



# κoeMag

#20 | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026

[www.koe.org/emag](http://www.koe.org/emag)

ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



## Καλή Χρονιά

Η οικογένεια της ΚΟΕ  
στέλνει ολόθερμες ευχές  
για το 2026

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



**03** Ευχές του προέδρου της ΚΟΕ Κυριάκου Γιαννόπουλου

**04** «Happy New Year» από τους κορυφαίους του 2025

**08** Οι κορυφαίοι της κοθύμβησης

**20** Οι κορυφαίοι του open water

**28** Οι κορυφαίοι της υδατοσφαίρισης

**38** Οι διακριθέντες προπονητές πόλο

**62** Οι κορυφαίοι των καταδύσεων

**72** Οι κορυφαίοι της καλλιτεχνικής

**82** Οι κορυφαίοι της τεχνικής

**100** Βραβεία ΠΣΑΤ - Στην κορυφή η Εθνική γυναικών, η Ελευθερία Πλευρίτου και ο Χάρης Παυλίδης.

**102** Ευρωπαϊκό πόλο ανδρών – Βελιγράδι: Το μετάλλιο που μας δίνει

**110** Ευρωπαϊκό πόλο γυναικών – Μαδέιρα: Θα παραμείνουμε στην κορυφή του κόσμου;

**118** Ευρωπαϊκό κοθύμβησης σε πισίνα 25μ – Πολωνία: 7 τελικοί και 17 ρεκόρ

**124** Οι προσωπικότητες της ελληνικής κοθύμβησης: Αφιέρωμα στους μεγάλους πρωταγωνιστές των πανελλήνιων αγώνων κοθύμβησης από το 1928 έως και σήμερα.

**144** Μιχάλης Κούγκουλος: Συνέντευξη με τον πρόεδρο του ΝΟ Αλεξανδρούπολης

**148** Χειμερινό κυπέλλο κοθύμβησης – Αλεξανδρούπολη: Κυρίαρχοι Ολυμπιακός και ΑΟΠΦ.

**150** Η ανάπτυξη της υδατοσφαίρισης: Το πόλο στα Σχοδεία της Ελλάδας.

**154** Συνέδριο Θεσσαλονίκη

**156** Τεχνική κοθύμβηση – Οι διακρίσεις στο παγκόσμιο του Ελ Αθαμίν

**158** Άτλας Ιωαννίνων

**162** Ποσειδώνας Ιωαννίνων

**166** ΚΟ Ιωαννίνων

**172** Αστερίας Ιωαννίνων

**176** Πύρρος Ιωαννίνων

**182** ΠΑΣ Γιάννινα

**186** Άθληπατρος Ιωαννίνων





HELLENIC AQUATICS FEDERATION  
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ



**Καλά Χριστούγεννα**  
& ευτυχισμένο το ΝΕΟ ΕΤΟΣ **2026**

**Κυριάκος Γιαννόπουλος**  
Πρόεδρος Κ.Ο.Ε

**Δημήτριος Κύρκος**  
Γενικός Γραμματέας Κ.Ο.Ε

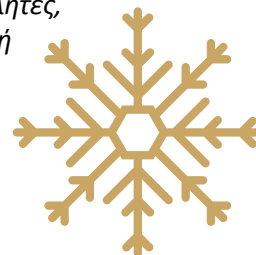
**Ο**λοκληρώνεται σε λίγες μέρες η αθλητική χρονιά του 2025. Πρόκειται για μια χρονιά που θα μείνει ανεξίτηλα χαραγμένη στη μνήμη μας, χάρη στη συνεχή πρόοδο και τις σημαντικές επιτυχίες των αθλητών και αθλητριών μας, οι οποίες γεννούν ακόμη μεγαλύτερες προσδοκίες για το μέλλον.

Θα ήθελα, εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας, να ευχαριστήσω όλους όσους αποτελούν τη μεγάλη οικογένεια του υγρού στίβου της χώρας μας — αθλητές, προπονητές, σωματεία, συνεργάτες και στελέχη — για την αφοσίωση, τη συνεργασία και τη συνεχή προσπάθειά τους.

Εύχομαι το 2026 να φέρει ακόμη περισσότερες επιτυχίες για όλα τα αθλήματα μας!

Καλές Γιορτές»

**Κυριάκος Γιαννόπουλος**



Γιώργος Καλτσουκαλάς,  
Σοφία Μαλκογεώργου,  
Στέλιος Αργυρόπουλος-  
Κανακάκης, Φωτεινή  
Τριχιά, Θεόφιλος  
Αυθίνος.

Happy  
20



*New Year*  
26



**Τ**ις ευχές τους για το 2026 στέλνουν σε όλη την οικογένεια του υγρού στίβου της χώρας οι κορυφαίοι του 2025. Το ηλεκτρονικό περιοδικό της κολυμβητικής ομοσπονδίας συνεχίζει την παράδοση που δημιούργησε από το 2022. Εδώ και τέσσερα χρόνια αφιερώνει το Εορταστικό τεύχος των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς στην ανάδειξη των Κορυφαίων αθλητών – αθλητριών και προπονητών μέσα από μία αξιόπιστη διαδικασία στην οποία μετέχουν όλοι οι φορείς που ηγούνται των αθλημάτων της ΚΟΕ.

Είναι τιμή μας να αναδεικνύουμε εκείνους που τίμησαν τον χώρο. Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε ευχές από περισσότερους από 60 αθλητές και προπονητές που διακρίθηκαν με την παρουσία τους την χρονιά που φεύγει. Τους χειροκροτούμε και υψώνουμε το ποτήρι για να τους ευχηθούμε μια ανάλογη συνέχεια το 2026, με γνώμονα την εξέλιξη των αθλημάτων του υγρού στίβου. Καλή χρονιά.

Στην καθιερωμένη φωτογράφιση για το εξώφυλλο του περιοδικού κατάφεραν να παραβρεθούν ο κορυφαίος υδατοσφαιριστής **Στέλιος Αργυρόπουλος – Κανακάκης**, η καλύτερη πολίστρια της χρονιάς, η **Φωτεινή Τριχά**, ο **Θεόφιλος Αυθίνος** που αναδείχθηκε κορυφαίος καταδύτης του 2025, η **Σοφία Μαλκογεώργου** που ψηφίστηκε ως η καλύτερη Αθλήτρια της καλλιτεχνικής κολύμβησης, και ο **Γιώργος Καλτσουκαλάς**, κορυφαίος αθλητής της τεχνικής κολύμβησης.

Ευχαριστούμε τον επί σειρά ετών «υπηρέτη» της ελληνικής υδατοσφαίρισης **Κωνσταντίνο Δάνδολο** για την παραχώρηση του χώρου που έγινε η φωτογράφιση (Nalu), καθώς επίσης και τον φωτογράφο **Δημήτρη Μαντζουράνη**.

**Στις σελίδες που ακολουθούν μπορείτε να πληροφορηθείτε την ετυμολογία των αρμοδίων φορέων για την ανάδειξη των κορυφαίων του 2025 καθώς επίσης να διαβάσετε τις ευχές όλων όσων διακρίθηκαν.**





# Δυνατοί, έμπειροι και αισιόδοξοι!

**Η** αλλαγή του χρόνου βρίσκει την ελληνική κολύμβηση πιο δυνατή, πιο έμπειρη και πιο αισιόδοξη από ποτέ. Το 2026 ξεκινά με τον απόηχο μιας εξαιρετικής χρονιάς, όπου οι Έλληνες αθλητές μας απέδειξαν πως μπορούν να σταθούν επάξια στο υψηλότερο επίπεδο του παγκόσμιου υγρού στίβου. Στη Σιγκαπούρη, στο 22ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, δύο ονόματα ξεχώρισαν όσο κανένα άλλο – δύο αθλητές που αποτελούν πλέον σημείο αναφοράς για το άθλημα και πηγή έμπνευσης για τη νέα γενιά.

Ο **Απόστολος Σίσκος** και ο **Απόστολος Χρήστου** μοιράζονται επάξια την κορυφή στις φετινές διακρίσεις.

Ο Σίσκος, μόλις 20 ετών, συνέχισε την εντυπωσιακή του πορεία, κατακτώντας την 5η θέση στα 200μ ύπτιο με 1:55.13 – την καλύτερη ελληνική κατάταξη στη διοργάνωση των κορυφαίων του πλανήτη.

Την ίδια στιγμή, ο ασημένιος Ολυμπιονίκης του Παρισιού **Απόστολος Χρήστου**, ένας αθλητής που εδώ και χρόνια κρατά ψηλά τη γαλανόλευκη, βρέθηκε για **7η φορά** σε τελικό παγκοσμίου πρωταθλήματος. Με χρόνο 24.59 στα 50μ ύπτιο, κατέκτησε την **6η θέση**, επιβεβαιώνοντας για ακόμη μία φορά τη διαχρονική του αξία και τη σταθερότητά του στο υψηλότερο επίπεδο.

Όπως χαρακτηριστικά δήλωσε και ο αρχηγός αποστολής, Νίκος Ξυλούρης, επρόκειτο για «την καλύτερη ελληνική αποστολή σε παγκόσμιο πρωτάθλημα».

Μια χρονιά που ανοίγει ιδανικά τον νέο ολυμπιακό κύκλο και γεμίζει την ελληνική κολύμβηση με αισιοδοξία και όραμα.

**Η ετυμηγορία του τμήματος κλασικής κολύμβησης της ΚΟΕ για τους κορυφαίους του 2025 έχει ως εξής:**

## Καλύτερος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια

1. Απόστολος **Σίσκος** – Απόστολος **Χρήστου** (Ισοβαθμία στην 1η θέση)
2. -
3. Γεωργία **Δαμασιώτη**
4. Άννα **Ντουντουνάκη**
5. Στέργιος-Μάριος **Μπίλας**
6. Ευάγγελος **Μακρυγιάννης**
7. Θεοδώρα **Δράκου**
8. Δημήτρης **Μάρκος**
9. Δανιήλ **Γιουρτζίδης**
10. Άρτεμις **Βασιλάκη**

## Ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (U23)

1. Απόστολος **Σίσκος**
2. Γεωργία **Δαμασιώτη**
3. Άρτεμις **Βασιλάκη**

## Καλύτερος νέος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (U19)

1. Βασίλειος **Κακουλάκης** και Ευάγγελος-Εφραίμ **Ντούμας** (ισοβαθμία στην πρώτη θέση)
3. Ιάσοντας **Ρούτουλας**

## Ταλαντούχος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (U16)

1. Νικόλαος **Παπαθεοδώρου**
2. Νεφέλη **Μπιλανάκου**
3. Γεώργιος **Κάλανδρος**



### Καλύτερος Έλληνας προπονητής

1. Παναγιώτης **Βελέντζας**  
Και Στέφανος **Ζαφειριάδης**
3. Άκης **Οικονόμου**
4. Γιώργος **Δαμασιώτης**
5. Δημήτρης **Αθυμαρίτης**  
ο Λευτέρης **Μήτρακας**  
ο Αλέξανδρος **Μοράρης**
6. Αναστάσιος **Καλλιτσάρης**  
ο Βασιλεία **Μπακούση**  
ο Γιώργος **Σούρδης**

### Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής

1. Αναστάσιος **Καλλιτσάρης**
2. Γιώργος **Σούρδης**
3. Δημήτρης **Παπαχαριζάνου**

### Προπονητής πρωταθλήτριας ομάδας στις αναπτυξιακές ηλικίες (13-16 ετών)

Γιώργος **Δαμασιώτης** –  
Δημήτρης **Δαμασιώτης**  
(ΩΚΕΑΝΟΣ)

«Η Ελλάδα  
αλλάζει επίπεδο  
στο παγκόσμιο  
στερέωμα»

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΥ**

✦ Κορυφαίος κολυμβητής





**«Είμαι χαρούμενος που κατάφερα και πέρσι να παρμείνω στο υψηλότερο επίπεδο στο παγκόσμιο στερέωμα του αθλήματος, με δύο τελικούς στο παγκόσμιο πρωτάθλημα ανάμεσα στους κορυφαίους του κόσμου.**

Μερίδιο σε αυτή την επιτυχία έχει η οικογένεια μου που είναι πάντα δίπλα μου, οι συνεργάτες μου που σε κάθε τομέα μου προσφέρουν τις γνώσεις και την βοήθεια που χρειάζομαι και οι χορηγοί μου που με στηρίζουν έμπρακτα σε όλη αυτή την πορεία που διανύω.

Κορυφαία στιγμή ήταν ο αγώνας μου στο «Ακρόπολις» όπου βρέθηκαν να με παρακολουθήσουν πολλά νέα παιδιά, γεγονός που με έκανε πολύ χαρούμενο αφού ένιωσα πως ήρθαν πιο κοντά στον αθλητισμό και στις αξίες που προσφέρει.

Στόχος μου για το νέο έτος είναι να είμαι στην καλύτερη δυνατή κατάσταση το καλοκαίρι στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα για να διεκδικήσω ότι καλύτερο μπορώ.

Η εξέλιξη των νέων αθλητών στην κολύμβηση είναι αξιοσημείωτη και πολύ σημαντική. Χαίρομαι που βλέπω την Ελλάδα να αλλάζει επίπεδο σιγά σιγά στο παγκόσμιο στερέωμα. Εγώ ο ίδιος έζησα αρκετά χρόνια την εθνική ομάδα που όλοι ήταν ικανοποιημένοι με έναν τελικό, ενώ τώρα βλέπουμε ολόκληρες αποστολές να θέτουν ως στόχο τα μετάλλια και να μην είναι ευχαριστημένοι οι αθλητές με την είσοδο τους απλά στους τελικούς, γεγονός που δείχνει πως οι απαιτήσεις και οι προσδοκίες των ίδιων έχουν αυξηθεί. Άρα όσο αυξάνονται οι απαιτήσεις τόσο πρέπει να αυξηθεί και η στήριξη στους αθλητές για να καλυφθούν οι ανάγκες τους και να πλησιάσουν τους στόχους τους.

Θα ήθελα να ευχηθώ καλές γιορτές και καλή χρονιά σε όλη την οικογένεια του υγρού στίβου, με υγεία, ευτυχία, στοχοπροσήλωση και υπομονή».

## ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΣΙΣΚΟΣ

🏆 Καλύτερος κολυμβητής και καλύτερος ανερχόμενος



«Είναι μια μεγάλη διάκριση για εμένα και ευχαριστώ την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος για αυτόν τον τίτλο. Σίγουρα πίσω από αυτή την επιτυχία είναι η οικογένεια μου και οι προπονητές μου Στέφανος Ζαφειριάδης και Ζαχαρίας Αλεξίου. Είναι επίσης οι χορηγοί μου και πολλοί άλλοι άνθρωποι που πιστεύουν σε εμένα καθημερινά και με στηρίζουν.

Η κορυφαία στιγμή για εμένα ήταν σίγουρα το χρυσό μετάλλιο στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα K23 καθώς ανακηρύχθηκα για πρώτη φορά πρωταθλητής Ευρώπης.

Οι φιλοδοξίες μου για την φετινή χρονιά είναι να συνεχίζω να δουλεύω στην προπόνηση σκληρά για να μπορώ για ανεβάσω την χώρα μας όσο πιο ψηλά γίνεται.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλο τον κόσμο του υγρού στίβου χρόνια πολλά, καλές γιορτές σε όλους, με υγεία να μας βρει ο καινούργιος χρόνος και να συνεχίσουμε να δουλεύουμε σκληρά για να κάνουμε τα όνειρα μας πραγματικότητα».

**«Σκληρή δουλειά για να γίνουν τα όνειρα πραγματικότητα»**

# ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗΣ

🏆 Καλύτερος νέος κολυμβητής



«Η χώρα μας είναι πλέον ανταγωνιστική»

«Είναι ιδιαίτερη η τιμή που μου κάνει η ΚΟΕ με την ανάδειξή μου ως τον κορυφαίο νέο Έλληνα κολυμβητή της κλασικής κολύμβησης αλλά και ως τον κορυφαίο ανερχόμενο κολυμβητή του open water. Το 2025 κλείνει πολύ όμορφα με την διάκρισή μου αυτή.

Ήταν μία χρονιά με συνεχείς συμμετοχές σε σημαντικούς αγώνες αλλά και με διακρίσεις. Στην πισίνα η σημαντικότερη στιγμή ήταν η κατάκτηση της 3ης θέσης στα 1.500 ελεύθερο, στο παγκόσμιο πρωτάθλημα κολύμβησης στο Οτοπένι στην Ρουμανία, με το τριπλό πανελλήνιο ρεκόρ (εφήβων, νέων ανδρών) και με μια επίδοση επιπέδου Ολυμπιακού ορίου. Επίσης με νέο πανελλήνιο ρεκόρ μέσα στον αγώνα στα 800μ. Βέβαια, θα πρέπει να πω ότι και η συμμετοχή μου για πρώτη φορά σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην κατηγορία ανδρών, όπου ήμουν ο μικρότερος σε ηλικία, στο Λούμπλιν της Πολωνίας, ήταν αποκάλυψη. Κολύμπησα με κορυφαία ονόματα και η εμπειρία ήταν μοναδική.

Στο open water η διάκριση ήρθε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανοικτής Θάλασσας (Σετούμπαλ, Πορτογαλία) το 2025 όπου κατέλαβα την 3η θέση και το χάλκινο μετάλλιο στο αγώνισμα 3000μ. Knock out sprint.

Τόσο οι διακρίσεις που πέτυχα φέτος όσο και η τιμητική διάκρισή μου από την ΚΟΕ, είναι αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς, πλήρους αφοσίωσης σε αυτό που κάνω, συνεχούς υποστήριξης από την προπονήτριά μου, Βάνα Μπακούση, από την οικογένειά μου, από τους χορηγούς μου (Arena, Xtreme Stores, Motor Oil), από την ομάδα μου τον ΠΑΟΚ, αλλά και από την ΚΟΕ. Η προετοιμασία για τους αγώνες και οι διακρίσεις σε αυτούς, με μετάλλια και ρεκόρ, σε αυτό το επίπεδο, είναι αποτέλεσμα όλων των παραπάνω και τους ευχαριστώ πολύ.

Πιστεύω ότι η χώρα μας είναι πλέον ανταγωνιστική και ... μετράει πολύ στην κολύμβηση, είτε σε πισίνα είτε στην ανοικτή θάλασσα. Οι Έλληνες αθλητές έχουν πολύ καλές επιδόσεις. Δεν είναι τυχαίο που είμαστε όλο και πιο πολλοί στις τελικές θάδες και στα μετάλλια. Και όλα αυτά τα πετυχαίνουμε με τις υποδομές που έχουμε, που θα μπορούσαν να είναι και καλύτερες, τουλάχιστον στην περιφέρεια. Το Ηράκλειο - όπου ζω - έχει αυτή τη στιγμή αθλητές με δυνατότητες για ποιοτική παρουσία σε ευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα και κολυμπάμε όλοι μαζί σε μία και μόνο πισίνα και μάλιστα ανοικτή, προσπαθώντας να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε.

Χρόνια πολλά με υγεία, για να κάνουμε αυτό που αγαπάμε τόσο πολύ».

# ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΝΤΟΥΜΑΣ

✪ Κορυφαίος νέος κολυμβητής

## «Να απολαμβάνω την κάθε στιγμή σαν να είναι μοναδική»



«Είμαι πολύ χαρούμενος που η Κολυμβητική ομοσπονδία Ελλάδος με ανέδειξε ως καλύτερο νέο κολυμβητή για το έτος 2025. Με τιμά ιδιαίτερα μια τέτοια διάκριση.

Αυτή την επιτυχία την πιστώνονται πολλοί. Πρωτίστως η οικογένεια μου, που χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσα να φτάσω εδώ που είμαι. Έπειτα θέλω να ευχαριστήσω τον προπονητή μου Τάσο Καλλιτσάρη. Δίχως αυτόν τον άνθρωπο καθημερινά στο πλάι μου πραγματικά δεν θα έβλεπα την κολύμβηση με το ίδιο μάτι. Με έχει βοηθήσει να δω πέρα από απλά μια προπόνηση και έχει καταφέρει να με κάνει να πηγαίνω στο κολυμβητήριο με απίστευτη διάθεση καθημερινά. Την κυρία Γιώτα Αθανασίου που με βοηθάει διαρκώς με την εκγύμναση εκτός νερού. Τον φυσιοθεραπευτή μου Κωνσταντίνο Κεττα, την διατροφολόγο μου Ελπίδα Παπανικολάου και τον γιατρό μου Δημήτρη Αντωνακάκη που με αυτούς τους ανθρώπους έχουμε δημιουργήσει μια πολύ δυνατή επιστημονική ομάδα. Τελος ευχαριστώ πολύ τους χορηγούς μου, TYR GREECE, Communication Lab, Motor oil Hellas.

Η κορυφαία μου στιγμή το 2025 ήταν ο ημιτελικός στα 100 πρόσθιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα εφήβων, όπου και έκανα το πανελλήνιο ρεκόρ ανδρών.

Οι φιλοδοξίες μου για το νέο έτος είναι σίγουρα να συνεχίσω στον δρόμο που έχω χαράξει και να συνεχίσω να απολαμβάνω την κάθε στιγμή σαν να είναι μοναδική.

Ο χώρος της κολύμβησης στην Ελλάδα σημειώνει πολλά βήματα μπροστά με γοργό ρυθμό και εύχομαι να συνεχίσουμε έτσι με πολλούς ανθρώπους στο πλάι μας που θέλουν το καλύτερο για εμάς και μάχονται καθημερινά για αυτό.

Τα προβλήματα είναι εμφανή. Η έλλειψη υποδομών είναι το μείζον θέμα θεωρώ, αλλά και η οικονομική στήριξη τόσο από την ομοσπονδία μας αλλά τόσο και από τους χορηγούς είναι κάτι το οποίο εμάς τους κολυμβητές μας προβληματίζει.

Εύχομαι σε όλους τους συν κολυμβητές μου το νέο έτος να είναι υγιείς και να συνεχίσουν να μάχονται για να ανεβάσουμε όλοι μαζί την Ελλάδα μας όσο πιο ψηλά μπορούμε».

# ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ

🏆 Κορυφαίος ταλαντούχος κολυμβητής

«Κανείς δεν φτάνει  
στην επιτυχία μόνος του»



**«Η επιλογή μου ως κορυφαίου ταλαντούχου Έλληνα κολυμβητή για το 2025 αποτελεί μεγάλη τιμή και μου δίνει ιδιαίτερη χαρά, ενθαρρύνοντάς με να συνεχίσω την προσπάθειά μου με ακόμη μεγαλύτερη αφοσίωση.»**

Κανείς δεν φτάνει στην επιτυχία μόνος του και ένα μεγάλο μέρος αυτής της διάκρισης ανήκει στους ανθρώπους που με στηρίζουν καθημερινά, αλλά και στους περσινούς μου προπονητές, τον Δημήτρη Αθυμαρίτη και τον Ρωμανό Αλυφαντή, των οποίων η συμβολή υπήρξε καθοριστική στην εξέλιξή μου. Φυσικά, ιδιαίτερη θέση έχει και η στήριξη της οικογένειάς μου. Θα ήθελα τέλος να ευχαριστήσω και τους χορηγούς μου, την arena greece, την garmin greece και την arla protein.

Ξεχωριστή στιγμή της χρονιάς για μένα ήταν η επίτευξη του ατομικού μου ρεκόρ στο ACROPOLIS, ένα αποτέλεσμα που επιβεβαίωσε στην πράξη ότι η κα-

θημερινή δουλειά αποδίδει. Εξίσου σημαντική ήταν και η κατάκτηση μεταλλίου με τη σκυτάλη στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων, μια επιτυχία που είχε έντονο ομαδικό χαρακτήρα και ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για μένα.

Για το 2026, στόχος μου είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι και να σταθεροποιηθώ σε υψηλό επίπεδο επιδόσεων. Σε συνεργασία με τον νέο μου προπονητή Πάνο Βελέντζα, καθώς και το προπονητικό του δυναμικό, την Φανή Γαρίνη και τον Χρήστο Αδάμο, δουλεύουμε με στόχο να παρουσιαστώ όσο το δυνατόν καλύτερος στις μεγάλες διοργανώσεις και να εκπροσωπήσω τη χώρα μου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Πιστεύω ότι η ελληνική κολύμβηση διαθέτει ανθρώπους με πάθος και μεγάλες δυνατότητες. Παρά τις δυσκολίες, συνεχίζουν να έρχονται σημαντικές διακρίσεις και ελπίζω η προσπάθεια αυτή να στηριχθεί ακόμη περισσότερο, ώστε να δημιουργηθούν καλύτερες συνθήκες για τους νέους αθλητές.

Κλείνοντας, εύχομαι σε όλους τους συναθλητές, τους προπονητές και όσους στηρίζουν το άθλημα μια χρονιά γεμάτη υγεία, συνέπεια και πρόοδο. Μακάρι το 2026 να φέρει ακόμη περισσότερες επιτυχίες και ουσιαστικά βήματα μπροστά για την ελληνική κολύμβηση».

## ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΕΛΕΝΤΖΑΣ

✦ Καλύτερος προπονητής



### «Μπορούμε και καλύτερα»

«Είναι μεγάλη τιμή και χαρά να αναγνωρίζεται ακόμα μία φορά η προσπάθεια και η προσφορά μου στην ελληνική κολύμβηση από τους ανθρώπους της.

Την επιτυχία την πιστώνονται πρωτίστως οι κολυμβητές/τριες μου, οι συνεργάτες μου Κα Σγουράκη, Κος Αρναούτης, Κος Κουλούρης, Κος Γκούντας, Κος Γουργούλης, Κα Ψυχουντάκη (επιστήμονες όλοι, εξειδικευμένοι ο καθένας στην ειδικότητα του), η ΚΟΕ για την εμπιστοσύνη και την στήριξη, η διοίκηση και οι εργαζόμενοι του ΟΑΚΑ και ο σύλλογος μου Ποσειδώνας Ιλισίων. Μια ιδιαίτερη θέση και αναφορά στην οικογένεια μου, την σύζυγο μου Κατερίνα και στα 3 παιδιά μου (Κυριαζής, Ασπασία, Παναγιώτης) που χωρίς την στήριξη τους δεν θα είχα καταφέρει όλα αυτά.

Οι Κορυφαίες στιγμές του 2025 ήταν για μένα:

Οι τελικοί του Απόστολου Χρήστου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Σιγκαπούρη.

Τα παν/νια ρεκόρ σε 50αρα και 25αρα πισίνα της Άννας Ντουντουνάκη και η 4η θέση της στο πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 25μ.

Οι συμμετοχές του Μάριου Ζαφειρόπουλου (3ος) και του Δημήτρη Παπαδοπούλου στα πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα U23 και εφήβων καθώς και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα εφήβων με κορυφαία διάκριση την 4η θέση του Μάριου στα 200 πρόσθιο.

Οι φιλοδοξίες μου είναι να γινόμαστε καλύτεροι και φυσικά η κορυφή. Η ελληνική κολύμβηση πρωταγωνιστεί τα τελευταία χρόνια. Οι επιτυχίες των κολυμβητών μας είναι πολλές και σημαντικές. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά είναι αρκετά αλλά κάθε φορά αποδεικνύουμε ότι είμαστε ικανοί να τα καταφέρουμε. Έχουν γίνει βήματα προόδου σίγουρα, αλλά μπορούμε και καλύτερα. Το αξίζουμε και το αποδεικνύουμε.

Εύχομαι υγεία σε όλους, υπομονή, επιμονή και αισιοδοξία. Να αγαπάμε αυτό που κάνουμε και να προσπαθούμε να γινόμαστε καλύτεροι».

# ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΖΑΦΕΙΡΙΑΔΗΣ

🏆 Καλύτερος προπονητής

## «Σπουδαίο κατόρθωμα»

«Είναι ιδιαίτερη τιμή για μένα και τον αθλητή μου Απόστολο Σίσκο ο συγκεκριμένος τίτλος, καθώς αποτελεί την επιβράβευση των προσπαθειών μας, όχι μόνο κατά τη διάρκεια του έτους, αλλά και της συνεχούς βελτίωσης που παρουσιάζουμε σε κάθε αγώνα που εκπροσωπούμε τη χώρα μας.

Κατά την διάρκεια του έτους καταφέραμε να πετύχουμε σπουδαίες επιδόσεις (πανελλήνιο ρεκόρ και κορυφαία επίδοση στον κόσμο στα 200 μέτρα ύπτιο καθώς και πανελλήνιο ρεκόρ στα 200 μέτρα πεταλούδα που δυστυχώς δεν είναι σε ισχύ), μετάλλια σε διεθνείς διοργανώσεις αλλά και καταξίωση σε παγκόσμιο επίπεδο, ανάμεσα στους κορυφαίους αθλητές, με την 5η θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης.

Εάν αναλογιστούμε ότι όλα αυτά τα πετύχαμε σε μεταολυμπιακή χρονιά και με δυσμενείς συνθήκες λόγω έλλειψης χώρου για προπόνηση, μόνο ως «σπουδαίο κατόρθωμα» μπορούμε να το εκλάβουμε. Επιπρόσθετα, οι επιδόσεις του Απόστολου (Σίσκος) στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα 25αρας πισίνας, καταγράφοντας 4 πανελλήνια ρεκόρ ανδρών και νέων ανδρών και καταλαμβάνοντας την 6η θέση, χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα για προπόνηση σε 25αρα πισίνα (με όλες τις ιδιαιτερότητες που έχει) ολοκληρώνει την χρονιά με απόλυτη επιτυχία και με ακόμη μεγαλύτερη διάθεση για ανάλογες μελλοντικές επιτυχίες.

Εκτός φυσικά από τον Απόστολο, που η συνεργασία μας είναι αγαστή και άρρηκτα συνδεδεμένη με την πορεία μας, σπουδαίο ρόλο έπαιξαν η ομάδα μας, Αθλητική Ακαδημία ΑΣΤΕΡΙΑ και η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος, που με τις καίριες παρεμβάσεις τους, την ηθική και έμπρακτη υποστήριξη που μας παρέχουν κάνουν ευκολότερο το έργο μας.

Στη δυσμενή συγκυρία για τον κολυμβητικό κόσμο της Θεσσαλονίκης, μετά την αναστολή λειτουργίας ενός από τα δύο κολυμβητικά κέντρα που έχει η πόλη μας, η βοήθεια αυτών των φορέων εξομαλύνει την κατάσταση.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, που προσαρμόζει το πρόγραμμα της καθημερινότητας στις ανάγκες που δημιουργούνται από τις ημέρες απουσίας μου λόγω αγωνιστικών υποχρεώσεων.

Ακόμα, σημαντικό ρόλο στην πορεία μας παίζουν οι συνεργάτες μας που με την έμπρακτη υποστήριξη τους αποδεικνύουν ότι αποτελούν πολλά παραπάνω από μια ομάδα που έχουμε δημιουργήσει για να στηρίζει την πορεία μας. Ο Πύργος Πεντέρης, ως επικεφαλής



της αποκατάστασης και φυσικοθεραπείας, ο Ζαχαρίας Αλεξίου ως υπεύθυνος ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης, η Ιωάννα Αδαμίδου ως διατροφολόγος και υπεύθυνη για την ενεργειακή υποστήριξη του Απόστολου. Κάθε ένας παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα μας και βελτιώνει, με το δικό του τρόπο, την ποιότητα της προπόνησης μέσα αλλά και έξω από το νερό.

Κλείνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συναδέλφους προπονητές που συνεργαστήκαμε στα πανευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα, τους εφόρους κολύμβησης καθώς και τον πρόεδρο της ομοσπονδίας μας, κύριο Κυριακό Γιαννοπουλο, που προσπάθησαν να εκπληρώσουν κάθε ανάγκη που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του έτους, ενώ δεν θα μπορούσα να παραλείψω τους συναδέλφους προπονητές της ομάδας μου, που έβαλαν «πλάτη» κατά τις ημέρες απουσίας μου ώστε να κυλίσουν όλα ομαλά με την προπονητική διαδικασία.

Εύχομαι καλή χρονιά σε όλο τον κολυμβητικό κόσμο, αθλητές, γονείς, προπονητές και με τη σημαντικότερη ευχή να είναι υγιείς, ψυχικά και σωματικά, και να ανεβάζουν το άθλημα που αγαπάμε ακόμα ψηλότερα στη συνείδηση του κόσμου».



## ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

# ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΑΜΑΣΙΩΤΗΣ

🏆 Προπονητής της πρωταθλήτριας ομάδας  
Age group (Ωκεανός)



## «Έχουμε κοινό σκοπό και κοινές αγωνίες»



Ο Γιώργος Δαμασιώτης δεξιά, με τον αδελφό του και συνοδοιπόρο στην ποιοτική παρουσία του Ωκεανού τα τελευταία χρόνια, Δημήτρη.

«Η διάκριση ως κορυφαίος προπονητής των Age Groups για το 2025, μαζί με τον Δημήτρη Δαμασιώτη, αποτελεί για μένα μεγάλη τιμή και πηγή χαράς. Δεν την βλέπω ως προσωπικό τίτλο, αλλά ως αποτέλεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας που στηρίχθηκε στην αφοσίωση όλων όσων συμμετέχουν καθημερινά στο έργο μας.

Πάνω απ' όλα, αυτή η επιτυχία ανήκει στους αθλητές μας. Στην επιμονή τους, στη συνέπειά τους και στην πίστη τους ότι μπορούν να εξελιχθούν και να ξεπεράσουν τα όριά τους. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε για την εξαιρετική συνεργασία, τους συναδέλφους προπονητές, τους γονείς που στηρίζουν έμπρακτα τα παιδιά τους και φυσικά ένα μεγάλο "ευχαριστώ" στην ΚΟΕ, για την εμπιστοσύνη, την υποστήριξη και τη συνεχή της προσπάθεια να δημιουργεί σταθερές βάσεις για την ανάπτυξη της ελληνικής κολύμβησης.

Κορυφαία στιγμή του 2025 για μένα δεν ήταν κάποια συγκεκριμένη διάκριση, αλλά η συνολική εικόνα ωριμότητας, ενότητας και αθλητικής παιδείας που έδειξε η ομάδα μας σε όλες τις διοργανώσεις.

Για το 2026, στόχος μας είναι να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε, να καλλιεργούμε χαρακτήρες και να προσφέρουμε στα παιδιά ένα περιβάλλον στο οποίο μπορούν να δουλεύουν, να ονειρεύονται και να προσδεύουν.

Ο χώρος της κολύμβησης έχει επιδείξει εντυπωσιακή δυναμική τα τελευταία χρόνια, αλλά υπάρχουν ακόμη ανάγκες που πρέπει να αντιμετωπιστούν: καλύτερες υποδομές, στήριξη του αναπτυξιακού επιπέδου και σταθερότητα στον προγραμματισμό. Με συνεργασία, συνεννόηση και κοινό όραμα, μπορούμε να συνεχίσουμε να προχωράμε μπροστά.

