



ISSN 1450281X

# ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ • ΤΕΥΧΟΣ 4<sup>ο</sup> 2016



# ΡΙΟ

# Τρεις Ολυμπιονίκες



# YOLO CARD

για έφηβους **12-18**



... για να μην φάτε X  
από τα παιδιά σας!



- Τεχνολογία **Contactless**
- Χρήση στο **διαδίκτυο**
- Δωρεάν **ανάληψη μετρητών**  
στην Κύπρο και στο εξωτερικό

Χρήση ανάλογα  
με το διαθέσιμο υπόλοιπο



[www.ccb.coop.com.cy](http://www.ccb.coop.com.cy)



ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΣΜΟΣ

#### ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΣΠΕ ΛΕΜΕΣΟΥ ΛΤΔ • ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΣΠΕ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑΣ - ΔΕΥΤΕΡΑΣ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΛΗΔΑ ΛΤΔ  
ΣΠΕ ΜΑΚΡΑΣΥΚΑΣ - ΛΑΡΝΑΚΑΣ - ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΤΑΜΑΣΣΟΥ - ΟΡΕΙΝΗΣ & ΠΙΤΣΙΛΙΑΣ ΛΤΔ • ΣΠΕ ΤΡΟΟΔΟΥΣ ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ  
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ & ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΚΥΠΡΟΥ (ΣΟΤΑΔΥΚ) ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ - ΛΑΡΝΑΚΑΣ ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ  
ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΚΥΠΡΟΥ (ΣΤΑΣΚ) ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΥΠΡΟΥ (ΣΤΕΚ) ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΛΕΜΕΣΟΥ ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ  
ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΠΑΦΟΥ ΛΤΔ • ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟ ΤΑΜΙΕΥΤΗΡΙΟ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΘΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ, ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ & ΤΡΑΠΕΖΩΝ (ΣΤΥΤΕΤ) ΛΤΔ

# ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ  
ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ  
ΤΕΥΧΟΣ 4<sup>ο</sup>  
ΕΤΟΣ 2016

Εκδίδεται από την  
**Κυπριακή Ομοσπονδία  
Ερασιτεχνικού Αθλητισμού  
Στίβου (Κ.Ο.Ε.Α.Σ.)**

Αμφιπόλεως 21, Β110-112.

2025 Στρόβολος

Τηλ.. +357 22449825

Φαξ +357 22449826

email: koeas@cytanet.com.cy

email: info@koeas.org.cy

ιστοσελίδα:

www.koeas.org.cy

## Υπεύθυνος έκδοσης:

Αντώνης Δράκος

Συντακτική ομάδα:

Σοφοκλής Χαραλαμπίδης

Αντώνης Γεωργαλλίδης

Ανδρέας Παύλου

Φωτογραφίες:

Κυριάκος Ανδρέου

## Εκτύπωση:

Print XPRESS

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση  
με αναφορά στην πηγή  
ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

## Περιεχόμενα



Ολυμπιακοί Αγώνες .....	4-30
Συγχαρητήρια ΚΟΑ.....	31
Συγχαρητήρια ΚΟΕ.....	32
Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα.....	34-36
Κορυφαίος ο Κονιάρκης.....	37
Βαλκανικό Πρωτάθλημα .....	38
Παγκόσμιο Εφήβων-Νεανίδων.....	39
Παγκόσμια Γυμνασιάδα.....	40
Παγκύπριο Ρεκόρ η Ευαγγελίδου.....	41
Συνεργασία Γ. Λουκαΐδη.....	42



**Αντώνης Δράκος**  
**Πρόεδρος ΚΟΕΑΣ**

Φίλοι μου.

Μόνο περηφάνεια πρέπει να νιώθουμε για τους στιβικούς της Ολυμπιακής Ομάδας της Κύπρου.

Εκεί στο Ρίο γράφτηκε η πιο λαμπρή σελίδα στη πορεία του αθλήματός μας αφού ποτέ στα 120 χρόνια της άσκησης του κλασικού αθλητισμού δεν υπήρξε τέτοια καταξίωση.

Οι επτά αθλητές και αθλήτριες που αποτέλεσαν τη μισή ολυμπιακή αποστολή επέστρεψαν με δυο εβδομαδες θέσεις, μια όγδοη και μια δωδέκατη.

Έτσι επίσημα πια διαθέτουμε τρεις Ολυμπιονίκες και ένα φιναλίστα στην ομάδα της Κύπρου.

Κυριάκος Ιωάννου, Μίλαν Τραϊκόβιτς και Απόστολος Παρέλλης, ο Δημήτρης Χονδροκούκης και οι Ραμόνα Παπαϊωάννου, Ελένη Αρτυματά και Λεοντία Καλλένου στο Ρίο, οι Ναταλία Ευαγγελίδου, Βασίλης Κωνσταντίνου, Κώστας Σταθελάκος, Νεκταρία Παναγή, Ολίβια και Φιλίππα Φωτοπούλου στο Άμστερνταμ, ο Γιώργος Κονιαράκης, η Γαβριέλα Φελλά και η Μαρία Αντωνίου στη Τραπεζούντα και όλοι οι άλλοι που συμμετείχαν και επάξια εκπροσώπησαν το νησί μας σχηματίζουν το ψηφιδωτό των μεγάλων επιτυχιών του στίβου στην αγωνιστική περίοδο που πέρασε.

Σε μας που βρισκόμαστε στο τιμόνι και αναλάβαμε την ευθύνη της υποστήριξης της προσπάθειας των αθλητών και των προπονητών τους και που φροντίσαμε να σχηματίσουμε τον όλο σχεδιασμό του μοντέλου που ακολουθήσαμε και ακολουθούμε οι προκλήσεις γίνονται μεγαλύτερες.

Συνειδητοποιούμε πως δεν υπάρχει επιστροφή και προχωρούμε χωρίς δισταγμό.

Ήδη θέσαμε ενώπιον της ανωτάτης αρχής, του ΚΟΑ, στο πιο ψηλό επίπεδο, όλα όσα πρέπει να γίνουν και αναμένουμε.

Οι αθλητές μπόρεσαν να ανέλθουν στο πιο ψηλό επίπεδο της άθλησης. Εμείς μπορούμε να αρθούμε στο ύψος των περιστάσεων και να σταθούμε απέναντι από τον πήχη εκεί ψηλά που αυτοί τον τοποθέτησαν;

Η Πολιτεία έχει υποχρέωση να τοποθετηθεί και να ανταποκριθεί.

Επισημαίνουμε πως οι βραβεύσεις γίνονται κυρίως για τους απονέμοντες τις πλακέτες. Οι αθλητές άλλα περιμένουν.

Οψόμεθα.

## ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΕΑΣ

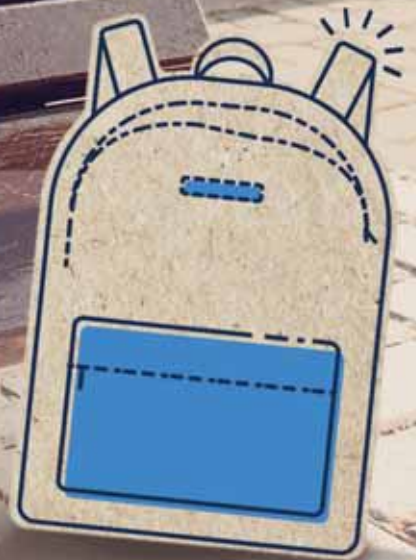
Πρόεδρος. .... Αντώνης Δράκος  
Αντιπρόεδρος. .... Γιώργος Μιτσίδης  
Γ. Γραμματέας. .... Περικλής Μάρκαρης  
Ταμίας. .... Κωστάκης Μιτσίδης

Μέλη. .... Σωτήρης Αδάμου  
Κρίτων Γεωργιάδης  
Ελενίτσα Γεωργίου  
Δήμος Καλλινίκου  
Γεώργιος Κυριακίδης  
Φοίβος Κωνσταντινίδης  
Κυριάκος Μιχαήλ  
Γιαννάκης Πότσος  
Σοφοκλής Χαραλαμπίδης  
Κάλλη Χ"Ιωσήφ  
Μάριος Χ"Μιτσή

Πρόεδρος Τ.Ε. Κ.Ο.Ε.Α.Σ. και Διευθυντής ΚΟΕΑΣ.....Αντώνης Γεωργαλλίδης

# Φόρεσε το “pack” μας, που θα απογειώσει τη φοιτητική σου ζωή!

HELLENIC BANK  
#HBstudentPack\*



- Τρεχούμενος Λογαριασμός, σε κύρια νομίσματα (\*)
- Δωρεάν χρεωστική κάρτα ανέπαφων συναλλαγών Student Card
- Δωρεάν RayBand
- Δωρεάν δικαιώματα ανάληψης μετρητών στην Κύπρο (στις ATM της Ελληνικής Τράπεζας και της JCC) (\*\*) και στο εξωτερικό
- Δωρεάν δικαιώματα συναλλαγής, για αναλήψεις και αγορές οπουδήποτε στον κόσμο (\*\*\*)
- Σημαντικές εκπτώσεις σε επιλεγμένους χώρους για φαγητό, καφετέριες, και ρουχισμό
- Δωρεάν digiPIN και πρόσβαση στην Υπηρεσία Web Banking και στο Mobile App
- Δωρεάν ταξιδιωτική ασφαλιστική κάλυψη κάθε φορά που πληρώνονται τα εισιτήρια με τη Student Card

Ισχύουν όροι και προϋποθέσεις.

(\*) Σε ευρώ ή Στερλίνες ή Δολάρια Αμερικής. Δυνατότητα ανοίγματος λογαριασμού και σε άλλο νόμισμα στη διακριτική ευχέρεια της Τράπεζας. (\*\*) Για αναλήψεις από ATM άλλων τραπεζών στην Κύπρο, το δικαίωμα καθορίζεται στα €2,50 για κάθε συναλλαγή (\*\*\*) Όταν πραγματοποιούνται στο ίδιο νόμισμα με τον τρεχούμενο λογαριασμό ή σε ευρώ ή σε σουηδικές κορώνες.

[www.hellenicbank.com](http://www.hellenicbank.com) | [Hellenic Bank Official](#) | [@HellenicBank](#) | 8000 9999 | [HellenicBank](#)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ





# Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΣΤΗΝ Ξεπέρασε κάθε

Τέσσερις αθλητές αγωνίστηκαν στον τελικό του αγωνίσματος τους

R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6

Ξεπερνώντας κάθε προσδοκία η αποστολή του στίβου στην Ολυμπιάδα της Βραζιλίας, πέτυχε τέτοιες διακρίσεις που ούτε ο πλέον αισιόδοξος φίλος του αθλήματος θ' ανάμενε. Οι επτά αθλητές- τρεις έδωσαν βροντερό το παρόν τους, αναγκάζοντας ακόμη και τις ηγεσίες της Ευρωπαϊκής και Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, να έχουν την Κύπρο σαν σημείο αναφοράς στις διάφορες τοποθετήσεις τους. Την αποστολή στο Ρίο αποτελούσαν:

Κυριάκος Ιωάννου- ύψος  
Μίλαν Τραϊκόβιτς- 110μ. εμπόδια  
Απόστολος Παρέλλης- δισκοβολία  
Δημήτρης Χονδροκούκης – ύψος  
Ραμόνα Παπαϊωάννου- 100μ., 200μ.  
Ελένη Αρτυματά-200μ.

Λεοντία Καλλένου-ύψος  
Τέσσερις από τους πιο πάνω αθλητές εξασφάλισαν την πρόκριση στον τελικό και τρεις είναι πλέον ολυμπιονίκες, σημειώνοντας τις μεγαλύτερες διακρίσεις σε αυτό το επίπεδο στην ιστορία του σύγχρονου αθλητισμού στίβου.

Κυριάκος Ιωάννου 7ος  
Μίλαν Τραϊκόβιτς 7ος  
Απόστολος Παρέλλης 8ος  
Ο τέταρτος αθλητής που εξασφάλισε την πρόκριση στον τελικό του ύψους ήταν ο Δημήτρης Χονδροκούκης που κατέλαβε την 12η θέση.

Καλύτερη διάκριση από Κύπριο αθλητή πριν από την ανεξαρτητοποίηση του Κυπριακού Στίβου από τον αντίστοιχο Ελληνικό ήταν η 6η θέση του Σταύρου Τζιωρτζή στα 400μ. εμπόδια στην Ολυμπιάδα του Μονάχου το 1972.

Η παρουσία των τριών αθλητριών που εκπροσώπησαν το άθλημα στο Ρίο της Βραζιλίας ήταν πολύ καλή, ιδιαίτερα αυτής της Ραμόνας Παπαϊωάννου που ως η πρώτη αθλήτρια που εξασφάλισε τη συμμετοχή της σε δύο αγωνίσματα πέτυχε ατομική επίδοση στα 200μ. με 23.10

Αναλυτικά η παρουσία των αθλητών/τριων μας στους 31ους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν:

- Κυριάκος Ιωάννου -7ος στο ύψος με 2.29μ.. Εξασφάλισε την πρόκριση στον τελικό με 2.26μ.



