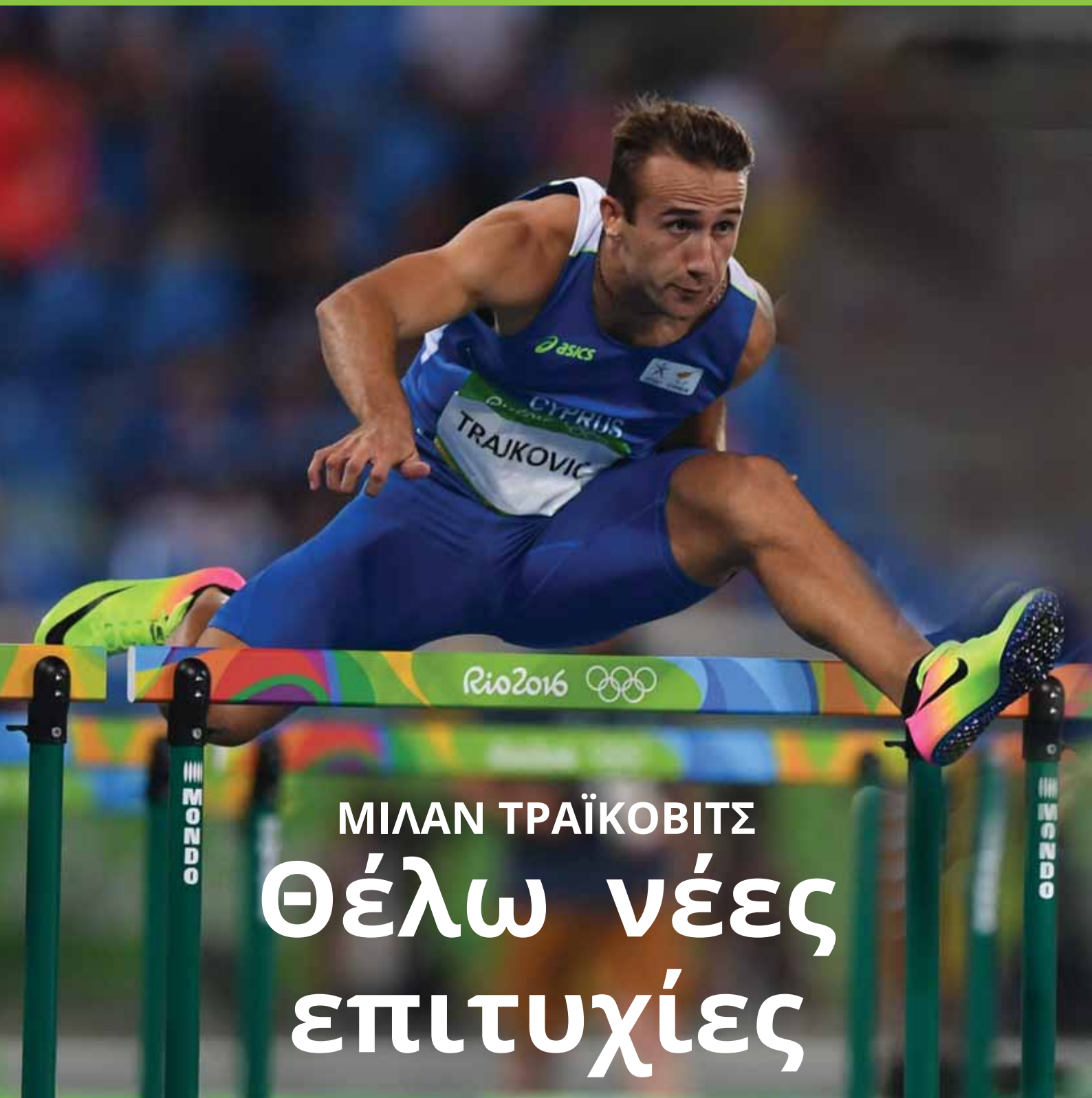




ISSN 1450281X

NEA ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ • ΤΕΥΧΟΣ 1^ο 2017



ΜΙΛΑΝ ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ

Θέλω νέες επιτυχίες

ΑΡΚΕΤΑ ΝΕΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΟΝ ΚΛΕΙΣΤΟ



Τεχνολογία Contactless

Προπληρωμένη κάρτα για έφηβους 12-18 χρονών

- Χρήση ανάλογα με το διαθέσιμο υπόλοιπο
- Συμμετοχή στο εκπαιδευτικό σχέδιο «Yolo»
- Χρήση για αγορές από το διαδίκτυο με απόλυτη ασφάλεια
- Εκδίδεται μόνο με τη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων οι οποίοι καταθέτουν το ποσό που οι ίδιοι επιθυμούν

Δυνατότητα σύνδεσης με **coop paysticker** για εύκολες, γρήγορες και ασφαλείς συναλλαγές

Ζητήστε πληροφορίες **σήμερα** σε ένα από τα **250 καταστήματα του Συνεργατισμού.**

coop www.ccb.coop.com.cy



ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ
ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ
ΤΕΥΧΟΣ 1^ο
ΕΤΟΣ 2017

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



Αριστείς ΕΑΚ.....	6-7
Βραβεύσεις ΚΟΕ.....	8
Βαλκανικό Πρωτάθλημα Κλειστού.....	10-11
Συνέντευξη Μίλαν Τραϊκόβιτς.....	12-13
Η Πολιτεία δίπλα στους αθλητές.....	14
Βράβευση αθλητών ΓΣΕ.....	16-17
Χαριστικές παροχές ΚΟΑ.....	18
Βραβείο Συνεργατισμού.....	19
Παγκύπριο Πρωτάθλημα Μισού Μαραθώνιου Δρόμου.....	20-21
Παγκύπρια Πρωταθλήματα Ανωμάλου Δρόμου.....	25-27
Ρεκόρ η Φιλίππα Φωτοπούλου.....	28-29
Ο Κωνσταντίνος Τζιακούρης ΝΠΡ Εφήβων.....	30
Ημερίδα Κλειστού στην Αθήνα.....	31
Ρεκόρ η Ραφαέλλα Ιωάννου στο πένταθλο.....	32-33
Καταπληκτικό ξεκίνημα η Ευαγγελίδου.....	34
Ιπτάμενος ο Νίκανδρος.....	35
Βάσος Θεοφίλου.....	36
Λεωνίδας Λεωνίδου.....	38
Συνεργασία Γιώργου Λουκαΐδη.....	40
Τα ντάιμοντ λίγκ.....	41
Πένθη.....	42



**Αντώνης Δράκος
Πρόεδρος ΚΟΕΑΣ**

Φίλοι μου.

Στην τελευταία έκδοσή μας για το προηγούμενο χρόνο είχαμε την ευκαιρία να παραθέσουμε με κάθε λεπτομέρεια τη φιλοσοφία μας στη καλλιέργεια του στίβου, ενώ περιγράψαμε αναλυτικά αυτό που ονομάζουμε και οριοθετούμε ως κυπριακό μοντέλο στο κλασικό αθλητισμό.

Ξεκινούμε τη νέα στιβική χρονιά με μεγάλες και σημαντικές προοπτικές γνωρίζοντας επακριβώς πού είμαστε και πού βαδίζουμε. Γνωρίζοντας επακριβώς που θα μπορούσαμε να ανέλθουμε αν είχαμε την αρμόζουσα ανταμοιβή για όσα πετύχαμε.

Για μας αναγνώριση του έργου μας και των επιτυχιών μας δεν είναι οι βραβεύσεις και οι κάθε λογών πλακέτες και διακρίσεις.

Για μας αναγνώριση και ανταμοιβή θα ήταν η άμεση έγκριση των νέων σχεδιασμών μας και η πρόθυμη ενίσχυση των υφισταμένων και επιτυχημένων προγραμμάτων μας.

Γιατί εξ αντικειμένου η άνοδος του επιπέδου τόσο ποιοτικά όσο και αριθμητικά ήταν αποτέλεσμα

μεγαλύτερης προσπάθειας, περισσότερου χρόνου και αποκλειστικής ενασχόλησης, δίκην επαγγελματισμού, με το άθλημα.

Πρέπει επίσης να καταθέσω αυτό που αποτελεί την ειδοποιό διαφορά από το παρελθόν.

Στα παλιά χρόνια είχαμε μεγάλα talέντα που παραδίδαμε κατά κανόνα σε προπονητές και κέντρα εξωτερικού, κυρίως στην Ελλάδα, για να αναδειχθούν.

Σήμερα κάνουμε πρωταθλητισμό στην Κύπρο με τους δικούς μας προπονητές και στις δικές μας εγκαταστάσεις.

Με βεβαιότητα μπορώ να ισχυριστώ πως έχουμε τις γνώσεις έχουμε τις προϋποθέσεις για να αναδείξουμε αθλητές και αθλήτριες στο πιο ψηλό επίπεδο.

Χρειαζόμαστε μια επί πλέον ενίσχυση από την Πολιτεία. Πολύ συγκεκριμένη και στοχευμένη που να κατευθύνεται στους αθλητές και προπονητές, στις εγκαταστάσεις, στο αθλητικό υλικό και στα εποπτικά μέσα κατά τη διοργάνωση των Αγώνων.

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΄ΐωσήφ Μάριος Χ΄ΐμισή
Πρόεδρος Τ.Ε. Κ.Ο.Ε.Α.Σ. και Γενικός Διευθυντής ΚΟΕΑΣ.	Αντώνης Γεωργαλλίδης

Δράση που ανακουφίζει



ΜΥΪΚΟΙ ΠΟΝΟΙ



ΠΙΑΣΙΜΟ



ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

MLC
MEDOCHEMIE

ALMIRAL® Gel



Διαβάστε προσεκτικά
τις οδηγίες χρήσης
Συμβουλευτείτε τον γιατρό
ή τον φαρμακοποιό σας



Ο προπονητής Αντώνης Γιαννουλάκης με το Μίλαν Τραϊκοβιτς και τη Ραμόνα Παπαϊωάννου

ΣΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΒΡΑΒΕΥΣΗ Βραδιά του

Κορυφαίοι Μίλαν Τραϊκοβιτς και Ραμόνα Παπαϊωάννου

Για ακόμα μια φορά ο στίβος αναδείχθηκε κορυφαίο άθλημα από την Ένωση Αθλητικογράφων Κύπρου, στην τελετή βράβευσης των Αρίστων Αθλητών της χρονιάς για το 2016. Οι αθλητικοί συντάκτες εκτιμώντας πολύ σωστά τις μεγάλες επιτυχίες των αθλητών / τριών τόσο στις διεθνείς διοργανώσεις όσο και στην κορυφαία παγκόσμια διοργάνωση τους Ολυμπιακούς Αγώνες ανάδειξε κορυφαίο αθλητή τον έβδομο Ολυμπιονίκη των 110μ. με εμπόδια Μίλαν Τραϊκοβιτς και κορυφαία αθλήτρια την Ραμόνα Παπαϊωάννου πρωταθλήτρια των 100μ. και 200μ. Αγώνισματα στα οποία έλαβε μέρος στους Ολυμπιακούς του Ρίο. Ήταν η πρώτη κύπρια αθλήτρια που συμμετείχε σε δύο αγωνίσματα.

Ο Μίλαν Τραϊκοβιτς αθλητής του ΓΣΟ, το 2016 πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στον ημιτελικό των 110μ. με εμπόδια στους Ολυμπιακούς του Ρίο με 13.31. Στον τελικό κατέλαβε την έβδομη θέση με 13.41

Στη δεύτερη τιμητική θέση κατετάγη ο όγδοος Ολυμπιονίκης της δισκοβολίας Απόστολος Παρέλλης του ΓΣΠ.

Στην τέταρτη θέση ήταν ο Κυριάκος Ιωάννου του ΓΣΟ έβδομος Ολυμπιονίκης στο ύψος.

Στις γυναίκες όπως προαναφέραμε κορυφαία ήταν η Ραμόνα Παπαϊωάννου του ΓΣΚ που στους Ολυμπιακούς Αγώνες αγωνίστηκε στα 100μ. και κατετάγη 45η και στα 200μ. 35η. Τη χρονιά που πέρασε πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στα 100μ. με 11.25. Τιμητικές διακρίσεις απενεμήθησαν:

- Στον προπονητή Αντώνη Γιαννουλάκη που στους Ολυμπιακούς Αγώνες είχε τρεις αθλητές/τριες. Τον Μίλαν Τραϊκοβιτς, την Ελένη Ατρυματά και την Ραμόνα Παπαϊωάννου.



Ο πρώην πρόεδρος της ΕΑΚ Σάββας Κοσιάρης βραβεύει το Γιώργο Κονιαράκη



Ο κ. Ισιδωρας Μακρίδης της ΟΠΑΠ Κύπρου βραβεύει τον κ. Λουκά Καλογήρου



ΤΩΝ ΑΡΙΣΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΕΑΚ

στίβου

- Στον παλιό πρωταθλητή, δεκαθλητή και τώρα προπονητή του ΓΣΠ Λουκά Καλογήρου για τη μακρόχρονη και εξαιρετική προσφορά του στον αθλητισμό.
- Στον Γιώργο Κονιάρáκη ως ανερχόμενο ταλέντο. Ο αθλητής του ΓΣΟ κατέκτησε την κορυφή της Ευρώπης στο Α΄ Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Παιδών που διεξήχθη στην Τίφλιδα στο αγώνισμα της Δισκοβολίας.

Τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας ήταν:

Άνδρες

1. Μίλαν Τραϊκόβιτς	(στίβος)	973
2. Απόστολος Παρέλλης	(στίβος)	870
3. Παύλος Κοντιός	(ιστιοπλοΐα)	716
4. Κυριάκος Ιωάννου	(στίβος)	706
5. Μάριος Γεωργίου	(γυμναστική)	482
6. Δημήτρης Χονδροκούκης	(στίβος)	470
7. Γιώργος Εφραίμ	(ποδόσφαιρο)	456
8. Νικόλας Βασιλείου	(σκοποβολή)	298
9. Ιάκωβος Παντελή	(μπάσκετ)	219
10. Αχιλλέας Πετρακίδης	(βόλει)	218
11. Βασίλης Κωνσταντίνου	(στίβος)	212
12. Κωνσταντίνος Κουλουμπής	(φούτσαλ)	177

Γυναίκες

1. Ραμόνα Παπαϊωάννου	(στίβος)	358
2. Άντρη Ελευθερίου	(σκοποβολή)	323
3. Κωνσταντίνα Νικολάου	(σκοποβολή)	224
4. Λουκρητία Χρυσστόμου	(ποδόσφαιρο)	187
5. Κάλια Παπαδοπούλου	(μπάσκετ)	152
6. Άντρη Ιορδάνους	(βόλει)	142



Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας κ. Νίκος Αναστασιάδης βραβεύει το Μίλαν Τραϊκόβιτς καλύτερο αθλητή του 2016



Ο Υπουργός Παιδείας Κώστας Καδής βραβεύει τη Ραμόνα Παπαϊωάννου καλύτερη αθλήτρια του 2017



Ο βουλευτής του ΑΚΕΛ κ. Αριστος Δαμιανού βραβεύει τον Κυριάκο Ιωάννου



Ο Απόστολος Παρέλλης με τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας κ. Αναστασιάδη και τον Πρόεδρο της ΕΑΚ. Π. Φελλούκα.



ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΕ

Καλύτεροι Κονιαράκης και Φελλά

Εφηβος και Νεάνιδα

Η Κυπριακή Ολυμπιακή Επιτροπή, πραγματοποίησε στις 30 Ιανουαρίου στο Ολυμπιακό Μέγαρο την «Τελετή Βράβευσης των Καλύτερων Εφήβων-Νεανίδων 2016». Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, απονεμήθηκαν επίσης το Βραβείο «Γλαύκος Κληρίδης» στον καλύτερο άνδρα αθλητή και την καλύτερη γυναίκα αθλήτρια της χρονιάς, καθώς και το βραβείο της ΔΟΕ «Γυναίκες και Αθλητισμός».

Στην ομιλία του ο Πρόεδρος της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Ντίνος Μιχαηλίδης αναφέρθηκε στις επιτυχίες της χρονιάς που ολοκληρώθηκε τόσο με την παρουσία της Κυπριακής ομάδας στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο, όσο και στις κατηγορίες Εφήβων-Νεανίδων, και παρουσίασε το αθλητικό καλεντάρι του 2017. Τους έστειλε παράλληλα το μήνυμα, ότι υπάρχει η προσδοκία αλλά και οι προοπτικές ώστε πολλοί Έφηβοι και Νεάνιδες, να στελεχώσουν φέτος τις αποστολές της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής και να είναι οι πρωταγωνιστές στους αγώνες



αυτούς. Χαιρετισμό στην εκδήλωση απηύθυνε επίσης ο αντιπρόεδρος του ΚΟΑ κ. Δημήτρης Λεοντής.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην παρουσία του Επίτιμου Προέδρου της ΚΟΕ κ. Κίκη Λαζαρίδη, του Συμβούλου της Πρεσβείας της Ελλάδας κ. Παναγιώτη Αντωνάτου, του Δημάρχου Στροβόλου κ. Ανδρέα Παπαχαράλαμπος, του Εκτελεστικού Συμβουλίου της ΚΟΕ, Μελών του Δ.Σ. του ΚΟΑ και πρώην Προέδρων του Οργανισμού, Προέδρων και εκπροσώπων όλων των Ομοσπονδιών, προπονητών, εκπροσώπων της ΟΠΑΠ Κύπρου, του Πρώτου Μεγάλου Χορηγού της ΚΟΕ, μελών των οικογενειών των αθλητών, και πλήθους φίλων του αθλητισμού.

Βραβείο «Γλαύκος Κληρίδης» στους Παύλο Κοντίδη και Κυριακή Κουττούκη

Το βραβείο «Γλαύκος Κληρίδης» που απονέμεται κάθε χρόνο στον καλύτερο αθλητή και την καλύτερη αθλήτρια της χρονιάς στις κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών, απονεμήθηκε στους Παύλο Κοντίδη και



Η κα Λόλα Παπαδοπούλου βραβεύει τον καλύτερο έφηβο αθλητή Γιώργο Κονιαράκη

Κυριακή Κουττούκη αντίστοιχα. Ο Παύλος Κοντίδης ήταν 7ος στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο στα Laser/Ιστιοπλοΐα και κατέκτησε επίσης το χρυσό μετάλλιο στον τελικό των Παγκοσμίων Κυπέλλων στην Μελβούρνη Ολοκλήρωσε την χρονιά στην 6η θέση της Παγκόσμιας κατάταξης. Η αθλήτρια του Τάε Κβο Ντο Κυριακή Κουττούκη κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στον Παγκόσμιο Κύπελλο Γυναικών που έγινε στη Βόνη, ήταν πρώτη στην παγκόσμια κατάταξη στα 46Kg και 12η στην Ολυμπιακή κατηγορία των 49Kg.

Καλύτεροι Έφηβοι-Νεάνιδες:

Πρόσωπο ο Γιώργος Κονιαράκης

Η επιλογή των καλύτερων Εφήβων-Νεανίδων έγινε μέσα από τις προτάσεις που έκαναν οι οικείες αθλητικές ομοσπονδίες. Συνολικά προτάθηκαν από 33 Ομοσπονδίες, 34 έφηβοι και 28 νεάνιδες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Καλύτερος Έφηβος αναδείχτηκε ο αθλητής του Στίβου Γιώργος Κονιαράκης. Ο 18 ετών Δισκοβόλος, κατέκτησε την 1η θέση στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων U18, την πρώτη θέση στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα και την πρώτη θέση στο Βαλκανικό πρωτάθλημα Βαλκανικό U18. Με επίδοση 63.96μ. ήταν 2ος στον Κόσμο, 1ος στην Ευρώπη (στην κατηγορία του). Ο Κονιαράκης βραβεύτηκε επίσης με το έπαθλο «Αντώνης Παπαδόπουλος» που απονέμεται στον καλύτερο αθλητή στίβου και το έπαθλο «Πεύκιος Γεωργιάδης» που απονέμεται στον καλύτερο αθλητή με παράλληλη εξαιρετική επίδοση στο σχολείο. Ο Κονιαράκης είναι άριστος Μαθητής Β΄ Λυκείου με βαθμό 20/20. Τα έπαθλα απένεμαν η σύζυγος του αιμνήστου Αντώνη Παπαδοπούλου, κα Λόλα Παπαδοπούλου και ο Στέφανος Γεωργιάδης, υιός του αιμνήστου Πεύκιου Γεωργιάδη.

Καλύτερη Νεάνιδα αναδείχτηκε η Γαβριέλλα Φελλά. Η αθλήτρια της Σφαιροβολίας, κατέκτησε την 10η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νεανίδων. Με επίδοση 16.96μ. βρέθηκε στην 8η της κατάταξης Νεανίδων στον Κόσμο, και στην 4η στην Ευρώπη. Η Φελλά τιμήθηκε επίσης με το με το έπαθλο «Μαριάννα Ζαχαριάδη» που απονέμεται στην καλύτερη αθλήτρια του Στίβου, εις μνήμη της αθλήτριας του επι κοντώ που έφυγε πρόωρα από τη ζωή. Το παρόν στην εκδήλωση έδωσε και ο κ. Λουκάς Ζαχαριάδης, πατέρας της Μαριάννας.



Ο κ. Σοφοκλής Χαραλαμπίδης βραβεύει τη Γαβριέλλα Φελλά καλύτερη νεάνιδα αθλήτρια



ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Λεωφ. Στροβόλου 271, Τηλ 22486565 / **NICOSIA:** 271 Stravolos Ave., Tel 22486565
ΛΑΡΝΑΚΑ: Λεωφ. Σπ. Κυπριανού 74, Τηλ 24662288 / **LARNACA:** 74 Sp. Kyprianou Ave., Tel 24662288
ΛΕΜΕΣΟΣ: Λεωφ. Μακαρίου ΙΙΙ, Τηλ 25337818 / **LIMASSOL:** III Makarios Ave., Tel 25337818
ΠΑΦΟΣ: Λεωφ. Μεσόγης 11, Τηλ 26932001 / **PAPHOS:** 11 Mesogis Ave., Tel 26932001



22ο ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ

Μετάλλια και Παγκύπτι



Ο Μίλαν Τραϊκόβιτς τερματίζει πρώτος στα 60μ. εμπόδια και κάτω με το δεύτερο και τρίτο νικητή

ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΕΦΗΒΩΝ, ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Ικανοποιητικές επιδόσεις

Ικανοποιητικές επιδόσεις σημείωσαν κύπριοι αθλητές και αθλήτριες στο πρώτο Βαλκανικό Πρωτάθλημα κλειστού Εφήβων και Νεανίδων που διεξήχθη στις 12 Φεβρουαρίου στην Κωνσταντινούπολη.

Η Κύπρος είναι μέλος της Βαλκανικής Ομοσπονδίας Στίβου από το 2012.

Στην Κωνσταντινούπολη συμμετείχε με τρεις αθλητές, αθλήτριες.

Στα 60μ. εμπόδια με τον Κωνσταντίνο Τζακούρη του ΓΣΟ που πέτυχε 8.18 ισοφαρίζοντας το δικό του παγκύπριο ρεκόρ εφήβων που σημείωσε στις 4 Φεβρουαρίου σε ημερίδα στην Αθήνα. Τερμάτισε στην 5η θέση

Στα 60μ. με τη Δάφνη Γεωργίου ΓΣΖ που τερμάτισε στην 4η θέση με 8.60

Και τη Δέσποινα Χαραλάμπους του ΓΣΕ στο ύψος που κατέλαβε την 6η θέση με άλμα 1.69μ.



ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

για ρεκόρ

Με τους **Μ. Τραϊκοβιτς, Β. Κωνσταντίνου, Ν. Στυλιανού και Ν. Ευαγγελίδου**

Εξαιρετική ήταν η εμφάνιση των κυπρίων αθλητών και αθλητριών στο 22ο Βαλακανικό Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου, το οποίο διεξήχθη στο Βελιγράδι της Σερβίας στις 25 Φεβρουαρίου. Η συγκομιδή σε μετάλλια ήταν πλούσια. Δύο χρυσά, ένα αργυρό, ένα χάλκινο ενώ σημειώθηκαν τρία Παγκύπρια ρεκόρ. Τα χρυσά μετάλλια εξασφάλισαν ο Μίλαν Τραϊκοβιτς στα 60μ. εμπ. με Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ 7.63 και ο Βασίλης Κωνσταντίνου στο ύψος με 2.25μ. Το αργυρό μετάλλιο με επίσης Νέο Παγκύπριο ρεκόρ πέτυχε η Ναταλία Ευαγγελίδου στα 800μ. 2.06.52 και το χάλκινο ο Νίκανδρος Στυλιανού στο επί κοντώ με επίσης Παγκύπριο ρεκόρ με 5.61μ.

Η Κύπρος με τα τέσσερα μετάλλια βρέθηκε στην 5η θέση της τελικής κατάταξης.



Οι άλλοι αθλητές που συμμετείχαν έφεραν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

ΑΝΔΡΕΣ

60M	Παΐσιος	Δημητριάδης		7.03
800M	Θεοφάνης	Μιχαήλας	Εγκατέλειψε	
3000M	Νικόλας	Φράγκου	8ος	8.23.20

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

60M	Ραμόνα	Παπαϊωάννου	7η	7.62
400M	Ελένη	Αρτυματά	4η	54.17
60μ Εμπ.	Δήμητρα	Αραχωβίτη	6η	8.53
Επί Κοντώ	Μαρία	Αριστοτέλους	6η	3.95μ.

ΜΙΛΑΝ ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ

Πολύ καλή εμφάνιση

Πολύ καλή η πρώτη παρουσία του Μίλαν Τραϊκοβιτς στο Muller Indoor Grand Prix στο Μπέρμιγχαμ της Βρετανίας που έγινε στις 18 Φεβρουαρίου.

Ο 7ος Ολυμπιονίκης του Ρίο και κάτοχος του Παγκυπρίου ρεκόρ στα 60μ. εμπόδια στον Κλειστό Στίβο (7.65) κατέλαβε την τέταρτη θέση με επίδοση 7.73.

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Καλή αρχή

Ο Βασίλης Κωνσταντίνου άρχισε ενθαρρυντικά την αγωνιστική περίοδο του 2017 με άλμα 2.23μ. στο αγώνισμα του ύψους στο Διεθνές Μήτιγκ που έγινε το Σάββατο 4 Φεβρουαρίου στο Χούστοπετς της Τσεχίας.

Ο Βασίλης έχει θέσει σαν βασικό του στόχο τη διάκριση στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κλειστού, αφού πληροί το όριο συμμετοχής που είναι 2.25μ. Ο αθλητής έχει καλύτερη ατομική επίδοση 2.28μ. που πέτυχε το 2016.



Ο Βασίλης Κωνσταντίνου κέρδισε το χρυσό μετάλλιο στο ύψος



Ο Νίκανδρος Στυλιανού δεξιά κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο



Η Ναταλία Ευαγγελίδου κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο



Ο ΑΡΙΣΤΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΙΒΟΥ ΤΟΥ 2016 ΜΙΛΑΝ ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ

Θέλω νέο Παγκύπριο ρεκόρ

- Καλή εμφάνιση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Λονδίνο.
 - Με προπονητή τον κ. Γιαννουλλάκη μπορούμε να φθάσουμε πολύ ψηλά



Ο Μίλαν Τραϊκόβιτς με τη μητέρα και την αδελφή του

Ο Μίλαν Τραϊκόβιτς ήταν κατά γενική ομολογία τη χρονιά που μας πέρασε ο καλύτερος αθλητής στίβου. Δικαιολογημένα αναδείχθηκε από την Ένωση Αθλητικογράφων Κύπρου ο άριστος αθλητής. Η εξέλιξη του στα 110μ. με εμπόδια ήταν πολύ μεγάλη. Αποκορύφωμα η καταπληκτική εμφάνιση του στην Ολυμπιάδα του Ρίο της Βραζιλίας και η κατάκτηση της εβδομης θέσης στον τελικό. Στον ημιτελικό σημείωσε νέο παγκύπριο ρεκόρ με 13.31.

