



ISSN 1450-281X

ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ • ΤΕΥΧΟΣ 2 • ΜΑΡΤΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012



Δ.ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ
Είμαι περήφανος
που η μητέρα μου
είναι Κύπρια

ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ: Στόχος το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

Λανίτης

Φρέσκο Γάλα

νέα
εμφάνιση
Πιο πρακτική
συσκευασία



10 Χρόνια
γιατί!





ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ
ΤΕΥΧΟΣ 2
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
Φωτογραφίες:
Κυριάκος Ανδρέου

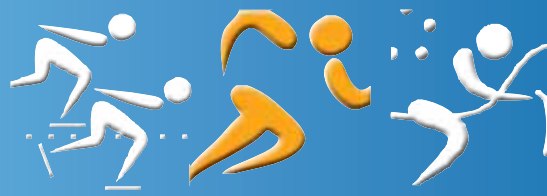
Εκτύπωση:
Printco Ltd

Περιεχόμενα



Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού.....	6
Χρυσό μετάλλιο ο Χονδροκούκης	8-10
Χαίρομαι που η μητέρα μου είναι κύπρια	12
Τα αποτελέσματα του Κλειστού	13-14
Χειμερινό Πρωτάθλημα Ρίψεων.....	18
Συνέντευξη Ραμόνας Παπαιωάννου.....	20-23
Ημερίδα Ρίψεων.....	24
Δρόμος 10.000μ.....	26
Συνέντευξη Καζαχούμ.....	27-28
Παγκύπριοι Μαθητικοί Αγώνες	33-40
Νίκος Βασιλείου	42-46
Παγκύπριος Μαραθώνιος	47
Πρωτάθλημα Δεκάθλου- Επτάθλου	48-50
Πανεπιστημιακοί Αγώνες.....	52-54
Διασυλλογικοί Αγώνες.....	55
Ολυμπιακοί Αγώνες.....	56
Αγώνες Δρόμου Παφου, Κλήρου	58

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση
με αναφορά στην πηγή
ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ



ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΡΑΚΟΣ
Πρόεδρος ΚΟΕΑΣ

Φίλοι μου,

«ΑΔΥΝΑΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΙΠΟΤΑ» διάβαζε τελευταία σε ένα διαφημιστικό Εταιρείας Αθλητικού Υλικού. Πράγματι όταν το καλοσκεφετείς μπορεί να ισχύει τουλάχιστον στον αθλητισμό. Παρά τα αντίθετα αντικειμενικά δεδομένα είδαμε την ομάδα του ΑΠΟΕΛ να φτάνει στους οκτώ (8) του Champions League και να αντιμετωπίζει τη REAL Μαδρίτης ενώ η ΑΕΛ προχώρησε σε μια ξέφρενη πορεία για κατάκτηση του Κυπριακού Πρωταθλήματος. Αίφνης παρά την γενικότερη μίζερη ατμόσφαιρα στο Αθλητικό Κέντρο του Αγίου Κοσμά, τρία παιδιά που προετοιμάζονται εκεί, ανέβηκαν και βρίσκονται μαζί με μερικούς άλλους στην κορυφή του κόσμου στο άλμα σε ύψος.

Ο ΒΟΡΕΙΟΕΛΛΑΔΙΤΗΣ Μπανιώτης, ο ΠΕΙΡΑΩΤΗΣ-ΚΕΡΥΝΙΩΤΗΣ Χοντροκούκης και ο ΛΕΜΕΣΙΑΝΟΣ Ιωάννου μας έδωσαν μια γροθιά στο στομάχι και μας λένε «Ξυπνάτε, σταθείτε, παλέψτε».

Δουλεύουν σκληρά με την αβεβαιότητα να επικρεμάται πάνω από τους ίδιους και

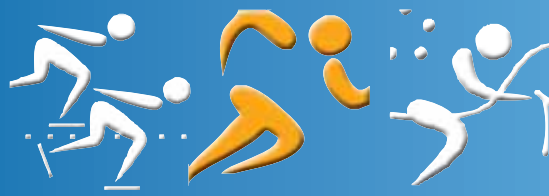
τους προπονητές τους με περιορισμένα μέσα, με τραυματισμούς αλλά με στόχο τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου και την προσδοκία της Ολυμπιακής Δόξας για την τιμή της Πατρίδας.

Στο Παγκόσμιο Κλειστού της Κωνσταντινούπολης χαρήκαμε ένα Δημήτρη Χοντροκούκη θηρίο ανήμερο. Περνούσε το ένα ύψος μετά το άλλο αγνοώντας οτιδήποτε γύρω του και όταν κατάκτησε και το Χρυσό Μετάλλιο η κραυγή που βγήκε από τα σωθικά του τεντώνοντας με νεύρο την Ελληνική Σημαία, ήταν το ξέσπασμα του αδικημένου Πειραιώτη, του προδομένου Κερυνειώτη και του νέου Έλληνα «του πικρού νερού και της απελπισίας» όπως θα έλεγε ο ποιητής. Εκείνη τη στιγμή ο δικός μου νους στράφηκε στα δακρυσμένα μάτια του προπονητή-πατέρα Κυριάκου και της Κυπραίας μπτέρας Νίκης.

As προχωρήσουμε λοιπόν γιατί μέσα από τις δυσμενέστερες συνθήκες το όνειρο ΖΕΙ και ΖΗ.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΕΑΣ

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



Αναπτυξιακός αθλητισμός και Ολυμπισμός, ως βασικό θεμέλιο για σωστή παιδεία



Λίτσα Ιακωβίδου
Διευθύντρια ΚΟΕΑΣ
- Διοίκησης
Οικονομικών και
Επικοινωνίας

Μέσα από το πολυδιάστατο και επίπονο έργο που επιτελεί η Ομοσπονδία, εξέχουσα θέση στον αθλητικό προγραμματισμό της κατέχει ο Αναπτυξιακός Αθλητισμός, ο οποίος απευθύνεται στα νεαρά βλασάρια, στα παιδιά των μικρών ηλικιών, γι' αυτό και θεωρείται ένα ξεχωριστό κομμάτι που προσδίδει μια άλλη διάσταση στη δραστηριότητα του αθλήματος.

Ο Πιέρ ντε Κουπερτέν, όταν εμπνεύστηκε την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, είχε ένα όραμα που πήγαινε από τα αποτελέσματα της Αγωγής στην Αρχαία Ελλάδα. Η αναβίωση του αθλητισμού από τα παιδιά και από τους νέους οδηγεί στην τελειότητα.

Χαρακτηριστικό είναι και τούτο:

Ο αθλητής Φιλήμων, όταν ρώτησε το δάσκαλο του Νίκανδρο τι θα πει «τέλειος», αυτός απάντησε:

«Το σώμα καλλιεργείται με τη γυμναστική.

Η ψυχή με τη μουσική.

Το πνεύμα με τη γνώση».

Έτσι δημιουργείται το Κάλλος που μέσα σ' αυτό βρίσκεται ο Άνθρωπος. Ο συνδυασμός όλων αυτών αποτελεί την τελειότητα που λέγε-

ται Αρετή.»

Η Ολυμπιακή Παιδεία είναι ο πυρήνας που συνδέει το παρελθόν με τις σύγχρονες εκπαιδευτικές και πολιτιστικές αξίες. Συνδυάζει την καλλιέργεια του σώματος με την πνευματική διάσταση του ανθρώπου.

Τολμώ να πω, πως μια τέτοια διάσταση προσδίδει και το σύγχρονο κομμάτι του αθλητισμού Βάσης ή ο Αναπτυξιακός Αθλητισμός όπως επικράτησε να λέγεται, γιατί απευθύνεται στα παιδιά, απευθύνεται στις αναπτυξιακές ηλικίες. Σωστά χαρακτηρίζεται και ως η ραχοκοκκαλιά του αθλητισμού. Είναι το φυτώριο που μέσα από αυτό θα δημιουργηθούν οι αθλητές και θ' αναδειχθούν οι αυριανοί πρωταθλητές.

Η Κ.Ο.Ε.Α.Σ., μέσα από τα διάφορα αναπτυξιακά προγράμματα που εκπονεί, καλύπτει το φάσμα του αθλητισμού της Βάσης τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε παγκύριο επίπεδο. Με την καλλιέργεια του αναπτυξιακού αθλητισμού φιλοδοξεί να καταστήσει τον αθλητισμό στίβου αναπόσπαστο κομμάτι του κάθε ανθρώπου. Άλλωστε κοινή είναι η διαπίστωση πως ο αθλητισμός είναι τρόπος ζωής και πως

μέσα από αυτόν αναδεικνύεται η φιλοσοφία του καλού κ' αγαθού – είναι η παιδεία για το ευ αγωνίζεσθαι.

Οι Γυμναστικοί Σύλλογοι, με τις Ακαδημίες που λειτουργούν, συμβάλλουν τα μέγιστα στη σωστή εφαρμογή και υλοποίηση των στόχων της Ομοσπονδίας στα αναπτυξιακά προγράμματα. Το Εθνικό Σχέδιο Αναπτυξιακού Αθλητισμού (ΕΣΥΑΑ), που λειτουργεί ο Κ.Ο.Α., με τη στήριξη και των Εθνικών Ομοσπονδιών, θα πρέπει να διαφυλαχθεί σαν κόρη οφθαλμού. Η προσπάθεια αυτή επιβάλλεται να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο, αν θέλουμε να έχουμε μια υγιή Παιδεία.

Μέσα στο αλαλούμ της οικονομικής κρίσης, της παγκοσμιοποίησης και των όσων δεινών συνεπάγονται αυτά τα φαινόμενα, η αμφισβήτηση θεσμών και αξιών κλονίζει ανεπανόρθωτα τις πανανθρώπινες αξίες και καταρρακώνει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Μοναδικός στόχος και προσπάθεια όλων των εμπλεκόμενων Φορέων του Αθλητισμού θα πρέπει να είναι η επικράτηση των ολυμπιακών αρχών, του ευ αγωνίζεσθαι, του fair play και της ευγενούς άμιλλας. Αξίες που σίγουρα καλλιεργεί ο αθλητισμός μέσα από τη συνεχή προσπάθεια για citius-πιο γρηγορά, altius-πιο ψηλά, fortius-πιο δυνατά.

Είναι καιρός να αναζητηθούν τα πρότυπα μέσα από τις ολυμπιακές αρχές και τα ιδεώδη. Ο αθλητισμός είναι η ιδανική λύση για την απόκτηση αυτών των αρχών και ο νέος που κάνει βίωμα του τον αθλητισμό και τον ολυμπισμό σίγουρα συμβάλλει στην αναγέννηση μιας υγιούς κοινωνίας.

Δίκαια λοιπόν ο μεγάλος Πιέρ ντε Κουπερτέν πίστευε πως η αναβίωση του αθλητισμού από τα παιδιά και από τους νέους οδηγεί στην τελειότητα του Ανθρώπου.





ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ Δύο κυπριακές συμμετοχές

Διεξήχθη από τις 9-12 Μαρτίου στην Κωνσταντινούπολη το 14ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου στο οποίο συμμετείχε και η Κύπρος με δύο αθλητές. Τον Αλέξανδρο Σταυρίδη και την Δήμητρα Αραχωβίτη στα 60μ. εμπόδια. Ο Σταυρίδης κατέλαβε την 26η θέση με 8.17 και η Δήμητρα Αραχωβίτη την 22η με 8.49

Η Κύπρος συμμετείχε ανελλιπώς στα Παγκόσμια πρωταθλήματα κλειστού στίβου με τους ακόλουθους αθλητές/τριες. Από αυτές ξεχωρίζει η τρίτη θέση που κατέλαβε ο Κυριάκος Ιωάννου στο ύψος με 2.30μ. το 2008 στη Βαλένθια της Ισπανίας. Αναλυτικά:

1995 Βαρκελώνη

Γιάννης Ζησιμίδης 7ος στα ημιτελικά των 60μ. με 6.71. Ευριπίδης Δημοσθένους 400μ. προκριματική σειρά με 48.05 και αποκλείστηκε, Δώρα Κυριάκου 400μ. με 53.46 και αποκλείστηκε.

1997 Παρίσι

Πρόδρομος Κατσιαντώνης 200μ., 21.32 προκριματική σειρά και αποκλείστηκε. Γιάννης Ζησιμίδης 60μ. προκριματική σειρά 6.67 και στον ημιτελικό 6.73 και κατέλαβε την 7η θέση στη σειρά του

1999 Μαιμπάσι

Αννίνος Μαρκουλίδης 200μ.. Προκριματική σειρά 21.02 , ημιτελικός 22.30 κατέλαβε την 6η θέση στη σειρά του

2003 Μπίρμιγχαμ

Πρόδρομος Κατσαντώνης στα 60μ. προκριματική σειρά 6.64 στον ημιτελικό 5ος με 6.66 στην 3η σειρά

2004 Βουδαπέστη

Πρόδρομος Κατσαντώνης 60μ. , προκριματική σειρά 6.81 , Άντρη Σιάλου 400μ. 53.62. προκριματική σειρά .

2006 Μόσχα

Πρόδρομος Κατσαντώνης 60μ. προκριματική σειρά 6.78 και αποκλείστηκε.

2008 Βαλένθια

Κυριάκος Ιωάννου ύψος 2.30μ. κατακτώντας χάλκινο μετάλλιο

2010 Ντόχα

Κυριάκος Ιωάννου ύψος 2.28μ. καταλαμβάνοντας την 4η θέση, Μαρίνα Ζαχαριάδη Επι κοντώ 13η θέση με 4.35μ.



Ο Αλέξανδρος Σταυρίδης συμμετείχε στα 60μ. εμπόδια



gnoimi®

Ασφάλεια αυτοκινήτου σε προνομιακή τιμή

Σε όλα τα καταστήματα της Τράπεζας Κύπρου

Για περισσότερες πληροφορίες
καλέστε στο 80000800

Τώρα η Τράπεζα Κύπρου, σας προσφέρει τη σιγουριά και την αξιοπιστία των Γενικών Ασφαλειών, σε προνομιακή τιμή! Επισκεφτείτε οποιοδήποτε κατάστημα της Τράπεζας Κύπρου και μάθετε εύκολα και γρήγορα, την τιμή για τη δική σας ασφάλεια αυτοκινήτου.

60
χρόνια

Γενικές Ασφάλειες Κύπρου



Τράπεζα Κύπρου





Ο Χονδροκούκης πανευτυχής μετά τη νίκη του

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Χρυσό μετάλλιο ο Χονδροκούκης

Πέτυχε άλμα 2.33μ. στο ύψος

Τις καλύτερες αναμνήσεις απεκόμισε η ελληνική ομάδα που συμμετείχε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου της Κωνσταντινούπολης. Στην 14η διοργάνωση στην ιστορία του θεσμού, η Ελλάδα κατάφερε να επιστρέψει στον πίνακα των μεταλλίων για πρώτη φορά από το 2008 και την Βουδαπέστη και να κατακτήσει το πρώτο της μετάλλιο σε μεγάλη διοργάνωση από τους Ολυμπιακούς του Πεκίνου. Η καλύτερη εμφάνιση ήρθε από τον Δημήτρη Χονδροκούκη, ο οποίος κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο ύψος με άλμα στα 2.33 μ. Βελτιώνοντας το ατομικό του ρεκόρ σε ανοιχτό και κλειστό στίβο, ενώ πλέον έδειξε πως είναι αθλητής υψηλού επιπέδου και ικανός να σταθεί με αξιοπρέπεια σε όλες τις μεγάλες διοργανώσεις.

Πολύ καλή παρουσία και από τον Κώστα Μπανιώτη, ο οποίος ήταν

τέταρτος στο ίδιο αγώνισμα με 2,31 μέτρα. Ελληνική εκπροσώπηση υπήρξε σε δυο ακόμη τελικούς. Ο Λούης Τσάτουμας στο μήκος κατέλαβε την έκτη θέση με καλύτερο άλμα στα 7,88 μ. ενώ έβδομος στο επί κοντώ ήταν ο Κώστας Φιλιππίδης με 5,70 μέτρα. Η Ελλάδα βρέθηκε στην 11η θέση στον πίνακα των μεταλλίων, ενώ ήταν στην 16η στον πίνακα βαθμολόγησης.

Για την παρουσία της ελληνικής ομάδας στη διοργάνωση, ο εθνικός προπονητής Δημήτρης Ευαγγελόπουλος, δήλωσε:

“Σε μια δύσκολη εποχή όπου επικρατεί μίζερια και η χώρα αντιμετωπίζει πολλές δυσκολίες, ο ελληνικός στίβος έδωσε κομμάτι χαράς στον ελληνικό λαό. Συγχαρητήρια στον Δημήτρη Χονδροκούκη, ο οποίος κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο, αλλά και στα υπόλοιπα παι-



Καταθετικά Προϊόντα FLEXI με Αυξανόμενο Επιτόκιο

Για σας που στόχος σας είναι η υψηλή απόδοση, η Emporiki Bank Cyprus σας προσφέρει τα νέα καταθετικά προϊόντα τακτής προθεσμίας 2 & 3 χρόνων με αυξανόμενο επιτόκιο.

FLEXI 2	
Επιτόκιο 1 ^{ου} Χρόνου	4,90%
Επιτόκιο 2 ^{ου} Χρόνου	5,30%
Μέσο Επιτόκιο 2 χρόνων	5,10%
Ποσό Κατάθεσης: Ελάχιστο €5.000 Μέγιστο €500.000	

FLEXI 3	
Επιτόκιο 1 ^{ου} Χρόνου	5,00%
Επιτόκιο 2 ^{ου} Χρόνου	5,25%
Επιτόκιο 3 ^{ου} Χρόνου	5,50%
Μέσο Επιτόκιο 3 χρόνων	5,25%
Ποσό Κατάθεσης: Ελάχιστο €5.000 Μέγιστο €500.000	

Ρωτήστε μας και για τα Flexi ενός χρόνου και τα Flexi δυο και τριών χρόνων με μηνιαία καταβολή των τόκων - Ποσό Κατάθεσης: Ελάχιστο €25.000 Μέγιστο €500.000.

- Τα προϊόντα δεν επιδέχονται καταθέσεις ή αναλήψεις πριν τη λήξη
- Η καταβολή των τόκων γίνεται στη λήξη ή μηνιαία, ανάλογα με το προϊόν
- Τα προϊόντα προσφέρονται για νέες καταθέσεις μόνο και μπορούν να αποσυρθούν κατά την κρίση της Τράπεζας



Ο Δημήτρης Χονδροκούκης πανηγυρίζει την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο ύψος με άλμα 2.33μ.

διά της αποστολής, τα οποία παλεύουν δίχως να έχουν την απαιτούμενη στήριξη από την πολιτεία. Θα παραφράσω ένα στίχο του Σαββόπουλου και θα πω... "Η νεολαία που αντιστέκεται, η νεολαία που επιμένει και όποιος δεν καταλαβαίνει δεν ξέρει που τραβά και που πηγαίνει".

Η Ελληνική παρουσία στο 14ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα κλειστού στίβου ήταν:

1ος Δημήτρης Χονδροκούκης

Ύψος 2.33μ.

4ος Κώστας Μπανιώτης

Ύψος 2.33μ.

6ος Λούης Τσάτουμας

Μήκος 7.88 μ.

7ος Κώστας Φιλλιπίδης

Επί κοντώ 5.70 μ.

9η Έλενα Φιλάνδρα

800 μ. 2.02.67

11η Νίκη Πανέττα Τριπλούνη

13.98 μ.

16ος Κώστας Δουβαλιδής

60μ. εμπόδια 7.83

Μεγάλη μέρα

Μετά τον θρίαμβό του, ο Χονδροκούκης δήλωσε: «Είμαι πολύ χαρούμενος. Είμαι ευτυχισμένος και ευχαριστώ όλους τους Έλληνες που ήταν εδώ και μας στήριξαν. Μας έδωσαν δύναμη. Είναι πραγματικά μεγάλη μέρα .

Δεν περίμενα ότι θα μπορούσα να πάρω το χρυσό μετάλλιο. Αυτό που ήθελα και είχα στόχο ήταν να κάνω έναν ωραίο αγώνα. Τελικά αυτό έγινε και ήρθε το χρυσό μετάλλιο. Όταν μπήκα στον αγωνιστικό χώρο για τον τελικό ήθελα απλά να συγκεντρωθώ και να κάνω τον αγώνα μου.