Ιωάννου



Τραϊκόβιτς



Παρέλλης





# ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΤΟΥ ΡΙΟ

# προσδοκία

- Μίλαν Τραϊκόβιτς - 7ος στα 110μ. εμπόδια με 13.41. Στον προκριματικό ήταν τρίτος στη 2η σειρά με 13.59 και εξασφάλισε τη συμμετοχή του στα ημιτελικά με απ'ευθείας πρόκριση. Στον ημιτελικό ήταν δεύτερος με 13,31 που αποτελεί νέο παγκύπριο ρεκόρ ανδρών και εξασφάλισε τη συμμετοχή στον τελικό με απ' ευθείας πρόκριση.
- Απόστολος Παρέλλης - 8ος στη δισκοβολία. 63.72μ. Προκρίθηκε στον τελικό ως 8ος καλύτερος αθλητής με βολή στα 63.35μ.
- Δημήτρης Χονδροκούκης - 12ος στο ύψος με 2.25μ. Εξασφάλισε την πρόκριση στον τελικό με 2.26μ.
- Ραμόνα Παπαϊωάννου 100μ. 45η με 11.61  
200μ. 35η με 23.10
- Ελένη Αρτυματά 200μ. 23.27 39η
- Λεοντία Καλλένου ύψος 1.80μ. 32η

Θεράμια συγχαρητήρια αξίζουν στους προπονητές που με σωστό προγραμματισμό κατάφεραν να παρουσιάσουν τους αθλητές/τριες τους στην καλύτερη δυνατή αγωνιστική κατάσταση τη δεδομένη στιγμή. Για την ιστορία την προπονητική ευθύνη των αθλητών/τριων είχαν:

- Δημήτρης Ευθυμίου - Κυριάκος Ιωάννου,
- Αντώνης Γιαννουλάκης - Μίλαν Τραϊκόβιτς - Ελένη Αρτυματά - Ραμόνα Παπαϊωάννου.
- Γεώργιος Γεωργιάδης - Απόστολος Παρέλλης
- Κυριάκος Χονδροκούκης- Δημήτρης Χονδροκούκης.



Χονδροκούκης



Παπαϊωάννου



Αρτυματά



Καλλένου

R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6





## ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ

# Η καλύτερη εμφάνιση

## 7ος ολυμπιονίκης με 2.29μ. στο ύψος

Ρ  
Ι  
Ο  
  
2  
0  
1  
6

**Τ**έταρτη και καλύτερη συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες για τον Κυριάκο Ιωάννου. Ο αθλητής του ΓΣΟ αγωνίστηκε στον τελικό του ύψους για δεύτερη φορά (η πρώτη ήταν στο Λονδίνο το 2012, 13η θέση) και αναδείχθηκε 7ος Ολυμπιονίκης με 2.29μ. Στον προκριματικό είχε 2.26μ. και πέρασε στον τελικό 12ος.



Στον τελικό πέρασε με την πρώτη όσα άλματα επεχείρησε (2.20, 2.25, 2.29) αποτυγχάνοντας στα 2.33μ. Ο αθλητής του ΓΣΟ παρά τα προβλήματα τραυματισμού που αντιμετώπιζε κατά περιόδους προσπάθησε και πέτυχε αυτό που ήθελε όπως είπε και ο ίδιος σε δηλώσεις του. Μαχητής όπως πάντα και γενναίος τίμησε με τον καλύτερο τρόπο την πατρίδα του.

Σε δηλώσεις του μετά το τέλος του αγώνα είπε:

«Ήθελα πολύ να συμμετάσχω σε τελικό μετά από τέσσερις Ολυμπιάδες και χαίρομαι που κατάφερα να μπω. Είχα πάει σε Αθήνα, Πεκίνο, Λονδίνο αλλά δεν είχα διακριθεί. Τα κατάφε-



ρα εδώ στο Ρίο και αυτός ήταν ένας από τους κορυφαίους αγώνες μου και ο τελευταίος σε Ολυμπιακούς Αγώνες – γιατί το Τόκιο είναι πλέον μακριά. Σήμερα αγωνίστηκα με ένταση. Κατάφερα να βγω έβδομος. Το όνειρό μου έγινε πραγματικότητα. Είχα παγκόσμια και ευρωπαϊκά μετάλλια σε ανοιχτό και κλειστό, ήρθε πλέον και μια καλή θέση στην Ολυμπιάδα και προσωπικά νιώθω πλέον πλήρης από θέμα αγώνων.

– Νομίζω ότι έκανα έναν από τους πιο ωραίους αγώνες της καριέρας μου, γιατί μιλάμε για Ολυμπιακούς Αγώνες. Ξεκίνησα 2.20, 2.25, 2.29 με καθαρά άλματα και κέρδισα κάποιες θέσεις. Αν έκανα με την πρώτη

το 2.33, ίσως να μιλούσαμε και για μετάλλιο. Βέβαια είναι πολύ υψηλό το επίπεδο στο ύψος. Παρόλα αυτά έκανα έναν πολύ όμορφο αγώνα. Τέλος καλό όλα καλά.

– Θέλω πλέον να κάνω μια παύση, ούτως ή άλλως στις διακοπές θα μπω χειρουργείο, να κάνω αρθροσκόπηση

- Ελπίζω ότι και εγώ προσπαθώ όπως και ο Παρέλης, όπως ο Πάυλος Κοντίδης, όπως ο Μίλαν και όλα τα παιδιά που είναι εδώ, προσπαθούμε να προβάλουμε το καλύτερο δυνατό την Κύπρο γιατί νομίζω ότι ο αθλητισμός είναι ο μεγαλύτερος πρεσβευτής της Κύπρου από όλους τους υπόλοιπους».







## Με το **Enjoy More App**, απολαμβάνεις εκπτώσεις... τη στιγμή που πληρώνεις!

Για να ενημερώνεσαι, απλά κατέβασε το Enjoy More App, επέλεξε Shopping Mode "ON" και ακτίνα ειδοποίησης, και τα υπόλοιπα είναι ... **App to you!**



**ΜΕΧΡΙ 30% ΕΚΠΤΩΣΗ  
ΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 350 ΣΗΜΕΙΑ!**

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ / ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ / ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ /  
ΠΡΑΤΗΡΙΑ ΒΕΝΖΙΝΗΣ / ΚΛΙΝΙΚΕΣ Κ.Α.

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

- Ενημερώσου, λάβε ειδοποίηση και μοιράσου με τους φίλους σου τις προσφορές που σε ενδιαφέρουν.
- Δες στο χάρτη όλα τα σημεία με τις προσφορές και το App θα σε καθοδηγήσει στο σημείο της επιλογής σου.

T. 800 11 800, [www.piraeusbank.com.cy](http://www.piraeusbank.com.cy)



ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ





ΜΙΛΑΝ ΤΡΑΙΚΟΒΙΣ (110μ. ΕΜΠΟΔΙΑ)

# Η μεγάλη έκπληξη

7ος ολυμπιονίκης και παγκύπριο ρεκόρ στον ημιτελικό

Ρ  
Ι  
Ο  
  
2  
0  
1  
6

**Ο** Μίλαν Τραϊκοβίτς συμμετείχε για πρώτη φορά σε Ολυμπιάδα και κατέπληξε με την εμφάνισή του, αφού κατάφερε να προκριθεί στον τελικό των 110μ. με εμπόδια και να τερματίσει στην 7η θέση με 13.41. Στον προκριματικό είχε χρόνο 13.59 (3ος στη σειρά του) και στον ημιτελικό 13.31 (2ος στη σειρά του) σημειώνοντας νέο παγκύπριο ρεκόρ κάτω από αντίξοες καιρικές συνθήκες.



Ο Μίλαν έψαχνε μέχρι την τελευταία στιγμή για να εξασφαλίσει το εισιτήριο για το Ρίο και το πήρε στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Άμστερνταμ με 13.39 σημειώνοντας νέο παγκύπριο ρεκόρ. Ο αθλητής που προπονείται με τον Αντώνη Γιαννουλάκη παρουσίασε μεγάλη βελτίωση και δείχνει συνεχώς ότι μπορεί για ακόμα καλύτερες επιδόσεις.

Ο αθλητής του ΓΣΟ που γεννήθηκε στη Σερβία και ήλθε στην Κύπρο από μικρή ηλικία κατάφερε αυτό που και ο ίδιος δεν πίστευε. Το πείσμα η αποφασιστικότητα του και προπάντων η γενναϊότητα του τον οδήγησαν στην εκπλήρωση ενός μεγά-



λου ονείρου να τρέξει σε τελικό των ολυμπιακών αγώνων και ν' αναδειχτεί 7ος Ολυμπιονίκης με 13.41 σκορπώντας χαρά και συγκίνηση σε όλους τους φιλάθλους αν και μπορούσε να πάει ακόμα καλύτερα όπως δήλωσε ο ίδιος. Το προσφυγόπουλο από τη Σερβία που βρήκε ζεστασιά και σπίτι στην Κύπρο φρόντισε και την έκαμε περήφανη Του αξίζουν χίλια μπράβο.

Σε δηλώσεις του λίγο μετά τον τελικό είπε:

«Μπορούσα καλύτερα στον τελικό!. Δεν είχα κάτι τέτοιο στο μυαλό μου ερχόμενος εδώ. Από πριν κάναμε πλάκα και μιλούσαμε για ημιτελικό, δεν σκεφτόμασταν καν τον τελικό. Αυτό που έλεγα ήταν πως ήθελα να κάνω

παγκύπριο ρεκόρ στον ημιτελικό».

Για το πόσο ψηλά είναι σε θέση να πάει στο μέλλον ανάφερε:

**Μπορώ αρκετά ψηλά!**

**Ακόμη είναι η αρχή!**

«Ήταν πολύ κουραστικό για μένα. Στο ενδιάμεσο του ημιτελικού και του τελικού έκανα λίγο μασάζ με τον Σάββα (σ.σ. Πανάβογλου) για να με χαλαρώσει και μέσα πάλι.

Το Ευρωπαϊκό και οι Ολυμπιακοί είναι δύο διαφορετικές διοργανώσεις, όμως το Ευρωπαϊκό είναι εξίσου δύσκολο. Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του χρόνου θα είναι εντελώς διαφορετική διοργάνωση και με μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας.



www.zorbas.com.cy



/zorbascy



app οηαύστε  
μοναδικά  
προνόμια

40 ΖΟΡΠΙΑΣ  
*αρότα μαζί*

Για περισσότερες πληροφορίες

 80000600 (χωρίς χρέωση)

 mybakeryclub@zorbas.com.cy



## ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΡΕΛΛΗΣ (ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ)

# Ήγδοος Ολυμπιονίκης

Στον τελικό πέτυχε  
βολή 63.72μ.

P  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6

**Ο** Απόστολος Παρέλλης συμμετείχε για δεύτερη φορά σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Η πρώτη ήταν στο Λονδίνο και για ελάχιστα εκατοστά (επτά) έμεινε εκτός τελικού στη δισκοβολία. Στο Ρίο μετέβη με 65.69μ. που είναι και το παγκύπριο ρεκόρ που σημείωσε στο διεθνές μίτινγκ στο Ηράκλειο της Κρήτης.



Ο αθλητής του ΓΣΠ στον προκριματικό πέτυχε βολή 63.35μ. που του χάρισε θέση στον τελικό. Υστερα από πολύ καλή εμφάνιση σημείωσε βολή 63.72μ. που τον κατέταξε 8ο. Στόχος του είναι η επόμενη ολυμπιάδα μετά από 4 χρόνια στο Τόκιο. Μέχρι τότε θα προσπαθήσει να έχει ακόμα μεγαλύτερες διακρίσεις σε διεθνείς αγώνες.

Ο Παρέλλης ξεκίνησε την προετοιμασία του για την Ολυμπιάδα από τον περασμένο χρόνο. Είχε μεταβεί στη Νότιο Αφρική και για σχεδόν δύο μήνες γυμναζόταν σκληρά. Στη συνέχεια ξεκίνησε να λαμβάνει μέρος σε διάφορους αγώνες στο εξωτερικό μέχρι που να εξασφαλίσει το ολυμπιακό όριο. Το πέτυχε στο Ηράκλειο της Κρήτης σε διεθνές μίτινγκ με 65.69μ. που είναι και Παγκύπριο ρεκόρ.

Έχοντας στις αποσκευές του ως καλύτερη διάκριση την 6η θέση



του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος του Πεκίνου το 2015 (64.55μ) στόχευε τον τελικό και το πέτυχε. Η κατάκτηση της 8ης θέσης τον αφήνει απόλυτα ικανοποιημένο. Ο δυναμικός χαρακτήρας του και το πείσμα που το διακρίνει του αφήνουν περιθώρια για μεγάλες επιτυχίες.

Δήλωσε μετά το τέλος του αγώνα:

«Νομίζω θα το συνειδητοποιήσω τις επόμενες μέρες. Ήμουν πολύ χαρούμενος που μπήκα στον τελικό και πάλεψα για την 8η θέση και τα κατάφερα. Δεν μου βγήκε το αποτέλεσμα που ήθελα όμως. Δεν έχω κάποιο παράπονο, εί-

μαι ευχαριστημένος. Πέτυχα το στόχο μου. Τώρα θα πάω στη γυναίκα μου, στους γονείς μου, τον αδελφό μου, τους δικούς μου που ήταν στην κερκίδα, να τους δω. Η κόρη μου έμεινε Κύπρο, είναι πολύ μικρή για να τη φέρουμε. Θέλω να τους ευχαριστήσω όλους.

Πήρα πάρα πολλά μηνύματα. Θέλω να ευχαριστήσω την οικογένεια μου, που με πίστεψαν. Τον προηγούμενο προπονητή μου τον Κυριάκο Βασιλειάδη που με ανέδειξε και τον Γιώργο Γεωργιάδη και όλους τους χορηγούς μου. Καθώς και την ομοσπονδία, την ΚΟΕ, τον ΚΟΑ, το ΓΣΠ».





## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ (ΥΨΟΣ)

# Πρώτη παρουσία

**Δωδέκατος  
με 2.25μ.**

**Ο** Δημήτρης Χονδροκούκης αγωνίστηκε για πρώτη φορά σε Ολυμπιάδα συμμετέχοντας με τα χρώματα της Κύπρου. Ο αθλητής του ΓΣΠ που προπονείται με τον πατέρα του Κυριάκο αν και πέρασε από διάφορους τραυματισμούς τα τελευταία χρόνια κατάφερε να εξασφαλίσει το εισιτήριο για την Ολυμπιάδα και μετά από πολύ καλή εμφάνιση πέρασε στον τελικό με άλμα 2.26μ.

Στον τελικό κατάφερε να περάσει τα 2.20μ. και 2.25μ. για να αποτύχει στα 2.29μ. καταλαμβάνοντας την 12η πολύ τιμητική θέση, με στόχο την επόμενη ολυμπιάδα να πάει ακόμα καλύτερα. Ο σεμνός αθλητής έχει στις πλάτες του πολλές επιτυχίες σε διεθνείς αγώνες τόσο στον κλειστό όσο και στον ανοικτό στίβο και έχοντας ατομική επίδοση 2.32μ. μπορεί να πετύχει ακόμα καλύτερα άλματα και να χαρίσει στην Κύπρο περισσότερη περηφάνια. Δήλωσε χαρακτηριστικά μετά τον αγώνα:

«Είμαι ευχαριστημένος από την παρουσία μου σε έναν ακόμα τελικό. Γενικά, όποτε κατεβαίνω είμαι σε τελικούς. Δεν έλειψα ποτέ. Πάντα όμως ο στόχος μου είναι να βελτιώνομαι και να επιτυγχάνω το καλύτερο δυνα-



τό» τόνισε, ενώ στην ερώτηση τί έχει αλλάξει τα δύο τελευταία χρόνια που αγωνίζεται για λογαριασμό της Κύπρου, η απάντηση του ήταν ξεκάθαρη: «Υπάρχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον από την ομοσπονδία και την πολιτεία». Εκείνο όμως που είναι το πιο σημαντικό απο όλα για τον 28χρονο πρωταθλητή του ύψους, είναι η υγεία του και γι αυτό όπως τόνισε, «στη συνέχεια προτεραιότητα θα δοθεί στην αποκατάσταση

Θα δούμε πως θα είναι τα πόδια μου. Πρώτο μέλημα είναι να τα... φτιάξω. Επέλεξα να γίνει αυτό συντηρητικά χωρίς να κάνω νυστέρι, όταν παρουσιάστηκε ένα σημαντικό πρόβλημα λίγο πριν τους Ολυμπιακούς του Λονδίνου. Τώρα όμως η επιλογή είναι το νυστέρι. Δεν ξέρω πόσο καιρό θα χρειαστεί να απουσιάσω, δεν έχω μιλήσει με τον γιατρό, θα πρέπει να μιλήσω και να λάβουμε τις όποιες αποφάσεις».

R  
I  
O  
2  
0  
1  
6





ΡΑΜΟΝΑ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ(100Μ, 200Μ.)

# Πάλεψε για το καλύτερο

## Απέκτησε εμπειρίες

Ρ  
Ι  
Ο  
2  
0  
1  
6

**Η** Ραμόνα Παπαϊωάννου συμμετείχε για πρώτη φορά σε Ολυμπιακούς αγώνες. Η αθλήτρια του ΓΣΚ αγωνίστηκε στα 100μ. και 200μ. και σημείωσε καλές επιδόσεις. Στα 100μ. στα προκριματικά άργησε να ξεκινήσει –φοβούμενη για ακύρωση-



και έχασε μέτρα με αποτέλεσμα να τερματίσει 4η στη σειρά της και να αποκλειστεί. Ο χρόνος της ήταν

11.61. Επίδοση μακριά από το δικό της παγκύπριο ρεκόρ 11.25. Στη γενική κατάταξη κατετάγη 45η.

Η αθλήτρια του Αντωνη Γιαννουλλάκη είπε μετά τον αγώνα. «Δεν ήταν η μέρα μου. Ένιωθα πολύ καλά και είχα καλή ψυχολογία. Απλά δεν ήταν η μέρα μου. Εγώ φταίω. Θα δω μετά την κούρσα και θα δούμε ποια λάθη κάναμε, για να τα διορθώσουμε», Στα 200μ. παρουσιάστηκε καλύτερη. Στη σειρά της πέτυχε χρόνο 23.10 που είναι ατομική επίδοση αλλά δεν έφτανε για να περάσει στους ημιτελικούς.

«Εντάξει, έκανα ατομικό ρεκόρ. Σε ένα βαθμό ναι, είμαι ικανοποιημένη. Το πάλεψα όσο μπορούσα. Ήταν πολύ ψηλό το επίπεδο, το περίμενα ότι θα ήταν τόσο ψηλό. Πλέον, θέλω να σταματήσω να μαζεύω απλά εμπειρί-



ες. Είμαι απογοητευμένη από τα 100 μέτρα. Ήταν σαν να μου έκλεισαν τα φώτα τη στιγμή που πάτησα στο βατήρα. Το 23.10 που έκανα σήμερα δεν έχει καμία σχέση με το 11.61 που έτρεξα στο 100άρι».

Η αθλήτρια του ΓΣΚ φέτος πα-

ρουσιάστηκε στην καλύτερη της αγωνιστική κατάσταση. Πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στους Παγκυπρίους αγώνες στα 100μ. με 11.25 που της έδωσε το εισιτήριο να αγωνιστεί στην ολυμπιάδα και έγινε η πρώτη που συμμετείχε σε δύο αγωνίσματα.





R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6

## ΕΛΕΝΗ ΑΡΤΥΜΑΤΑ

# Προσπάθησε

**Η** Ελένη Αρτυματά συμμετείχε για τρίτη φορά σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Αγwνίστηκε πρώτη φορά στο Πεκίνο (2008) και πέρασε στο β' γύρο των 200μ. και στο Λονδίνο το 2012 και έφθασε μέχρι τα ημιτελικά και κατετάγη



17η(22.92). Στο Ρίο η έμπειρη και με διεθνείς επιτυχίες αθλήτρια του ΓΣΕ επέστρεφε από διαιτητική αποχή λόγω τραυματισμού και είχε βλέψεις για κάτι καλό. Τελικά, στον προκριματικό

σημείωσε 23.27 με αποτέλεσμα να καταταγεί στη 39η θέση στην τελική κατάταξη.

Η Αρτυματά με προπονητή τον Αντώνη Γιαννου-

λάκη είναι αποφασισμένη να δουλέψει σκληρά για να μπορέσει να ξαναβρεί τον παλιό καλό της εαυτό. Πιστεύει ότι έχει ακόμα να προσφέρει πολλά στον αθλητισμό.

Η Παραλιμνίτσια αθλήτρια με αρκετές διεθνείς επιτυχίες και μετάλλια σε Μεσογειακούς και Ευρωπαϊκούς αγώνες, θα κάμει ανασύνταξη δυνάμεων ώστε να παρουσιαστεί στη νέα χρονιά πανέτοιμη για νέες επιτυχίες.

Σε σύντομες δηλώσεις της είπε:

«Δεν είμαι ευχαριστημένη. Είμαι απογοητευμένη. Θεωρώ ότι μπορούσα καλύτερα, ήρθα εδώ για να κάνω ένα καλό χρόνο».






ΛΕΟΝΤΙΑ ΚΑΛΛΕΝΟΥ (ΥΨΟΣ)

# Θα πρέπει ν' αλλάξω πολλά

Ρ  
Ι  
Ο  
2  
0  
1  
6

**Η** Λεοντία Καλλένου συμμετείχε και αυτή για πρώτη φορά στην Ολυμπιάδα του Ρίο. Η αθλήτρια του ΓΣΠ παρά το ότι πέρασε δύσκολη χρονιά λόγω τραυματισμού εντούτοις έσφιξε τα δόντια αγωνίστηκε και το 1.80μ. στον προκριματικό του ύψους και η 32η θέση στον κόσμο είναι θετικό αποτέλεσμα για την 21χρονη από το Δάλι.

 Το 1.80μ. αποτέλεσε ισοφάριση της καλύτερης φετινής της επίδοσης. Η αθλήτρια του ΓΣΠ που σπούδαζε στην Αμερική και προπονηότο μέχρι τις αρχές Ιουνίου με τον Πέτρο Κυπριανού τώρα θα συνεχίσει με τον Δημήτρη Ευθυμίου, που την ανάλαβε από τα μέσα Ιουλίου. Η Καλλένου που ξεκίνησε με το Λουκά Καλογήρου.

Δήλωσε μετά το τέλος του αγώνα:

«Έπαθα πολλά, αλλά και έμαθα πολλά φέτος και θα τα αξιοποιήσω όλα αυτά στη συνέχεια. Μαζί με τον Δημήτρη Ευθυμίου πλέον έχω πολλά να βελτιώσω, στην τεχνική και στον τρόπο σκέψης».







## ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ

# 7ος ο Παύλος Κοντίδης

Ο Παύλος Κοντίδης είχε βάλει στόχο το χρυσό μετάλλιο, όμως στο Ρίο πήρε την 7η θέση. Μπορεί να αισθάνεται απογοητευμένος, όμως η 7η θέση δεν παύει να αποτελεί σημαντική Ολυμπιακή διάκριση για την Κύπρο αλλά και απόδειξη για τον ίδιο ότι ανήκει στην ελίτ σε ένα ανταγωνιστικό και σκληρό άθλημα. Μετά από δέκα κούρσες σε πέντε μέρες, ο Κοντίδης προκρίθηκε ως έβδομος στη medal race, έχοντας και ελπίδες για το χάλκινο. Τελικά έμεινε στην 7η θέση στο σύνολο με 104 βαθμούς. «Δεν



είμαι ευχαριστημένος. Είναι όμως σημαντικό που είχα πιθανότητες μέχρι τέλους και δεν πήγα στην κούρσα μεταλλίων χωρίς ελπίδες. Θέλω να βελτιωθώ και άλλο.

Είμαι πειστωμένος. Ότι δεν σε σκοτώνει, σε κάνει δυνατό. Θα μάθω από τα λάθη μου και θα επιστρέψω δυνατός», είπε.

### Μάριος Γεωργίου

Η πρώτη μεγάλη επιτυχία για την Κύπρο ήρθε στην 1η μέρα των Αγώνων, με τον Μάριο Γεωργίου στην ενόργανη γυμναστική. Ο 18χρονος από τη Λεμεσό έγινε ο πρώτος Κύπριος που προκρίθηκε σε Ολυμπιακό τελικό στην ενόργανη, στο σύνθετο ατομικό, όπου μάλιστα ήταν ο νεαρότερος από τους 24 φιναλίστ. Το Σάββατο (06/08) μάζεψε 85.289 βαθμούς στον προκριματικό, μια εντυπωσιακή συγκομιδή που θα έπρεπε να ήταν και καλύτερη, αφού έκανε δύο λάθη σε έδαφος και πλάγιο ίππο.



Δύο μέρες πριν τον τελικό στην προπόνηση υπέστη διάστρεμμα ποδοκνημικής. Σαν «λιοντάρι», έσφιξε τα δόντια, προσπάθησε να αγωνιστεί στον τελικό, έκανε άλμα, δίζυγο και μονόζυγο, όμως δεν άντεξε και αναγκάστηκε να απο-

συρθεί, με αποτέλεσμα να πάρει την 23η θέση. «Σε τέσσερα χρόνια, όταν θα είμαι πιο έμπειρος, θα είμαι σίγουρα εκεί (σ.σ. στον τελικό)! Θα σκύψω το κεφάλι μου και θα δουλέψω σκληρά και θα επιστρέψω!», είπε ο Μάριος

R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6





P  
I  
O

2

0

1

6



**Σώτια Νεοφύτου και Ιάκωβος Χατζηκωνσταντίνου**

Κανείς δεν είχε προσδοκίες από τα δύο παιδιά της κολύμβησης να πετύχουν κάποια πρόκριση.

Για τα 100μ. πεταλούδα η Σώτια Νεοφύτου και στα 400μ. ελεύθερο ο Ιάκωβος Χατζηκωνσταντίνου πήραν την πρόκριση με το σύστημα Universality της παγκό-

σμιας ομοσπονδίας. Η Σώτια Νεοφύτου πήρε την 38η θέση στον κόσμο με χρόνο 1:02.91 και ο Ιάκωβος Χατζηκωνσταντίνου με χρόνο 4:03.53 τη 47η θέση.



**Άντρη Ελευθερίου και Ανδρέας Χάσικος**

Οι δύο σκοπευτές έθεσαν ψηλά τον πήχη πριν τους Ολυμπιακούς, μιλώντας για μετάλλιο, έναν στόχο εφικτό αν λάβουμε υπόψη το επίπεδο τους. Όμως στο Ρίο έμειναν μακριά από τους στόχους τους. Στις

12 Αυγούστου η Άντρη Ελευθερίου έκανε μόλις 64/75, με αποτέλεσμα να πάρει τη 15η θέση στο σκιτ. «Είναι μια επίδοση που έκανα τότε που αγωνιζόμουν στα τζούνιор. Δεν θυμάμαι να έκανα πρόσφατα τέτοια χαμηλή επίδοση. Ο βασικός λόγος ήταν το στρες, δεν

μπήκαμε ποτέ στο ρυθμό του αγώνα. Δεν υπάρχει καμία άλλη δικαιολογία», είπε. Την ίδια μέρα ο Ανδρέας Χάσικος ξεκίνησε με 69/75, μένοντας πίσω και παρά την υπερπροσπάθεια την επομένη, με 118/125 πλασαρίστηκε στη 16η θέση στον κόσμο





### **Ανδρέας Καριόλου**

Στην 4η του Ολυμπιάδα, ο Ανδρέας Καριόλου είχε βάλει στόχο την πρόκριση στη medal race. Μία κακή 3η μέρα, όμως, στοίχησε στον 33χρονο ιστιοπλόο και τον έριξε εκτός δεκάδας, με αποτέλεσμα

να πάρει τελικά τη 19η θέση στα RS:X με 181 βαθμούς. «Δεν είμαι ικανοποιημένος από τη συνολική μου παρουσία. Περίμενα να τερματίσω ψηλότερα. Σε πολλές στιγμές δεν ήμουν εκείνος που έπρεπε», είπε.