Ο Τραϊκόβιτς που ήλθε από μικρό παιδί στην Κύπρο από τη Σερβία μαζί με την οικογένεια του και την αγάπησε σε δεύτερη του πατρίδα ξεκίνησε από πολύ νωρίς τον αθλητισμό και να κυνηγά συνεχώς τον πρωταθλητισμό. Εντάχθηκε στο δυναμικό του ΓΣΟ αφού μένει με την οικογένεια του στη Λεμεσό και με το πείσμα, τη θέληση, τη δυναμικότητα και τη φιλοτιμία που το διακρίνει αλλά και τη σεμνότητα του κατάρφει μέσα από σκληρή δουλειά να φθάσει ψηλά. Δεν σταματά όμως εδώ. Θέτει νέους στόχους μέσα στη χρονιά. Θέλει να πετύχει νέο παγκύπριο ρεκόρ και καλή εμφάνιση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί στο Λονδίνο στις αρχές Αυγούστου. Ο αθλητής του ΓΣΟ, μέχρι που να φθάσει εκεί και να πετύχει τους στόχους του φρόντισε να μας ζεστάνει για το τι μας περιμένει. Στον κλειστό στίβο πέτυχε στα 60μ. εμπόδια νέο παγκύπριο ρεκόρ στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα που έγινε στο Βουκουρέστι με 7.53.

Με το χαμογελαστό πρωταθλητή που τα δύο τελευταία χρόνια προπονείται με τον Αντώνη Γιαννουλλάκη είχαμε τη πιο κάτω σύντομη συνομιλία.

-Στην περσινή χρονιά μας κατέπληξες με τις εμφανίσεις σου και την κατάκτηση της εβδομης θέσης στους Ολυμπιακούς αλλά και με νέο παγκύπριο ρεκόρ. Φέτος ξεκίνησες με νέο ρεκόρ στα 60μ. στον κλειστό. Τι να περιμένουμε αυτή τη χρονιά και ποιοι οι στόχοι σου;

-Ναι όντως η περίοδος του κλειστού δεν θα μπορούσε να ήταν καλύτερη για μένα αφού χωρίς να έχουμε ετοιμαστεί πλήρως, πέτυχα νέο παγκύπριο ρεκόρ στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα κάνοντας εξαιρετική εμφάνιση. Για φέτος στόχος μου είναι ένα νέο παγκύπριο ρεκόρ στον ανοικτό στίβο. Έχω αρκετούς αγώνες για να το πετύχω αφού προπονούμε πολύ σκληρά, μεθοδικά και επιστημονικά. Θέλω επίσης καλή εμφάνιση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα που θα διεξαχθεί στο Λονδίνο τον ερχόμενο Αύγουστο. Μέχρι τότε έχουμε αρκετό

Η άνοδος και οι επιτυχίες

-Πού οφείλεται η άνοδος της επιτυχίας σου;

Η άνοδος αυτή οφείλετε στις μεγάλη αλλαγή που έκανα στη καριέρα μου και αυτή είναι η ένταξη στο γκρουπ



ΜΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΟΥ ΤΟ 2017



του κ. Αντώνη Γιαννουλλάκη. Ξεκίνησα να δουλεύω πλέον επαγγελματικά μαζί του. Είχα τελειώσει και το πανεπιστήμιο. Έτσι αποφάσισα να στρωθώ με τα μούτρα στη δουλειά και τη σκληρή προπόνηση, με αποτέλεσμα να έλθουν οι πολύ καλές επιδόσεις και τα ρεκόρ και τον ευχαριστώ. Μαζί μπορούμε να πετύχουμε πολλά.

- Με τη σκληρή προετοιμασία μέχρι που μπορείς να φθάσεις;

-Μπορώ να πω πως δεν νιώθω και κάποια υποχρέωση απλά θέλω συνέχεια να ξεπερνώ τον εαυτό μου. Δουλεύω πολύ σκληρά και θέλω να κάνω ακόμα μεγαλύτερα πράγματα από αυτά το 2016. Πιστεύω ότι έχω χρονιά μπροστά μου να δώσω ακόμα περισσότερα και να βελτιώνουμε συνεχώς, Έχω τα προσόντα και πρέπει να τα αξιοποιήσω.

- Πως συνδυάζεις τον αθλητισμό και τις σπουδές;

-Η αλήθεια είναι αρκετά δύσκολο να τα συνδυάσεις. Χρειάζεται θέληση και υπομονή. Κάποιο από τα δυο θα πρέπει να μείνει λίγο πίσω. Πιστεύω και γι αυτό έδειξα τι μπορώ να κάνω στον αθλητισμό. Τώρα που έχω τελειώσει τις υποχρεώσεις μου στο πανεπιστήμιο, θα αφοσιωθώ πλήρως στον αθλητισμό κάνοντας πρωταθλητισμό.

Ευχαριστημένος

- Είσαι ευχαριστημένος από τη βοήθεια που έχεις από τους αρμόδιους φορείς;

-Είναι πολύ σημαντική η βοήθεια που έχω από τους αρμοδίους φορείς. Είναι πολύ ευχάριστο για έναν αθλητή να έχει αυτή τη βοήθεια όταν αποφασίσει να μην κάνει τίποτα άλλο στη ζωή του και να αφοσιωθεί στον αθλητισμό. Η ομοσπονδία μου ΚΟΕΑΣ και ο ΚΟΑ με βοήθησαν πολύ στην προετοιμασία μου για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιστεύω ότι το ανταπέδωσα με τον καλύτερο τρόπο. Θα ήθελα να τους ευχαριστήσω. Πιστεύω πως θα συνεχίσουν να πιστεύουν σε μένα και στο μέλλον.

Ξεκινήσατε προετοιμασία στη Νότιο Αφρική. Πως ήταν ;

-Στην Νότιο Αφρική κάναμε το βασικό κομμάτι της προετοιμασίας μας και αυτό μας ευκολύνει την προπόνηση για όλη την χρονιά. Στην Κύπρο συνεχίζουμε τις έντονες προπονήσεις μέχρι να φτάσουμε στους αγώνες. Οι συνθήκες είναι αρκετά καλές μπορώ να πω και συνέχεια αναβαθμίζονται. Στο ΓΣΠ όπου προπονούμαστε έχουμε σχεδόν τα πάντα. Ότι ζητήσουμε μας το προσφέρουν και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

- Ποιοι σε βοηθούν πέραν της οικογένειας σου;

Όπως ανέφερα πιο πάνω έχω την στήριξη της ομοσπονδίας μου ΚΟΕΑΣ και του ΚΟΑ. Μετα είναι η χορηγοί μου οι οποίοι μου προσφέρουν οικονομική στήριξη για να μπορώ να είμαι οικονομικά άνετος και να σκέφτομαι μόνο την προετοιμασία. Πολύ σημαντική η βοήθεια της ΟΠΑΠ ΚΥΠΡΟΥ και της NIKE INTERNATIONAL και ευελπιστώ να βρεθούν και άλλοι χορηγοί. Τέλος είναι η ψυχολογική στήριξη την οποία παίρνω από τους κοντινούς μου ανθρώπους αλλά και από τον κόσμο.



Ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας κ. Νίκος Αναστασιάδης με το Μίλαν Τραϊκοβιτς και τον προπονητή κ. Αντώνη Γιαννουλάκη στο Προεδρικό Μέγαρο.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ΤΟΝΙΣΕ:

Η πολιτεία οφείλει να είναι δίπλα στους αθλητές και τις αθλήτριες

Αναμένει από τον ΚΟΑ ολοκληρωμένο σχέδιο για να τους βοηθήσει

Η πολιτεία οφείλει να είναι δίπλα στους αθλητές και τις αθλήτριες, διασφαλίζοντας τους όχι μόνο τις καλύτερες δυνατές συνθήκες προπόνησης, αλλά και όλα όσα σήμερα αποτελούν το πλαίσιο για ένα θετικό αποτέλεσμα, δήλωσε απόψε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, Νίκος Αναστασιάδης, ο οποίος υπογράμμισε ότι κυρίως η πολιτεία οφείλει να λύσει το πιο μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές, την ανασφάλεια για το μέλλον

Σε χαιρετισμό του, στην εκδήλωση τιμής της 15μελούς Κυπριακής Ομάδας των Ολυμπιακών του Ρίο 2016, ο Πρόεδρος Αναστασιάδης είπε ότι το

Υπουργικό Συμβούλιο αποφάσισε ήδη από το 2014 όπως ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού ετοιμάσει νέο σχέδιο, το οποίο να καλύπτει αθλητές που πέτυχαν μεγάλες διεθνείς διακρίσεις, για να προσθέσει πως αναμένει σύντομα, μέσω του αρμόδιου Υπουργείου, ο νέος Σχεδιασμός θα τεθεί στο Υπουργικό Συμβούλιο για έγκριση.

“Όπως είμαι σε θέση να γνωρίζω και ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού βρίσκεται στο τελικό στάδιο ολοκλήρωσης του σχεδίου, το οποίο θα υποβληθεί στα αρμόδια σώματα για τα περαιτέρω”.

Ανέφερε ακόμα πως γνωρίζει ότι για να φτάσουν οι αθλητές στο σημείο που έχουν φτάσει θυσιάσαν πολλά πράγματα και πάντοτε χωρίς να γνωρίζουν αν αυτό που βάζουν ως στόχο μπορεί πράγματι να το πετύχουν.

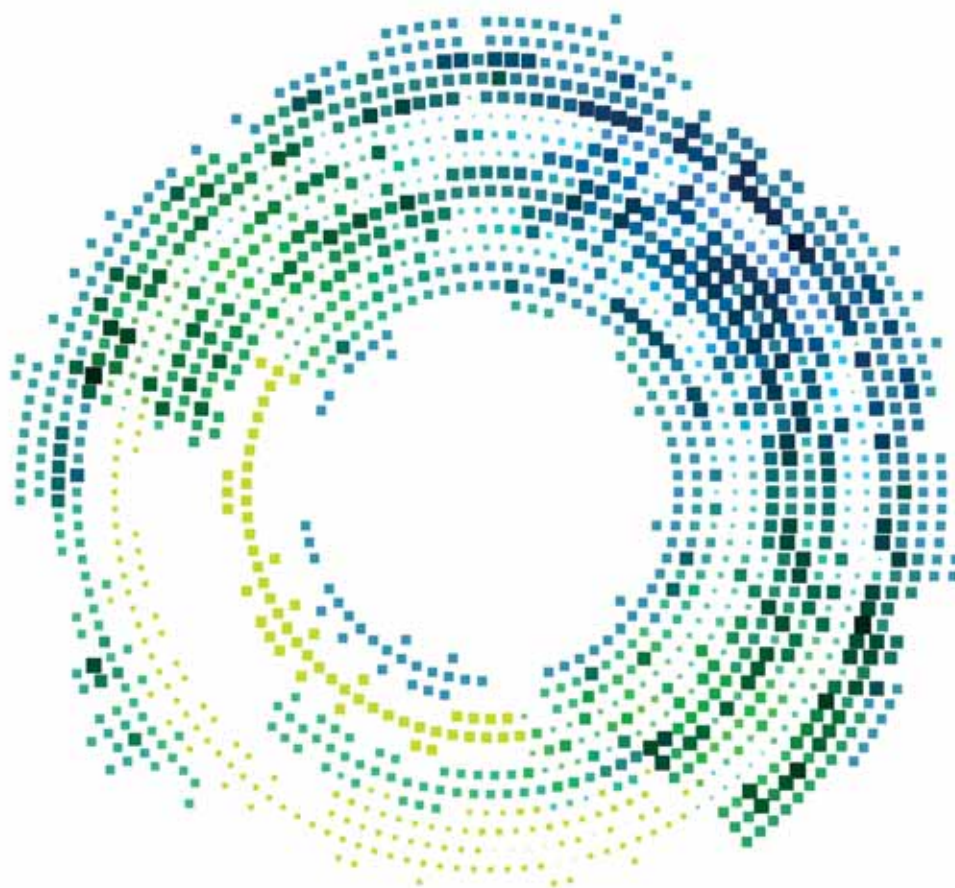
“Αυτή είναι άλλωστε και η μεγαλύτε-

ρη αγωνία όλων σας. Μήπως δηλαδή αυτή η υπερπροσπάθεια δεν αποδώσει όλα όσα εσείς προσβλέπετε. Σε αυτή την προσπάθεια το κράτος, η πολιτεία οφείλει να είναι δίπλα σας, διασφαλίζοντας σας όχι μόνο τις καλύτερες δυνατές συνθήκες προπόνησης, αλλά και όλα όσα σήμερα αποτελούν το πλαίσιο για ένα θετικό αποτέλεσμα: Τα στάδια, τους προπονητές, την στήριξη, την θεραπεία, την ειδική διατροφή και τόσα άλλα που δεν είμαι νομίζω σε θέση να γνωρίζω απόλυτα”.

“Όπως πρόσθεσε “κυρίως οφείλουμε να λύσουμε το πιο μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζετε, την ανασφάλεια για το μέλλον, γιατί όλοι το γνωρίζουμε πως ο πρωταθλητισμός και δει ο Ολυμπισμός, έχει για όλους τους αθλητές ημερομηνία λήξης και εκείνη την στιγμή είναι που πρέπει η πολιτεία να ανταποδώσει όσα της έχετε προσφέρει”.