Εύχομαι σε όλους τους συναδέλφους προπονητές καλή δύναμη, υγεία και δημιουργική διάθεση. Έχουμε κοινό σκοπό και κοινές αγωνίες. Μακάρι η νέα χρονιά να φέρει χαρές, πρόοδο και δικαίωση σε όλους».

# ΤΑΣΟΣ ΚΑΛΛΙΤΣΑΡΗΣ

🏆 Καλύτερος ανερχόμενος προπονητής

## «Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής κλασικής κολύμβησης ετών 45...»

«Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής κλασικής κολύμβησης ετών 45... Αρχικά είναι μια διάκριση ιδιαίτερα κολακευτική προς το πρόσωπό μου, ευχαριστώ πάρα πολύ όλους όσους με ψήφισαν και η αλήθεια είναι πως δεν το σκέφτηκα ποτέ ούτε και το περίμενα.

Λένε πως η επιτυχία έχει πολλούς πατέρες ενώ η αποτυχία είναι ορφανή! Ποιους να ευχαριστήσω...

Θα ξετυλίξω το κουβάρι από πολύ παλιά μιας και μου δίνετε για πρώτη φορά αυτή η δυνατότητα.

Ένα ευχαριστώ σίγουρα αξίζουν οι προπονητές που είχα σαν κολυμβητής και έβαλαν για τα καλά πάνω μου το μικρόβιο της αγωνιστικής κολύμβησης, τον κ. Βαλασσόδη Δημήτρη, τον κ. Μπακιρτζή Τάκη, τον κ. Τυλιγαδά Γιώργο και τον κ. Τσαλή Γιώργο.

Τους δυο προπονητές μέντορες μου στα 25 χρόνια της προπονητικής μου πορείας κ. Βαγγελακάκη Χρυσάφη και τον κ. Τυλιγαδά Γιώργο που στάθηκαν ανοιχτά βιβλία για μένα!

Τα σωματεία μου όλα αυτά τα χρόνια μέχρι και σήμερα που μου δίνουν τη δυνατότητα να ασχολούμαι σ αυτό το υψηλό επίπεδο!

Όλους τους συνεργάτες μου (συναδέλφους προπονητές, γυμναστές, φυσιοθεραπευτές, γιατρούς, χορηγούς) και κυρίως την κ. Γιώτα Αθανασίου που είναι δίπλα μου και βάζουν πλάτη στο απαιτητικό ταξίδι που έχει ξεκινήσει πολλά χρόνια τώρα!

Τον Δημοσθένη Μιχαλεντζάκη γιατί μαζί τα ξεκινήσαμε όλα το 2015 και φτάσαμε σήμερα να μιλάμε εδώ... και τέλος την οικογένειά μου, τη σύζυγό μου και τα δύο μου παιδιά για την υπομονή και την αμέριστη συμπαράστασή τους!

Το 2025 κρατάω τα εξής...

A. Την στιγμή που ο Βαγγέλης (Ντούμας) μου είπε: ή σταματάω το κολύμπι ή ξανά κολυμπάμε μαζί... B. Όλους τους ανθρώπινους «σκοπέλους» που βαλθήκανε να αποτύχουμε και φυσικά Γ. τον ημιτελικό του Παγκοσμίου πρωταθλήματος Εφήβων της 19ης Αυγούστου με την κούρσα των 59"77...

Στόχοι για το 2026: 25 χρόνια τώρα είμαι προπονητής προαγωνιστικών κατηγοριών... Οπότε αυτό που πρώτιστα επιθυμώ είναι να βλέπω χαμογελαστές φασούλες στην πισίνα να απολαμβάνουν την κολύμβηση! Όσον αφορά την πορεία μας με το Βαγγέλη... Να υπάρχει διαρκής βελτίωση σε όλα τα επίπεδα, να ξε-



Ο Τάσος με τον αθλητή του Βαγγέλη Ντούμα. Πατέρας και γιος στην πισίνα.

λίσσεται σαν αθλητής και σαν άνθρωπος σε όλα τα πεδία εντός και εκτός νερού και να πάμε αγωνιστικά ένα αλλά και περισσότερα σκαλιά παραπέρα!

Όπως όλα τα επαγγέλματα έτσι και το δικό μας έχει τα θετικά και τα αρνητικά του. Ιδανικά φτιαγμένο δεν είναι τίποτα... Σκοπός είναι να καταφέρει ο καθένας από μας να δημιουργήσει από μόνος του τις συνθήκες ώστε να μπορέσει να πραγματοποιήσει τους στόχους και τα όνειρά του! Ο Έλληνας προπονητής έχει κάτι που δεν το διαθέτει κανένας ξένος προπονητής...έχει την οξυδέρκεια να βρίσκει λύσεις σε προβλήματα και πράγματα επειδή του λείπουν τα μέσα για να τα υλοποιήσει, γεγονός που τον καθιστά ξεχωριστό! Στην Ελλάδα στις περισσότερες περιπτώσεις πρώτα γίνεται κάτι καλό από προπονητές- αθλητές και μετά ασχολούνται μαζί σου... Στο εξωτερικό γίνονται όλα βάση σωστού μακροχρόνιου σχεδιασμού!

Η ελληνική κολύμβηση τα τελευταία χρόνια έχει κάνει άλματα σε πολλά επίπεδα, ενώ υπάρχουν πάρα πολλοί αξιόλογοι προπονητές. Να μην ξεχνάμε πως ο πυρήνας της κολύμβησης είναι τα σωματεία και ειδικά αυτά της επαρχίας! Η Κολυμβητική ομοσπονδία δείχνει έμπρακτα πλέον πως είναι αρωγός στην προσπάθεια όλων, παρόλα ταύτα εχθρός του καλού είναι το καλύτερο!

Πρώτα από όλα χρειάζεται αγάπη...πολύ αγάπη! Όποιος θέτει σαν αυτοσκοπό την επιτυχία ή τα αποτελέσματα είναι καταδικασμένος να αποτύχει!

Τύχη... τί είναι τύχη; Τύχη είναι όταν η σκληρή και σωστή δουλειά συναντά την ευκαιρία!!!

Τέλος ζούμε εποχές όπου η προσέγγισή μας απέναντι στα παιδιά και στους νέους αθλητές θα πρέπει να είναι διαφορετική... Το να βγάζεις ένα τρομερό πρόγραμμα προπόνησης το 2025 δεν σε κάνει καλό προπονητή... Ο προπονητής το 2025 σε όλα τα αθλήματα και σε όλα τα επίπεδα είναι πλέον κάτι πολύ πιο περίπλοκο».

# Τα χρυσά παιδιά της θάλασσας

**Ο** πολύπειρος Άλκης Κυνηγάκης είναι ο κορυφαίος κολυμβητής open water για το 2025 μετά την ετυμηγορία που παρέδωσε στο περιοδικό της ομοσπονδίας το αρμόδιο τμήμα.

Καλύτερος νέος αθλητής αναδείχτηκε ο Κωσταντής Χουρδάκης.

Ανερχόμενος αθλητής είναι ο Βασίλης Κακουλάκης και το μεγαλύτερο ταλέντο του χώρου ο αδερφός του Νίκος Κακουλάκης.

Σημαντική διάκριση για την προπονήτρια Βάνα Μπακούση, η οποία αναδείχθηκε η κορυφαία του 2025, ενώ ο Γιώργος Σούρδης είναι ο ανερχόμενος προπονητής open water.

Δείτε την ψηφοφορία για το open water.

## Ταλαντούχος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (U16)

1. Κακουλάκης Νικόλαος
2. Μυλωνά Παρασκευή
3. Γκόγκος Χρήστος

## Καλύτερος Έλληνας αθλητής ή -τρια

1. Κυνηγάκης Αθανάσιος - Χαράλαμπος
2. Χουρδάκης Κωνσταντίνος
3. Κακουλάκης Νίκος  
Κακουλάκης Βασίλης
5. Μακρή Γεωργία
6. Σερζετάκης Αντώνης
7. Χριστοδούλου Άγγελος
8. Μυλωνά Παρασκευή
9. Γκόγκος Χρήστος  
Ψαρουδάκη Ειρήνη

## Καλύτερος Έλληνας προπονητής ή -τρια OWS

1. Μπακούση Βασιλεία
2. Σούρδης Γεώργιος
3. Κανελλόπουλος Μίλτος

## Καλύτερος νέος Έλληνας αθλητής ή αθλήτρια (U19)

1. Χουρδάκης Κωνσταντίνος
2. Σερζετάκης Αντώνης
3. Ψαρουδάκη Ειρήνη

## Ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής ή -τρια (U23)

1. Κακουλάκης Βασίλειος
2. Μακρή Γεωργία
3. Χριστοδούλου Άγγελος

## Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής ή -τρια OWS

1. Σούρδης Γεώργιος
2. Βέζος Νικόλαος
3. Μπεκιάρης Αλέξανδρος

# ΑΛΚΗΣ ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ

🏆 Κορυφαίος αθλητής

«Σταθερότητα,  
εξέλιξη και  
παραμονή σε  
υψηλό επίπεδο»

«Η διάκριση αυτή κλείνει μια απαιτητική χρονιά για εμένα και αντικατοπτρίζει τη συνεχή προσπάθεια μέσα και έξω από το νερό. Ευχαριστώ τους ανθρώπους που με στηρίζουν καθημερινά στην προετοιμασία μου.

Κρατώ ως κορυφαίες στιγμές του 2025 τις κούρσες όπου μπόρεσα να αποδώσω σύμφωνα με τις δυνατότητές μου.

Για το νέο έτος στόχος μου είναι η σταθερότητα, η εξέλιξη και η παραμονή στο υψηλό επίπεδο. Εύχομαι σε όλους υγεία, δύναμη και δημιουργικότητα».



# ΚΩΣΤΑΝΤΗΣ ΧΟΥΡΔΑΚΗΣ

🏆 Κορυφαίος νέος κολυμβητής

«Η ανάδειξή μου ως κορυφαίο νέο Έλληνα κολυμβητή open water για το 2025 αποτελεί για μένα μια τεράστια τιμή και ταυτόχρονα μεγάλη ευθύνη. Είναι η επιβράβευση των αμέτρητων ωρών δουλειάς και της προσήλωσης που έχω επενδύσει όλα αυτά τα χρόνια. Με γεμίζει με χαρά αλλά και με αποφασιστικότητα να συνεχίσω να εξελίσσομαι, τιμώντας την Εθνική Ομάδα και τη χώρα μου.


Τίποτα από όσα πέτυχα δεν θα ήταν δυνατό χωρίς τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα μου. Θέλω να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου για τη στήριξή της σε κάθε μου προσπάθεια, τον προπονητή μου Γιώργο Σούρδη και την προπονήτρια μου Βάσω Σούρδη για την καθοδήγηση και την πίστη τους στις δυνατότητές μου, την ομάδα μου τον Ολυμπιακό που είναι πάντα δίπλα μου, καθώς και την ΚΟΕ για την εμπιστοσύνη και τις ευκαιρίες που μου προσφέρει.

Θα ήθελα επίσης να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ: στον γιατρό μου, Δημήτρη Αντωνακάκη, για τη μοναδική και τόσο σημαντική παρουσία και φροντίδα του χρόνια τώρα, στον μασέρ μου, Κωνσταντίνο Τζομπανάκη (Balance Within), στον φυσικοθεραπευτή μου, Γιώργο Κασσάκη (My PhysioHall), στον γυμναστή μου στην προπόνηση ξηράς, Αλέξανδρο Προβολισιάνο, και στον Ανδρέα Βαζαίο, που βρίσκεται δίπλα μου ανά πάσα στιγμή και αποτελεί για μένα πρότυπο αθλητή και ανθρώπου.

Επιπλέον, τίποτα δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς τη στήριξη των χορηγών μου:

τον κ. Παναγιώτη Ρέτζιο και την Arena Greece, που βρίσκονται πάντα εκεί «πριν από μένα, για μένα», τη Myofit, για την φροντίδα τόσο των προπονητικών μου όσο και των αγωνιστικών μου υποχρεώσεις και φυσικά τη MOTOROIL HELLAS, η οποία για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στηρίζει την προσπάθεια και τα όνειρα μου.

Η εμπιστοσύνη τους μου δίνει τη δύναμη να συνεχίζω με απόλυτη αφοσίωση.



«Με τη συνεργασία όλων μπορούμε να φτάσουμε ακόμη ψηλότερα»



Η κορυφαία στιγμή της χρονιάς ήταν αναμφίβολα η κατάκτηση της 1ης θέσης στα 7,5 χλμ στο European Open Water Junior Championship στην Πορτογαλία.

Ήμουν ο μικρότερος αθλητής της κατηγορίας και ταυτόχρονα ο νεότερος κολυμβητής που έχει κατακτήσει ποτέ το χρυσό μετάλλιο στο συγκεκριμένο αγώνισμα σε Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα — ένα γεγονός που κάνει αυτή τη διάκριση ακόμη πιο τιμητική και αξέχαστη.

Η νέα χρονιά είναι ιδιαίτερη, γιατί οι υποχρεώσεις μου στην πισίνα είναι εξίσου σημαντικές με αυτές της ανοιχτής θάλασσας.

Με τον προπονητή μου έχουμε θέσει ως στόχο να δώσουμε την ίδια βαρύτητα και στα δύο, παρουσιάζοντας σε κάθε αγώνισμα την καλύτερη δυνατή εκδοχή του εαυτού μας.

Επίσης, η στήριξη της Ομοσπονδίας στις προετοιμασίες μας και στους διεθνείς αγώνες παίζει καθοριστικό ρόλο, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να δουλεύουμε με αυτοπεποίθηση και συνέπεια για ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες.

Ο ελληνικός υγρός στίβος έχει αποδείξει ότι διαθέτει αθλητές με τεράστιο ταλέντο και προοπτική. Παράλληλα, υπάρχουν ανάγκες που απαιτούν στήριξη, όπως η πρόσβαση σε σύγχρονες εγκαταστάσεις και η συστηματική στήριξη των νεότερων ηλικιών. Πιστεύω πως με τη συνεργασία όλων μπορούμε να φτάσουμε ακόμη ψηλότερα και να αναδείξουμε νέες μεγάλες διακρίσεις για τη χώρα μας.

Εύχομαι υγεία, ψυχική δύναμη και καθαρό μυαλό σε όλους τους συναθλητές μου. Να κυνηγούν με πάθος τους στόχους τους και να συνεχίζουμε όλοι μαζί να ανεβάζουμε το επίπεδο της ελληνικής κολύμβησης και της ανοιχτής θάλασσας. Μακάρι η νέα χρονιά να μας βρει με επιτυχίες, πρόοδο και όμορφες αγωνιστικές εμπειρίες».

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

# ΝΙΚΟΣ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗΣ

🏆 Κορυφαίος ταλαντούχος αθλητής

«Να μην κρυώνουμε  
το χειμώνα και να  
μην ζεσταινόμαστε το καλοκαίρι»



«Ευχαριστώ πολύ την ΚΟΕ για την διάκρισή μου ως τον κορυφαίο ταλαντούχο Έλληνα κολυμβητή open water, είναι τιμή μου.

Η στιγμή που ήταν για εμένα η κορυφαία για το έτος 2025 ήταν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανοικτής Θάλασσας (Σετούμπαλ, Πορτογαλία) τον Ιούνιο του 2025 όπου κατέλαβα την 1η θέση και το χρυσό μετάλλιο στο αγώνισμα 5.000μ. Και ήταν η κορυφαία γιατί εκτός από το ότι πέτυχα και τερμάτισα πρώτος στο αγώνισμά μου και πήρα το χρυσό μετάλλιο, την ίδια ημέρα και ο αδερφός μου ο Βασίλης Κακουλάκης πήρε το χάλκινο μετάλλιο στο δικό του αγώνισμα. Δύο αδέρφια στα μετάλλια την ίδια μέρα.

Το μετάλλιο ήρθε μετά από σκληρή δουλειά με την προπονήτριά μου την κ. Βάνα Μπακούση και φυσικά είχα και την υποστήριξη των γονιών μου και εννοείται και την βοήθεια από τον Θεό.

Το 2026 θέλω να βελτιώνομαι συνεχώς, να πετυχαίνω τα προσωπικά μου ρεκόρ και να συμμετέχω σε μεγάλες διοργανώσεις.

Υπάρχουν πολλοί καλοί κολυμβητές, με πολύ καλές επιδόσεις στο Ηράκλειο, είμαστε πολλά τα παιδιά που κολυμπάμε μαζί και έχουμε επιτυχίες στο κολύμπι. Μακάρι να είχαμε και μια κλειστή πισίνα, να μην κρυώνουμε το χειμώνα και να μην ζεσταινόμαστε πολύ το καλοκαίρι.

Εύχομαι σε όλους τους συναθλητές μου υγεία, καλή χρονιά με πολλές επιτυχίες».

# ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΠΑΚΟΥΣΗ

🌟 Κορυφαία προπονήτρια

«Η επιτυχία είναι πάντα αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς»



Η Βασιλική Μπακούση με τον αθλητή της Βασιίλη Κακουλάκη. Ο Βασιίλης ήταν ο καλύτερος νέος κολυμβητής στην πισίνα (υπάρχουν δηλώσεις του στους κορυφαίους του στους κορυφαίους της κολύμβησης) και ο κορυφαίος ανερχόμενος αθλητής στο open water.

«Είναι πολύ μεγάλη τιμή και χαρά η επιλογή μου αυτή ως κορυφαία προπονήτρια open water ανάμεσα σε τόσους σπουδαίους συναδέλφους. Είναι η αναγνώριση της σκληρής δουλειάς, των κόπων, των αγώνων που ζήσαμε καθ' όλη την διάρκεια της χρονιάς.

Η επιτυχία είναι πάντα αποτέλεσμα ομαδικής δουλειάς. Έτσι και στην περίπτωση μου είναι αποτέλεσμα της άψογης συνεργασίας που υπάρχει με τους κολυμβητές μου και τους γονείς τους γιατί αν δεν υπάρχει συνεργασία, όρεξη για προσπάθεια απ' όλους, αυτά τα αποτελέσματα δεν θα ήταν εφικτά.

Ξυπνάμε όλοι σχεδόν καθημερινά στις 5 το πρωί, αφιερώνουμε πολλές από τις ελεύθερες Κυριακές μας για έξτρα προπονήσεις οπότε χρειάζεται χωρίς να δυσανασχετεί κανείς, για να έχουμε τώρα την χαρά να απολαμβάνουμε αυτά τα αποτελέσματα. Θα ήθελα λοιπόν να ευχαριστήσω όλους αυτούς καθώς και την οικογένεια μου, τον σύζυγό και τα παιδιά μου που είναι πάντα δίπλα μου και με στηρίζουν τόσο ψυχολογικά όσο και ουσιαστικά καθημερινά.

Είχαμε πολλές ευχάριστες στιγμές κατά την διάρκεια της χρονιάς τόσο στην πισίνα όσο και στην θάλασσα. Μιας όμως που η βράβευση αυτή αφορά το open water, πιστεύω ότι αυτή που ξεχώρισε ήταν στους πανευρωπαϊκούς αγώνες στο Σετουμπάλ με τα δύο μετάλλια που ήρθαν από τα αδέρφια ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ.

Ο ΝΙΚΟΣ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗΣ χρυσό μετάλλιο στα 5km παίδων και ο ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗΣ το χάλκινο μετάλλιο στα 3km knocout. Καθώς και το γεγονός ότι στους συγκεκριμένους αγώνες αγωνιζόταν με τα χρώματα της Εθνικής μας Ομάδας άλλοι δυο κολυμβητές μου, τέσσερις στο σύνολο, με εξαιρετική εμφάνιση, ο λόγος για την Παρουδάκη Ειρήνη και τον Σερζετάκη Αντώνη.

Την νέα χρονιά θέλουμε, όπως κάθε χρονιά, να ανεβάσουμε πάλι τον πήχη λίγο πιο ψηλά, με περισσότερες διακρίσεις και μετάλλια σε μεγάλες διοργανώσεις όπως το πανευρωπαϊκό και το παγκόσμιο και να εξελισσόμαστε, να βελτιωνόμαστε όλο και περισσότερο.

Οι επιτυχίες των παιδιών αυξάνονται συνέχεια αλλά δυστυχώς οι συνθήκες προπόνησης τους γίνονται κάθε χρόνο και πιο δύσκολες. Προσπαθεί το ΕΑΚΗ (φέτος για πρώτη φορά δόθηκαν πρωινές προπονήσεις μετά από πάρα πολλά χρόνια), όσο και το ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ (όποτε ζητήσουμε έξτρα προπόνηση είναι πάντα κοντά μας) να μας στηρίξουν αλλά δεν αρκεί. Τα παιδιά αυτά θα μπορούσαν να βοηθηθούν περισσότερο από τα αρμόδια όργανα που έχουν επιρροή και παίρνουν αποφάσεις. Να είναι πιο κοντά τους, να τα στηρίζουν έμπρακτα και να κατανοούν τις ιδιαιτερότητες του αθλήματος όσον αφορά τον όγκο και τον χρόνο προπόνησης, το γεγονός ότι είναι ένα άλλο επίπεδο που χρειάζεται έξτρα χώρο γιατί και οι κύκλοι προπόνησης τους είναι διαφορετικοί από των υπολοίπων αθλητών.

Είναι μεγάλη χαρά να βλέπουμε πόσο έχει ανέβει η Ηρακλειώτικη κολύμβηση, πόσα παιδιά στελεχώνουν την εθνική μας ομάδα.

Αποτελεί επιτακτική ανάγκη να γίνει μια πενήντα-ρα κλειστή πισίνα, να στρέψουν το βλέμμα τους όλοι οι υπεύθυνοι πάνω σ' αυτούς τους αθλητές, αλλά μέχρι να φτάσουμε σ' αυτό το σημείο - με τις υπάρχουσες διαθέσιμες υποδομές - πρέπει αυτά τα παιδιά να μας έχουν όλους δίπλα τους, ανεξάρτητα από το ποιο σωματείο ανήκει ο καθένας και να τους προσφέρουμε ένα βήμα παραπάνω και όχι το αντίθετο.

Εύχομαι σε όλους όσους ασχολούνται με το άθλημα να μπορούν να κάνουν πάντα αυτό που αγαπούν, να θωρακίζονται με υπομονή και επιμονή και όταν έρχεται η ώρα του απολογισμού να παίρνουν μεγάλες χαρές!

Να έχουμε ένα χρόνο γεμάτο υγεία και επιτυχίες!

Τέλος εύχομαι να φτάσουμε στο επίπεδο υποδομών των υπόλοιπων χωρών και οι αθλητές μας να έχουν τα ίδια μέσα και τις συνθήκες ώστε να συναγωνίζονται κάτω από ίσους όρους τους αθλητές άλλων κρατών».

ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

## ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΟΥΡΔΗΣ

🌟 Καλύτερος ανερχόμενος προπονητής

«Μεγάλο επίτευγμα»



Ο Γιώργος Σούρδης με τον σπουδαίο Κωσταντή Χουρδάκη.

«Είναι μεγάλη τιμή να σε βραβεύει η Ομοσπονδία σαν τον καλύτερο ανερχόμενο προπονητή του open water. Αυτή η επιτυχία έρχεται μέσα από μεγάλη προσπάθεια, τόσο από εμένα και τους αθλητές μου, όσο και από το υπόλοιπο προπονητικό δυναμικό της ομάδας μου (ΤΡΙΤΩΝΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ) που μέσα από πολλές δυσκολίες καταφέρνουμε να εκπροσωπούμε την χώρα μας σε διεθνείς διοργανώσεις, τόσο στην θάλασσα όσο και στην πισίνα και να φέρουμε διακρίσεις.

Η χρονιά που πέρασε μας χάρισε πολλές μεγάλες στιγμές όπως το χρυσό μετάλλιο του Χουρδάκη Κωνσταντή στα 7,5 χιλ open water στο πανευρωπαϊκό στο Σετουμπάλ όπως και το χρυσό στα 1500 ελεύθερο και το ασημένιο στα 800 ελεύθερο από την Αρτεμις Βασιλάκη στο πανευρωπαϊκό U23 στο Σαμορίν. Τρία (3) μετάλλια σε πανευρωπαϊκό επίπεδο για μια ομάδα της επαρχίας είναι μεγάλο επίτευγμα και είμαστε πολύ χαρούμενοι για αυτό.

Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένεια μου που με στηρίζει καθώς και στους προπονητές της ομάδας μας (ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΣΟΥΡΔΗ, ΜΑΡΙΑ ΤΖΙΡΑΚΗ και ANNA ΣΟΥΡΔΗ) γιατί χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσα να πάρω αυτή την διάκριση.

Το κολύμπι τα τελευταία χρόνια βιώνει μια άνθιση, τόσο στην θάλασσα όσο και στην πισίνα και αυτό οφείλεται τόσο στην ομοσπονδία όσο και στους προπονητές και τις ομάδες, οι οποίες προσπαθούν να βελτιώνονται συνέχεια και να στηρίζουν τους αθλητές.

Τα προβλήματα είναι αρκετά και κυρίως έχουν να κάνουν με τις εγκαταστάσεις. Προσπαθούμε να βρούμε λύσεις, η Πολιτεία έχει πει ότι θα βοηθήσει και περιμένουμε να δούμε αν θα πραγματοποιηθούν οι εξαγγελίες.

Εύχομαι σε όλους τους προπονητές, αθλητές και στα σωματεία να έχουν την υγεία τους και ο νέος χρόνος να φέρει ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες».



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ Κ.Ο.Ε

# arena



arenagreece



arena.veto.gr

# Βαθιά υπόκριση

**Η** φετινή χρονιά για την ελληνική υδατοσφαίριση ήταν πραγματικά σπουδαία. Οι εθνικές μας ομάδες Ανδρών και Γυναικών έγραψαν ιστορία με **τέσσερις λαμπρές διεθνείς επιτυχίες:**

→ **Χρυσό** της Εθνικής Γυναικών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης (12-9 επί της Ουγγαρίας).

→ **Τίτλος στο World Cup** της Τσενγκντού για την Εθνική Γυναικών με εντυπωσιακή νίκη 13-9 επί της Ουγγαρίας.

→ **Ασημένιο μετάλλιο** για την Εθνική Ανδρών στο World Cup της Ποντγκόριτσα, έπειτα από έναν μεγάλο τελικό απέναντι στην Ισπανία (14-16).

→ **Χάλκινο μετάλλιο** της Εθνικής Ανδρών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης, με θριαμβευτική νίκη 16-7 επί της Σερβίας.

Μια τετράδα επιτυχιών που επιβεβαίωσε πως το ελληνικό πόλο βρίσκεται σε μια από τις πιο παραγωγικές και ένδοξες περιόδους του. Ανάλογες ήταν οι επιτυχίες και στις Εθνικές ομάδες των ηλικιακών κατηγοριών. **Συνολικά η Ελλάδα κατέκτησε το 2025 οκτώ μετάλλια σε δέκα κορυφαίες διοργανώσεις.**

Όμως, πίσω από κάθε διάκριση, βρίσκονται οι αθλητές και οι αθλήτριες που με την προσπάθεια και την ποιότητά τους κρατούν την Ελλάδα σταθερά στην κορυφή. Και σε αυτούς ακριβώς επικεντρώνεται η φετινή ψηφοφορία του **Συνδέσμου Ελλήνων Αθλητών Υδατοσφαίρισης (ΣΕΑΥ)**, που ανέδειξε τους κορυφαίους της χρονιάς για το KoeMAG.

## ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ – ΨΗΦΟΦΟΡΙΑ ΣΕΑΥ

### ΑΝΔΡΕΣ

#### Καλύτερος Παίκτης

**Στέλιος Αργυρόπουλος – Κανακάκης**

Με σταθερότητα ο **Στέλιος Αργυρόπουλος – Κανακάκης κέρδισε άξια τον τίτλο** του κορυφαίου της χρονιάς. Ηγετικός, αξιόπιστος και αποτελεσματικός, αποτέλεσε κεντρικό πρόσωπο στις επιτυχίες της Εθνικής ομάδας, ενώ κατέκτησε για δεύτερη διαδοχική χρονιά με την Ομάδα του, την Ουγγρική Φερεντσβάρους το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα.

#### Καλύτερος Νέος παίκτης

**Δημήτρης Χατζής**

Ο **Δημήτρης Χατζής** εκπροσωπεί τη νέα γενιά του ελληνικού πόλο, δείχνοντας πως διαθέτει σπάνια αθλητική ποιότητα και δυνατότητες εξέλιξης. Η διάκρισή του επιβεβαιώνει το μέλλον που ήδη διαγράφεται λαμπρό.

#### Καλύτερος Τερματοφύλακας – Παναγιώτης Τζωρτζάτος

Αγωνιστική σταθερότητα, γρήγορα αντανακλαστικά και κρίσιμες επεμβάσεις καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Ο **Τζωρτζάτος** ήταν το τελευταίο και αποφασιστικό τείχος της Εθνικής Ανδρών, κερδίζοντας την κορυφαία διάκριση με το σπαθί του.



## ΓΥΝΑΙΚΕΣ

### **Καλύτερη Παίκτρια Φωτεινή Τριχά**

Η Φωτεινή Τριχά αποτέλεσε μία από τις πιο σταθερές και παραγωγικές αθλήτριες της Εθνικής Γυναικών. Ηγετική παρουσία, επιθετικό εύρος και συνέπεια την ανέδειξαν κορυφαία της χρονιάς. Κατέκτησε με την Εθνική γυναικών και Νέων Γυναικών τρία μετάλλια το καλοκαίρι του 2025.

### **Καλύτερη Νέα Παίκτρια Νεφέλη Κρασσά**

Με ωριμότητα που ξεπερνά την ηλικία της, η Κρασσά ξεχώρισε ως μία από τις πιο ελπιδοφόρες νέες παίκτριες της ελληνικής υδατοσφαίρισης, επιβεβαιώνοντας ότι ανήκει στην επόμενη μεγάλη φουρνιά. Τρία μετάλλια και για την Νεφέλη το καλοκαίρι του 2025.

### **Καλύτερη Τερματοφύλακας – Μαρίνα Κοτσιώνη**

Με εντυπωσιακές αποκρούσεις, ψυχραιμία και αγωνιστική αξιοπιστία, η Κοτσιώνη αποτέλεσε βασικό πυλώνα της ομάδας της και κατέκτησε δίκαια τη διάκριση της κορυφαίας τερματοφύλακα.



Ο υπέροχος Στέλιος Αργυρόπουλος - Κανακάκης σε δράση με το Νο5 της Εθνικής ομάδας.

## ΣΤΕΛΙΟΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ - ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ

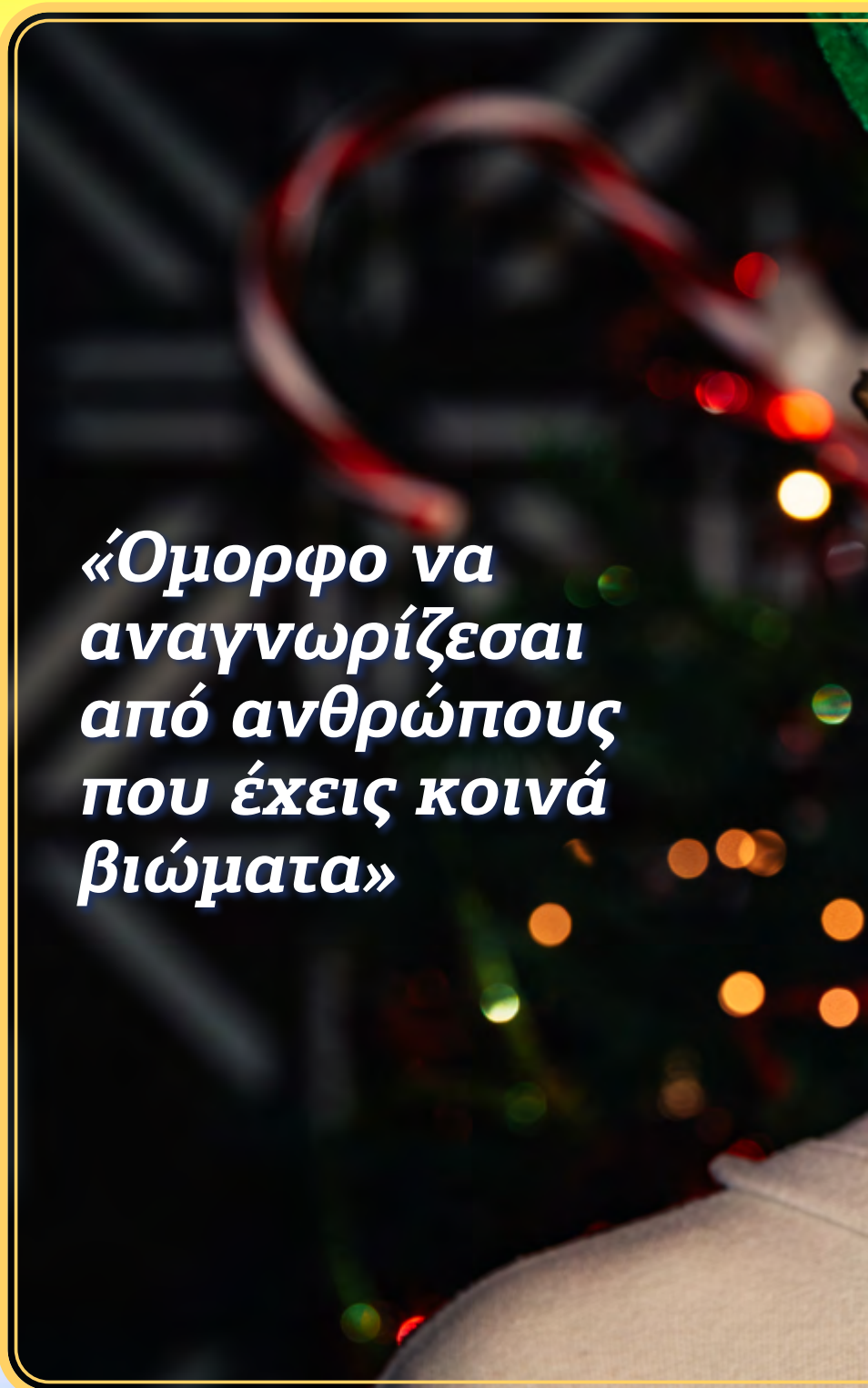
★ Κορυφαίος υδατοσφαιριστής

«Η ανάδειξη μου ως κορυφαίο αθλητή για το 2025 από τους συναθλητές μου αποτελεί μεγάλη τιμή. Είναι ιδιαίτερα όμορφο να αναγνωρίζεσαι από ανθρώπους που έχεις κοινά βιώματα και γνωρίζουν την αξία των πραγμάτων που επιτυγχάνεις.