### **Άντρη Χριστοφόρου**

Στην επίπονη διαδρομή των 136,8 χιλιομέτρων της ποδηλασίας δρόμου αγωνίστηκε την Κυριακή 7 Αυγούστου η Άντρη Χριστοφόρου. Η 24χρονη Κύπρια τερμάτισε σε χρόνο 4 ωρών, 16 λεπτών και 24 δευτερολέπτων, όμως ήταν πάνω από το επιτρεπόμενο χρονικό περιθώριο (OTL), με αποτέλεσμα να μην πάρει τελική κατάταξη. «Δεν ένιωθα καλά και δεν μπόρεσα να ακολουθήσω τις συναθλήτριες μου», είπε μετά τον τερματισμό.



R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6



R  
I  
O

2

0

1

6



Η Χρυσή Ολυμπιονίκης Κατερίνα Στεφανίδη

**ΕΛΛΑΔΑ**

# Χρυσό η Κατερίνα Στεφανίδη

**ΟΙ** 31οι Ολυμπιακοί Αγώνες μας αποχαιρέτησαν με την τελετή λήξης την Κυριακή 21/8 και με τη Χρυσή Ολυμπιονίκη, Κατερίνα Στεφανίδη να μπαίνει πρώτη στο στάδιο Μαρακανά, σηκώνοντας ψηλά την γαλανόλευκη. Από ελληνικής πλευράς ξεχώρισε η Κατερίνα Στεφανίδη με το χρυσό μετάλλιο στο επι κοντώ με 4,85μ., ακολούθησαν ο Κώστας Φιλιππίδης με την 7η θέση στο ίδιο αγώνισμα και η Βούλα Παπαχρήστου με την 8η θέση στον τελικό του τριπλούν. Από εκεί και πέρα αξιόλογη εμφάνιση είχαν οι Κώστας Δουβαλίδης στα τα 110μ. με εμπόδια και ο Λυκούργος Τσάκωνας στα 200μ., που έφτασαν μέχρι και τα ημιτελικά των αγωνισμάτων τους. Πολύ καλή κούρσα πραγματοποίησε η Αλεξία Πάππας στα 10.000μ. με νέο πανελλήνιο ρεκόρ και την 17η θέση, αλλά και οι βαδιστές στα 20χλμ. με την Αντιγόνη Ντρισμπιώτη να καταλαμβάνει την 15η θέση και τον Αλέξανδρο Παπαμιχαήλ την 20ή θέση. Η Νικόλ Κυριακοπούλου δεν μπόρεσε να ξεπεράσει τον τραυματισμό της και δεν αγωνίστηκε.

Στον πίνακα των μεταλλίων η Ελλάδα ήταν 15η. Ακολουθούν οι θέσεις και οι επιδόσεις των Ελλήνων αθλητών και αθλητριών.

### ΤΕΛΙΚΟΙ

1η Κατερίνα Στεφανίδη, Επι κοντώ Γ: 4,85μ. (προκρ.: Q 4,60μ.)  
 7ος Κώστας Φιλιππίδης, Επι κοντώ Α: 5,50μ. (προκρ.: q 5,70μ.)  
 8η Βούλα Παπαχρήστου, Τριπλούν Γ: 14,26μ./+0,4 (προκρ.: Q 14,43μ./+0,1)

### Επταθλο

27η Σοφία Υφαντίδου, 5613β

### Απευθείας τελικοί

15η Αντιγόνη Ντρισμπιώτη, 20χλμ. βάδην Γ: 1:32.32  
 17η Αλεξία Πάππας, 10.000μ. Γ: 31:36.16 Παν. Ρ.  
 20ος Αλέξανδρος Παπαμιχαήλ, 20χλμ. βάδην Α: 1:21.55  
 28ος Αλέξανδρος Παπαμιχαήλ, 50χλμ. βάδην Α: 3:59.21  
 47η Πένυ Τσινοπούλου, 20χλμ. βάδην Γ: 1:38.24  
 88η Ράνια Ρεμπούλη, Μαραθώνιος Γ: 2:46.32  
 103η. Σοφία Ρήγα, Μαραθώνιος Γ: 2:49.07  
 116ος Χριστόφορος Μερούσης, Μαραθώνιος Α: 2:29.39  
 118η Γιώτα Βλαχάκη, Μαραθώνιος Γ: 2:59.12  
 132ος Μιχάλης Καλομοίρης, Μαραθώνιος Α: 2:37.03

### ΗΜΙΤΕΛΙΚΟΙ

13ος Κώστας Δουβαλίδης, 110 μ εμπ. Α: 13''47/+0,3 (προκρ.: Q 13''41/+0,1)  
 23ος Λυκούργος Τσάκωνας, 200μ. Α: 20''63/-0,2 (προκρ.: q 20''31/+0,7)

### ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ

Μιχάλης Αναστασάκης, Σφύρα Α: 71,28μ.  
 Κρίστου Αναγνωστοπούλου, Δίσκος Γ: 54,84μ.  
 Μίλτος Τεντόγλου, Μήκος Α: 7,64μ./-0,2  
 Νικόλας Σκαρβέλης, Σφαίρα Α: 19,37μ.  
 Λιλή Αλεξούλη, Μήκος Γ: 6,13μ./-0,3  
 Ελισάβετ Πεσιρίδου, 100μ. εμπ. Γ: 13''10/+0,9  
 Κώστας Μπανιώτης, Ύψος Α: 2,22μ.  
 Μαρία Μπελιμπασάκη, 200μ. Γ: 23''19/+0,6  
 Ειρήνη Βασιλείου, 400μ. Γ: 54''37  
 Νικόλ Κυριακοπούλου, Επικοντώ Γ: Δεν συμμετείχε.





**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ**



Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 51853/13.07.2012



**ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ**

**Με GINSENG και GINKGO BILOBA**

**Για μέγιστη απόδοση, κάθε μέρα!**

**ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ  
ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΠΛΗΡΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ,  
ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, GINSENG ΚΑΙ GINKGO BILOBA

[www.centrumvitamins.gr](http://www.centrumvitamins.gr)



Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Pfizer Hellas A.E., Λ. Μεσογείων 243, 154 51 Ν. Ψυχικό. Για πληροφορίες: 210-67.85.800  
Κύπρος-Τοπικός αντιπρόσωπος: Cyprus Pharmaceutical Organization Ltd, Βασ. Παύλου Α'11, Λευκωσία, Τηλ: (+357)22863100

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή αλλά τη συμπληρώνουν.  
Πριν τη χρήση, συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στη συσκευασία.

CPREX

CEN-10-Jun14



Ρ  
Ι  
Ο  
  
2  
0  
1  
6



# Ολυμπιακές

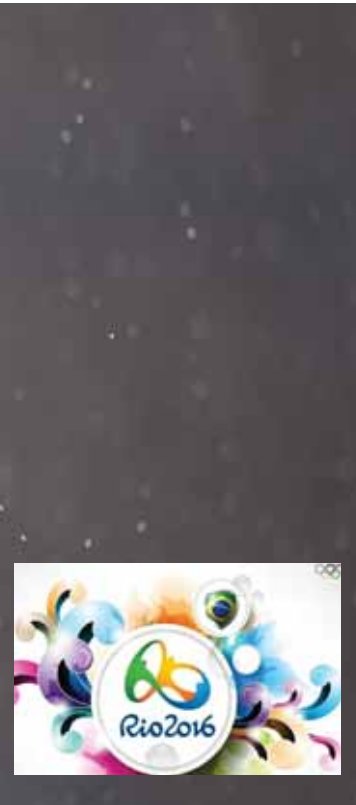
*Οι φωτογραφίες  
μιλούν από μόνες  
τους. Τα λόγια  
είναι περιττά*





# στιγμές

R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6



ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ  
77776222

Ανακαλύψτε υπέροχους προορισμούς με τις μοναδικές προσφορές μας

 **Bookaeolos.com**

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ + ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ

**ΑΙΟΛΟΣ**

**ΠΙΟ  
ΚΟΝΤΑ  
ΠΑΡΑ  
ΠΟΤΕ...**

ΑΙΟΛΟΣ TRAVEL ΖΗΝΑΣ ΚΑΝΘΕΡ 12, ΛΕΥΚΩΣΙΑ  
ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 22888113, 77776222

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





Ο Γιουσέιν Μπόλτ κέρδισε τρία χρυσά μετάλλια

# Οι τρεις πρώτοι νικητές

Οι τρεις πρώτοι νικητές στα αγωνίσματα στίβου έχουν ως ακολούθως.

## Άνδρες

### 100μ.

1	Γιουσέιν Μπόλτ	Τζαμάικα	9.81
2	Τζάστιν Γκάτλιν	ΗΠΑ	9.89
3	Αντρέ Ντε Γκράς	Καναδάς	9.91

### 200μ.

1	Γιουσέιν Μπόλτ	Τζαμάικα	19.78
2	Αντρέ Ντε Γκράς	Καναδάς	20.02
3	Χριστόφο Λεμέτρ	Γαλλία	20.12

### 400μ.

1	Γουέιντ Βαν Νίκερκ	Νότια Αφρική	43.03(Π.Ρ)
2	Κιράνι Τζέιμς	Γρενάδα	43.76
3	Λασόν Μέριτ	ΗΠΑ	43.85

### 800μ.

1	Νταβίντ Ρουτίσια	Κένυα	1.42.15
2	Τάουφικ Μακλούφι	Αλγερία	1.42.61
3	Κλείτον Μέρφι	ΗΠΑ	1.42.93

### 1500μ.

1	Μάθιου Σέντρουϊτζ	ΗΠΑ	3.50.00
2	Τάουφικ Μακλούφι	Αλγερία	3.50.11
3	Νικόλας Γουίλις	Ν. Ζηλανδία	3.50.24

### 5000μ.

1	Μο Φάραχ	Μ.Βρετανία	13.03.30
---	----------	------------	----------

2	Πύλ Κίπκεμουά Τσελίμο	ΗΠΑ	13.03.90
3	Χάκος Γκέμπριτ	Αιθιοπία	13.04.35

### 10.000μ.

1	Μο Φάραχ	Μ.Βρετανία	27.05.17
2	Πύλ Κίπκετιχ Τανούϊ	Κένυα	27.05.64
3	Τάμιρατ Τόλα	Αιθιοπία	27.06.26

### 110μ. Εμπόδια

1	Ομάρ Μακλίτ	Τζαμάικα	13.05
2	Ορλάντο Ορτέγα	Ισπανία	13.17
3	Ντιμίτρι Μπασκού	Γαλλία	13.24

### 400μ. Εμπόδια

1	Κέρρον Κλεμέντ	ΗΠΑ	47.73
2	Μουχέρο Τουμούτι	Κένυα	47.78
3	Γιασμάνι Κοπέλλο	Τουρκία	47.92

### 3000μ. Στήπλ

1	Κονσέλιους Κιπρούτο	Κένυα	8.03.28
2	Έβαν Τζάκερ	ΗΠΑ	8.04.28
3	Μάχεντάν Γαλλία	Γαλλία	8.11.52

### 20χλμ. Βάδην

1	Ζέν Γουάνγκ	Κίνα	1.19.14
2	Ζέλιν Κάι	Κίνα	1.19.26
3	Ντέιν Μπέρντ Σμιθ	Αυστραλία	1.19.37

### 50χλμ. Βάδην

1	Ματεΐ Τόχ	Σλοβακία	3.40.58
---	-----------	----------	---------



**Ο αμερικανός χρυσός ολυμπιονίκης στη σφαιροβολία Ράιαν Κρουσέρ**

2	Τζάρετ	Τάλλεντ	Αυστραλία	3.41.16
3	Χιρόκι	Αράϊ	Ιαπωνία	3.41.24

#### Μαραθώνιος

1	Ελιούντ	Κιπτσόγκ	Κένυα	2.08.44
2	Φεϊζά	Λιλέσα	Αιθιοπία	2.09.54
3	Γκάλεν	Ράπ	ΗΠΑ	2.10.05

#### Ύψος

1	Ντέρεκ	Ντρούϊν	Καναδάς	2.38 μ.
2	Έσσα	Μπαρσίμ	Κατάρ	2.36 μ.
3	Μποχτάν	Μπονταρένκο	Ουκρανία	2.33 μ.

#### Επί Κοντώ

1	Τιάγκο	Ντά Σίλβα	Βραζιλία	6.03 μ.
2	Ρενώντ	Λαβιλενί	Γαλλία	5.98 μ.
3	Σάμ	Κέντρικς	ΗΠΑ	5.85 μ.

#### Μήκος

1	Τζέφ	Χέντερσον	ΗΠΑ	8.38 μ.
2	Λούβο	Μανιόνγκα	Νότια Αφρική	8.37 μ.
3	Γκρέγκ	Ράδερφορντ	Μ.Βρετανία	8.29 μ.

#### Τριπλούν

1	Κρίστιαν	Τέϊλορ	ΗΠΑ	17.86 μ.
2	Γουιλ	Κλεϊ	ΗΠΑ	17.76 μ.
3	Μπίν	Ντόνκ	Κίνα	17.58 μ.

#### Σφαιροβολία

1	Ράϊαν	Κρούσερ	ΗΠΑ	22.52 μ.
2	Τζόϊ	Κόβακς	ΗΠΑ	21.78 μ.
3	Τόμας	Γουόλς	Ν.Ζηλανδία	21.36 μ.