Όταν ρωτήθηκε πως είναι δυνατόν να μην περίμενε ότι θα έπαιρνε μετάλλιο μετά από τη χρονιά που έκανε το περασμένο καλοκαίρι, απάντησε: «Δεν είμαι καθόλου πεσιμιστής. Είμαι απλά ρεαλιστής. Υπήρχαν αθλητές σε αυτόν τον τελικό που είχαν πολύ καλύτερες φετινές επιδόσεις από εμένα. Εάν έκαναν σε αυτόν τον τελικό όλοι αυτοί τις φετινές τους επιδόσεις δεν θα ήμουν στο βάθρο».

Η νέα BMW
Σειρά 3

www.bmw.com.cy



The Ultimate
Driving Machine



FREE CHOICE VS. COMPROMISE. PASSION WINS.

Αφήστε το πάθος να σας οδηγήσει. Η ολοκαίνουργια BMW Σειρά 3 είναι η προσωποποίηση του πάθους για οδηγική απόλαυση, τεχνολογία και σχεδιασμό. Οι δυναμικοί και οικολογικοί κινητήρες TwinPower Turbo και το αυτόματο κιβώτιο 8 ταχυτήτων (προαιρετικό), είναι μόνο μερικά παραδείγματα για το πόσο προχωρημένη είναι η νέα BMW Σειρά 3. Εξοπλισμένη με την υπηρεσία BMW Service Inclusive, για να απολαμβάνετε το προγραμματισμένο service για 5 χρόνια ή μέχρι τη συμπλήρωση 100,000 χλμ., χωρίς κανένα δικό σας κόστος. Δείτε τη νέα BMW Σειρά 3, στις εκθέσεις της Χαρ. Πηλακούτας Λτδ ή επισκεφθείτε το www.bmw.com.cy/cy/en/newvehicles/3series/overview.html

THE ALL-NEW BMW 320i. ΜΕ €29.900*.

Κάντε  Like στη σελίδα μας στο facebook.com/BMW.Cyprus

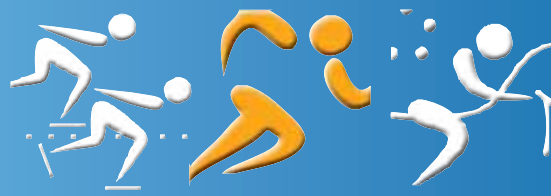
BMW EfficientDynamics
Less consumptions. More driving pleasure.

Χαρ. Πηλακούτας Λτδ. Παγκύπριος αριθμός: 77 77 16 00

* Η τιμή δεν περιλαμβάνει τέλη εγγραφής και άδεια κυκλοφορίας.
Ο εξοπλισμός του βασικού μοντέλου μπορεί να διαφέρει από αυτόν της φωτογραφίας.
BMW 320i: μικτή κατανάλωση καυσίμου: 6.0 - 6.2 l/100 km, εκπομπές ρύπων CO₂ 139 - 144 g/km.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη νέα BMW Σειρά 3, σαρώστε το QR Code.





ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ

Ο Δημήτρης γυμναζόταν μέσα στο κρύο

Μετά τη νίκη του Δημήτρη ο πατέρας του Κυριάκος δήλωσε «Φέτος το χειμώνα γυμναζόνταν μέσα στο κρύο με θερμοκρασία κάτω από δέκα βαθμούς. Το καλοκαίρι το γήπεδο του Αγίου Κοσμά ήταν κλειστό, δεν μπορούσαν να προπονηθούν. Να μπουν μέσα οι σημερινοί παγκόσμιοι πρωταθλητές. Οι πόρτες ήταν κλειστές!», είπε χαρακτηριστικά.

Πρόσθεσε ότι ο γιος του έφτασε στην πρώτη θέση με μεγάλη προσπάθεια, μαχόμενος με τη βοήθεια της Ομοσπονδίας υπό άθλιες συνθήκες.

«Θα πρέπει να αισθανόμαστε ότι δεν υπάρχει μόνο η μизέρια και η κακομοιριά, αλλά υπάρχουν πράγματα για τα οποία θα πρέπει να αισθανόμαστε περήφανοι. Ο ελληνικός λαός είναι λαός δουλεутαράς και με ικανότητες» πρόσθεσε ο κ. Χονδροκούκης και κάλεσε την Πολιτεία να σκύψει πάνω σε αυτά τα παιδιά.

«Κλείνουν γήπεδα. Καταργούνται τα πάντα σήμερα. Είναι απίστευτο αυτό που συμβαίνει. Τα πάντα δεν είναι οικονομικά. Η πολιτεία θα μπορούσε να κά-



Ο Χονδροκούκης με τον πατέρα του Κυριάκο

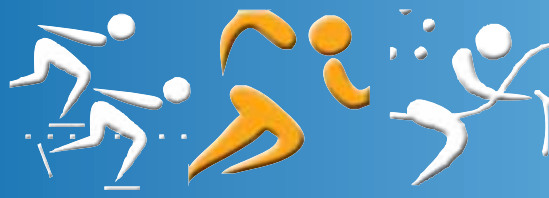
νει πράγματα που δεν έχουν οικονομικό αντίκρισμα, τα οποία όμως θα μπορούσε να είχε κάνει για να διευκολύνει τη ζωή των αθλητών, την προπόνηση των

αθλητών. Κανένας πολιτικός δεν έχει δικαίωμα να συγχαρεί κάποιον αθλητή», τόνισε ο κ. Χονδροκούκης.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Επώνυμο:	ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ
Όνομα:	ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Ημερ/νία Γέννησης:	26/1/1988
Τόπος Γέννησης:	ΑΘΗΝΑ
Αγώνισμα:	ΥΨΟΣ
Ύψος:	1,93μ
Βάρος:	72κ
Σύλλογος:	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΦΠ
Προπονητής:	ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ
Διακρίσεις:	2012 1ος ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ κλειστού 2011 5ος ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ 5ος ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ κλειστού 1ος Σούπερ Λίγκα 2009 12ος ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ Νέων 2007 4ος ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ Νέων 2006 6ος ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ Ε/Ν
Ατομικά Ρεκόρ:	2.32 Ευρωπαϊκό Πρωτ/μα Ομάδων 18/6/11 Σμύρνη (i) 2.33 Παγκ/μιο 11/3/12 Κων/λη





Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ
ΣΤΟΝ ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΙΒΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ

Νιώθω περήφανος που η μητέρα μου είναι Κύπρια

Είμαστε φιλαράκια με τον Κυριάκο Ιωάννου

Του **Ανδρέα Παύλου**

Ρίζες κυπριακές και μάλιστα βαθιές έχει ο ελλαδίτης πρωταθλητής του ύψους Δημήτρης Χονδροκούκης που κέρδισε το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού στην Κωνσταντινούπολη. Η μητέρα του Νίκη Ευθυμίου ήταν αθλήτρια του Γυμναστικού Συλλόγου "Πράξανδρος" και ασχολείτο με τους δρόμους ταχύτητας. Ο ελλαδίτης πατέρας του Κυριάκος Δημήτρης Χονδροκούκης ήταν πρωταθλητής στο ύψος. Ήταν φυσικό ο νεαρός Δημήτρης ν' ακολουθήσει τ' ανδάρια τους και κυρίως του πατέρα του, φθάνοντας στο αποκορύφωμα να κερδίσει το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα εξασφαλίζοντας και το εισιτήριο για τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου, όπου θα επιδιώξει αυτή τη φορά την Ολυμπιακή διάκριση.

Με το παγκόσμιο πρωταθλητή είχαμε μια μικρή συνομιλία και την παραθέτουμε.

«Κατ' αρχήν θα ήθελα να σας ευχαριστήσω που θα με φιλοξενήσετε στο περιοδικό σας. Είναι μεγάλη μου χαρά και ικανοποίηση. Νιώθω περήφανος που έχω ρίζες κυπριακές. Η μητέρα μου κατάγεται από την Κερύνεια και ασχολείτο με τον αθλητισμό. Αγαπώ την Κύπρο που είναι ουσιαστικά η πατρίδα μου αν και γεννήθηκα στην Ελλάδα. Έχω την κυπριακή υπηκοότητα. Πάντα η μητέρα μου μιλά για την Κύπρο, όπως και ο πατέρας μου.

Πως ένιωσες μετά τη επιτυχία και την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου;

Μεγάλη χαρά αλλά και περηφάνια. Το να κατακτάς την πρώτη θέση και να κερδίζεις το χρυσό μετάλλιο σε παγκόσμια διοργάνωση δεν είναι και λίγο πράγμα. Είναι η δικαίωση των κόπων και των μόχθων της σκληρής δουλειάς που κάνουμε με τον πατέρα μου και η καταξίωση στους καλύτερους αθλητές του κόσμου.

Μεγαλύτερος στόχος;

Ασφαλώς οι Ολυμπιακοί αγώνες του Λονδίνου, όπου θα επιδιώξω την καλύτερη διάκριση. Θα εκπληρώσω το μεγαλύτερο μου όνειρο. Αν πάρω και κάποιο μετάλλιο αυτό γίνεται ακόμα μεγαλύτερο.

Με τον Κυριάκο Ιωάννου;

Είμαστε πάρα πολύ καλοί φίλοι. Προπονούμαστε στον ίδιο χώρο και βοηθά ο ένας τον άλλο αν χρειαστεί.

Παρακολουθείς τον αθλητισμό της Κύπρου;

Ασφαλώς τον παρακολουθώ. Βλέπω ότι βρίσκεται σε καλό δρόμο. Υπάρχουν αρκετοί καλοί αθλητές και αθλήτριες αλλά και ταλέντα. Πάντα ο αθλητισμός της Κύπρου ήταν σε ψηλά επίπεδα.



Ο παγκόσμιος πρωταθλητής του Κλειστού Στίβου λίγο μετά τη νίκη του.



Τρεις πρώτοι νικητές

Οι τρεις πρώτοι κάθε αγωνίσματος έχουν ως ακολούθως:

Ανδρες

60 μέτρα

1 Τζάσιν Γκάτλιν	ΗΠΑ	6.46
2 Νέστα Κάρτερ	Ιαμαϊκή	6.54
3 Ντουαίν Τσάμπερς	Μ. Βρετανία	6.60

400 μέτρα

1 Νέρους Μπρίνς	Κόστα Ρίκα	45.11
2 Δημήτριος Πίντερ	Μπαχάμες	45.34
3 Κρίς Μπράουν	Μπαχάμες	45.90

800 μέτρα

1 Μωχάμεντ Αμάν	Αιθιοπία	1.48.36
2 Τζάκουμπ Χόλουσα	Τσεχία	1.48.62
3 Αντριους Οσάτζι	Μ. Βρετανία	1.48.92

1500 μέτρα

1 Ανμπαλαάτι Ικούιτερ	Μαρόκο	3.45.21
2 Ιλχάμ Τανούι Οζμπιλεν	Τουρκία	3.45.35
3 Μεκόννεν Γκεμπεμενχίν	Αιθιοπία	3.45.90

3000 μέτρα

1 Μπερνάτ Λαγκάτ	ΗΠΑ	7.41.44
2 Αουγκουστίν Τσιότσι	Κένυα	7.41.77
3 Εντουίν Σόι	Κένυα	7.41.78

60 μέτρα εμπόδια

1 Άριες Μέρριτ	ΗΠΑ	7.44
2 Ξιάν Λιού	Κίνα	7.49
3 Πασκάλ Μαρτίνοτ	Γαλλία	7.53

Μήκος

1 Μάουρο Βινίσσιους Ντα Σίλβα	Βραζιλία	8.23μ.
2 Χένρυ Φραγιούν	Αυστραλία	8.23μ.
3 Αλεξάντερ Μενκοβ	Ρωσία	8.22μ.

Τριπλούν

1 Γουίλ Κλάγε	ΗΠΑ	17.70μ.
2 Κρίστιαν Τέιλορ	ΗΠΑ	17.63μ.
3. Λούκμαν Άνταμς	Ρωσία	17.36μ.

Ύψος

1 Δημήτρης Χονδροκούκκης	Ελλάς	2.33μ.
2 Αντρέι Σιλνόβ	Ρωσία	2.33μ.
3 Ιβάν Ούκοβ	Ρωσία	2.31μ.

Επι κοντώ

1 Ρενόντ Λαβιλιέν	Γαλλία	5.95μ.
2 Μπισερν Όττο	Γερμανία	5.80μ.
3 Μπράντ Γουόλκερ	ΗΠΑ	5.80μ.

Σφαιροβολία

1 Ράινα Γουάτινγκ	ΗΠΑ	22.00μ.
2 Νταβίντ Στόρλ	Γερμανία	21.88μ.
3 Τόμας Ματζέσκι	Πολωνία	21.72μ.

Επταθλο

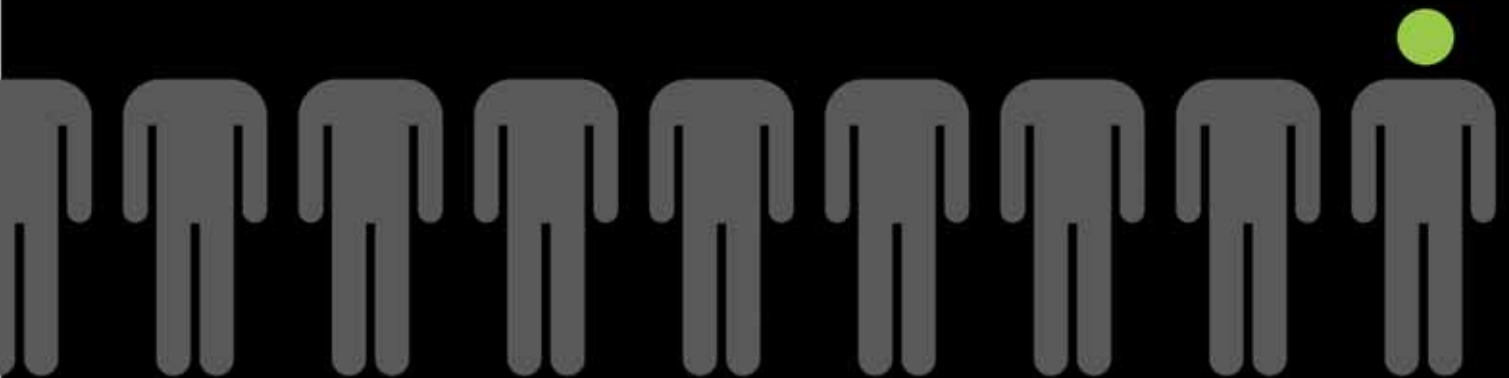
1 Άστον Ιτον	ΗΠΑ	6645
2 Ολέκσι Κεϊσάνοβ	Ουκρανία	6071
3 Άρτεμ Λουκιανένκο	Ρωσία	5969

4Χ400μέτρα

1 ΗΠΑ	3.03.94
2 Μ. Βρετανία	3.04.72
3 Τρίνιταντ	3.06.85



Ο νικήτριά της σφαιροβολιάς Ράινα Γουάτινγκ

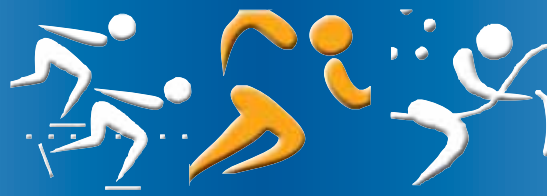


Head your HR operations with the right tool

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, send an e-mail to oasys@deloitte.com or call +357 22360300.



Γυναίκες

60 μέτρα

1 Βερόνικα Κάμπελ	Ιαμαϊκή	7.01
2 Μουριέλε Αχούρ	Ακτή Ελεφαντοστούν	7.04
3 Τιάνα Μάντισον	ΗΠΑ	7.09

400 μέτρα

1 Σάνια Ρίτσαρτς	ΗΠΑ	50.79
2 Αλεξάνδρα Φετορίβα	Ρωσία	51.76
3 Νατάσα Χάστινγκ	ΗΠΑ	51.82

800 μέτρα

1 Πάμελα Τζελίμο	Κένυα	1.58.83
2 Ναταλία Λούπου	Ουκρανία	1.59.67
3 Ερικα Μορ	ΗΠΑ	1.59.97

1500 μέτρα

1 Τζενζέμπε Ντιμπάμπα	Αιθιοπία	4.05.78
2 Μάριεμ Αλαουί Σελσουλ	Μαρόκο	4.07.78
3 Άσλι Σακίρ	Τουρκία	4.08.74

3000 μέτρα

1 Χέλλεν Ονσάντο Ομπίρι	Κένυα	8.37.16
2 Μέσερετ Ντεφάρ	Αιθιοπία	8.38.26
3 Τζιλέτ Μπούρκα	Αιθιοπία	8.40.18

60 μέτρα εμπόδια

1 Σάλι Πήαρσον	Αυστραλία	7.73
2 Τίφανυ Πόρτερ	Μ. Βρετανία	7.94
3 Αλίνα Ταλάι	Λευκορωσία	7.97

Μήκος

1 Μπρίτνι Ρίς	ΗΠΑ	7.23μ.
2 Τζανάι Ντελός	ΗΠΑ	6.98μ.
3 Σιάρρα Πρίκτορ	Μ. Βρετανία	6.89μ.

Τριπλούν

1 Τζαμίλ Αλντάμα	Μ. Βρετανία	14.82μ.
2 Όλγα Ριπάκοβα	Καζακστάν	14.63μ.
3 Μάμπελ Γκί	Κούβα	14.29μ.

Υψος

1 Τσιαούντ Λουί	ΗΠΑ	1.98Μ.
2 Αντονιέτα Ντι Μαρτίνο	Ιταλία	1.95μ.
3 Εμπα Τζούνμαρκ	Ελβετία	1.95μ.

Επι κοντά

1 Ελενα Ισιμπάγιαβα	Ρωσία	4.80μ.
2 Βανέσα Μπόσλακ	Γαλλία	4.70μ.
3 Όλι Μπλάσντέιτ	Μ.Βρετανία	4.70μ.

Σφαιροβολία

1 Βλέρια Άνταμς	Νέα Ζηλανδία	20.54μ.
2 Ναντζέντα Οσαπτσούκ	Λευκορωσία	20.42μ.
3 Μισιέλ Κάρτερ	ΗΠΑ	19.58μ.

Πένταθλο

1 Ναταλία Ντομπρίνσκα	Ουκρανία	5013
2 Τζέσικα Εβις	Μ. Βρετανία	4965
3 Αούστρα Σκιούιτ	Λιθουανία	4802

4Χ400 μέτρα

1 Μεγάλη Βρετανία	3.28.76
2 ΗΠΑ	3.28.79
3 Ρωσία	3.29.55



Η νικήτρια του πεντάθλου Ναταλία Ντομπρίνσκα

No 1
στον Κόσμο!

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

Centrum[®]



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 διατοίχιο 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%!

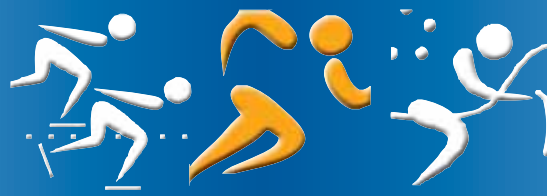
Το Νο1 συμπλήρωμα βιταμινών και μετάλλων στον κόσμο!

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

Διανομέας Κύπρου

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΑΕΛΜΗΝΑ
Φαρμακευτική Οργάνωση Κύπρου Λτδ

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



Ο Γιώργος Αρέστη είχε Βολή στα 19.17 μ.

ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΡΙΨΕΩΝ

Ο Αρέστης 19.17μ. στη σφαίρα

Αρκετά καλές επιδόσεις σημείωσαν οι κύπριοι αθλητές, αθλήτριες που συμμετείχαν στο Ευρωπαϊκό Χειμερινό Πρωτάθλημα Ρίψεων που διεξήχθη στις 17-18 Μαρτίου στο Μαυροβούνιο.