Την περσινή σεζόν βρεθήκαμε πολύ κοντά σε 2 χρυσά μετάλλια με την Εθνική ομάδα που δυστυχώς δεν καταφέραμε να κατακτήσουμε, για εμένα όμως η πιο σημαντική στιγμή ήταν το μετάλλιο του παγκοσμίου στην Σιγκαπούρη με μία «νεότερη» Εθνική ομάδα και αρκετά ανανεωμένα.

Παρόλα αυτά δεν μπορώ να παραλείψω ένα δεύτερο συνεχόμενο τρόπαιο του Τσάμπιονς Λιγκ με την Ουγγρική Φερεντσβάρους σε μια τόσο απαιτητική διοργάνωση.

Οι φιλοδοξίες μου για το νέο έτος είναι να βρεθώ με την ομάδα μου και την Εθνική ομάδα στην πρώτη θέση όλων των διοργανώσεων».



**«Όμορφο να αναγνωρίζεσαι από ανθρώπους που έχεις κοινά βιώματα»**



*Ευχαριστούμε τον κορυφαίο Έλληνα παίκτη που παραβρέθηκε στην φωτογράφιση των κορυφαίων του 2025.*

## ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΖΩΡΤΖΑΤΟΣ

★ Κορυφαίος τερματοφύλακας υδατοσφαίρισης

**«Με πίστη και δουλειά όλα μπορούν να επιτευχθούν»**



**«Είναι μια πολύ τιμητική διάκριση. Μου δίνει κίνητρο για τη συνέχεια.**

Την ατομική αυτή διάκριση την πιστώνεται όλη η ομάδα. Χωρίς τους συμπαίκτες μου και το προπονητικό δυναμικό δεν θα ήταν εφικτό. Θέλω να τους ευχαριστήσω. Φυσικά ένα μεγάλο ευχαριστώ απευθύνω και την οικογένειά μου που με στηρίζει καθημερινά και αδιαλείπτως.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν όταν όλοι μαζί, χέρι χέρι, ανεβήκαμε στο βάθρο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης.

Σίγουρα οι φιλοδοξίες μου για το νέο έτος είναι να ανεβούμε στο βάθρο και στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα, κάτι που δεν έχει επιτευχθεί μέχρι στιγμής, αλλά και να παμε στο φάιναλ 4 με την ομάδα μου, τον Ολυμπιακό.

Εύχομαι να έχουμε όλοι οι αθλητές υγεία, μακριά από τραυματισμούς. Με πίστη και δουλειά όλα μπορούν να επιτευχθούν».

# ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΗΣ

🌟 Καλύτερος νέος υδατοσφαιριστής

## «Βρίσκομαι στην αρχή μιας μεγάλης περιπέτειας»



**«Ευχαριστώ τον ΣΕΑΥ για την τιμή που μου έκανε. Η αναγνώριση από τους συναθλητές μου είναι πολύ σημαντική.»**

Η χρονιά που φεύγει ήταν σπουδαία για την ελληνική υδατοσφαίριση. Είχαμε μεγάλες επιτυχίες σε όλες τις κατηγορίες των εθνικών ομάδων, με κορυφαίες τα μετάλλια ανδρών και γυναικών στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης. Η σωστή και μεθοδική δουλειά που γίνεται στις εθνικές ομάδες και βέβαια στα σωματεία αποδίδει καρπούς.

Το 2025 ήταν ιδιαίτερο για εμένα.

Η ομάδα μου, ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης, μένοντας πιστή στις αρχές της, δημιούργησε ένα νεανικό σύνολο από αθλητές που οι περισσότεροι είναι κάτω των 20 χρονών, με εξαιρετικά αποτελέσματα σε Ελλάδα και Ευρώπη. Αγωνιστήκαμε απέναντι σε ομάδες οι οποίες έχουν τεράστιους - για τα δικά μας δεδομένα - προϋπολογισμούς και ήμασταν πάντα ανταγωνιστικοί. Είμαι υπερήφανος για την ομάδα μου και τους συμπαίκτες μου. Με τα περισσότερα παιδιά έχουμε μεγαλώσει μαζί, είμαστε

παρέα από το γυμνάσιο και αγωνιζόμαστε ο ένας για τον άλλον.

Αγαπάω αυτό που κάνω και έχω την τύχη να έχω έναν απ' τους καλύτερους προπονητές στον κόσμο. Μαθαίνω από αυτόν και εξελίσσομαι σαν άνθρωπος και σαν αθλητής. Η ομάδα μου με στηρίζει και είναι δίπλα μου σε ότι χρειάζομαι. Δεν βλέπω την υδατοσφαίριση σαν μέσο για την επαγγελματική μου αποκατάσταση αλλά σαν ένα φανταστικό άθλημα που θέλω να αγωνίζομαι επειδή το αγαπάω.

Βλέπω την αποδοχή και την αναγνώριση που έχουν οι αθλητές 17 και 18 χρόνων σε άλλα πιο δημοφιλή αθλήματα και είμαι βέβαιος ότι το νεαρό της ηλικίας μου είναι πλεονέκτημα. Θα συνεχίσω να δουλεύω σκληρά για να βελτιώνομαι συνεχώς σε όλους τους τομείς.

Βρίσκομαι στην αρχή μιας μεγάλης περιπέτειας...

Εύχομαι για τη νέα χρονιά υγεία και επιτυχίες σε όλους τους ανθρώπους της υδατοσφαίρισης».

## ΦΩΤΕΙΝΗ ΤΡΙΧΑ

★ Καλύτερη αθλήτρια υδατοσφαίρισης

«Εύχομαι για όλους μια χρονιά με υγεία πρώτα απ' όλα και όμορφες στιγμές. Αρχικά συγχαρητήρια στους διακριθέντες αλλά και σε όλους τους αθλητές που αγωνίζονται καθημερινά για την εξέλιξη των ίδιων και του αθλήματος.

Κάθε διάκριση είναι αποτέλεσμα προσπάθειας και συνεργασίας μεταξύ όλων των μελών που απαρτίζουν και στηρίζουν μια ομάδα. Γι' αυτό τον λόγο τους ευχαριστώ όλους. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω τους δικούς μου ανθρώπους που στέκονται πάντα δίπλα μου.

Τέλος, η ευχή μου για τη νέα χρονιά πέραν της εξέλιξης στον αθλητικό τομέα, είναι να βοηθάμε τους ανθρώπους που μας χρειάζονται».



**«Να βοηθάμε τους ανθρώπους που μας χρειάζονται»**



*Η Φωτεινή στολίζει το Χριστουγεννιάτικο Δέντρο της οικογένειας του υγρού σίβου της χώρας. Το χαμόγελλό της είναι αφοπλιστικό. Η σιγουριά της για το αύριο προμηνύει σπουδαία πράγματα για τα επόμενα χρόνια.*

## ΜΑΡΙΝΑ ΚΟΤΣΙΩΝΗ

🌟 Κορυφαία τερματοφύλακας υδατοσφαίρισης

**«Με τρελή όρεξη, πείσμα για δουλειά και πάθος»**



**«Είναι μεγάλη τιμή και ευχαριστώ πολύ το ΣΕΑΥ που με επέλεξε ανάμεσα σε καταξιωμένες και πολύ καλές τερματοφύλακες ως κορυφαία για το 2025. Ένας τερματοφύλακας χωρίς την άμυνα είναι κενός, γι' αυτό αυτή η διάκριση ανήκει και στις συμπαίκτριές μου.**

Κορυφαία στιγμή για το 2025 ήταν η κατάκτηση του πρωταθλήματος με την ομάδα μου, τον Ναυτικό Όμιλο Βουλιαγμένης.

Με τρελή όρεξη, πείσμα για δουλειά και πάθος για αυτό που κάνουμε, φιλοδοξούμε και εργαζόμαστε καθημερινά για να πετύχουμε τους στόχους μας το νέο έτος.

Εύχομαι καλή χρονιά με υγεία, αγάπη και ηρεμία σε όλους. Το νέο έτος να μας βρει πιο αγαπημένους, με περισσότερη ενέργεια, κίνητρα και χαρά για όσα αγαπάμε μέσα και έξω από το νερό».

# ΝΕΦΕΛΗ ΚΡΑΣΣΑ

🌟 Καλύτερη νέα παίκτρια υδατοσφαίρισης



## «Μεγάλη τιμή και βαθιά προσωπική δικαίωση»



**«Η διάκριση ως κορυφαία νέα παίκτρια για το 2025 από το ΣΕΑΥ αποτελεί για μένα μια μεγάλη τιμή και μια βαθιά προσωπική δικαίωση. Πίσω από αυτή τη διάκριση υπάρχουν ώρες δουλειάς, απογοητεύσεις, μικρές νίκες και πολύ αγάπη για αυτό που κάνω.»**

Νιώθω την ανάγκη να πω ένα μεγάλο “ευχαριστώ” στους ανθρώπους που δεν φαίνονται αλλά καθορίζουν το ταξίδι μου: την οικογένειά μου, που είναι η σταθερή μου βάση, τους προπονητές που με μαθαίνουν όχι μόνο τεχνική αλλά και χαρακτήρα, και τους φίλους μου μέσα και έξω από τον χώρο που με στηρίζουν με τον τρόπο τους.

Την επιτυχία αυτή τη μοιράζομαι με όλους όσοι στέκονται δίπλα μου καθημερινά. Πρώτα από όλα με την οικογένειά μου, που με στηρίζει σε κάθε μου απόφαση και σε κάθε μου βήμα. Με τους προπονητές μου, που με καθοδηγούν με επιμονή και υπομονή και στις συναθλήτριές μου που μοιραζόμαστε καθημερινά την ίδια προσπάθεια.

Το 2025 ήταν μια χρονιά υψηλών απαιτήσεων και προόδου. Η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν η συμμετοχή μου στην Εθνική Ομάδα Γυναικών και η κατάκτηση της πρώτης θέσης στο Παγκόσμιο της Σγκαπούρης. Ήταν η απόδειξη ότι όλη η προσπάθεια, η κούραση και οι δύσκολες στιγμές άξιζαν. Μια στιγμή που ένιωσα περηφάνια όχι μόνο για τον εαυτό μου, αλλά για όλη την ομάδα και για την χώρα.

Για το νέο έτος θέτω ως στόχο τη διαρκή βελτίωση, τη σταθερότητα στην απόδοση, να βελτιώσω στοιχεία του παιχνιδιού μου που χρειάζονται δουλειά, αλλά κυρίως θέλω να εξελιχθώ ως άνθρωπος μέσα από το άθλημα και να παραμείνω αντάξια των προσδοκιών όσων με εμπιστεύονται.

Ο χώρος μας καταγράφει σημαντικές επιτυχίες, που αποδεικνύουν το επίπεδο και των αθλητών και των προπονητών. Οι επιτυχίες των αθλητών μας δείχνουν ότι υπάρχει πλούσιο ταλέντο και υψηλό επίπεδο. Ταυτόχρονα, υπάρχουν τομείς που χρειάζονται ενίσχυση, όπως οι υποδομές, η οργάνωση και η ευρύτερη υποστήριξη της αθλητικής ανάπτυξης. Πιστεύω ότι με συλλογική προσπάθεια μπορούν να γίνουν τα βήματα που απαιτούνται.

Εύχομαι σε όλους όσοι υπηρετούν τον ίδιο χώρο υγεία, επιμονή και δημιουργική χρονιά».

# ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΤΟΥ ΠΟΛΟ

## ΟΙ ΔΙΑΚΡΙΘΕΝΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Μ**έσα σε αυτή τη χρυσή αγωνιστική περίοδο (8 μετάλλια για την Ελλάδα), οι προπονητές υδατοσφαίρισης αποτέλεσαν τον ακρογωνιαίο λίθο της ελληνικής επιτυχίας. Με μεθοδικότητα, γνώση, επαγγελματισμό και καθημερινή προσήλωση στην ανάπτυξη των αθλητών, συνέβαλαν καθοριστικά στη μεγάλη άνοδο του ελληνικού πόλο.

Ο **Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Υδατοσφαίρισης (ΣΕΠΥ)**, αναγνωρίζοντας την προσφορά τους, ανέδειξε τους κορυφαίους της χρονιάς στις επίσημες κατηγορίες του. Τιμάει τους προπονητές που κατέκτησαν διεθνή μετάλλια, κύπελλα και πρωταθλήματα σε όλες τις κατηγορίες.

## ΑΝΔΡΕΣ

### ΑΝΔΡΩΝ

**ΝΤΟΣΚΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ** (ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π.)

### ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

**ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ** (Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ)

### ΕΦΗΒΩΝ

**ΠΡΩΤΟΝΟΤΑΡΙΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ** (Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ)

### ΠΑΙΔΩΝ

**ΒΛΑΖΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ** (Ν.Ο. ΧΑΝΙΩΝ)

### ΜΙΝΙ ΠΑΙΔΩΝ

**ΚΟΝΤΟΜΙΧΑΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ** (Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ)

### ΠΡΟ ΜΙΝΙ Κ11

**ΜΠΙΣΜΠΑ ΚΕΛΛΥ** (Εθνικός Π)

## ΓΥΝΑΙΚΕΣ

### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

**ΛΙΟΣΗ ΚΥΡΙΑΚΗ** (Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ).

### ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

**ΤΟΡΟΣΙΑΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ** (ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π.).

### ΝΕΑΝΙΔΩΝ

**ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ** (Ν.Ο. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ)

### ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΖΗΝΟΒΙΑ** (ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.)

### ΜΙΝΙ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

**ΜΩΡΑΪΤΗ ΤΟΝΙΑ** (ΕΘΝΙΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ)



## ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

### ΑΝΔΡΩΝ – ΒΛΑΧΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

3η θέση Παγκόσμιο Πρωτ. / 2η θέση World Cup

### ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ – ΜΑΧΑΙΡΑΣ ΗΛΙΑΣ

7η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα

### ΕΦΗΒΩΝ – ΜΑΧΑΙΡΑΣ ΗΛΙΑΣ

3η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

### ΠΑΙΔΩΝ – ΛΕΜΠΕΣΗΣ ΞΕΝΟΦΩΝΤΑΣ

5η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

### ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΧΑΡΗΣ

1η θέση Παγκόσμιο Πρωτ. / 1η θέση World Cup

### ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΝΤΟΣΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

3η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα

### ΝΕΑΝΙΔΩΝ – ΝΤΟΣΚΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

2η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

### ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ – ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΓΥΡΗΣ

2η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα

## ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

Α2 ΑΝΔΡΩΝ – ΓΟΥΝΑΡΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ (Ο.Φ.Θ)

Α2 ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΣΟΛΑΝΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ (ΝΕ ΠΑΤΡΩΝ)

Β' ΑΝΔΡΩΝ – ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΟΡΕΣΤΗΣ  
(ΝΟ ΝΑΥΠΛΙΟΥ)

## ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΛΑΔΑΣ

### Κορυφαίοι Προπονητές

Κύπελλο Ανδρών

Ντόσκας Γεώργιος – Ολυμπιακός Σ.Φ.Π.

Κύπελλο Γυναικών

Κραβαρίτης Δημήτριος – Ολυμπιακός Σ.Φ.Π.



Κορυφαία στιγμή για τον Χάρη Παυλίδη και την ελληνική υδατοσφαίριση η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης.

## ΧΑΡΗΣ ΠΑΥΛΙΔΗΣ

🌟 1η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα / 1η θέση World Cup με την Εθνική γυναικών

### «Στόχος η παραμονή στο υψηλότερο επίπεδο»



«Ήταν μια πολύ πετυχημένη χρονιά με την κατάκτηση δύο χρυσών μεταλλίων σε κορυφαίες διοργανώσεις. Προφανώς η κορυφαία στιγμή ήταν η κατάκτηση της κορυφής στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης.

Οι φιλοδοξίες μας για το 2026 είναι να παραμείνουμε στο υψηλότερο επίπεδο, διεκδικώντας μετάλλια. Σε λιγότερο από έναν μήνα έχουμε το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα που θα γίνει στην Μαδέιρα της Πορτογαλίας. Θα προσπαθήσουμε να είμαστε στα μετάλλια και εάν είναι δυνατόν να επαναλάβουμε τις επιτυχίες του 2025. Δεν είναι εύκολο. Όλες οι ομάδες θα μας αντιμετωπίζουν με περισσότερο σεβασμό και προσοχή. Όλες θα θέλουν να μας κερδίσουν. Αντίστοιχα και εμείς θα έχουμε μια επιπλέον πίεση για να παραμείνουμε στην κορυφή. Αναμενόμενο. Έτσι είναι τα πράγματα στον πρωταθλητισμό.

Συνεχίζουμε να πρωταγωνιστούμε με τα γνωστά προβλήματα που δεν έχει νόημα να τα επαναλαμβάνουμε συνέχεια. Δεν είναι εύκολο να αλλάξουν τα δεδομένα. Μακάρι κάποτε να διαφοροποιηθούν οι συνθήκες, αλλά έως τότε είμαστε υποχρεωμένοι να αποδεχτούμε την πραγματικότητα και να συνεχίσουμε να δουλεύουμε.

Θέλω να ευχηθώ όλοι οι συνάδελφοι προπονητές και όλοι οι αθλητές μας να έχουν υγεία και να πετύχουν τους στόχους τους.

Ευχαριστώ για την τιμή αυτή».

# ΘΟΔΩΡΗΣ ΒΛΑΧΟΣ

🌟 3η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα /  
2η θέση World Cup με την Εθνική ανδρών



## «Υπομονή, πολύ πάθος και εργατικότητα»



«Η οποιαδήποτε ατομική διάκριση, αθλητή αλλά κυρίως προπονητή, έρχεται μόνο μετά από μια ομαδική επιτυχία και εμείς το 2025 πράγματι κατακτήσαμε 2 μετάλλια και ίσως αυτό και μόνο φέρει κάποιες ατομικές διακρίσεις.

Η κατάκτηση του χάλκινου μεταλλίου στην Σιγκαπούρη ήταν ξεχωριστή λόγω του ότι ήταν ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα στο ξεκίνημα μιας νέας τετραετίας και με τις εμφανίσεις μας και την κατάκτηση του μεταλλίου η νέα ομάδα που παρουσιάσαμε έδειξε την δυναμική της για την συνέχεια.

Οι στόχοι και οι φιλοδοξίες μας δεν αλλάζουν. Ενόψει κυρίως του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος στο Βελιγράδι τον Ιανουάριο του 2026 ελπίζω να παραμείνουμε στους διεκδικητές ενός μεταλλίου.

Την αγωνιστική χρονιά που μας πέρασε η υδατοσφαίριση είχε ρεκόρ διακρίσεων και μεταλλίων σε άντρες και γυναίκες, αγόρια και κορίτσια, κάτι που μας κάνει όλους περήφανους. Οι επιτυχίες όμως αυτές δεν ήρθαν δυσανάλογα με άθλιες συνθήκες και πολλά προβλήματα. Η πορεία των εθνικών ομάδων τα τελευταία 3-4 χρόνια έδωσε το δικαίωμα στην ΚΟΕ να απαιτήσει από την Πολιτεία καλύτερες συνθή-

κες για τους αθλητές/αθλήτριες και την οικονομική τους υποστήριξη και αυτό συμβαίνει και βελτιώνεται χρόνο με τον χρόνο. Δεν είναι όλα μαύρα κι εμείς είμαστε υπερήρωες. Θα θέλαμε όλοι το τέλειο περιβάλλον αλλά πρέπει να εκτιμήσουμε ότι στις σημαντικές ενέργειες των υπευθύνων έχουν προστεθεί νέοι σημαντικοί χορηγοί που στηρίζουν τις προσπάθειες των αθλητών καθώς και την όλο και πιο ζεστή και υποστηρικτική στάση της Πολιτείας προς το άθλημα μας και τις εθνικές μας ομάδες.

Όποια διάκριση κι αν έρθει η επόμενη μέρα σε φέρνει αντιμέτωπο με μια νέα πρόκληση που θέλεις κι αυτή να την μετατρέψεις σε επιτυχία. Εύχομαι στους συναδέλφους μου αλλά και στους αθλητές και τις αθλήτριες που ονειρεύονται κάτι που δεν έχουν ακόμη καταφέρει να ζήσουν όλη την διαδικασία με υπομονή, πολύ πάθος και φυσικά με πολύ εργατικότητα».

## ΗΛΙΑΣ ΜΑΧΑΪΡΑΣ

🌟 3η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα με την Εθνική ΕΦΗΒΩΝ /  
7η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα με την Εθνική Νέων ανδρών

**«Ο ιδανικός δάσκαλος είναι εκείνος που γίνεται γέφυρα για να περάσει αντίπερα ο μαθητής του»**



Ο Ηλίας Μαχαΐρας δεξιά, με τον συνεργάτη του Φώντα Μαρκόπουλο.

**«Αρχικά ένα μεγάλο χαμόγελο και ικανοποίηση που βρίσκομαι ακόμα μια χρονιά ανάμεσα στους κορυφαίους του χώρου μας.**

Μια επιτυχία που πιστώνεται και σε όλους τους σωματειακούς προπονητές και σε όλους τους αθλητές που είχα στα Καμπ προετοιμασίας μέσα στη χρονιά και όχι μόνο στα 15 παιδιά της τελικής επιλογής μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω, τον Πρόεδρο, κ. Κυριάκο Γιαννόπουλο, τον κ. Γιώργο Αφρουδάκη, τον κ. Δημήτρη Κύρκο και τον κ. Γιώργο Μαργιούκλα, που ήταν δίπλα μας συνέχεια. Τον Θεοδωρή Βλάχο και τον Τάσο Σχίζα που στήριζαν την προσπάθεια και έκαναν όλους να νιώθουν ότι είναι μέλη ΜΙΑΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ. Μεγάλο ευχαριστώ στους δύο συνεργάτες μου, Φώντα Μαρκόπουλο και Γιάννη Πρίμπα. Ένα τεράστιο respect στους γονείς για τις θυσίες που έκαναν και θα συνεχίσουν να κάνουν για να στηρίζουν τα παιδιά, μέσα από πολύ δύσκολες καταστάσεις. Φυσικά δεν μπορώ να μην ευχαριστήσω ξεχωριστά όλα τα παιδιά που ήταν μαζί στο «ταξίδι» και ήταν η τελεια παρέα μου.

Η κορυφαία στιγμή για το 2025 για μένα αδιαμφισβήτητα ήταν οι επιτυχίες των Εθνικών Ανδρών και Γυναικών.

Εύχομαι:

1ον, η Εθνική ομάδα να αποκτήσει τελικά το δικό της σπίτι, ώστε να έρθουν ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες.

2ον, να βρεθεί λύση, κυρίως για τα παιδιά της επαρχίας, χωρίς να αφήνω στο περιθώριο τους γονείς της Αθήνας γιατί και αυτοί πραγματικά «ματώνουν», γιατί κατά την γνώμη μου χάνουμε από το άθλημα μας μεγάλα ταλέντα.

Για μένα προσωπικά και για τις φιλοδοξίες μου, τι να πω; Θα σας πω ότι όταν κάνουμε σχέδια ο Θεός χαμογελά... Είμαι σε μια ηλικία που επιλέγω πάντα την ειρήνη, σέβομαι τις αποφάσεις και επιλέγω πάντα την σωπή από την αντίδραση. Δεν έχω μάθει να χαμηλώνω τον εαυτό μου για να χωρέσω στις καταιγίδες των άλλων, ούτε έχω μάθει να τοποθετώ τον εαυτό μου τελευταίο και αυτό δεν είναι εγωισμός, αλλά θεραπεία. Για να ξαναχτίσεις την ψυχή σου χωρίς να χρειάζεται την έγκριση κανενός, να προχωράς μπροστά, αλλά με αξιοπρέπεια.

Το «σχέδιο» και η φιλοδοξία μου ήταν για μένα 2 μετάλλια. Ένα σε U18(2008) στο παγκόσμιο, όπου έχουμε τα 11/15 από τα παιδιά που πήραν το μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό με τους 2007 και αν πάμε παραπέρα τα 18/22 από τα παιδιά που είχα ως το τέλος. Και ένα μετάλλιο με την U20(2006) στο ευρωπαϊκό, που είναι η ομάδα που κατακτήσαμε το χρυσό στη Τουρκία με τους U18. Εύχομαι να πανηγυρίσω και να χαρώ μαζί τους, γιατί θεωρώ ότι είναι πια κομμάτι μου και το αγαπώ.

Τελειώνοντας θα πω όχι κάτι δικό μου... ελπίζω να έφτιαξαν γέφυρες...

**«Ο ιδανικός δάσκαλος είναι εκείνος που γίνεται γέφυρα για να περάσει αντίπερα ο μαθητής του. Κι όταν πια του διευκολύνει το πέρασμα, αφήνεται χαρούμενα να γκρεμιστεί, ενθαρρύνοντας τον μαθητή του να φτιάξει δικές του γέφυρες...»**

(Νίκος Καζαντζάκης)

# ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΟΣΚΑΣ

🌟 Πρωταθλητής και κυπελλούχος Ελλάδας με τον ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ 3η θέση Παγκόσμιο Πρωτάθλημα με την Εθνική νέων γυναικών 2η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα με την Εθνική νεανίδων



**«Ας συνεχίσουμε να εργαζόμαστε σκληρά και να ενισχύουμε το άθλημα»**



**«Αυτή η διάκριση με γεμίζει περηφάνια και επιβεβαιώνει την σκληρή δουλειά που έχουμε καταβάλει. Είναι μια αναγνώριση της προσπάθειας που κάνουν τα κορίτσια καθημερινά στα σωματεία τους καθώς και ανά τακτά χρονικά διαστήματα στις Εθνικές (μέσω Καμπ το χειμώνα αλλά και στη διάρκεια της προετοιμασίας το καλοκαίρι πριν τις διοργανώσεις).**

Αυτές οι επιτυχίες ανήκουν σε όλη την ομάδα, τις αθλήτριες, την συνεργάτη μου Χρυσούλα Χατζέλλη καθώς και την κολυμβητική ομοσπονδία Ελλάδος που πραγματικά μέσα σε όλες τις δυσκολίες καταβάλει μεγάλη προσπά-

θεια έτσι ώστε οι συνθήκες προπόνησης και προετοιμασίας μας να είναι ιδανικές. Επίσης θα ήθελα να τονίσω τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν τα σωματεία και οι προπονητές των παικτριών σε κάθε επιτυχία της Εθνικής ομάδας. Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω τις αθλήτριες μου για την αφοσίωση και την προσπάθειά τους.

Όσον αφορά τον Ολυμπιακό νομίζω πως όλοι γνωρίζουμε τη δυναμική που έχει ο σύλλογος και που η κατάκτηση τίτλων αποτελεί μονόδρομο θα έλεγα. Προσωπικά αισθάνομαι μεγάλη χαρά και ικανοποίηση που κατάφερα να πανηγυρίσω την κατάκτηση του πρωταθλήματος από την θέση του προπονητή αυτή τη φορά.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 για τον υγρό στίβο καθώς και γενικότερα για τον ελληνικό αθλητισμό ήταν η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα γυναικών που έδειξε ποιες είναι οι δυνατότητες μας σαν χώρα στο άθλημα της υδατοσφαίρισης.

Για το νέο έτος εύχομαι να συνεχίσουμε να χτίζουμε πάνω στις επιτυχίες μας να δουλέψουμε ακόμα πιο σκληρά έτσι ώστε να καταφέρουμε να φέρουμε και κάποιο χρυσό μετάλλιο στις επόμενες διοργανώσεις.

Ο χώρος της υδατοσφαίρισης έχει πολλές προκλήσεις, αλλά και μεγάλες επιτυχίες. Είναι σημαντικό να δουλέψουμε όλοι μαζί για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα και να προάγουμε το άθλημα.

Στους συναδέλφους μου εύχομαι υγεία, δύναμη και πολλές επιτυχίες. Ας συνεχίσουμε να εργαζόμαστε σκληρά και να ενισχύουμε το άθλημα».

# ΑΡΓΥΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ

★ 2η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα με την Εθνική κορασίδων

## «Ορόσημο το 2025»



**«Θεωρώ ότι το 2025 ήταν χρόνια ορόσημο και σίγουρα από τις πιο πετυχημένες χρονιές στο άθλημα μας.**

Το χρυσό παγκόσμιο μετάλλιο στις γυναίκες και το χάλκινο στους άνδρες, αυτάματά μας κατατάσσουν σε μια δύναμη με διαχρονικότητα (και συνδυαστικά με τις ηλικιακές επιτυχίες) και λάμπρο μέλλον.

Η ραχοκοκαλιά των εθνικών επιτυχιών είναι τα σωμάτια με τους προπονητές τους που παίζουν ένα τεράστιο ρόλο στο αθλητικό γίνεσθαι και αναμφίβολα συμβάλουν στην διαμόρφωση προσωπικοτήτων.

Οι γονείς έχουν τεράστιο μερίδιο στις επιτυχίες αυτές, καθώς πριμοδοτούν και στηρίζουν τα παιδιά τους με κάθε μέσο, με τις υπερβολές τους κάποιες στιγμές, αλλά πάντοτε με αγάπη.

Όλοι νομίζω που υπηρετούν το άθλημα αισθάνονται περηφάνια και γεμίζουν αισιοδοξία αλλά και δύναμη ώστε να συνεχίζουν να το υπηρετούν από οποιοδήποτε πόστο.

Μέσα από αυτές τις επιτυχίες το άθλημά μας ακούγεται πολύ και εύχομαι περισσότερα νέα παιδιά, αγόρια-κορίτσια, να αγαπήσουν και να στηρίξουν ένα άθλημα που μας ταιριάζει σαν ιδιοσυγκρασία και σαφώς έχει αποτελέσματα να επιδείξει.

Από τη μεριά μου, να ευχαριστήσω όλα τα κορίτσια που συνεργάστηκα την χρονιά αυτή. Είναι όλες εξαιρετικές αθλήτριες με φωτεινό δρόμο μπροστά τους. Τον ΣΕΠΥ που με συμπεριέλαβε στη λίστα των διακριθέντων προπονητών και την ΚΟΕ που μου έδωσε τη χαρά να οδηγήσω μια εθνική ομάδα σε ένα ευρωπαϊκό πρωτάθλημα».

# ΦΩΝΤΑΣ ΛΕΜΠΕΣΗΣ

🌟 5η θέση Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα με την Εθνική παιδων



## «Τα καλύτερα είναι μπροστά»

«Σε αντίθεση με ότι πίστευαν οι περισσότεροι αυτή η ομάδα των γεννημένων το 2009 έκανε, κατά τη γνώμη μου, μια πάρα πολύ καλή εμφάνιση, κέρδισε μεγάλες δυνάμεις του χώρου (Κροατία, Σερβία Μαυροβούνιο και Ισπανία), χάνοντας μόνο από τις 2 ομάδες του τελικού!

Θέλω να ευχαριστήσω πρώτα τους αθλητές, που ξεπέρασαν τους εαυτούς τους και εκπροσώπησαν την εθνική ομάδα με τον καλύτερο τρόπο και φυσικά τους προπονητές τους.

Χωρίς δεύτερη σκέψη το χρυσό μετάλλιο της Εθνικής γυναικών στο παγκόσμιο ήταν η κορυφαία στιγμή του 2025. Τα κορίτσια έπαιξαν καταπληκτικά, μας συγκίνησαν όλους και μας έκαναν υπερήφανους. Πολλά συγχαρητήρια και στο προπονητικό δυναμικό.

Η επιθυμία μου για το 2026 είναι να κερδίσει η ομάδα μου όλα τα παιχνίδια που θα παίξει.....

Η ελληνική υδατοσφαίριση κάθε μέρα μεγαλώνει σε όλα τα επίπεδα , σιγά-σιγά μπαίνει και στη συνείδηση του κοινού και είναι θέμα χρόνου να γίνει το αγαπημένο άθλημα του Έλληνα φιλάθλου. Σοβαρός πρόβλημα είναι η έλλειψη χώρων προπόνησης και η έλλειψη πόρων για ακόμα μεγαλύτερη προβολή.

Ευχομαι όσοι βρίσκονται στο ίδιο μετερίζι με μένα να συνεχίσουν να δουλεύουν με το ίδιο πάθος αλλά και την ίδια υπομονή. Τα καλύτερα είναι μπροστά».



## ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ

🌟 Πρωταθλητής Νέων Ανδρών με τον NOB

**«Να δούμε τις πισίνες γεμάτες από χαμόγελα και διάθεση για πρόοδο»**



«Θα ήθελα να ξεκινήσω εκφράζοντας την ευχή να αγαπήσουν το άθλημά μας ακόμη περισσότερα παιδιά και να δούμε τις πισίνες γεμάτες από χαμόγελα και διάθεση για πρόοδο.

Η φετινή χρονιά ολοκλήρωσε μια εξαετή προσπάθεια για την Βουλιαγμένη, με τρία πρωταθλήματα στα αγόρια και ένα στα κορίτσια σε επίπεδο Ακαδημιών. Πέρα όμως από τους τίτλους, αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι ότι ο στόχος δημιουργίας μιας σταθερής δεξαμενής αθλητών για τις ανδρικές και γυναικείες ομάδες αρχίζει ήδη να γίνεται πραγματικότητα.

Συγχαρητήρια στους αθλητές μου για την αφοσίωση και την προσπάθειά τους, καθώς και στον Ν.Ο.Β. — διοίκηση, προπονητές και εφόρους — που λειτουργούν ως μια δυνατή οικογένεια και στηρίζουν καθε βήμα.

Κλείνοντας, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς τον ΣΕΠΥ για την τιμή να με συμπεριλάβει στους διακριθέντες προπονητές του 2025 και να ευχηθώ για το 2026 υγεία σε όλους».

# ΣΤΕΛΙΟΣ ΠΡΩΤΟΝΟΤΑΡΙΟΣ

🌟 Πρωταθλητής Εφήβων με τον NOB



## «Καλοί αθλητές, μα πάνω απ' όλα σωστοί άνθρωποι»



«Φέτος, ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης, εκτός από το πρωτάθλημα Γυναικών, πρόσθεσε άλλα 4 πρωταθλήματα στις κατηγορίες των ακαδημιών (Νέων Ανδρών 2005, Εφήβων 2008, Μίνι Παιδών 2012 και Νεανίδων 2008) κι αυτό κάνει χαρούμενη όλη την «οικογένεια» του NOB.

Ως γνωστόν, στρατηγική επιλογή του Ομίλου είναι η στελέχωση των πρώτων ομάδων μέσω των ακαδημιών του, το οποίο αρχίζει και είναι πλέον εμφανές. Όλα αυτά, γίνονται πράξη με την απόλυτη στήριξη της Διοίκησης, την ομαδική προσπάθεια όλων όσων εμπλέκονται στην διαδικασία λειτουργίας της ακαδημίας (προπονητές, γυμναστές, φυσιοθεραπευτές, ψυχολόγοι, γιατροί, έφοροι κλπ), ακολουθώντας πάντα τις αρχές που πρεσβεύει ο όμιλός μας, βοηθώντας τα παιδιά μας να γίνουν καλοί αθλητές, μα πάνω απ' όλα σωστοί άνθρωποι.