#### Δισκοβολία

1	Κριστόφ	Χάρτινγκ	Γερμανία	68.37 μ.
2	Πιότρ	Μαλακόφσκι	Πολωνία	67.55 μ.
3	Ντάνιελ	Γασίνσκι	Γερμανία	67.05 μ.

#### Σφυροβολία

1	Ντίλσοντ	Ναζάροβ	Τατζικιστάν	78.68 μ.
2	Ιβάν	Τσιχάν	Λευκορωσία	77.79 μ.
3	Βοϊτσιέν	Νοβίτσκι	Πολωνία	77.73 μ.

#### Ακοντισμός

1	Τόμας	Ρόλερ	Γερμανία	90.30 μ.
2	Τζούλιους	Γέβο	Κένυα	88.24 μ.
3	Γόλκοτ	Κήσορν	Τρινιτάντ&Τομπάγκο	85.38 μ.

#### Δέκαθλο

1	Άστον	Ήτον	ΗΠΑ	8893β.
2	Κέβιν	Μάγιερ	Γαλλία	8834β.
3	Νταμιάν	Γουόρνερ	Καναδάς	8666β.

#### 4x100μ.

1	Τζαμάικα	37.27
2	Ιαπωνία	37.60
3	Καναδάς	37.64

#### 4x400μ.

1	ΗΠΑ	2.57.30
2	Τζαμάικα	2.58.16
3	Μπαχάμες	2.58.49



Η Έλεϊν Τόμσον από τη Τζαμάικα χρυσή ολυμπιονίκης στα 100μ.

### Γυναίκες

#### 100μ.

1	Ελέϊν	Τόμσον	Τζαμάικα	10.71
2	Τόρι	Μπόουϊ	ΗΠΑ	10.83
3	Σιέλλυ Άνν	Φρέιζερ Πράις	Τζαμάικα	10.86

#### 200μ.

1	Ελέϊν	Τόμσον	Τζαμάικα	21.78
2	Ντάφνι	Σίηπερς	Ολλανδία	21.88
3	Τόρι	Μπόουϊ	ΗΠΑ	22.15

#### 400μ.

1	Σιάνι	Μίλλερ	Μπαχάμες	49.44
2	Άλισον	Φέλιξ	ΗΠΑ	49.51
3	Σιέρικα	Τζάκσον	Τζαμάικα	49.85

#### 800μ.

1	Κάστερ	Σεμένια	Νότια Αφρική	1.55.28
2	Φράνσιν	Νιοσάμπα	Μπουρούντι	1.56.49
3	Μάργκαρετ	Γανμπούι	Κένυα	1.56.89

#### 1500μ.

1	Φεϊθ	Κιπιέγκον	Κένυα	4.08.92
2	Τζενζέμπε	Ντιμπάπα	Αιθιοπία	4.10.27
3	Τζένιφερ	Σίμπσον	ΗΠΑ	4.10.53

#### 5000μ.

1	Βίβιαν Τζίπκεμελ	Σιηρούτ	Κένυα	14.26.17
2	Χέλεν	Ομπίρι	Κένυα	14.29.77
3	Αλμάζ	Αγιάνα	Αιθιοπία	14.33.59

#### 10.000μ.

1	Αλμάζ	Αγιάνα	Αιθιοπία	29.17.45(Π.Ρ)
2	Βίβιαν Τζίπκεμελ	Σιηρούτ	Κένυα	29.32.53
3	Τρούνεχ	Ντιμπάπα	Αιθιοπία	29.42.56

#### 100μ. Εμπόδια

1	Μπριάνα	Ρόλινς	ΗΠΑ	12.48
2	Νία	Άλι	ΗΠΑ	12.59
3	Κρίστι	Κάστλιν	ΗΠΑ	12.61

#### 400μ. Εμπόδια

1	Νταλίλα	Μοχάμαντ	ΗΠΑ	53.13
2	Σάρα Σλότ	Πέτερσεν	Δανία	53.55
3	Άσλυ	Σπένσερ	ΗΠΑ	53.72

#### 3000μ. Στήπλ

1	Ρούθ	Τζεπέτ	Μπαχρέν	8.59.75
2	Κιγένγκ	Τζεπκεμουά	Κένυα	9.07.12
3	Έμμα	Κόμπερν	ΗΠΑ	9.07.63



### 20χλμ. Βάδην

1	Χόνγκ	Λιού	Κίνα	1.28.35
2	Μαρία	Γκονζάλεζ	Μεξικό	1.28.37
3	Ξιούζι	Λού	Κίνα	1.28.42

### Μαραθώνιος

1	Τζεμίνα Τζελεγκάτ	Σουμγκόνγκ	Κένυα	2.24.04
2	Ένικ	Κιρούα	Μπαχρέιν	2.24.13
3	Μαρί	Ντιμπάπα	Αιθιοπία	2.24.30

### Ύψος

1	Ρούθ	Μπέτια	Ισπανία	1.97μ.
2	Μιρέλα	Ντεμίτρεβα	Βουλγαρία	1.97μ.
3	Μπλάνκα	Βλάσιτς	Κροατία	1.97μ.

### Επί Κοντώ

1	Κατερίνα	Στεφανίδη	Ελλάδα	4.85μ.
2	Σάντι	Μόρις	ΗΠΑ	4.85μ.
3	Ελαΐζα	Μακάρτνεϊ	Ν.Ζηλανδία	4.80μ.

### Μήκος

1	Τιάνα	Μπαρτολέτα	ΗΠΑ	7.17μ.
2	Μπρίντεϊ	Ρίς	ΗΠΑ	7.15μ.
3	Ιβάνα	Σπάνοβιτς	Σερβία	7.08μ.

### Τριπλούν

1	Κατερίν	Ιμπαρκουέν	Κολομβία	15.17μ.
2	Γουλιμάρι	Ρόγιας	Βενεζουέλα	14.98μ.
3	Όλγα	Ριπάκοβα	Καζακστάν	14.74μ.

### Σφαιροβολία

1	Μισιέλ	Κάρτερ	ΗΠΑ	20.63μ.
2	Βάλερι	Άνταμς	Νέα Ζηλανδία	20.42μ.
3	Ανίτα	Μάρτον	Ουγγαρία	19.87μ.

### Δισκοβολία

1	Σάντρα	Πέρκοβιτς	Κροατία	69.21μ.
2	Μελίνα	Ρόμπερτ Μιχόν	Γαλλία	66.73μ.
3	Ντένια	Γκαμπαλέρο	Κούβα	65.34μ.

### Σφυροβολία

1	Ανίτα	Βλόνταρτσικ	Πολωνία	82.29μ.(Π.Ρ)
2	Γουενξιού	Ζάνγκ	Κίνα	76.75μ.
3	Σόφι	Χίτσον	Μ.Βρετανία	75.54μ.

### Ακοντισμός

1	Σάρα	Κόλακ	Κροατία	66.18μ.
2	Σάνετ	Βιλτζόεν	Νότιος Αφρική	64.92μ.
3	Μπάρμπορα	Σποτάκοβα	Τσεχία	64.80μ.

### Έπταθλο

1	Ναφισάτου	Τιάμ	Βέλγιο	6810β.
2	Τζέσικα	Ένις Χίλ	Μ.Βρετανία	6775β.
3	Μπριάννα	Τίτσεν Ήτον	Καναδάς	6653β.

### 4x100μ.

1	ΗΠΑ	41.01
2	Τζαμάικα	41.36
3	Μ. Βρετανία	41.77

### 4x400μ.

1	ΗΠΑ	3.19.06
2	Τζαμάικα	3.20.34
3	Μ. Βρετανία	3.25.88



Η χρυσή η ολυμπιονίκης της σφυροβολίας Ανίτα Βλόνταρτσικ από την Πολωνία

3	Μ.Βρετανία	3.25.88
---	------------	---------

### 4x400

1.	ΗΠΑ	3.19.06
2.	Τζαμάικα	3.20.34
3.	Μ. Βρετανία	3.25.88





## ΞΕΧΩΡΙΣΤΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ

# Τρία νέα παγκόσμια ρεκόρ

## Ο Μπόλτ έφθασε τα 9 χρυσά μετάλλια

**Κ**ορυφαίες στιγμές των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν τα τρία μεγάλα παγκόσμια ρεκόρ, των Γουέιτ βαν Νίκερκ (Ν.Αφρική) στα 400μ., της Αλμάζ Αγιάνα (Αιθιοπία) στα 10.000μ. και της Ανίτα Βλόνταρτσικ (Πολωνία) στη σφυροβολία. Από τις πλέον αξιόλογες στιγμές των Αγώνων ήταν τα χρυσά μετάλλια του Γιουσέιν (100μ., 200μ. και 4X100μ. που έφτασε τα 9 χρυσά σε Ολυμπιακούς Αγώνες!).

Επίσης, τα 9 μετάλλια έφτασε η Άλισον Φέλιξ (ΗΠΑ) με χρυσά στις σκυτάλες ενώ στο νήμα έμεινε 2η στα 400μ.



Η Αγιάνα από την Αιθιοπία χρυσή ολυμπιονίκης στα 10.000μ.

Ξεχώρισε και ο Μό Φάραχ (Μ.Βρετανία) που έκανε πάλι το σε 5000μ. και 10.000μ., όπως και η Ελέιν Τόμσον (Τζαμάικα) που έκανε το διπλό σε 100μ. και 200μ. και κατέκτησε και αργυρό στην 4X100μ.

Στον πίνακα μεταλλίων στην κορυφή ήταν οι ΗΠΑ, με Κένυα και Τζαμάικα να ακολουθούν, ενώ 15η ήταν η Ελλάδα.

Ιδιαίτερη περίπτωση ήταν η

επαναληπτική κούρσα που έκαναν οι γυναίκες των ΗΠΑ στην 4X100μ. που κρίθηκε ότι παρεμποδίστηκαν στον ημιτελικό (και μάλιστα στον τελικό κέρδισαν από τον 1ο διάδρομο με σπουδαία επίδοση), αλλά και μια μεικτή κούρσα αθλητών από 2 σειρές που είχαν τρέξει υπό καταγίδα στα 110μ. εμπόδια.

R  
I  
O  
  
2  
0  
1  
6



Ο Μό Φάραχ από τη Βρετανία κέρδισε δύο χρυσά μετάλλια στα 5.000μ και 10.000μ.



Η Άλισον Φέλιξ





# Πίνακας μεταλλίων

ΧΩΡΑ	ΧΡ.	ΑΣ	ΧΑΛ.	ΣΥΝ.							
1	ΗΠΑ	46	37	38	121						
2	Μ. Βρετανία	27	23	17	67						
3	Κίνα	26	18	26	70						
4	Ρωσία	19	18	19	56						
5	Γερμανία	17	10	15	42						
6	Ιαπωνία	12	8	21	41						
7	Γαλλία	10	18	14	42						
8	Νότια Κορέα	9	3	9	21						
9	Ιταλία	8	12	8	28						
10	Αυστραλία	8	11	10	29						
11	Ολλανδία	8	7	4	19						
12	Ουγγαρία	8	3	4	15						
13	Βραζιλία	7	6	6	19						
14	Ισπανία	7	4	6	17	51	Μπαχάμες	1	0	1	2
15	Κένυα	6	6	1	13	52	Ακτή Ελεφαντοστού	1	0	1	2
16	Τζαμάικα	6	3	2	11	53	ΙΟΑ -(Κουβέιτ)	1	0	1	2
17	Κροατία	5	3	2	10	54	Φίτζι	1	0	0	1
18	Κούβα	5	2	4	11	55	Ιορδανία	1	0	0	1
19	Νέα Ζηλανδία	4	9	5	18	56	Κόσοβο	1	0	0	1
20	Καναδάς	4	3	15	22	57	Πουέρτο Ρίκο	1	0	0	1
21	Ουζμπεκιστάν	4	2	7	13	58	Σιγκαπούρη	1	0	0	1
22	Καζακστάν	3	5	9	17	59	Τατζικιστάν	1	0	0	1
23	Κολομβία	3	2	3	8	60	Μαλαισία	0	4	1	5
24	Ελβετία	3	2	2	7	61	Μεξικό	0	3	2	5
25	Ιράν	3	1	4	8	62	Αλγερία	0	2	0	2
26	ΕΛΛΑΔΑ	3	1	2	6	63	Ιρλανδία	0	2	0	2
27	Αργεντινή	3	1	0	4	64	Λιθουανία	0	1	3	4
28	Δανία	2	6	7	15	65	Βουλγαρία	0	1	2	3
29	Σουηδία	2	6	3	11	66	Βενεζουέλα	0	1	2	3
30	Ν. Αφρική	2	6	2	10	67	Ινδία	0	1	1	2
31	Ουκρανία	2	5	4	11	68	Μογγολία	0	1	1	2
32	Σερβία	2	4	2	8	69	Μπουρούντι	0	1	0	0
33	Πολωνία	2	3	6	11	70	Γρενάδα	0	1	0	0
34	Β. Κορέα	2	3	2	7	71	Νίγηρας	0	1	0	0
35	Βέλγιο	2	2	2	6	72	Φιλιππίνες	0	1	0	0
36	Ταϊλάνδη	2	2	2	6	73	Κατάρ	0	1	0	0
37	Σλοβακία	2	2	0	4	74	Νορβηγία	0	0	4	4
38	Γεωργία	2	1	4	7	75	Αίγυπτος	0	0	3	3
39	Αζερμπαϊτζάν	1	7	10	18	76	Τυνησία	0	0	3	3
40	Λευκορωσία	1	4	4	9	77	Ισραήλ	0	0	2	2
41	Τουρκία	1	3	4	8	78	Αυστρία	0	0	2	0
42	Αρμενία	1	3	0	4	79	Δ. Δημοκρατία	0	0	1	1
43	Τσεχία	1	2	7	10	80	Εσθονία	0	0	1	1
44	Αιθιοπία	1	2	5	8	81	Φινλανδία	0	0	1	1
45	Σλοβενία	1	2	1	4	82	Μαρόκο	0	0	1	1
46	Ινδονησία	1	2	0	3	83	Μολδαβία	0	0	1	1
47	Ρουμανία	1	1	3	5	84	Νιγηρία	0	0	1	1
48	Μπαχρέιν	1	1	0	2	85	Πορτογαλία	0	0	1	1
49	Βιετνάμ	1	1	0	2	86	Τρ. & Τομπάγκο	0	0	1	1
50	Κινεζική Ταϊπέι	1	0	2	3	87	Ην. Αραβ. Εμιράτα	0	0	1	1





## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΚΟΑ

# Συγχαρητήρια στην Ολυμπιακή Ομάδα

**Μ**ε ανακοίνωση του ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού συγχαίρει την Κυπριακή Ολυμπιακή Ομάδα για την παρουσία της στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο στη Βραζιλία και τις επιδόσεις των αθλητών. Αναλυτικά:

Τώρα που τα λαμπερά φώτα και τα χρώματα των 31ων Ολυμπιακών Αγώνων του Ρίο Ντε Τζανέιρο έσβησαν, είναι η ώρα της αξιολόγησης. Και έμεινε να μας φωτίζει η λάμψη των αθλητών μας που υπερβαίνοντας εαυτόν έδειξαν σε όλο τον κόσμο ότι η ψυχή μας είναι μεγαλύτερη του μεγέθους της πατρίδας μας. Απέδειξαν ότι η σκληρή, μεθοδική και συλλογική προσπάθεια μπορεί να φέρνει εκπληκτικά αποτελέσματα. Τίμησαν και πρόβαλαν την Κύπρο με τον καλύτερο τρόπο.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού, ευχαριστεί και συγχαίρει τους αθλητές για τη σκληρή και συγκροτημένη τους προσπάθεια, τις οικογένειες τους για την απαραίτητη στήριξη, τους προπονητές για την επαγγελματική καθοδήγηση, τις Ομοσπονδίες τους για τη βοήθεια, τους χορηγούς για την οικονομική ενίσχυση, την Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή για την άψογη οργάνωση της αποστολής, αλλά και την Πολιτεία που μέσω των αθλητικών σχεδιασμών της διαχρονικά ενισχύει την προσπάθεια.

Είναι αναμφίβολα η καλύτερη συνολική παρουσία της Κύπρου από το 1980, που συμμετέχουμε σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Από τους δεκαπέντε αθλητές που ρίχτηκαν στη «μάχη», οι έξι προκρίθηκαν στον τελικό του αγωνίσματος τους και αυτό λέει πολλά. Παράλληλα

καταδεικνύει ότι το μέλλον του Κυπριακού Αθλητισμού, είναι ευσύνωτο. Ο έπαινος και τα συγχαρητήρια μας σε όλους τους αθλητές μας για τις ξεχωριστές αγωνιστικές τους προσπάθειες.

Σε μια εποχή που η κοινωνία μας ψάχνει και χρειάζεται νέα κατεύθυνση, μαζί με τους αθλητές μας, ως πρότυπα αξιών και ήθους, μπορούμε να την εμβολιάσουμε για να ελπίζουμε σε ένα καλύτερο μέλλον και προοπτική. Οι πανανθρώπινες αξίες και αρχές του Ολυμπισμού και γενικότερα του αθλητισμού εάν καταφέρουμε να εφαρμοστούν στην καθημερινότητα θα απαλλαγούμε από πολλά αδιέξοδα.

Με προστάριδες τους αθλητές μας και όλους τους ανθρώπους του υγιούς αθλητισμού, καλούμε όλους όπως συνστρατευτούμε σε ένα μαζικό κίνημα επαναφοράς των πανανθρώπινων αθλητικών αξιών και ηθών ως αντίδοτο της κατάπτωσης και διαφθοράς που ταλαιπωρεί την κοινωνία μας.

Οι επιτυχίες των αθλητών μας, δίνουν ελπίδες για ένα καλύτερο αύριο στον αθλητισμό του τόπου μας. Οι αθλητές μας, με τις επιτυχίες τους, πιστοποίησαν ότι ο Αθλητισμός είναι ο καλύτερος Πρεσβευτής της χώρας στο διεθνή χώρο.

Ο ΚΟΑ εύχεται στους αθλητές μας ακόμη μεγαλύτερες διακρίσεις, οι οποίες θα τους καθιερώσουν ακόμη πιο ψηλά στο διεθνή αθλητικό χώρο και που θα αντανακλούν και στον Κυπριακό Αθλητισμό. Η στήριξη και βοήθεια του Κυπριακού Οργανισμού προς αυτούς είναι δεδομένη και τους εύχεται κάθε πρόοδο.

P  
I  
O

2

0

1

6





Ρ  
Ι  
Ο

2

0

1

6



Ο πρόεδρος της ΚΟΕ κ. Μιχαηλίδης μιλά στη δημοσιογραφική διάσκεψη

## Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΕ ΝΤΙΝΟΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Η καλύτερη παρουσία Χρειάζεται όραμα και πλάνο

**Η** ΚΟΕ παρουσίασε τον απολογισμό για τη συνολική παρουσία της Κύπρου στους 31ους Ολυμπιακούς Αγώνες που διεξήχθησαν στο Ρίο από 5 -21 Αυγούστου, ενώπιον αθλητών της αποστολής της κυπριακής ολυμπιακής ομάδας που έλαβε μέρος στους αγώνες. Ο πρόεδρος της ΚΟΕ Ντίνος Μιχαηλίδης ανέφερε ότι είναι γενική η εκτίμηση πως η όλη παρουσία της Κύπρου στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο, υπήρξε απόλυτα πετυχημένη, προσθέτοντας ότι χωρίς κανένα ενδοιασμό θα πρέπει να θεωρείται ως η καλύτερη παρουσία της Κύπρου σε Ολυμπιακούς Αγώνες μέχρι σήμερα: Τα αποτελέσματα στο Ρίο απέδειξαν ότι μπορούμε. Χρειάζεται να έχουμε πλάνο και όραμα. Όραμα χωρίς πλάνο είναι απλά ένα όνειρο, πλάνο χωρίς όραμα είναι εφιάλτης, πλάνο με όραμα σημαίνει επιτυχία, ανέφερε αρχικά. Και σημείωσε ότι μέσα σε αυτό το αισιόδοξο περιβάλλον που δημιουργείται για τον κυπριακό αθλητισμό, η ΚΟΕ μέσα στα πλαίσια των ευθυνών της, αλλά και των δυνατοτήτων της, θα κάνει ό,τι είναι δυνατό να γίνει για να συμβάλει στη γενικότερη προσπάθεια που καταβάλλεται για συνεχή πρόοδο και περαιτέρω αναβάθμιση του.

### Πιπερίδου

Στη συνέχεια η αρχηγός της κυπριακής αποστολής στο Ρίο, Όλγα Πιπερίδου, αναφέρθηκε διεξοδικά στις συνθήκες που αντιμετώπισε η αποστολή, καθώς και στα αποτελέσματα των αθλητών μας: Φροντίσαμε ως διοικητική ομάδα για την απρόσκοπτη συμμετοχή των αθλητών μας στους αγώνες. Η α γαστή συνεργασία και το κλίμα αλληλεγγύης που επιτεύχθηκε μαζί με την ιατρική ομάδα, τους προπονητές και τους αθλητές, συνέβαλε τα μέγιστα

ώστε ο στόχος της αξιοπρεπούς και χωρίς προβλήματα συμμετοχής να γίνει κατορθωτός. Σε ό,τι αφορά στο αγωνιστικό αυτό καθ' αυτό αποτέλεσμα, ανέφερε ότι από τη 15μελή αποστολή, το 40% των αθλητών μπήκε στον τελικό του αγωνίσματος του, γεγονός πρωτόγνωρο για τις αποστολές της Κύπρου στους Ολυμπιακούς Αγώνες, σημειώνοντας ότι τα αποτελέσματα από μόνα τους καθιστούν την αποστολή εξαιρετικά πετυχημένη. Εκ μέρους των αθλητών που έλαβαν μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες ο Απόστολος Παρέλλης, Παρέλλης ευχαρίστησε την ΚΟΕ και όλους τους υπόλοιπους φορείς που βοήθησαν ώστε να μπορέσουν να δώσουν τον αγώνα στο Ρίο υπό τις καλύτερες προϋποθέσεις: Εμείς οι αθλητές έχουμε ως στόχο στον αγώνα να βγάζουμε τον καλύτερο μας εαυτό. Συνειδητοποιούμε την ευθύνη να εκπροσωπήσουμε τη χώρα ολόκληρη και πιστεύω ότι η συνολική παρουσία της ομάδας υπήρξε πολύ τιμητική. Αρκετοί από μας σημείωσαν σημαντικές επιτυχίες, ενώ στηρίζουμε τους αθλητές που βρέθηκαν στο Ρίο, αλλά για κάποιους λόγους δεν μπόρεσαν να αποδώσουν σύμφωνα με την αξία τους. Έτσι είναι ο αθλητισμός, υπάρχουν καλές και κακές μέρες, αλλά ό,τι και να ίσχυε για τον καθένα, υπήρχε πίστη και θέληση από όλους για το καλύτερο και αυτό είναι το σημαντικότερο.

### Τρικωμίτη

Την παρουσία στο Ρίο και τις επιτυχίες που Α σημείωσαν οι αθλητές μας, επεσήμαναν επίσης η αντιπρόεδρος της επιτροπής των αθλητών της ΚΟΕ, Μαρία Παπαδοπούλου, καθώς και η πρέσβειρα Ευ αγωνίζεσθαι Χρυσταλλένη Τρικωμίτη, συγχαίροντας όλα τα μέλη της αποστολής. Αμφότερες συμμετείχαν κατά το παρελθόν σε Ολυμπιακούς Αγώνες και κατέθεσαν τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε ένας αθλητής μέχρι να φτάσει στη συμμετοχή του σε αυτούς και στη συνέχεια στη διάκριση.







*Fine Wines...*

STRASS & GLITTER



Elegance. Taste. Good life.

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟΝ  
8573 Κάθηκας, Πάφος, Κύπρος  
Τηλ.: +357 26 633237, +357 26 632520  
Φαξ: +357 26 633500, [info@vasilikon.com](mailto:info@vasilikon.com)

VASILIKON WINERY  
8573 Kathikas, Paphos, Cyprus  
Tel.: +357 26 633237, +357 26 632520  
Fax: +357 26 633500, [info@vasilikon.com](mailto:info@vasilikon.com)



## ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ

# Δύο νέα Παγκύπρια ρεκόρ

**Ο Μίλαν Τραϊκόβιτς  
στα 110μ. εμπόδια και η  
ομάδα σκυταλοδρομίας  
4X100 γυναικών**

**Δ**ύο Παγκύπρια ρεκόρ σημείωσαν οι κύπριοι αθλητές και αθλήτριες που αγωνίστηκαν στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Στίβου που διεξήχθη στο Άμστερνταμ. Τα πέτυχαν ο Μίλαν Τραϊκόβιτς στα 110μ. εμπόδια



με 13.39 και η ομάδα σκυταλοδρομίας 4X100 γυναικών με 43.87. Τη μεγαλύτερη διάκριση σε Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ανοικτού στίβου μετά τον διαχωρισμό του Κυπριακού από τον ελληνικό Στίβο, πέτυχε ο Μίλαν Τραϊκόβιτς στον τελικό των 110μ. με εμπόδια.

Ο αθλητής του ΓΣΟ τερμάτισε στην 5η θέση με 13.44 και ολοκλήρωσε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την παρουσία του στο Άμστερνταμ σημειώνοντας στα προκριμα-



**Η Ευαγγελίδου συμμετείχε στα 800μ.**



**Ο Μίλαν Τραϊκόβιτς πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στα 110μ. εμπόδια**

τικά, Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ Ανδρών με 13.39. Επίδοση που του εξασφάλισε και το όριο για την Ολυμπιάδα του Ρίο.

Εκπληκτική εμφάνιση πραγματοποίησε η ομάδα σκυταλοδρομίας 4X100μ. Γυναικών τερματίζοντας στην πέμπτη θέση στην Α' ημιτελική σειρά.

Συνέτριψαν το Παγκύπριο Ρεκόρ με 43.87 (προηγούμενο 44.87). Η εθνική ομάδα κατέλαβε την 9η θέση στην κατάταξη και έχασε την ευκαιρία να αγωνιστεί στον τελικό.

Την εθνική ομάδα την αποτελούσαν οι Ελένη Αρτυματά, Ραμόνα Παπαϊωάννου και οι αδελφές Ολίβια και Φιλίππα Φωτοπούλου. Πολλά συγχαρητήρια αξίζουν στα τέσσερα κορίτσια και στον προπονητή τους Αντώνη Γιαννουλάκη. Στο ύψος προκριθήκαν και οι τρεις κύπριοι αθλητές. Ο Κυριάκος Ιωάννου, ο Δημήτρης Χονδροκούκης και ο Βασίλης Κωνσταντίνου με 2.25μ.

Στον τελικό ο Ιωάννου δεν μπόρεσε να περάσει κανένα ύψος αφού έκανε αποτυχημένες προσπάθειες στα 2.29μ.. Ο Χονδροκούκης κατέλαβε την 7η θέση με 2.24, και ο Κωνσταντίνου την 9η επίσης με 2.24μ.

