



Η αθλήτρια Βερόνικα Μπινζάρου
εν ώρα δράσης.

1ος αγώνας ανοιχτού τουρνουά Ορεινής Ποδηλασίας

“Νώντας Νίκας”

Κείμενο: **ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΜΑΥΡΟΠΑΝΟΣ**

Φωτό: **ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΤΕΛΗΣ**

Διαίτερα ικανοποιημένους άφησε τους αθλητές που πήραν μέρος σ' αυτόν ο 1ος Αγώνας Ανοιχτού Τουρνουά Ορεινής Ποδηλασίας του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών «Νώντας Νίκας» που πραγματοποιήθηκε στις 17/1/2010 στην περιοχή «ΚΙΘΑΡΑ» της Βαρυμπόμπης.

Παρά τον κακό καιρό και τις συνεχείς βροχοπτώσεις των προηγούμενων ημερών, αθρόα ήταν η συμμετοχή των αθλητών. Συγκεκριμένα πήραν εκκίνηση 105 ποδηλάτες οι οποίοι χάρηκαν τις φυσικές ομορφιές της διαδρομής και την ένταση του αγώνα. Η τροφοδοσία των αθλητών ήταν αρκετά καλή. Ο κάθε ποδηλάτης έπαιρνε στην τσάντα του δίπλωμα, σάντουιτς, νερό, χυμό, ενεργειακό GEL GU, ημερολόγιο και ένα περιοδικό «ΚΟΡΦΕΣ». Η σηματοδότηση ήταν πολύ καλή με κορδέλες σε αρκετά σημεία καθώς και με μπογιές - ταμπέλες στις διασταυρώσεις.

Στα θετικά του αγώνα «χρεώνεται» η γρήγορη ανάρτηση των αποτελεσμάτων, χάρη στην εταιρία χρονομέτρησης «IRON TEAM» που έδωσε τον καλύτερο εαυτό της, καθώς και στα κορίτσια της γραμματείας που βοήθησαν και αυτά με τη σειρά τους για τη γρήγορη εγγραφή των αθλητών και την ταχύτατη ροή των αποτελεσμάτων.

Απευθύνονται θερμές ευχαριστίες σ' όσους βοήθησαν στη διεξαγωγή του αγώνα και ειδικά στο Δ.Σ. του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών καθώς και στους παρακάτω χορηγούς του αγώνα: The Wall, BIKE expert, Salomon, Gu, Sunnto, Gyclist.gr, ποδηλατοδρόμιο, Kifisia bike, Οδύσσεια sport, Panorama Bikes, Pulse 100, φαρμακείο Σακόπουλος, HONDA Καρακώστας, Catering Gremona, στην εταιρεία 3E για τους χυμούς Annita και τα νερά Αύρα, στους Εθελοντές Σμαραγίτες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, στο πλήρωμα του ασθενοφόρου της εταιρίας «LIVE SUPPORT», στο Σταύρο Κανελλέα και στους αγαπητούς φίλους

του με τις μηχανές Enduro για τη βοήθειά τους και στο φωτογράφο - οπερατέρ του αγώνα Ανδρέα Πατέλη και στο συνεργείο του καθώς και στην εταιρία Race Photo.gr για τις φωτογραφίες του αγώνα και ιδιαίτερα στο Δασαρχείο Πάρνηθας που βοήθησε με το προσωπικό του.

Έπαινος αξίζει στους ποδηλάτες που έτρεξαν, για την άριστη αθλητική συμπεριφορά που επέδειξαν καθόλη τη διάρκεια του αγώνα, καθώς και ότι διατήρησαν όλη τη διαδρομή καθαρή και δεν έριξαν σκουπίδια και άλλα αντικείμενα στον περιβάλλοντα χώρο.

Και τέλος πολλές ευχαριστίες σ' όσους τίμησαν τον αγώνα με την παρουσία τους, και κάποια λάθη ή παραλείψεις ας κριθούν με επιείκεια, μα και ο αγώνας διεξήχθη για πρώτη φορά από ανθρώπους που δεν είναι επαγγελματίες του χώρου, αλλά που αγαπούν το ποδήλατο, τη φύση και την ομαδική δουλειά.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α1

- 1 ΒΑΜΒΑΚΑΣ ΦΩΤΗΣ 1:51:06.43
- 2 ΤΣΕΡΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ 1:58:53.78
- 3 ΑΞΑΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ 2:06:23.96

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α4

- 1 ΜΠΡΟΥΝΤΖΟΣ ΗΛΙΑΣ 1:54:51.70
- 2 ΣΟΥΜΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 2:04:58.27
- 3 ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 2:08:33.47