Κορυφαίες στιγμές για το 2025, κατά την άποψή μου, ήταν σίγουρα η κατάκτηση του πρωταθλήματος Γυναικών, μετά από 11 χρόνια, καθώς επίσης και το πρωτάθλημα Μίνι Παιδών, δείχνοντας ότι οι αγωνιστικές αρχές που έχουμε θεσπίσει ως NOB λειτουργούν σε όλες τις ηλικίες.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστώ τον ΣΕΠΥ για την τιμή που μου έκανε να με συμπεριλάβει στους διακριθέντες προπονητές για το 2025 και να ευχηθώ για το 2026 υγεία σε όλους, με περισσότερες ανοικτές πισίνες και περισσότερα παιδιά».

# ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΒΛΑΖΑΚΗΣ

🌟 Πρωταθλητής Παίδων με τον ΝΟ Χανίων

## «Διαμορφώνουμε χαρακτήρες και αξίες»



«Η διάκριση αυτή με τιμά ιδιαίτερα. Τη δέχομαι με χαρά, αλλά και με αίσθημα ευθύνης. Δεν τη θεωρώ προσωπική επιτυχία, αλλά αναγνώριση της δουλειάς που έγινε όλη τη χρονιά μέσα από μια συλλογική προσπάθεια.

Την επιτυχία την πιστώνονται πρώτα απ' όλα οι αθλητές. Τα παιδιά που δούλεψαν καθημερινά, έδειξαν συνέπεια και πίστη στην ομάδα. Θέλω να ευχαριστήσω τη διοίκηση του Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ για τη στήριξη, τους συνεργάτες μου, αλλά και τους γονείς που είναι πάντα δίπλα στα παιδιά. Χωρίς όλους αυτούς, τίποτα δεν θα ήταν δυνατό.

Η κατάκτηση του πρωταθλήματος παιδών ήταν σίγουρα μια ξεχωριστή στιγμή. Περισσότερο όμως κρατώ την πορεία μέχρι εκεί, τη συνοχή της ομάδας και τον τρόπο που τα παιδιά ανταποκρίθηκαν στις απαιτήσεις και στις δύσκολες στιγμές.

Να συνεχίσουμε τη δουλειά το 2026 με την ίδια σοβαρότητα και διάθεση για εξέλιξη. Να βελτιώνονται τα παιδιά αγωνιστικά και να παραμένει ο χαρακτήρας και η φιλοσοφία της ομάδας σε σωστές βάσεις.

Η ελληνική υδατοσφαίριση έχει αποδείξει ότι διαθέτει ποιότητα και ταλέντο. Παράλληλα όμως υπάρχουν δυσκολίες, κυρίως σε επίπεδο υποδομών και καθημερινής λειτουργίας των σωματείων. Χρειάζεται περισσότερη στήριξη στη βάση, γιατί από εκεί ξεκινάνε όλα.

Εύχομαι υγεία, δύναμη και υπομονή σε όλους τους συναδέλφους προπονητές, στους αθλητές και στους ανθρώπους της υδατοσφαίρισης. Να συνεχίσουμε να δουλεύουμε με αγάπη για το άθλημα, να στηρίζουμε τα παιδιά και να θυμόμαστε ότι, πέρα από τα αποτελέσματα, διαμορφώνουμε χαρακτήρες και αξίες».

# ΚΕΛΛΥ ΜΠΙΣΜΠΑ

🌟 Πρωταθλήτρια προ μινι παιδών με τον Εθνικό

«Ευχαριστώ τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών για τη τιμητική διάκριση.

Συνεχίζουμε όλοι μαζί στις Ακαδημίες Αγοριών του Εθνικού Πειραιώς την σωστή και μεθοδευμένη δουλειά ώστε να έχουμε υγιή πρωταθλητισμό με στόχο την ανάπτυξη του κάθε παιδιού σαν αθλητή και προσωπικότητα.

Καλή χρονιά σε όλους».



# ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΤΟΜΙΧΑΛΟΣ

🌟 Πρωταθλητής μίνι παιδων με τον NOB



## «Στις ίδιες ράγες η συνέχεια»



### «Ευχαριστώ θερμά τον Σ.Ε.Π. Υδατοσφαίριση για την τιμητική διάκριση στο πρόσωπό μου.

Νιώθω ευγνώμων στη διοίκηση του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης που μου εμπιστεύτηκε αυτό το πολύ νευραλγικό πόστο για το σωματείο. Μου έδωσε την ευκαιρία να υπηρετήσω τον Όμιλο, του οποίου στα παιδικά μου χρόνια υπήρξα αθλητής, με διαμόρφωσε ως χαρακτήρα και με ενέπνευσε σε αυτό που επαγγελματικά έχω γίνει.

Η επιτυχία ήρθε μέσα από την ομαδική προσπάθεια των συνεργατών μου, στους οποίους αναλογεί και το μεγαλύτερο μερίδιο της.

Οι προπονητές, οι έφοροι και οι διοικητικοί παράγοντες που πλαισιώνουν την Ακαδημία Υδατοσφαίρισης, από τις εκμαθήσεις έως και το τμήμα Μίνι Παίδων (Κ14), είναι μια δεμένη και αφοσιωμένη ομάδα που προσφέρει αδιάκοπα, με αγάπη και ενθουσιασμό, στους νεαρούς αθλητές. Είμαι πολύ χαρούμενος που μου δίνεται η ευκαιρία να τους ευχαριστήσω δημόσια, τόσο για την καθημερινή βοήθειά τους όσο και για τη φιλία τους.

Την επιτυχία όμως στο πρωτάθλημα τη σφράγισαν οι αθλητές μου. Η καθημερινή τους δέσμευση με τη διάκριση είναι αυτό που τους στηρίζει να

αντέχουν την πειθαρχία, τον πόνο και την κόπωση που απαιτούν οι υψηλές επιδόσεις. Η στάση τους αυτή με κάνει να τους θαυμάζω, αλλά και με υποχρεώνει να φανώ αντάξιος, δίνοντάς τους τον καλύτερο εαυτό μου.

Η συνέχειά μου για το 2026 αισθάνομαι ότι πρέπει να είναι στις ίδιες ράγες. Η Ακαδημία Υδατοσφαίρισης του NOB αποτελεί τον τροφοδότη των αγωνιστικών τμημάτων του Ομίλου, τόσο με νέους αθλητές όσο και με νέους προπονητές. Όπως κάθε χρονιά, έτσι και τη φετινή σεζόν στόχος μου είναι να τη βοηθήσω σε δύο επίπεδα:

1ο να φανώ αντάξιος της προσπάθειας των αθλητών μου του τμήματος Μίνι Παίδων ώστε να αποκτήσουν γερές βάσεις πάνω στις οποίες θα κτίσουν την αθλητική τους σταδιοδρομία, αλλά κυρίως τον χαρακτήρα τους, και

2ο ταυτόχρονα να υποστηρίξω την εξέλιξη των νέων προπονητών, βάζοντας από μεριάς μου ένα λιθαράκι στην ανάπτυξη της προπονητικής μας ομάδας.

Για το 2025 πρέπει να είμαστε περήφανοι που όλοι μας πανηγυρίσαμε την ιστορική για την Ελλάδα διπλή επιτυχία στο ίδιο άθλημα, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υδατοσφαίρισης Ανδρών και Γυναικών. Γεγονός που αδιαμφισβήτητα μας

## ΚΥΡΙΑΚΗ ΛΙΟΣΗ

★ Πρωταθλήτρια γυναικών με τον NOB

### «Ομαδικά μπορούμε να φτάσουμε πολύ ψηλά»



«Η συγκεκριμένη διάκριση είναι μια αναγνώριση της προσπάθειας που καταβάλαμε όλοι μαζί μέσα στην χρονιά. Δεν είναι μόνο προσωπική επιβράβευση αλλά μια υπενθύμιση ότι ομαδικά μπορούμε να φτάσουμε πολύ ψηλά.

Το μεγαλύτερο μέρος της επιτυχίας ανήκει στις αθλήτριές μου, που με εμπιστεύτηκαν και δούλεψαν με συνέπεια, πάθος και αφοσίωση σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Επίσης, θέλω να τονίσω τη σημαντική συμβολή της βοηθού μου, Χριστίνας Τσουκαλά. Τέλος, ένα ευχαριστώ σε όλη τη διοίκηση για τη στήριξη.

Οι κορυφαίες στιγμές της χρονιάς ήταν η κατάκτηση του πρωταθλήματος με την ομάδα της Βουλιαγμένης και η τιμητική πρόταση που έλαβα από την ομοσπονδία του Καναδά για να αναλάβω την εθνική ομάδα. Ήταν μια τεράστια αναγνώριση για μένα.

Οι στόχοι για το 2026, όταν βρίσκεσαι σε μια ομάδα όπως η Βουλιαγμένη, είναι πάντα

υψηλοί, να παραμείνουμε στην κορυφή της Ελλάδας και να κάνουμε ένα ακόμη βήμα, διεκδικώντας την παρουσία μας στο Final Four της Ευρώπης. Παράλληλα, θέλω να έχουμε μια δυνατή πορεία με την εθνική ομάδα του Καναδά και να καταφέρω να περάσω τη φιλοσοφία μου, ώστε η ομάδα να εξελίσσεται και να κάνει σταθερά βήματα μπροστά.

Η υδατοσφαίριση αποτελεί ένα άθλημα με σημαντική ιστορία και πολλές διεθνείς επιτυχίες, ωστόσο συνεχίζει να αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις. Παραμένει φτωχό σε υποδομές και σύγχρονες εγκαταστάσεις, ενώ η μη επαγγελματική του φύση περιορίζει τις οικονομικές συνθήκες μέσα στις οποίες εργάζονται αθλητές και προπονητές. Την ίδια στιγμή, η ανάπτυξη του αθλήματος απαιτεί αυξημένες επενδύσεις στις ακαδημίες και στα ανερχόμενα ταλέντα, ισχυρότερη προβολή καθώς και μακροπρόθεσμο σχεδιασμό που θα διασφαλίσει τη σταθερή εξέλιξή του».

# ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΡΑΒΑΡΙΤΗΣ

🌟 Κυπελλούχος γυναικών με τον Ολυμπιακό



## «Οι επιτυχίες ξεπερνούν τις προσδοκίες»

«Καταρχάς θα ήθελα να στείλω τους χαιρετισμούς μου στους συναδέλφους προπονητές. Όσον αφορά την ομάδα μου τον Ολυμπιακό κάθε χρονιά στόχος είναι η διεκδίκηση και κατάκτηση όλων των τίτλων.

Πέρυσι είχαμε την απώλεια του πρωταθλήματος μετά από τους συναρπαστικούς τελικούς απέναντι στην Βουλιαγμένη που κατέκτησε δίκαια το πρωτάθλημα. Όμως αυτό ανήκει στο παρελθόν και ήδη διανύουμε τη νέα σεζόν που ήδη είμαστε μέσα σε όλους τους στόχους μας. Όμως είναι πολύ νωρίς για προβλέψεις γιατί τα πάντα θα κριθούν μετά την διακοπή για το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και την επανέναρξη των αγωνιστικών υποχρεώσεων. Προβλέψεις δεν υπάρχουν. Σίγουρα εμείς και η Βουλιαγμένη δείχνουμε μια άλλη δυναμική, αλλά ο δρόμος ακόμα είναι μακρύς.

Σίγουρα η κορυφαία στιγμή του 2025 στο άθλημα μας είναι η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου από την εθνική γυναικών στην Σιγκαπούρη.

Οι επιτυχίες τις οποίες φέρνει το άθλημα μας, τόσο σε εθνικό τόσο και σε συλλογικό επίπεδο, ξεπερνούν πολλές φορές τις προσδοκίες όλων! Το μεγαλύτερο πρόβλημα διαχρονικά στο χώρο μας είναι η έλλειψη υποδομών. Και από ότι βλέπουμε τα τελευταία χρόνια γίνεται και πιο έντονα.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους συναδέλφους καλές γιορτές, με υγεία και πολλές επιτυχίες»



## ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΤΟΡΟΣΙΑΔΗΣ

🌟 Πρωταθλητής Νέων Γυναικών με τον Ολυμπιακό

### «Περισσότερη οργάνωση και κοινή στόχευση»



«Η συγκεκριμένη διάκριση με γεμίζει χαρά, αλλά κυρίως ευθύνη. Τη βιώνω όχι ως προσωπική επιβράβευση, αλλά ως αναγνώριση μιας συλλογικής προσπάθειας με καθημερινή δουλειά μέσα στην πισίνα.

Στον αθλητισμό, και ειδικά στην υδατοσφαίριση, τίποτα δεν είναι αποτέλεσμα ενός ανθρώπου.

Για το νέο έτος φιλοδοξία μας είναι να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε. Να βελτιώσουμε το επίπεδο της δουλειάς μας, να δώσουμε νέα ερεθίσματα στις αθλήτριες και να διατηρήσουμε στον Ολυμπιακό την ανάπτυξη του αθλήματος με υγιή και δημιουργικό τρόπο.

Παράλληλα, θέλω να συνεχίσω να συμβάλλω στην ανάπτυξη της ελληνικής υδατοσφαίρισης, ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες όπου “χτίζεται” το μέλλον του αθλήματος.

Ο χώρος μας έχει ζήσει μεγάλες επιτυχίες φέτος με κορυφαία αυτή των γυναικών που κατέκτησαν το παγκόσμιο πρωτάθλημα αλλά και των ανδρών που κατέκτησαν το χάλκινο μετάλλιο αντίστοιχα. Παράλληλα ο χώρος μας αντιμετωπίζει και σημαντικές προκλήσεις με κύρια αυτή της έλλειψης δεξαμενών και χρόνου προπόνησης. Χρειάζεται σταθερότητα, υποδομές, επένδυση στους προπονητές και στα παιδιά που έρχονται από πίσω. Με περισσότερη οργάνωση και κοινή στόχευση μπορούμε να πάμε ακόμα ψηλότερα. Η Ελλάδα έχει το ταλέντο και τη δυναμική, αυτό που χρειάζεται είναι ένα περιβάλλον που θα το στηρίξει και θα το αναδείξει.

Σε όλους τους συναδέλφους που υπηρετούν με αγάπη και επιμονή την υδατοσφαίριση εύχομαι υγεία, δύναμη και έμπνευση. Να συνεχίσουμε να δουλεύουμε με σεβασμό, συνεργασία και πίστη στο άθλημα. Μακάρι το 2026 να μας βρει όλους πιο δυνατούς, με περισσότερες χαρές και λιγότερα προβλήματα. Καλή χρονιά σε όλους».

# ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ

🌟 Πρωταθλητής νεανίδων με τον NOB



## «Στήριξη με άυλα, παρά με υλικά αγαθά»



«Η διάκριση αυτή μας τιμά, αλλά θεωρώ ότι ανήκει κυρίως στις αθλήτριές μας. Εκείνες δούλεψαν σκληρά, έμειναν συγκεντρωμένες και έδειξαν τι σημαίνει ομάδα. Θέλω να τις ευχαριστήσω, όπως και το Σωματείο της Βουλιαγμένης που είναι σταθερά συνεπές όλα αυτά τα χρόνια στη στήριξη και στην ανάπτυξη των αθλητών του.

Για το νέο έτος, στόχος μας είναι να παραμείνουμε συνεπείς στη δουλειά και να βοηθήσουμε τις αθλήτριες να εξελιχθούν ακόμη περισσότερο.

Ο χώρος της υδατοσφαίρισης έχει μεγάλες επιτυχίες αλλά και ανάγκες, ιδιαίτερα σε υποδομές και στην ανάπτυξη των μικρότερων ηλικιών. Εύχομαι να υπάρξει μεγαλύτερος αριθμός αθλητριών στο άθλημα μας

Σε όλους τους συναδέλφους εύχομαι υγεία, δύναμη και καθαρό μυαλό. Και στα σωματεία εύχομαι να συνεχίσουν να στηρίζουν τις νεαρές αθλήτριες περισσότερο με άυλα παρά με υλικά αγαθά γιατί σε αυτές τις ηλικίες τα άυλα — η φροντίδα, η εμπιστοσύνη, η σωστή καθοδήγηση και οι σωστές προπονητικές αρχές— είναι πολύ πιο σημαντικά από τα υλικά».

## ΖΗΝΟΒΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

🌟 Πρωταθλήτρια κορασίδων με τον Πανιώνιο

### «Χτίζουμε ανθρώπους»



**«Η διάκριση αυτή από τον Σύνδεσμο Ελλήνων Προπονητών αποτελεί για μένα μεγάλη τιμή και μια βαθιά επιβεβαίωση της δουλειάς που γίνεται καθημερινά στις ακαδημίες του Πανιωνίου.»**

Την επιτυχία του πρωταθλήματος των Κορασίδων δεν θα μπορούσε να την πιστωθεί μόνο ένας άνθρωπος. Ανήκει στα κορίτσια που δούλεψαν με πάθος, στους συνεργάτες μου που στάθηκαν δίπλα μου σε κάθε βήμα, στη διοίκηση που στήριξε το πλάνο μας, και φυσικά στους γονείς που εμπιστεύτηκαν τα παιδιά τους σε εμάς.

Θέλω να ευχαριστήσω ολόψυχα όλους όσοι συνέβαλαν ώστε το 2025 να αποτελέσει μια χρονιά-σταθμό για τις ακαδημίες του συλλόγου, όπου είχαμε παρουσία στις τελικές φάσεις όλων των ηλικιακών πρωταθλημάτων με σπουδαιότερες τη δεύτερη θέση στις Νεανίδες και με κορυφαία στιγμή αναμφισβήτητα την

κατάκτηση του πρωταθλήματος στην κατηγορία Κορασίδων, όχι μόνο για το αποτέλεσμα, αλλά για τον τρόπο που η ομάδα έδειξε χαρακτηριστήρα, ενότητα, αγωνιστικότητα και αθλητικό ήθος.

Για το νέο έτος, οι φιλοδοξίες μου παραμένουν ίδιες: Να εξελίσσω αθλήτριες και ανθρώπους, να ανεβάζω το επίπεδο του συλλόγου και να συμβάλλω κι εγώ από τη δική μου θέση στη συνολική πρόοδο της ελληνικής υδατοσφαίρισης. Ο σύλλογος τη νέα χρονιά έχει επενδύσει ακόμη περισσότερο στις Ακαδημίες του με όραμα και στόχους.

Η ελληνική υδατοσφαίριση είναι κορυφαία, οι επιτυχίες πάρα πολλές και σπουδαίες, εύχομαι δύναμη, υγεία και δημιουργικότητα. Να συνεχίσουμε με αγάπη για το άθλημα και τους αθλητές που προπονούμε, με τον ίδιο ζήλο και με την πεποίθηση ότι χτίζουμε κάτι πολύ μεγαλύτερο από τίτλους: χτίζουμε ανθρώπους».

# ΤΟΝΙΑ ΜΩΡΑΪΤΗ

🌟 Πρωταθλήτρια μίνι κορασίδων με τον Εθνικό



## «Προσπάθεια και στόχους»

**«Νιώθω χαρούμενη και δικαιωμένη για όλη την προσπάθεια που κάναμε όλη την χρονιά.»**

Η επιτυχία ανήκει αποκλειστικά και μόνο στις αθλήτριες μου που κατέβαλαν μεγάλη προσπάθεια για να φτάσουμε όλοι μαζί στην κορυφή. Θυσιάζοντας ώρες στις πισίνες. Θέλω να ευχαριστήσω επίσης τους γονείς των παιδιών που σε ότι κι αν ζητούσα ακολουθούσαν πιστά. Τους συνεργάτες μου τον Αντώνη Πουλιόπουλο και τον έφορο μου τον Νίκο τον Ηλιόπουλο και φυσικά τον Δημήτρη τον Κολοβό και τον Τάσο τον Σιδέρη που ήταν και είναι πάντα δίπλα μας σε ότι χρειαζόμαστε.

Οι φιλοδοξίες είναι οι εξής:

Να διατηρηθούμε στην κορυφή κάτι που επίσης είναι πολύ δύσκολο.

Να προσπαθήσουμε να φέρουμε νέα παιδιά στις πισίνες.

Να τα κρατήσουμε κοντά μας μέσα στους αθλητικούς χώρους. Και αυτούς τους αθλητές αργότερα να τους δούμε να στελεχώνουν τις Εθνικές μας ομάδες.

Η Υδατοσφαίριση είναι ένα άθλημα που έχει φέρει και θα συνεχίσει να φέρνει πολλές και μεγάλες επιτυχίες στην Ελλάδα μας. Τα προβλήματα όμως είναι καθημερινά και τεράστια. Με ανύπαρκτους χώρους (πισίνες και γυμναστήρια) ώστε να μπορούν να μπουν σωστές και γερές βάσεις. Με αποτέλεσμα αθλητές να τρέχουν δεξιά και αριστερά χάνοντας πολύτιμο χρόνο για να κάνουν σωστά την προπόνηση τους.

Θα ευχηθώ υγεία πρώτα από όλα. Υπομονή και επιμονή στα καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Προσπάθεια και στόχους!

Ευχαριστώ πολύ, καλές γιορτές».



## ΜΑΝΩΛΗΣ ΓΟΥΝΑΡΗΣ

🌟 Πρωταθλητής στην Α2 ανδρών με τον ΟΦΘ

### «Μπράβο σε όλους τους πρωταγωνιστές»



«Θέλω να ευχαριστήσω τον ΣΕΠΥ για αυτή την διάκριση η οποία βέβαια έχει αντίκτυπο σε όλη την ομάδα του ΟΦΘ γιατί ήρθε μέσα από μία ομαδική προσπάθεια Συλλόγου - προπονητών - παικτών. Ο σύλλογος ήταν δίπλα μας και οι παίκτες έδειξαν μια μεγάλη προσηλωση στην προσπάθεια που έγινε.

Κορυφαία στιγμή για το 2025 θεωρώ την παρουσία των εθνικών ομάδων της υδατοσφαίρισης στο παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Για το νέο έτος στόχος και φιλοδοξία είναι να μπορέσει η ομάδα του ΟΦΘ να μείνει στην Α1.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ομάδες του χώρου είναι πολλά γιατί χρησιμοποιούνται εγκαταστάσεις οι οποίες είναι προβληματικές ως προς την χρήση τους και κοστοβόρες ενεργειακά. Οι επιτυχίες των ελληνικών ομάδων λοιπόν έρχονται σε αντιδιαστολή με αυτά τα προβλήματα και αξίζουν πολλά μπράβο σε όλους τους πρωταγωνιστές.

Όσο για το νέο έτος εύχομαι υγεία κυρίως σε όλους και όλα τα άλλα με υπομονή και επιμονή γίνονται».

# ΟΜΙΛΟΣ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

## Επενδύουμε σε έναν σύγχρονο και βιώσιμο κόσμο.

Ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ είναι ένας από τους μεγαλύτερους ομίλους σύγχρονων έργων Υποδομής, Ενέργειας και Περιβάλλοντος στην Ελλάδα και ένας εκ των κορυφαίων στη ΝΑ Ευρώπη. Με διεθνή παρουσία και στρατηγικές επενδύσεις στους τομείς της Κατασκευής, των Παραχωρήσεων, του Περιβάλλοντος, των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και της Ανάπτυξης Ακινήτων, θέτει τις βάσεις για τη δημιουργία μιας σύγχρονης χώρας. Συνδυάζοντας τα 70 έτη ιστορίας, την τεχνογνωσία των ανθρώπων του και την καινοτόμα φιλοσοφία του, ο Όμιλος ΕΛΛΑΚΤΩΡ επιχειρεί με περιβαλλοντική και κοινωνική συνείδηση, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στοχεύοντας στη συνεχή δημιουργία προστιθέμενης αξίας για το σύνολο της κοινωνίας.

**ΑΚΤΩΡ**  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

**ΑΚΤΩΡ  
ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΕΙΣ**  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

**ΗΛΕΚΤΩΡ**  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

**ΕΛΛΑΚΤΩΡ**  
ΚΛΑΔΟΣ ΑΝΑΝΕΩΣΙΜΩΝ ΠΗΓΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ

**RED S**  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΕΛΛΑΚΤΩΡ



Δημιουργεί σύγχρονα έργα υψηλής αρτιότητας που συμβάλλουν στην εξέλιξη του κλάδου των υποδομών.



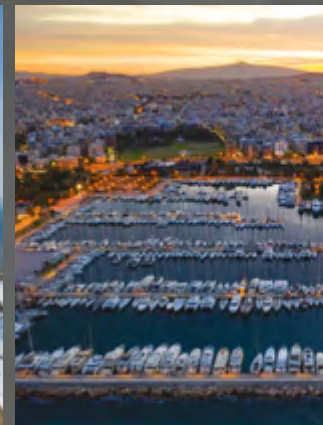
Ανοίγει το δρόμο σε μεγάλα έργα Παραχώρησης.



Λειτουργεί σύγχρονες μονάδες επεξεργασίας αποβλήτων & παραγωγής ενέργειας με τεχνολογίες αιχμής.



Επενδύει στην ανάπτυξη, την κατασκευή και τη λειτουργία έργων ΑΠΕ με σεβασμό στο περιβάλλον και τις τοπικές κοινωνίες.



Αναπτύσσει σύγχρονα επενδυτικά έργα οικιστικής, εμπορικής & τουριστικής ανάπτυξης.

## ΑΝΤΩΝΙΑ ΣΟΛΑΝΑΚΗ

🌟 Πρωταθλήτρια στην Α2 γυναικών με την ΝΕΠ

**«Το θεμέλιο κάθε επιτυχίας είναι η αγάπη, ο αλληλοσεβασμός και η εμπιστοσύνη»**



«Η διάκριση αυτή με τιμά ιδιαίτερα, γιατί ήρθε σε μια χρονιά γεμάτη προσωπικές και επαγγελματικές προκλήσεις. Το να αναγνωρίζεσαι ως κορυφαίος προπονητής στην κατηγορία σου είναι μεγάλη τιμή και την υποδέχομαι με ευγνωμοσύνη και ταπεινότητα.

Η πρώτη μου χρονιά ως προπονήτρια, ενώ συνδύασα εγκυμοσύνη, μητρότητα και τις απαιτήσεις της ομάδας, ήταν ένα τεράστιο μάθημα σε πολλούς τομείς. Μεταξύ άλλων μου έδειξε τα όριά μου αλλά και τη δύναμη που μπορεί να βρει κανείς όταν αγαπά πραγματικά αυτό που κάνει. Ξέρω ότι μια τέτοια διάκριση τόσο νωρίς στην καριέρα κάποιου μπορεί εύκολα να γίνει παγίδα. Για μένα όμως είναι υπενθύμιση ότι με πίστη, όραμα, ταπεινότητα και σκληρή δουλειά — με συνέπεια και θυσιές — είναι ο μόνος τρόπος για να συνεχίσω να προχωρώ.

Αυτή η επιτυχία πιστώνεται αποκλειστικά στις αθλήτριές μου. Ήταν εκείνες που με πίστεψαν και με στήριξαν σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς, που με ανέχτηκαν στις απαιτητικές στιγμές και που παρέμειναν αφοσιωμένες ακόμη κι όταν — ας το παραδεχτούμε — κανείς απολύτως δεν μας είχε πιστέψει. Δεν λύγισαν. Δεν σταμάτησαν να δουλεύουν, να εξελίσσονται, να παλεύουν. Δεν έχασαν ούτε για μια στιγμή την ενέργεια, τη θέληση και την πίστη τους. Και όταν συμφωνήσαμε πως «ήρθε η ώρα», έκαναν πραγματική κατάθεση ψυχής, μέσα και έξω από το νερό.



Πιστεύω βαθιά πως το θεμέλιο κάθε επιτυχίας, πέρα από τα παραπάνω, είναι η αγάπη, ο αλληλοσεβασμός και η εμπιστοσύνη. Αυτές οι αξίες μας κράτησαν ενωμένες, μας έδωσαν σταθερότητα όταν γύρω μας υπήρχε αμφισβήτηση και μας επέτρεψαν να πετύχουμε κάτι που για πολλούς φάνταζε αδύνατο. Κι αυτό που ζήσαμε όλες μαζί, αυτό που χτίσαμε βήμα βήμα, για μένα έχει αξία πολύ μεγαλύτερη από οποιοδήποτε τρόπαιο. Είναι η απόδειξη ότι όταν μια ομάδα πιστεύει πραγματικά στον εαυτό της, μπορεί να ξεπεράσει κάθε όριο.

Αναμφίβολα, η κορυφαία στιγμή του 2025 για εμένα ήταν ο ερχομός του δεύτερου γιου μου.

Λίγες ημέρες αργότερα, η κατάκτηση του πρωταθλήματος αποτέλεσε μια δεύτερη, εξίσου σημαντική κορυφή ιδιαίτερα καθώς ήταν η πρώτη μου χρονιά ως προπονήτρια στο άθλημα που αγαπώ τόσο πολύ. Κάθε εβδομάδα, επιστρέφοντας από την Πάτρα στην Αθήνα, το φανταζόμουν και το οραματιζόμουν, αλλά το κράτησα μέχρι την τελευταία ημέρα για εμένα. Το να ζήσω αυτή τη στιγμή πραγματικά, κάτω από ιδιαίτερες συνθήκες και με τεράστια προσπάθεια, ήταν κάτι που θα θυμάμαι για πάντα.

Θα ήταν όμως άδικο να μην αναφέρω πως το 2025 υπήρξε μια εξαιρετικά σημαντική χρονιά για ολόκληρο το άθλημά μας. Οι μεγάλες επιτυχίες της εθνικής ομάδας ανέβασαν ακόμη ψηλότερα το επίπεδο της ελληνικής υδατοσφαίρισης και γέμισαν όλους μας υπερηφάνεια.

Το 2026 θέλω να είναι μια χρονιά ισορροπίας, ανάπτυξης και εξέλιξης. Φιλοδοξία μου είναι να γίνω ακόμη καλύτερη προπονήτρια, χωρίς να χάνω την ταυτότητά μου ως μητέρα, αλλά και ως αθλήτρια — έναν ρόλο που δυσκολεύομαι ακόμα να αποχαιρετήσω και που συνεχίζει να μου προσφέρει πολλά, τόσο στη ζωή μου όσο και στην προπονητική μου στάση. Παράλληλα, προσπαθώ να κρατήσω μια στάση που συνδυάζει με σεβασμό και συνέπεια τους ρόλους της αθλήτριας, της προπονήτριας και της μητέρας.

Όσον αφορά τους συγκεκριμένους στόχους, προτιμώ να τους κρατήσω προσωπικούς. Όπως έγινε φέτος, όταν και αν καταφέρω να τους υλοποιήσω, θα είναι η στιγμή που θα μοιραστώ τα αποτελέσματα με τον κόσμο.

Η υδατοσφαίριση στην Ελλάδα είναι γεμάτη πάθος, σπουδαίους ανθρώπους και αθλητές, που έχουν φέρει μεγάλες διακρίσεις σε συλλογικό και διεθνές επίπεδο, παρά τις όποιες δυσκολίες. Η ομοσπονδία έχει αναβαθμίσει σημαντικά το πρωτάθλημα σε όλες τις κατηγορίες και έχει ανεβάσει το επίπεδο του αθλήματος. Με ενότητα, συνεργασία και νέους αθλητές που θα αγαπήσουν την υδατοσφαίριση, μπορούμε να φτάσουμε ακόμα ψηλότερα!

Εύχομαι σε όλους τους προπονητές υγεία, δύναμη και αστείρευτη έμπνευση. Να παραμείνουμε αφοσιωμένοι στα παιδιά και στο άθλημά μας, και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον με σεβασμό, κατανόηση και αλληλεγγύη. Εύχομαι το 2026 να είναι μια χρονιά με λιγότερα εμπόδια, περισσότερες χαρές και πολλές επιτυχίες για όλους μας, ώστε να συνεχίσουμε να μεγαλώνουμε το άθλημα που αγαπάμε.

Κλείνοντας νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω θερμά τον σύντροφό μου, τον γιο μου και την οικογένειά μου για όλη την στήριξη που μου έχουν προσφέρει. Και πάνω απ' όλα, νιώθω ευγνωμοσύνη στον Θεό που με αξίωσε να φέρω εις πέρας αυτήν την απαιτητική χρονιά με ασφάλεια και χαρά».

# ΟΡΕΣΤΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ

🌟 Πρωταθλητής στην Β Εθνική ανδρών με τον ΝΟ Ναυπλίου

## «Υπηρετούμε ένα σπουδαίο σπορ»



«Αποτελεί μια ιδιαίτερη στιγμή για εμένα αυτή η βράβευση, καθώς έρχεται μόλις στα δύο χρόνια από την ενασχόλησή μου με την προπονητική.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους συναδέλφους προπονητές και τον ΣΕΠΥ. Αναγνωρίζω ότι το βραβείο έρχεται λόγω της κατάκτησης του πρωταθλήματος της παρθενικής Εθνικής Κατηγορίας, ωστόσο θεωρώ ότι αν στο μέλλον υπάρξουν περισσότερα κριτήρια, για τα οποία θα δουλεύουν οι προπονητές, θα μπορέσω πάλι να διεκδικήσω μια τέτοια επιβράβευση. Δεν θεωρώ ότι μόνον η πρώτη θέση κάνει κάποιον καλό προπονητή, αλλά πιστεύω ότι είναι μια καθημερινή



και πολυεπίπεδη «μάχη». Γενικότερα και σε πλαίσιο αστεϊσμού ακόμη απορώ γιατί επέλεξα μια ενασχόληση με τόσο άγχος».

Αυτή η επιτυχία πιστώνεται στους αθλητές του ΝΟ Ναυπλίου, στον πρόεδρο της ομάδας, κ. Ευάγγελο Μπούνο, στον έφορο, κ. Κώστα Χελιώτη και στους συνεργάτες μου, Στρατή Δούκα και Αναστάση Κωνσταντακόπουλο. Κακά τα ψέματα, όσο καλούς παίκτες έχεις, τόσο καλός προπονητής είσαι. Είναι μια δικαίωση για τη συνέπειά μας από την αρχή της περασμένης σεζόν έως το καλοκαίρι. Αποτέλεσε ένα μικρό θαύμα, γιατί δεν μας υπολόγιζε κανείς. Για εμένα ήταν η πιο όμορφη χρονιά μου μέσα στο σπορ και δεν θα την ξεχάσω ποτέ. Δημιουργήθηκε κάτι όμορφο, υπερβατικό που ξεπερνά τα όρια της προπόνησης και των αγώνων, κάτι που θα μας κρατά ενωμένους για πάντα. Θα ήθελα να αφιερώσω αυτό το βραβείο στους γονείς μου, όπως έκανα και με το τρόπαιο και το χρυσό μετάλλιο που κατακτήσαμε.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 δεν ήταν μια. Θα ξεχωρίσω το λεωφορείο της επιστροφής της ομάδας μου από το Αργοστόλι προς το λιμάνι, στην Κεφαλονιά, ώστε να γυρίσουμε στην Αθήνα, εκεί όπου άλλαξε η ιστορία για εμάς, ωστόσο δεν μπορώ να αποκαλύψω τι συνέβη εκεί. Όσοι ήταν μέσα θα καταλάβουν. Από εκεί και πέρα, συνολικά το Φάιναλ Φορ ήταν η κορυφαία στιγμή μας. Ήταν ένα παραμύθι, καθώς κατακτήσαμε το τρόπαιο στη διαδικασία των πέναλτι. Ίσως γράψω ένα βιβλίο κάποια στιγμή για αυτή τη χρονιά που ζήσαμε.