Ξεχώρισαν αυτές του Γιώργου Αρέστη του ΓΣΖ στη σφαιροβολία με 19.17μ. που είναι η δεύτερη καλύτερη μετά το 19.34 μ. που σημείωσε το 2009 στον ανοικτό στίβο και το 19.43μ. στον κλειστό την ίδια χρονιά. Στις αρχές Μαρτίου σε ημερίδα πέτυχε Βολή 19.00μ. και δείχνει φέτος ότι είναι έτοιμος για καλύτερες Βολές. Ο αθλητής του ΓΣΖ κατετάγη πρώτος στο Α΄ Γκρουπ και 9ος στην τελική κατάταξη.

Η Ανδρονίκη Λαδά του ΓΣΟ στη δισκοβολία κάτω των 23 χρόνων πέτυχε Βολή 51.05μ. που είναι παγκύπριο ρεκόρ για την ηλικία της. Στην ημερίδα που διεξήχθη στις 16 Μαρτίου είχε Βολή στα 50.15. Βελτίωσε δηλαδή κατά ένα μέτρο την επίδοσή της. Κατέλαβε την 4η θέση

Να αναφέρουμε ότι οι αθλητές / τριες που αγωνίστηκαν ήταν αρκετά ταλαιπωρημένοι λόγω του ταξιδιού, αφού έφθασαν αργά στο

ξενοδοχείο λίγες μόνο ώρες πριν ξεκινήσουν οι αγώνες και δεν είχαν την ευκαιρία για ξεκούραση.

Παρά την ταλαιπωρία ο δισκοβόλος Απόστολος Παρέλης είχε Βολή στα 60.65μ. και δείχνει να είναι σταθερός, ψάχνοντας τη καλή Βολή των 63.00μ. που θα του δώσει το εισιτήριο για την Ολυμπιάδα του Λονδίνου το ερχόμενο καλοκαίρι. Κατέλαβε την 11η θέση. Οι υπόλοιποι αθλητές/τριες που συμμετείχαν σημείωσαν τις πιο κάτω επιδόσεις:

Σφαιροβολία γυναικών

Φλωρεντία Κάππα 14.75μ. 16η

Δισκοβολία γυναικών

Ζαχαρούλα Γεωργιάδου 50.14μ. 19η

Σφυροβολία

Πέτρος Σοφιανός. 59.57μ. 18ος

Σφυροβολία κάτω των 23 χρόνων

Μιχάλης Κολοκοτρώνης 60.97μ. 10ος

running releases more than just sweat

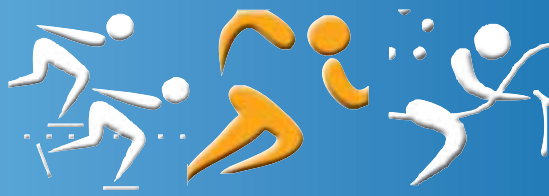
famous
SPORTS

ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΩΛΗΤΕΣ

A.M.Papakyriakou 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"



Η ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΤΩΝ 100Μ. ΚΑΙ 200Μ. ΤΟΥ ΓΣΚ ΡΑΜΟΝΑ

Στόχος η συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

Του Ανδρέα Παύλου

Γεννήθηκε στην Αθήνα και σε ηλικία εννέα χρόνων ήλθε στην Κύπρο μαζί με την οικογένειά της, για να κάμει τα πρώτα της βήματα στον αθλητισμό. Πρόκειται για τη Ραμόνα Παπαϊωάννου κόρη του παλαίμαχου ποδοσφαιριστή της ΑΕΚ Λάκη Παπαϊωάννου, που ήλθε στην Κύπρο για ν' αναλάβει ως προπονήτης στον ΑΠΟΠ Πάφου. Ξεκίνησε από νωρίς τον αθλητισμό από το δημοτικό σχολείο και στη συνέχεια με προπονήτη το Σάββα Νεοφύτου μπήκε στα βαθιά για να ξεκινήσει συστηματικά, επιστημονικά μεθοδικά το άθλημα του στίβου ώστε να κάμει πρωταθλητισμό στα 100μ. και στα 200μ. έχοντας ως ερέθισμα τις μεγάλες επιτυχίες της Νίκης Ξάνθου. Τα τελευταία χρόνια προπονείται με τον Αντώνη Γιαννουλάκη και στόχος για τη φεινή χρονιά είναι η συμμετοχή στους Ευρωπαϊκούς Αγώνες του Ελσίνκι τον Ιούλιο.

Σε συνέντευξη της η αθλήτρια του ΓΣΚ στο περιοδικό μας τονίζει ακόμα:

-Θαυμάζει τη συναθλήτρια της Ελένη Αρτυματά, γιατί είναι εξαιρετική σπρίντερ.

-Εκφράζει μεγάλο ευχαριστώ στον πρώτο της προπονήτη το Σάββα Νεοφύτου.

Ο αθλητισμός στην Κύπρο είναι σε άνοδο. Υπάρχουν κίνητρα αλλά θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην επαγγελματική αποκατάσταση των αθλητών/τριών.

Ο Κυριάκος Ιωάννου μπορεί να διακριθεί στην Ολυμπιάδα του Λονδίνου.

Να δούμε τι μας είπε.

Πότε και που γεννήθηκε;

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 15 Ιουνίου το 1989.

Πότε ήλθατε στην Κύπρο;

-Στη Κύπρο ήρθαμε το 1998 κατόπιν πρότασης που έγινε στον πατέρα μου να αναλάβει σαν προπονήτης τότε στον ΑΠΟΠ Πάφου.

Πόσο σε επηρέασε το γεγονός ότι ο πατέ-

ρας σου ασχολείτο με τον αθλητισμό και με το ποδόσφαιρο;

-Όταν ήμουν μικρή πάντα είχα την εικόνα του μπαμπά μου να κάνει πρωταθλητισμό ως ποδοσφαιριστής της ΑΕΚ, να πηγαίνει σε αγώνες και να φεύγει προετοιμασίες αλλά ποτέ δε μου πέρασε από το μυαλό να γίνω αθλήτρια. Το πρώτο μου ερέθισμα για τον στίβο ήρθε όταν μείναμε κάποια χρόνια στην Ρόδο, τότε ήταν η εποχή της Νίκης Ξάνθου, ήταν και Ροδίτισσα και έλεγα τότε ότι αυτό που κάνει μου άρεσε πολύ.

Πόσο σε στηρίζουν οι γονείς σου σε αυτό που κάνεις

-Οι γονείς μου ήταν και είναι το απόλυτο στήριγμα μου σε όλα.

Από πότε άρχισες τον αθλητισμό;

Ξεκίνησα στο δημοτικό τρέχοντας 600μ. Στη συνέχεια με παρότρυνση του προπονήτη μου έκανα 300μ. εμπόδια και 400μ. εμπόδια στο γυμνάσιο και λύκειο αντίστοιχα.

Ευχαριστίες σε Σάββα Νεοφύτου

Ποιος ήταν ο πρώτος προπονήτης στην Κύπρο;

Ο άνθρωπος που ήταν δίπλα μου στα πρώτα μου βήματα μέχρι που έφυγα για Αθήνα ήταν ο προπονήτης μου στην Πάφο κ. Σάββας Νεοφύτου, τον οποίο και ευχαριστώ.

Τρέχεις 100μ. και 200μ. Τι σε συναρπάζει και ποια τα προσόντα που απαιτούνται;

Κυρίως τρέχω 100. Αρχικά χρειάζεται να έχεις αυτό που λέμε το ταλέντο, θέλει όμως εγώισμό, υπομονή, επιμονή, μεγάλη θέληση γι' αυτό που κάνεις και σκληρή δουλειά. Την ώρα της προπόνησης να επικεντρώνεσαι 100% σε αυτή. Και φυσικά έναν καλό προπονήτη που να αγαπάει αυτό που κάνει. Να είναι δίπλα σου και να δουλεύετε μαζί. Να σου δείχνει αυτά που πρέπει να κάνεις για να πετύχεις τον στόχο σου. Σε αυτό στάθηκαν εγώ πολύ τυχερή που έχω για προπονήτη μου τον Αντώνη Γιαννουλάκη. Ακόμα κα-

τά την δική μου άποψη κάποιες φορές η τύχη πρέπει να είναι με το μέρος σου.

Ποιοι οι φεινικοί στόχοι;

Στόχος μου για την φεινή χρονιά είναι η εξασφάλιση του ορίου για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Ελσίνκι.

Πόσες ώρες προπονείσαι κάθε μέρα;

Στις μονές προπονήσεις η διάρκεια είναι από 2 - 3 ώρες, ενώ στις διπλές περίπου από δύομισι ώρες η κάθε προπόνηση.

Προπόνηση, διατροφή

Τι πρέπει να προσέχεις πέραν της προπόνησης;

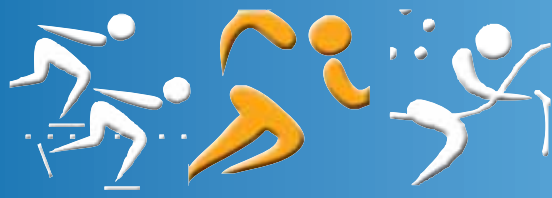
Αυτό που έμαθα είναι ότι η προπόνηση δεν τελειώνει ένα ώρα που φεύγεις από το στάδιο αλλά τι κάνεις μετά από αυτήν. Θα πρέπει να φροντίζεις να ξεκουράζεσαι και να κάνεις σωστή αποκατάσταση. Να προσέχεις την διατροφή σου, να κοιμάσαι νωρίς για να ξεκουράζεται ο οργανισμός και το σώμα σου. Δεν μπορείς να είσαι συνέχεια έξω και να διασκεδάσεις, χρειάζεται κι αυτό κάποτε αλλά με μέτρο. Το σώμα σου θα σε προδώσει κάποια στιγμή αν δεν το ξεκουράζεις.

Με τι ασχολείσαι πέραν από τον αθλητισμό;

Αρχικά είχα περάσει στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Αθηνών στον κλάδο της Κοινωνιολογίας, αλλά αργότερα κατάλαβα ότι δεν μου «πάει» αυτό που είχα περάσει. Έδωσα ξανά εξετάσεις και πέρασα στο Παιδαγωγικό τμήμα του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, αυτό είναι που θέλω να κάνω και αν τα καταφέρω να τελειώσω και κάποια ιδιωτική σχολή δημοσιογραφίας.

Τι πιστεύεις για την Ολυμπιάδα;

Πιστεύω πως αυτή θα είναι μια πολύ καλή Ολυμπιάδα για την Κύπρο, όχι μόνο στο στίβο αλλά και γενικότερα. Συγκεκριμένα τώρα για τον Κυριάκο Ιωάννου και την Ελένη Αρτυματά δεν



ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΣΕ ΣΥΝΕΝΕΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΟΝΙΖΕΙ



Χρωστώ
πολλά στους
προπονητές
Σάββα
Νεοφύτου
και Αντώνη
Γιαννουλάκη

Κυριάκος
Ιωάννου και
Ελένη Αρτυματά
μπορούν να
διακριθούν
στους
Ολυμπιακούς



Η Ραμόνα Παπαιωάννου δεξιά στο δρόμο των 100μ. στους Παγκυπρίους Αγώνες του 2011 στο Τσίρειο Στάδιο.

θέλω να πω αυτό που πιστεύω αλλά και εύχομαι για να μη το γρυσουζέψω, αλλά είμαι σίγουρη πως άμα είναι καλά από πλευράς υγείας θα δούμε σπουδαία εμφάνιση και από τους δύο στο τελικό!

Με ποιούς συναθλητές σου κάνεις παρέα;

Θα σας φανεί αναμενόμενη η απάντηση μου αλλά αυτή είναι η πραγματικότητα, είναι η Ελένη Αρτυματά. Βρισκόμαστε στο ίδιο γκρουπ, την ζω αρκετές ώρες την μέρα, την θαυμάζω και πιστεύω πως είναι μια πολύ σπουδαία αθλήτρια στα σπριντ.

Ελεύθερες ώρες

Τι κάνεις στις ελεύθερες σου ώρες;

Μ' αρέσει να πηγαίνω βόλτες στα μαγαζιά με τις κολλητές μου, να βλέπω σινεμά και να διαβάσω βιβλία κυρίως μυθιστορήματα όταν είμαι σπίτι.

Τι μουσική ακούς;

-Αν και ακούω διάφορα είδη ελληνικής και ξένης μουσικής αγαπώ τα ελληνικά τραγούδια με

κάποια αδυναμία στα λαϊκά.

Μαγειρεύεις;

Τα πρώτα χρόνια στην Αθήνα κυρίως παράγγελνα απ' έξω φαγητά αλλά τα τελευταία δύο χρόνια ξεκίνησα να μαγειρεύω και ανακάλυψα πως μου αρέσει.

Πώς βλέπεις τον Κυπριακό αθλητισμό;

Τα τελευταία χρόνια η άνοδος του Κυπριακού αθλητισμού είναι πολύ καλή σε όλα τα αθλήματα. Από πλευρά στίβου τώρα από την στιγμή που έχουμε αθλητές παγκόσμιου βεληνεκούς με μεγάλες διακρίσεις αυτό λέει πολλά.

Κίνητρα, ταλέντα

Υπάρχουν κίνητρα και αν είναι ικανοποιητικά;

Τα κίνητρα που υπάρχουν τόσο από πλευρά Ομοσπονδίας όσο και από τον ΚΟΑ βοηθάνε ώστε ένας αθλητής να προπονείται. Το κίνητρο που λείπει και που δεν είναι θέμα μόνο ομοσπονδίας είναι της επαγγελματικής απο-

κατάστασης, έτσι θα είχαμε αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας να συνεχίζουν και το επίπεδο στον κυπριακό αθλητισμό θα ήταν σαφώς υψηλότερο.

Υπάρχουν ταλέντα και πως αξιοποιούνται;

Φυσικά και υπάρχουν ταλέντα το θέμα όμως είναι πως θα τα προσέξουν οι άνθρωποι που βρίσκονται δίπλα τους και να τα δουλέψουν σωστά ώστε να έχουν συνέχεια.

«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

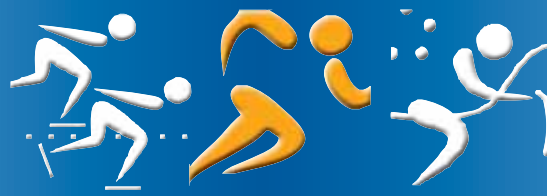
Πάντα... στη διάθεσή σας!

Αρχιεπισκόπου Κυπριανού 80, 2059 Στρόβολος.

Τηλ: 22719000, Φαξ: 22314650

E-mail: internal@spetrovolou.com.cy

Website: www.spetrovolou.com.cy



ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΙΔΑ ΡΙΨΕΩΝ

Βροχή από ρεκόρ

Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ στη Δισκοβολία ο Απόστολος Παρέλης με 62.49μ.

Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ Ανδρών στη Δισκοβολία με 62.49μ. πέτυχε ο πρωταθλητής του ΓΣΠ Απόστολος Παρέλης, στη διάρκεια της Παγκύπριας Ημερίδας Ρίψεων που διοργάνωσε η ΚΟΕΑΣ στις 6 Μαρτίου στο Εθνικό Στάδιο Στίβου στη Λευκωσία.

Ο Παρέλης σημείωσε το ρεκόρ στην 6η προσπάθεια του με βολή 62.49μ. βελτιώνοντας το προηγούμενο Παγκύπριο Ρεκόρ που κατείχε ο ίδιος με 61.92μ. από τον Ιούλιο του 2010. Με τη νέα επίδοση που πέτυχε πλησίασε κατά πολύ το όριο συμμετοχής για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το ερχόμενο καλοκαίρι και το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών της Φιλανδίας τον Ιούνιο που είναι 63.00μ., και 62.90μ. αντίστοιχα. Στη διάρκεια της Παγκύπριας Ημερίδας οι ρίπτες /τριες σημείωσαν σημαντικές επιδόσεις.

Ο Γιώργος Αρέστης του ΓΣΖ στη σφαιροβολία πέτυχε βολή στα 19.00μ. δείχνοντας ότι τη φετινή χρονιά είναι αποφασισμένος για μεγαλύτερες επιδόσεις.

Εξαιρετική ήταν επίσης η παρουσία της Ανδρονίκης Λαδά στη Δισκοβολία η οποία σημείωσε νέο Παγκύπριο Ρεκόρ κάτω των 23 χρόνων με 50.15μ. και έγινε η τρίτη αθλήτρια όλων των εποχών που ξεπέρασε τα 50.00μ. μετά τη Ζαχαρούλα Γεωργιάδου που κατέχει το Παγκύπριο Ρεκόρ γυναικών στο αγώνισμα με 53.37μ. και την Αλεξάνδρα Κλατσιά με 50.32μ.

Ατομικές επιδόσεις πέτυχαν επίσης ο Απόστολος Τσακιστός του ΓΣΠ στη Σφαιροβολία με 17.29μ. και ο Μιχάλης Κλατσιάς του ΓΣΠ στη Δισκοβολία με 54.03μ.

Τα πλήρη αποτελέσματα της Παγκύπριας Ημερίδας Ρίψεων έχουν ως εξής:

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Απόστολος Παρέλης	ΓΣΠ.....	62.49μ. Ν.Π.Ρ
2 Μιχάλης Κλατσιάς	ΓΣΠ.....	54.03μ.
3 Πέτρος Μιτσιδης	ΓΣΠ	52.39μ.
4 Ανδρέας Χρίστο	ΓΣΟ	47.71μ.
5 Φραγκίσκος Φραγκίσκου	ΓΣΠ.....	64.54μ

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Γεώργιος Αρέστης	ΓΣΖ.....	19.00μ.
2. Απόστολος Τσακιστός	ΓΣΠ.....	17.29μ.
3. Δημήτρης Χ΄Χαραλάμπους	ΓΣΠ.....	14.56μ.
4. Σταύρος Σταύρου	ΓΣΖ.....	13.70μ.

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. Πέτρος Σοφιανός	ΓΣΠ.....	64.60μ
2. Μιχάλης Κολοκοτρώνης	ΓΣΠ.....	64.07μ.
3. Παναγιώτης Χ΄Κώστας	ΓΣΠ.....	54.16μ.



Ο Απόστολος Παρέλης που πέτυχε νέο Παγκύπριο ρεκόρ στη δισκοβολία με 62.49μ.



το ξεκίνημα



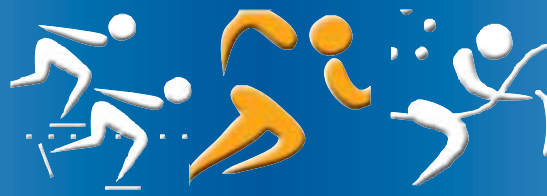
ο αγνός έτοιμος καφές



*"Οι Μικρές μας ιστορίες, οι συνήθειες, οι χαρές μας
οι αθώες ενοχές μας, ο,τι ζήσαμε*

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

P
POKKA



ΔΡΟΜΟΣ 10.000Μ.

Νικητής ο Καζαχούμ

Ο Αχμετ Καζαχούμ Γκέμπελ του ΓΣΠ κέρδισε και τις τρεις μεγάλες αποστάσεις που διοργάνωσε η ΚΟΕΑΣ το 2012. Ήταν ο νικητής και στα 10.000μ. με 31.59.25 που διεξήχθη στη Λεμεσό στις 20 Απριλίου. Ο αθλητής από την Αιθιοπία ξεκίνησε τη χρονιά κερδίζοντας το Μισό Μαραθώνιο στις 29 Ιανουαρίου που διεξήχθη στα Περβόλια Λάρνακας με 1.06.52. Ακολούθησε ο Μαραθώνιος στη Λεμεσό στις 18 Μαρτίου όπου αναδείχθηκε νικητής με 2.29.32. Στη δεύτερη θέση στα 10.000 μ.τερμάτισε ο Φοίβος Κωνσταντίνου του ΓΣΖ και στην τρίτη ο Ραφαήλ Νικοδήμου του ΓΣΠ.

