηση. Παρόλα αυτά μερι-



**Της δρος Χριστιάνας Φιλίππου Χαριδήμου MS, PD**  
Κλινική και αθλητική διαιτολόγος, διατροφολόγος  
Αντιπρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων, Διατροφολόγων Κύπρου



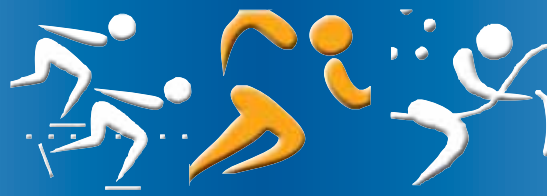
κά παιδιά προτιμούν να μην φάνε διότι νιώθουν νευρικότητα ή διέγερση. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, το παιδί δεν πρέπει να πιεστεί να φάει αλλά να του δοθεί νερό και χυμός.

## Τρώγοντας πριν από την άσκηση

<1 ώρα πριν	2-3 ώρες πριν	Περισσότερες από 3
Αθλητικό ποτό, νερό, κουλουράκι, ψωμί, κράκερς (τροφές με υδατάνθρακες όπως τις ανέχονται)	Χυμός φρούτου, αθλητικό ποτό, φρέσκο φρούτο, ψωμί, κουλουράκια, κράκερς, δημητριακά με γάλα, πλάκα ενέργειας, πλάκα με φρούτα, βρώμη.	3 ώρες πριν Χυμός φρούτου, αθλητικό ποτό, φρέσκο φρούτο, ψωμί, κουλουράκια, Αγγλικά μάρφιν, φυστικοβούτυρο, άπαχο κρέας, τυρί με χαμηλά λιπαρά, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, ψητή πατάτα, δημητριακά με γάλα με χαμηλά λιπαρά (1%), μακαρόνια με σος από τομάτα

Για εφήβους οι συμβουλές σχετικά με το χρόνο και ποσότητα υδατανθράκων που πρέπει να καταναλώνονται στο γεύμα πριν την άσκηση μπορεί να είναι πιο συγκεκριμένες. Οι παρούσες οδηγίες δείχνουν ότι 1 με 4 γρ. υδατανθράκων για κάθε χιλιόγραμμο σωματικού βάρους πρέπει να καταναλώνονται 1 με 4 ώρες πριν την άσκηση (Coleman and Steen, 2000). Για να εμποδιστούν τυχόν γαστροεντερικά προβλήματα, το περιεχόμενο του γεύματος σε υδατάνθρακες πρέπει να μειωθεί όσο πιο κοντά στην περίοδο άσκησης ή αγώνα καταναλώνεται.

Για παράδειγμα, ένα γεύμα με υδατάνθρακες 1 gm/kg είναι κατάλληλο μια ώρα πριν την άσκηση, ενώ 4 gm/kg μπορεί να καταναλωθούν τέσσερις ώρες πριν την άσκηση. Με πρακτικούς όρους, ένας αθλητής 50 kg πρέπει να καταναλώνει 100 γρ. δύο ώρες πριν την άσκηση. Αυτά μπορεί να περιλαμβάν-



νουν 1 φλιτζάνι χυμό μήλου (30 γρ.) και ένα κουλουράκι (50 γρ.) με ένα κουταλάκι μαρμελάδα (14 γρ).

Για αθλητές που ανησυχούν και έχουν συσχετιζόμενη αργοπορία στο γαστρικό άδειασμα ή ναυτία, στερεά γεύματα μπορεί να μην είναι πολύ ανεκτά ως γεύματα πριν από την άσκηση. Ως εναλλακτική λύση μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε εμπορικά υγρά γεύματα ή σπιτικά ρευστοποιημένα γεύματα για να συνεισφέρουν στην πρόσληψη υδατανθράκων και ενυδάτωσης και να μειώσουν τα γαστροεντερικά προβλήματα (Coleman, 1998). Για παράδειγμα, 240 ml GatorPro παρέχουν 360 χιλιοθερμίδες, 16 γρ. πρωτεΐνης, 58 γρ υδατανθράκων και 7 γρ λίπους, ενώ 400 ml Nutriment παρέχουν 360 χιλιοθερμίδες, 16 γρ. πρωτεΐνης, 52 γρ. υδατανθράκων και 10 γρ. λίπους. Σπιτικά ρευστοποιημένα γεύματα μπορεί να ετοιμαστούν από γάλα, σκόνη γάλακτος χωρίς λιπαρά, γιαούρτι και φρούτα.

Ως γνωστό, έχει υποδειχθεί στους αθλητές να μην τρώνε μεγάλες ποσότητες ζάχαρη πριν την άσκηση. Η συμβουλή αυτή βασίστηκε σε πληροφορίες σύμφωνα με τις οποίες η κατανάλωση 50 με 75 γρ γλυκόζης 30 με 45 λεπτά πριν την άσκηση μείωναν την αντοχή προκαλώντας υπογλυκαιμική αντίδραση (Costill, 1977).