Συνεχής και έγκυρη πληροφόρηση
για φορολογικά θέματα



Μηνιαίες Φορολογικές Εκπομπές (tax webcasts)

με παρουσιαστή τον Πιερρή Μάρκου, Συνέταιρο και Επικεφαλής του Τμήματος Φορολογικών και Νομικών Υπηρεσιών της Deloitte

Οι πεντάλεπτες αυτές ενημερωτικές φορολογικές εκπομπές συνοψίζουν τις σημαντικότερες φορολογικές αλλαγές που επηρεάζουν την Κύπρο



Ψηφιακά

Deloitte.com

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (social media)

Εφαρμογή (application)
tax@hand

Άλλες εφαρμογές Deloitte

World Tax Advisor

Domicile Test



Έντυπες Εκδόσεις

Οδηγός για Φορολογικές Πληροφορίες

Άλλες φορολογικές εκδόσεις σε διάφορες γλώσσες



Συνέδρια / Παρουσιάσεις

Φορολογικά ενημερωτικά συνέδρια και παρουσιάσεις που διοργανώνονται μέσα στα πλαίσια των εργασιών του Deloitte Academy



Άλλα

Φορολογικές Ειδοποιήσεις (tax alerts)

Άρθρα, δελτία τύπου, συνεντεύξεις ειδικών της Deloitte για φορολογικά θέματα σε οικονομικές εφημερίδες και περιοδικά



ΣΕ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΟ ΑΥΓΟΡΟΥ Βραβεύσεις αθλητών ΓΣΕ

Στην παρουσία
πολιτειακών
και αθλητικών αρχών

Πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα εκδηλώσεων του «Πολυδύναμου Κέντρου Αυγόρου», η καθιερωμένη ετήσια εκδήλωση βράβευσης των αθλητών και αθλητριών του ΓΣΕ, που διακρίθηκαν την αγωνιστική περίοδο 2016. Στην εκδήλωση βραβεύτηκαν, οι πρωταθλητές του Συλλόγου: Χρίστος Πίτσιλος, Μιχάλης Πασχάλη, Σταύρος Αυγουστίνος, Αντρέας Χ'Θεωρής, Μιχάλης Λάμπρου, Μάριος Αποστολίδης, Γιώργος Αβραάμ, Θεοφάνης Μιχαηλάς, Δέσποινα Ρούσου, Δέσποινα



Βραβευθέντες αθλητές/αθλήτριες του ΓΣΕ

να Χαραλάμπους, Ιωάννα Πέτρου, Μαριέλλε Ρουσή, Ναταλία Χριστοφή,

Νεκταρία Παναγή, Ελένη Αρτυματά και Γαβριέλλα Φελλά, που πέτυχαν σημαντικές επιτυχίες σε Παγκύπριες, Πανελλήνιες, Βαλκανικές, Ευρωπαϊκές και Διεθνείς Διοργανώσεις.

Στην εκδήλωση τιμήθηκαν επίσης, το Κοινοτικό Συμβούλιο Αυγόρου, για τη δωρεάν παραχώρηση του «Πολυδύναμου Κέντρου», την παραχώρηση της χορωδίας του Κοινοτικού Συμβουλίου για τον εμπλουτισμό του προγράμματος της εκδήλωσης, την κάλυψη των εξόδων της δεξίωσης και των επάθλων, ως ετήσιος χορηγός και για την άσφογη συνεργασία με τον ΓΣΕ, ο Σολωμός Οικονόμου για την πολύχρονη προσφορά του ως αθλητής και προπονητής του Συλλόγου, οι παλαιοί πρωταθλητές του που διαμένουν στο Αυγόρου, Φλουρή Σταύρου και Ροβινσόνα Ζυμπουλάκη, καθώς και τη δημοσιογράφο και πρώην πρωταθλήτρια του ΓΣΕ, Άντρη Κασάπη, για την όλη προσφορά της στον Σύλλογο.

Χαιρετισμούς στην εκδήλωση απήθηναν, ο πρόεδρος του Κοινοτικού Συμβουλίου Αυγόρου, κ. Παναγιώτης



Ο Πρόεδρος του ΓΣΕ κ. Σοφοκλής Χαραλαμπίδης βραβεύει το Φλουρή Σταύρου



Μιχαηλάς, ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας Στίβου (ΚΟΕΑΣ), κ. Αντώνης Δράκος, το μέλος του ΚΟΑ, κ. Άντρη Σιάλου, εκ μέρους του προέδρου του ΚΟΑ κ. Κλεάνθη Γεωργιάδη, ο πρόεδρος της Κυπριακής Ολυμπιακής Επιτροπής, κ. Ντίνος Μιχαηλίδης, ο Δήμαρχος Αμμοχώστου, κ. Αλέξης Γαλανός, και ο Γραμματέας του Υπουργικού Συμβουλίου, κ. Θεοδόσης Τσιόλας, εκ μέρους του Προέδρου της Δημοκρατίας, κ. Νίκου Αναστασιάδη.

Κύριος ομιλητής στην εκδήλωση ήταν ο πρόεδρος του ΓΣΕ, Σοφοκλής Χαραλαμπίδης, ο οποίος αναφέρθηκε στη ιστορία του Συλλόγου, στους αθλητές και τις επιτυχίες τους, στους προπονητές και στους γονείς των αθλητών. Απευθυνόμενος προς όλους τους αθλητικούς φορείς και τους παρευρισκόμενους, κάλεσε όλους να σταθούν: «αρωγοί και συμπαραστάτες στις προσπάθειες του Διοικητικού Συμβουλίου για να κρατήσουμε το Σύλλογο ζωντανό και δυ-

νατό μέχρι τη μέρα της επιστροφής στην αγαπημένη μας πόλη, την Αμμόχωστο». Υποσχέθηκε ακόμα πως, όσον αφορά τον ίδιο και όσους αγαπούν τον ΓΣΕ: «όσες δυσκολίες και προβλήματα παρουσιαστούν, όσος χρόνος και να περάσει, όσο κι αν νοιώσουμε στους ώμους μας, ακόμα πιο βαριά την προσφυγιά, εμείς, μαζί με όλους εσάς, θα είμαστε εδώ, και κατά τον Κώστα Μόντη: «Εμείς τζιαι...Ελιές τζιαι τερατσιές πάνω στον ρότσον τους...»

Στην εκδήλωση, παρέστησαν επίσης και οι Βουλευτές Αμμοχώστου Κυριάκος Χατζηγιάνης, Σκευή Κουκουμά, Ονούφριος Κουλλάς και Γιώργος Κάρουλας, ο Δήμαρχος Παραλιμνίου κ. Θεόδωρος Πυρίλλης, εκπρόσωποι των Δήμων Σωτήρας και Δερύνειας, ο Γεν. Γραμματέας της ΚΟΕ, Στρατηγός Χαράλαμπος Λόττας, το μέλος του Εκτελεστικού Συμβουλίου της ΚΟΕ, κ. Γιώργος Παπαγεωργίου, ο Γεν. Γραμματέας της ΚΟΕΑΣ, κ. Περικλής Μάρκαρης, ο Δ/τής

της ΚΟΕΑΣ, κ. Αντώνης Γιωργαλίδης, εκπρόσωπος της Μητρόπολης Κωνσταντίας και Αμμοχώστου, ο Επαρχιακός Γραμματέας της ΣΕΚ Αμμοχώστου, κ. Γιώργος Καράς, ο κ. Φλώρος Τσαγκάρης, χορηγός του Συλλόγου, Δημοτικοί Σύμβουλοι, εκπρόσωποι Δήμων, κοινοτήτων, κομμάτων, σωματείων και οργανώσεων της περιοχής, τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΓΣΕ, προπονητές του Συλλόγου, γονείς των αθλητών και πολλά μέλη και φίλοι του ΓΣΕ και του κλασσικού αθλητισμού.

Εκ μέρους του Γ.Σ.Ε. απενεμήθησαν σε όλους τους αθλητές και αθλήτριες που βραβεύθηκαν, βαρύτιμα κύπελλα, από τον πρόεδρο του Συλλόγου Σοφοκλή Χαραλαμπίδη και τους επίσημους που παρευρέθηκαν στην εκδήλωση.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης παρουσίασε η αθλητικογράφος και παλιά πρωταθλήτρια του ΓΣΕ, Άντρη Κασάπη.



Στιγμιότυπο από την εκδήλωση βράβευσης του ΓΣΕ



ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Χαριστικές παροχές σε αθλητές

«**Σ**ήμερα η Πολιτεία μέσω του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού τιμά και επιβραβεύει αυτούς που ξεχώρισαν και πρόβαλαν την πατρίδα μας στον διεθνή αθλητικό χώρο. Θερμά συγχαρητήρια απευθύνω τόσο στους Αθλητές όσο και σε όλους όσους περιβάλλουν και στηρίζουν τους αθλητές μας, που δεν είναι άλλοι από τους Προπονητές, τα Σωματεία, τις Ομοσπονδίες και τους γονείς τους». Αυτά τα λόγια τόνισε μεταξύ άλλων στον χαιρετισμό του ο Πρόεδρος του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού κ. Κλεάνθης Γεωργιάδης κατά την τελετή επίδοσης των Χαριστικών Παροχών για το 2016 στους αθλητές και στους προπονητές τους για τις διεθνείς επιτυχίες τους, που έγινε στην αίθουσα εκδηλώσεων του ΚΟΑ την Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου 2017.

Το σύνθημα της εκδήλωσης ήταν «Ένα

Μεταξύ αυτών και 4 του στίβου

όραμα, μια ψυχή, μια παντοτινή περφόρμανς».

Οι χαριστικές παροχές δόθηκαν στους αθλητές – πρωταθλητές: Κυριάκο Ιωάννου, Μίλαν Τραϊκόβιτς, Απόστολο Παρέλλη, Δημήτρη Χονδροκούκη (ΚΟΕ-ΑΣ), Παύλο Κοντίδη (ΚΙΟ), Κωνσταντίνα Νικολάου (ΣΚΟΚ), Καρολίνα Πελεντρίτου και Αντώνη Αρέστη (ΚΕΠΕ).

Στους προπονητές: Δημήτρη Ευθυμίου, Αντώνη Γιαννουλάκη, Κυριάκο Χονδροκούκη, Γιώργο Γεωργιάδη, Jozo Jakelic, Μιχάλη Κατζιανή, Στέλιο Κακαβογιάννη και Κωνσταντίνο Χρίστου.

Το συνολικό ποσό που δόθηκε για το 2016, είναι €403.010 ευρώ.

Ο Πρόεδρος του ΚΟΑ απευθυνόμενος

στους αθλητές, ανέφερε: «Ο Σχεδιασμός του ΚΟΑ ονομάζεται «Χαριστικές Παροχές», αλλά τίποτε δεν σας χαρίστηκε, αφού το ότι κατακτήσατε και κερδίσατε, είναι με σκληρή δουλειά.

Οι επιτυχίες σας, τιμούν ιδιαίτερα την μικρή πατρίδα μας και σας ευχόμαστε ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες που στέλλουν τα πιο αισιόδοξα μηνύματα στην κοινωνία μας.

Οι επιτυχίες σας, είναι το αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας που δείχνει ότι ο αθλητισμός της Κύπρου βρίσκεται σε σωστή πορεία».

Παρόντες στην εκδήλωση ήταν τα Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του ΚΟΑ, ο Πρόεδρος και Μέλη του Εκτελεστικού Συμβουλίου της ΚΟΕ, Πρόεδροι των Ομοσπονδιών, ο Πρεσβευτής του Fair Play Μιχάλης Κωνσταντίνου και η Επιθεωρήτρια Φυσικής Αγωγής της Μέσης Εκπαίδευσης Κάλλη Χατζηγιώσηφ.



ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Το βραβείο αθλητισμού στην Παναγή

Ο Συνεργατισμός και ο Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου καθιέρωσαν τα «Βραβεία Νεολαίας» με στόχο την ανάδειξη και επιβράβευση των νέων που αναπτύσσουν αξιόλογη δράση στον τομέα που ασχολούνται.

Το Βραβείο Αθλητισμού απονεμήθηκε στη Νεκταρία Παναγή σε τελετή απονομής που έγινε στις 15 Φεβρουαρίου 2017, στο Θέατρο Ριάλτο στη Λεμεσό.

Η Νεκταρία καταφέρνει τα τελευταία χρόνια να σημειώνει ψηλές επιδόσεις στον στίβο. Προβάλλει επάξια τη χώρα μας σε πανελλήνιες και ευρωπαϊκές διοργανώσεις ενώ σε τοπικό επίπεδο κατέχει τα πρωτεία σε πολλές διοργανώ-

σεις, δημιουργώντας έτσι πρότυπα για τη νεολαία της Κύπρου.

Τα «Βραβεία Νεολαίας» επιβραβεύουν νέους που μέσα από συγκεκριμένες δράσεις/πρωτοβουλίες/έργα/επιτεύγματα έχουν ξεχωρίσει σε διάφορους τομείς και έχουν αναδειχθεί σε θετικά πρότυπα, ενθαρρύνοντάς τους να πιστέψουν στις δυνατότητες τους και στην προσπάθεια για το καλύτερο.

Ο Συνεργατισμός και ο Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου στοχεύουν να καταστήσουν τα Βραβεία Νεολαίας σημαντικό θεσμό, αναγνωρισμένο από την κοινωνία αλλά πρωτίστως από τη νεολαία, ο οποίος θα αποτελεί τον κατ' εσχόλη θεσμό ανάδειξης και επιβράβευσης του έργου και των δράσεων των νέων.



ΜΙΣΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Πρωτιά για το ΓΣΟ

Νικητές Μάριους Πούσκακας και Τακμάρα Χάντζλικ

Διεξήχθη στις 12 Φεβρουαρίου το Ανοικτό και Παγκύπριο Πρωτάθλημα Μισού Μαραθωνίου ανδρών και γυναικών καθώς και οι αγώνες δρόμου 5000μ. και 1000μ. για παιδιά ηλικίας 8- 12, που διοργάνωσε η ΚΟΕΑΣ και ο Γυμναστικός Σύλλογος ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ. Στους αγώνες συμμετείχαν πάρα πολλοί αθλητές και αθλήτριες από όλους τους Γυμναστικούς Συλλόγους καθώς και ανεξάρτητοι. Η εκκίνηση και ο τερματισμός όλων των δρόμων έγιναν στο Εθνικό Στάδιο Στίβου ΓΣΠ, στη Λευκωσία.

Τον αγώνα Μισού Μαραθωνίου ανδρών κέρδισε ο Μάριους Πούσκακας του ΓΣΟ, με χρόνο 1.14.28, δεύτερος ήταν ο Καζαχούμ Αχμέτ του ΓΣΠ με 1.18.45 και τρίτος ο Χαράλαμπος Ιωάννου του ΓΣΟ, με 1.19.24.