Στην τέταρτη θέση της πρώτης ημιτελικής σειράς των 100μ. τερμάτισε η Ραμόνα Παπαϊωάννου με επίδοση 11.55(-1.0).



**Η ομάδα 4X100 γυναικών που σημείωσε νέο παγκύπριο ρεκόρ με 43.87. Διακρίνονται από αριστερά, η Αρτουματά οι αδελφές Φωτοπούλου και η Παπαιωάννου.**

Στον προκριματικό πέτυχε 11.36.

Η πρωταθλήτρια και κάτοχος του Παγκύπριου ρεκόρ στο αγώνισμα των 100μ. βρέθηκε στη 14η θέση μεταξύ των αθλητριών που συμμετείχαν στο αγώνισμα.

Η Ελένη Αρτουματά στα 200μ. προκρίθηκε στα ημιτελικά με 23.46.

Στα ημιτελικά πέτυχε χρόνο 23.58 και στη γενική κατάταξη κατέλαβε την 20η θέση.

Έκτος τελικού έμειναν η Ναταλία Ευαγγελίδου, ο Απόστολος Παρέλλης και ο Αμιν Χατίρι.

Η Ναταλία Ευαγγελίδου έμεινε στην όγδοη θέση στην 3η ημιτελική σειρά με επίδοση 2.03.99. Στην τελική κατάταξη κατετάγη 24η.

Ο Απόστολος Παρέλλης είχε βολή στα 61.89μ μένοντας στη 18η θέση της κατάταξης.

Ο Αμίν Χατίρι στα 1500μ ήταν 10ος στην 3η σειρά με επίδοση 3.44.61 που τον κατέταξε στην 25η θέση.

Ο Κώστας Σταθελάκος στη Σφυροβολία βρέθηκε στην 11η θέση στο δεύτερο όμιλο του αγωνίσματος με επίδοση 70.20μ. Στην τελική κατάταξη κατέλαβε την 22η θέση.

Η Νεκταρία Παναγή στο μήκος βρέθηκε στην 9η θέση στο πρώτο όμιλο του αγωνίσματος με επίδοση 6.33μ. Στην τελική κατάταξη κατέλαβε την 17η θέση.



**Οι τρεις Κύπριοι αθλητές που συμμετείχαν στον τελικό του ύψους, Κυριάκος Ιωάννου, Βασίλης Κωνσταντίνου και Δημήτρης Χονδροκούκης**



# ΝΕΑ ΤΟΥ

## Οι πρώτοι νικητές



Οι πρώτοι νικητές-τριες σε κάθε αγώνισμα έχουν ως ακολούθως:

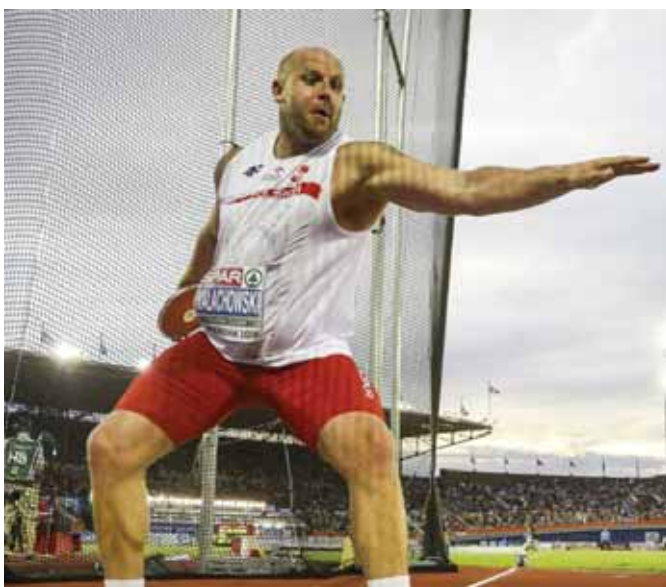
### Άνδρες

100μ	Χουράνπι	Μαρτίνα	Ολλανδία	10.07
200μ	Μπρούνο	Χορπλιάνο	Ισπανία	20.45
400μ	Μαρτίν	Ρούνι	Μ. Βρετανία	45.29
800μ	Ανταμ	Κζοτ	Πολωνία	1.45.18
1500μ	Φίλιπ	Ινγκεμπριτσεν	Νορβηγία	3.46.65
5000μ	Ηλίας	Φίφα	Ισπανία	13.40.85
10.000μ	Πολατ Κεμβούα	Αρικάν	Τουρκία	28.18.12
Μισός Μαραθώνιος	Ταντές	Αμπραχάμ	Ελβετία	1.02.03
3000μ στήπλ	Μεχχισσι Μπεναμπαντ	Μαχιεντιν	Γαλλία	8.25.63
110μ εμπ.	Ντιμίτρι	Μπάσκου	Γαλλία	13.25
400μ εμπ	Γιασανι Κοπ Ελλο	Εσκο Μπαρ	Τουρκία	48.98
Ύψος	Γιαν Μάρκο	Ταμπερι	Ιταλία	2.32μ
Επι κοντώ	Ρόπερτ	Σομπέρα	Πολωνία	5.60μ
Μήκος	Γκρέκ	Ράδερφορτ	Μ. Βρετανία	8.25μ
Τριπλούν	Μαξ	Χεμπ	Γερμανία	17.20μ
Σφαιροβολία	Ντεϊβιτ	Στορλ	Γερμανία	21.31μ
Δισκοβολία	Πιοτρ	Μαλακόφσκι	Πολωνία	67.06μ
Σφυροβολία	Πάουελ	Φάτζεκ	Πολωνία	80.93μ
Ακοντισμός	Ζιγκισμούτς	Σαρμιάς	Λετονία	86.66μ
Δέκαθλο	Τόμας	Βαν Δερ Πλατσεν	Βέλγιο	8218β
4Χ100μ			Μ. Βρετανία	38.17
4Χ400μ			Βέλγιο	3.01.10
Γυναίκες				
100μ	Ντάφνι	Σίηπερς	Ολλανδία	10.90
200μ	Ντίνα	Άσχερ Σμιθ	Μ. Βρετανία	22.37
400μ	Λιμπάνια	Γκρενοτ	Ιταλία	50.73
800μ	Ναταλία	Πρισχέπα	Ουκρανία	1.59.70



### Η Κατερίνα Στεφανίδη (κέντρο) κέρδισε το χρυσό μετάλλιο

1500μ	Αντζέλικα	Σιχούκα	Πολωνία	4.33.00
5000μ	Γιασεμίν	Καν	Τουρκία	15.18.15
10.000μ	Γιασεμίν	Καν	Τουρκία	31.12.86
Μισός Μαραθώνιος	Σάρα	Μορέιρα	Πορτογαλία	1.10.19
3000μ στήπλ	Γκέσα-Φελίστας	Κραούσε	Γερμανία	9.18.85
100μ εμπ.	Σίντη	Ρόλεντερ	Μ. Βρετανία	12.62
400μ εμπ	Σάρα	Σλότ Πέτερσεν	Δανία	55.12
Ύψος	Ρούθ	Μπέιπα	Ισπανία	1.98μ
Επι κοντώ	Κατερίνα	Στεφανίδη	Ελλάδα	4.81μ
Μήκος	Ιβόνα	Σπάνοβιτς	Σερβία	6.94μ
Τριπλούν	Πατρίσια	Μάμορα	Πορτογαλία	14.58μ
Σφαιροβολία	Χριστίνα	Σχβανιτζ	Γερμανία	20.17μ
Δισκοβολία	Σάντρα	Πέρκοβιτς	Κροατία	69.97μ
Σφυροβολία	Ανίτα	Βλοναρτζικ	Λευκορωσία	66.34μ
Ακοντισμός	Τασιάνια	Χαλάνοβιτς	Πολωνία	78.14μ
Έπταθλο	Ανούκ	Βέπτερ	Ολλανδία	6626β
4Χ100μ			Ολλανδία	42.04
4Χ400μ			Μ. Βρετανία	3.25.05



Ο Μαλακόφσκι πρώτος στη δισκοβολία



Η Άσχερ Σμιθ νικήτρια στα 200 μ.



## Α' ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ Κορυφαίος ο Κονιαράκης

### Χρυσό μετάλλιο στη δισκοβολία

**Ο** Γιώργος Κονιαράκης κατέκτησε την κορυφή της Ευρώπης στο Α' Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Παιδών που διεξήχθη στην Τιφλίδα της Γεωργίας.

Ο νεαρός αθλητής του ΓΣΟ με βολή στα 62.16μ. εξασφάλισε το Χρυσό μετάλλιο στη Δισκοβολία, επιβεβαιώνοντας ταυτόχρονα την κυριαρχία του σε Παγκόσμιο επίπεδο αφού με την επίδοση που σημείωσε τον περασμένο Μάρτιο με 63.96μ., είναι ο κορυφαίος στο αγώνισμα για το 2016.

Η Κύπρος με το χρυσό του Κονιαράκη, βρέθηκε στην 20η θέση του πίνακα των μεταλλίων μπροστά από χώρες μεγαλύτερες σε μέγεθος και με παράδοση στο άθλημα.

Ο νεαρός αθλητής που προπονείται με τη μητέρα του Ελληνες Ευαγγελίδου παλιά πρωταθλήτρια της σφαιροβολίας, σε δηλώσεις του ανέφερε ότι στόχος του είναι να γίνεται καλύτερος από μέρα σε μέρα και να επιτύχει μεγάλες βολές και να διακριθεί σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις



Αυτό είτε θα γίνει με σκληρή προπόνηση, με υπομονή και επιμονή, με τις συμβουλές της προπονήτριας μητέρας του, αλλά και άλλων που των βοηθούν ώστε να φθάσει ψηλά.

Ο Κονιαράκης έχει τα προσόντα και η εξέλιξη του δείχνει ότι μπορεί να γίνει σπουδαίος αθλητής.

Οι επιδόσεις των άλλων κύπριων αθλητών/τριων έχουν ως ακολούθως:

Η Δέσποινα Ρούσου του ΓΣΕ στα 100μ. ήταν 27η με 12.45

Ο Ανδρέας Χριστοδούλου του ΓΣΚ στα 110μ. εμπόδια κατετάγη 28ος με 14.65.



## ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 18

# Τρία μετάλλια η Κύπρος

Ένα χρυσό,  
ένα αργυρό  
και ένα χάλκινο

**Ε**να (1) Χρυσό, ένα (1) Αργυρό και ένα (1) Χάλκινο μετάλλιο εξασφάλισαν οι νεαροί αθλητές-τριες στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα κάτω των 18 ετών που έγινε στο Κρούσεβατς της Σερβίας.

Ο κορυφαίος αθλητής στον κόσμο για το 2016 Γιώργος Κονιάρáκης, αναδείχθηκε νικητής στη Δισκοβολία με βολή στα 61.34μ. Η Ηλιάνα Ευαγγέλου κατέκτησε το Αργυρό μετάλλιο στη Σφυροβολία με επίδοση 57.25μ. Η Δέσποινα Ρούσου στα 100μ. εξασφάλισε το Χάλκινο μετάλλιο στα 100μ. με 12.44 (προκριματικός 12.18).

Οι υπόλοιποι αθλητές που έλαβαν



μέρος στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα κάτω των 18 ετών πέτυχαν τις ακόλουθες επιδόσεις:

Γεωργίου Δάφνη - 100μ.εμπ. 4η/13.93(ατομική επίδοση)

Χριστοδούλου Ανδρέας - 110μ. εμπ. 5ος /14.67(ατομική επίδοση)

Τζακούρης Κωνσταντίνος - 110μ. εμπ. 7ος /14.84

Παπαιωάννου Στέλιος - 800μ. 6ος /59.04



Δέσποινα Ρούσου



Kyriacos A. Andreou Sports Photography

Ηλιάνα Ευαγγέλου



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

# 10η η Γαβριέλλα Φελλά

### Άτυχος ο Χριστόφορος Γενεθλή

**Τ**ην πολύ τιμητική 10η θέση στον τελικό της Σφαιροβολίας εξασφάλισε η Γαβριέλλα Φελλά στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νεανίδων που διεξήχθη στο Μπύκοτς της Πολωνίας, με βολή στα 15.10μ. Η αθλήτρια του ΓΣΕ είχε προκριθεί στον τελικό σαν η 9η καλύτερη των προκριματικών.

Άτυχος στάθηκε ο Δισκοβόλος Χριστόφορος Γενεθλή στον προκριματικό της Δισκοβολίας. Πέτυχε ατομική επίδοση με 57.49μ. αλλά έμεινε εκτός τελικού στην τελευταία βολή των προκριματικών για 13 εκατοστά στην 13η θέση.

Στο ίδιο αγώνισμα ο Γιώργος Κονιάρáκης δεν έφθασε σε ψηλά επίπεδα και περιορίστηκε στα 51.70μ. Ο χρυσός νικητής στο 1ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα κάτω των 18 ετών και της Παγκόσμιας Γυμνασιάδας έχει παράπονα από τους κριτές του αγώνα, γιατί ακύρωσαν την 3η προσπάθεια του και σύμφωνα με τους υπεύθυνους της Κυπριακής αποστολής ίσως να του έδινε την πρόκριση για τον τελικό.

Στην ίδια διοργάνωση έλαβαν επίσης μέρος:

Η Καλλιόπη Κουντούρη στα 400μ. κατετάγη 40η με 59.11

Η Ναταλία Χριστοφή στα 100μ. εμπόδια εγκατέλειψε λόγω τραυματισμού.