Τα αποτελέσματα μια μεταγενέστερης μελέτης έδειξαν

ότι 75 γρ. γλυκόζης που καταναλώθηκαν 45 λεπτά πριν από ποδηλασία μέχρι εξάντλησης δεν επηρέασαν αρνητικά τον χρόνο της άσκησης (Hargreaves, 1987). Αυτά τα αντιφατικά αποτελέσματα υπαινίχονται ότι τα άτομα μπορεί να διαφέρουν στην ευπάθειά τους στη μείωση της γλυκόζης αίματος κατά την άσκηση (Sherman, 1989).

Κατανάλωση ζάχαρης πριν την άσκηση μπορεί να βοηθήσει την αντοχή αθλητών παρέχοντας γλυκόζη στους μύς που ασκούνται όταν τα αποθέματα γλυκογόνου πέφτουν σε χαμηλά επίπεδα (Sherman, 1989). Παρόλα αυτά αν και τροφές με ζάχαρη μπορεί να καταναλωθούν 30 με 45 λεπτά πριν την άσκηση, για μερικούς αθλητές η πρακτική αυτή μπορεί να βλάψει την απόδοση αν είναι ευαίσθητοι σε διακυμάνσεις στη ζάχαρη αίματος.

Οι αθλητές πρέπει να συμβουλευτούν και να αξιολογούνται αν είναι ευαίσθητοι στη μείωση γλυκόζης αίματος δοκιμάζοντας διάφορες ποσότητες υδατανθράκων πριν την άσκηση, κατά τη διάρκεια της προπόνησης (Sherman, 1989). Είναι επίσης σημαντικό να συνεχίσουμε να τονίζουμε ότι μια πλάκα ζαχαρωτό και ένα αναψυκτικό δεν παρέχουν μια θεραπεία «γρήγορης ενέργειας» πριν την άσκηση ούτε θα καλύψουν το κενό για μια βδομάδα μειωμένης πρόσληψης πριν την άσκηση.



**Colfresh**<sup>®</sup>  
CHEWINGGUM

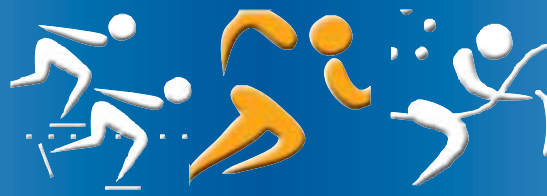
*Versus*

# **BATTLE OF THE FLAVORS**



★ **MINT VS PINACOLADA**  
**GINGER VS ORANGE** ★

**MAKE  
YOUR  
CHOICE**



### ΦΟΡΤΩΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η φόρτωση υδατανθράκων είναι μια τεχνική που μπορεί να αυξήσει το γλυκογόνο των μυών σε επίπεδα πάνω από το κανονικό. Ο τρόπος είναι να βάλουμε τον αθλητή να καταναλώσει μια δίαιτα πλούσια σε υδατάνθρακες (70%) 3 μέρες πριν τον αγώνα ενώ ταυτόχρονα μειώνεται η προπόνηση (Coleman and Steen, 2000). Την τελευταία μέρα πριν τον αγώνα χρειάζεται ολική ανάπαυση και διατήρηση της πρόσληψης πολλών υδατανθράκων.

Αυτή η στρατηγική θα δουλέψει μόνο με αθλητές αντοχής (αυτό αυξάνει την δραστηριότητα της σύνθεσης γλυκογόνου, των ενζύμων που είναι υπεύθυνα για αποθήκευση γλυκογόνου) και θα βοηθήσει μόνο εκείνους που ασχολούνται με συνεχείς ασκήσεις αντοχής (τρέξιμο αποστάσεων, κολύμπι, ποδηλασία) για περισσότερο από 90 λεπτά (Coleman and Steen, 2000).

### ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΟΡΤΩΣΗ ΓΛΥΚΟΓΟΝΟΥ

Ημέρα	Άσκηση	Πρόσληψη Θρεπτικής Ουσίας
1	90 λεπτά	Ουσίας
2	40 λεπτά	
3	40 λεπτά	50% Υδατάνθρακες 5 gm/kg
4	20 λεπτά	
5	20 λεπτά	
6	Ανάπαυση	70% Υδατάνθρακες 10 gm/kg
ΑΓΩΝΑΣ		

### ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Έρευνα έδειξε ότι για δραστηριότητες αντοχής που διαρκούν περισσότερο από 60 λεπτά, παροχή υδατανθράκων μπορεί να ενδυναμώσει την απόδοση (Coyle, 1992). Το συκώτι παρέχει γλυκόζη στο αίμα για να διατηρεί επίπεδα για μέγιστη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς οι μύς χάνουν γλυκογόνο, θα αρχίσουν να χρησιμοποιούν γλυκόζη αίματος. Ως αποτέλεσμα, τα αποθέματα γλυκόζης στο συκώτι εξαντλούνται. Όταν μειωθεί το γλυκογόνο του συκωτιού, η γλυκόζη του αίματος μειώνεται (να θυμάστε ότι το γλυκογόνο των μυών παραμένει στους μύς και δεν μπορεί να συνεισφέρει στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος). Τότε υπάρχει υπογλυκαιμία και μειώνεται η ένταση της άσκησης λόγω μυϊκής κόπωσης.