Όσοι με γνωρίζουν προσωπικά ξέρουν ότι δεν βάζω ταβάνι στα όνειρα και λειτουργώ πάντα με το συναίσθημα. Ο στόχος μου είναι να καλύπτω τα κενά που έχω σε αυτό που κάνω, να παίρνω εμπειρία στον πάγκο, αλλά και στην καθημερινή διαχείριση των ανθρώπων. Είναι συναρπαστικό το πόσα μπορείς να μάθεις και να αλλάξεις μέσα σε μια ημέρα, αρκεί να το θέλεις.

Μέσα στο 2026 θα ήθελα να παραμείνει ο ΝΟ Ναυπλίου στη Waterpolo League 2, καθώς θα πρόκειται για ακόμη μια υπέρβαση για εμάς, όπως ήταν και η κατάκτηση του πρωταθλήματος φέτος. Μαζί με αυτό,

θα ήθελα να μου έρθει μια πρόταση για να δουλέψω ως μέλος επιτελείου Εθνικής Ομάδας της πατρίδας μας, γιατί το ονειρεύομαι από παιδί να εκπροσωπώ τη χώρα μου και πιστεύω ότι θα δώσω και την ψυχή μου, καθώς για εμένα η Εθνική Ομάδα είναι ευλογία, τιμή και περηφάνια. Ξέρω ότι κάποια στιγμή θα έρθει και ελπίζω να γίνει σύντομα.

Έχω ξαναπεί στο παρελθόν ότι η ελληνική υδατοσφαίριση πρέπει να γίνει στο μέλλον αντικείμενο μελέτης για τον παγκόσμιο αθλητισμό, διότι παρά τις αντιξοότητες, την έλλειψη χρημάτων και εγκαταστάσεων καταφέρνει να πρωταγωνιστεί σε όλες τις ηλικίες διαχρονικά και με σταθερή άνοδο. Κάτι κάνουμε πάρα πολύ καλά και αν είχαμε τις δυνατότητες που έχουν στο εξωτερικό, η Ελλάδα δεν θα σταματούσε να είναι παγκόσμια υπερδύναμη. Πέραν των παραπάνω, αυτό που θα ήθελα να δω είναι περισσότερη σύμπνοια από όλους όσοι υπηρετούν το άθλημα και λιγότερη εσωστρέφεια. Με προβληματίζουν οι κλειστές εγκαταστάσεις, η έλλειψη προβολής, καθώς και το ότι μειώνεται η δεξαμενή αθλητριών στις μικρές ηλικίες. Τέλος, το γεγονός ότι δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη φιλοσοφία και μεθοδολογία προπόνησης και ανάπτυξης των αθλητών και αθλητριών από την πρώτη τους επαφή με το σπορ, έως την ηλικία των 16 ετών. Πιστεύω ότι κάτι τέτοιο, θα βοηθούσε το άθλημα και τους προπονητές.

Να ευχηθώ ένα ομαλό 2026, με υγεία και πολλές επιτυχίες για τις Εθνικές μας ομάδες. Να μην ξεχνάμε ότι υπηρετούμε ένα σπουδαίο σπορ. Και το κυριότερο να υπάρχουν άνθρωποι στις πισίνες, οι οποίοι ακόμη το ευχαριστούνται και δουλεύουν για τη μεγάλη εικόνα και όχι για τον εαυτό τους. Το πόλο μας χρειάζεται όλους».

# Τα ποηλά υποσχόμενα π

**Η** αγωνιστική χρονιά 2025 αποτέλεσε ένα από τα πιο δυναμικά και ελπιδοφόρα κεφάλαια για τις ελληνικές καταδύσεις. Το μεγάλο highlight της σεζόν δεν ήταν άλλο από το **Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καταδύσεων Εφήβων – Νεανίδων**, που φιλοξενήθηκε στο Καταδυτήριο του ΟΑΚΑ.

Μια κορυφαία διοργάνωση, την οποία η **European Aquatics** εμπιστεύτηκε στη χώρα μας μέσω της ΚΟΕ, αναγνωρίζοντας για ακόμη μια φορά τη συνέπεια, την οργάνωση και την υψηλή τεχνογνωσία της Ομοσπονδίας σε **διεθνές επίπεδο**.

Με **170 αθλητές** και αθλήτριες από **25 ευρωπαϊκές χώρες** να δίνουν το «παρών», η διοργάνωση

ανέδειξε τη σημασία του ελληνικού υγρού στίβου στον σύγχρονο ευρωπαϊκό χάρτη.

Την Ελλάδα εκπροσώπησαν στο ομαδικό Mixed Team οι **Μυρτώ Καρτσιώτη, Ιωάννα Στυλιανή Καρακώστα, Σπυρίδων Κοτζαγιάννης και Σταύρος Σιφναίος**, σε έναν τελικό υψηλού επιπέδου που επιβεβαίωσε την ανοδική πορεία των νεαρών μας καταδυτών.

Σε αυτό το πλαίσιο, το περιοδικό της ΚΟΕ τιμά τους αθλητές και τους προπονητές που ξεχώρισαν μέσα στη χρονιά, διαμορφώνοντας το παρόν και το μέλλον των ελληνικών καταδύσεων. Η επιλογή των κορυφαίων έγινε από το τμήμα καταδύσεων της Ομοσπονδίας.

## Καλύτερος Έλληνας Καταδύτης

### ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΑΥΘΙΝΟΣ

Ο Θεόφιλος Αυθίνος συνέχισε τη σταθερή και ανοδική του πορεία, επιβεβαιώνοντας την αγωνιστική ωριμότητα και τη συνέπειά του. Οι εμφανίσεις του σε εγχώριες και διεθνείς διοργανώσεις απέδειξαν πως αποτελεί σταθερό σημείο αναφοράς για το άθλημα, με ενέργεια, στιβαρή τεχνική και ξεκάθαρη ανταγωνιστικότητα.

## Καλύτερη Νέα

### ΜΥΡΤΩ ΚΑΡΤΣΙΩΤΗ

Η Μυρτώ Καρτσιώτη συνέχισε με συνέπεια να ανεβάζει τον πήχη. Με σταθερές τεχνικές εκτελέσεις και δυναμική παρουσία στις διεθνείς υποχρεώσεις της, αποτέλεσε μια από τις πιο αξιόπιστες και ολοκληρωμένες νεανίδες της χρονιάς.

## Καλύτερος Νέος

### ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΤΖΑΓΙΑΝΝΗΣ

Ο Σπύρος Κοτζαγιάννης ήταν από τις πιο φωτεινές παρουσίες της νέας γενιάς. Με εντυπωσιακές εμφανίσεις, ωριμότητα στον βαθύ και αξιοσημείωτη βελτίωση μέσα στη χρονιά, ο νεαρός αθλητής επιβεβαίωσε ότι ανήκει στα μεγαλύτερα υποσχόμενα ταλέντα της ελληνικής ομάδας.

## Ανερχόμενος Έλληνας U23

### ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΙΦΝΑΙΟΣ

Ο Σταύρος Σιφναίος άφησε έντονο το αποτύπωμά του στην κατηγορία U23, δείχνοντας ότι διαθέτει το ταλέντο, τη σωματική προετοιμασία και το αγωνιστικό σθένος για να πρωταγωνιστήσει τα επόμενα χρόνια. Οι επιδόσεις του επιβεβαιώνουν πως βρίσκεται στο σωστό μονοπάτι.

## Ανερχόμενο Ταλέντο

### ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΖΟΥΜΑΝΙΚΑ

Η Χριστίνα Τζουμανίκα αναδείχθηκε ως μία από τις πιο ελπιδοφόρες νέες παρουσίες. Με φυσικό χάρισμα, τεχνική καθαρότητα και μεγάλη διάθεση για δουλειά, κερδίζει ήδη τις εντυπώσεις των ελληνικών καταδύσεων.

# αιδιά του βατήρα



Ο Θεόφιλος Αυθίνος με τον προπονητή του Ντάνιελ Ίσθας Αρόγιο.



## Ανερχόμενος Προπονητής **ΛΑΜΠΡΟΣ ΛΙΑΡΟΣ**

Ο Λάμπρος Λιάρος εκπροσωπεί τη νέα γενιά προπονητών που συνδυάζουν σύγχρονη μεθοδολογία, επιστημονική κατάρτιση και βαθιά γνώση του αθλήματος. Η συμβολή του στη βελτίωση νεαρών αθλητών θεωρείται ήδη κομβική για τις μελλοντικές επιτυχίες.

## ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΑΥΘΙΝΟΣ

✦ Κορυφαίος καταδύτης

**«Να ενεργοποιήσουμε  
τα πολλά καταδυτήρια  
που υπάρχουν στη χώρα μας»**

Αυγος, προερχόμενος από ένα δύσκολο ταξίδι στην Ευρώπη, ήρθε στην φωτογράφιση ο Θεόφιλος. Με το χαμόγελο του έστειλε το εορταστικό μήνυμα και έβαλε το χεράκι του προκειμένου να στολίσουμε το χριστουγεννιάτικο δέντρο του ΚοεMAG.



«Κλείνει μια χρονιά πολύ σημαντική και καθοριστική για μένα διότι βελτιώθηκα σε πολύ σημαντικό βαθμό λόγω των αναβαθμίσεων, τόσο στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ, όσο και στην αλλαγή του ομοσπονδιακού προπονητή μας Ντάνιελ Ισλας.

Ευχόμουν αυτός ο άνθρωπος να είχε έρθει νωρίτερα διότι με βοήθησε πάρα πολύ να ξαναβρώ τον αγωνιστικό εαυτό μου και να ξανά αγαπήσω το άθλημα. Με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο μου με βοήθησε να αναβαθμιστώ, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά και σε αυτό τον ευχαριστώ πολύ!

Θέλω να ευχαριστήσω επίσης τον ομοσπονδιακό προπονητή Θωμά Μπίμη, ο οποίος μοιράστηκε με εμένα προσωπικές του συμβουλές και με βοήθησε στην καλύτερη διαχείριση του αγώνα μου. Αυτοί οι δύο άνθρωποι μαζί με την έφορο του αθλήματος κ. Πέπη Χαραλάμπους μπορούν να βοηθήσουν τους αθλητές όλων των ηλικιών να αναβαθμιστούν και να πετύχουν τους στόχους τους και ως μεγαλύτερο ηλικιακά μέλος της εθνικής ομάδας με χαροποιεί πολύ που το βλέπω αυτό.

Για το 2026, ως μέλος της εθνικής ομάδας εδώ και 10 χρόνια, θα ήθελα να ζητήσω (με όλο το σεβασμό και την εκτίμηση) από τον πρόεδρο της ελληνικής ομοσπονδίας, να μας βοηθήσει να ενεργοποιήσουμε τα πολλά καταδυτήρια που υπάρχουν στη χώρα μας ώστε να μεγαλώσει το άθλημα μας. Εύχομαι υγεία και ευτυχία σε όλους για το 2026».

## ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΤΖΑΓΙΑΝΝΗΣ

★ Καλύτερος νέος καταδύτης

**«Δεν τα παρατάμε  
και ξεπερνάμε  
τους φόβους μας»**

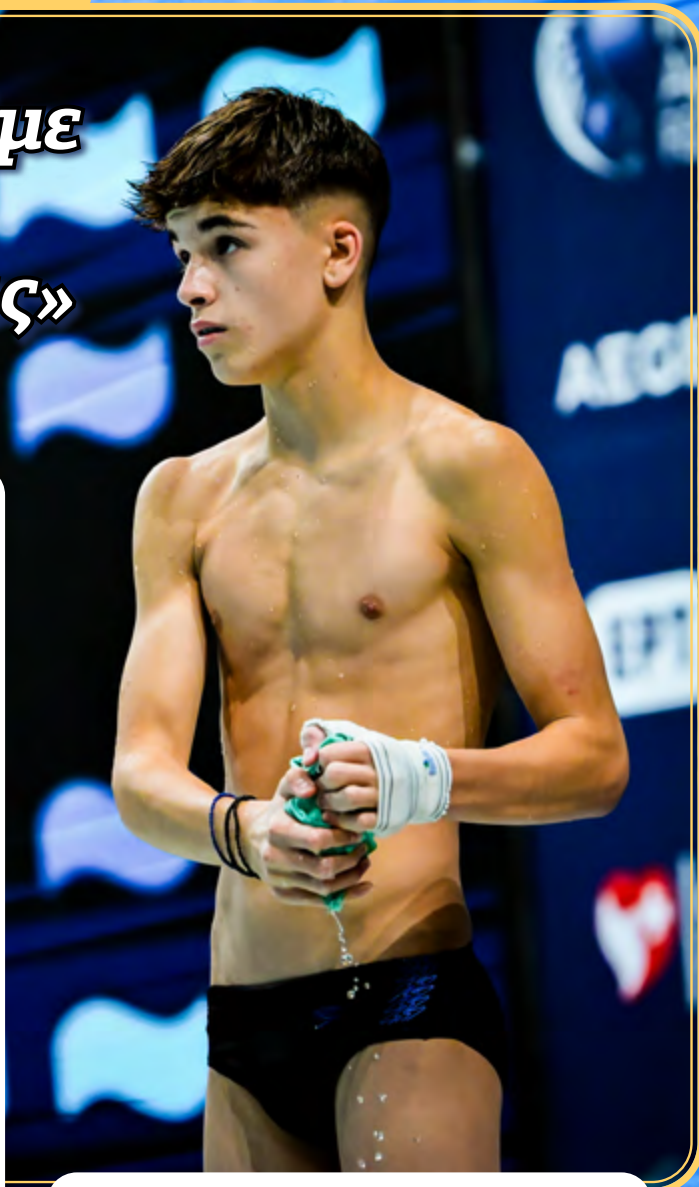
«Είναι μεγάλη τιμή για εμένα να αναγνωρίζομαι ως κορυφαίος νέος καταδύτης και αισθάνομαι ιδιαίτερα περήφανος για αυτή την διάκριση. Το 2025 ήταν η πιο σημαντική χρονιά για την έως τώρα πορεία μου, η οποία είναι αποτέλεσμα πολύ σκληρής δουλειάς, υπομονής και στήριξης από την οικογένειά μου καθώς και τους προπονητές μου που ήταν πάντα δίπλα μου σε κάθε δύσκολη στιγμή. Η στάση τους αυτή και η στήριξη των συναθλητών μου με ενθάρρυναν να συνεχίσω την σκληρή προπόνηση.

Για αυτή μου την διάκριση, θέλω να ευχαριστήσω τον προπονητή μου κ. Μπίμη Θωμά με τον οποίο συνεργαστήκαμε άψογα και με στήριξε καθ'όλη τη διάρκεια αυτής της χρονιάς πιστεύοντας στις δυνατότητες μου. Η παρουσία του υπήρξε καθοριστική και πιστεύω ότι χωρίς τη δική του καθοδήγηση δεν θα είχα φτάσει σε αυτό το επίπεδο. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και τον κ. Ντάνιελ Ισλας ο οποίος ήρθε το 2025 από το Μεξικό με στόχο να συμβάλει στην ανάπτυξη των καταδύσεων στην Ελλάδα, κάτι που φαίνεται πως ήδη επιτυγχάνει.

Η χρονιά αυτή ήταν απαιτητική, με πολύ σκληρή δουλειά, τραυματισμούς αλλά και στιγμές περηφάνιας μέσα από δυνατές εμφανίσεις. Η διάκριση που ξεχωρίζω περισσότερο για το 2025 είναι η 4η θέση που κατέκτησα στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Καταδύσεων Νέων στην Αθήνα, καθώς ήταν η πρώτη φορά που έφτασα τόσο κοντά στο βάθρο σε μία τέτοια διοργάνωση. Αυτό το αποτέλεσμα με έκανε να αντιληφθώ το πόσο σημαντική είναι η προσπάθεια στην προπόνηση και με ώθησε να δουλέψω ακόμα πιο σκληρά θέτοντας υψηλότερους στόχους για τις επόμενες χρονιές.

Οι φιλοδοξίες μου για το νέο έτος είναι να διεκδικήσω ξανά μια υψηλή θέση στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Νέων και να συμμετάσχω σε ακόμα δυσκολότερες διοργανώσεις. Ωστόσο για να επιτευχθούν όλα αυτά ελπίζω να ξεπεραστούν τα όσα προβλήματα παρουσιάζονται στις εγκαταστάσεις καθώς απαιτούνται αρκετές βελτιώσεις ώστε οι επιδόσεις όλων των αθλητών να είναι υψηλές. Παρ' όλα αυτά όλοι προσπαθούμε ασταμάτητα για την επίτευξη των στόχων μας.

Τέλος θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους όσους αγαπούν το άθλημα των καταδύσεων να μην τα παρατάνε και να ξεπερνούν τους φόβους τους, ώστε να πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους».



# ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΙΦΝΑΙΟΣ

✪ Κορυφαίος ανερχόμενος καταδύτης



## «Να έχουμε ανοιχτά καταδυτήρια για να κάνουμε προπονήσεις»

«Ευχαριστώ εκείνους που με πρότειναν και με χαρακτήρισαν ως κορυφαίο ανερχόμενο καταδύτη της χώρας. Εύχομαι να τους δικαιώσω.

Ευχαριστώ όλους όσους πίστεψαν σε εμένα. Περισσότερο, τους προπονητές μου Θωμά Μπίμη και Ντάνιελ Ισλας για την συμβολή τους στους αγώνες και στις προπονήσεις, τους γονείς μου για την πολύπλευρη υποστήριξη που μου παρέχουν καθώς και τον Χρυσό Ολυμπιονίκη Νίκο Σιρανίδη για τις συμβουλές του.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν η εμφάνισή μου στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα με επίδοση 393,20 βαθμούς, που μου έδωσε την πρόκριση για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καταδύσεων Ανδρών στην Σιγκαπούρη. Ήταν ένα όνειρο που έγινε πραγματικότητα. Έκανα προπονήσεις και αγωνίστηκα δίπλα στους κορυφαίους αθλητές των Καταδύσεων. Πήρα πολλά εφόδια που πιστεύω θα με βοηθήσουν να γίνω ακόμα καλύτερος Καταδύτης.

Για το 2026 εύχομαι να είμαι δυνατός και χωρίς τραυματισμούς. Ο πρώτος στόχος για φέτος, είναι η συμμετοχή μου στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών και η πρόκριση μου στον τελικό του αγωνίσματος. Ο δεύτερος στόχος είναι να καταφέρω να πιάσω τα όρια για τα World Cup.

Τα προβλήματα στον χώρο είναι πολλά. Το καταδυτήριο στην Θεσσαλονίκη έχει κλείσει. Το μοναδικό καταδυτήριο στην Αθήνα στο ΟΑΚΑ, θα κλείσει για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε μια περίοδο που χρειάζεται να κάνουμε εντατικές προπονήσεις. Κάτω από αυτές τις αντίξοες συνθήκες προσπαθούμε να αγωνιζόμαστε και φέρνουμε επιτυχίες στην χώρα μας. Αξίζει να γίνει μία επένδυση σε εμάς τους καταδύτες από όλους.

Για το 2026 εύχομαι υγεία και επιτυχίες σε όλους τους συναθλητές μου. Να έχουμε ανοιχτά καταδυτήρια για να κάνουμε προπονήσεις. Επίσης, να έρθουν πολλά νέα παιδιά στον χώρο για να γνωρίσουν το άθλημα μας».



## ΜΥΡΤΩ ΚΑΡΤΣΙΩΤΗ

★ Κορυφαία νέα καταδύτρια

**«Θέλω να γίνω  
ακόμα καλύτερη»**

«Είμαι πραγματικά πολύ χαρούμενη. Όλη η προσπάθεια, οι προπονήσεις και οι ώρες στην πισίνα άξιζαν. Η διάκριση αυτή μου δίνει ακόμη μεγαλύτερη όρεξη να δουλέψω και να συνεχίσω να ανεβαίνω επίπεδο.

Πρώτα απ' όλα θέλω να ευχαριστήσω τον προπονητή μου κύριο Λιάρo Λάμπρο, που είναι δίπλα μου κάθε μέρα, με καθοδηγεί και με βοηθά να ξεπερνάω τον εαυτό μου. Την οικογένειά μου, που με στηρίζει σε κάθε βήμα. Τους συναθλητές μου και τον σύλλογο Ν.Ο.Β-Α γιατί στην πισίνα είμαστε ομάδα. Και φυσικά όσους πιστεύουν σε μένα και μου δίνουν δύναμη.

«Σίγουρα το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ήταν η κορυφαία στιγμή μέσα στην χρονιά! Το να βρίσκομαι εκεί, να αγωνίζομαι με αθλήτριες από όλη την Ευρώπη και να μπαίνω στον τελικό ήταν μια εμπειρία που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Ήταν η στιγμή που ένιωσα ότι οι κόποι μου πιάνουν τόπο.

«Θέλω να γίνω ακόμα καλύτερη το 2026! Να δουλέψω περισσότερο, να σταθεροποιήσω τις βουτιές μου και να έχω ακόμη πιο δυνατές παρουσίες στους αγώνες. Εύχομαι να συμμετάσχω ξανά σε μεγάλες διοργανώσεις και να ζήσω κι άλλες όμορφες στιγμές μέσα στη χρονιά.

Οι καταδύσεις είναι ένα άθλημα που χρειάζεται πολύ σκληρή δουλειά αλλά και πολύ καλή τεχνική και αυτό φαίνεται στους αγώνες. Ταυτόχρονα, όμως, χρειαζόμαστε καλύτερες συνθήκες προπόνησης και περισσότερη στήριξη για να μπορούμε να εξελίσσουμε τις δυνατότητές μας. Αν λυθούν κάποια πρακτικά ζητήματα, πιστεύω ότι μπορούμε να φτάσουμε ακόμα πιο ψηλά ως άθλημα.

Εύχομαι σε όλους τους αθλητές και προπονητές μια χρονιά με υγεία, ενέργεια και πολλή πρόοδο! Να συνεχίσουμε να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον και να κυνηγάμε τα όνειρά μας μέσα από το άθλημα που αγαπάμε»





## ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΖΟΥΜΑΝΙΚΑ

🌟 Καλύτερη ταλαντούχα καταδύτρια

**«Ελπίζω η ΚΟΕ να στηρίξει τα παιδιά στις καταδύσεις»**

**«Είμαι ευγνώμων για αυτή τη διάκριση για τη χρονιά που φεύγει, είμαι πολύ ευτυχισμένη.**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους γύρω μου που με στηρίζουν, τους γονείς μου, την προπονήτριά μου Ίνκα Μπαντούρη, τον Παναθηναϊκό, τους ομοσπονδιακούς προπονητές Θωμά Μπίμη και Ντάνιελ Ισλας και την ΚΟΕ.

Κορυφαία στιγμή του 2025 για μένα ήταν η συμμετοχή μου στους ευρωπαϊκούς αγώνες καταδύσεων στην Αθήνα και ένιωσα πολύ περήφανη που κατάφερα να συμμετέχω.

Εύχομαι το 2026 να καταφέρω να δι-

ακριθώ στους Ευρωπαϊκούς αγώνες στην Ουγγαρία καθώς και να κατακτήσω μια αξιοπρεπή θέση που θα δικαιώνει την προσπάθεια που έχω καταβάλει.

Οι καταδύσεις απαιτούν καθημερινή πλήρη προπόνηση, αγάπη για το άθλημα και πείσμα για την συνέχεια. Από μόνο του είναι δύσκολο άθλημα αλλά οι υποδομές σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι αρκετές αφού πολλά καταδυτήρια δεν λειτουργούν και άρα δεν μπορούν να υπάρξουν πολλά σωματεία. Οι συντηρήσεις αυτών των υποδομών είναι χρονοβόρες με αποτέλεσμα να ακυρώνονται προπονήσεις.

Εύχομαι σε όλα τα παιδιά που προσπαθούμε να πετύχουμε στους στόχους μας και ελπίζω η ΚΟΕ να στηρίξει τα παιδιά στις καταδύσεις για να υπάρχει συνέχεια του αθλήματος».

## ΛΑΜΠΡΟΣ ΛΙΑΡΟΣ

★ Κορυφαίος ανερχόμενος προπονητής

«Μοιραζόμαστε το ίδιο όραμα»



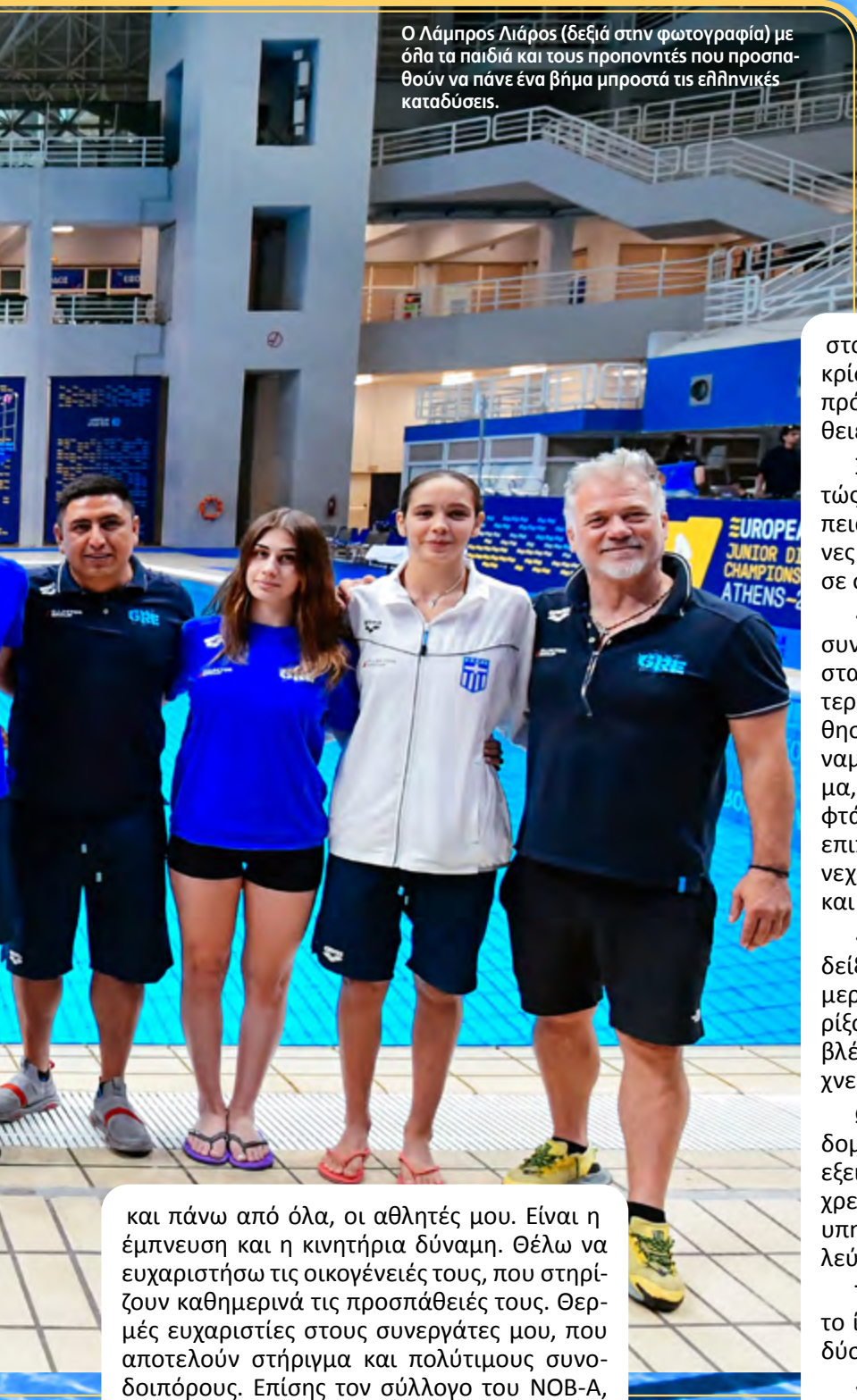
«Η αναγνώριση αυτή από την ΚΟΕ, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, αποτελεί για μένα μεγάλη τιμή αλλά και υπενθύμιση της ευθύνης που φέρω απέναντι στους αθλητές μου και στο άθλημα που υπηρετώ. Τίποτα όμως δεν είναι προσωπική υπόθεση.

Κάθε βήμα προόδου, κάθε επιτυχία και κάθε στιγμή χαράς στον αγωνιστικό χώρο είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους όσους στηρίζουν καθημερινά τη δουλειά μας: τους αθλητές που επιμένουν, τους γονείς που εμπιστεύονται, τους συνεργάτες που μοιράζονται το ίδιο όραμα και την Ομοσπονδία που

αναγνωρίζει τη σημασία της εξέλιξης στις καταδύσεις. Μαζί συνεχίζουμε – με συνέπεια, μεθοδικότητα και αγάπη για το άθλημα.

«Η διάκριση αυτή με τιμά βαθύτατα. Δεν τη βλέπω ως προσωπική επιβράβευση, αλλά ως αναγνώριση μιας συλλογικής προσπάθειας που ξεκινά μέσα από το προπονητήριο και απλώνεται σε όλο το περιβάλλον του συλλόγου. Με γεμίζει χαρά, αλλά και ευθύνη να συνεχίσω με την ίδια αφοσίωση. Είναι όμορφο να βλέπεις ότι η δουλειά σου «μετράει» και ανοίγει δρόμους για τα παιδιά που υπηρετούν το άθλημα.»

«Τίποτα δεν γίνεται μόνο του. Πρώτα



Ο Λάμπρος Λιάρος (δεξιά στην φωτογραφία) με όλα τα παιδιά και τους προπονητές που προσπαθούν να πάνε ένα βήμα μπροστά τις ελληνικές καταδύσεις.



στους αγώνες της χρονιάς και κυρίως οι προκρίσεις σε διεθνείς διοργανώσεις. Η χαρά στα πρόσωπά τους μετά από δύσκολες προσπάθειες είναι αυτό που μένει.

Ξεχωρίζω ιδιαίτερα τις επιδόσεις της Μυρτώς Καρτσιώτη, που έδειξε ωριμότητα, συνέπεια και πραγματική αγωνιστική ψυχή. Εκείνες οι στιγμές επιβεβαίωσαν ότι βρισκόμαστε σε σωστό δρόμο.»

«Φιλοδοξία μου για το νέο έτος είναι να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε. Να δώσουμε στα παιδιά περισσότερες εμπειρίες, περισσότερες ευκαιρίες και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Στο προπονητικό κομμάτι θέλω να δυναμώσουμε ακόμη περισσότερο το πρόγραμμα, να δουλέψουμε σε λεπτομέρειες και να φτάσουμε σε σταθερές παρουσίες διεθνών επιπέδων. Πάνω από όλα, όμως, θέλω να συνεχίσουμε να χτίζουμε ανθρώπους με ήθος και αγωνιστικό χαρακτήρα.»

«Οι καταδύσεις στην Ελλάδα έχουν αποδείξει ότι διαθέτουν ταλέντο, ανθρώπους με μεράκι και δυνατότητες που μπορούν να στηρίξουν υψηλό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε σημαντικές επιτυχίες, κάτι που δείχνει ότι το άθλημα αναπτύσσεται.

Ωστόσο, υπάρχουν και δυσκολίες. Υποδομές, προσβασιμότητα σε προπονητήρια, εξειδικευμένος εξοπλισμός – είναι τομείς που χρειάζονται στήριξη. Παρ' όλα αυτά, όσοι υπηρετούμε τον χώρο έχουμε μάθει να δουλεύουμε με επιμονή και να βρίσκουμε λύσεις.

Το σημαντικό είναι ότι όλοι μοιραζόμαστε το ίδιο όραμα: να δούμε τις ελληνικές καταδύσεις να πηγαίνουν ακόμη πιο ψηλά.»

«Εύχομαι υγεία, αντοχή και πίστη στο έργο μας. Κάθε προπονητής γνωρίζει τις δυσκολίες, αλλά γνωρίζει και τις μικρές, καθημερινές νίκες που μας κρατούν όρθιους. Εύχομαι να συνεχίσουμε όλοι με την ίδια αγάπη για το άθλημα και με την ίδια διάθεση να στηρίζουμε τα παιδιά. Να είναι μια χρονιά γεμάτη πρόοδο, χαμόγελα και νέες επιτυχίες.»

και πάνω από όλα, οι αθλητές μου. Είναι η έμπνευση και η κινητήρια δύναμη. Θέλω να ευχαριστήσω τις οικογένειές τους, που στηρίζουν καθημερινά τις προσπάθειές τους. Θερμές ευχαριστίες στους συνεργάτες μου, που αποτελούν στήριγμα και πολύτιμους συνοδοιπόρους. Επίσης τον σύλλογο του NOB-A, τη διοίκηση και τους ανθρώπους της ΚΟΕ για την εμπιστοσύνη και τη διαρκή στήριξη. Όλοι μαζί δημιουργούμε ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά μπορούν να εξελιχθούν και να ονειρευτούν.»

«Αναμφίβολα, η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν οι εμφανίσεις των αθλητών μου

# Μπράβο στα παιδιά που οδηγούν τον χώρο

**Η** φετινή χρονιά υπήρξε ιδιαίτερα σημαντική για την Καλλιτεχνική Κολύμβηση, καθώς η Ελλάδα φιλοξένησε δύο κορυφαίες διοργανώσεις, το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων – Νεανίδων, που διεξήχθη στο ανοιχτό ενδιάμεσο κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ από 25 έως 29 Ιουνίου και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα παιδιών – κορασίδων που έγινε τέλη Αυγούστου στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ. Οι διοργανώσεις στέφθηκαν με μεγάλη οργανωτική επιτυχία, αναδεικνύοντας τη δυνατότητα της χώρας να υποστηρίξει υψηλού επιπέδου αγώνες και παράλληλα να καλλιεργεί το άθλημα σε όλες του τις βαθμίδες. Με βάση τις επιδόσεις και τη συνολική παρουσία των αθλητών και αθλητριών μέσα στη χρονιά, παρουσιάζονται οι τιμητικές βραβεύσεις για το 2025. Η ετυμηγορία είναι του τμήματος καλλιτεχνικής κολύμβησης της ΚΟΕ.