Αναλυτικά τ' αποτελέσματα των 10000 μέτρων έχουν ως ακολούθως:

1 Αχμέτ Καζαχούμ Γκέμπελ.....ΓΣΠ.....	31.59.25
2 Φοίβος Κωνσταντίνου.....ΓΣΖ.....	32.47.57
3 Ραφαήλ Νικοδήμου.....ΓΣΠ.....	33.56.06
4 Λεωνίδας Ιωάννου.....ΓΣΟ.....	34.12.91
5 Κωνσταντίνος Τιμινής.....ΓΣΠ.....	34.39.01
6 Σόσα Οσκαρ.....ΓΣΠ.....	34.53.52
7 Μάικλ Κήναν.....ΓΣΟ.....	36.07.09
8 Χαράλαμπος Ιωάννου.....ΓΣΟ.....	37.39.24
9 Γιώργος Λουκαΐδης.....ΓΣΖ.....	38.11.26

10 Σωκράτης Σωκράτους.....ΓΣΠ.....	38.47.59
11 Γεώργιος Παναγή.....ΓΣΠ.....	39.24.20
12 Χρίστος Βασιλείου.....ΓΣΠ.....	39.32.87
Ε.Σ.Μιχάλης Κίκας.....ΓΣΠ.....	41.34.04
14 Μιχάλης Χριστοφή.....	42.10.28
Νίκος Αναστασίου.....ΓΣΠ.....	46.51.00

Η βαθμολογία του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος Ανδρών –Γυναϊκών που είναι προγραμματισμένο να διεξαχθεί στις 09-10 Ιουνίου στο Τσίρειο Στάδιο Λεμεσού έχει διαμορφωθεί ως ακολούθως:

ΑΝΔΡΕΣ

ΓΣΠαγκύπρια.....	26
ΓΣΟλύμπια.....	22
ΓΣΖήνων.....	12
ΓΣΚόροιβος.....	2
ΓΣΠράξανδρος.....	1

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΓΣΟλύμπια.....	26
ΓΣΖήνων.....	11
ΓΣΠαγκύπρια.....	5

Στιγμιότυπο από την εκκίνηση του δρόμου 10.000μ.



Καταθετικά επιτόκια
που με σιγουριά
ανεβαίνουν
και **ανεβαίνουν**
και **ανεβαίνουν**



Καταθετικά Σχέδια
Step Up

Δίνουμε **ΑΞΙΑ** και **ΣΙΓΟΥΡΙΑ**
στις καταθέσεις σας!

Τρία καταθετικά σχέδια με ευελιξία και ψηλές αποδόσεις

Το επόμενο βήμα στις καταθέσεις σας είναι προς τα πάνω! Τα καταθετικά σχέδια STEP UP προσφέρουν κλιμακωτό επιτόκιο που αυξάνεται κάθε μήνα, τρίμηνο ή εξάμηνο και δυνατότητα απόσυρσης ολόκληρου του ποσού της κατάθεσης στο τέλος κάθε περιόδου, χωρίς καμία επιβάρυνση.

Χαρακτηριστικά σχεδίων

- Ελάχιστο ποσό αρχικής κατάθεσης: Προσφέρεται επιλογή για €15.000 ή €50.000, με διαφοροποιημένα επιτόκια
- Συνολική διάρκεια κατάθεσης: 12, 18 ή 36 μήνες, ανάλογα με το σχέδιο που θα επιλέξετε
- Το επιτόκιο καθορίζεται από το σχέδιο που θα επιλέξετε και το ελάχιστο ποσό της αρχικής σας κατάθεσης.

- Η πληρωμή του τόκου θα γίνεται στο τέλος κάθε περιόδου σε άλλο λογαριασμό της επιλογής σας.
- Έχετε τη δυνατότητα να αποσύρετε ολόκληρο το ποσό της κατάθεσής σας στη λήξη κάθε περιόδου (μήνα, τρίμηνο ή εξάμηνο), χωρίς οποιοδήποτε επιβάρυνση. Στην περίπτωση αυτή ο λογαριασμός θα κλείσει.
- Δεν επιτρέπεται η απόσυρση μέρους της κατάθεσης σε οποιαδήποτε άλλη χρονική στιγμή.
- Μετά το άνοιγμα του λογαριασμού, δεν επιτρέπεται επιπρόσθετη κατάθεση.
- Τα σχέδια είναι σε συνεχή προσφορά ή μέχρι νεότερης ειδοποίησης.

Η Τράπεζα διατηρεί το δικαίωμα να απορρίψει οποιαδήποτε αίτηση ή να αποσύρει ή τροποποιήσει τα σχέδια χωρίς προειδοποίηση.
Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις. Για πληροφορίες καλέστε το 8000 2000.

Κλίμακα Επιτοκίων με ελάχιστο ποσό αρχικής κατάθεσης €50.000:

Μήνας	STEP UP 12x1	STEP UP 6x3	STEP UP 6x6
1	4,00%		
2	4,10%	4,10%	
3	4,20%		
4	4,30%		4,20%
5	4,40%	4,30%	
6	4,45%		
7	4,55%		
8	4,60%	4,60%	
9	4,70%		4,65%
10	4,80%		
11	4,90%	4,80%	
12	5,00%		
15		5,25%	5,35%
18		5,45%	
24			5,70%
30			5,80%
36			6,30%
ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΕΠΙΤΟΚΙΟΥ ΣΕ ΕΤΗΣΙΑ ΒΑΣΗ	4,50%	4,75%	5,33%

 **ΛΑΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ**

Πάντα εδώ, πάντα για σένα

Τηλετράπεζα 8000 2000, www.laiki.com

Ο ΝΙΚΗΤΗΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Θέλω να τρέξω σε αγώ

Στην Αιθιοπία το τρέξιμο είναι καθημερινός

“Νιώθω πολύ χαρούμενος που κέρδισα και τους τέσσερις αγώνες μεγάλων αποστάσεων της ΚΟΕΑΣ και θα ήθελα στη συνέχεια ν’ αγωνιστώ στο εξωτερικό σε ψηλότερο επίπεδο και να βελτιώσω τους χρόνους επιδόσεων μου” τονίζει σε συνέντευξή του στο περιοδικό μας ο πρωταθλητής του ΓΣΠ Αχμέτ Καζαχούμ, που γεννήθηκε στην Αιθιοπία και μεγάλωσε σε αυτήν, αλλά τα τελευταία χρόνια έχει εγκατασταθεί στην Κύπρο και

τρέχει με τα χρώματα του ΓΣΠ και προπονείται με τον Γιώργο Λουκαΐδη και τους άλλους αθλητές της Δρό.Με.Α. Racing.

Θέλει ν’ αποκτήσει την κυπριακή υπηκοότητα και να βοηθήσει τον αθλητισμό της Κύπρου τόσο σαν αθλητής αλλά και αργότερα όταν θα σταματήσει.

Πότε και που γεννήθηκε;

Γεννήθηκα στην πόλη θιο-

Αγκάρο της Αιθιοπίας το 1981.

Πότε άρχισες τον αθλητισμό και ποιες δυσκολίες συναντούσες;

Ξεκίνησα το τρέξιμο οργανωμένα πριν από 9 χρόνια, αλλά από μικρή ηλικία (8-9 ετών) έτρεχα καθημερινά με τους συμμαθητές μου,

για να πάω και να επιστρέψω από το σχολείο κάτι που μου έδωσε πολλά χρόνια υποδομής στην αντοχή.

Πότε ήλθες στην Κύπρο και πως συνέχισες τον αθλητισμό;

Στην Κύπρο ήλθα το 2008 και συνέχισα τις προπονήσεις μου εδώ και την επόμενη χρονιά αφού πληρούσα τα κριτήρια για εγγραφή σε κυπριακό σύλλογο εντάχθηκα στον ΓΣΠ, καθώς και στο ερασιτεχνικό σωματείο δρομέων Δρό.Με.Α. Racing.

Συνθήκες προπόνησης

Ποιες οι διαφορές των συνθηκών προπόνησης στην Αιθιοπία με την Κύπρο;

Οι συνθήκες της προπόνησης στην Κύπρο είναι πολύ καλές κυρίως τον χειμώνα, όπου οι θερμοκρασίες δεν είναι πολύ χαμηλές όπως την υπόλοιπη Ευρώπη και είναι ιδανικές για προετοιμασία. Το πρόβλημα στην Κύπρο είναι ότι δεν υπάρχουν μεγάλα γκρουπς από δυνατούς αθλητές αντοχής, ώστε να υπάρχει ο απαραίτητος ανταγωνισμός στην προπόνηση, κάτι που υπάρχει στην Αιθιοπία. Επίσης, στην Αιθιοπία το τρέξιμο είναι τρόπος ζωής, τρόπος επιβίωσης κάτι που ωθεί τους δρομείς σε πολύ σκληρή προπόνηση. Από την άλλη πλευρά στην Κύπρο υπάρχουν πολύ καλοί χώροι προπόνησης και φαίνεται ότι εξελίσσονται και ορισμένοι πολύ ταλαντούχοι δρομείς αποστάσεων.

Με ποιο τεχνικό προπονείσαι και τι πρόγραμμα ακολουθείς;

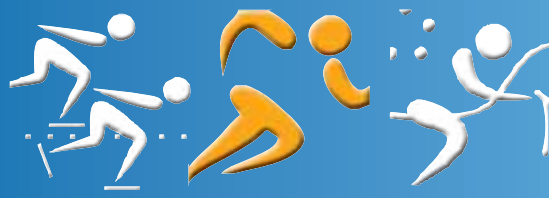
Προπονούμαι με την ομάδα της Δρό.Με.Α. Racing κυρίως κάτω από τις οδηγίες του Γιώργου Λουκαΐδη αλλά είναι σημαντικό να τονίσω ότι και οι υπόλοιποι δρομείς της ομάδας μου παρέχουν μεγάλη στήριξη. Στήριξη έχω επίσης και από το σωματείο μου τον ΓΣΠ. Το πρόγραμμα το οποίο ακολουθούμε συνήθως στοχεύει στην βελτίωση της βασικής αντοχής τον χειμώνα, όπου είναι η περίοδος που διανύω και τα περισσότερα χιλιόμετρα και η οποία περιλαμβάνει διαλειμματική προπόνη-



ση με μεγάλα κομμάτια, ανηφόρες και συνεχόμενο τρέξιμο στο πάρκο, καθώς και μεγάλο τρέξιμο μία φορά την εβδομάδα για προετοιμασία του μαραθωνίου. Όσο κοντεύουμε προς την άνοιξη και μετά την ξεκούραση από τον μαραθώνιο οι αποστάσεις μικραίνουν και ανεβαίνει η ένταση.

Πόσες ώρες κάνεις προπόνηση;

Συνήθως προπονούμαι δύο φορές την ημέρα, περίπου μία ώρα το πρωί και 1-30 με 2 ώρες το απόγευμα αναλόγως της προπονητικής φάσης που βρίσκομαι.



ΑΜΧΕΤ ΚΑΖΑΧΟΥΜ ΤΟΥ ΓΣΠ

ΝΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

τρόπος ζωής



Κυριαχία

Φέτος κέρδισες όλες τις συναντήσεις των μεγάλων αποστάσεων που διοργανώνει η ΚΟ-ΕΑΣ. Πως νιώθεις;

Είναι γεγονός πως φέτος κέρδισα για πρώτη φορά 4 τίτλους παγκυπρίων αγώνων, τα 10 κλμ σε ανώμαλο έδαφος, τον παγκύπριο ημι-μαραθώνιο, τον παγκύπριο μαραθώνιο και τα 10 κλμ σε στίβο. Είμαι πολύ χαρούμενος για αυτές μου τις διακρίσεις και κυρίως διότι νιώθω την υποχρέωση προς τον σύλλογο μου ΓΣΠ για την στήριξη και βοήθεια που μου παρέχει για αυτό και χαίρομαι που μπόρεσα να

το ανταποδώσω δίνοντας πολύτιμους βαθμούς.

Ποιοι οι στόχοι σου για το μέλλον;

Στο άμεσο μέλλον θα προσπαθήσω να βρω κάποιον αγώνα 10 κλμ ή μισού μαραθωνίου στο εξωτερικό ώστε να τεστάρω τον εαυτό μου σε ψηλό επίπεδο και στη συνέχεια θα τεθούν οι στόχοι για την νέα χρονιά. Ελπίζω σε βελτίωση των επιδόσεων μου κυρίως στον μαραθώνιο.

Ζεις κάποια χρόνια στην Κύπρο θα ήθελες να

πάρεις την κυπριακή υπηκοότητα;

Ναι είναι αλήθεια ότι ζω κάποια χρόνια στην Κύπρο και θα ήθελα κάποια στιγμή να αποκτήσω την κυπριακή υπηκοότητα και να βοηθήσω τον αθλητισμό της Κύπρου. Επίσης, θα ήθελα στο μέλλον να μπορώ να βοηθήσω τους ανερχόμενους κύπριους δρομείς με τις δικές μου εμπειρίες.

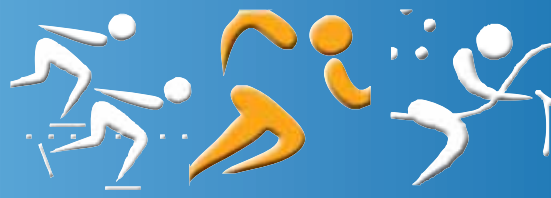
Τρόπος ζωής

Τι είναι αυτό που σε έκανε να ασχοληθείς με τις μεγάλες αποστάσεις που χρειάζεται να έχεις γερά πνευμονία;

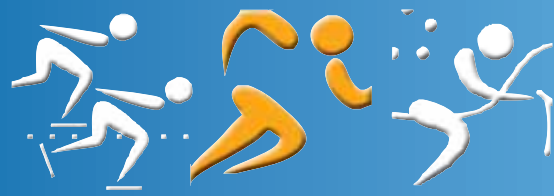
Στην Αιθιοπία το τρέξιμο είναι κάτι που θεωρείται δεδομένο. Είναι τρόπος ζωής και για τις μετακινήσεις μας και πολλές φορές καλύπτουμε πολλά χιλιόμετρα με τα πόδια. Τα αθλητικά μας πρότυπα είναι δρομείς και όχι ποδοσφαιριστές όπως γίνεται σε πολλές χώρες του κόσμου. Έτσι και εγώ μεγαλώνοντας ήθελα να γίνω δρομέας με κίνητρο τη διάκριση αλλά και ένα καλύτερο επίπεδο διαβίωσης. Οι δρόμοι αντοχής απαιτούν ψυχικό και σωματικό ταλέντο, πειθαρχία, σκληρή και επίπονη προπόνηση.

Πιστεύεις ότι στην Κύπρο είναι ευνοϊκές οι συνθήκες για τους νεαρούς δρομείς αποστάσεων;

Στην Κύπρο αυτό που δημιουργεί δύσκολες συνθήκες για ανάδειξη των νεαρών αθλητών είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και το γεγονός ότι οι περισσότεροι νεαροί έχουν πλέον όλες τις ανέσεις και παράλληλα έχουν να επιλέξουν πολλά άλλα αγωνίσματα τα οποία είναι και από άποψης κόπωσης λιγότερο δύσκολα. Οι μεγάλες αποστάσεις χρειάζονται μεγάλο εσωτερικό κίνητρο και οι δύσκολες συνθήκες διαβίωσης που έχουν οι Αφρικανικές χώρες καθιστούν πολύ σκληροτράχηλους τους δρομείς και ικανούς να ανεχθούν προπονήσεις με πολύ ψηλό βαθμό δυσκολίας. Ένας νεαρός κύπριος δρομέας χρειάζεται να καταβάλει ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια στην Κύπρο ώστε να μείνει μακριά από τους διάφορους πειρασμούς και τον άνετο τρόπο ζωής. Για αυτό και θαυμάζω τους νεαρούς αθλητές αποστάσεων της Κύπρου που πετυχαίνουν σημαντικές επιδόσεις τα τελευταία χρόνια στις μεσαίες αποστάσεις.



Ο υπουργός Παιδείας κ. Γεώργιος Δηροσθένους βραβεύει τον παγκοσμιονίκη αθλητή του ύψους Κυριάκο Ιωάννου λίγο πριν από την έναρξη των Παγκυπρίων Μαθητικών Αγώνων στο εθνικό Στάδιο Στίβου στη Λευκωσία.



Kyriacos Andreou Sports Photography

Η στιγμή της εκκίνησης του διεθνούς και παγκυπρίου Μαραθωνίου που διεξήχθη στη Λεμεσό και σημείωσε εξαιρετική επιτυχία με τη μεγάλη συμμετοχή αθλητών/τριών από την Κύπρο και το εξωτερικό.

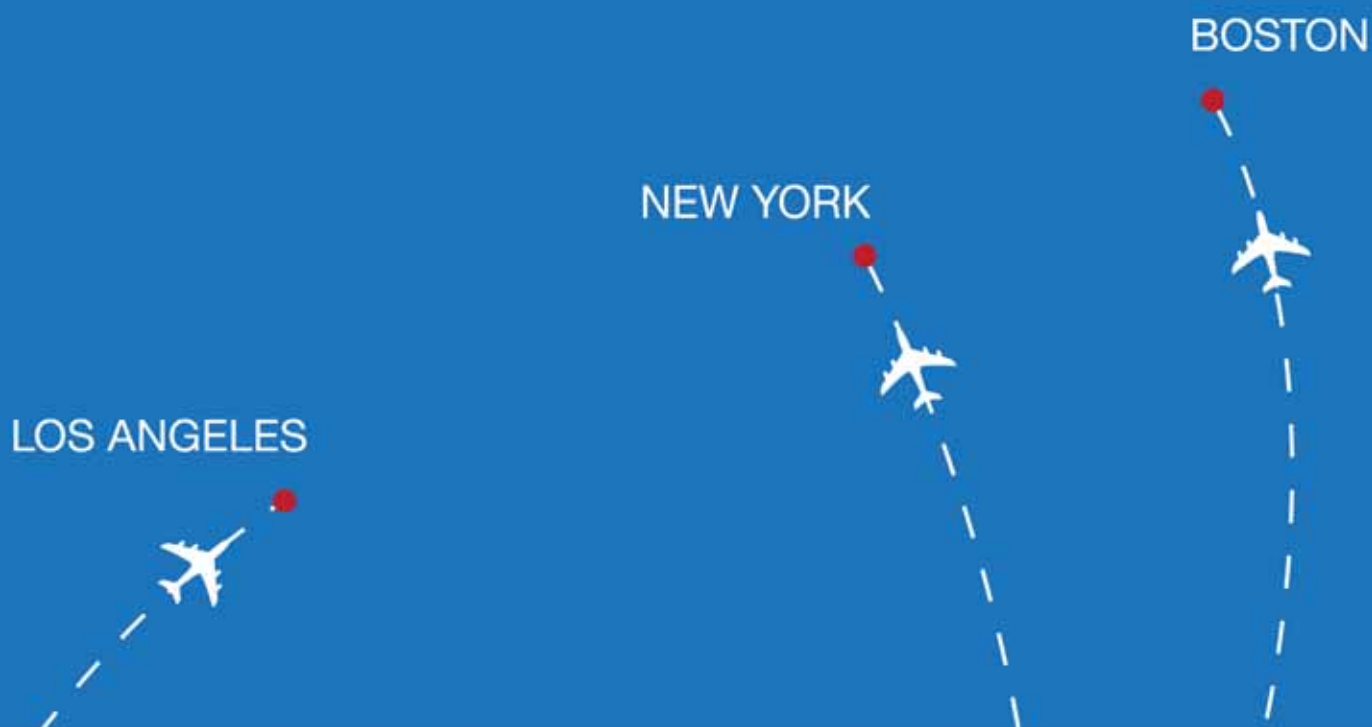


Kyriacos Andreou Sports Photography

Διανθισμένοι με ωραία αθλητικά σκίτσα ήταν μέρος της διαδρομής του Διεθνούς και Παγκυπρίου Μαραθωνίου.

Πάμε για άλλες πολιτείες!

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





59οι ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΙ ΜΑΘΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Παγκύπριο ρεκόρ η Παρασκευή Ανδρέου

Σημειώθηκαν αρκετά καλές επιδόσεις

Με μεγάλη επιτυχία διεξήχθησαν από τις 3-6 Απριλίου οι 59οι Παγκύπριοι Μαθητικοί Αγώνες στο Εθνικό Στάδιο Στίβου στη Λευκωσία. Τις δύο πρώτες ημέρες έγιναν οι αγώνες των Γυμνασίων και τις επόμενες δύο των Λυκείων. Σημειώθηκαν πολύ καλές επιδόσεις και ένα παγκύπριο μαθητικό ρεκόρ στα 80 μέτρα θηλέων Γυμνασίων από την Παρασκευή Ανδρέου με 9.82.