Παροχή υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της άσκησης παρέχει στους μύς μια πηγή γλυκόζης όταν μειώνονται τα αποθέματα γλυκογόνου τους. Έτσι η γλυκόζη αίματος μπορεί να διατηρηθεί επιτρέποντας στο άτομο να ασκηθεί περισσότερο. Συνιστάται οι αθλητές αντοχής να καταναλώνουν 30 με 60 gm υδατανθράκων κάθε ώρα (Coyle, 1992). Ανάλογα με το άθλημα, αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες (κράκερς, μπανάνα), νερωμένο χυμό φρούτου, ή ένα αθλητικό ποτό που περιέχει 6 με 8% υδατάνθρακες. Κατά τη διάρκεια ολοήμερων αγώνων, τροφές και ποτά με υδατάνθρακες μπορεί να επιβραδύνουν την εκδήλωση

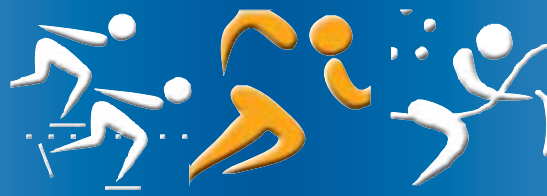


# ARSINOE BEACH HOTEL

*Lemesos - Cyprus*

COMFORT & LEISURE COMBINED





κούρασης τόσο για αθλητές αντοχής όσο και για τους υπόλοιπους.

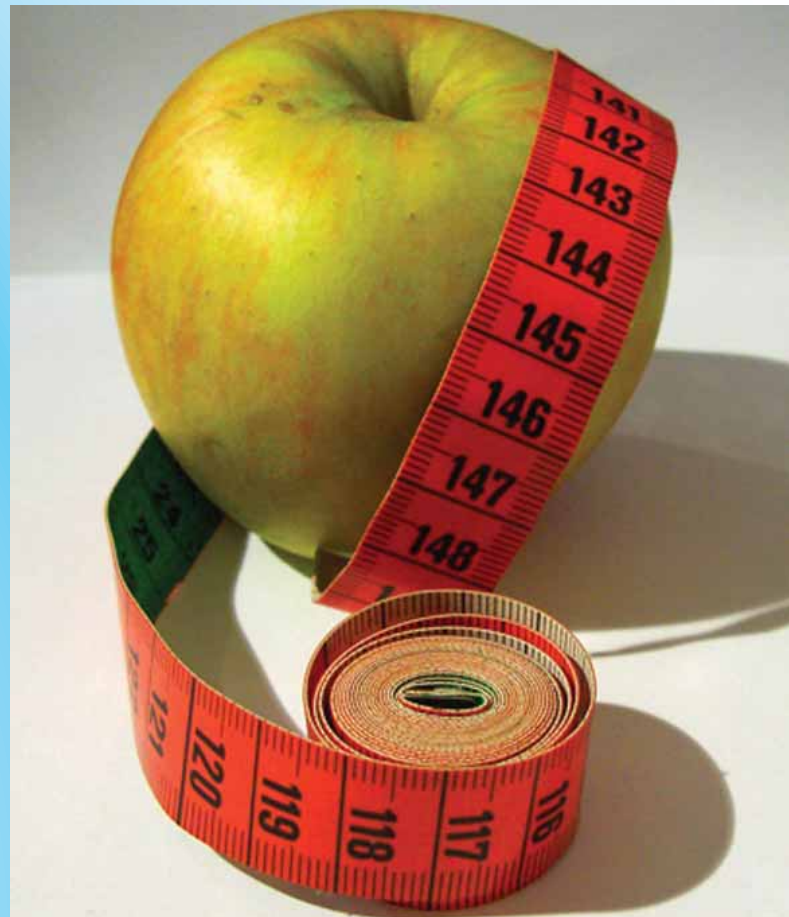
Μερικές επιλογές φαίνονται πιο κάτω.

#### ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Αντί για...	Επιλέξτε...
Αναψυκτικό	Χυμό
Ντόνατς	Κουλουράκια
Πλάκα ζαχαρωτού	Φρούτο
Πατατάκια	Αλμυρά κουλούρια
Λουκάνικα	Φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα
Παγωτό	Γρανίτες
Τηγανιτές πατάτες	Πίτσα

#### ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Μετά την άσκηση, πρέπει να προσφέρονται υγρά για να προωθήσουν την ενυδάτωση και να ενθαρρύνονται οι σύνθετοι υδατάνθρακες για να αναπληρώσουν τα αποθέματα γλυκογόνου. Η περίοδος μέσα στην οποία καταναλώνονται οι υδατάνθρακες ως προς την συμπλήρωση της άσκησης είναι σημαντική. Έρευνα έδειξε ότι το ποσοστό αποθήκευσης γλυκογόνου στους μύς αυξάνεται κατά τη διάρκεια δύο ωρών μετά την άσκηση (Ivy, 1988). Αυτό υπονοεί ότι η επιβράδυνση πρόσληψης υδατανθράκων για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά την άσκηση θα μειώσει την αποθήκευση γλυκογόνου των



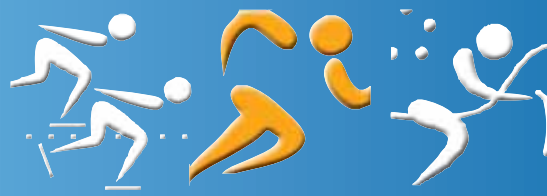


**MEGA EQUITY**

**SECURITIES & FINANCIAL SERVICES PUBLIC LTD.**

*Regulated by the Cyprus Securities & Exchange Commission*

*Member of the Cyprus Stock Exchange / Member of the Athens Stock Exchange*



μυών και μπορεί να φθείρει την ανάρρωση.

Σε πρακτικούς όρους, ένας αθλητής πρέπει να καταναλώνει 1 με 1.5 gm υδατανθράκων/ kg μέσα σε 15 με 30 λεπτά μετά την άσκηση και μετά ακόμα 1 με 1.5 gm/kg κάθε δύο ώρες (Ivy, 1988).

Συνήθως, οι περισσότεροι αθλητές δεν πεινούν μετά την άσκηση. Έτσι, η πιο πρακτική στρατηγική μπορεί να είναι να ενθαρρύνεται τον αθλητή να καταναλώσει ποτό πλούσιο σε υδατάνθρακες ή χυμό φρούτου αμέσως μετά την άσκηση και αργότερα ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες στο σπίτι. Μερικά παραδείγματα γευμάτων πλούσια σε υδατάνθρακες σημειώνονται στον πίνακα πιο κάτω.



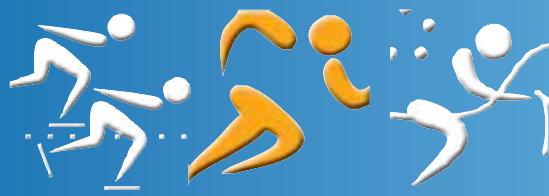
### Παραδείγματα Γευμάτων Πλούσια σε Υδατάνθρακες

Χυμός πορτοκάλι, κρέπες μούρων με σιρόπι, κουλουράκι, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, μπανάνα	Σάντουιτς κοτό-πouλο σε ολοσπίταρο φραντζολάκι, φρούτο, πλάκα σύκου, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.	Γάλα με χαμηλά λιπαρά, μακαρόνια με σάλτσα από τομάτα, καρότο, αγγουράκια και μανιτάρια, Ιταλικό ψωμί, φρέσκα φρούτα, γάλα με χαμηλά λιπαρά, σερμπέτι
Βάβλες με ροδάκινο, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, γάλα με χαμηλά λιπαρά	Σαλάτα: Μαρούλι, γαλοπούλα, τυρί με χαμηλά λιπαρά, χαμ, τομάτα, καρότο, σος σαλάτας με χαμηλά λιπαρά, φραντζολάκι	Πίτσα με χοντρή ζύμη, τυρί και πράσινη πιπεριά, γάλα με χαμηλά λιπαρά, φρέσκα φρούτα, ψωμί.
Χυμός μούρων, δημητριακά, γάλα με χαμηλά λιπαρά, μάφιν από πίτουρο με μήλο	Πατάτα ψητή με τσίλι, μάφιν από καλαμπόκι, κτυπημένο γάλα με βανίλια	
Χυμός μήλου, βρώμη, μπανάνα	Σούπα λαχανικών με μακαρονάκια, σαλάτα με κοτόπουλο, καρότο, μπισκότο βρώμης με σταφίδες	

### ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Coleman E. *Carbohydrates: The Master Fuel*. In: *Berning JB and Steen SN (Eds), Nutrition for Sport and Exercise*. Aspen Publishers, Gaithersburg MD, 1988.
- Coleman E and Steen SN. *Ultimate Sports Nutrition*. Bull Publishing Co, Palo Alto CA, 2000.
- Costill DL, Coyle EF, et al. *Effects of elevated plasma FFA and insulin on muscle glycogen usage during exercise*. *J Appl Physio* 43:695-699, 1977.
- Coyle EF and Montain SJ. *Benefits of fluid replacement with carbohydrate during exercise*. *Med Sci Sports Exerc Suppl* 24:S324, 1992.
- Hangreaves M, Costill DL, et al. *Effects of pre-exercise feedings on endurance cycling performance*. *Med Sci Sports Exerc* 19:33-36., 1987.
- Ivy JL, Katz AL, et al. *Muscle glycogen synthesis after exercise: effect of time of carbohydrate ingestion*. *J Appl Physiol* 6:1480-1485, 1988.
- Jennings DS and Steen SN. *Play Hard Eat Right: A Parents Guide to Sports Nutrition for Children*. American Dietetic Association: Chronimed Publishing, Minnetonka MN, 1995.
- Sherman WM. *Pre-event nutrition*. *Gatorade Sports Science Exchange* 1(12), 1989.





## ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



### Κλείνει ο Άγιος Κοσμάς

Μετά από αρκετά χρόνια και λόγω της οικονομική κρίσης στην Ελλάδα οι αθλητικές εγκαταστάσεις του Αγίου Κοσμά στην Ελλάδα μάλλον θα βάλουν λουκέτο κάτι που θα επηρεάσει και τους κύπριους αθλητές/τριες, που θα πρέπει να προπονούνται στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ.

### Ανακατασκευή Ιακώβειου

Πραγματοποιήθηκε μεταξύ του Δημαρχείου Πάφου και του Γυμναστικού Συλλόγου του Κοροΐβου σύσκεψη με θέμα την ανακατασκευή του Ιακώβειου σταδίου, προκειμένου να εξυπηρετεί τους αθλητές και αθλήτριες του Συλλόγου. Θα τοποθετηθεί ταρτάν για έξι διαδρόμους. Αν τελικά υλοποιηθεί η απόφαση το παλιό ΓΣΚ θα αποκτήσει και πάλι ζωντάνια.

### Προετοιμασία στην Κύπρο

Στην Κύπρο βρέθηκαν στο τέλος Φεβρουαρίου για προετοιμασία η Ελένη Αρτυματά του ΓΣΕ (100μ, 200μ,) ο Παναγιώτης Ιωάννου του ΓΣΚ (100μ, 200μ.) και η Ραμόνα Παπαιωάννου του ΓΣΚ(100μ., 200μ.. Η Αρτυματά έχει στόχο το όριο των 200μ. για τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου που θα διεξαχθούν το ερχόμενο καλοκαίρι.

### Χορηγός του Ιωάννου

Μετά τη Medochemie και η ΑΤΗΚ με τη ΣΥΤΑ Ελλάδος θα συνεχίσουν να χορηγούν τον παγκοσμιοκίη πρωταθλητή Κυριάκο Ιωάννου. Κάτι που αφήνει τον πρωταθλητή μας ικανοποιημένο και ευχαριστημένο.



### Βράβευση Ζαχαριάδη

Σε ειδική εκδήλωση που διοργάνωσε η ΟΠΑΠ Κύπρου " Βραβεία ήθους 2011" βράβευσε μεταξύ άλλων και την πρωταθλήτρια του Επί Κοντώ Μαριάννα Ζαχαριάδη. Βράβευση που τιμιά ιδιαίτερα την πρωταθλήτρια μας για τον ακέραιο του χαρακτήρα της.



# Κυπριακές συμμετοχές

Το εισιτήριο για τους Ολυμπιακούς έχουν εξασφαλίσει από κυπριακής πλευράς οι Κυριάκος Ιωάννου στίβο, ο Γιώργος Αχιλλέως, ο Αντώνης Ανδρέου και η Παναγιώτα Ανδρέου στη σκόπευση, στην κολύμβηση ο Ανδρέας Καρυόλου, Μάρκος Παγδατής αντισφαίριση, Μινασιδής Δημήτρης Άρση Βαρών και ο Παύλος Κοντίδης στην ιστιοπλοΐα και η Χρυσταλλίνη Τρικωμίτη στη Ρυθμική Γυμναστική.