**Κορυφαία Αθλήτρια**  
Σοφία Ευαγγελία  
**Μαλκογεώργου**



**Κορυφαία Νέα Αθλήτρια**  
Ισμήνη Μαρία  
**Καραβασίλη**

**Καλύτερη Ανερχόμενη Αθλήτρια**  
Βασιλική **Θάνου**

**Καλύτερη Ταλαντούχα Αθλήτρια**  
Φαίδρα **Χρυσού**

**Καλύτερος Αθλητής**  
Στέλιος **Κουκουσέλης**  
**Φούσκης**

**Κορυφαία Προπονήτρια**  
**Meng Chen**

# ΣΟΦΙΑ ΜΑΛΚΟΓΕΩΡΓΟΥ

✦ Κορυφαία αθλήτρια



«Νιώθω πολύ περήφανη και χαρούμενη για αυτή τη διάκριση. Σίγουρα είναι αποτέλεσμα συνεχούς προσπάθειας και σκληρής δουλειάς πάρα πολλών ετών. Ωστόσο η διάκριση αυτή μου δίνει το κίνητρο να συνεχίσω να προσπαθώ, να δίνω τον καλύτερο μου εαυτό καθημερινά και να να εμπνέω τις νεότερες γενιές.

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τους δικούς μου ανθρώπους που βρίσκονται πάντα δίπλα μου και με στηρίζουν όλα αυτά τα χρόνια, χωρίς τους οποίους δεν θα ήταν εφικτή αυτή η διάκριση. Θα ήθελα να ευχαριστήσω επίσης τις συναθλήτριες και τους συναθλητές μου, τις προπονήτριες, Meng Chen, Cecil Jimenez, Ζωή Βουτυράκη καθώς και τον γυμναστή μας Αλέξανδρο Προβολισιάνο και τον φυσικοθεραπευτή Neill Kleinveldt για την άριστη συνεργασία που είχαμε. Τέλος, δεν θα μπορούσα να παραλείψω την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος για την αμέριστη στήριξη της.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν η 6η θέση στο ελεύθερο ντουέτο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην Σιγκαπούρη. Μια τεράστια διάκριση καθώς με την συναθλήτρια μου Βασιλική Θάνου, όντας ένα νέο δίδυμο, δουλέψαμε μαζί μόλις 5 μήνες.

Με το βλέμμα στο νέο έτος, οι στόχοι και οι φιλοδοξίες είναι όπως πάντα πολύ υψηλές. Μεγάλος στόχος της χρονιάς είναι το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Παρίσι το καλοκαίρι. Ευελπιστώ να έχουμε μια πολύ καλή παρουσία σε όλα τα αγωνίσματα.

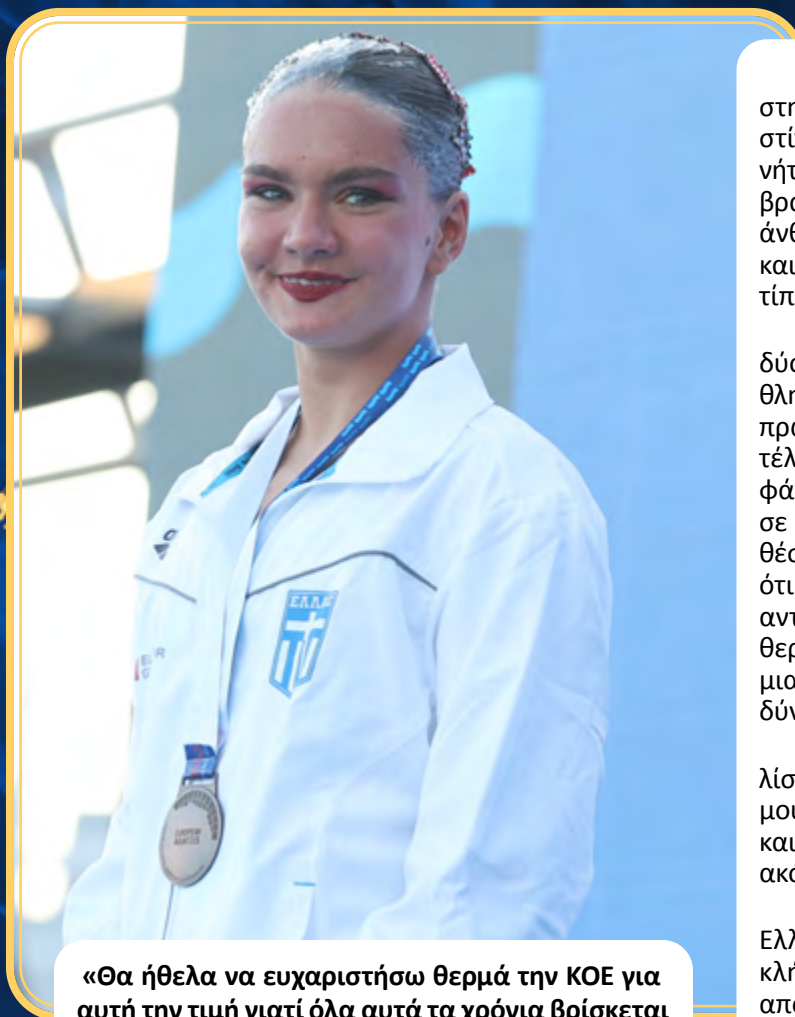
Θα ήθελα να συγχαρώ όλους τους αθλητές για την προσπάθεια που κάνουν καθημερινά και να ευχηθώ μια χρονιά γεμάτη υγεία και ακόμα περισσότερες επιτυχίες σε όλα τα αθλήματα του υγρού στίβου».

«Μεγάλος στόχος  
το Παρίσι»

## ΙΣΜΗΝΗ ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗ

🏆 Καλύτερη νέα αθλήτρια

### «Να εξελίσσομαι τεχνικά, καλλιτεχνικά και ψυχικά»



**«Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ΚΟΕ για αυτή την τιμή γιατί όλα αυτά τα χρόνια βρίσκεται δίπλα μου, με υποστηρίζει και πιστεύει σε εμένα. Η διάκριση αυτή αποτελεί μεγάλη χαρά, αλλά κυρίως ευθύνη να συνεχίσω να εξελίσσομαι και να τιμώ την εμπιστοσύνη που μου δείχνουν.**

Ευχαριστώ τις προπονήτριες της Εθνικής Ομάδας, Hei Yoon και Έλενα Στραβάκου, για την καθοδήγησή τους, τη γνώση και τη σταθερή στήριξη σε κάθε βήμα της προετοιμασίας μου. Ευχαριστώ επίσης το σωματείο μου, Υάδες, και προσωπικά την Ευγενία Καφετζή, για τη στήριξη, την εμπιστοσύνη και την αμοιβαία συνεργασία.

Ένα ιδιαίτερο και βαθύ ευχαριστώ, ως ελάχιστη ένδειξη σεβασμού και αφοσίωσης, στην Χριστίνα Θαλασσινίδου, την προσωπική μου προπονήτρια. Είναι δίπλα μου από την πρώτη στιγμή, βράχος στις καλές και στις δύσκολες στιγμές, ο άνθρωπος που έμαθε να πιστεύει σε εμένα ακόμη και όταν εγώ δίσταζα. Χωρίς την καθοδήγησή της, τίποτα από αυτά δεν θα είχε γίνει πραγματικότητα.

Κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν η κατάκτηση δύο χάλκινων μεταλλίων στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα junior. Το χάλκινο μετάλλιο στο σόλο, στην πρώτη μου χρονιά σε αυτή την κατηγορία, αποτέλεσε σημείο-σταθμό για εμένα. Ήταν μία εμφάνιση σε εξαιρετικά υψηλό επίπεδο, ανάμεσα σε αθλήτριες με μεγάλη εμπειρία και αυτή η 3η θέση είχε για εμένα ιδιαίτερη αξία γιατί απέδειξε ότι μπορώ να σταθώ και να διακριθώ σε μεγάλο ανταγωνισμό. Επιπρόσθετα το χάλκινο στο ελεύθερο ομαδικό, μαζί με τις συναθλήτριές μου, ήταν μια στιγμή συλλογικής χαράς, επιβεβαιώνοντας τη δύναμη της ομάδας και την κοινή μας προσπάθεια.

Για το νέο έτος, φιλοδοξώ να συνεχίσω να εξελίσσομαι τεχνικά, καλλιτεχνικά και ψυχικά. Στόχος μου είναι να διεκδικήσω ακόμη πιο υψηλές θέσεις και να μπορέσω να εκπροσωπήσω την Ελλάδα με ακόμη μεγαλύτερη συνέπεια και επιτυχία.

Ο χώρος της καλλιτεχνικής κολύμβησης στην Ελλάδα έχει σημαντικές επιτυχίες, αλλά και προκλήσεις. Τα αποτελέσματα των τελευταίων χρόνων αποδεικνύουν ότι υπάρχει ταλέντο και δυνατότητα. Πιστεύω ότι με περισσότερη επένδυση στις υποδομές, με συνέπεια και προπονητική συνεργασία, μπορούμε να γράψουμε μια ακόμη πιο λαμπρή ιστορία.

Σε όλους όσους βρίσκονται στον ίδιο χώρο, εύχομαι υγεία, δύναμη, αντοχή και πίστη. Εύχομαι το 2026 να φέρει επιτυχίες, προόδους και πάνω απ' όλα εμπειρίες που θα μας κάνουν καλύτερους ανθρώπους και αθλητές.

Καλή και δημιουργική χρονιά σε όλους με υγεία, πρόοδο και στόχους που θα γίνονται πραγματικότητα».

# ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΘΑΝΟΥ

✦ Κορυφαία ανερχόμενη αθλήτρια



## «Τις μεγαλύτερες αλλαγές τις φέρνει η επιμονή στις αθέατες μέρες»

Σοφία Μαλκογεώργου  
και Βασιλική Θάνου.



«Η ανάδειξή μου ως “κορυφαίας ανερχόμενης κολυμβήτριας του 2025” είναι μια διάκριση που με τιμά ιδιαίτερα και μου δίνει τεράστια δύναμη. Η χρονιά που πέρασε ήταν ίσως η πιο απαιτητική αλλά και η πιο καθοριστική μέχρι σήμερα και η αναγνώριση αυτή με γεμίζει χαρά και ενισχύει την αποφασιστικότητα μου να φτάσω ακόμα πιο ψηλά.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 για μένα ήταν η 6η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης, στο ελεύθερο ντουέτο. Ήταν μια εμπειρία που με σημάδεψε με τον πιο όμορφο τρόπο. Σε αυτή τη διαδρομή, η παρουσία της Σοφίας Μαλκογεώργου δίπλα μου έπαιξε σημαντικό ρόλο. Με στήριξε, με συμβούλεψε και με καθοδήγησε σε ένα ταξίδι που πραγματικά με διαμόρφωσε. Αυτό είναι κάτι που θα το κουβαλάω μαζί μου και στις επόμενες σεζόν.

Ευχαριστώ την οικογένειά μου που άντεξε μαζί μου αυτή τη δύσκολη αλλά όμορφη χρονιά. Ευχαριστώ τις συναθλήτριές μου, που έγιναν η καθημερινότητά μου. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στις ομοσπονδιακές προπονήτριες Meng Chen, Cecil Jimenez και Ζωή Βουτυράκη καθώς και τον γυμναστή μας, Αλέξανδρο Προβολισιάνο, που με καθοδήγησαν με απαιτητικότητα αλλά και με εμπιστοσύνη.

Ευχαριστώ τον σύλλογο μου, ANO Μεταμόρφωσης και τις προπονήτριες μου, Ιφιγένεια Δίπλα και Μαρία Θηβαίου, στις οποίες χρωστώ ένα μεγάλο μέρος της εξέλιξής μου. Τέλος, ευχαριστώ την ΚΟΕ για την εμπιστοσύνη και την ευκαιρία να εκπροσωπώ την χώρα μου σε μεγάλες διοργανώσεις».

«Για το 2026 έχω θέσει ξεκάθαρους στόχους: Θέλω να παρουσιάσω μια πιο ώριμη, πιο αναπτυγμένη εκδοχή του εαυτού μου. Με όσα έμαθα φέτος, νιώθω πως μπορώ να κάνω ένα ακόμη βήμα μπροστά.

Έχουμε μια μεγάλη χρονιά μπροστά μας με παγκόσμια κύπελλα και φυσικά, το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Παρίσι, όπου το όνειρό μου είναι να διεκδικήσουμε ένα μετάλλιο. Όσο για το πανελλήνιο πρωτάθλημα θέλω να συνεχίσω την σταθερή και ανοδική μου πορεία.

Σε όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες που βαδίζουν σε αυτόν τον δύσκολο αλλά όμορφο δρόμο, εύχομαι να συνεχίσουν με πίστη και καρδιά. Να μην ξεχνούν πως τις μεγαλύτερες αλλαγές τις φέρνει η επιμονή στις ήσυχες, αθέατες μέρες — όχι μόνο οι μεγάλες στιγμές!

Καλή χρονιά σε όλους, με υγεία και πρόοδο».

## ΦΑΙΔΡΑ ΧΡΥΣΟΥ

🏆 Καλύτερη ταλαντούχα αθλήτρια

### «Πάντα με τα μάτια στραμμένα στους στόχους μου»

«Είναι μεγάλη τιμή για εμένα η διάκρισή μου από την ΚΟΕ ως η κορυφαία ταλαντούχα αθλήτρια για το 2025. Η αναγνώριση αυτή με γεμίζει χαρά, υπερηφάνεια και ευθύνη, καθώς αποτελεί επιβράβευση για όλες τις ώρες προπόνησης, τις θυσίες και την αφοσίωση που έχω αφιερώσει στην καλλιτεχνική κολύμβηση όλα αυτά τα χρόνια. Είναι μια στιγμή που με κάνει να αναλογίζομαι όχι μόνο το ταξίδι που έχω διανύσει, αλλά και όλα όσα θέλω ακόμη να πετύχω.

Το 2025 ήταν μια χρονιά γεμάτη έντονες στιγμές και πολύτιμες εμπειρίες. Οι διακρίσεις μου στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι προκλήσεις που κατάφερα να ξεπεράσω, καθώς και κάθε προπόνηση που με έκανε να δοκιμάζω τα όριά μου, με οδήγησαν σε αυτήν την τιμή. Κάθε μέρα στο νερό ήταν ένα μάθημα, μια μικρή νίκη, ένα βήμα πιο κοντά στους στόχους μου.

Βέβαια, η κορυφαία στιγμή της χρονιάς ήταν η εκ νέου επιλογή μου στην Εθνική Ομάδα — μια επιλογή που για εμένα είχε ξεχωριστή σημασία. Αν και δεν ήταν η πρώτη φορά που ήμουν μέλος της εθνικής ομάδας, φέτος το έκανα συμμετέχοντας σε όλα τα αγωνίσματα: σόλο, ντουέτο, ομαδικό και free combination. Η εμπειρία αυτή, απαιτητική αλλά και βαθιά συγκινητική, με γέμισε δύναμη, αυτοπεποίθηση και έμπνευση να συνεχίσω να δίνω τον καλύτερό μου εαυτό και να κυνηγάω τα όνειρά μου με ακόμη μεγαλύτερο πάθος.

Η επιτυχία αυτή δεν είναι μόνο προσωπική. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας ανθρώπων που βρίσκονται καθημερινά στο πλευρό μου. Θέλω να ευχαριστήσω θερμά τον σύλλογό μου και ειδικά τις προπονήτριές μου, Ε. Στραβάκου και Α. Κουτσούλα, για την αδιάκοπη καθοδήγηση, την εμπιστοσύνη και τη στήριξή τους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλω επίσης στην Ομοσπονδιακή προπονήτρια, κα Ν. Τσερνέσκα και στην κα Ε. Παπάζογλου, για την ευκαιρία που μου έδωσαν



και την πίστη που έδειξαν στις δυνατότητές μου. Και φυσικά, είμαι ευγνώμων προς την οικογένειά μου, τους φίλους μου και τις συναθλήτριές μου, που με στηρίζουν, με ενθαρρύνουν και μοιράζονται μαζί μου κάθε στιγμή αυτού του ταξιδιού.

Για το νέο έτος, η φιλοδοξία μου είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι, να μαθαίνω και να βελτιώνομαι σε κάθε προπόνηση και κάθε αγώνα. Εύχομαι να έχω ξανά την τιμή να εκπροσωπήσω τη χώρα μου με την Εθνική Ομάδα το 2026, και να συνεχίσω να εργάζομαι με συνέπεια και αφοσίωση για το άθλημα που τόσο αγαπώ. Θέλω να πορεύομαι με υπομονή και ταπεινότητα και ταυτόχρονα με πάθος και αποφασιστικότητα, πάντα με τα μάτια στραμμένα στους στόχους μου.

Η καλλιτεχνική κολύμβηση είναι ένα απαιτητικό και μοναδικό άθλημα — ένας συνδυασμός δύναμης, τεχνικής, έκφρασης και απόλυτης ομαδικότητας. Παρά τις δυσκολίες, προσφέρει στιγμές ανεκτίμητης χαράς και δημιουργίας. Εύχομαι σε όλους όσους το υπηρετούν, να μοιραζόμαστε εμπειρίες, να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις με ενότητα και επιμονή, και να δημιουργούμε μοναδικές στιγμές, μέσα και έξω από το νερό στοχεύοντας να ανεβάσουμε την Ελλάδα ακόμα ψηλότερα παγκοσμίως.

Στέλνω τις θερμότερες ευχές μου σε όλους τους συναθλητές και τις συναθλήτριές μου. Εύχομαι σε όλους μια χρονιά γεμάτη υγεία, δύναμη, πρόοδο και όμορφες στιγμές στο νερό — με πίστη στις δυνατότητές μας και με αγάπη για την καλλιτεχνική κολύμβηση».

ATHENS MEDICAL GROUP

GREEK  
LEGACY

GLOBAL  
STANDARDS

40 YEARS  
ALWAYS ONE STEP  
AHEAD



ATHENS MEDICAL  
GROUP

[www.iatriko.gr](http://www.iatriko.gr) |    

  
Imperial College Healthcare  
INTERNATIONAL AFFILIATE

## ΣΤΕΛΙΟΣ ΦΟΥΣΚΗΣ - ΚΟΥΚΟΥΣΕΛΗΣ

✦ Κορυφαίος αθλητής



**«Έντονες  
στιγμές και  
νέες εμπειρίες»**

«Είναι μεγάλη μου τιμή που για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το τμήμα Καλλιτεχνικής Κολύμβησης της ΚΟΕ με επέλεξε ως τον κορυφαίο αθλητή στην καλλιτεχνική κολύμβηση.

Το 2025 ήταν για μένα μια χρονιά με πολλές αγωνιστικές υποχρεώσεις και γεμάτη έντονες στιγμές και νέες εμπειρίες. Ήταν επίσης μια χρονιά προσαρμογής, καθώς οι καθημερινές προπονήσεις με την Εθνική Ομάδα, με έκαναν να εγκατασταθώ μόνιμα στην Αθήνα. Μου είναι πραγματικά δύσκολο να ξεχωρίσω μία από όλες αυτές τις στιγμές ως κορυφαία. Θα πω όμως ότι η συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου που έγινε τον περασμένο Ιούλιο στη Σιγκαπούρη, η κατάκτηση της 5ης θέσης



στο σόλο παιδων στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παιδων - Κορασίδων μπροστά στο ελληνικό κοινό και η κατάκτηση δύο αργυρών μεταλλίων (φιγούρες και σόλο Παιδων) στο Μεσογειακό Κύπελλο στη Μαδέιρα της Πορτογαλίας, είναι, η καθεμία για διαφορετικούς λόγους, ξεχωριστές. Επιπλέον, συγκινητική και μοναδική στιγμή θεωρώ την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο ελεύθερο μικτό ντουέτο με τη συναθλήτριά μου Αμεραλή Μαρία - Ιωάννα στο World Cup που έγινε στο Παρίσι στο τέλος Φεβρουαρίου. Είναι μοναδικό συναίσθημα το άκουσμα του Εθνικού Ύμνου και σίγουρα είναι ένας από τους λόγους που σε κάνουν να αντιμετωπίζεις τις όποιες δυσκολίες, να μην τα παρατάς και να προσπαθείς να γίνεσαι συνεχώς καλύτερος. Μοναδικά και ανεκτίμητα και τα συναισθήματα του να είσαι το πρώτο αγόρι που συμμετέχει σε ομαδικά προγράμματα με την Εθνική Ανδρών - Γυναικών.

Ξεχωριστές στιγμές ήταν επίσης αυτές της κατάκτησης τόσο του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Εφήβων - Νεανίδων όσο και του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Κατηγορίας OPEN, με τον σύλλογό μου, τον Ναυτικό Όμιλο Βόλου & Αργοναύτες (NOB.A). Οι στιγμές αυτές είναι μοναδικές για μένα, γιατί εκτός από τη χαρά που μου δίνουν με κάνουν πάντα να θυμάμαι από που ξεκίνησα.

Για όλα αυτά που πέτυχα μέσα στο 2025 θα ήθελα, μέσα από την καρδιά, μου να ευχαριστήσω την ΚΟΕ και τις ομοσπονδιακές προπονήτριες Μενγκ Τσεν, Σεσίλια Χιμένεζ-Νιέτο και Ναταλία Τσερνέσκα για την στήριξη, την εμπιστοσύνη και την πολύτιμη καθοδήγησή τους σε κάθε μου βήμα και σε κάθε μου προσπάθεια.

Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ στον σύλλογό μου, τον Ναυτικό Όμιλο Βόλου & Αργοναύτες (NOB.A) και στις προπονήτριές μου που βρίσκονται πάντα δίπλα μου, πιστεύουν στις δυνατότητές μου και με βοηθούν να γίνομαι καλύτερος αθλητής. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τις συναθλήτριες μου, αλλά και την οικογένειά μου. Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για όλες ανεξαιρέτως τις στιγμές και



εμπειρίες που μου έδωσε το άθλημα της καλλιτεχνικής κολύμβησης μέσα στη χρονιά που μας πέρασε.

Ο βασικός μου στόχος για το 2026 είναι μέσα από τη συνεχή μου βελτίωση, να πετύχω νέες διακρίσεις και να ζήσω αντίστοιχα μοναδικές στιγμές τόσο σε διεθνείς όσο και σε εγχώριες διοργανώσεις.

Για την νέα χρονιά εύχομαι υγεία, αγάπη και χαρά για όλους τους ανθρώπους και πολλές, πολλές επιτυχίες σε όλους τους αθλητές και αθλήτριες. Τέλος, εύχομαι η Καλλιτεχνική Κολύμβηση στην Ελλάδα να συνεχίσει να αναπτύσσεται και να προσελκύσει νέα αγόρια και κορίτσια».

## ΜΕΝΓΚ ΤΣΕΝ

★ Κορυφαία προπονήτρια



ΟΡΦΗΝ Τ

**«Ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων είναι ένας συνεχής κύκλος μάθησης, προσαρμογής και βελτίωσης»**

«Είναι τιμή μου να λαμβάνω αυτή τη διάκριση από την ΚΟΕ. Για μένα, αυτή η αναγνώριση αντικατοπτρίζει όχι μόνο το προπονητικό έργο, αλλά και την πειθαρχία, την προσπάθεια και την πρόοδο των αθλητών της Εθνικής Ομάδας. Με ενθαρρύνει να συνεχίσω να προάγω το πρόγραμμα με σαφήνεια, δέσμευση και σεβασμό στο μακροπρόθεσμο όραμα της ελληνικής καλλιτεχνικής κολύμβησης.

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που θα ήθελα να ευχαριστήσω — πραγματικά πολλοί.

Πρώτον, τους αθλητές. Η ανθεκτικότητα, η εμπιστοσύνη και η προθυμία τους για ανάπτυξη έκαναν κάθε βήμα προόδου δυνατό.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω την Ομοσπονδία που πίστεψε σε μένα και μου έδωσε την ευκαιρία να συνεργαστώ με τόσο ταλαντούχους αθλητές, προπονητές, παράγοντες



και επαγγελματίες της αθλητικής επιστήμης. Η καλή ηγεσία αφορά επίσης την αναγνώριση και την ενδυνάμωση των κατάλληλων ανθρώπων — και είμαι ευγνώμων γι' αυτό.

Η εκτίμησή μου πηγαίνει επίσης στους προπονητές που αναπτύσσονται μαζί με τους αθλητές κάθε μέρα, και στις οικογένειες, τους φίλους και τους συλλόγους που στέκονται δίπλα τους με υποστήριξη και υπομονή.

Και φυσικά, στη δική μου οικογένεια — που μου έδωσε δύναμη, κατανόηση και ενθάρρυνση σε όλο αυτό το απαιτητικό ταξίδι.

Ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων δεν είναι ποτέ έργο ενός ατόμου. Είναι μια μακρά αλυσίδα ανθρώπων που στηρίζουν ο ένας τον άλλον, και νιώθω ευγνώμων που είμαι μέρος αυτής της αλυσίδας.

Το αποκορύφωμα του 2025 ήταν η μετατροπή της ψυχικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης σε πραγματική ανταγωνιστική πρόοδο από τους αθλητές ανώτερης βαθμίδας.

Η βελτίωσή τους δεν ήταν μόνο τεχνική — ήταν και πολιτισμική: έμαθαν να παραμένουν ενωμένοι, πειθαρχημένοι και ψύχραιμοι υπό πίεση. Για μια τόσο νέα ομάδα, αυτό το βήμα προς τα εμπρός ήταν ουσιαστικό και πολλά υποσχόμενο για το μέλλον.

Μεγάλωσα στην Κίνα και ένα πράγμα που μοιράζονται όλοι οι προπονητές — ανεξάρτητα από την προέλευσή μας — είναι η επιθυμία οι αθλητές μας να βιώσουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, τόσο στην απόδοση όσο και στην προσωπική τους ανάπτυξη.

Ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων είναι ένας συνεχής κύκλος μάθησης, προσαρμογής και βελτίωσης.

Η φιλοδοξία μου για το 2026 είναι σαφής: Θέλω οι αθλητές μας να πετύχουν — να εκπροσωπήσουν τη χώρα τους, τις οικογένειές τους και τους εαυτούς τους με υπερηφάνεια.

Η νίκη δεν είναι ο μόνος στόχος στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων, αλλά είναι πάντα μέρος του οράματος.

Για μένα, η επιθυμία για νίκη σημαίνει απλώς πίστη στις δυνατότητες των αθλητών μου και προετοιμασία τους με αυτό το επίπεδο φιλοδοξίας.

Τεχνικά, στοχεύουμε να αποδίδουμε με ακρίβεια και αυτοπεποίθηση — ρουτίνες που είναι καθαρές, εκφραστικές και εκτελούνται στο υψηλότερο επίπεδο. Πολιτισμικά, στοχεύουμε να δημιουργήσουμε αθλητές που είναι συναισθηματικά ανθεκτικοί, συνδεδεμένοι και περήφανοι για την εργασία που καταβάλλουν καθημερινά.

Βήμα προς βήμα, με συνέπεια και πίστη, ελπίζω ότι η Ελλάδα θα συνεχίσει να γίνεται μια ισχυρότερη και πιο σεβαστή παρουσία στη διεθνή σκηνή.

Η Ελλάδα διαθέτει ισχυρό ταλέντο και πλούσια κουλτούρα καλλιτεχνικής κολύμβησης.

Στόχος μου είναι να υποστηρίξω και να αναβαθμίσω αυτό το περιβάλλον μέσω δομής, σαφήνειας και επαγγελματισμού — παραμένοντας παράλληλα ρεαλιστές σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, όπως το βάθος, η συνέχεια και η μακροπρόθεσμη σταθερότητα.

Με ενιαίο όραμα και συνεπή σχεδιασμό, πιστεύω ότι η Ελλάδα μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται και να ανταγωνίζεται με αυτοπεποίθηση στην παγκόσμια σκηνή.

Σε όλους τους προπονητές και τους αθλητές που εργάζονται καθημερινά για την ελληνική καλλιτεχνική κολύμβηση, εύχομαι δύναμη, υπομονή και έμπνευση.

Ο αθλητισμός υψηλού επιπέδου απαιτεί θυσίες και πεποίθηση — αλλά ανταμείβει και όσους παραμένουν πιστοί στους στόχους τους.

Είθε το 2026 να είναι μια χρονιά προόδου, ενότητας και υπερηφάνειας για όλους τους εμπλεκόμενους».

## ΟΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Οι κορυφαίοι αθλητές της τεχνικής.  
Δεξιά ο καλύτερος σε επίπεδο ανδρών  
- γυναικών Γιώργος Καϊτσουκαλής  
και δίπλα του ο Άγγελος Κορομπύλης,  
ο κορυφαίος νέος κολυμβητής.



# Τιμή και δόξα στα της τεχνικής

**Η** αλλαγή της χρονιάς βρίσκει την Τεχνική Κολύμβηση με σημαντικές επιτυχίες και σταθερή ανοδική πορεία. Οι αθλητές και οι αθλήτριές μας, σε όλες τις κατηγορίες, κατέγραψαν διακρίσεις που τιμούν το άθλημα και αναδεικνύουν τη συστηματική δουλειά που γίνεται στα σωματεία και στους ομοσπονδιακούς θεσμούς.

Με αίσθημα συνέχειας και ευθύνης, παρουσιάζουμε τις τιμητικές βραβεύσεις για το 2025 (επιλογή του Τμήματος Τεχνικής κολύμβησης της ΚΟΕ), αναγνωρίζοντας όσους ξεχώρισαν με τις επιδόσεις, την αφοσίωση και την πρόδοό τους. Η παρουσία τους αποτελεί σταθερό σημείο αναφοράς για τη νέα χρονιά που ξεκινά.

## Καλύτερος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια

**Καλτσουκαλάς Γιώργος**  
(Δελφίνια Περιστερίου)

- 400 Υποβρύχιο – Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών, 1η θέση
- 200 Υποβρύχιο – Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών, 2η θέση

## Καλύτερος νέος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U18)

**Κορομπύλης Άγγελος** (Δελφίνια Περιστερίου)

- 200 Υποβρύχιο – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 1η θέση
- 100 Υποβρύχιο – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 1η θέση και Παγκόσμιο Ρεκόρ Νέων
- 4×100 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 1η θέση
- 4×100 Μικτή – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 1η θέση
- 50 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 2η θέση και Ευρωπαϊκό Ρεκόρ Νέων
- 4×50 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 2η θέση
- 4×200 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων, 2η θέση

## Ταλαντούχος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U15)

**Κίρδα Αγγελική** (ΚΟ Καλαμαριάς)

- 50 Άπνοια
- 50 Επιφάνεια
- 100 Επιφάνεια – Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, 1η θέση

## Ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U23)

**Ιωακείμης Ιωάννης** (ΝΟ Αμφιθέας)

- 50 Διπλά Πέδιλα – Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών, 3η θέση

## Καλύτερος Έλληνας προπονητής

**Σπυριούνης Γρηγόρης & Χερκελετζή Έλενα**  
(Δελφίνια Περιστερίου)

**Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής**  
**Σιάμος Φραγκίσκος**  
(ΑΕ Χαλανδρίου)

**Προπονήτης πρωταθλήτριας ομάδας αναπτυξιακών ηλικιών (Α.Γ. 12–17)**

**Σπυριούνης Γρηγόρης & Χερκελετζή Έλενα**  
(Δελφίνια Περιστερίου)



## ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ – ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ 2025

### Ανερχόμενος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U18) Λέκκας Θεόφιλος (ΠΑΣ Γιάννενα)

- 150 Διπλά Πέδιλα – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νέων, 1η θέση
- 1000 Διπλά Πέδιλα – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νέων, 2η θέση
- 3000 Διπλά Πέδιλα – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νέων, 2η θέση
- 4×150 Μικτή – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νέων, 2η θέση
- 4×1000 Μικτή – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νέων, 3η θέση

- ### Καλύτερος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια Καλφίδης Ηλίας (ΚΟ Καλαμαριάς)
- 150 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Ανδρών, 2η θέση
  - 4×150 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Ανδρών, 3η θέση

### Ταλαντούχος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U15) Μαυροπούλου Χρυσάνθη

- 4×1000 Μικτή – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Γυναικών, 3η θέση
- 150 Αποκλεισμού – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νεανίδων, 7η θέση

### Καλύτερος νέος Έλληνας κολυμβητής ή –τρια (U23) Καλφίδου Ελένη (ΚΟ Καλαμαριάς)

- 1000 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νεανίδων, 1η θέση
- 150 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νεανίδων, 1η θέση
- 4×150 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νεανίδων, 2η θέση
- 4×1000 Μικτή – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα OW Νεανίδων, 3η θέση

### Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής

- **Κυριακίδης Κωνσταντίνος** (ΠΑΣ Γιάννενα)

- ### Καλύτερος Έλληνας προπονητής
- **Μπάπκας Παύλος** (ΚΟ Καλαμαριάς)

### ΕΙΔΙΚΗ ΒΡΑΒΕΥΣΗ 2025

- **Λογοθέτης Βασίλης** (ΚΟ Καλαμαριάς)
  - **Τσιαούσης Κωνσταντίνος** (ΙΟΘ)
  - **Γκικόκας Κωνσταντίνος** (Γλαύκος Περιστερίου)
  - **Κορομπύλης Άγγελος** (Δελφίνια Περιστερίου)
- 4×50 Επιφάνεια – Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων Μ.Ο., 2η θέση

# ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΛΤΣΟΥΚΑΛΑΣ (ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ)

✪ Κορυφαίος αθλητής τεχνικής

## «Υγεία, δύναμη και υπομονή»

«Η πρώτη θέση στο άθλημά μου είναι μια σημαντική διάκριση και σίγουρα με τιμά. Παρ' όλα αυτά, δεν μπορώ να πω ότι είμαι απόλυτα ευχαριστημένος με τον εαυτό μου. Τη χρονιά που πέρασε μπήκαν στη ζωή μου νέες προτεραιότητες, οι οποίες αναπόφευκτα επηρέασαν την αφοσίωσή μου και την καθημερινότητά μου στον αθλητισμό. Γνωρίζω ότι δεν είναι πάντα εφικτό να πετυχαίνουμε όλα όσα θέλουμε, ούτε να βρισκόμαστε διαρκώς στο επίπεδο που ονειρευόμαστε. Αυτό όμως δεν αποτελεί δικαιολογία, αλλά κίνητρο.

Η φετινή χρονιά με δίδαξε πολλά και μου έδειξε ξεκάθαρα τι χρειάζεται βελτίωση.

Για το νέο έτος, στόχος μου είναι να προσπαθήσω ακόμη περισσότερο, με μεγαλύτερη συγκέντρωση και συνέπεια, ώστε να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό — τόσο αγωνιστικά όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Δεν μπορώ να πω ότι υπήρξε κάποια ξεκάθαρη κορυφαία στιγμή το 2025. Η χρονιά κύλησε με αρκετές προκλήσεις και αλλαγές, χωρίς ένα σημείο που να ξεχωρίζει απόλυτα. Παρότι υπήρξαν επιτυχίες, τις αντιμετώπισα περισσότερο ως μέρος της πορείας και όχι ως μια στιγμή κορύφωσης. Αυτό με βοήθησε να δω τη χρονιά ως εμπειρία και μάθημα για τη συνέχεια.