Ξεχώρισαν επίσης οι επιδόσεις που πέτυχαν η Ναταλία Χριστοφή στα 80μ. εμπόδια Γυμνασίων με 11.80, η Καλλιόπη Κουντούρη στα 600μ. Γυμνασίων με 1.35.02, του Χαράλαμπου Τσιγαρίδη στα 400μ. Λυκείων με 49.39 και της Ολίβιας Φωτοπούλου στα 100μ. με 12.21.

Στις ομαδικές βαθμολογίες στα Γυμνάσια αρρένων την πρώτη θέση κατέλαβαν το Παραλίμνι και η Γεροσκήπου με 37β. και θηλέων η Αραδίππου με 34β. Στα Λύκεια αρρένων πρώτευσε το Κύκκου Β' με 35β. και στο θηλέων το Κύκκου Β' με 66β.

Αναλυτικά οι τρείς πρώτοι νικητές /τριες στα αγωνίσματα που διεξήχθησαν έχουν ως ακολούθως:

ΓΥΜΝΑΣΙΑ

ΑΡΡΕΝΩΝ

80 μέτρα

1 Χρίστος Χασάπης	Παραλίμνι	9.60
2 Αλέξανδρος Σπαστήρ	Επισκοπή	9.70
3 Γιάννης Περγαντής	Απ. Παύλου	9.75

150 μέτρα

1 Ανδρέας Χριστοφόρου	Αγ. Βασιλείου	17.90
2 Θωμάς Τζιακούρης	Αγλαντιζιά	17.98
3 Ανδρέας Δανιήλ	Παραλίμνι	18.00

300 μέτρα

1 Τζόζεφ Χατζηρούσος	FOLEY'S	37.44
2 Ανδρέας Γαβριήλ	Παραλίμνι	37.50
3 Μωυσής Ευριπίδου	Γεροσκήπου	37.57

600 μέτρα

1 Παύλος Χριστοδούλου	Φόρουμ	1.32.26
2 Νικόλας Σεραφεΐμ	Γκράμαρ Σκούλ	1.32.86
3 Κυριάκος Χριστοδούλου	Παραλίμνι	1.33.13

1000 μέτρα

1 Λευτέρης Ηλία	Καλογεροπούλου	2.45.17
2 Μάριος Λειβαδιώτης	Αγ. Στυλιανού	2.51.13
3 Μαρούφ Ιμπραχίμ	Γεροσκήπου	2.54.16

3000 μέτρα

1 Χρίστος Λάμπρου	Κοκκινότριμιθιά	9.45.26
2 Βασίλης Βασιλείου	Δροσιά	10.10.35
3 Βίκτορ Μπέιτς	Λατσιά	10.10.65

100μ. εμπόδια

1 Μαρίνος Τσιακούρης	Γεροσκήπου	15.31
----------------------	------------	-------



Ηλία Λευτέρης νικητής στα 1000 μ. γυμνασίου

2 Μιχάλης Ευψυχίου	Τσίρειο	15.68
3 Ντέννης Θεοφάνους	Έμπα	15.82

300μ. εμπόδια

1 Αναστάσιος Βασιλείου	Βεργίνα	40.22
2 Παΐσιος Δημητριάδης	Τσίρειο	44.80
3 Κλαούντιος Ντιμόνου	Σταυρού	45.06

Ακοντισμός

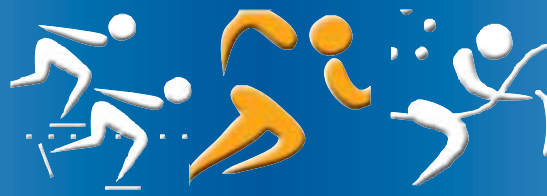
1 Νικόλας Ανεζάκης	Παραλίμνι	45.80μ.
2 Κυπριανός Ανδρέου	Ειρήνης /Ελευθερίας	43.00μ.
3 Ανδρέας Σιαήλης	Καλογεροπούλου	42.96μ.

Σφυροβολία

1 Χρυσόστομος Ψηλογένης	Κοκκινότριμιθιά	57.60μ..
2 Χριστόφορος Γεεθλή	Πολεμίδια	39.90μ.
3 Αντώνης Φονιάς	Αγ.Θοδώρου Πάφος	35.55μ.

Δισκοβολία

1.Στέφανος Σκορδής	Πασκάλ	50.30μ.
--------------------	--------	---------



Η Ναταλία Χριστοφή νικήτρια στα 80 μ. εμπόδια

2.Κυριάκος Απούνης	Ξένιον	45.89μ.	2 Αμερικάνικη Ακαδημία	47.07
3.Ματθαίος Μπίτης	Σίνιορ Σκούλ	42.85μ.	3 Τσίρειο	47.15
Ύψος			ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	
1.Πέτρος Κυρίσαββα	Αραδίππου	1.75μ.	1 Παραλίμνι	36B
2.Χριστόδουλος Μακρής	Έμπα	1.70μ.	2 Γεροσκήπου.....	36B
3.Χρίστος Παπαδόπουλος	Αγ. Αντωνίου	1.65μ.	3 Τσίρειο	23B
Μήκος			ΘΗΛΕΩΝ	
1 Ραφαήλ Παναγή	Αγ. Στυλιανού	5.67μ.	80 μέτρα	
2 Μιχάλης Πολυδώρου	Αγ. Στυλιανού	5.57μ.	1 Παρασκευή Ανδρέου	Δροσιά 9.82
3 Χρίστος Νικολάου	Έγκωμη	5.50μ.	2 Ιωάννα Κλάρκ	GC SCHOOL 10.67
Τριπλούν			3 Μαρκέλα Ιωάννου	Διανέλου/Θεοδότου 10.82
1.Ιάκωβος Αντωνίου	Γκράμαρ Σκ. Νσος	12.76μ.	150 μέτρα	
2.Βλατισιάβ Μπρεγκούνσοβ	Λειβάδια	11.86μ.	1 Γεωργία Κοντονικόλα	Αραδίππου 19.51
3.Θεόφιλος Παναγιώτου	Όμοδος	11.69μ.	2.Ελένη Μιχαήλ	ST MARY'S 20.17
Επι κοντώ			3. Νίκη Ζαγκά	Αγ. Βασιλείου 20.19
1 Βασίλης Γιάγκου	Γκράμαρ Σκ. Νσος	2.60μ.	300 μέτρα	
2 Αυγουστίνος Αυγουστή	Γεροσκήπου	2.40μ	1 Κατερίνα Νεοφυτίδη	Απ. Παύλου 43.91
3 Γιώργος Αδάμου	Πετ. Κυπριανού Λ/κα	2.20μ.	2 Ελεάνα Καλογήρου	Αρχαγγέλου 44.51
Έξαθλο			3 Αργυρώ Πουντουκίδου	Καθολική 45.3
1 Γιάννης Αρχοντίδης	Θέκλειο	3877	600 μέτρα	
2 Μάριος Χρίστου	Ακρόπολη	3191	1.Καλλιόπη Κουντούρη	Πασκάλ 1.35.02
3 Γεώργιος Αγαθαγγέλου	Έμπα	2997	2.Ευαnthία Κωνσταντίνου	Τσίρειο 1.42.45
4Χ100 μέτρα			3.Δήμητρα Θεοχάρους	Σταυρού 1.46.14
1 Γεροσκήπου.....		46.97	1000 μέτρα	
			1 Αγνή Αλεξάντρου	Λανίτειο 3.09.94



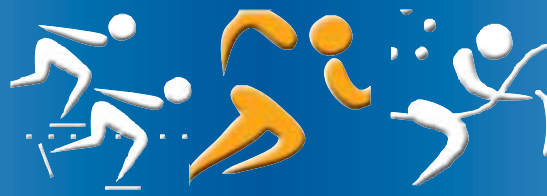
**Νέες παραδοσιακές πίτες Ζορπάς,
από το φούρνο μας, στο φούρνο σας!**



Οι Φούρνοι Ζορπάς παρουσιάζουν μια νέα γευστική πρόταση.

Με το μεράκι μας για την τέχνη της αρτοποιίας ετοιμάζουμε για εσάς παραδοσιακές πίτες σε τρεις εκπληκτικές γεύσεις, τυρί, σπανάκι και μπουγάτσα, φτιαγμένες με φύλλο κρούστας, ελαιόλαδο και πλούσια γέμιση. Αποτελούν ένα εκπληκτικό αλμυρό ή γλυκό σνακ ή και γεύμα αφού κάθε μερίδα είναι εξαιρετικά χορταστική!

Οι παραδοσιακές πίτες Ζορπάς διατίθενται στα ειδικά ψυγεία των φούρνων μας σε οικογενειακές συσκευασίες για να τις ψήσετε γρήγορα και εύκολα στον δικό σας φούρνο και να τις μοιραστείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα!



Ο Στέφανος Καρακώστας ήταν ο νικητής στα 100μ. Αρρένων Λυκείων

2.Γιολάντη Μάου	Αγγλική Σχολή	3.16.41
3.Ελένη Ψιλογένη	Όμοδος	3.20.12
2000 μέτρα		
1 Βαλεντίνα Παγκράτη	Κίτι	7.31.84
2 Κωνσταντίνα Αδάμου	Αγ. Στυλιανού	7.43.78
3 Αναστασία Παναγή	Τραχώνι	7.45.88
80 μέτρα με εμπόδια		
1.Ναταλία Χριστοφή	Βεργίνα	11.80
2 Μαρία Κοντούλη	Διανέλου/Θεοδότου	13.10

3 Χριστιάνα Αβρααμίδου	Αραδίππου	13.70
300 μέτρα εμπόδια		
1 Καλυψώ Σταύρου	Τσίρειο	46.89
2 Χρυστάλλα Λαζάρου	Πόλης Χρυσοχοούς	48.61
3 Ευανθία Μουσικού	Αραδίππου	50.22
Ύψος		
1 Αφροδίτη Παναγή	Παλλουριώτισσα	1.50μ.
2 Μαρία Νικολάου	Δροσιά	1.45μ.
3 Γεωργία Χρίστου	Πλατύ	1.40μ.
Μήκος		
1 Μαρία Ονσιφόρου	Αμ. Ακαδ. Λ/κα	5.29μ.
2 Θεοδώρα Μανώλη	Πλατύ	4.92μ.
3 Σπυρούλα Μαχάπτου	Παραλίμνι	4.68μ.
Τριπλούν		
1 Μαρίνα Μιχαήλ	Φόρουμ	10.27μ.
2 Μαρία Ιωάννου	Αγ. Παύλου Πάφος	10.02μ.
3 Ηβη Αυξέντη	Δροσιά	9.55μ.
Επί κοντώ		
1 Μελίνα Χρυσάνθου	Ακρόπολη	2.20

Ακοντισμός

1 Μιριελέ Ρουσί	Παραλίμνι	31.56μ.
2 Βικτώρια Βασιλιαουσκάιτ	Παραλίμνι	29.16μ.
3 Ηλιάνα Στυλιανού	Λανίτειο	29.10μ.

Σφυροβολία

1 Δέσποινα Χρίστου	Γεροσκήπου	30.00μ.
2 Αντριάνα Μουλαζίμη	Αγ. Θεοδώρου Π/φος	28.90μ.
3 Ορθοδοξία Αντωνίου	Νήσου	27.35μ.

Σφαιροβολία

1 Γαβριέλα Φελλά	Ειρήνης/Ελευθερίας	12.52μ.
2 Άντρια Φιλίππου	Αγ. Παύλου Πάφος	9.54μ.
3 Ειρηγιάννα Χαιρεπέτη	Σχολή Φίλιπς	9.48μ.

Δισκοβολία

1 Χρυστάλλα Σαββίδου	Ειρήνης/Φιλίας	29.04μ.
2 Βαλεντίνα Αντωνίου	Παραλίμνι	28.57μ.
3 Άννα Αντωνίου	Λινόπετρα	24.72μ.

Πένταθλο

1.Μαριάννα Πισσιάρα	Καλογεροπούλου	3054
2.Μαρία Μούγκαλ	Πετράκη Κυπριανού	2998
3.Μαρία Θεολόγου	Πόλης Χρυσοχοού	2701

4Χ100

1 Αραδίππου	52.62
2 Τσίρειο	53.32
3 Λινόπετρα	54.46

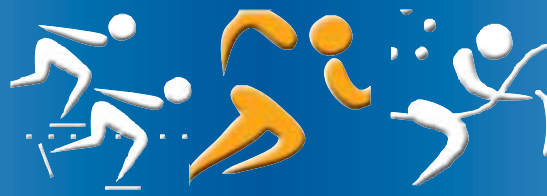
ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1 Αραδίππου	34β.
2 Παραλίμνι	25β.
3 Τσίρειο	24β.



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ





Στιγμιότυπο από τη σκυταλοδρομία 4X100μ. Θηλέων με τις αδελφές Ολίβια και Φιλίππα Φωτοπούλου να πραγματοποιούν την τελευταία αλλαγή

**ΛΥΚΕΙΑ
ΑΡΡΕΝΩΝ**

100 μέτρα

1 Στέφανος Καρακώστας	Πέτρου/Παύλου	11.19
2 Γεώργιος Αντρέου	Αγ. Γεώργιος Λ/τάμια	11.31
3.Γιώργος Φιλιαστίδης	Αμερ. Ακαδημία	11.35

200 μέτρα

1 Φρίξος Δημητριάδης	Αγ. Φυλάξεως	22.83
2 Νικόλας Σεργίου	Αγ. Γεώργιος Λ/κα	23.02
3 Στέφανος Κοκκονής	Εθν. Κυπριανού	23.33

400 μέτρα

1 Χαράλαμπος Τσιγαρίδης	Λατσιά	49.39
2 Ανδρέας Αδάμου	Λανίτειο Α΄	49.92
3 Ονσίφορος Αναστασίου	Κύκκου, Πάφος	50.02

800 μέτρα

1 Αντρέας Μισιάρας	Κύκκου Β΄ Λ/σια	1.56.37
2 Χρήστος Ζαχαρίου	Λανίτειο Β΄	2.03.35
3 Αντώνης Σεργίου	Παραλίμνι	2.06.94

1500 μέτρα

1 Νικόλας Φράγκου	Δασούπολης	4.25.07
2 Στυλιανός Ηλία	Τεχν. Αγ. Λαζάρου	4.25.85
3 Φρίξος Αγγελή	Γεροσκήπου	4.28.96

3000 μέτρα

1 Χαράλαμπος Χαραλάμπους	Ιδάλιον	09.05.64
2 Μάριος Τσιαπατσούλης	Λανίτειο Β΄	09.57.28
3 Ασκάν Τεχνανί	Γ΄ Τεχνική Λ/σία	10.12.57

110 μέτρα εμπόδια

1 Ανδρέας Λανίτης	Λανίτειο Α΄	14.87
2 Μιχάλης Κοσμά	Ολύμπιον Λ/σία	15.21
3 Μάριος Χρίστου	Αγ. Φυλάξεως	15.45

400 μέτρα εμπόδια

1 Σωκράτης Πισσιδής	Αγ. Φυλάξεως	56.40
2 Δημήτρης Πουζούκης	Λατσιά	56.92
3 Νίκος Παπαπέτρου	Γ΄ Αγ. Σχολή	57.50

2.000 στήπλ

1 Μάριος Αποστόλου	Αγ. Γεώργιος Λ/μια	6.36.26
--------------------	--------------------	---------

2 Κυριάκος Βαρνάβα
3 Στέλιος Ελευθερίου

Ύψος

1 Γεώργιος Κωνσταντίνου
2 Αρτέμ Πλατκόντιουκ
3 Αλέξανδρος Χριστοφή

Επί κοντώ

1 Δημήτρης Χούλος
2 Βασίλης Νεοφύτου
3 Μάριος Παπαλάς

Μήκος

1 Γεώργιος Πούλλος
2 Ανδρέας Χαραλάμπους
3 Γρηγόρης Κύπρου

Τριπλούν

1 Αρσένιος Κων/νου
2 Λογγίνος Αχιλλέως
3 Χρυσάνθος Κων/δης

Ακοντισμός

1 Δημήτρης Κουρίδης
2 Λούκας Φιλίππου
3 Μάριος Γεωργίου

Δισκοβολία

1 Ραφαήλ Αντωνίου
2 Δημήτρης Κωνσταντίνου
3 Αδάμος Κουμή

Σφαιροβολία

1 Πέτρος Τσίγκας
2 Αντρέας Αντωνίου
3 Ιωάννης Ιωάννου

Σφυροβολία

1 Στέλιος Καζακαίος
2 Παντελής Κλασιάς
3 Παύλος Κιτρομιλίδης

Όκταθλο

1 Ανδρόνικος Χ΄Χριστοδούλου
2 Παναγιώτης Τσιάκος

Τεχνική Λάρνακα 6.43.88
Λανίτειο Β΄ 6.58.57

Αγ. Νεοφύτου, Πάφος	1.88μ.
Πυθαγόρας	1.84μ.
Ιδάλιον	1.84μ.

Κύκκου Πάφος	4.30μ.
Αραδίππου	4.00μ.
Έμπα	3.40μ.

Αμ. Ακαδημία Λ/κα	6.95μ.
Λατσιά	6.59μ.
Αγ. Γεωργίου Λ/μια	6.44μ.

Αρχαγγέλου	13.45μ.
Λινόπετρα	13.11μ.
Λανίτειο Β΄	12.97μ.

Α.Εθ. Μακ. Γ΄ Πάφος	54.71μ.
Λεύκαρα	54.28μ.
Κύκκου Β΄	49.70μ.

Αγ. Φύλαξη	46.28μ.
Γεροσκήπου	42.96μ.
Παραλίμνι	41.58μ.

Έμπα	15.38μ.
Παραλίμνι	14.95μ.
Αγ. Αντωνίου Λ/σος	14.28μ.

Κύκκου Β΄	68.20μ.
Ιδάλιον	60.05μ.
Γ΄ Τεχνική	52.00μ.

Τεχνική Πάφος	4711
Λειβάδια	4538

ΕΝΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ **Panepisthmio**

Το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας διακρίνεται για μια σειρά από πλεονεκτήματα και μοναδικά στοιχεία:

- Το Πανεπιστήμιο προσφέρει μεγάλη ποικιλία ακαδημαϊκών προγραμμάτων Πτυχιακού, Μεταπτυχιακού και Διδακτορικού επιπέδου
- Τα πτυχία του Πανεπιστημίου Λευκωσίας είναι πλήρως αναγνωρισμένα και από τα αρμόδια επαγγελματικά σώματα (ΕΤΕΚ, Νομικό Συμβούλιο Κύπρου, Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο Νοσηλευτών, κ.α.)
- Το Πανεπιστήμιο έχει τύχει σημαντικών διακρίσεων και βραβεύσεων – της διάκρισης GLOBAL 500 του ΟΗΕ, έδρας ΟΥΝΕΣΚΟ, Βραβείου Αριστείας της ΟΕΒ, Χρυσού Βραβείου από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Επιχειρηματικής Ηθικής (EBEN), κ.α.
- Διαθέτει υπεραύχρονες εγκαταστάσεις και άρτια εξοπλισμένα εργαστήρια
- Διατηρεί πρωτοποριακές συνεργασίες με κορυφαία πανεπιστήμια (St. George's - Πανεπιστήμιο του Λονδίνου, Πανεπιστήμιο της Σορβόνης, κ.α.)