## Απαγορεύεται

Απαγορεύεται να ασκήσεις δημόσια κριτική στους συναθλητές σου. Απαγορεύεται να ασκήσεις κριτική εναντίον των χορηγών των Ολυμπιακών Αγώνων. Απαγορεύεται να πουλήσεις το υλικό ένδυσης στο eBay», αναφέρει χαρακτηριστικά το συμφωνητικό 34 σελίδων, το οποίο αναμένεται να υπογράψουν 560 Βρετανοί αθλητές, που θα λάβουν μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου. Σύμφωνα με την εφημερίδα Daily Telegraph, κανένας αθλητής δεν θα λάβει μέρος στη διοργάνωση, αν δεν υπογράψει το σχετικό συμφωνητικό. Επιπλέον απαγορεύεται οι αθλητές να διαφημίσουν με κάθε τρόπο τους προσωπικούς χορηγούς τους. Παράλληλα, δεν μπορούν να πουλήσουν στο eBay κανένα από τα είδη ένδυσης που θα τους παραχωρηθούν από τη Βρετανική Ολυμπιακή επιτροπή.



## Δεν αποφάσισε ο Μπέκελε

**Αν και μεσολαμβάνει ελάχιστοι μήνες μέχρι τότε, ο Αιθίοπας δρομέας δεν έχει αποφασίσει αν θα τρέξει τόσο στα 5.000μ όσο και στα 10.000μ. «Σε αυτή τη φάση που βρίσκομαι δεν το έχω ξεκαθαρίσει στο μυαλό μου. Θα ήθελα να υπερασπιστώ το χρυσό μετάλλιο σε αμφότερες τις κούρσες, αλλά το σκέφτομαι», δήλωσε σε συνέντευξη Τύπου ο Μπέκελε, ο οποίος πέρυσι στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Νταεγού δεν ολοκλήρωσε την προσπάθειά του στα 10χιλ.**

## Συμφωνία Enis

Οικονομική κρίση. Δεκτό. Δε σημαίνει όμως ότι σε... κάποιες γειτονιές το χρήμα έπαψε να κινείται. Για την ακρίβεια κάποιιοι αθλητές στον πλανήτη, συνεχίζουν να λένε... «λεφτά υπάρχουν». Και εδώ που τα λέμε, τα νούμερα το επιβεβαιώνουν περίτρανα. Η Τζέσινα Ενίς, το μεγαλύτερο ενδεχομένως όνομα της Βρετανίας ενόψει των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου, εξασφάλισε πριν λίγες μέρες ένα διόλου ευκαταφρόνητο συμβόλαιο με γνωστή εταιρεία αθλητικών ειδών.



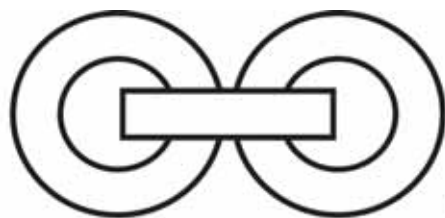
## Ρεκόρ η Ισιμπάγεβα

Τελευταία φορά που η Γελένα Ισιμπάγεβα είχε ποζάρει μπροστά από φωτεινό πίνακα για να... δείξει σε όλο τον πλανήτη το κατόρθωμά της, ήταν τον Φεβρουάριο του 2009. Τρία χρόνια τώρα όμως η Ρωσίδα πρωταθλήτρια φαίνεται ότι δεν έβγαλε στιγμή από το μυαλό της το πότε θα επαναλάβει την ίδια πόζα! Και τελικά τα κατάφερε την Πέμπτη 24 Φεβρουαρίου. Στο διεθνές μίτινγκ της Στοκχόλμης η Ισιμπάγεβα επέστρεψε στην αγαπημένη της... συνήθεια και κατέρριψε το παγκόσμιο ρεκόρ στο επί κοντώ αφού ξεπέρασε τα 5,01 μέτρα, στον κλειστό στίβο. Το προηγούμενο ρεκόρ κατείχε η ίδια με 5,00 μ. και το είχε σημειώσει τον Φεβρουάριο του 2009 στο μίτινγκ του Ντόνετσκ της Ουκρανίας. Η τσαρίνα των αιθέρων κατά τη διάρκεια του αγώνα της στη σουηδική πόλη έκανε αυτό που συνήθιζε τα προηγούμενα χρόνια.

## Παρούσα η Νογκούτσι

**Μετά από απουσία, περίπου, τεσσάρων ετών η Μιζούκι Νογκούτσι θα πάρει μέρος στους Ολυμπιακούς του Λονδίνου. Η χρυσή Ολυμπιονίκης της Αθήνας το 2004 διανύει το 33ο έτος της ζωής της αλλά δεν το βάζει κάτω. Οι τραυματισμοί της στέρησαν την ευκαιρία να υπερασπιστεί τον τίτλο της το 2008 στο Πεκίνο και τώρα είναι διατεθειμένη να επιστρέψει και να αγωνιστεί το προσεχές καλοκαίρι στο Λονδίνο.**





®

# ADDITIVA

*η βιταμίνη σου*



## GOLGI

Νηρηίδων 5, 2045 Στρόβολος • Τηλ: 2232 9959, Φαξ: 2232 9958  
e-mail: [golgipha@cytanet.com.cy](mailto:golgipha@cytanet.com.cy)