Γαβριέλλα Φελλά



Χριστόφορος Γενεθλή



Καλλιόπη Κουντούρη



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑΔΑ

# 2 χρυσά, τρία χάλκινα μετάλλια

Δύο χρυσά και τρία χάλκινα μετάλλια εξασφάλισαν οι κύπριοι αθλητές/τριες του Στίβου στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα που διεξήχθη στην Τραπεζούντα της Τουρκίας. Τα χρυσά μετάλλια κατέκτησαν ο Γεώργιος Κονιαράκης στη δισκοβολία με 62.06μ. και η Ηλιάνα Ευαγγέλου στη σφυροβολία με 58.43μ.

Τα χάλκινα μετάλλια κέρδισε η Μαρία Αντωνίου στα 100μ. με 12.18. και στα 200μ. με 25.18. και ο Σταύρος Σπύρου στα 800μ. με 1.55.69. Οι υπόλοιποι αθλητές/τριες κατέλαβαν τις πιο κάτω θέσεις.

Ιωάννα Πέτρου	2000μ. στήπλ	7.21.46	5η
Χρίστος Ταμανής	επί κοντώ	4.40μ.	6ος
Ανδρέας Σεβαστού	100μ.	11.27	8ος
Ιριδα Θεοδοσίου	400μ.	58.73	5η
Ελεάνα Καλογήρου	200μ.	25.52	8η
Χριστίνα Πετρή	1500μ.	4.59.31	8η

Συνολικά η Κύπρος κέρδισε τέσσερα χρυσά, τέσσερα αργυρά και πέντε χάλκινα μετάλλια στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα που διεξήχθη σε κλίμα φόβου λόγω της εκδήλωσης στρατιωτικού πραξικοπήματος.



Ο αθλητής της Ενόργανης Γυμναστικής, Ηλίας Γεωργίου, εξασφάλισε συνολικά 5 (πέντε) μετάλλια: Χρυσό στους κρίκους, Αργυρά στο σύνθετο ατομικό, στο μονόζυγο, στο δίζυγο και Χάλκινο στον πλάγιο ίππο.





## ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΗΤΙΓΚ ΒΕΛΓΙΟΥ

# Ρεκόρ και στα 1500μ. η Ευαγγελίδου

**Η** Ναταλία Ευαγγελίδου μετά την κατάρριψη του ρεκόρ στα 800μ. πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στα 1500μ. με 4.11.28. Επίδοση που σημείωσε στο μίτινγκ του Λιβιέν στο Βέλγιο. Η αθλήτρια του ΓΣΠ κατάφερε να βελτιώσει κατά 5» την ατομική της επίδοση και να καταρρίψει το ρεκόρ της Άντρης Αβραάμ του ΓΣΕ που κρατούσε για 30 χρόνια με 4.14.45. «Είμαι πολύ χαρούμενη για το ρεκόρ! Η κούρσα ήταν αρκετά δυνατή, μπήκα στον αγώνα συγκεντρωμένη, ακολούθησα τη «λαγό», στα τελευταία 300 μέτρα έκανα αλλαγή και έτσι βγήκε η επίδοση!» είπε στο η 25χρονη Ευαγγελίδου, που κατέχει το παγκύπριο ρεκόρ και στα 800μ. με 2.02.10 – που πέτυχε πριν δύο μήνες στο Βέλγιο και πάλι.



*Η Ευαγγελίδου μαζί με το Χρήστο Δημητρίου*

Στο Λιβιέν η Ευαγγελίδου κατέλαβε τη 2η θέση. Στο ίδιο μίτινγκ ο Χρήστος Δημητρίου στα 800μ. ήταν 2ος με 1.48.05 αγγίζοντας το ατομικό του ρεκόρ των 1.48.00.

## ΗΜΕΡΙΔΑ

# Ικανοποιητικές επιδόσεις

Ικανοποιητικές επιδόσεις σημειώθηκαν στην Παγκύπρια Ημερίδα που διοργάνωσε η ΚΟΕΑΣ σε συνεργασία με το ΓΣΖ στη Λάρνακα την Παρασκευή 1η Ιουλίου 2016.

Ο Βασίλης Κωνσταντίνου του ΓΣΚ, η Νεκταρία Παναγή του ΓΣΕ και η Ναταλία Ευαγγελίδου του ΓΣΠ δεν κατάφεραν να εξασφαλίσουν τα όρια συμμετοχής για την Ολυμπιάδα του ΡΙΟ παρά τις πολύ καλές επιδόσεις που πέτυχαν.

Ατομική επίδοση σημείωσε ο Χρήστος Δημητρίου του ΓΣΠ στα 800Μ. με 1.48.00 και ο Μιχάλης Λάμπρου του ΓΣΕ στη Σφαιροβολία με 17.96Μ.



*Βασίλης Κωνσταντίνου*



# Η απόδοση στις μεγάλες αποστάσεις



**Γιώργος Λουκαΐδης,  
M.Med.Sci., BSc., Ph.D.**

Η απόδοση στα αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων στις μέρες μας έχει φτάσει σε πάρα πολύ ψηλά επίπεδα, με αποτέλεσμα οι δρομείς να προπονούνται εξαντλητικά για να πετύχουν περαιτέρω μικρές βελτιώσεις στο αγωνιστικό τους επίπεδο. Έχουν αναφερθεί εβδομαδιαίοι όγκοι προπόνησης μεταξύ 190 με 270 χιλιομέτρων (Noakes, 2003, Billat et al., 2003), κάτι το οποίο αυξάνει κατακόρυφα τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού αλλά και υπερκόπωσης. Μέσα από την βιβλιογραφία της αθλητικής επιστήμης, είναι προφανές ότι οι επιστήμονες διερωτούνται κατά πόσον είναι δυνατόν οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων να αυξήσουν τους προπονητικούς τους όγκους ακόμα περισσότερο στην προσπάθειά τους για βελτίωση της αγωνιστικής τους κατάστασης.

Οι Sjodin και Svendhag (1985), μέσα από το ερευνητικό τους έργο κατέδειξαν πως σε ορισμένους δρομείς, η αύξηση του όγκου προπόνησης πέραν από τα 120 χιλιόμετρα την εβδομάδα δεν οδήγησε σε επιπρόσθετες φυσιολογικές προσαρμογές σχετικές με την απόδοση στα αγωνίσματα αντοχής. Παρόμοια ευρήματα παρουσίασαν οι Costill et al. (1991), οι οποίοι συμπέραναν πως ο διπλασιασμός του όγκου προπόνησης σε κολυμβητές δεν επέφερε επιπρόσθετα οφέλη στην απόδοση. Φυσικά, αυτά τα ευρήματα δεν σημαίνουν πως ο όγκος της προπόνησης δεν είναι πρωταρχικής σημασίας για την απόδοση, απλά μας φανερώνουν πως πιθανόν να υπάρχει κάποιο όριο στο επίπεδο αύξησης του όγκου της προπόνησης πέρα από το οποίο διαταράσσεται η ικανότητα προσαρμογής ακόμα και στους πιο προπονημένους δρομείς.

Τίθεται λοιπόν το ερώτημα, πως μπορεί να βελτιωθεί ακόμα περισσότερο η απόδοση ενός δρομέα, εφόσον ο όγκος της προπόνησης του φθάσει σε πολύ ψηλά επίπεδα; Οι ερευνητές φαίνεται να προσπαθούν να επιλύσουν το ερώτημα αυτό μέσα από έρευνες εντοπισμού των καλύτερων εντάσεων, κυρίως διαλειμματικής προπόνησης. Με την βελτίωση της ποιότητας της προπόνησης και σε συνδυασμό με την πληροφόρηση που λαμβάνεται μέσα από εργαστηριακές εξετάσεις, μπορεί ο σχεδιασμός της

προπόνησης να βελτιστοποιηθεί σε σημείο που να μπορεί ο αθλητής ή η αθλήτρια να φτάσουν το μέγιστο επίπεδο των ικανοτήτων τους.

Μια εκτενής ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φανερώνει πως οι επιστήμονες έχουν εκπονήσει μέχρι σήμερα πάρα πολλές έρευνες στην προσπάθεια για εντοπισμό των καλύτερων εντάσεων και προγραμμάτων διαλειμματικής προπόνησης. Μέσα από αυτές τις έρευνες αναδεικνύονται οι πολλά υποσχόμενες εντάσεις που συμβολίζονται ως  $v\Delta 50$  (Demarie et al., 2000; Demarle et al., 2001; Demarle et al., 2003 and Lafitte et al., 2003) και  $vNo2max$  (Billat et al., 2000; Billat et al., 2001; Hill & Rowel, 1996; Hill & Rowel, 1997; Smith et al., 2000).  $vNo2max$  ορίζεται ως η ταχύτητα που συσχετίζεται με την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και  $v\Delta 50$ , ορίζεται η ενδιάμεση ταχύτητα

στα 1500μ, στα 5000μ και στο αναερόβιο κατώφλι. Καμία από τις δύο εντάσεις δεν βελτιώσε περαιτέρω την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου σε προπονημένους δρομείς, κάτι που φανερώνει το ότι εφόσον η παράμετρος αυτή φθάσει στα μέγιστα, πιθανώς γενετικά καθορισμένα όρια, δεν βελτιώνεται περισσότερο. Άσκοπα, μερικές φορές προπονητές προσπαθούν να πετύχουν βελτιώσεις που δεν είναι δυνατόν να γίνουν, αμελώντας εντάσεις που πιθανόν να οδηγήσουν σε βελτιώσεις των πραγματικών αδυναμιών των αθλητών τους.

Παρόλο που και οι δύο εντάσεις βελτίωσαν την αγωνιστική απόδοση των δρομέων, αυτό έγινε εξαιτίας της βελτίωσης διαφορετικών φυσιολογικών παραμέτρων. Αυτό το πόρισμα είναι πολύ σημαντικό, διότι αν σε δρομείς που προπονούνται μαζί, ο ένας αν υστερεί σε δρομική



ανάμεσα στην ταχύτητα στην μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και στην ταχύτητα που σχετίζεται με το αναερόβιο κατώφλι. Με απλά λόγια, η μία ένταση είναι ψηλότερη και βρίσκεται κοντά στην μέγιστη αερόβια ικανότητα και η δεύτερη ένταση είναι χαμηλότερη από την πρώτη αλλά πάνω από το αναερόβιο κατώφλι. Για να θεωρηθεί ως χρήσιμη μια προπονητική ένταση πρέπει να οδηγεί σε βελτιώσεις ορισμένων σημαντικών παραμέτρων που σχετίζονται με την αθλητική απόδοση που ανάμεσα σε άλλες είναι και οι εξής:

Η μέγιστη ικανότητα του οργανισμού για πρόσληψη οξυγόνου, η ένταση πάνω από την οποία αρχίζει να συσσωρεύεται το γαλακτικό οξύ στο αίμα (αναερόβιο γαλακτικό κατώφλι) και η δρομική οικονομία (οι οικονομικοί δρομείς ξοδεύουν λιγότερη ενέργεια σε συγκεκριμένη ένταση από άλλους).

Έρευνα που έχει διεξαχθεί στο Κέντρο Αθλητικών Ερευνών του ΚΟΑ, και η οποία είχε ως στόχο να συγκρίνει τις δύο αυτές εντάσεις διαλειμματικής προπόνησης κατέληξε στα εξής συμπεράσματα:

Η ψηλότερη ένταση ( $vNo2max$ ) οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην απόδοση στα 1500μ, στα 5000μ και στην δρομική οικονομία, ενώ η χαμηλότερη ένταση ( $v\Delta 50$ ) οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις

οικονομία και ο άλλος στην ικανότητα απομάκρυνσης του γαλακτικού οξέος και συσώρευση του σε ψηλότερη ένταση, τότε δεν θα έχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από το προπονητικό τους πρόγραμμα. Για να είναι δυνατή η μεγιστοποίηση των προσαρμογών που επιτυγχάνονται μέσα από την προπόνηση πρέπει να γίνεται εξατομίκευση της. Η εξατομίκευση της προπόνησης είναι πρωταρχικής σημασίας και οι δρομείς πρέπει να ελέγχονται εργαστηριακά έτσι ώστε να διαφαίνονται οι αδυναμίες και οι δυνατότητες τους.

Οι δύο αυτές προαναφερθέντες προπονητικές εντάσεις, πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στον προπονητικό σχεδιασμό των δρομέων μεγάλων αποστάσεων, αλλά σε διαφορετικές ισορροπίες για τον / την κάθε αθλητή / αθλήτρια ανάλογα και με τις ανάγκες τους. Παρόλο που οι δρομείς παρόμοιας δυναμικότητας θα πρέπει να προπονούνται και μαζί, σε κάποιες περιόδους θα πρέπει να γίνεται διαχωρισμός της προπόνησης τους ανάλογα με τις εξατομικευμένες τους ανάγκες.

Τέλος, θα πρέπει να γνωρίζει ο προπονητής ή η προπονήτρια τον στόχο κάθε προπόνησης διότι όπως είπε και ο μεγάλος προπονητής Arthur Lydiard: 'Αν δεν ξέρει να σου πει ο προπονητής σου γιατί κάνει μια συγκεκριμένη προπόνηση ... τότε άλλαξε προπονήτή.'

# WANT IT MORE



famous  
SPORTS

--TOGETHER IN ACTION--

ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΩΛΗΤΕΣ

# WANT IT MORE

 **asics**

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



# Μην οδηγείς όταν πιεις. Σκέψου εμένα.

Η ζωή είναι πιο ασφαλής όταν σε οδηγεί η υπευθυνότητα και η σκέψη όλων όσων αγαπάς.  
Η ΟΠΑΠ Κύπρου στηρίζει το έργο της Αστυνομίας Κύπρου για καλλιέργεια οδικής συνείδησης.



ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΘΕ ΑΓΩΝΑ