Ο χώρος του αθλητισμού έχει να δείξει σημαντικές επιτυχίες και πολλούς αθλητές που δουλεύουν με πάθος και συνέπεια. Παρ' όλα αυτά, θεωρώ πολύ σημαντικό οι σύλλογοι να στηρίζουν περισσότερο τα νέα παιδιά, με όποιο τρόπο μπορούν. Είτε μέσω σωστής καθοδήγησης είτε με παροχές και ευκαιρίες, είναι απαραίτητο να τους δίνονται τα σωστά εφόδια ώστε να εξελιχθούν και να αγαπήσουν πραγματικά το άθλημα. Η βοήθεια προς τη νέα γενιά είναι καθοριστική για το μέλλον του χώρου.

Εύχομαι σε όλους όσους βρίσκονται στον ίδιο χώρο υγεία, δύναμη και υπομονή. Να συνεχίσουν να δουλεύουν με πίστη και επιμονή, ακόμα και όταν τα πράγματα δεν έρχονται όπως τα περιμένουν. Να μην χάνουν την αγάπη τους για το άθλημα και να στηρίζουν ο ένας τον άλλον, γιατί μόνο έτσι μπορούμε να προχωρήσουμε όλοι μαζί μπροστά».





# ΑΓΓΕΛΟΣ ΚΟΡΟΜΠΥΛΗΣ (ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ)

✪ Κορυφαίος νέος αθλητής τεχνικής

## «Δύναμη, έμπνευση και σταθερά βήματα προς την επιτυχία»

«Η επιτυχία αυτή αποτελεί για μένα μια στιγμή βαθιάς χαράς, συγκίνησης και προσωπικής δικαίωσης. Εκφράζω την υπερηφάνεια και την ικανοποίησή μου, καθώς και την εσωτερική μου χαρά που η προσπάθεια και η αφοσίωσή μου ανταμείφθηκαν. Η εμπειρία αυτή μου δίνει ακόμη μεγαλύτερη δύναμη και κίνητρο να συνεχίσω με προσήλωση και στόχους υψηλού επιπέδου.

Η επιτυχία αυτή δεν είναι αποτέλεσμα μόνο της προσωπικής μου προσπάθειας, αλλά και της πολύτιμης στήριξης ανθρώπων που βρίσκονται δίπλα μου σε κάθε βήμα. Πιστώνεται πρώτα στους γονείς μου, που με στηρίζουν αδιάκοπα και μου προσφέρουν τη σταθερότητα και τη δύναμη που χρειάζομαι. Πιστώνεται επίσης στους προπονητές μου, οι οποίοι με καθοδηγούν με γνώση, υπομονή και πίστη στις δυνατότητές μου, διαμορφώνοντας την αθλητική μου πορεία. Τέλος, σημαντική είναι και η συμβολή της διατροφολόγου μου, που φροντίζει ώστε να είμαι πάντα έτοιμος να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις της προπόνησης και των αγώνων. Όλοι μαζί αποτελούν ένα θεμέλιο υποστήριξης που κάνει αυτήν την επιτυχία πραγματικότητα.

Οι κορυφαίες στιγμές του 2025 ήταν τρεις. Για μένα η πρώτη και η πιο όμορφη ήταν όταν ανέβηκα στο υψηλότερο σκαλί του βήθρου και άκουσα με τιμή και συγκίνηση τον εθνικό ύμνο καθώς έβλεπα την ελληνική σημαία να κυματίζει στον ηλεκτρονικό πίνακα. Η δεύτερη στιγμή η οποία θα μου μείνει για τα πάντα χαραγμένη στην καρδιά μου ήταν όταν ανέβηκα στην κερκίδα και με χειροκροτούσαν όλοι οι θεατές που είχαν παραβρεθεί στο Ιωνικό κολυμβητήριο της Χίου για να τιμήσουν και να στηρίξουν την αποστολή της εθνικής μας ομάδας στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Τέλος η τρίτη εξίσου σημαντική ήταν μια αγκαλιά συγκίνησης που μου την έδωσε ο προπονητής μου μετά την επίτευξη του Παγκοσμίου ρεκόρ ψιθυρίζοντας μου στο αυτί «τα κατάφερες». Αυτές οι τρεις στιγμές θα μου μείνουν χαραγμένες για πάντα στην μνήμη μου

Για το νέο έτος έχω θέσει υψηλούς και ξεκάθα-

ρους στόχους που αντικατοπτρίζουν την προσήλωσή μου στην εξέλιξη και στις κορυφαίες επιδόσεις. Φιλοδοξώ να ενταχθώ στην εθνική ανδρών και να συμμετάσχω στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στην Κορέα, με στόχο να διατηρήσω το παγκόσμιο ρεκόρ μου. Παράλληλα, θέλω να εκπροσωπήσω την Ελλάδα στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Εφήβων στην Τουρκία, υπερασπιζόμενος τους τίτλους μου, και να συμμετάσχω στο Μεσογειακό Πρωτάθλημα στην Ιταλία. Κάθε ένας από αυτούς τους στόχους αποτελεί ένα ξεκάθαρο βήμα προς την κατάκτηση υψηλών αθλητικών διακρίσεων και την εδραίωση της θέσης μου στο διεθνές επίπεδο.

Θα ήθελα να τοποθετηθώ με ειλικρίνεια και υπευθυνότητα για τον χώρο που υπηρετώ. Αναγνωρίζω τις σημαντικές επιτυχίες που έχουν σημειωθεί, οι οποίες αποτελούν πηγή υπερηφάνειας και δείχνουν το υψηλό επίπεδο προσπάθειας και αφοσίωσης των ανθρώπων που συμμετέχουν. Ταυτόχρονα, δεν μπορώ να αγνοήσω τα προβλήματα και τις προκλήσεις που υπάρχουν, τα οποία απαιτούν συλλογική σκέψη, συνεχόμενη βελτίωση και στρατηγική αντιμετώπιση, ώστε ο χώρος να συνεχίσει να εξελίσσεται και να προοδεύει. Στόχος μου είναι να συμβάλλω στην περαιτέρω ανάπτυξη και στην εδραίωση των αξιών και της ποιότητας που χαρακτηρίζουν τον χώρο μας.

Θα ήθελα να απευθύνω θερμές ευχές σε όλους όσους υπηρετούμε τον ίδιο χώρο και μοιραζόμαστε το ίδιο όραμα. Εύχομαι να συνεχίσουμε με αφοσίωση, επιμονή και υπευθυνότητα, ξεπερνώντας τις προκλήσεις που συναντάμε, και να σημειώνουμε διαρκώς νέες επιτυχίες που τιμούν τον χώρο μας. Ας παραμείνουμε ενωμένοι, στηρίζοντας ο ένας τον άλλον, με πάθος για εξέλιξη και με αίσθημα καθήκοντος, ώστε κάθε προσπάθειά μας να συμβάλλει στην ανάπτυξη και την αναγνώριση του αντικειμένου μας.

Εύχομαι σε όλους δύναμη, έμπνευση και σταθερά βήματα προς την επιτυχία».



# ΓΙΑΝΝΗΣ ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ (ΝΟ ΑΜΦΙΘΕΑΣ)

✦ Κορυφαίος ανερχόμενος κολυμβητής τεχνικής

## «Οι κόπτοι μου αρχίζουν να αναγνωρίζονται»

«Είναι μεγάλη τιμή για εμένα που η ΚΟΕ με ανέδειξε ως τον κορυφαίο ανερχόμενο αθλητή του 2025 στην Ελλάδα. Νιώθω ότι οι κόπτοι μου αρχίζουν να αναγνωρίζονται, γεγονός που με χαροποιεί ιδιαίτερα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον προπονητή μου Πέτρο Χαϊδάρη για όλη την αφοσίωση και την προσπάθεια που αφιέρωσε για εμένα, ώστε να εξελιχθώ ως αθλητής αλλά και για τον τρόπο που πίστεψε σε εμένα όταν το είχα ανάγκη. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τους ανθρώπους που με αγαπάνε και στάθηκαν στο πλευρό μου στις χαρές και τις λύπες καθόλη αυτή την προσπάθεια, αλλά και τους χορηγούς μου για την πολύτιμη στήριξη που μου παρείχαν.

Οι κορυφαίες στιγμές για εμένα το 2025 ήταν δύο. Η μεγαλύτερη προσωπική επιτυχία ήταν η 3η θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών στην Πολωνία, όπου κατέκτησα και το πρώτο μου χάλκινο μετάλλιο. Εξίσου όμως σημαντική θέση στην καρδιά μου έχει και η 5η θέση που κατέλαβα στα WORLD GAMES στην πόλη Τσενγκτού της Κίνας.

Οι φιλοδοξίες μου για το 2026 είναι δύο νέα μετάλλια: Ένα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στην Νότιο Κορέα και ένα στους Μεσογειακούς Αγώνες στην Ιταλία. Στόχος μου είναι να εξελίσσομαι συνέχεια ως αθλητής, τόσο ως προσωπικότητα όσο και από θέμα επιδόσεων.

Η αλήθεια είναι ότι στην Ελλάδα οι συνθήκες δεν είναι αρκετά ευνοϊκές για να στηρίξουν αθλητές που στοχεύουν στον πρωταθλητισμό, αλλά προσπαθώ πάντα για το καλύτερο και ελπίζω το αποτέλεσμα να με ανταμείψει.

Εύχομαι το 2026 να είναι μια πετυχημένη κολυμβητική σεζόν για όλους τους αθλητές και να μην τα παρατάνε ποτέ παρά τις δυσκολίες. Τέλος εύχομαι σε όλους καλή χρονιά με υγεία και καλές γιορτές».



# ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΙΡΔΑ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

🌟 Κορυφαία ταλαντούχα αθλήτρια τεχνικής



## «Μια διάκριση που με γεμίζει χαρά, αλλά κυρίως ευθύνη»

«Θέλω να ευχαριστήσω θερμά το τμήμα τεχνικής κολύμβησης της ΚΟΕ για τη μεγάλη τιμή να με αναδείξει ως την κορυφαία ταλαντούχα αθλήτρια του 2025.

Είναι μια διάκριση που με γεμίζει χαρά, αλλά κυρίως ευθύνη να συνεχίσω να δουλεύω με συνέπεια και πάθος για το άθλημα που αγαπώ.

Η επιτυχία αυτή δεν ανήκει μόνο σε μένα. Ανήκει στους προπονητές μου Παύλο Μπάπκα και Στράτο Μαλαμαδάκη που με καθοδηγούν καθημερινά, στην ομάδα μου, τον Κολυμβητικό Όμιλο Καλαμαριάς που με στηρίζει σε κάθε προσπάθεια, στην οικογένεια μου που είναι η δύναμή μου και σε όλους όσους πιστεύουν σε εμένα και στο όνειρο μου. Χωρίς αυτούς καμία διάκριση δεν θα είχε το ίδιο νόημα.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 για μένα ήταν εκείνη που συνειδητοποίησα ότι η δουλειά πολλών μηνών έφερε αποτέλεσμα, όχι απαραίτητα μόνο από ένα μετάλλιο ή έναν χρόνο, αλλά μέσα από την αίσθηση ότι γίνομαι καλύτερη, πιο ώριμη και πιο σταθερή ως αθλήτρια.

Για το νέο έτος φιλοδοξώ να συνεχίσω την ανοδική πορεία μου, να βελτιώσω τις επιδόσεις μου και να εκπροσωπήσω τη χώρα και το σωματείο μου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στους αγώνες που έρχονται. Θέλω να βάζω στόχους που με εξελίσσουν, χωρίς να ξεχνώ την αγάπη μου για την προσπάθεια και τη διαδικασία.

Η τεχνική κολύμβηση είναι ένας χώρος με τεράστια δυναμική, που συνεχώς προσφέρει επιτυχίες σε διεθνές επίπεδο. Παρόλα αυτά χρειάζεται διαρκή υποστήριξη, οργάνωση και αναγνώριση, ώστε οι αθλητές και οι αθλήτριες να μπορούν να εξελίσσονται σε συνθήκες αντάξιες του ταλέντου και της δουλειάς τους.

Εύχομαι το άθλημα να συνεχίσει να προοδεύει και να εμπνέει όλο και περισσότερα παιδιά. Σε όλους όσοι βρίσκονται στο ίδιο μετερίζι - αθλητές, προπονητές και γονείς - εύχομαι υγεία, δύναμη, καθαρό μυαλό και πολλές επιτυχίες.

Μακάρι το 2026 να μας βρει με περισσότερα χαμόγελα, λιγότερες δυσκολίες και με την ίδια αγάπη για την τεχνική κολύμβηση».



# ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΣΠΥΡΙΟΥΝΗΣ/ΕΛΕΝΑ ΧΕΡΚΕΛΕΤΖΗ

(ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ) 🏆 Καλύτερος Έλληνας προπονητής τεχνικής

## «Επιβράβευση μιας συλλογικής προσπάθειας»

«Η διάκριση αυτή μας τιμά ιδιαίτερα, όμως πάνω απ' όλα αποτελεί επιβράβευση μιας συλλογικής προσπάθειας. Είμαστε τρεις προπονητές και ο καθένας συμβάλλει με τον δικό του τρόπο, τη δική του προσέγγιση και ενέργεια. Τίποτα δεν θα ήταν ίδιο αν έλειπε ο οποιοσδήποτε από το προπονητικό μας team. Ο Αργύρης Βασιλόπουλος είναι υπεύθυνος των elite αθλητών της ομάδας και η συμβολή του είναι καθοριστική στον τρόπο που δομούμε την προπονητική μας φιλοσοφία μαζί με τον Γρηγόρη Σπυριούνη. Η δύναμή μας είναι η συνεργασία και η ομαδικότητα.

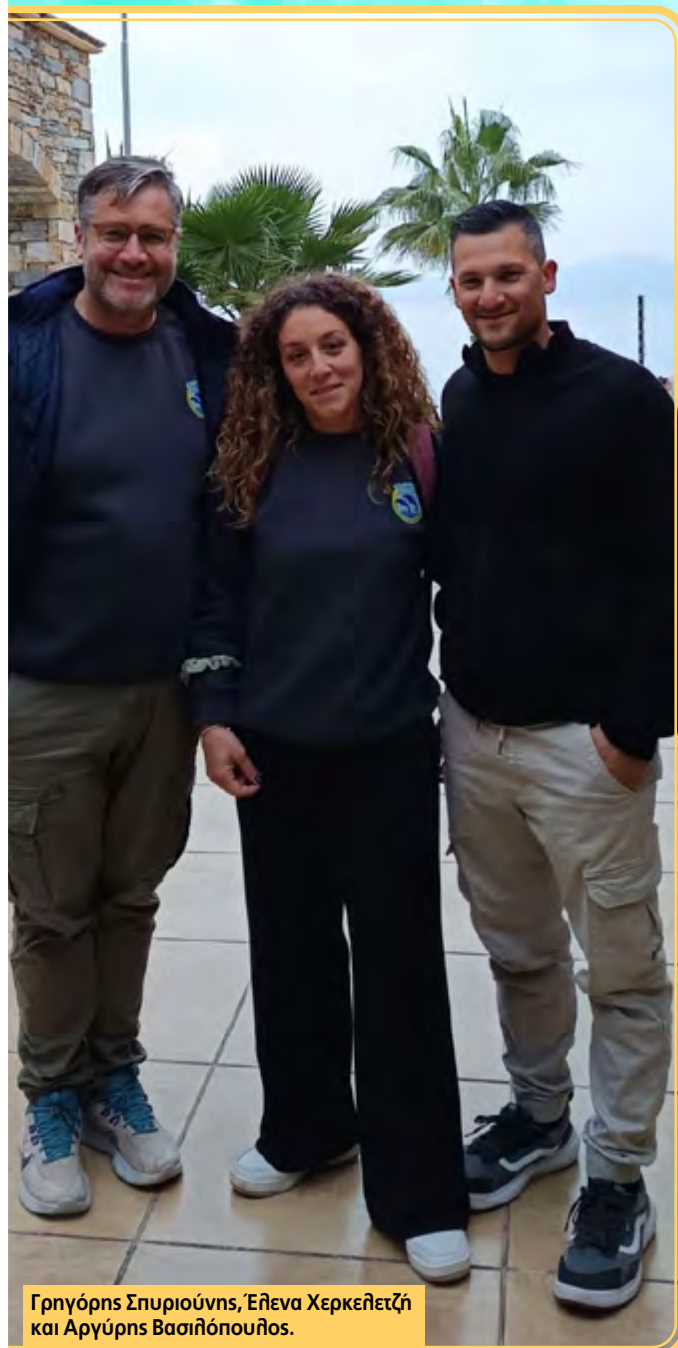
Στόχος μας δεν είναι μόνο οι διακρίσεις. Είναι να μεγαλώνουμε σωστούς, ισορροπημένους αθλητές, να τους προσφέρουμε ένα περιβάλλον στο οποίο περνούν καλά, καλλιεργούν αξίες και παίρνουν μαθήματα ζωής μέσα από την προπόνηση και τους αγώνες. Παρόλο που η βαθμοθηρία δεν είναι ο δικός μας στόχος και μια καλή ομάδα δεν κρίνεται από κανένα πρωτάθλημα, χαρήκαμε ειλικρινά φέτος γιατί επιβραβεύτηκαν οι αθλητές μας. Η ατομική προσπάθεια του κάθε παιδιού έφερε αυτό το αποτέλεσμα, όμως μελλοντικά δεν επιδιώκουμε πρωταθλήματα, ούτε καλλιεργούμε φανατισμό. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η αγάπη μεταξύ μας, η στήριξη μέσα στην ομάδα και η αγάπη προς τον αθλητισμό.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τους συναδέλφους μας στο προπονητικό team για την άψογη συνεργασία μας, το ΔΣ της ομάδας, τους αθλητές και τις οικογένειές τους για την εμπιστοσύνη, καθώς και όσους στηρίζουν καθημερινά την προσπάθειά μας.

Η κορυφαία μου στιγμή για το 2025 ήταν η εικόνα των παιδιών μας στο τέλος του πρωταθλήματος: η χαρά τους, η συνειδητοποίηση ότι η δουλειά τους απέδωσε, το αίσθημα ότι ανήκουν σε μια ομάδα δυνατή και ενωμένη. Αυτή η στιγμή είναι ο λόγος που συνεχίζουμε να αγαπάμε αυτό που κάνουμε.

Για το νέο έτος ευχόμαστε να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε, να στηρίζουμε τα παιδιά μας και να διατηρούμε το όμορφο κλίμα που έχουμε χτίσει. Ελπίζουμε ο χώρος της τεχνικής κολύμβησης να συνεχίσει να αναπτύσσεται, να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις του και να προσφέρει ακόμη περισσότερες ευκαιρίες στους αθλητές μας.

Σε όλους τους συναδέλφους του χώρου ευχόμαστε υγεία, δύναμη και πολλές χαρούμενες στιγμές μέσα στη χρονιά που έρχεται».



Γρηγόρης Σπυριούνης, Έλενα Χερκελετζή και Αργύρης Βασιλόπουλος.

# ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ ΣΙΑΜΟΣ (ΑΕ ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ)

🏆 **Ανερχόμενος Έλληνας προπονητής**



## «Άνθρωποι που εργάζονται με πάθος και αφοσίωση»

«Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ΚΟΕ για τη μεγάλη τιμή να με αναδείξει ως τον κορυφαίο ανερχόμενο προπονητή της χρονιάς. Η διάκριση αυτή, ειδικά στο τέλος μιας τόσο απαιτητικής και φορτισμένης χρονιάς, αποτελεί για μένα πηγή δύναμης και επιβεβαίωσης ότι η επιμονή και η συνέπεια, ακόμη και μέσα από δυσκολίες και απογοητεύσεις, έχουν αξία.

Ως κορυφαία στιγμή για το 2025 δεν θα μπορούσε να είναι άλλη από την κατάκτηση της δεύτερης θέσης στο παγκόσμιο πρωτάθλημα Νέων Νεανίδων από τον αθλητή μου, Νικολόπουλο Αλέξανδρο, στο αγώνισμα των 100 μέτρων διπλά πέδιλα με μεγάλο ατομικό ρεκόρ. Την επιτυχία αυτή δεν την πιστώνεται ποτέ ένας άνθρωπος μόνος του. Ανήκει στον αθλητή μου (Νικολόπουλο Αλέξανδρο) που παρά τα εμπόδια συνέχισε να δουλεύει με ψυχή και χαρακτήρα. Ανήκει στην σύζυγο και τις κόρες μου για την υπομονή και την στήριξη που μου δίνουν.

Για τη νέα χρονιά, φιλοδοξώ να συνεχίσουμε να χτίζουμε με σταθερότητα και συνέπεια. Να δημιουργήσουμε ακόμη πιο σταθερές βάσεις, να εξελίξουμε το προπονητικό μας περιβάλλον και να δώσουμε στους αθλητές μας τις συνθήκες που αξίζουν για να αναπτυχθούν και να ονειρευτούν.

Ο χώρος της τεχνικής κολύμβησης έχει καταφέρει πολλά και αυτό οφείλεται σε ανθρώπους που εργάζονται με πάθος και αφοσίωση. Παρ' όλα αυτά, η πραγματικότητα δεν είναι χωρίς δυσκολίες: συχνά αντιμετωπίζουμε περιορισμούς στους πόρους, οι οποίοι φέρουν σε δυσμείνεια τους αθλητές και τους επαγγελματίες του χώρου. Είμαι πεπεισμένος ότι, αν συνεργαστούμε ουσιαστικά και διατηρήσουμε κοινή κατεύθυνση και ανοιχτή επικοινωνία, μπορούμε να βελτιώσουμε σημαντικά το πλαίσιο μέσα στο οποίο δουλεύουμε.

Σε όλους τους συναδέλφους που καθημερινά δίνουν τον δικό τους αγώνα εύχομαι υγεία, υπομονή και έμπνευση. Να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τα παιδιά μας, ώστε να κάνουν τα όνειρα τους πραγματικότητα.

Καλή χρονιά σε όλους».



Ο Φραγκίσκος Σιάμος με τον κορυφαίο ανερχόμενο προπονητή του Αλέξανδρο Νικολόπουλο.

# ΗΛΙΑΣ ΚΑΛΦΙΔΗΣ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

🏆 Κορυφαίος αθλητής open water τεχνικής

## «Τα προβλήματα του χώρου είναι πολλά»

«Είναι τιμή μου που για μια ακόμη χρονιά έχω τον τίτλο του κορυφαίου αθλητή στο open water. Είναι μια επιβράβευση της συνέπειας και της σκληρής δουλειάς που χρειάστηκε όλη την χρονιά. Η επιτυχία αυτή δεν είναι ατομική. Είναι το σύνολο της προσπάθειας μας. Των προπονητών μου Μπάπκα Παύλου, Στράτου Μαλαμαδάκη, της γενικής γραμματέας του συλλόγου, της Βίκης Τσίκλη, του εφόρου της ομάδας Γιώργου Αρμουστή και των γονιών μου.

Η κορυφαία στιγμή της χρονιάς αυτής ήταν η κατάκτηση 2 μεταλλίων στο παγκόσμιο πρωτάθλημα open water στην Αίγυπτο.

Στόχος για την επόμενη χρονιά είναι το παγκόσμιο πρωτάθλημα πισίνας και οι Μεσογειακοί αγώνες.

Τα προβλήματα του χώρου είναι πολλά, δεν θα ήθελα να γίνω κουραστικός επαναλαμβάνοντας τα. Είναι λυπηρό που δεν έχει γίνει καμία ουσιαστική αλλαγή από την προηγούμενη χρονιά.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους υγεία, να πιστεύουν στους εαυτούς τους και να κυνηγούν τους στόχους τους. Καλή χρονιά».



# ΕΛΕΝΗ ΚΑΛΦΙΔΟΥ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

🌟 Καλύτερη νέα αθλήτρια open water τεχνικής



## «Οι υποδομές παραμένουν ανεπαρκείς για την υποστήριξη αθλητών σε υψηλό επίπεδο»

«Η φετινή χρονιά ήταν για μένα ιδιαίτερη, γεμάτη επιτυχίες, χαρές και συγκινήσεις.

Η αναγνώρισή μου ως Καλύτερη Νέα Αθλήτρια Open Water 2025 με τιμά και με δικαιώνει καθώς πολλοί από τους στόχους μου επιτεύχθηκαν.

Η αλήθεια είναι πως χωρίς την συνεχή υποστήριξη των προπονητών μου Παύλου Μπάπκα, Στράτου Μαλαμαδάκη και της ΓΓ της ομάδας μου, του ΚΟ Καλαμαριάς, Βίκυς Τσίκλη δεν θα είχα καταφέρει όλες αυτές τις διακρίσεις. Με βοήθησαν να εξελιχθώ τόσο αθλητικά, όσο και ως άνθρωπος.

Μια από τις κορυφαίες στιγμές μου ήταν η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στα 1000 μέτρα και στα 150, νιώθοντας μεγάλη περηφάνια και ταυτόχρονα συγκίνηση ακούγοντας για μια ακόμη φορά τον εθνικό μας ύμνο.

Το 2026 σκοπεύω να συνεχίσω δυναμικά και στην πισίνα, με στόχο να κατακτήσω περισσότερες και υψηλότερες θέσεις σε παγκόσμιο επίπεδο.

Δυστυχώς, ενώ κάθε χρόνο πολλοί αξιόλογοι αθλητές και προπονητές διακρίνονται για τα επιτεύγματά τους, δεν δίνεται η αναγκαία προσοχή και στήριξη. Οι υποδομές παραμένουν ανεπαρκείς για την υποστήριξη αθλητών σε υψηλό επίπεδο, κάνοντας δύσκολη την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους μια όμορφη νέα χρονιά, γεμάτη υγεία, χαρά και επιτυχίες».



# ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΛΕΚΚΑΣ (ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ)

🏆 Κορυφαίος ανερχόμενος αθλητής open water τεχνικής

## «Να προσφέρω έμπνευση σε νέους αθλητές»

«Με μεγάλη χαρά και τιμή δέχομαι την αναγνώριση ως τον κορυφαίο ανερχόμενο αθλητή της τεχνικής κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης για το 2025. Αυτή η διάκριση αποτελεί αποτέλεσμα τόσο της δικής μου προσπάθειας όσο και της αμέριστης στήριξης από την οικογένειά μου, τους προπονητές μου, την Ομοσπονδία και όλους τους συνεργάτες μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους γονείς μου για την αμέριστη στήριξή τους, τον προπονητή μου για την καθοδήγηση και την Ομοσπονδία για τις ευκαιρίες που μου προσέφερε. Χωρίς αυτούς, οι επιτυχίες αυτές δεν θα ήταν δυνατές.

Η κορυφαία στιγμή του 2025 ήταν αναμφίβολα η συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Ελ Αλαμίν, όπου στον αγώνα των 150 μέτρων κατέκτησα την πρώτη θέση με μεγάλη διαφορά από τους αντιπάλους μου, καθώς και άλλες σημαντικές διακρίσεις.

Για το νέο έτος, οι φιλοδοξίες μου είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι, να βελτιώνω τις επιδόσεις μου και να προσφέρω έμπνευση σε νέους αθλητές.

Στον χώρο της τεχνικής κολύμβησης, πιστεύω ότι η συνεχής προσπάθεια και η συνεργασία μπορούν να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να οδηγήσουν σε ακόμη μεγαλύτερες επιτυχίες.

Τέλος, απευθύνω τις καλύτερες ευχές μου σε όλους τους συναθλητές μου, με την ευχή να συνεχίσουμε να προοδεύουμε και να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον»



# ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

(ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ)

🌟 Κορυφαία ταλαντούχα αθλήτρια open water τεχνικής



## «Οι αθλητές της τεχνικής δικαιούνται μεγαλύτερη αναγνώριση»

«Αισθάνομαι ιδιαίτερη τιμή και υπερηφάνεια για αυτή τη διάκριση και θέλω να ευχαριστήσω τα μέλη της ΚΟΕ, που με ανέδειξαν ως μία από τις κορυφαίες ταλαντούχες αθλήτριες της χρονιάς. Η αναγνώριση αυτή μου δίνει ακόμη μεγαλύτερο κίνητρο και ευθύνη να συνεχίσω με συνέπεια να αγωνίζομαι στο άθλημα που αγαπώ.

Καμία επιτυχία στον αθλητισμό δεν είναι αποτέλεσμα ατομικής προσπάθειας, γι' αυτό θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους στέκονται δίπλα μου σε αυτή τη διαδρομή. Πρώτα απ' όλα στην οικογένειά μου, που μου δίνει συνεχώς δύναμη και με στηρίζει σε κάθε μου βήμα. Στον προπονητή μου, Γρηγόρη Καλαϊτζογλίδη, που με τις γνώσεις του, τη σωστή καθοδήγηση και την εμπιστοσύνη του, με βοηθά να εξελίσσομαι συνεχώς. Επιπλέον, στην ομάδα μου για όλα όσα μου έχει προσφέρει σε όλη αυτή την πορεία.

Ως κορυφαία στιγμή του 2025 ξεχωρίζω το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μεγάλων Αποστάσεων, όπου κατάφερα να πάρω την πρόκριση για την Εθνική Ομάδα. Η συμμετοχή μου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Αιγύπτου και η κατάκτηση του βάθρου με τη σκυταλοδρομία της Εθνικής Ομάδας ήταν στιγμές που ονειρεύεται να ζήσει κάθε αθλητής και που δεν θα ξεχάσω ποτέ.

Στόχος μου τη νέα χρονιά είναι να συνεχίσω να προπονούμαι συστηματικά, να βελτιώνομαι και να εξελίσσομαι σε κάθε αγώνα, ώστε να πετύχω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Θεωρώ πως τόσο το ίδιο το άθλημα όσο και οι αθλητές της τεχνικής κολύμβησης δικαιούνται μεγαλύτερη αναγνώριση και προβολή, καθώς έχουν χαρίσει στη χώρα μας σημαντικές διακρίσεις σε παγκόσμιο και πανευρωπαϊκό επίπεδο.

Τέλος, θέλω να ευχηθώ σε όλους καλά Χριστούγεννα, με υγεία, δύναμη, πίστη στον στόχο και συνεχή πρόοδο σε κάθε τους προσπάθεια».



# ΠΑΥΛΟΣ ΜΠΑΠΚΑΣ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

✦ Κορυφαίος προπονητής open water Τεχνικής

## «Αδιάκοπη προσπάθεια όλων μας»

«Το βραβείο του κορυφαίου προπονητή open water στην τεχνική κολύμβηση για τη χρονιά που πέρασε αποτελεί για μένα ιδιαίτερη τιμή αλλά και μεγάλη ευθύνη. Πέρυσι είχα την τιμή να αναδειχθώ ανερχόμενος προπονητής και το γεγονός ότι φέτος βρίσκομαι στην κορυφή, αντικατοπτρίζει την αδιάκοπη προσπάθεια όλων μας.

Θέλω να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους αθλητές μου, που καθημερινά αποδεικνύουν τι σημαίνει αφοσίωση και πάθος. Ένα εξίσου μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς, που στηρίζουν αυτή την πορεία με εμπιστοσύνη και υπομονή.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει ο συνάδελφός μου, Στράτος Μαλαμαδάκης, με τον οποίο μοιραζόμαστε το ίδιο όραμα και πορευόμαστε μαζί σε κάθε πρόκληση.

Δεν θα μπορούσα να αφήσω εκτός τη διοίκηση της ομάδας, που βρίσκεται συνεχώς στο πλευρό μας, όπως και την ομοσπονδία, που στηρίζει έμπρακτα κάθε μας βήμα, ο καθένας με τον δικό του μοναδικό τρόπο.

Η διάκριση αυτή ανήκει σε όλους μας. Συνεχίζουμε με ακόμα μεγαλύτερο ζήλο για τα επόμενα που έρχονται».



# ΚΩΣΤΑΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ (ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ)

🌟 Κορυφαίος ανερχόμενος προπονητής  
open water τεχνικής



## «Να συνεχίσουμε να ονειρευόμαστε»

«Η φετινή διάκριση ως κορυφαίος ανερχόμενος προπονητής στο open water για την τεχνική κολύμβηση έχει για μένα ιδιαίτερη σημασία, γιατί είναι η τέταρτη φορά που η ΚΟΕ με τιμά με αυτόν τον τίτλο. Αυτό από μόνο του δεν το βλέπω ως προσωπικό κατόρθωμα, αλλά ως επιβεβαίωση μιας σταθερής, επίμονης και καθημερινής προσπάθειας που γίνεται εδώ και χρόνια μέσα στις πισίνες, στις θάλασσες και στα ταξίδια των αγώνων.

Οι επιτυχίες αυτή τη χρονιά ήταν πολλές και βαθιά συγκινητικές. Ξεχωρίζω αρχικά την πρόκριση και τη συμμετοχή του Θεόφιλου Λέκκα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κολύμβησης στην πισίνα στη Χίο, μια στιγμή που δικαίωσε κόπο ετών. Παράλληλα, η κατάκτηση του Πρωταθλήματος από τον ΠΑΣ Γιάννινα στην τεχνική κολύμβηση open water, τόσο στην κατηγορία Αγοριών όσο και στη Γενική Βαθμολογία Αγοριών-Κοριτσιών, αποτέλεσε μια ιστορική επιτυχία για τον σύλλογό μας και για την πόλη μας. Τέλος, η νέα συμμετοχή του Θεόφιλου Λέκκα σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κολύμβησης open water με διακρίσεις, 1 χρυσό 3 αργυρά και 1 χάλκινο μετάλλιο ολοκλήρωσε με τον πιο όμορφο τρόπο μια χρονιά γεμάτη έντονα συναισθήματα.

Θέλω από καρδιάς να ευχαριστήσω πρώτα τους αθλητές και τις αθλήτριές μου, που είναι η πραγματική δύναμη πίσω από κάθε διάκριση. Τη διοίκηση του ΠΑΣ Γιάννινα, που έχει σταθεί δίπλα μας σε κάθε δυσκολία, τους συνεργάτες μου προπονητές και ειδικά τη γυναίκα μου Ιουλία Μπίγγου που είναι δίπλα



μου συνεχώς στα εύκολα και στα δύσκολα, τους γονείς που μας εμπιστεύονται, ότι πολυτιμότερο έχουν και φυσικά την ΚΟΕ, που στηρίζει έμπρακτα τον χώρο της τεχνικής κολύμβησης και του open water.

Για το 2026, οι φιλοδοξίες μου δεν αλλάζουν:

Να συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε, να δημιουργούμε αθλητές με αγωνιστικό χαρακτήρα αλλά και ήθος, να βλέπουμε τον ΠΑΣ Γιάννινα να πρωταγωνιστεί σε Ελλάδα και εξωτερικό και να ανοίγουν νέοι δρόμοι για το open water και την τεχνική κολύμβηση.