Στις γυναίκες πρώτη ήταν η Takmara Hachlick του ΓΣΟ, με 1.21.04, δεύτερη τερμάτισε η Ιουλία Ανδρέου του ΓΣΠ, με 1.32.12 και τρίτη η Κάρμεν Μαχαιριώτου του ΓΣΠ με 1.34.30.

Νικητής στον αγώνα 5000μ. ανδρών ήταν ο Χάρης Οικονόμου με χρόνο 18.25.0 και στις γυναίκες η Άννα Αγγελική Ζαννέτου, με 22.38.0.

Τον αγώνα 1000μ. αγοριών κέρδισε ο Ανδρέας Φράγκου και των κοριτσιών η Σταύρια Αγγελή.

Μέρος των εσόδων θα δοθούν στον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο Κύπρου για την ενίσχυση του Κέντρου Ανακουφιστικής Φροντίδας Αρροδαφνούσα και στο Κέντρο Προληπτικής Παιδιατρικής Λεμεσού.

Τα πλήρη αποτελέσματα του Μισού Μαραθωνίου έχουν ως ακολούθως:

ΑΝΔΡΕΣ

1	Πούσκακας	Μάριους	ΓΣΟ	1.14.28
2	Καζαχούμ	Αχμέτ	ΓΣΠ	1.18.45



Kyriacos A. Andreou PhotoReporter

Η Τακμάρα Χάντζλικ ήταν η νικήτρια στις γυναίκες



Ο Μάριους Πούσκακας (κέντρο) με τους Καζαχούμ Αχμέτ και Χαράλαμπο Ιωάννου

3	Ιωάννου	Χαράλαμπος	ΓΣΟ	1.19.24
4	Κήναν	Μαϊκλ	ΓΣΟ	1.20.14
5	Ανδρέου	Ανδρέας	ΓΣΖ	1.20.47
6	Τιμινής	Κωνσταντίνος	ΓΣΠ	1.21.31
7	Στυλιανού	Παναγιώτης	ΓΣΠ	1.21.39
8	Πατίνιος	Κωνσταντίνος	ΓΣΠΡ	1.24.52
9	Κανιός	Χαράλαμπος	ΓΣΠ	1.26.24
10	Δημητρίου	Τρύφων	ΓΣΖ	1.29.22
11	Παπαδόπουλος	Αντώνης	ΓΣΟ	1.29.28
12	Αυγουστή	Ιωακείμ	ΓΣΟ	1.31.03
13	Σάββα	Χρίστος	ΓΣΠ	1.31.30
14	Κίκας	Μιχάλης	ΓΣΠ	1.32.22
15	Παναγή	Γεώργιος	ΓΣΠ	1.33.23
16	Βραχίμης	Ρηγίνος	ΓΣΖ	1.37.12
17	Κοσμά	Απόστολος	ΓΣΟ	1.41.15
18	Βλάχος	Μάριος	ΓΣΟ	1.45.20
19	Ευθυμίου	Ανδρέας	ΓΣΠΡ	1.45.45

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΓΣΟ	13
ΓΣΠ	6
ΓΣΖ	2

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1	Χάντζλικ	Τακμάρα	ΓΣΟ	1.21.04
2	Ανδρέου	Ιουλία	ΓΣΠ	1.32.12
3	Μαχαιριώτου	Κάρμεν	ΓΣΠ	1.34.30
4	Ιωάννου	Ελένη	ΓΣΠ	1.34.50
5	Θρασυβούλου	Σταυρούλα	ΓΣΟ	1.38.22
6	Διαίτη	Αναστασία	ΓΣΠ	1.39.30
7	Χιώτη	Χριστίνα	ΓΣΠ	1.40.49
8	Χατζήπαπα	Πόλα	ΓΣΟ	1.42.50
9	Μεϊτζιορ	Καταλίν	ΓΣΠ	1.43.22
10	Σωτηρίου	Μάρθα	ΓΣΠ	1.56.30

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΓΣΠ	13
ΓΣΟ	8



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



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.

CPREY

CEN-10-Jun14



ΝΕΑ ΤΟΥ



Οι καλύτεροι αθλητές του 2016 όπως ανακηρύχθηκαν από την ΕΑΚ. Ο Μιλαν Τραϊκόβιτς του ΓΣΟ και η Ραμόνα Παπαϊωάννου του ΓΣΚ σε αναμνηστική φωτογραφία με φόντο το έμβλημα της οργάνωσης. Δικαιολογημένα τα χαμόγελα. Η σκληρή δουλειά τους έχει ανταμειφθεί με τον καλύτερο τρόπο.



Kyriacos A. Andreou PhotoReporter

Ο πρόεδρος της ΚΟΕΑΣ κ. Αντώνης Δράκος απονέμει έπαθλο στον προπονητή του ΓΣΠ και παλιό πρωταθλητή των μεγάλων αποστάσεων Βασίλη Χειμωνή για την ανάδειξη του Συλλόγου στην πρώτη θέση στο ομαδικό στα 10000μ. Ανώμαλου Δρόμου.



Ο Γενικός Γραμματέας της ΚΟΕΑΣ κ. Περικλής Μάρκαρης απονέμει έπαθλο στη Δημήτροβα Βεντσισάβα του ΓΣΠ για τη νίκη της στα 3000μ. νεανίδων.

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



ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

Πολυνίκης Σύλλογος ο ΓΣΠ

Πρώτευσε σε πέντε κατηγορίες

Η αυλαία της νέας αγωνιστικής περιόδου 2017 άνοιξε στις 7 Ιανουαρίου με τη διεξαγωγή του Παγκυπρίου Πρωταθλήματος Ανωμαλού Δρόμου, που διεξήχθη στο Πάρκο Αθαλάσσιας και στο οποίο έλαβαν μέρος αθλητές /τριες από τους έξι(6) Γυμναστικούς Συλλόγους της Κύπρου. Οι αθλητές στην πρώτη τους εμφάνιση προσπάθησαν, παρουσίασαν τον καλό τους εαυτό και έδειξαν ότι είναι στο σωστό δρόμο. Νικήτρες στους άνδρες στα 10.000μ. ήταν ο Μάριος Αποστολίδης του ΓΣΕ με 33.21.0 και στις γυναίκες στα 4.000μ. η Ναταλία Ευαγγελίδου του ΓΣΠ με 13.51.0. Πολυνίκης Σύλλογος αναδείχθηκε ο ΓΣ ΠΑΓΥΠΡΙΑ που πρώτευσε στις πέντε(5) από τις έξι(6) κατηγορίες και ο Γυμναστικός Σύλλογος ΟΛΥΜΠΙΑ Λεμεσού σε μία(1) κατηγορία.



Τα πλήρη αποτελέσματα έχουν ως ακολούθως:

ΑΝΔΡΕΣ

1500M ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 16 ΕΤΩΝ

1	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΓΙΩΡΓΟΣ	ΓΣΟ	4.17.0
2	ΜΑΧΑΛΕΚΚΙΔΗΣ	ΘΩΜΑΣ	ΓΣΠΡ	4.19.0
3	SHYLOV	BOHDAN	ΓΣΟ	4.20.0
4	BENJAMIN	RAYSON	ΓΣΖ	4.23.0
5	ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ	ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΓΣΟ	4.29.0
6	ΑΔΑΜΟΥ	ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ	ΓΣΠΡ	4.35.0
7	ΚΟΥΣΗΣ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	ΓΣΠ	4.38.0
8	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΚΥΡΙΑΚΟΣ	ΓΣΖ	4.38.5
9	ΠΑΡΑΔΕΙΣΙΩΤΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΓΣΖ	4.41.0
10	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ	ΧΑΡΗΣ	ΓΣΖ	4.42.0
11	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ	ΡΕΝΟΣ	ΓΣΠ	4.51.0
12	ΑΝΔΡΕΟΥ	ΡΑΦΑΗΛ	ΓΣΟ	4.54.0



Ο Γιώργος Κωνσταντίνου του ΓΣΟ ήταν πρώτος στα 1500μ. παιδων κάτω των 16 χρόνων



Ο Εμμανουήλ Λιμαντζάκης του ΓΣΠ πρώτευσε στα 3000μ. παιδων

13	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΑΧΙΛΛΕΑΣ	ΓΣΖ	4.56.0
14	ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	4.57.0
15	ΚΑΚΟΥΛΛΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΓΣΖ	5.10.0
16	ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	5.12.0
17	ΜΕΝΟΙΚΟΥ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΓΣΟ	5.13.0
18	ΚΟΥΡΡΗΣ	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ	ΓΣΠΡ	5.15.0
19	ΑΓΓΕΛΗ	ΣΩΚΡΑΤΗΣ	ΓΣΕ	5.16.0
20	ΑΔΑΜΟΥ	ΧΡΙΣΤΟΣ	ΓΣΠ	5.17.0
21	ΚΕΤΤΗΡΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΓΣΠ	5.21.0
22	ΑΡΙΣΤΟΔΗΜΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΓΣΠ	5.25.0
23	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	5.33.0
24	ΖΑΧΑΡΙΟΥ	ΡΑΦΑΗΛ	ΓΣΕ	5.39.0
25	ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ	ΚΥΡΙΑΚΟΣ	ΓΣΟ	6.17.0
26	ΣΕΡΓΙΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΟ	6.24.0

3000 M. Παιδων

1	ΛΙΜΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΓΣΠ	9.38.0
2	ΣΠΥΡΟΥ	ΣΤΑΥΡΟΣ	ΓΣΠ	9.40.0
3	ΧΡΙΣΤΟΦΗ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	9.41.0
4	ΣΤΑΥΡΟΥ	ΛΟΥΚΑΣ	ΓΣΟ	10.00.0
5	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΠ	10.08.0
6	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΖ	10.19.0
7	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΟ	10.22.0
8	ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	10.24.0



ΝΕΑ ΤΟΥ

9	ΝΤΑΠΟΥΖΩΒ	ΑΙΜΙΛΙΟΣ	ΓΣΟ	10.29.0
10	ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ	ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ	ΓΣΕ	10.35.0
11	ΑΡΙΣΤΟΔΗΜΟΥ	ΓΡΗΓΟΡΗΣ	ΓΣΠ	10.40.0
12	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΠ	10.46.0
13	ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΗ	ΧΑΡΗΣ	ΓΣΠ	10.47.0
14	ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΣΟΦΟΚΛΗΣ	ΓΣΠΡ	10.56.0
15	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ	ΜΙΧΑΛΗΣ	ΓΣΟ	11.03.0
16	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΠΑΝΟΣ	ΓΣΖ	11.08.0
17	ΜΑΞΙΜΟΣ	ΑΛΚΙΒΙΑΔΗΣ	ΓΣΖ	11.47.0
18	ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ	ΜΑΡΙΟΣ	ΓΣΚ	12.00.0
19	ΠΙΕΡΗ	ΒΑΣΙΛΗΣ	ΓΣΠ	12.01.0
20	ΔΑΚΟΥΔΙΟΥ	FALCON	ΓΣΚ	12.26.0
21	ΠΑΠΑΧΑΡΙΔΗΜΟΥ	ΜΙΧΑΛΗΣ	ΓΣΚ	12.37.0
22	ΚΑΤΣΑΡΗΣ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΓΣΟ	13.05.0
23	ΣΕΡΓΙΟΥ	ΜΑΡΙΟΣ	ΓΣΚ	13.34.0
24	ΑΝΤΩΝΙΟΥ	ΣΠΥΡΟΣ	ΓΣΖ	15.10.0
25	ΠΕΝΤΑΡΑΣ	ΒΙΚΤΩΡΑΣ	ΓΣΚ	17.07.0

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ
2	Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑ
3	Γ.Σ. ΖΗΝΩΝ
4	Γ.Σ. ΚΟΡΟΙΒΟΣ

11 ΒΑΘΜΟΙ
35 ΒΑΘΜΟΙ
63 ΒΑΘΜΟΙ
82 ΒΑΘΜΟΙ

6000M ΕΦΗΒΩΝ

1	ΣΑΒΒΑ	ΣΤΑΥΡΟΣ	ΓΣΖ	21.48.0
2	ΠΕΤΡΟΥ	ΦΙΛΙΠΠΟΣ	ΓΣΕ	22.23.0
3	ΤΣΙΚΚΟΣ	ΦΙΛΙΠΠΟΣ	ΓΣΠΡ	22.59.0
4	ΑΥΓΟΥΣΤΗ	ΙΩΑΚΕΙΜ	ΓΣΟ	23.20.0
5	ΗΛΙΑ	ΕΙΡΗΝΑΙΟΣ	ΓΣΕ	23.44.0
6	ΛΟΙΖΟΥ	ΔΑΝΙΗΛ	ΓΣΖ	24.21.0
7	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΜΙΧΑΛΗΣ	ΓΣΟ	24.39.0
8	ΣΟΥΡΟΥΛΛΑ	ΜΑΡΙΟΣ	ΓΣΠ	25.57.0
9	ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ	ΜΑΡΙΟΣ	ΓΣΟ	26.30.0
10	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΓΣΟ	26.51.0
11	ΜΑΛΛΟΥΡΗΣ	ΒΑΛΕΡΙΟΣ	ΓΣΟ	27.04.0
	ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ	ΣΤΕΛΙΟΣ	ΓΣΟΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ	
	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΣΠΥΡΟΣ	ΓΣΟΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑ	30 ΒΑΘΜΟΙ
---	--------------	-----------

10000M ΑΝΔΡΩΝ

1	ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ	ΜΑΡΙΟΣ	ΓΣΕ	33.21.0
2	ΦΡΑΓΚΟΥ	ΝΙΚΟΛΑΣ	ΓΣΠ	34.13.0
3	ΑΗΜΕΤ JEBEL	ΚΑΣΣΑΗΟΥΜ	ΓΣΠ	34.36.0
4	ΤΟΦΗ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΓΣΕ	36.21.0



Η Χρύσω Γεωργίου του ΓΣΟ ήταν πρώτη στα 1500μ. κορασίδων κάτω των 16 χρόνων.