Προγράμματα Σπουδών

Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Πτυχία

- Αγγλική Γλώσσα και Λογιστική
- Αθλητική Διοίκηση
- Αρχιτεκτονική
- Βιολογία του Ανθρώπου
- Γραφική Επικοινωνία
- Δημόσιες Σχέσεις, Διαφήμιση και Μάρκετινγκ
- Δημοτική Εκπαίδευση
- Διεθνείς Σχέσεις και Ευρωπαϊκές Σπουδές
- Διεύθυνση/Διοίκηση Επιχειρήσεων
- Διεύθυνση Τουρισμού, Αναψυχής και Εκδηλώσεων
- Διεύθυνση Ξενοδοχείων/Φιλοξενίας
- Διοικητική Πληροφορικών Συστημάτων
- Επικοινωνιές
- Επιστήμη του Αθλητισμού
- Εφαρμοσμένα Πολυμέσα
- Ηλεκτρολογική Μηχανική
- Ιατρική¹
- Κοινωνική Εργασία
- Λογιστική

- Μάρκετινγκ
- Μηχανική Υπολογιστών
- Μουσικές Σπουδές
- Νομική
- Νοσηλευτική
- Πληροφορική
- Προδημοτική Εκπαίδευση - Νηπιαγωγικά
- Σχεδιασμός Εσωτερικού Χώρου
- Χορός
- Ψυχολογία

Μεταπτυχιακά Προγράμματα

- Διεθνείς Σχέσεις
- Διοίκηση Επιχειρήσεων (MBA)
- Επιστήμες Αγωγής
- Κλινική Ψυχολογία
- Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης/Δημοσιογραφία

Διδακτορικό Πρόγραμμα

- Επιστήμες Αγωγής

Σε συνεργασία με το University of Hertfordshire

Πτυχία

- Αισθητική και Διεύθυνση Ινστιτούτου Αισθητικής
- Διοπολογία
- Διατροφολογία
- Διαχείριση Γραφείου/Γραμματειακές Σπουδές
- Διαχείριση Περιβάλλοντος
- Επιστηπικές Τέχνες - Μαγειρική, Ζαχαροπλαστική και Τραπεζοκομία
- Καλές Τέχνες (Fine Art)
- Φυσικοθεραπεία

Μεταπτυχιακά Προγράμματα

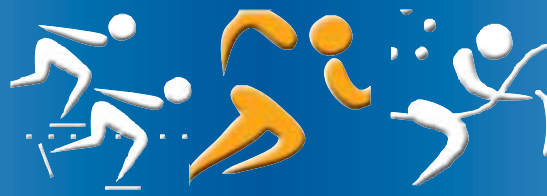
- Κοινωνικές Παρεμβάσεις (με έμφαση στην Κοινωνική Εργασία)
- Νοσηλευτική (MSc Contemporary Nursing)
- Φαρμακευτική (MPharm)

(1) Σε συνεργασία με το St. George's, University of London

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
Γνώση, Παιδεία, Δημιουργία.

Λεωφ. Μακεδονίτισσας 46, Τ.Κ. 24005, 1700 Λευκωσία, Τηλ.: 22841500

www.unic.ac.cy



3 Γενηθλής Σταύρου	Αγ. Ιωάννης Λ/σος	4530
Σκυταλοδρομίες		
4Χ100 μέτρα		
1 Εθνομάρτυρα Κυπριανού	Λ/σία	43.98
2 Αμερικάνικη Ακαδημία	Λ/κα	44.27
3 Κύκκου Α΄	Λευκωσία	45.52
4Χ400 μέτρα		
1 Κύκκου Β΄	Λευκωσία	3.32.58
2 Λανίτιο Α΄		3.36.67
3 Παραλίμνι		3.43.49
Βαθμολογία		
Κύκκου Β΄		35
Λανίτιο Β΄		33
Παραλίμνι		31
ΘΗΛΕΩΝ		
100 μέτρα		
1 Ολίβια Φωτοπούλου	Κύκκου Β΄	12.21
2 Αλεξάνδρα Σκέντερ	ST MARY'S	12.78
3 Ουρανία Ιωάννου	Γεροσκήπου	12.96
200 μέτρα		
1 Δήμητρα Κυριακίδου	Αγ. Νεοφύτου Πάφος	25.41
2 Πηνελόπη Κολοκούδια	Παραλίμνι	25.94
3 Κυριακή Ζάρηλα	Κοκκινοχώρια	26.86
400 μέτρα		
1 Σκεύη Θρασυβούλου	Αγρός	1.00.29
2 Χριστίνα Παναγιώτου	Α΄ Εθ. Μακ. Γ΄ Πάφος	1.02.29
3 Αλέξια Στυλιανού	Λανίτιο Α΄	1.03.32
800 μέτρα		
1 Εβίτα Χριστοφόρου	Πασκάλ	2.27.98
2 Ροδάμα Λαγωνίδου	Αγ. Γεωργίου Λ/μια	2.31.42
3 Λουτμίλα Μπίρτσιεβα	Κύκκου Β΄ Λ/σια	2.34.14
1500 μέτρα		
1 Μερόπη Παναγιώτου	Παλαιομέτοχο	4.51.96
2 Χριστιάνα Λουκά	Κύκκου Β΄ Λ/σία	5.29.25
3 Στέλλα Θεοδοσίου	Κύκκου Β΄ Λ/σία	5.30.90
3000 μέτρα		
1 Νικολέττα Χ΄ Πολυδώρου	Λατσιά	11.14.59
2 Ειρήνη Ερωτοκρίτου	Παγκύπριο Λ/κα	11.22.10
3 Σαββίνα Κων/δου	Λανίτιο Β΄	11.26.90
100 μέτρα εμπόδια		
1 Παντελίτσα Πέτρου	Αραδίππου	15.14
2 Φωτεινή Ανδρονίκου	Βεργίνα	16.84
3 Στεφανία Ιωσηφάκη	Κύκκου Β΄	17.30
400 μέτρα εμπόδια		
1 Σόνια Περικλέους	Κύκκου Πάφος	1.05.86
2 Καλλιόπη Πουρνάρα	Λατσιά	1.07.13
3 Σοφία Καλπίδου	Λανίτιο Α΄	1.08.43
2000 στήπλ		
1 Μαρία Παπαναστασίου	Λανίτιο Β΄	7.51.06
2 Αντωνία Πελοπίδα	Πόλη Χρυσοχούς	8.18.13
3 Μαρία Γεωργίου	Λανίτιο Β΄	8.53.07

Ύψος		
1 Λεοντία Καλλένου	Φόρουμ	1.70μ.
2 Ευγενία Λουκά	Γκράμαρ Σκούλ	1.62μ.
3 Άντρια Νέστωρος	Εμπα	1.58μ.
Επί κοντώ		
1 Σώτια Στυλιανού	Πολεμίδια	2.90μ.
2 Ελεθερία Χριστοφή	Αραδίππου	2.90μ.
3 Αντωνία Πέτρου	Βεργίνα	2.40μ.
Μήκος		
1 Ζωή Σταύρου	Πόλη Χρυσοχούς	5.58μ.
2 Ναταλία Νικολάου	Αγ. Φύλα	5.15μ.
3 Μαριαλένα Ιορδάνου	Παγκύπριο Λ/σια	5.01μ.
Τριπλούν		
1 Φίλιππα Φωτοπούλου	Κύκκου Β΄ Λ/σία	11.93μ.
2 Βικτώρια Ζαμπά	Λανίτιο Β΄	10.93μ.
3 Αρίστη Φιλίππου	Πασκάλ	10.18μ.
Ακοντισμός		
1 Ταμάρα Τσχαπέλια	Παραλίμνι	41.82μ.
2 Γεωργία Τρύφωνος	Αγ.Γεώργιος	36.20μ.
3 Χάρις Κυριάκου	Πέτρου/Παύλου Λ/σος	34.54μ.
Δισκοβολία		
1 Ντιάνα Ηλία Ελένη	Απ. Βαρνάβα Λ/σία	36.28μ.
2 Ελένη Ζέμπασιπ	Παραλίμνι	33.27μ.
3 Κωνσταντίνα Μιχαήλ	Κύκκου Β΄	31.70μ.
Σφαιροβολία		
1 Μαρία Κάρυου	Κοκκινοχώρια	11.55μ.
2 Αλεξάνδρα Σπέτσιου	Μακαρίου Λ/κα	10.32μ.
3 Φλωρεντία Κουμπαρή	Λανίτιο Β΄	9.70μ.
Σφυροβολία		
1 Ντανιέλα Νικολάου	Έμπα	38.60μ.
2 Έλενα Σταύρου	Πολεμίδια	37.12μ.
3 Ελένη Καζακαίου	Κύκκου Β΄ Λ/σία	36.96μ.
Έπταθλο		
1 Ηλιάνα Πελεκάνου	Λινόπετρα	3759
2 Ελπίδα Γαβριήλ	Λατσιά	3577
3 Κυπρούλα Αλεξάνδρου	Ιδάλιον	3451
Σκυταλοδρομίες		
4Χ100 μέτρα		
1 Κύκκου Β΄		49.60
2 Παραλίμνι		51.51
3 Λανίτιο Β΄		51.68
4Χ400 μέτρα		
1.Κύκκου Β΄ Λευκωσία		4.23.81
2.Λατσιά		4.30.39
3 Λανίτιο Β΄		4.34.84
Βαθμολογία		
1 Κύκκος Β΄ Λευκωσία		66β.
2.Λανίτιο Β΄		46β.
3.Παραλίμνι		33β.

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



ΝΙΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Έτρεχα 26-28 χιλιόμετρα την ημέρα

Οι συνθήκες προπόνησης ήταν άθλιες

Ενας από τους καλύτερους αθλητές των μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων είναι ο Νίκος Βασιλείου. Πέτυχε παγκύπριες νίκες στα 1500μ. το 1984, 1985, 1987, 1989. Το 1987 κέρδισε και τα 1500μ. Είναι μικρός στο δέμας αλλά ήταν πολύ μεγάλος αθλητής. Ακόμα και αυτή τη περίοδο στα 49 του χρόνια προπονείται και τρέχει σε δρόμους βετεράνων. Ο Βασιλείου κατάγεται από την Λάρνακα, και γεννήθηκε στις 20/2/1963. Από μικρός ήθελε να γίνει αθλητής. Στα παιδικά του χρόνια στο δημοτικό και αργότερα στο γυμνάσιο ασχολείτο με τον αθλητισμό και με τους δρόμους αντοχής, παρά τις αντίξοες συνθήκες προπόνησης. Όμως προπονείτο σκληρά με τον αδελφό του το Βάσο. Σημείωσε πολλές νίκες σε παγκυπριους, πανελλήνιους και βαλκανικούς αγώνες. Ο Βασιλείου μίλησε σε συνέντευξη του στην ιστοσελίδα του Δρο.Με..Α Racing και είπε πολλά και ενδιαφέροντα για τη αθλητική του καριέρα και ζωή. Από μικρός έδειξε το ταλέντο του στις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις.

Ποιες ήταν οι επιδόσεις που σημείωσες στα πρώτα χρόνια της ενασχόλησης σου με τον αθλητισμό;

- Στην κατηγορία των παιδων, έτρεξα τα 1500μ σε 4.12.0 και είχα σημειώσει παγκύ-



Από μικρός έδειξε το ταλέντο του στις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις.

πριο ρεκόρ στα 3000μ με επίδοση 9'01". Στην κατηγορία των εφήβων βελτίωσα τις επιδόσεις μου και πέτυχα παγκύπρια εφηβικά ρεκόρ στα 1500μ με χρόνο 3'51", στα 3000μ με χρόνο 8.28.00 και στα 5000μ με χρόνο 14.48.00. Συμμετείχα τότε ως έφηβος στην Εθνική Ελλάδος και κατέλαβα πρώτες θέσεις σε παγκύπριους εφηβικούς και πανελλήνιους. Ήμουν επίσης 3ος σε βαλκανικούς.

Ποιες ήταν οι συνθήκες προπόνησης σου εκείνα τα χρόνια;

-Από το 1976 και μετά οι συνθήκες προπόνησης που είχαμε να αντιμετωπίσουμε ήταν πολύ αντίξοες. Πρώτα από όλα επειδή καταγόμουν από πολύ φτωχή οικογένεια, μαζί με τον αδερφό μου με τον οποίο προπονούμασταν μαζί, δεν είχαμε καλή διατροφή και υπήρχαν περίοδοι κατά τις οποίες πηγαίναμε στην προπόνηση νησιτικοί. Στο γήπεδο, επίσης οι συνθήκες δεν ήταν κατάλληλες αφού αυτό ήταν χωμάτινο και ανώμαλο σε μερικά σημεία. Η δε αίθουσα με τα βάρη ήταν σε άθλια κατάσταση. Επιπρόσθετα, η χρήση του χόρτου γινόταν μετά δυσκολίας και πολλές φορές είχαμε να αντιμετωπίσουμε φωνές και ένταση από συγκεκριμένους παράγοντες. Όλα αυτά δυσκόλευαν την προσπάθεια μας και είχαν αρνητική επίδραση στην ψυχολογία μας.



Ο Νίκος Βασιλείου σήμερα εργάζεται στον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού.

Παρόλα αυτά εσύ δεν σταμάτησες να προπονείσαι σκληρά.

-Είναι γεγονός πως η προπόνηση που έκανα ήταν πολύ δύσκολη. Όταν ήμουν ακόμη έφηβος, μαζί με τον αδελφό μου καλύπταμε αποστάσεις μέχρι και 26 – 28 χιλιόμετρα την ημέρα, ενώ προπονούμασταν δύο φορές την ημέρα. Η προπόνηση γινόταν ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών, είτε μέσα στην λάσπη στο γήπεδο, είτε στην Αλική Λάρνακας, μέσα στο λασπώδες νερό, κάτω από δυνατή βροχή και αέρα. Επίσης, μερικές φορές κάναμε ότο στοπ για να πάμε στην Δεκέλια για



Άλλού τα λεφτά σας
είναι ακόμα πιο ασφαλισμένα




Συνεργατικό
Ταμειευτήριο
Λεμεσού

Πάντα δίπλα σου!

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

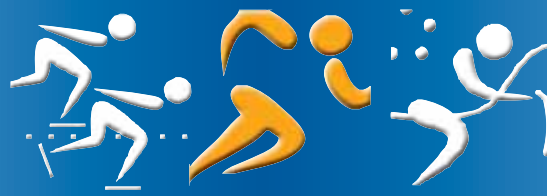
Οδός Γλόδστωνος 97, 3032, Τ.Θ.: 50188, 3601 Λεμεσός, Κύπρος

Τηλ.: +357 25856000, Φαξ: + 357 25346718, e-mail: info@sti.com.cy

www.sti.com.cy

 Find us on:
facebook.





να προπονηθούμε πάνω στα βουνά, όπου γινόταν προπόνηση σε ανήφορα και κατήφορα, επιστρέφοντας το βράδυ.

Τι άλλα είδη προπόνησης έκανες;

-Έκανα διάφορα είδη προπόνησης τόσο μέσα στο γήπεδο όσο και έξω. Στο γήπεδο κάναμε διαλειμματική προπόνηση, δηλαδή επαναλήψεις διαφόρων αποστάσεων με μικρά διαλείμματα ανάπαυσης, ενώ έξω εκτός από την προπόνηση στα ανήφορα, κάνα-

με fartlek, δηλαδή κάτι σαν διαλειμματική, όπου ο αθλητής καλύπτει διάφορες αποστάσεις με μικρά διαλείμματα σε ανώμαλο έδαφος. Επίσης έκανα και συνεχόμενο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων. Πρωτοπορήσαμε τότε όταν για προπονήσεις ενδυνάμωσης και αντίστασης, τραβούσαμε τροχούς αυτοκινήτου με σχοινί που δένανε στην μέση μας. Επιπρόσθετα, για προπόνηση αντίστασης κάναμε τρέξιμο στην άμμο. Οι προπονήσεις ήταν πολύ σκληρές αλλά απαραίτητες.

Πες μας λίγα λόγια για την μετάβαση σου στην Αθήνα και τις εκεί προπονητικές και αγωνιστικές συνθήκες.

-Στην Αθήνα πήγα για σπουδές στην Γυμναστική Ακαδημία και διέμενα στους ξενώνες του σταδίου 'Καραϊσκάκη' και στην συνέχεια για λίγους μήνες στους ξενώνες του Ολυμπιακού Σταδίου. Εκεί, προπονήθηκα με προπονητή τον Σπύρο Σπύρου.

Ήμουν πλέον στην κατηγορία των ανδρών. Οι επιδόσεις που σημείωσα ήταν: 800μ σε 1.56.00 1500μ σε 3.45.83, 3000μ σε 8.10.00, 5000μ σε 14.02.00 και 10,000μ σε 29.59.00. Επίσης, σημείωσα επίδοση 45'55'' στα 15,000μ που γίνονταν από την διαδρομή Περβόλια - Λάρνακα.

Ποιες ήταν οι διακρίσεις που πέτυxes στην κατηγορία των ανδρών;

-Διακρίθηκα σε παγκύπριους, πανελλήνιους, βαλκανικούς και Αγώνες Μικρών Κρατών Ευρώπης. Επίσης συμμετείχα σε παγκόσμιο πρωτάθλημα ανώμαλου δρόμου. Κατέλαβα επίσης την τρίτη θέση στο Ευρωπαϊκό Κύπελλο Στίβου Μπρονόνο Ζάουλι.

Είχες πάντα τη φήμη ότι δούλευες σκληρά.

-Ναι αυτό είναι αλήθεια. Έκανα σκληρή προ-





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, Χέλεσιλτ, 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, Μπελιζέ, Νησί Ροσάτν, Γκράν Κέιμαν)
10 Μέρες από **€1715**

Αλάσκα (Σιάτλ, Τρέισι 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...

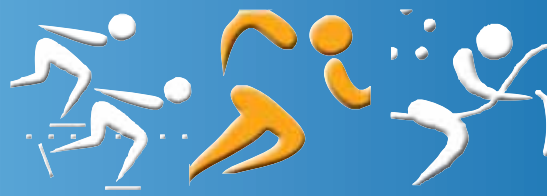
Παγκύπριος αριθμός εξυπηρέτησης 7776222 |

bookaeolos.com



Δείτε τους καταλόγους μας εδώ.





πόνηση χωρίς να έχω όλα τα απαιτούμενα μέσα για διάκριση που είχαν κάποιοι πρωταθλητές του εξωτερικού, όπως αθλητικούς ψυχολόγους, αθλητικούς διατροφολόγους, προπόνηση σε υψόμετρο, χειροπράκτες κτλ. Ήμουν επίσης πάντα μακριά από αναβολικά και απαγορευμένες ουσίες.

Σήμερα στα 49 σου χρόνια τρέχεις ακόμα και λαμβάνεις μέρος και σε αγώνες Βετεράνων.

-Αγωνίζομαι με την ομάδα της Δρό.Με.Α. Racing και πιστεύω ότι αν υπάρχει η κατάλληλη οικονομική στήριξη, θα μπορέσω να διακριθώ και σε διεθνείς αγώνες Βετεράνων στην ηλικιακή μου κατηγορία.

Τι χρειάζεται ένας αθλητής για να μπορέσει να κάνει πρωταθλητισμό;

-Ο αθλητής είναι όπως ένα δέντρο, το οποίο πρέπει να το ποτίσεις, να το κλαδέψεις, να το σκαλίσεις για να σου δώσει πλούσιους καρπούς. Αν το παραμελήσεις δεν θα έχεις καλή σοδειά. Έτσι και ο αθλητής, αναλόγως της φροντίδας που θα έχει, τόσα θα μπορεί να δώσει.

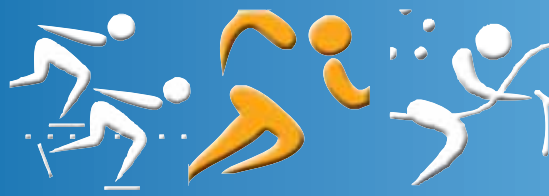


Φυσικά θα πρέπει να έχουμε υπό όψη ότι το πιο πάνω πρόγραμμα είναι ενδεικτικό και διαμορφώνεται αναλόγως της περιόδου που βρίσκεται ο αθλητής, την ηλικία και την απόσταση του αγώνισματός του.