# Έφυγε ο Κουμής Κκεσές

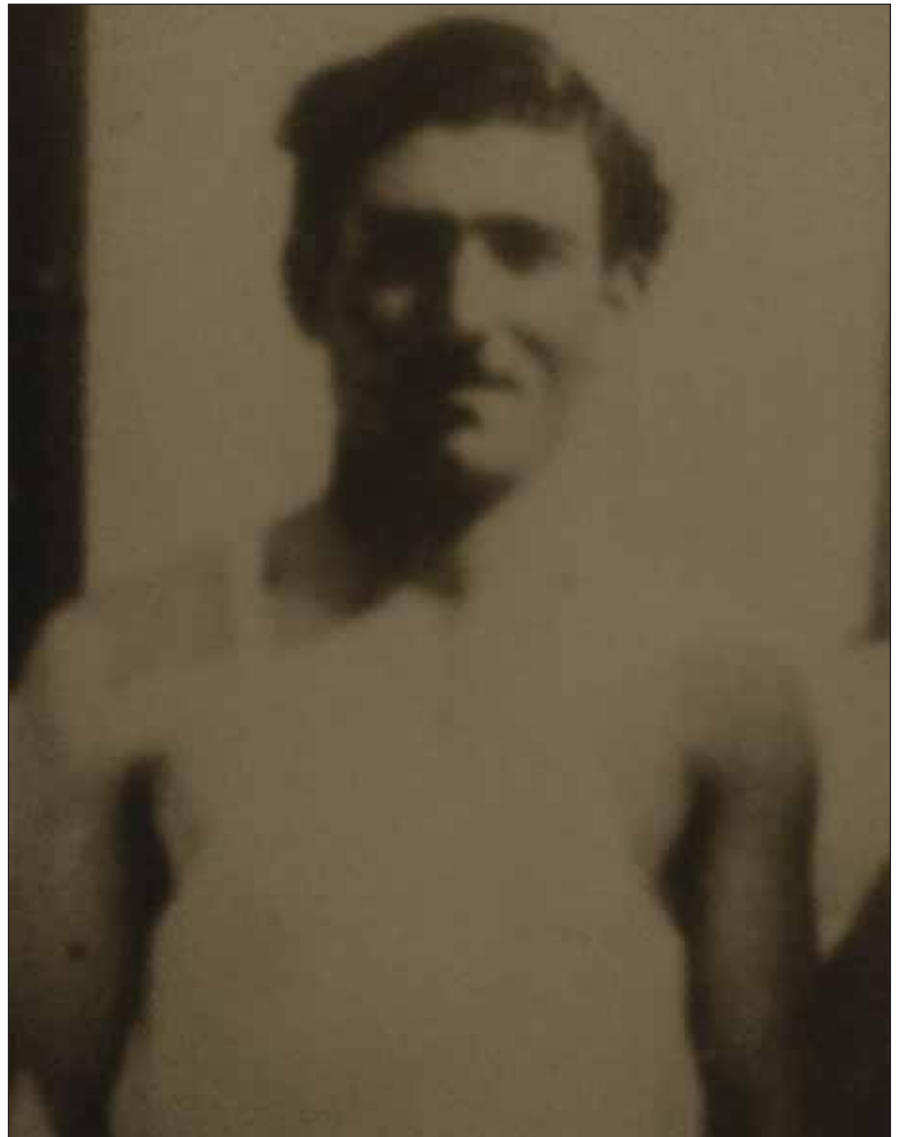
Ο Κουμής Κκεσές γεννήθηκε στο Πρασειό της Αμμοχώστου το 1925. Ήταν κτηνοτρόφος στο επάγγελμα. Από μικρή ηλικία μαζί με τα αδέρφια και τον πατέρα του Ζαχαρία Κκεσέ συντηρούσαν μεγάλη κτηνοτροφική μονάδα από αιγοπρόβατα.

Η κορμοστασιά και το τέλειο αθλητικό παράστημά του τον ώθησαν να ασχοληθεί με τον κλασσικό αθλητισμό. Με ύψος πάνω από 1.90μ. και σωματική δύναμη ήταν πρότυπο αθλητή που θα μπορούσε να ασχοληθεί με πολλά αγωνίσματα και να επιτύχει σημαντικές επιδόσεις. Για τα σημερινά δεδομένα ήταν ο αθλητής που θα μπορούσε να επιτύχει σημαντικές επιδόσεις στο αγώνισμα του Δεκάθλου.

Το Πρασειό Αμμοχώστου, το χωριό του αείμνηστου Κουμή Κκεσέ την περίοδο από το 1935 μέχρι και το 1964 καλλιεργούσε τον κλασσικό αθλητισμό συμμετέχοντας με ομάδες σε Παγκύπριους και Παναγροτικούς αγώνες. Έτσι και ο Κουμής Κκεσές ήταν ένας από αυτούς τους ανιδιοτελείς αθλητές που την περίοδο 1945 – 1950 άφησε για λίγο τα κοπάδια του και ασχολήθηκε με τον στίβο.