Ο Μάριος Αποστολίδης του ΓΣΕ κέρδισε τα 10000μ. ανδρών

5	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΓΣΟ	37.12.0
6	ΑΝΔΡΕΟΥ-ΓΙΑΦΑΣ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΓΣΖ	37.17.0
7	ΤΙΜΙΝΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΓΣΠ	37.43.0
8	ΑΒΡΑΑΜ	ΑΒΡΑΑΜ	ΓΣΠ	38.07.0
9	ΛΑΜΠΡΟΥ	ΧΡΙΣΤΟΣ	ΓΣΠΡ	38.16.0
10	ΚΕΕΝΑΝ	ΜΙΧΑΗΛ	ΓΣΟ	38.22.0
11	ΑΝΤΩΝΙΟΥ	ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ	ΓΣΚ	38.44.0
12	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΠ	39.31.0
13	ΑΡΕΣΤΗ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΓΣΚ	39.58.0
14	ΚΑΝΙΟΣ	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΓΣΠ	40.09.0
15	ΝΕΟΦΥΤΟΥ	ΣΙΜΟΣ	ΓΣΚ	40.43.0
16	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΠΡ	41.40.0
17	ΝΕΟΦΥΤΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΓΣΚ	41.52.0
18	ΚΙΚΑΣ	ΜΙΧΑΛΗΣ	ΓΣΠ	42.09.0
19	ΣΤΟΙΑ	ΜΑΡΙΑΝ	ΓΣΚ	42.55.0
20	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ	ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΓΣΠΡ	43.54.0
21	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ	ΣΤΕΛΙΟΣ	ΓΣΠ	44.29.0
22	ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ	ΣΩΚΡΑΤΗΣ	ΓΣΠ	45.40.0
	ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ	ΓΣΠΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ	
	ΕΥΤΣΤΑΘΙΟΥ	ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ	ΓΣΠΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ	20 ΒΑΘΜΟΙ
2	Γ.Σ. ΚΟΡΟΙΒΟΣ	56 ΒΑΘΜΟΙ

1500M ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 16 ΕΤΩΝ

1	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΧΡΥΣΩ	ΓΣΟ	5.03.0
2	ΑΙΝΕΝΤΖΙΑΝ	ΜΙΚΕΛΛΑ	ΓΣΠ	5.04.0
3	ΠΑΥΛΟΥ	ΧΑΡΙΤΙΝΗ	ΓΣΖ	5.09.0
4	ΛΟΙΖΙΔΟΥ	ΑΝΤΡΕΑ	ΓΣΠ	5.09.5
5	ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ	ΣΟΦΗ	ΓΣΠ	5.14.0
6	ΧΡΙΣΤΟΦΗ	ΕΛΕΑΝΑ	ΓΣΠΡ	5.17.0
7	ΖΑΝΝΕΤΤΟΥ	ΑΝΝΑ-ΑΓΓΕΛΙΚΗ	ΓΣΟ	5.18.0
8	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΓΣΠ	5.23.0
9	ΑΝΤΡΕΟΥ	ΒΙΚΤΩΡΙΑ	ΓΣΠ	5.23.5
10	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ	ΓΛΥΚΕΡΙΑ	ΓΣΠ	5.26.0
11	ΜΑΝΤΟΡΙΝΗ	ΔΟΜΝΑ	ΓΣΠ	5.28.0
12	ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ	ΡΑΦΑΕΛΛΑ	ΓΣΠ	5.29.0
13	ΦΥΛΑΚΤΟΥ	ΣΤΑΥΡΗ	ΓΣΠ	5.30.0
14	ΜΥΛΟΡΔΗ	ΑΝΝΑ	ΓΣΠ	5.33.0
15	ΑΝΤΡΕΟΥ	ΦΛΩΡΕΝΤΙΑ	ΓΣΠ	5.36.0
16	ΗΛΙΑ	ΠΑΥΛΙΝΑ	ΓΣΕ	5.37.0
17	ΧΡΙΣΤΟΥ	ΕΙΡΗΝΗ	ΓΣΟ	5.43.0
18	ΛΟΥΚΑ	ΑΝΤΡΙΑ	ΓΣΠ	5.48.0
19	ΛΕΩΝΙΔΟΥ	ΝΑΥΣΙΚΑ	ΓΣΚ	5.53.0



20	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	ΓΣΠ	5.54.0
21	ΚΥΡΙΑΚΟΥ	ΑΝΤΩΝΙΑ	ΓΣΟ	5.59.0
22	ΤΟΥΜΠΑ	ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΩ	ΓΣΠ	6.00.0
23	ΙΒΑΝΟΒΑ	ΝΤΕΝΙΤΣΑ	ΓΣΟ	6.00.5
24	ΤΣΙΤΣΗ	ΜΙΧΑΕΛΛΑ	ΓΣΟ	6.01.0
25	ΠΑΝΤΕΛΗ	ΗΛΙΑ	ΓΣΟ	6.02.0
26	ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ	ΙΩΑΝΝΑ	ΓΣΠ	6.10.0
27	ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΜΑΡΙΑ	ΓΣΕ	6.14.0
28	ΜΑΡΚΙΔΟΥ	ΜΥΡΟΦΟΡΑ	ΓΣΖ	6.17.0
29	ΑΡΑΜΠΑΡΜΑΣΛΙ	REBECCA	ΓΣΕ	6.45.0
30	ΜΠΑΡΗ	ΜΕΛΙΝΑ	ΓΣΚ	6.48.0
31	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΕΛΕΝΗ	ΓΣΟ	7.14.0
	ΤΑΚΗ	ΕΠΙΦΑΝΙΑ	ΓΣΠ	εγκατέλειψε
	ΣΕΡΓΙΔΗ	ΔΗΜΗΤΡΑ	ΓΣΚ	εγκατέλειψε

2000Μ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

1	ΠΕΤΡΗ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΓΣΠ	7.15.0
2	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΓΣΠ	7.30.0
3	ΜΑΛΑ	ΦΟΙΒΗ	ΓΣΠ	7.44.0
4	ΜΑΚΚΟΥΤΙΔΟΥ	ANNA	ΓΣΟ	7.48.0
5	ΜΑΡΚΙΔΟΥ	ΕΛΕΝΗ	ΓΣΖ	7.59.0
6	ΚΥΡΙΑΚΟΥ	ΖΗΝΑ	ΓΣΕ	8.25.0
7	ΑΝΤΡΟΠΟΒΑ	ΖΒΕΝΤΛΑΝΑ	ΓΣΕ	8.30.0
8	ΠΕΤΡΟΥ	ΒΑΣΙΛΕΙΑ	ΓΣΕ	8.32.0
9	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΕΛΕΝΗ	ΓΣΕ	8.39.0
10	ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ	ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ	ΓΣΟ	8.47.0
11	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΑ	ΓΣΟ	8.49.0
12	ΛΟΥΚΑ	ΧΑΡΑ	ΓΣΟ	8.53.0
13	ΤΡΥΦΩΝΟΣ	ΑΙΜΙΛΗ	ΓΣΟ	8.57.0
14	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΕΥΑ	ΓΣΠ	9.04.0
	ΑΡΙΣΤΟΔΗΜΟΥ	ΔΕΣΠΟΙΝΑ	ΓΣΖ	ΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ	6 ΒΑΘΜΟΙ
2	Γ.Σ. ΕΥΑΓΓΟΡΑΣ	21 ΒΑΘΜΟΙ
3	Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑ	25 ΒΑΘΜΟΙ

3000Μ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1	ΔΗΜΗΤΡΟΒΑ	ΒΕΝΤΣΙΣΛΑΒΑ	ΓΣΠ	11.23.0
2	ΒΛΑΧΟΒΑ	ΜΑΡΙΑ	ΓΣΕ	11.51.0
3	ΒΑΡΚΜΑΝ	ΝΑΤΑΣΙΑ	ΓΣΟ	11.57.0
4	ΠΕΤΡΟΥ	ΙΩΑΝΝΑ	ΓΣΕ	12.22.0
5	ΣΑΒΒΑ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΓΣΠ	12.31.0
6	ΤΟΥΡΣΙΑΔΟΥ	ANNA	ΓΣΚ	12.41.0
7	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	ΓΣΟ	12.43.0
8	ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΑΘΗΝΑ	ΓΣΠ	12.50.0
9	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	ΕΛΕΑΝΑ	ΓΣΠ	12.54.0
10	ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΓΣΠΡ	12.59.0
11	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ	ΑΓΝΗ	ΓΣΟ	13.27.0
	ΤΙΜΟΥΡΤΟΥΚΑΝ	ΖΟΖΑΝ	ΓΣΟ	ΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ	14 ΒΑΘΜΟΙ
2	Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑ	21 ΒΑΘΜΟΙ

4000Μ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1	ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ	ΝΑΤΑΛΙΑ	ΓΣΠ	13.51.0
2	ΔΑΓΜΑΡΑ	HANDZLIK	ΓΣΟ	14.45.0
3	ΧΑΤΖΗΠΟΛΥΔΩΡΟΥ	ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ	ΓΣΠ	15.26.0
4	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΟΥ	ΕΛΠΙΔΑ	ΓΣΠ	15.52.0
5	ΙΩΑΝΝΟΥ	ΕΛΕΝΗ	ΓΣΠ	16.02.0
6	ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ΓΣΖ	16.14.0
7	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	ΝΑΤΑΛΗ	ΓΣΚ	17.01.0
8	ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ	ΜΑΡΙΑ	ΓΣΟ	18.24.0
9	ΣΩΤΗΡΙΟΥ	ΜΑΡΘΑ	ΓΣΠ	19.38.0
	ΨΑΡΑ	ΕΛΙΑ	ΓΣΖ	ΕΓΚΑΤΕΛΕΙΨΕ

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

1	Γ.Σ. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ	8 ΒΑΘΜΟΙ
---	----------------	----------



Η Ναταλία Ευαγγελίδου του ΓΣΠ κυριάρχησε στα 4000μ. γυναικών



Η Χριστίνα Πετρή του ΓΣΠ ήταν πρώτη στα 2000μ. κορασίδων.



ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΙΣ ΗΠΑ

Νέο Παγκύπριο ρεκόρ η Φιλίππα Φωτοπούλου

Στο μήκος με 6.34μ.

Με ..φόρα ξεκίνησε τη νέα χρονιά η Φιλίππα Φωτοπούλου. Η αθλήτρια του ΓΣΠ που σπουδάζει στο πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα στις 13 Ιανουαρίου σε αγώνες είχε άλμα στα 6.34μ. Επίδοση που είναι νέο Παγκύπριο ρεκόρ κάτω των 23 χρόνων. Το προηγούμενο το κατείχε η ίδια με 6.15μ. από την προηγούμενη χρονιά.

Η αδελφή της Ολίβια συμμετείχε στα 60μ. και πέτυχε επίδοση 7.51 που θεωρείται αρκετά καλή για ξεκίνημα της χρονιάς.

Εξ' άλλου σε διάφορους αγώνες αθλητές και αθλήτριες που σπουδάζουν στην Αμερική σημείωσαν τις ακόλουθες επιδόσεις στα αγωνίσματά τους:

Γεώργιος Πούλλος	μήκος	6.80μ.
Ανδρέας Χριστοδούλου	σφαίρα	12.12μ.
Ανδρέας Χριστοδούλου	μήκος	6.89μ.
Ανδρέας Χριστοδούλου	60μ.εμπ.	8.45
Χρίστος Ζαχαρίου	800μ.	1.58.63
Καλλιόπη Κουντούρη	400μ.	56.71

• Σε αγώνες που διεξήχθησαν στις 21 Ιανουαρίου αθλητές - αθλήτριες που φοιτούν στις Ηνωμένες Πολιτείες πέτυχαν τις ακόλουθες επιδόσεις.

- Φωτοπούλου Φιλίππα - 60μ. 7.47
- Φωτοπούλου Ολίβια - 60μ. 7.57
- 200μ. 24.60
- Χριστοδούλου Ανδρέας - Επταθλο 4.330β.
- Κουντούρη Καλλιόπη - 400μ. 57.98



Η Φιλίππα Φωτοπούλου σημείωσε νέο παγκύπριο ρεκόρ κάτω των 23 ετών στο μήκος



28 Ιανουαρίου

Σε αγώνες στις 28 Ιανουαρίου κύπριοι αθλητές και αθλήτριες πέτυχαν τις πιο κάτω επιδόσεις:

- Φιλίππα Φωτοπούλου μήκος 6.17μ.
- Ολίβια Φωτοπούλου στα 60μ. πέτυχε χρόνο 7.53 και στα 200μ. 24.77
- Καλλιόπη Κουντούρη στα 200μ. σημείωσε χρόνο 25.90

10-11 Φεβρουαρίου

- Φιλίππα Φωτοπούλου μήκος 6.22μ.
- Ολίβια Φωτοπούλου 60μ. 7.52/ 200μ. 24.77
- Καλλιόπη Κουντούρη 400μ. 56.73/ 200μ. 25.82

25-26 Φεβρουαρίου

- Φωτοπούλου Φιλίππα Μήκος 6.30μ.
- Κουντούρη Καλλιόπη 400μ. 57.31

Ανδρέας Χριστοδούλου

Ο Δεκαθλητής του ΓΣΚ Ανδρέας Χριστοδούλου σε διάφορους αγώνες Κλειστού Στίβου στις ΗΠΑ πέτυχε τις πιο κάτω επιδόσεις:

- 60μ.εμπόδια 8.60
- Μήκος 6.72μ.
- Σφαίρα 11.57μ.

Σε αγώνες στις 10 Φεβρουαρίου:

- 60μ. 7.30
- ύψος 1.90μ.

Σε αγώνες που διεξήχθησαν στις 25 Φεβρουαρίου:

- Επταθλο 5150β.



Ο Ανδρέας Χριστοδούλου του ΓΣΚ



ΗΜΕΡΙΔΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΟ ΣΕΦ Ο Κ. Τζιακούρης Ν.Π.Ρ.Ε.

Στα 60μ. εμπόδια με 8.18

Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ Εφήβων στα 60μ. εμπόδια (0.99εκ.) πέτυχε ο αθλητής του Γ.Σ.ΟΛΥΜΠΙΑ Λεμεσού Κωνσταντίνος Τσιακούρης στη διάρκεια της Ημερίδας Κλειστού Στίβου που διεξήχθη στο ΣΕΦ της Αθήνας το Σάββατο 04 Φεβρουαρίου.