Κατά την γνώμη σου και σύμφωνα με την πολύχρονη σου εμπειρία, ποια δομή πρέπει να έχει ένα πρόγραμμα προπόνησης ενός ψηλού επιπέδου δρομέα;

-Ένα περιληπτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα ενός πολύ καλού δρομέα μπορεί να περιλαμβάνει τα εξής:

Πρωί	Δευτέρα 60' χαλαρό τρέξιμο, 10X100μ ανοίγματα Βαράκια	Τρίτη 40' ελεύθερο	Τετάρτη 30' τρέξιμο 15X100μ ανοίγματα	Πέμπτη 60' 10X100μ ανοίγματα Βαράκια	Παρασκευή 45' τρέξιμο χαλαρό 20X100μ ανοίγματα	Σάββατο 20' τρέξιμο 2 X (5X200μ σε 30", 100μ διάλειμμα)	Κυριακή 15' ζέσταμα 6X100μ ανοίγματα 40' τρέξιμο στο 80% της μέγιστης έντασης
Απόγευμα	15' ζέσταμα, 6X100μ, 3X3000μ στα 9' και 6X100μ ανοίγματα 10' αποθεραπεία	75' τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος 10X100μ ανοίγματα	15' ζέσταμα 6X100μ 26X400μ σε 65" με 100μ ενδιάμεσο διάλειμμα χαλαρά 6X100μ, χαλάρωμα	70' τρέξιμο ελεύθερο 20X100μ διατάσεις	90' σε ανώμαλο έδαφος με ανήφορα	60' τρέξιμο μέτριας έντασης	



Η νικήτρια του Διεθνούς και Παγκυπρίου Μαραθωνίου Γιώτα Ανδρέου τη στιγμή της βράβευσης

Πρώτευσε ο Καζαχούν

Ο Αχμέτ Καζαχούν του ΓΣΠ με χρόνο 2.29.32 ήταν ο νικητής του 6ου Διεθνούς Μαραθωνίου ΓΣΟ και του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος και Διεθνούς Μαραθωνίου Δρόμου που διεξήχθη στις 18 Μαρτίου στη Λεμεσό. Δεύτερος τερμάτισε ο Μάικλ Κίναν του ΓΣΟ με 2.41.20 και τρίτος ο Χαράλαμπος Ιωάννου επίσης του ΓΣΟ με 2.57.30.

Στο Διεθνή Μαραθώνιο Δρόμο συμμετείχαν περισσότεροι από διακόσιοι αθλητές/τριες από 50 τουλάχιστον χώρες ενώ μαζική ήταν η συμμετοχή στο Μισό Μαραθώνιο τα 1.000μ, στο εταιρικό δρόμο 5.000μ, και στις μικρές ηλικίες.

Νικήτρια στο Μαραθώνιο γυναικών ήταν η Γιώτα Ανδρέου του ΓΣΟ με χρόνο 3.27.49. Στη 2η θέση ήταν η Αίμιλη Τσεπάνοβα επίσης του ΓΣΟ και στην 3η η Μαρία Αβρααμίδου του ΓΣΖ.

Αναλυτικά τ' αποτελέσματα του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου είναι:

ΑΝΔΡΕΣ

1.Αχμέτ ΚαζαχούνΓΣΠ	2.29.32
2.Μάικλ ΚίνανΓΣΟ	2.41.20
3.Χαράλαμπος ΙωάννουΓΣΟ	2.57.30
4.Γιώργος ΛουκαΐδηςΓΣΖ	3.09.09
5.Παναγιώτης ΝεοφύτουΓΣΚ	3.11.31
6.Μιχάλης ΚίκαςΓΣΠ	3.28.34
7.Χρήστος ΣάββαΓΣΠ	3.31.26
8.Μάριος ΒλάχοςΓΣΟ	3.39.32

9.Ευθύμιος ΛοιζήΓΣΠ	3.46.53
10. Πανίκος ΑντωνίουΓΣΟ	3.54.08

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1.Γιώτα ΑνδρέουΓΣΟ	3.27.49
2.Αίμιλη ΤσεπάνοβαΓΣΟ	3.29.06
3.Μαρία ΑβρααμίδουΓΣΖ	3.47.02
4.Ιουλία ΚανάβαΓΣΟ	3.51.41
5.Μαρία ΛάμπρουΓΣΠ	3.54.08
6. ΣβετλάναΚελεκεέβαΓΣΖ	4.08.59

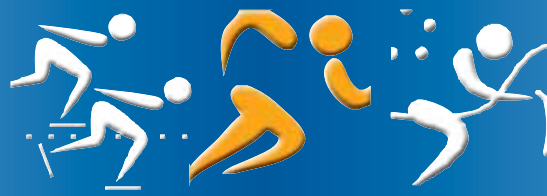
Βαθμολογία

Η Βαθμολογία του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος Ανδρών μετά τη διεξαγωγή του Μισού και του Μαραθωνίου διαμορφώθηκε ως ακολούθως:

ΓΣΟ	19Β.
ΓΣΠ	13Β.
ΓΣΖ	7Β.
ΓΣΚ	2Β.
ΓΣΠρ	1Β.

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1.ΓΣΟ	6
2.ΓΣΖ	11
3.ΓΣΠ	5



ΔΕΚΑΘΛΟ, ΕΠΤΑΘΛΟ

Πρώτευσαν Κλεοβούλου και Σταύρου



*Kyriacos Andreou
sports photography*

Ο Περικλής Κλεοβούλου του ΓΣΚ που πρώτευσε στο δέκαθλο.

Ο Περικλής Κλεοβούλου του ΓΣΚ και η Ζωή Σταύρου επίσης του ΓΣΚ ήταν οι νικητές του Δεκαθλου Εφήβων και Επτάθλου Νεανίδων με 6402β. και 3696β. αντίστοιχα που διεξήχθησαν την Πέμπτη και Παρασκευή 19 και 20 Απριλίου στο Τσίρειο Στάδιο. Η επίδοση του Κλεοβούλου είναι η καλύτερη που σημειώθηκε με τα νέα εφηβικά όργανα.

Αναλυτικά τ' αποτελέσματα του δεκάθλου και επτάθλου έχουν ως ακολούθως:

1	Περικλής Κλεοβούλου	ΓΣΚ	6402
2	Ανδρόνικος Χατζηχριστοδούλου	ΓΣΚ	5027
3.	Γενεθλής Σταύρου	ΓΣΟ	4883
4	Ανδρέας Χριστοδούλου	ΓΣΚ	4310
5	Μάριος Ιακώβου	ΓΣΠρ.	4270
6	Αλέξανδρος Πέτσας	ΓΣΟ	4221
7	Μάριος Χριστοφή	ΓΣΠρ.	3720
8	Χρίστος Αναστάση	ΓΣΕ	2874
9	Γιάννης Μαυρή	ΓΣΕ	2787
10	Ιωάννης Παπαθεοδούλου	ΓΣΟ	2593

ΕΠΤΑΘΛΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1	Ζωή Σταύρου	ΓΣΚ	3596
2	Ηλιάνα Πελεκάνου	ΓΣΟ	3522
3	Κυπρούλα Αλεξάνδρου	ΓΣΠ	3197
4	Ελπίδα Γαβριήλ	ΓΣΠ	3118
5	Ελευθερία Μιχαήλ	ΓΣΠ	2929
6	Μαριάννα Κουφέττα	ΓΣΚ	2867
7	Λοίζα Αντωνίου	ΓΣΟ	2709
8	Μαρία Μούγκαλ	ΓΣΖ	2572
9	Σαββίνα Δημητρίου	ΓΣΕ	2557
10	Έμιλυ Παπαλοΐζου	ΓΣΠ	2531
11	Μαρία Αντωνίου	ΓΣΕ	2280
12	Δέσπω Χριστοφή	ΓΣΟ	1797

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Μετά τη διεξαγωγή των δύο αγωνισμάτων η βαθμολογία του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος Εφήβων και Νεανίδων που είναι προγραμματισμένο να διεξαχθεί στις 12-13 Μαΐου στη Λευκωσία έχει ως ακολούθως.

ΕΦΗΒΟΙ

1	ΓΣ Κόροιβος	14β.
2	ΓΣ Ολύμπια	5β.
3	ΓΣ Πράξανδρος	2

ΝΕΑΝΙΔΕΣ

1	ΓΣ Παγκύπρια	9β.
2	ΓΣ Κόροιβος	7β.
3	ΓΣ Ολύμπια	5β.

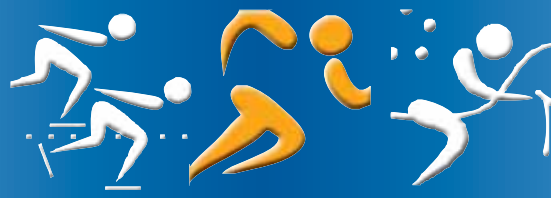


Colfresh®

4ever

η δική μου συνήθεια

spearmint tropical wild berries



Η Ζωή Σταύρου του ΓΣΚ κατετάγη πρώτη στο έπαθλο.

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

Προπονητής του Περικλή Κλεοβούλου και της Ζωής Σταύρου είναι ο Κυριάκος Κυριάκου, ο οποίος μίλησε στο περιοδικό μας:

«Είμαι ευχαριστημένος από τις επιδόσεις των δύο αθλητών. Μπορούσαν να πάνε και καλύτερα, ιδιαίτερα ο Περικλής ο οποίος μπορεί να βελτιωθεί και να μπορέσει να πάρει το όριο για το παγκόσμιο πρωτάθλημα Εφήβων στη Βαρκελώνη που είναι και ο μεγάλος μας στόχος. Μέχρι τότε μπορεί να το κάμει. Χρειάζεται να βελτιώσουμε κάποια πράγματα στα αγωνίσματα των ρίψεων και να πλησιάσουμε τις επιδόσεις των άλλων αγωνισμάτων που θα δώσουν βαθμούς. Πιστεύω ότι έχει τις δυνατότητες να το πετύχει. Μέσα από τις προπονήσεις θα μπορέσουμε να πετύχουμε αυτά που θέλουμε. Η Ζωή αν και είναι τελειόφοιτη και είναι φυσικό να δώσει περισσότερη προσοχή στα μαθήματα. Αν και είχε κάποιους τραυματισμούς τους ξεπέρασε και μπορώ να πω ότι είμαι ικανοποιημένος από τη επίδοση της. Μπορεί και αυτή να βελτιωθεί. Αυτό θα γίνει μέσα από τις προπονήσεις, γιατί η θέληση υπάρχει και με το παραπάνω».

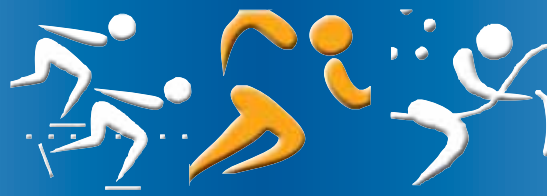


ARSINOE BEACH HOTEL

Lemesos - Cyprus

COMFORT & LEISURE COMBINED





Ο Στέφανος Αναστασίου στην τελική ευθεία των 400μ.

Β' ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Ξεχώρισαν Παρέλνς, Λαδά

Διεξήχθησαν στις 27 Απριλίου οι Β' Παγκύπριοι Πανεπιστημιακοί Αγώνες που διοργάνωσε η ΚΟΠΙΑ. Σε αυτούς συμμετείχαν αθλητές/τριες από όλες τις Πανεπιστημιακές Σχολές της Κύπρου και σημειώθηκαν αξιόλογες επιδόσεις. Ξεχώρισαν η βολή του Απόστολου Παρέλν του ΦΡΕΝΤΕΡΙΚ στη δισκοβολία με 61.04μ. και της Ανδρονίκης Λαδά του Ιντερ επίσης στη δισκοβολία με 51.75μ. που είναι νέο παγκύπριο ρεκόρ κάτω των 23 χρόνων.

Στους αγώνες έλαβαν μέρος και αρκετοί ελλαδίτες και γερμανοί αθλητές που προετοιμάζονται στην Κύπρο.

Αναλυτικά τ' αποτελέσματα των αγώνων έχουν ως ακολούθως:

ΑΝΤΡΩΝ

100Μ.

1	Σταυρίδης	Αλέξανδρος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	11,36
2	Θεουλή	Χρυσοβαλάντης	Frederick University	11,37
3	Ευστραπίδης	Αναστασίου	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	11,59
4	Χατζηβασιλείου	Λούκας	ΤΕΠΑΚ	11,91
5	Δημητρίου	Γεώργιος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	11,94
6	Χριστοδούλου	Γρηγόρης	Frederick University	13,01
7	Στυλιανού	Πανίκος	ΤΕΠΑΚ	13,45

400Μ.

1	Αναστασίου	Στέφανος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	50,68
2	Ευαγόρου	Θεόδωρος	Frederick University	54,24
3	Ελληνας	Κυριάκος	Frederick University	55,11

1500Μ.

1	Τοφή	Γεώργιος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	4.16.81
2	Τιμινής	Κωνσταντίνος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	4.23.89
3	Χαραλαμπίδης	Ηρακλής	Πανεπιστήμιο Κύπρου	4.36.70

110Μ. ΕΜΠΟΔΙΑ

1	Σταυρίδης	Αλέξανδρος	Πανεπιστήμιο Κύπρου	14,60
---	-----------	------------	---------------------	-------

2	Τραϊκοβίτς	Μίλαν	ΤΕΠΑΚ	14,65
3	Λειβαδιώτης	Ανδρόνικος	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	18,21

ΥΨΟΣ

1	Hamed	Oguntouido	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	1.55μ.
---	-------	------------	------------------------	--------

ΜΗΚΟΣ

1	Θεουλή	Χρυσοβαλάντης	Frederick University	6.80μ.
2	Αντωνίου	Αντώνης	ΤΕΠΑΚ	5.97μ.
3	Περίδης	Στυλιανός	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	5.90μ.
4	Λειβαδιώτης	Ανδρόνικος	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	5.67μ.
5	Hamed	Oguntouido	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	4.98μ.

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ

1	Σταύρου	Σταύρος	Πανεπιστήμιο Λευκωσία	13.59μ.
2	Περίδης	Στυλιανός	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	11.90μ.
3	Σοφινός	Πέτρος	Frederick University	11.17μ.
4	Ξενοφώντος	Αριστόδημος	Frederick University	8.50μ.

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ

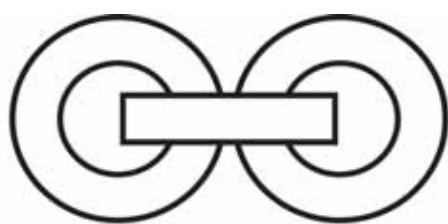
1	Παρέλνς	Απόστολος	Frederick University	61.04μ.
---	---------	-----------	----------------------	---------

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

1	Σοφινός	Πέτρος	Frederick University	64.20μ.
---	---------	--------	----------------------	---------

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 400Χ300Χ200Χ100

1	Πανεπιστήμιο Κύπρου (Δημητρίου Γεώργιος-Αναστασίου Στέφανος-Τοφή Γεώργιος-Χαραλαμπίδης Ηρακλής)			2.21.6
2	Frederick University		2.34.9	
	(Θεουλή Χρυσοβαλάντης-Κωνσταντίνου Χαράλαμπος-Χριστοδούλου Γρηγόρης-Ξενοφώντος Αριστόδημος)			



®

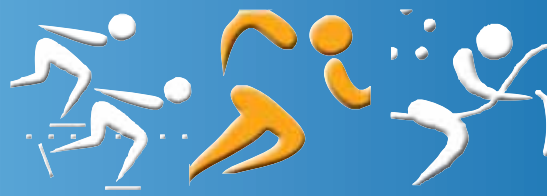
ADDITIVA

η βιταμίνη σου



GOLGI

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



Η Ανδρονίκη Λαδά ήταν πρώτη στη δισκοβολία.

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

100M.

1	Τσιάρτα	Ειρήνη	Πανεπιστήμιο Κύπρου	12,46
2	Βίζαρκ	Ιωάννα	Frederick University	15,66

400M.

1	Βίζαρκ	Ιωάννα	Frederick University	81,54
---	--------	--------	----------------------	-------

1500M.

1	Ευαγγελίδου	Ναταλία	Πανεπιστήμιο Κύπρου	4.47.35
2	Χριστοφή	Στεφανία	Πανεπιστήμιο Κύπρου	5.33.50
3	Αντωνίου	Γεωργία	Frederick University	6.30.47
4	Κωστή	Μαρίνα	ΤΕΠΑΚ	7.25.92

100M. ΕΜΠΟΔΙΑ

1	Αθανασοπούλου	Αγγελική	Πανεπιστήμιο Κύπρου	14,90
---	---------------	----------	---------------------	-------

ΥΨΟΣ

1	Ραζή	Στέφανη	Πανεπιστήμιο Κύπρου	1.65μ.
---	------	---------	---------------------	--------

2	Παλατέ	Σάβια	Πανεπιστήμιο Κύπρου	1.60μ.
---	--------	-------	---------------------	--------

3	Χαραλάμπος	Ελεάνα	Πανεπιστήμιο Κύπρου	1.55μ.
---	------------	--------	---------------------	--------

ΜΗΚΟΣ

1	Παπακωνσταντίνου	Ηλέκτρα	Πανεπιστήμιο Κύπρου	5.16μ.
---	------------------	---------	---------------------	--------

2	Αναστασίου	Αντη	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο	4.44μ.
---	------------	------	------------------------	--------

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

1	Χριστοφόρου	Ελενα	ΤΕΠΑΚ	2.80μ.
---	-------------	-------	-------	--------

2	Μάγου	Μαργαρίτα	ΤΕΠΑΚ	2.80μ.
---	-------	-----------	-------	--------

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ

1	Μιχαήλ	Αλεξάνδρα	Frederick University	6.10μ.
---	--------	-----------	----------------------	--------

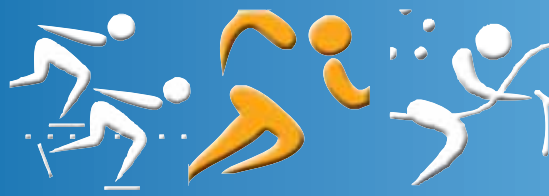
2	Αδάμου	Ραφαέλλα	Frederick University	4.60μ.
---	--------	----------	----------------------	--------

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ

1	Λαδά	Αντρονίκη	Inter	51.75μ.
---	------	-----------	-------	---------

2	Μιχαήλ	Αλεξάνδρα	Frederick University	21.39μ.
---	--------	-----------	----------------------	---------

3	Αδάμου	Ραφαέλλα	Frederick University	9.10μ.
---	--------	----------	----------------------	--------



ΔΙΑΓΟΡΕΙΑ Ο Παρέλης 62.30μ.

Πολύ καλές επιδόσεις σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια των Διασυλλογικών Αγώνων "ΤΑ ΔΙΑΓΟΡΕΙΑ" που οργάνωσε ο ΓΣΠ. Ο δικοβόλος Απόστολος Παρέλης έριξε βολή στα 62.30μ επιβεβαιώνοντας ότι το 2012 θα πετύχει μεγαλύτερες βολές. Πολύ καλή ήταν και η βολή του σφαιροβόλου Γιώργου Αρέστη με 19.09μ. του ΓΣΖ που αγωνίστηκε εκτός συναγωνισμού. Σταθεροποιείται σε βολές πάνω από 19.00μ. και θέτει ψηλούς στόχους. Πολύ καλό ήταν και το άλμα της Λεοντίας Καλλένου στο ύψος με 1.75μ. Ατομική επίδοση πέτυχε ο Απόστολος Τσακιστός στη σφαιροβολία με 17.59μ.