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α3

- 1 ΣΚΥΛΟΔΗΜΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 1:36:26.03
- 2 ΔΙΟΝΥΣΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ 1:55:38.45
- 3 ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 1:58:30.38

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α2

- 1 ΡΟΒΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ 1:44:33.24
- 2 ΜΥΛΩΝΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ 1:47:49.84
- 3 ΤΣΑΚΑΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ 1:48:50.30

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FUN

- 1 ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ 1:06:12.36
- 2 ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΟΔ. 1:07:55.82
- 3 ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΕΥΑΓ. 1:09:04.29

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Γ1

- 1 ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΛΗ ΔΑΝΑΗ 1:40:23.18
- 2 ΛΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ 1:43:00.21
- 3 ΣΙΛΕΟΥ ΑΣΥΜΙΝΑ 1:51:29.53



Η ομάδα του Ε.Ο.Σ.
Αχαρνών στο βάθρο.

Αναρριχητική πίστα

Στο Αθλητικό Κέντρο του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών «Νώντας Νίκας» λειτουργεί Κλειστή Αναρριχητική Πίστα με ποικιλία αναρριχητικών επιφανειών.

Ο χώρος είναι ανοιχτός για όλο τον κόσμο, μέλη του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών, αλλά και μη μέλη. Αρχάριους και προχωρημένους, μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες.



Η λειτουργία του χώρου γίνεται υπό την επίβλεψη του υπεύθυνου της αναρριχητικής πίστας

ΓΙΑΝΝΗ ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ

- **Ωράριο λειτουργίας:** 17:00-22:00 καθημερινά.

- **Τεχνικά χαρακτηριστικά πίστας:**

- Ύψος 11 μέτρα
- Μέγιστο ανάπτυγμα διαδρομών 30 μέτρα
- Επιφάνειες αναρρίχησης 500 τετρ. μέτρων, με περισσότερα από 4000 πιασίματα.
- Τραβέρσα 30 μέτρων
- Ποικιλία διαδρομών δυσκολίας από III+ μέχρι...!
- Ειδικές επιφάνειες Bouldering 150 τετρ. μέτρων.

- **Βοηθητικά όργανα:** Ανεμόσκαλα, σκάλα bachar, όργανα ισορροπίας, μονόζυγο, χώρος ραπέλ, χώρος flying fox.

Ο χώρος είναι θερμαινόμενος και λειτουργούν αποδυτήρια με ντους.

**Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα
2102461528, 2102404100 και 2102431928.**

ΑΓΩΝΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ»

Κείμενο: **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΟΥΜΠΑΡΕΛΟΣ**

Ο ποδηλατικός σύλλογος «Οδυσσεάς» στις 25 του Οκτώβρη πραγματοποίησε αγώνα ορεινής ποδηλασίας στο πάρκο περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης «Αντώνης Τρίτσης» στο Ίλιον. Η εκκίνηση του αγώνα είχε προγραμματιστεί για τις 11 και πολλοί αθλητές άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους από τις 9 το πρωί, είτε για να κάνουν προθέρμανση και να δουν τα δύσκολα σημεία της διαδρομής, είτε για να δουν φιλαράκια και συναθλητές και να συζητήσουν μεταξύ τους. Παρά τα δυσάρεστα του καιρού ο κόσμος άρχισε και μαζεύεται σιγά - σιγά και οι αθλητές τελειώναν την προθέρμανση και ετοιμάζονταν για την εκκίνηση. Λίγο πριν την έναρξη του αγώνα όμως άρχισαν να πέφτουν οι πρώτες ψιχάλες που για καλή τύχη όλων σταμάτησαν μετά από λίγα λεπτά. Οι δείκτες των ρολογιών έδειξαν 11 και η εκκίνηση δίνεται από τον κύριο Χάρη Κλαδούχο, ιδιοκτήτη του καταστήματος ποδηλατικών ειδών «ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟ» στο Ίλιον, όπου ήταν και μέγας χορηγός της εκδήλωσης. Ο ρυθμός του αγώνα ήταν γρήγορος και η διαδρομή πάρα πολύ λασπωμένη. Πολλοί αθλητές έπεφταν, τα ποδήλατα γλίστραγαν και τότε άρχισαν να παρουσιάζονται κάποια τεχνικά προβλήματα στα ποδήλατα, αλλά οι συμμετέχοντες δεν το έβραζαν κάτω και πείσμωναν ακόμα πιο πολύ. Οι πρώτοι άρχισαν να τερματίζουν. Μια ξαφνική νεροποντή όμως έκανε τους θεατές να καταφύγουν στα κιόσκια των χορηγών για να μην βραχούν. Τα κιόσκια είχαν γεμίσει με θεατές και σιγά - σιγά τερματίζουν και οι υπόλοιποι αθλητές γεμάτοι λάσπη και νερά από πάνω ως κάτω, όπου και αυτοί έτρεχαν βρεγμένοι και κουρασμένοι να βρουν μια γωνιά στα κιόσκια. Τέλος ένα μεγάλο μπράβο στον ιατρό του αγώνα για την άμεση επέμβασή του σε δυο αθλητές της ομάδας μας, πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης συγχαρητήρια στο διοργανωτή του αγώνα για όλο τον αγώνα αφού κανείς δεν έμεινε δυσαρεστημένος. Καλές προπονήσεις λοιπόν και ατελείωτα χιλιόμετρα.