Ο αθλητής που Γ.Σ.Ο. σημείωσε 8.18 βελτιώνοντας το προηγούμενο ρεκόρ που κατείχε ο Αλέξανδρος Σταυρίδης του ΓΣΖ με 8.22.



Τα αποτελέσματα της ημερίδας έχουν ως ακολούθως:

Ανδρέας Χατζηθεωρήs	60μ.	7.03/3ος
Σοφρώνης Χάρπας	60μ.	7.18
Αλέξανδρος Σπαστήρs	60μ.	7.25
Μιχάλης Χαραλάμπους	60μ.	7.30
Θεοφάνης Μιχαηλάs	800μ.	1.52.24/1ος
Νίκος Φράγκου	1500μ.	3.55.38/1ος
		(ατομική επίδοση)
Κωνσταντίνος Τζιακούρης	60μ.εμπ. Εφήβων	8.18/1ος
		(Ν.Π.Ρεκόρ Εφήβων)
Ανδρέας Χριστοδούλου	60μ.εμπόδια Εφήβων	8.45/3ος
Χρίστος Παντελίδης	Μήκος	6.90μ. /9ος
Σκεύη Ανδρέου	60μ.	7.59/3η
Ειρήνη Γεωργίου	60μ	7.83/8η
Δήμητρα Κυριακίδου	60μ.	7.83/9η
Σοφία Μιχαήλ	400μ.	59.27/8η
Δήμητρα Αραχωβίτη	60μ.εμπόδια	8.42/1η
Δάφνη Γεωργίου	60μ.εμπόδια	8.62/3η
Δέσποινα Χαραλάμπους	Υψος	1.72μ./3η
		(ατομική επίδοση)
Μαρία Αριστοτέλους	Επι Κοντώ	4.00μ./1η
		(ατομική επίδοση)
Σκεύη Κρασιά	Επι Κοντώ	3.45μ./ 7η



Ο Κωνσταντίνος Τζιακούρης του ΓΣΟ πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ Εφήβων.



Η Δήμητρα Κυριακίδου του ΓΣΚ



Η Δήμητρα Αραχωβίτη έκαμε την πρώτη της εμφάνιση μετά τον τραυματισμό της.

ΣΕ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ Ικανοποιητικές επιδόσεις

Επανεμφάνιση της Αραχωβίτη

Ικανοποιητικές επιδόσεις πέτυχαν οι κύπριοι αθλητές και αθλήτριες σε αγώνες Κλειστού Στίβου στην Ελλάδα στις 21 Ιανουαρίου στον Αγ. Κοσμά.

Αναλυτικά οι Κύπριοι αθλητές-τριες σημείωσαν τις ακόλουθες επιδόσεις:

- Αραχωβίτη Δήμητρα - 60μ.εμπόδια 8.40 1η
- Κυριακίδου Δήμητρα - 60μ. 7.24 2η
- Χαραλάμπους Μιχάλης - 60μ. 7.18 5ος
- Χάρπας Σοφρώνης - 60μ. 7.26 11ος
- Σπαστρός Φίλιππος - 60μ. 7.30 14ος
- Σε ημερίδα στη Θεσσαλονίκη η αθλήτρια του ΓΣΟ Σκευή Κρασά πέτυχε άλμα στα 3.60μ. στο επι κοντώ και αναδείχθηκε νικήτρια.

Εξ' άλλου σε ημερίδα κλειστού που διεξήχθη στον Άγιο Κοσμά το Σάββατο 28 Ιανουαρίου κύπριοι αθλητές, αθλήτριες πέτυχαν τις πιο κάτω επιδόσεις.

Δήμητρα Αραχωβίτη	60μ. εμπόδια	8.43
Μαρία Αριστοτέλους	επι κοντώ	3.80μ.

- Στη Θεσσαλονίκη σε ημερίδα κλειστού το Σάββατο 28 Ιανουαρίου η Παρασκευή Κρασά στο επι κοντώ σημείωσε άλμα 3.50μ.

Τέλος σε ημερίδα κλειστού που διεξήχθη το Σάββατο 11 Φεβρουαρίου στον Αγιο Κοσμά στην Αθήνα κύπριοι αθλητές / αθλήτριες πέτυχαν τις πιο κάτω επιδόσεις στα αγωνίσματά τους.

Δήμητρα Κυριακίδου	60μ.	7.75	1η
Αγγελική Αθανασοπούλου	60μ. εμπ.	8.71	1η
Ανδρέας Χατζηθεωρή	60μ,	6.97	1ος



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ

Νέο Παγκύπριο ρεκόρ η Ραφαέλλα

Νικητής ο Νικόλας Φράγκου

Νέο Παγκύπριο Ρεκόρ στο Πένταθλο Γυναικών πέτυχε η ΡΑΦΑΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΟΥ του ΓΣΟ στη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κλειστού Στίβου Ανδρών & Γυναικών που έγινε στις 18-19 Φεβρουαρίου στο ΣΕΦ στην Αθήνα.

Η Ραφαέλλα συγκέντρωσε 3240β. βελτιώνοντας το προηγούμενο δικό της ρεκόρ που ήταν 3156β. από την περσινή χρονιά.

Πρώτη νίκη πέτυχε στους αγώνες ο Νικόλας Φράγκου στα 3000μ. με 8.27.87 που αποτελεί και ατομική επίδοση.

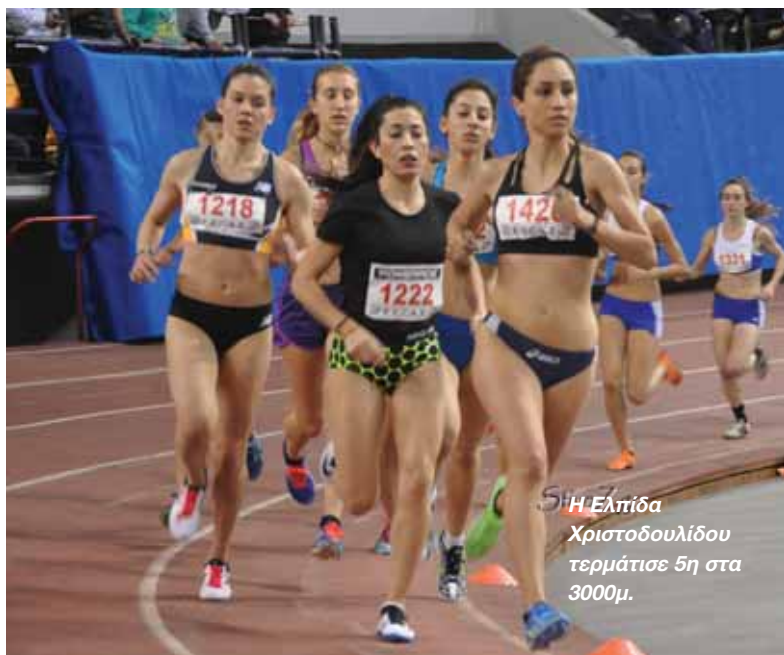
Δεύτερες θέσεις εξασφάλισαν, η Δήμητρα Αραχωβίτη στα 60μ. εμπ. με 8.39 και ο Θεοφάνης Μιχαηλός στα 1500μ. με 3.53.12



Η Ραφαέλλα Ιωάννου πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στο πένταθλο.



Ο Θεοφάνης Μιχαηλός τερμάτισε δεύτερος στα 1500μ.



Η Ελπίδα Χριστοδουλίδου τερμάτισε 5η στα 3000μ.



ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Ιωάννου στο πένταθλο

Οι επιδόσεις των κυπρίων αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν έχουν ως ακολούθως:

Άνδρες

Νικόλας Φράγκου	3000μ.	8.27.87	(ΑΤ. ΕΠ.)1ος
Θεοφάνης Μιχαηλάς	1500μ.	3.53.12	2ος
Παίσιος Δημητριάδης	60μ.	6.94	4ος(Ε.Σ)
Νίκανδρος Στυλιανού	επι κοντώ	5.40μ.	5ος(Ε.Σ)
Μιχάλης Χαραλάμπους	60μ.	7.11	
Ανδρέας Χ΄Θεωρής	60μ.	7.00(6.98ΠΡ)	8ος(Ε.Σ)
Ανδρέας Χριστοφόρου	400μ.	51.08	ΠΡ.
Λευτέρης Ηλία	800μ.	1.57	7ος(Ε.Σ)
Μάριος Αποστολιδης	3.000μ.	8.39.40	8ος(Ε.Σ) ΑΤ. ΕΠ.
Φώτης Ιωάννου	60μ.	7.27	ΠΡ.
Αλέξανδρος Σπαστρής	60μ.	7.22	ΠΡ.
Κωνσταντίνος Τιμινής	3000μ	9.12.38	22ος(Ε.Σ)

Γυναίκες

Ραφαέλλα Ιωαάννου	πένταθλο	3.240B	Παγ.Ρεκ. Γυν.
Δήμητρα Αραχωβίτη	60μ. εμπ.	8.39	2η(Ε.Σ)
Ελπίδα Χριστοδουλίδου	3000μ.	10.14.83	5η(Ε.Σ)
Δήμητρα Κυριακίδου	60μ.,	7.67	7η
Ειρήνη Γεωργίου	60μ.	7.78	13η (Ε.Σ)
Σοφία Μιχαήλ	200μ.	26.8	
	400μ.	59.54	9η(Ε.Σ)
Δάφνη Γεωργίου	60μ. εμπ.	8.65	4η(Ε.Σ)
Δέσποινα Χαραλάμπους	ύψος	1.72μ.	4η(Ε.Σ)
Μαρία Αριστοτέλους	επι κοντώ	3.8	6η
Ηλέκτρα Κωνσταντίνου	τριπλούν	11.85μ.	8η(Ε.Σ)
Χριστίνα Καλογεροπούλου	επι κοντώ	3.90μ.	5η



Ο Νικόλας Φράγκου ήταν πρώτος στα 3000μ.

Μαρκέλλα Ιωάννου	60μ.	8.33	ΠΡ.
Σάντα Κολομείτεβα	60μ.	7.94	ΠΡ.



ΣΤΟΝ ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΙΒΟ ΑΠΟ ΤΗ ΝΑΤΑΛΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ

Καταπληκτικό ξεκίνημα

Δύο νέα Παγκύπρια ρεκόρ στον κλειστό στίβο σημείωσε η Ναταλία Ευαγγελίδου του ΓΣΠ, στα 800μ. και 1500μ., ότι καλύτερο για την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου.

Η αθλήτρια που προπονείται με τον παλιό πρωταθλητή των 800μ. και 1500μ. Σπύρο Σπύρου στις 15 Φεβρουαρίου στο International Grand Prix στο Athlone της Ιρλανδίας πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ στα 1500μ., σημειώνοντας χρόνο 4.15.68 εξασφαλίζοντας και το όριο για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου.

Το 2014 στην Κωνσταντινούπολη, η Ναταλία Ευαγγελίδου είχε κάνει παγκύπριο ρεκόρ στα 1.500μ. τρέχοντας την απόσταση σε 4.23.85.

Η αθλήτρια του ΓΣΠ μετά από πολύ

Δύο νέα παγκύπρια ρεκόρ στα 800μ. και 1500μ.

καλή προετοιμασία, βρέθηκε σε εξαιρετική μέρα και ακολουθώντας σωστή τακτική στην κούρσα κατάφερε να φθάσει στη μεγάλη επιτυχία.

Σε δηλώσεις της μετά την κούρσα είπε:

“Είμαι πολύ ευχαριστημένη. Η προετοιμασία έχει αποδώσει. Η επίδοση που σημείωσα ήταν μέσα στις δυνατότητές μου.”

800μ.

Το δεύτερο ρεκόρ το πέτυχε στο Βαλκανικό πρωτάθλημα κλειστού στο Βελιγράδι στις 25 Φεβρουαρίου στα 800 με 2.06.52. Και σε αυτό το αγώνισμα ακολουθώντας τις οδηγίες

του προπονητή της κατάφερε να τερματίσει δεύτερη και να κατακτήσει το αργυρό μετάλλιο, σημειώνοντας ταυτόχρονα και νέο παγκύπριο ρεκόρ

Η νέα χρονιά για τη λαμπρή πρωταθλήτρια ξεκίνησε με αγώνα στη Γάνδη του Βελγίου στις 11 Φεβρουαρίου στα 800μ. σημειώνοντας χρόνο 2.07.29.

“ Θέλω να ευχαριστήσω τον προπονητή μου κ. Σπύρο Σπύρου, τους χορηγούς μου New Balance Greece, Polar Gr, την εταιρεία Παπαέλληνα και τα Demetriou Sports! Επίσης όλη την ομάδα που βρίσκεται από πίσω μου, τον σύλλογο μου ΓΣΠ, την ομοσπονδία μου ΚΟΕΑΣ τον ΚΟΑ και πάνω από όλα την οικογένεια μου! ”



ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Ιπτάμενος ο Νίκανδρος

Από ρεκόρ σε ρεκόρ στο επί κοντώ πετά ο Νίκανδρος Στυλιανού. Ο αθλητής του Πραξάνδρου την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου σε διεθνές μίτιγκ στο Κάρτιφ της Ουαλλίας πέτυχε άλμα 5.57μ. που είναι νέο παγκύπριο ρεκόρ βελτιώνοντας κατά 11 εκατοστά το δικό του που σημείωσε πριν από μια βδομάδα (5.46μ. στο «Open Indoor Meeting» στο Lee Valley Sports Centre) και κατά ένα εκατοστό του απόλυτου ρεκόρ που κατείχε ο Φώτης Στεφανή (5.56μ.) από το 2000. Ο Στυλιανού ξεκίνησε εντυπωσιακά τη νέα χρονιά και δείχνει ότι μπορεί ν' ανέβει ακόμα πιο ψηλά. Στην πρώτη του εμφάνιση σε ημερίδα κλειστού είχε άλμα στα 5.30μ. και ακολούθησαν οι δύο εμφανίσεις στο εξωτερικό με τη δημιουργία του ρεκόρ. Ο προπονητής του Γιώργος Αποστολίδης είναι πολύ ικανοποιημένος από την εξέλιξη του και αισιοδοξεί ότι θα ο αθλητής θα πετύχει ακόμη πιο σπουδαία πράγματα το 2017.