Οι πρώτοι στα αγωνίσματα που διεξήχθησαν έχουν ως ακολούθως:

80μ. ανδρών	
Στέφανος Δαλίτης	9.2
150μ. ανδρών	
Στέφανος Δαλίτης	16.8
300μ. ανδρών	
Χαράλαμπος Τσιγαρίδης	36.1
600μ. ανδρών	
Σταύρος Θεοδωρίδης	1.29.1
3000μ. ανδρών	
Χαράλαμπος Χαραλάμπους	8.56.1
Δισκοβολία ανδρών	
Απόστολος Παρέλης	62.30μ.
Σφαιροβολία ανδρών	
Απόστολος Τσακιστός	17.59μ.
Σφυροβολία ανδρών	65.15μ.
Ακοντισμός ανδρών	60.99μ.
Μιχάλης Κακότας	60.99μ.
Μήκος ανδρών	
Πέτρος Πούπας	6.96μ.
Τριπλούν ανδρών	
Ζαχαρίας Άρνος	15.60μ.
Υψος ανδρών	
Αλέξανδρος Χριστοφή	1.80μ.
Επί κοντώ	
Κωσταντίνος Δαμιανού	2.80μ.
Γυναίκες	
80μέτρα	
Ολίβια Φωτοπούλου	9.7
150μέτρα	
Εμίλυ Κωνσταντίν	20.02
300μέτρα	
Καλλιόπη Πουρνάρα	44.3
600μέτρα	
Γαβριέλα Σοφοκλέους	1.34.1
3000μέτρα	
Χρυστάλλα Χ΄΄Πολυδώρου	11.15.9
Δισκοβολία	
Ελένη Ηλία	35.64
Επί κοντώ	
Ταπίανα Νεοφίτου	2.80μ.
Σφυροβολία	
Χρυστάλλα Κυριάκου	38.04μ.



Ο Απόστολος Τσακιστός ήταν πρώτος στη σφαιροβολία.

Ακοντισμός		Σφαιροβολία	
Τζούλια Θεοδώρου	26.55μ.	Κατερίνα Παναρέτου	9.32μ.
Μηκος		Ακοντισμός	
Μαριαλένα Ιορδάνου	4.97μ.	Χαρά Κυριάκου	33.60μ.
Τριπλούν		Ανδρες	
Φίλιππα Φωτοπούλου	11.90μ.	Ακοντισμός	
Υψος		Ελβις Κρυσούκοβ	47.20μ.
Λεοντία Καλλένου	1.75μ.	Δισκοβολία	
Υψος παγκορασίδων		Ανδρέας Χρίστου	48.53μ.
Αφροδίτη Παναγή	1.50μ.	Σφαιροβολία	
Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑ		Ρόνης Πολυδώρου	13.61μ.
Στους αγώνες που διοργάνωσε ο Γυμναστικός Σύλλογος Ολύμπια στις 25 Μαρτίου οι πρώτοι νικητές των αγωνισμάτων έχουν ως ακολούθως:		Σφυροβολία	
Γυναίκες		Γενεθλής Σταύρου	47.52μ.
Επί κοντώ		Μήκος	
Δήμητρα Χαραλάμπους	3.20μ.	Ελβις Κριούκοβ	6.95μ.
Υψος		Υψος	
Μαρία Χριστοπούλου	1.55μ.	Αρτεμ Πλαχόντουκ	1.85μ.
Τριπλούν		Επί κοντώ	
Νάταλη Γεωργιάδου	10.87μ.	Ιωάννης Παπαθεοδούλου	2.60μ.
Μήκος		Δισκοβολία Παμπαίδων	
Νάταλη Νικολάου	5.12μ.	Στέλιος Κονιαράκης	24.14μ.
Δισκοβολία		Δισκοβολία παιδών	
Αννα Αντωνίου	21,12μ.	Ραφαέλος Αντωνίου	50.34μ.
		Σφαιροβολία εφήβων	
		Γιάννης Ιωάννου	12.28μ.
		Σφαιροβολία παιδών	
		Στέλιος Κονιαράκης	12.75μ.



Τα μετάλλια

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε ο Α΄ ετήσιος ορειβατικός αγώνας δρόμου 12 χλμ, Κλήρου – Ατόβρυση τον οποίον διοργάνωσαν με επιτυχία το σωματείο δρομέων Δρό.Με.Α. Racing και το Κοινοτικό Συμβούλιο Κλήρου. Ο αγώνας διοργανώθηκε για πρώτη φορά φέτος ανάμεσα στην κοινότητα δρομέων της Κύπρου και είχε συμμετοχή πέραν των 350 αθλούμενων σε όλα τα αγωνίσματα. Περιελάμβανε ορειβατικό αγώνα δρόμου 12 χλμ, αγώνα υγείας 4 χλμ, παιδικό αγώνα αναψυχής 400 μ, καθώς και ποδηλασία. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού.

Σ το αγωνιστικό μέρος, τον αγώνα των 12 χλμ κέρδισε ο Racing Κασσαχούν Τζεμπέλ (και του ΓΣΠ) με επίδοση 47.39.0, με το Φοίβο Κωνσταντίνου επίσης της Δρό.Με.Α. Racing (και του ΓΣΖ) να παίρνει την 2η θέση με χρόνο 48.14.0 και τον Όσκαρ Σόζα του Περικλή Δημητρίου (και του ΓΣΠ) να τερματίζει στην 3η θέση με επίδοση 48'44". Στην κατηγορία των γυναικών την πρώτη θέση κατέλαβε η Νταϊάν Μακέυ της Δρό.Με.Α. Racing με χρόνο 1.28.0, την 2η η Οουένα Γκουρουγγκ επίσης της Δρό.Με.Α. Racing με επίδοση 1. 20.6 και την 3η η Ντε-Τζάκερ Κριστέλ με χρόνο 1. 2.54

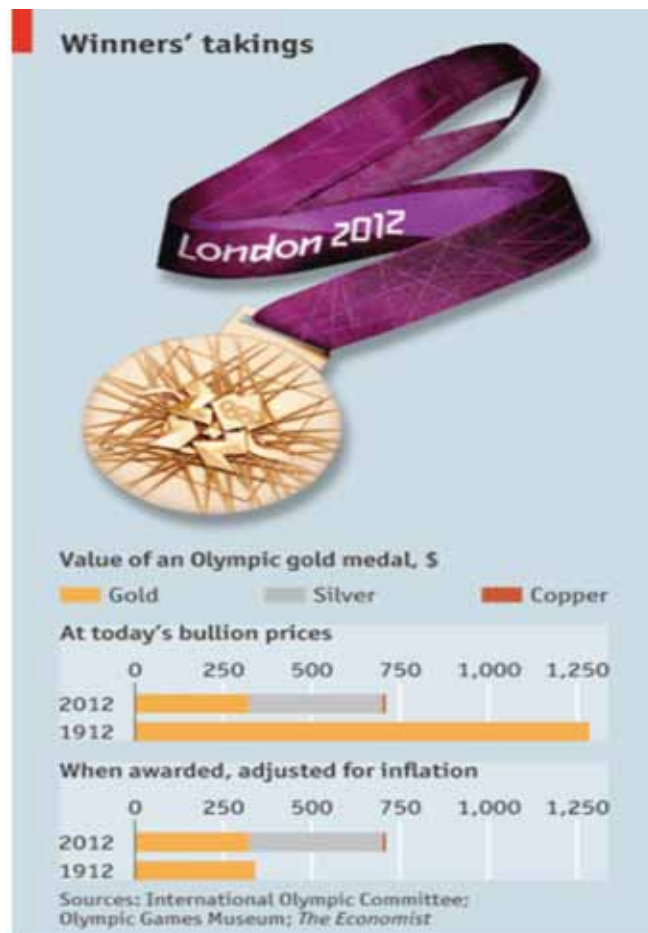


Στον αγώνα υγείας 4 χλμ ανδρών πρώτευσε ο Αμίν Χατίρι και στις γυναίκες η Μαρία Αβρααμίδου, αμφότεροι της Δρό.Με.Α. Racing (και του ΓΣΖ). Στον παιδικό αγώνα 400 μ τα παιδιά έτρεξαν διασκεδάζοντας και έχοντας αποκομίσει ευχάριστες εμπειρίες και παραστάσεις για ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Αν και ο Τζαμαϊκανός σπρίντερ έχει υποσχεθεί κάτι θεαματικό στους Ολυμπιακούς, ο προπονητής του είπε ότι για μια νέα κατάρριψη του παγκοσμίου ρεκόρ ίσως ζητάμε αρκετά.

«Δεν είμαι σίγουρος ότι στο Λονδίνο θα έχουμε τις κατάλληλες θερμοκρασίες. Αν έχουμε τις ίδιες συνθήκες όπως στο Βερολίνο, κάτι τέτοιο είναι δυνατό. Είναι πολύ δυνατός κι έχει κάνει καλή προετοιμασία», είπε χαρακτηριστικά για τις πιθανότητες του Μπολτ να τρέξει σε χρόνο 9.4.

Πάντως τόνισε, ότι βασικός στόχος του είναι να διατηρήσει τους τίτλους



Φοβάται την υγρασία

του από το 2008 στο Πεκίνο, σε 100μ, 200μ και 4x100μ αλλά δεν θα επιχειρήσει και ένα τέταρτο χρυσό μετάλλιο στα 4x400μ, επειδή το πρόγραμμα στους Ολυμπιακούς δεν το επιτρέπει.

«Ο πρώτος γύρος της σκυταλοδρομίας 4x400μ στις 9 Αυγούστου είναι την ίδια ημέρα με τον τελικό στα 200μ. Ο τελικός στα 4x400μ και ο πρώτος γύρος στα 4x100μ γίνονται την αμέσως επόμενη ημέρα», είπε ο Μιλς.

Πουλήθηκε για 544.000 ευρώ το Κύπελλο του Σπύρου Λούη

Το ενδιαφέρον ήταν τεράστιο, όπως ήταν αναμενόμενο και τελικά, το Κύπελλο κατοχυρώθηκε στο ίδρυμα «Σταύρος Νιάρχος», έναντι 554.000 ευρώ, με τιμή εκκίνησης τις 140.000.

Το Κύπελλο δημοπρατήθηκε από τον οίκο Christie's, ύστερα από σχετική απόφαση του εγγονού του Ολυμπιονίκη.

Στη δημοπρασία παρουσιάστηκαν ακόμη 170 αντικείμενα των Ολυμπιακών Αγώνων, κυρίως αυθεντικές αφίσες και πυρσοί.

Στη δημοπρασία βρέθηκε και

αντιπροσωπεία του δήμου Αμαρουσίου, ο οποίος μέσω ειδικού τραπεζικού λογαριασμού που άνοιξε, είχε συγκεντρώσει περίπου 300.000 ευρώ, ποσό που διέθεσαν κυρίως ο Όμιλος Λάτση και άλλες εταιρείες, σύλλογοι και πολίτες.

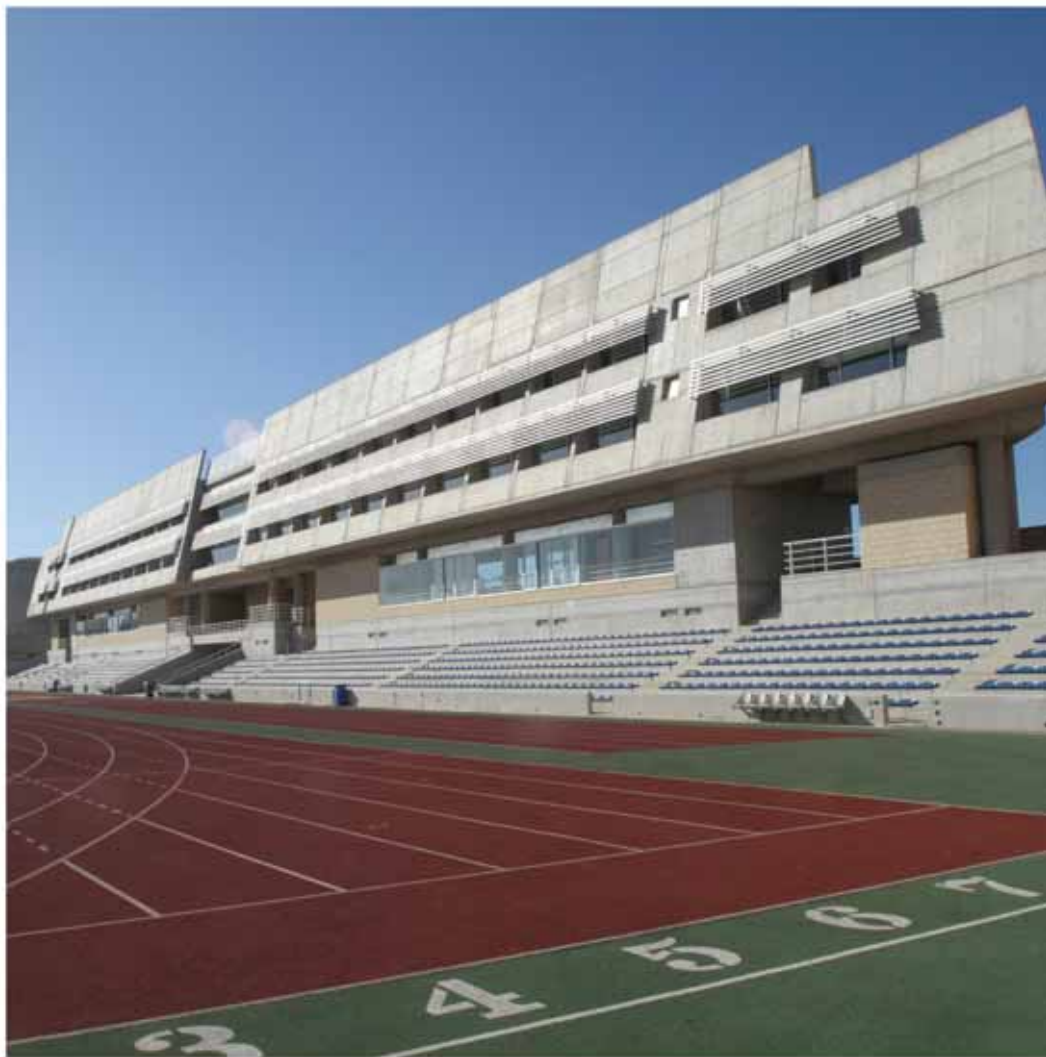
«Ζητήσαμε τις προηγούμενες ημέρες από τον οίκο Κρίστις και τον εγγονό του Σπύρου Λούη να πληρώσουμε το ποσό που συγκεντρώθηκε, καθώς και το σχετικό πρόστιμο, προκειμένου το κύπελλο να αποσυρθεί από τη δημοπρασία, ωστόσο η



προσπάθειά μας δεν ευοδώθηκε», είχε δηλώσει ο δήμαρχος Αμαρουσίου κ. Πατούλης.

ALLEGRA

gsp sport center



Accommodation – Sport Training – Corporate Events

GSP Stadium

P.O.Box 23626, 1685 Nicosia - Cyprus

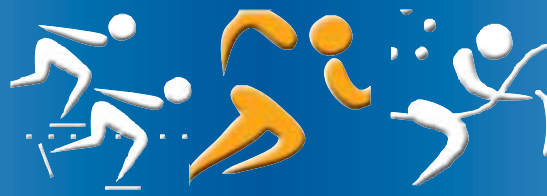
T: +357 22467000, F: +357 22570555

info@allegragsspportcenter.com

www.allegragsspportcenter.com

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





ΔΙΕΞΗΧΘΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΛΗΡΟΥ

Πρώτος ετήσιος ορειβατικός αγώνας

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε ο Α' ετήσιος ορειβατικός αγώνας δρόμου 12 χλμ, Κλήρου – Ατόβρυση τον οποίον διοργάνωσαν με επιτυχία το σωματείο δρομέων Δρό.Με.Α. Racing και το Κοινοτικό Συμβούλιο Κλήρου. Ο αγώνας διοργανώθηκε για πρώτη φορά φέτος ανάμεσα στην κοινότητα δρομέων της Κύπρου και είχε συμμετοχή πέραν των 350 αθλούμενων σε όλα τα αγωνίσματα. Περιελάμβανε ορειβατικό αγώνα δρόμου 12 χλμ, αγώνα υγείας 4 χλμ, παιδικό αγώνα αναψυχής 400 μ, καθώς και ποδηλασία. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο πρόεδρος του ΚΟΑ κ. Πάμπος Στυλιανού. Σ το αγωνιστικό μέρος, τον αγώνα των 12 χλμ κέρδισε ο Racing Κασσαχούν Τζεμπέλ (και του ΓΣΠ) με επίδοση 47.39.0, με το Φοίβο Κωνσταντίνου επίσης της Δρό. Με.Α. Racing (και του ΓΣΖ) να παίρνει την 2η θέση με χρόνο 48.14.0 και τον Όσκαρ Σόζα του Περικλή Δημητρίου (και του ΓΣΠ) να τερματίζει στην 3η θέση με επίδοση 48'44".

Στην κατηγορία των γυναικών την πρώτη θέση κατέλαβε η Νταϊάν Μακέυ της Δρό.



Με.Α. Racing με χρόνο 1.28.0, την 2η η Οουένα Γκουρούνγκ επίσης της Δρό.Με.Α. Racing με επίδοση 1. 20.6 και την 3η η Ντε-Τζάκερ Κριστέλ με χρόνο 1. 2.54

Στον αγώνα υγείας 4 χλμ ανδρών πρώτευσε ο Αμίν Χατίρι και στις γυναίκες η Μαρία

Αβρααμίδου, αμφότεροι της Δρό.Με.Α. Racing (και του ΓΣΖ). Στον παιδικό αγώνα 400 μ τα παιδιά έτρεξαν διασκεδάζοντας και έχοντας αποκομίσει ευχάριστες εμπειρίες και παραστάσεις για ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Λιβανέζικη κυριαρχία στον 2012 Cyprus Marathon

Επιτυχία σημείωσε η διοργάνωση του 2012 Cyprus Marathon που διεξάχθηκε στις 11 Μαρτίου στην πόλη της Πάφου. Η συμμετοχή και στους τρεις αγωνιστικούς δρόμους ξεπέρασε τους 400 δρομείς. Εξαιρετικές εντυπώσεις άφησαν οι μικρές αλλαγές που έγιναν στη διαδρομή του Ημιμαραθωνίου και του αγώνα 10 χλμ. Η Πέτρα του Ρωμιού ήταν η αφητηρία του Μαραθωνίου ενώ ο τερματισμός έγινε στην πλατεία του Μεσαιωνικού Κάστρου της Πάφου. Οι άλλες δύο αποστάσεις (Ημιμαραθώνιος & 10 χλμ) είχαν σαν χώρο εκκίνησης και τερματισμού την πλατεία του Μεσαιωνικού Κάστρου της Πάφου με τη διαδρομή να κατευθύνεται προς την Γεροσκήπου. Προτού δοθεί η εκκίνηση των δύο μικρών αποστάσεων (Ημιμαραθώνιος & 10 χλμ) διοργανώθηκε από τα γυμναστήρια Braiv Health Clubs πρόγραμμα προθέρμανσης (warm-up session). Στις 8:00 π.μ. το πρωινό δόθηκε η εκκίνηση του Μαραθωνίου ενώ στις 9:00 π.μ. δόθηκε η εκκίνηση του Ημιμαραθωνίου και της μικρής απόστασης των

10 χιλιομέτρων. Νικητής του Μαραθωνίου ήταν ο Λιβανέζος δρομέας Slim Sammer με χρόνο 2:55:47 ενώ τη δεύτερη θέση κατέλαβε ο Άγγλος Μαραθωνοδρόμος Lee Green με χρόνο 2.57.40. Η Αγγλίδα δρομέας Yvonne Davies με χρόνο 3.56.14 κατέλαβε την πρώτη θέση ενώ τη δεύτερη θέση πήρε η Κύπρια αθλήτρια Daina Miskouri με χρόνο 4.00.50. Νικητής του Ημιμαραθωνίου ήταν ο Άγγλος δρομέας Kevin Newman με χρόνο 1.19.50 ενώ τη δεύτερη θέση κατέλαβε ο επίσης Άγγλος Steve Cox με χρόνο 1.22.13. Στις γυναίκες η Αγγλίδα αθλήτρια Sarah Knox κέρδισε τον αγώνα με χρόνο 1.31.41 ενώ δεύτερη νικήτρια του Ημιμαραθωνίου ήταν η επίσης Αγγλίδα Diana Mckay με χρόνο 1.35.40. Νικητής της απόστασης των 10 χιλιομέτρων ήταν ο Κύπριος δρομέας Πανίκος Νεοφύτου με χρόνο 37.37 ενώ η Αγγλίδα Lucy Elliott κέρδισε τη κατηγορία των γυναικών με χρόνο 37.11. Αξίζει να αναφερθεί ότι η Αγγλίδα Lucy Elliott ήταν ο πρώτος δρομέας που τερμάτισε τον αγώνα δρόμου 10 χλμ.



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!