Το 1946 ήταν πρώτος νικητής στους Παγκύπριους Αγώνες στο αγώνισμα της λιθοβολίας. Άνετα θα μπορούσε να ρίξει το δίσκο γύρω στα 40μ. και να κάμει άλματα στο τριπλούν στα 14.00μ.

Χαρακτηριστικό ήταν το εξής περιστατικό το οποίο μου διηγήθηκε προσωπικά μια φο-



ρά πριν το 1974. << Ενώ ο Κουμής Κκεσές ήταν στις μάνδρες και στα κοπάδια του έβρεξε τόσο πού ο ίδιος μη μπορώντας να προφυλαχτεί από τη μπόρα έγινε μούσκεμα με αποτέλεσμα να αρρωστήσει. Η αρρώστια του όμως δεν τον εμπόδισε από του να συμμετάσχει την επόμενη μέρα στους αγώνες και να πετύχει στο τριπλούν άλμα 13.50μ.>> επίδοση που θεωρείτο για τις τότε δύσκολες εποχές μεγάλη επιτυχία.

Ήταν λάτρης του κλασσικού αθλητισμού, αγνός ιδεολόγος με πίστη και αγάπη γι αυτό που έκανε. Πολλές ήταν οι φορές που άφηνε τα κοπάδια στον πατέρα και τ' αδέρφια του για να μπορέσει να προπονηθεί και να λάβει μέρος σε αγώνες. Τόσο πολύ αγαπούσε τον αθλητισμό, που παρά τις δυσκολίες που είχε με την προσωπική του ζωή αφού φτωχός

όπως ήταν εργαζόταν σκληρά για τα προς το ζείν, εν τούτοις πάντα αναζητούσε κάποιο φίλο για να μιλά και να συζητά για τον αθλητισμό. Προσωπικά ευτύχησα να κουβεντιάσω μαζί του ώρες ολόκληρες και να ακούω για τις εμπειρίες που είχε αποκομίσει με τη συμμετοχή του σε Παναγροτικούς και Παγκύπριους Αγώνες.

Ο Κουμής Κκεσές εγκατέλειψε έτσι απλά τα εγκόσμια τον Γενάρη του 2012. Αιώνια ας είναι η μνήμη του.

**Ευθύμιος Λοιζή**  
**Πρασειόν Αμμοχώστου**  
**Μαραθωνοδρόμος-Πρωταθλητής Κύπρου**



# safe internet

## Το παιδί σου μπορεί πια να "σερφάρει" με ασφάλεια!

**Προστατέψτε τα παιδιά σας από τους κινδύνους του διαδικτύου.**

Είναι φυσικό για το παιδί σας να αγαπά το σερφάρισμα στο διαδίκτυο-πώς όμως εσείς μπορείτε να το προστατέψετε από τους κινδύνους που παραμονεύουν; Η Cytanet σας προσφέρει την υπηρεσία **Safe Internet**. Πολύ εύκολα μπορείτε να το προστατέψετε από ιστοσελίδες επιβλαβούς περιεχομένου όπως sex, ναρκωτικά ή βία, καθώς και από προγράμματα επικοινωνίας με αγνώστους.

Με την υπηρεσία **Safe Internet** της Cytanet μπορείτε να καθορίσετε διαφορετικά επίπεδα προστασίας μέχρι και για πέντε (5) ξεχωριστούς χρήστες. Μπορείτε αν θέλετε να καθορίσετε μέρες και ώρες χρήσης του διαδικτύου, καθώς και να λαμβάνετε αναφορές χρήσης στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο.

Σας επιτρέπει ακόμη να διαχειριστείτε την πρόσβαση του παιδιού σας από όπου και αν βρίσκεστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Όποιο συνδιασμό και αν επιλέξετε η υπηρεσία **Safe Internet** δουλεύει για σας όλο το 24ωρο.

Προσφέρεται δωρεάν στους συνδρομητές της Cytanet.



Όλος ο κόσμος δικός σου!



Αθλητισμός:

## ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ!

Ο αθλητισμός είναι συμμετοχή, είναι αξία. Στεκόμαστε αρωγοί με πράξεις, ενισχύοντας και στηρίζοντας αθλητικούς φορείς, σωματεία, ομοσπονδίες και αθλητές του τόπου μας. Προάγουμε το "ευ αγωνίζεσθαι", μια μεγαλιώδη αξία, διαχρονική, εφαρμοσμένη σε όλες τις πτυχές της ζωής μας.

**ΟΠΑΠ ΚΥΠΡΟΥ. Στίβος μας, η Ζωή!**