Ο Νίκανδρος με τον Τζίμη Ανδρέου και τον Γιώργο Αποστολίδη

ΠΟΥΡΣΑΝΙΔΗΣ: Συνεχής βελτίωση

Σε αγώνες Πανεπιστημίων στις ΗΠΑ, ο Αλέξανδρος Πουρσανίδης του ΓΣΚ βελτίωσε την ατομική του επίδοση στη ρίψη με βαρετό όργανο με 22..25μ.Τη βολή πέτυχε στις 25 Φεβρουαρίου σε φοιτητικούς αγώνες

- Σε αγώνες στις 28 Ιανουαρίου πέτυχε βολή στα 21.78
- Σε αγώνες στις 10 Φεβρουαρίου σημείωσε βολή 22.06

Ο αθλητής του ΓΣΚ που σπουδάζει στην Αμερική γυμνάζεται εντατικά και στόχος του είναι η σημαντική βελτίωση στο αγώνισμα της Σφυροβολίας την καλοκαιρινή περίοδο.





ΒΑΣΟΣ ΘΕΟΦΙΛΟΥ

Διεθνής μετρητής αποστάσεων στο επίπεδο B

Μετά από εξετάσεις

Τον Σεπτέμβριο του 2014 διοργανώθηκε σεμινάριο στην Αθήνα για νέους διεθνείς μετρητές αποστάσεων κάτω από την αιγίδα της AIMS και της IAAF, από τον γραμματέα της AIMS κύριο Hugh Jones. Την Κύπρο εκπροσώπησε ο παλιός πρωταθλητής μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων Βάσος Θεοφίλου μετά από εισήγηση της ΚΟΕΑΣ.

Το σεμινάριο διήρκεσε μία εβδομάδα. Εκτός από το θεωρητικό μέρος υπήρχε και το πρακτικό. Μετά το πέρας του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες θα έπρεπε να μετρήσουν από μόνοι τους και με την παρακολούθηση ενός πεπειραμένου και αναγνωρισμένου μετρητή αποστάσεων ένα αριθμό αγώνων δημοσίας οδού. Μετά το τέλος των μετρήσεων, πάντα γίνεται λεπτομερής αναφορά στην AIMS για έλεγχο και έγκριση των μετρήσεων.

Μετά από σειρά μετρήσεων που ακολούθησαν, τον Μάρτιο του 2016 ο Βάσος Θεοφίλου έγινε αναγνωρισμένος μετρητής αποστάσεων σε επίπεδο Γ από τη διεθνή ομοσπονδία AIMS. Ταυτόχρονα ο κ. Hugh Jones ο οποίος είναι ο International Measurement Administrator for English-speaking Europe and Africa και γραμματέας της AIMS αναγνωρίζοντας την ποιότητα και ικανότητα του, τον αναβαθμίζει σε διεθνή αναγνωρισμένο μετρητή αποστάσεων από επίπεδο Γ σε επίπεδο Β δίνοντας του το δικαίωμα να μπορεί να κάνει επίσημη μέτρηση από μόνος του, δικαίωμα που δεν το έχει ο μετρητής στο επίπεδο Γ.

Τα κριτήρια για να καταστεί κάποιος διεθνής μετρητής αποστάσεων είναι πολύ αυστηρά αφού από όλους τους συμμετέχοντες στο σεμινάριο μόνο τρεις έχουν γίνει επίσημα αναγνωρισμένοι μετρητές αποστάσεων. Στην Ελλάδα υπάρχει μόνο ένας ο Γιώργος Δούσης στο επίπεδο Β.

Ο κάτοχος του επίπεδο Β μπορεί να μετρήσει οποιαδήποτε κατηγορία αγώνα δημοσίας οδού. Συνήθως παγκόσμια πρωταθλήματα και ολυμπιακούς αγώνες η μέτρηση γίνεται και με την συμμετοχή μετρητών επίπεδο Α. Για επιβεβαίωση παγκοσμίων ρεκόρ, η διαδρομή πρέπει να επιβεβαιωθεί από μετρητή επίπεδο Α.

Η AIMS ιδρύθηκε τον Μάιο του 1982. Αρχικά με 28 μέλη. Τώρα οι χώρες μέλη της είναι πέρα των 400.



Σκοπός της είναι την προώθηση των δρόμων δημοσίας οδού μεγάλων αποστάσεων κάτω από συγκεκριμένους κανονισμούς έτσι ώστε να υπάρχει σωστή μέτρηση. Υπάρχει συνεργασία με την διεθνή ομοσπονδία IAAF. Επίσης με κατευθυντήριες οδηγίες βοηθά στην όσο καλύτερη διοργάνωση αγώνων δρόμων μεγάλων αποστάσεων ανά τον κόσμο ανταλλάσσοντας γνώσεις και εμπειρίες.

Όλοι οι αγώνες κάτω από την AIMS μετρούνται από αναγνωρισμένους κριτές αποστάσεων AIMS/IAAF.



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

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



ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΛΕΩΝΙΔΟΥ

Πρώτος Κύπριος αθλητής που τερμάτισε και στους έξι World Marathon Majors

Κατάγεται από αθλητική οικογένεια

Ο Λεωνίδας Λεωνίδου είναι ο μοναδικός κύπριος αθλητής που τερμάτισε και στους έξι World Marathon Majors. Ο τελευταίος ήταν στις 24 Απριλίου το 2016. Διάνυσε την απόσταση 26,2 μιλίων σε χρόνο 3:18.29. Ο 50χρονος Λεωνίδου, γεννήθηκε στη Λευκωσία στις 27 Ιουνίου 1967 και ασχολείται με τον κλασικό αθλητισμό από το 1978. Έχει συμμετάσχει σε πολλούς αγώνες τόσο στην Κύπρο όσο και στο εξωτερικό. Προέρχεται από αθλητική οικογένεια και τόσο ο πατέρας του Στέλιος Λεωνίδου, όσο και η μητέρα του Νίνα Κασσιανίδου διακρίθηκαν στον κυπριακό στίβο την δεκαετία του 1960 και ήσαν Παγκυπριόνικες στα 5000μ. και 100μ. αντιστοίχως.

Ο Λεωνίδου είναι δρομέας μεγάλων αποστάσεων και κατά τη διάρκεια της αθλητικής του καριέρας έχει συμμετάσχει σε διάφορους μαραθώνιους ανά το παγκόσμιο. Ωστόσο μόνο έξι μαραθώνιοι πληρούν τις πιο ψηλές προδιαγραφές που έθεσε η IAAF σε συνεργασία με τους διοργανωτές των μαραθώνιων. Οι έξι πιο σημαντικοί αποκαλούνται World Marathon Majors και είναι: Του Παρισιού, του Τόκιο, της Βοστώνης, του Λονδίνου, του Βερολίνου και της Νέας Υόρκης. Ο Λεωνίδου συμμετείχε και τερμάτισε και στους έξι, τοποθετώντας το όνομα της Κύπρου στη λίστα με τους 1000 περίπου αθλητές από όλο τον κόσμο.

Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι ο Λεωνίδου ήταν ο μοναδικός κύπριος μαραθωνοδρόμος που κατάφερε να τερματίσει στο μαραθώνιο της Βοστώνης το 2013 που έμεινε στην ιστορία ως Boston marathon bombing, και ήταν αυτόπτης μάρτυρας της βομβιστικής επίθεσης που συγκλόνισε τον κόσμο.



www.zorbas.com.cy



/zorbascy



app οηαύστε
μοναδικά
προνόμια

40 ΖΟΡΠΙΑΣ
πρώτα μαζί

Για περισσότερες πληροφορίες

 80000600 (χωρίς χρέωση)

 mybakeryclub@zorbas.com.cy



ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Βελτίωση απόδοσης μεγάλων αποστάσεων



**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 χιλόμετρα (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 επι-

λύσουν 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 vΔ50 (Demarie et al., 2000; Demarie et al., 2001; Demarie et al., 2003 and Lafitte et al., 2003) και vVo2max (Billat et al., 2000; Billat et al., 2001; Hill & Rowel, 1996; Hill & Rowel, 1997; Smith et al., 2000). vVo2max ορίζεται ως η ταχύτητα που συσχετίζεται με την μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και vΔ50, ορίζεται η ενδιάμεση ταχύτητα 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 (vVo2max) οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην απόδοση στα 1500μ, στα 5000μ και στην δρομική οικονομία, ενώ η χαμηλότερη ένταση (vΔ50)

οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στα 1500μ, στα 5000μ και στο αναερόβιο κατώφλι. Καμία από τις δύο εντάσεις δεν βελτίωσε 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 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 κάνεις μια συγκεκριμένη προπόνηση ... τότε άλλαξε προπονητή.'



Το πρόγραμμα των αγωνισμάτων του ντάιαμοντ λιγκ

Ανακοινώθηκε το πρόγραμμα των αγωνισμάτων του ντάιαμοντ λιγκ της IAAF το οποίο έχει ως ακολούθως:

5 Μαΐου Ντόχα (Κατάρ)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

13 Μαΐου Σαγκάη (Κίνα)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

26-27 Μαΐου Γιουτζίν (ΗΠΑ)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

8 Ιουνίου Ρώμη (Ιταλία)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

15 Ιουνίου Όσλο (Νορβηγία)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

18 Ιουνίου Στοκχόλμη (Σουηδία)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

1 Ιουλίου Παρίσι (Γαλλία)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

6 Ιουλίου Λωζάνη (Ελβετία)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

9 Ιουλίου Λονδίνο (Βρετανία)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

16 Ιουλίου Ραμπάτ (Μαρόκο)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

21 Ιουλίου Μόντε Κάρλο (Μονακό)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

20 Αυγούστου Μπέρμινγχαμ (Βρετανία)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

24 Αυγούστου Ζυρίχη (Ελβετία)

Άνδρες 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία

Γυναίκες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

1 Σεπτεμβρίου Βρυξέλλες (Βέλγιο)

Άνδρες 100μ. – 800μ. – 5.000μ. – 400μ. εμπόδια – επί κοντώ – τριπλούν – σφαιροβολία – ακοντισμός

Γυναίκες – 200μ. – 400μ. – 1.500μ. – 3.000μ. στιπλ – 100μ. εμπόδια – ύψος – μήκος – δισκοβολία



ΠΕΝΘΗ

Έφυγε ο Γιάννης Σταματόπουλος

Σε πένθος έχει βυθιστεί ο ΣΕΓΑΣ μετά την είδηση της «απώλειας» του Γιάννη Σταματόπουλου, ο οποίος έφυγε από τη ζωή σε ηλικία 63 ετών

● Γιάννης Σταματόπουλος γεννήθηκε στην Πάτρα στις 28 Αυγούστου το 1954. Σπούδασε χημικός μηχανικός στη σχολή χημικών μηχανικών του Εθνικού Μετσόβειου Πολυτεχνείου, ενώ στα μαθητικά του χρόνια ασχολήθηκε ερασιτεχνικά με το μπάσκετ. Το 1982 έγινε μέλος της διοίκησης του σωματείου Ολυμπιάδα Πατρών, όπου από το 1985 έως το 1987 διατέλεσε γενικός γραμματέας. Το 1982 ήταν κριτής στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στίβου της Αθήνας.

Την περίοδο 1987 – 1989 έγινε μέλος του διοικητικού συμβουλίου του ΣΕΓΑΣ. Επέστρεψε στο συμβούλιο το 1997 όπου κατείχε τη θέση του Α΄ αντιπροέδρου. Η δράση του στην ομοσπονδία του Στίβου ήταν έντονη, καθώς πέραν των υψηλών διοικητικών θέσεων, διατέλεσε πρόεδρος της Επιτροπής Αγώνων, της Κεντρικής Επιτροπής Κριτών, αλλά και της Επιτροπής Υψηλού Αθλητισμού, ενώ ήταν μέλος της Ολυμπιακής Επιτροπής. Το 2016 βρισκόταν στη θέση του προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής του Μαραθωνίου της Αθήνας. Τελευταία του αποστολή με την

Εθνική ομάδα ήταν στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο ως επικεφαλής.

Ήταν φίλος της Κύπρου με μεγάλη αγάπη για τον Κυπριακό Στίβο και τους ανθρώπους του

Η ανακοίνωση του ΣΕΓΑΣ

«Ο πρόεδρος, τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου, οι τεχνικοί και οι εργαζόμενοι στον ΣΕΓΑΣ εκφράζουν την οδύνη τους για την απώλεια του αντιπροέδρου του ΣΕΓΑΣ, Γιάννη Σταματόπουλου. Ο Γιάννης Σταματόπουλος αφιέρωσε τη ζωή του στον ελληνικό στίβο, πάντα κοντά στις αθλήτριες και τους αθλητές είχε την ευθύνη των εθνικών μας ομάδων και με την καλοσύνη του, την ευγένεια και τις σωστές αποφάσεις του είχε καθοριστική συμβολή στις μεγάλες επιτυχίες του ελληνικού στίβου, όλα τα προηγούμενα χρόνια.

Η οικογένεια του στίβου αποχαιρετά σήμερα έναν καλό φίλο, έναν ακούραστο εργάτη, αλλά πάνω από όλα έναν καλό άνθρωπο».

Η ΚΟΕΑΣ παρέστη στην εξώδιο ακολουθία στην Πάτρα και κατέθεσε στεφάνι. Θα μας λείψει.



asics



DON'T RUN, FLY

NOOSA FF™ with **FlyteFoam®**
TECHNOLOGY

Prepare for take-off in the NOOSA FF™ with FlyteFoam® technology, with a higher platform for maximum comfort and a lightweight cushioning system that lets you run faster.

famous
SPORTS

#togetherInAction

ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΩΛΗΤΕΣ

www.famousports.com



Μην οδηγείς χωρίς τη ζώνη σου. 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