Οι θέσεις που έλαβαν οι αθλητές του συλλόγου μας είναι οι εξής:

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΘΕΣΗ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΥΜΠΑΡΕΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	7ος/26	A1
ΚΑΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞ.	2ος/32	A2
ΜΠΕΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	8ος/32	A2
ΣΠΥΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	12ος/32	2
ΛΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΩ	2η/9	Γ1
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	4ος/29	FUN
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΟΔΩΡΗΣ	8ος/29	FUN
ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	20ος/29	FUN
ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	DNF	FUN
ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	DNF	FUN

ΑΓΩΝΑΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΑ ΚΑΝΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ

Ο Δήμος Σαλαμίνας σε συνεργασία με την Kassimatis cycling στις 29 του Νοέμβρη διοργάνωσαν αγώνα ορεινής ποδηλασίας στα Κανάκια Σαλαμίνας. Οι διαδρομές ήταν 2, μία μικρή και μία μεγάλη ανάλογα με την κατηγορία στην οποία έτρεχε ο κάθε αγωνιζόμενος. Σιγά - σιγά άρχισαν να έρχονται κατά ομάδες οι αθλητές ανά μισή ώρα περίπου λόγω των πλοίων. Όσοι έφταναν στο μέρος διεξαγωγής του αγώνα έκαναν προθέρμανση και καλαμπούριζαν με τους συναθλητές τους. Ο καιρός ήταν καλός και οι συμμετέχοντες άγγιξαν τους 209, αριθμός τερμάστιας για το πλαίσιο αυτών των αγώνων. Η εκκίνηση δίνεται από το Νίκο Κασσιμάτη ενώ ο Αντώνης Μαρτίνος είναι προπομπός του αγώνα. Η διαδρομή ήταν καλά χαραγμένη και κανείς δεν έμεινε δυσαρεστημένος από αυτήν τη διοργάνωση. Μεγάλος νικητής αναδείχτηκε ο έμπειρος αθλητής Σκυλοδήμος Παναγιώτης ενώ ο Σύλλογός μας έκανε για άλλη μια φορά πολύ καλή εμφάνιση. Ο αγώνας τελειώνει και όλοι δίνουν ραντεβού στην ταβέρνα «το ακρογυάλι» όπου ήταν και χορηγός του αγώνα για να φάνε, να πιουν και να αναπληρώσουν τις χαμένες δυνάμεις του αγώνα. Σιγά, σιγά έφευγαν για το δρόμο του γυρισμού ενώ κανείς δεν ήταν δυσαρεστημένος. Οι θέσεις που έλαβαν οι αθλητές του συλλόγου μας ήταν οι εξής:

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΘΕΣΗ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΥΜΠΑΡΕΛΟΣ ΔΗΜ.	18ος/43	A1
ΚΑΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛ.	23ος/ 69	A2
ΜΑΥΡΟΠΑΝΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	49ος/69	A2
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ Θ.	6ος/39	FUN
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	19ος/39	FUN
ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΣ ΣΤΕΦ.	26ος/39	FUN
ΜΠΙΝΖΑΡΟΥ ΒΕΡΟΝΙΚΑ	4η/7	Γ1

Ταυτότητα Ι. Θεοχαρόπουλου

- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ.
- Οδηγός Βουνού ΣΕΟΒ.
- Προπονητής ορειβασίας-αναρρίχησης της Γ.Γ.Α., Ε.Ο.Ο.Α.
- Χαρακτήρας αγώνων αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής - εκπαιδευτής ορειβατικού σκι της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής ποδηλασίας της Ε.Ο.Π., Γ.Γ.Α.