Ο χώρος μας έχει αποδείξει ότι διαθέτει τεράστιες δυνατότητες και ταλέντο. Παρά τις δυσκολίες, τις ελλείψεις σε υποδομές και τις αντικειμενικές αντιξοότητες, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι όταν υπάρχει όραμα, επιμονή και συνεργασία, μπορούμε να φτάσουμε πολύ ψηλά.

Θα ήθελα να ευχηθώ σε όλους τους συναδέλφους προπονητές, τους αθλητές, τις οικογένειές τους και σε όσους υπηρετούν τον υγρό στίβο υγεία, δύναμη και πίστη. Να συνεχίσουμε να ονειρευόμαστε, να προσπαθούμε και να ανεβάζουμε το ελληνικό open water και την τεχνική κολύμβηση ακόμα πιο ψηλά».



## ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΣΑΤ 2025

# Κράτησαν την παράδοση

Κορυφαία ομάδα η **Εθνική πόλο γυναικών**  
Καλύτερη αθλήτρια η **Ελευθερία Πλευρίτου**  
και κορυφαίος προπονητής ο **Χάρης Παυλίδης**

**Ο**ι εκπρόσωποι του υγρού στίβου ήταν οι μεγάλοι πρωταγωνιστές και στη φετινή απονομή των Αθλητικών Βραβείων στους κορυφαίους του 2025, στην εκδήλωση που διοργανώνει ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αθλητικού Τύπου (ΠΣΑΤ) από το 1954, και φιλοξενήθηκε το βράδυ της Δευτέρας 22 Δεκεμβρίου στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιά.

Η Εθνική ομάδα υδατοσφαίρισης των γυναικών που κατέκτησε - για δεύτερη φορά στην ιστορία της μετά το 2011 - το χρυσό μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Σιγκαπούρη αλλά και στο World Cup στην πόλη Τσενγκντού της Κίνας, **ψηφίστηκε από τους αθλητικούς συντάκτες-μέλη του ΠΣΑΤ, ως η κορυφαία ομάδα του 2025.**

Στην τελική τριάδα των υποψήφιων ήταν και η Εθνική ομάδα υδατοσφαίρισης των ανδρών, που ανέβηκε στο τρίτο σκαλί του βήθρου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στη Σιγκαπούρη και κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο στην τελική φάση του World Cup στην Ποντγκόριτσα του Μαυροβουνίου.

Η **Ελευθερία Πλευρίτου, αρχηγός της εθνικής ομάδας υδατοσφαίρισης των γυναικών**, υποψήφια και για κορυφαία πολίστρια του κόσμου, ψηφίστηκε από τους αθλητικούς συντάκτες-μέλη του ΠΣΑΤ, **ως η κορυφαία αθλήτρια του 2025.**

Στις υποψήφιες (τελική τριάδα) ήταν και η **Βασιλική Πλευρίτου.**



**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ** Η Εθνική ομάδα υδατοσφαίρισης γυναικών αναδείχθηκε η κορυφαία της χώρας για το 2025.

Ο Χάρης Παυλίδης δικαιολογημένα ήταν ο καλύτερος προπονητής της Ελλάδας. Πήρε με την Εθνική ομάδα γυναικών δύο χρυσά μετάλλια στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και κύπελλο.



Κορυφαία Ελληνίδα αθλήτρια η Ελευθερία Πλευρίτου. Δικαιώθηκε μια προσπάθεια πολλών ετών.



Ο Χάρης Παυλίδης, ομοσπονδιακός τεχνικός της εθνικής ομάδας υδατοσφαίρισης των γυναικών, αναδείχθηκε κορυφαίος προπονητής. Στην τελική τριάδα υποψήφιους ήταν και ο Θοδωρής Βλάχος, εκλέκτορας της εθνικής ομάδας υδατοσφαίρισης των ανδρών.

«Θα μου μείνει αξέχαστη η στιγμή που ανεβήκαμε στο βάθρο» επισήμανε η Έλενα Ξενάκη, αθλήτρια και «τα τελευταία δευτερόλεπτα του αγώνα με την Αυστραλία όταν πέτυχε το νικητήριο γκολ η Μαρία (σ.σ. Μυριοκεφαλιτάκη). Εκεί συνειδητοποιήσαμε πως θα πάρουμε το χρυσό μετάλλιο».

«Αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για μένα αυτό το βραβείο, αλλά θέλω να επισημάνω πως πίσω από κάθε ατομική διάκριση υπάρχει συλλογική προσπάθεια και πολύ δουλειά» υποστήριξε η Ελευθερία Πλευρίτου.

«Η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σγκαπούρης ήταν μια δικαίωση για την ομάδα μας» είπε ο Χάρης Παυλίδης και πρόσθεσε: «Ελάχιστοι πίστευαν πως μπορούμε να φθάσουμε τόσο ψηλά. Εμείς, όμως, το είχαμε στο μυαλό μας. Ειδικότερα μετά την επιτυχία μας στο παιχνίδι με την Αυστραλία το πιστέψαμε ακόμη περισσότερο. Δεν χρειαζόταν να το συζητήσουμε. Περιμέναμε την στιγμή που θα ανέβουμε στο ψηλότερο σκαλί του βάθρου».

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

# ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ

Αυτή την φορά το μετάλλιο σε ένα ευρωπαϊκό πρωτάθλημα δεν θα μας ξεφύγει. Εγγύηση αποτελείει η περιφέρεια του αντιπροσωπευτικού συγκροτήματος. Διακρίνονται από αριστερά όρθιοι οι Αριστείδης Χαλυβόπουλος, Ντίνος Γενθουνιάς, Στάθης Καλογερόπουλος, Αλέξανδρος Παπαναστασίου, Κωνσταντίνος Γκιουβέτσος. Στην κάτω σειρά οι Βαγγέλης Πούρος, Νίκος Κασρινάκης, Νίκος Γιαννάτος, Νίκος Γαρδίκας και Νίκος Γκίλλης.



EUROPEAN  
AQUATICS  
WATER POLO  
CHAMPIONSHIP MEN  
BELGRADE ~2026

# Η καρδιά τ κτυπάει στο

ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ 10-25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

📷 Στο ΟΑΚΑ έγινε η φωτογράφιση της Εθνικής Ανδρών. Δεν ήταν εκεί ο τραυματίας Ζαννής Αλφαραγκής. Ευχόμαστε η ποιοτική ομάδα μας να κατακτήσει το μετάλλιο που της λείπει στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα του Βελιγραδίου.

**Η** καρδιά της ευρωπαϊκής υδατοσφαίρισης χτυπά ξανά στο Βελιγράδι, με το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών να σηκώνει αυλαία από τις 10 έως τις 25 Ιανουαρίου 2025. Η Σερβία φιλοξενεί για ακόμη μία φορά έναν θεσμό που, επί σχεδόν έναν αιώνα, αποτελεί την κορυφαία διοργάνωση της ηπείρου, συγκεντρώνοντας τις πιο ισχυρές σχολές του παγκόσμιου πόλο.

# του πόλο Βελιγράδι

### Οι Όμιλοι

#### Όμιλος Α

Γαλλία (FRA)

Ουγγαρία (HUN)

Μάλτα (MLT)

Μαυροβούνιο (MNE)

#### Όμιλος Β

Κροατία (CRO)

Γεωργία (GEO)

Ελλάδα (GRE)

Σλοβενία (SLO)

#### Όμιλος Γ

Ισπανία (ESP)

Ισραήλ (ISR)

Ολλανδία (NED)

Σερβία (SRB)

#### Όμιλος Δ

Μεγ. Βρετανία

Ισραήλ

Ολλανδία

Ελβετία



Στην Σιγκαπούρη ήμασταν ικανοί για το χρυσό μετάλλιο αλλά αυτό συγκυριακά δεν ήρθε. Στο Βελιγράδι διεκδικούμε για πρώτη φορά ένα μετάλλιο σε ευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Θα τα καταφέρουμε;

Ο όμιλος της Ελλάδας χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο. Η Κροατία παραμένει μία από τις ισχυρότερες σχολές της Ευρώπης, η Γεωργία τα τελευταία χρόνια ανεβαίνει συνεχώς, ενώ η Σλοβενία επιχειρεί να χτίσει μια νέα γενιά με προοπτική.

### Το Πρόγραμμα της Ελλάδας στη Φάση των Ομίλων (Όμιλος Α)

- 11 Ιανουαρίου – 21:30 > [Ελλάδα](#) vs Γεωργία
- 13 Ιανουαρίου – 16:15 > Σλοβενία vs [Ελλάδα](#)
- 15 Ιανουαρίου – 21:30 > [Ελλάδα](#) vs Κροατία

Κάπου βαθιά  
στον καθένα μας,  
υπάρχει μια δύναμη.  
**Αστείρευτη.**



**VIKOS**<sup>®</sup>

**Δύναμή μας, η ροή μας.**

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



Στα 2 μέτρα δεν «παίζεται» η Εθνική ανδρών της Ελλάδας. Διακρίνονται από αριστερά: Δημήτρης Νικολαΐδης, Σεμίρ Σπάχιτς, Δημήτρης Σκουμπάκης, Κωνσταντίνος Κάκαρης, Νίκος Παπανικολάου και Στέλιος Αργυρόπουλος-Κανακάκης.



Ο Θεωδωρής Βλάχος και οι συνεργάτες του. Από αριστερά ο γυμναστής Μανώλης Βασιλειάδης, ο ομοσπονδιακός Προπονητής Θεωδωρής Βλάχος, ο συνεργάτης του Τάσος Σχίζας, ο προπονητής φυσικής κατάστασης Γιώργος Μπηάνας και ο φυσιοθεραπευτής Ανδρέας Τζανής.

Οι φύλακες Άγγελοι  
κάτω από τα δοκάρια  
της Εθνικής μας.  
Μάνος Ζερδεβιάς,  
Μάνος Ανδρεάδης,  
Κωνσταντίνος Λιμα-  
ράκης και Παναγιώ-  
της Τζωρτζάτος.



## ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ

ΕΤΟΣ	ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΧΩΡΑ/ΠΟΛΗ	ΧΡΥΣΟ	ΑΣΗΜΕΝΙΟ	ΧΑΛΚΙΝΟ	ΘΕΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ
1926	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ουγγαρία	Σουηδία	Γερμανία	Δεν συμμετείχε
1927	Ιταλία, Μπολόνια	Ουγγαρία	Γαλλία	Βέλγιο	Δεν συμμετείχε
1931	Γαλλία, Παρίσι	Ουγγαρία	Γερμανία	Αυστρία	Δεν συμμετείχε
1934	Γερμανία, Μαγδεμβούργο	Ουγγαρία	Γερμανία	Βέλγιο	Δεν συμμετείχε
1938	Ην. Βασίλειο, Λονδίνο	Ουγγαρία	Γερμανία	Ολλανδία	Δεν συμμετείχε
1947	Μονακό, Μόντε Κάρλο	Ιταλία	Σουηδία	Βέλγιο	Δεν συμμετείχε
1950	Αυστρία, Βιέννη	Ολλανδία	Σουηδία	Γιουγκοσλαβία	Δεν συμμετείχε
1954	Ιταλία, Τορίνο	Ουγγαρία	Γιουγκοσλαβία	Ιταλία	Δεν συμμετείχε
1958	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ουγγαρία	Γιουγκοσλαβία	Σοβιετική Έν.	Δεν συμμετείχε
1962	Αν. Γερμανία, Λειψία	Ουγγαρία	Γιουγκοσλαβία	Σοβιετική Έν.	Δεν συμμετείχε
1966	Ολλανδία, Ουτρέχτη	Σοβιετική Έν.	Αν. Γερμανία	Γιουγκοσλαβία	Δεν συμμετείχε
1970	Ισπανία, Βαρκελώνη	Σοβιετική Έν.	Ουγγαρία	Γιουγκοσλαβία	10η
1974	Αυστρία, Βιέννη	Ουγγαρία	Σοβιετική Έν.	Γιουγκοσλαβία	Δεν συμμετείχε
1977	Σουηδία, Γιένσεπινγκ	Ουγγαρία	Γιουγκοσλαβία	Ιταλία	Δεν συμμετείχε
1981	Γιουγκοσλαβία, Σπαλάτο	Δυτ. Γερμανία	Σοβιετική Έν.	Ουγγαρία	Δεν συμμετείχε
1983	Ιταλία, Ρώμη	Σοβιετική Έν.	Ουγγαρία	Ισπανία	Δεν συμμετείχε
1985	Βουλγαρία, Σόφια	Σοβιετική Έν.	Γιουγκοσλαβία	Δυτ. Γερμανία	8η
1987	Γαλλία, Στρασβούργο	Σοβιετική Έν.	Γιουγκοσλαβία	Ιταλία	Δεν συμμετείχε
1989	Δυτ. Γερμανία, Βόννη	Δυτ. Γερμανία	Γιουγκοσλαβία	Ιταλία	11η
1991	Ελλάδα, Αθήνα	Γιουγκοσλαβία	Ισπανία	Σοβιετική Έν.	6η
1993	Ην. Βασίλειο, Σέφιλντ	Ιταλία	Ουγγαρία	Ισπανία	7η
1995	Αυστρία, Βιέννη	Ιταλία	Ουγγαρία	Γερμανία	9η
1997	Ισπανία, Σεβίλη	Ουγγαρία	Σερβία & Μαυροβ.	Ρωσία	7η
1999	Ιταλία, Φλωρεντία	Ουγγαρία	Κροατία	Ιταλία	4η
2001	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Σερβία & Μαυροβ.	Ιταλία	Ουγγαρία	7η
2003	Σλοβενία, Κραν	Σερβία & Μαυροβ.	Κροατία	Ουγγαρία	8η
2006	Σερβία, Βελιγράδι	Σερβία	Ουγγαρία	Ισπανία	6η
2008	Ισπανία, Μάλαγα	Μαυροβούνιο	Σερβία	Ουγγαρία	11η
2010	Κροατία, Ζάγκρεμπ	Κροατία	Ιταλία	Σερβία	9η
2012	Ολλανδία, Αϊντχόφεν	Σερβία	Μαυροβούνιο	Ουγγαρία	6η
2014	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Σερβία	Ουγγαρία	Ιταλία	6η
2016	Σερβία, Βελιγράδι	Σερβία	Μαυροβούνιο	Ουγγαρία	4η
2018	Ισπανία, Βαρκελώνη	Σερβία	Ισπανία	Κροατία	5η
2020	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ουγγαρία	Ισπανία	Μαυροβούνιο	7η
2022	Κροατία, Σπαλάτο	Κροατία	Ουγγαρία	Ισπανία	5η
2024	Κροατία, Ντουμπρόβνικ -Ζάγκρεμπ	Ισπανία	Κροατία	Ιταλία	5η



Αυτή η Εθνική ομάδα μπορεί να φτάσει στην κορυφή του κόσμου. Το δικαιούται. Διακρίνονται από αριστερά όρθιοι: Δημήτρης Σκουμπάκης, Κωνσταντίνος Κάκαρης, Ντίνος Γενθουιάς, Στέλιος Αργυρόπουλος-Κανακάκης, Νίκος Παπανικολάου, Δημήτρης Νικολαΐδης, Στάθης Καηογερόπουλος, Αλέξανδρος Παπαναστασίου, Κωνσταντίνος Γκιουβέτσος, Μάνος Ζερδεβάς. Στην κάτω σειρά από αριστερά: Παναγιώτης Τζωρτζάτος, Νίκος Καστρινάκης, Βαγγέλης Πούρος, Σεμίρ Σπάχιτς, Αριστείδης Χαλυβόπουλος, Νίκος Γιαννάτος, Μάνος Ανδρεάδης, Κωνσταντίνος Λιμαράκης, Νίκος Γαρδίκας, Νίκος Γκίλλης.



ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

# Πάμε για το



ΜΑΔΕΙΡΑ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑΣ

# Χρυσό



Την Δευτέρα 22 Δεκεμβρίου επισκεφτήκαμε τα στελέχη της Εθνικής ομάδας υδατοσφαίρισης γυναικών στο ΟΑΚΑ και μοιραστήκαμε μαζί τους όμορφες στιγμές στο πλαίσιο της προετοιμασίας ενόψει του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος της Πορτογαλίας.

**Τ**ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Υδατοσφαίρισης Γυναικών 2026 θα διεξαχθεί στην Μαδέιρα της Πορτογαλίας, από τις 26 Ιανουαρίου έως τις 5 Φεβρουαρίου 2026, φέρνοντας κοντά τις κορυφαίες ομάδες της Ευρώπης σε μια γιορτή υδατοσφαίρισης.

Η Ελλάδα θα προσπαθήσει να διατηρήσει τα σκήπτρα. Το 2025 ήταν η κορυφαία ομάδα στον πλανήτη κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο τόσο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Σιγκαπούρης, όσο και στο παγκόσμιο κύπελλο της Κίνας.

Το αντιπροσωπευτικό συγκρότημα θα διεκδικήσει για πρώτη φορά στην ιστορία του την κατάκτηση ενός χρυσού μεταλλίου. Έως σήμερα έχει κατακτήσει τέσσερα αργυρά και ένα χάλκινο μετάλλιο.

Η διοργάνωση θα φιλοξενηθεί στις σύγχρονες εγκαταστάσεις του Olympic Pools Complex στο Φουνσάη, όπου οι θεατές θα απολαύσουν δυνατές αναμετρήσεις και συναρπαστικές στιγμές.

**Οι Όμιλοι**

**Όμιλος Α**

Γαλλία  
Γερμανία  
**ΕΛΛΑΔΑ**  
Σλοβακία

**Όμιλος Β**

Ισπανία  
Ουγγαρία  
Πορτογαλία  
Ρουμανία

**Όμιλος Γ**

Κροατία  
Ιταλία  
Σερβία  
Τουρκία

**Όμιλος Δ**

Μεγ. Βρετανία  
Ισραήλ  
Ολλανδία  
Ελβετία



**Το Πρόγραμμα της Ελλάδας  
στη Φάση των Ομίλων (Όμιλος Α)**

Η Εθνική Γυναικών της Ελλάδας ξεκινάει τις υποχρεώσεις της στον Όμιλο Α, με αναμετρήσεις κόντρα σε Σλοβακία, Γαλλία και Γερμανία:

- 26 Ιανουαρίου – 12:30 > **Ελλάδα** vs Σλοβακία  
*Funchal, Olympic Pools Complex*
- 27 Ιανουαρίου – 19:00 > **Ελλάδα** vs Γαλλία  
*Funchal, Olympic Pools Complex*
- 29 Ιανουαρίου – 15:45 > **Ελλάδα** vs Γερμανία  
*Funchal, Olympic Pools Complex*

# EMPOWER FORWARD

**Stoiximan**

*Giannis  
Αντετοκουνμπο*



Σε συνεργασία με την  
Ελληνική  
Ολυμπιακή  
Επιτροπή

## WOMEN IN SPORTS

**10 ΠΟΛΕΙΣ 1.000+ ΓΥΝΑΙΚΕΣ  
80+ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ**

Το Empower Forward – Women in Sports δημιουργεί ένα δίκτυο ίσων ευκαιριών και ενδυνάμωσης για κάθε γυναίκα και κορίτσι. Η δράση ολοκληρώθηκε, αφήνοντας πίσω της στιγμές χαράς, αυτοπεποίθησης και δύναμης.

ΙΩΑΝΝΙΝΑ | ΡΟΔΟΣ | ΚΑΛΑΜΑΤΑ | ΧΑΝΙΑ | ΜΥΤΙΛΗΝΗ | ΣΕΡΡΕΣ  
ΚΑΣΤΟΡΙΑ | ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ | ΚΕΡΚΥΡΑ | ΚΑΡΔΙΤΣΑ

**Μείνετε συντονισμένοι για νέες δράσεις  
και προορισμούς το 2026.**

Περισσότερα στο:  
**[empowerforward.gr](http://empowerforward.gr)**



Οι τερματοφύλακες της Εθνικής μας. Από αριστερά διακρίνονται: Νικολέτα Κυριακοπούλου, Αλεξία Τζούρκα, Ιωάννα Σταματοπούλου και Εύα Καρύτσα.



Σπουδαία άμυνα παίζουν οι εικονιζόμενες, ενώ στην επίθεση ....τρομάζουν τις αντιπάλους από την θέση της φουνταριστού. Διακρίνονται από αριστερά: Χριστίνα Σιούτη, Διονυσία Κουρέτα, Ραφαέλα Σαλταμανικά, Ελένα Γρηγοροπούλου, Μαρία Μυριοκεφαλιτάκη, Μαρία Πάτρα και Σοφία Τορνάρου.



Τα κορίτσια που σκοράρουν και δημιουργούν ανησυχίες από την περιφέρεια. Διακρίνονται πάνω από αριστερά: Ελευθερία Φουντωτού, Ελένα Ξενάκη, Βασιλική Πλευρίτου, Ειρήνη Νίνου, Αθηνά Γιαννοπούλου. Στην κάτω σειρά από αριστερά: Αφροδίτη Μπισακού, Ανδρονίκη Καραγιάννη, Ελευθερία Πλευρίτου, Στεφανία Σάντα, Νεφέλη Κρασσά και Φωτεινή Τριχά.

Μυρσίνη Βασιλοπούλου (Φυσικοθεραπεύτρια),  
Χάρης Παυλίδης και Αντώνης Βλοντάκης.



Το να βρεθείς στην κορυφή είναι σπουδαίο. Το να παραμείνεις εκεί είναι δύσκολο. Το γνωρίζουν όλοι στην εθνική ομάδα υδατοσφαίρισης γυναικών. Διακρίνονται από αριστερά στην πίσω σειρά: Χάρης Παυλίδης – προπονητής, Ειρήνη Νίνου, Στεφανία Σάντα, Έλενα Ξενάκη, Ελευθερία Πλευρίτου, Μαρία Πάτρα, Χριστίνα Σιούπη, Εύα Καρύτσα, Ελένη Γρηγοροπούλου, Διονυσία Κουρέτα, Μαρία Μυριοκεφαλιτάκη, Ιωάννα Σταματοπούλου, Αλεξία Τζούρκα, Φωτεινή Τριχά, Αντώνης Βλοντάκης – συνεργάτης Χάρη Παυλίδη. Στην κάτω σειρά διακρίνονται από αριστερά, Ραφαέλα Σαλταμανικά, Νικολέτα Κυριακοπούλου, Αφροδίτη Μπιτσάκου, Βασιλική Πλευρίτου, Νεφέλη Κρασσά, Ανδρονίκη Καραγιάννη, Ελευθερία Φουντώτου, Αθηνά Γιαννοπούλου, Σοφία Τορνάρου.



## ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΕΤΟΣ	ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ ΧΩΡΑ/ΠΟΛΗ	ΧΡΥΣΟ	ΑΣΗΜΕΝΙΟ	ΧΑΛΚΙΝΟ	ΘΕΣΗ ΕΛΛΑΔΑΣ
1985	Νορβηγία, Όσλο	Ολλανδία	Ουγγαρία	Δυτ. Γερμανία	Δεν προκρίθηκε
1987	Γαλλία, Στρασβούργο	Ολλανδία	Ουγγαρία	Δυτ. Γερμανία	Δεν προκρίθηκε
1989	Δυτ. Γερμανία, Βόννη	Ολλανδία	Ουγγαρία	Ιταλία	7η
1991	Ελλάδα, Αθήνα	Ουγγαρία	Ολλανδία	Ιταλία	7η
1993	Ηνωμένο Βασίλειο, Λιντς	Ολλανδία	Ρωσία	Ιταλία	7η
1995	Αυστρία, Βιέννη	Ιταλία	Ουγγαρία	Ελλάδα	4η
1997	Ισπανία, Σεβίλλη	Ιταλία	Ρωσία	Ισπανία	7η
1999	Ιταλία, Πράτο	Ιταλία	Ολλανδία	Ουγγαρία	5η
2001	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ουγγαρία	Ιταλία	Ελλάδα	4η
2003	Σλοβενία, Λιουμπλιάνα	Ιταλία	Ουγγαρία	Ολλανδία	5η
2006	Σερβία, Βελιγράδι	Ρωσία	Ιταλία	Ισπανία	6η
2008	Ισπανία, Μάλαγα	Ρωσία	Ισπανία	Ιταλία	6η
2010	Κροατία, Ζάγκρεμπ	Ρωσία	Ελλάδα	Ιταλία	2η
2012	Ολλανδία, Αϊντχόφεν	Ιταλία	Ελλάδα	Ρωσία	2η
2014	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ισπανία	Ολλανδία	Ιταλία	6η
2016	Σερβία, Βελιγράδι	Ουγγαρία	Ολλανδία	Ισπανία	5η
2018	Ισπανία, Βαρκελώνη	Ολλανδία	Ελλάδα	Ουγγαρία	2η
2020	Ουγγαρία, Βουδαπέστη	Ισπανία	Ρωσία	Ολλανδία	6η
2022	Κροατία, Σπλιτ	Ισπανία	Ελλάδα	Ολλανδία	2η
2024	Ολλανδία, Αϊντχόφεν	Ολλανδία	Ισπανία	Ελλάδα	3η



# 7 τεθλυκοί και 17 ρεκό

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪ

 Φωτογραφίες της Αναστασίας Καρεκλή

ρ

Ο αρχηγός της αποστολής και υπεύθυνος του αθλήματος, Νίκος Ξυλούρης, αποτίμησε θετικά την ελληνική παρουσία, τονίζοντας ότι ο αριθμός των 17 πανελληνίων ρεκόρ (11 σε κατηγορίες ανδρών-γυναικών) και οι 7 συμμετοχές σε τελικούς επιβεβαιώνουν την αγωνιστική πρόοδο, σε μια αποστολή που δεν ήταν πλήρης.

ΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 25Μ ΣΤΟ ΛΟΥΜΠΛΙΝ



Ο Απόστολος Σίσκος

**Μ**ε ομάδα εννέα αθλητών και αθλητριών, η Ελλάδα συμμετείχε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα κολύμβησης σε πισίνα 25μ που διεξήχθη στο Λούμπλιν της Πολωνίας (2-7 Δεκεμβρίου), παρουσιάζοντας μια από τις πιο σταθερές και παραγωγικές εμφανίσεις της τελευταίας περιόδου.

Την ελληνική αποστολή στειλέχωσαν οι: Απόστολος Σίσκος (200μ ύπτιο, 200μ πεταλούδα), Ανδρέας Βαζαίος (50μ πεταλούδα, 100μ μικτή ατομική), Γεωργία Δαμασιώτη (50μ, 100μ, 200μ πεταλούδα), Νικόλη Παυλοπούλου (50μ πρόσθιο, 100μ, 200μ μικτή), Απόστολος Παπαστάμος (100μ, 200μ, 400μ μικτή), Άννα Ντουντουνάκη (50μ, 100μ πεταλούδα), Βασίλης Κακουλάκης (400μ, 800μ, 1500μ ελεύθερο), Δημήτρης Μάρκος (200μ, 400μ, 800μ ελεύθερο) και Άρτεμις Βασιλάκη (400μ, 800μ, 1500μ ελεύθερο, 400μ μικτή).

Αρχηγός της αποστολής ήταν ο έφορος κολύμβησης της ΚΟΕ Νίκος Ξυλούρης, με συνοδούς προπονητές τον Παναγιώτη Βελέντζα, τον Στέφανο Ζαφειριάδη και τη φυσιοθεραπεύτρια Έφη Βούλγαρη.



Η Γεωργία Δαμασιώτη



Η Άννα Ντουντουάκη



Η Άρτεμις Βασιλάκη

## Σταθερές τελικές παρουσίες και πανελλήνια ρεκόρ

Η ελληνική ομάδα κατέγραψε σημαντικές παρουσίες σε τελικούς, συνοδευόμενες από επιδόσεις υψηλού επιπέδου.

Ο **Απόστολος Σίσκος** κατετάγη 6ος στα 200μ ύπτιο με χρόνο **1:50.26**, σημειώνοντας νέο πανελλήνιο ρεκόρ και ρεκόρ Νέων Ανδρών, βελτιώνοντας το 1:50.75 του Απόστολου Χρήστου (3/12/2021).

Η **Άρτεμις Βασιλάκη** ξεχώρισε με εντυπωσιακές εμφανίσεις. Στα 800μ ελεύθερο σημείωσε πανελλήνιο ρεκόρ **8:20.02** και προκρίθηκε στον τελικό ως 3η καλύτερη. Στον τελικό τερμάτισε 7η, ενώ στα 1500μ ελεύθερο κατέλαβε την 4η θέση με χρόνο **15:51.78**, συντριβοντας το προηγούμενο πανελλήνιο ρεκόρ της (16:01.96 από το παγκόσμιο της Βουδαπέστης), βελτίωσή του κατά δέκα δευτερόλεπτα.

Ο **Ανδρέας Βαζαίος** αγωνίστηκε σε ακόμη έναν τελικό Ευρωπαϊκού 25μ, τον 8ο της καριέρας του, στα 100μ μικτή ατομική, καταλαμβάνοντας την 7η θέση με **51.97**.

Η **Άννα Ντουντουνάκη** έφτασε πολύ κοντά στο μετάλλιο στα 100μ πεταλούδα, καταλαμβάνοντας την 4η θέση με **55.74**, μόλις πέντε εκατοστά του δευτερολέπτου πίσω από το βάθρο.

Ο **Δημήτρης Μάρκος** κατέλαβε την 8η θέση στα 800μ ελεύθερο με **7:43.59**, ενώ η **Γεωργία Δαμασιώτη** τερμάτισε 7η στα 200μ πεταλούδα με **2:06.62**, έχοντας προηγουμένως σημειώσει πανελλήνιο ρεκόρ στα ημιτελικά (2:05.79).

## Ιστορική συνέχεια και σταθερή πορεία

Η Ελλάδα μετρά **23 μετάλλια** στην ιστορία της διοργάνωσης (4 χρυσά, 5 ασημένια, 14 χάλκινα). Στις δύο τελευταίες διοργανώσεις, στο Καζάν (2021) και στο Οτοπένι (2023), η χώρα μας πανηγύρισε από πέντε μετάλλια. Πρώτος σε συγκομιδή παραμένει ο Ανδρέας Βαζαίος με 10 μετάλλια (3 χρυσά, 3 ασημένια, 4 χάλκινα).

Ο αρχηγός της αποστολής και υπεύθυνος του αθλήματος, **Νίκος Ξυλιούρης**, αποτίμησε θετικά την ελληνική παρουσία, τονίζοντας ότι ο αριθμός των **17 πανελληνίων ρεκόρ** (11 σε κατηγορίες ανδρών-γυναικών) και οι **7 συμμετοχές σε τελικούς** επιβεβαιώνουν την αγωνιστική πρόοδο, σε μια αποστολή που δεν ήταν πλήρης.

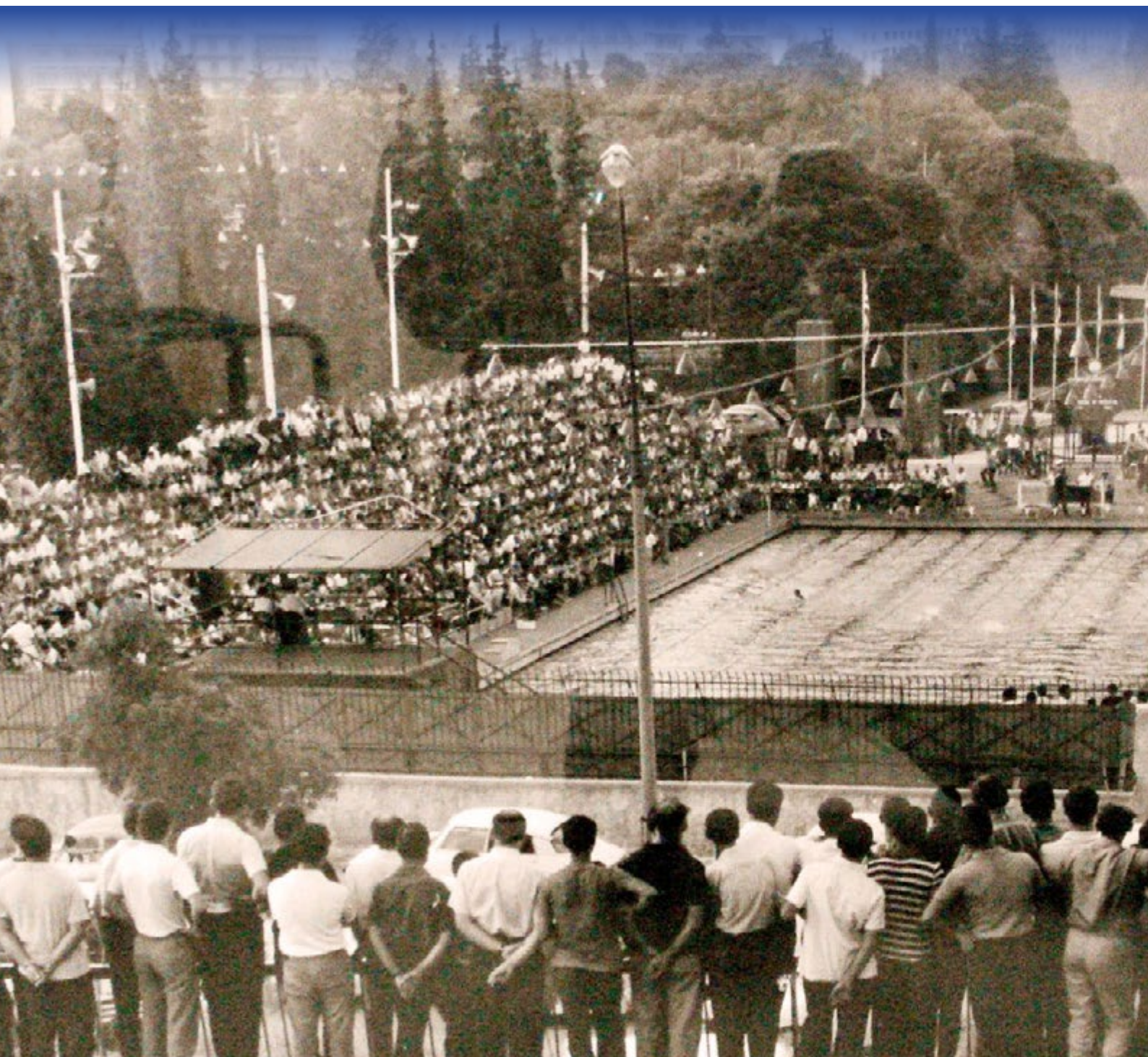


Ανδρέας Βαζαίος: Ο πιο πετυχημένος Έλληνας κολυμβητής στην συγκεκριμένη διοργάνωση.



Ο Δημήτρης Μάρκος

Η Ελλάδα μετρά 23 μετάλλια στην ιστορία της διοργάνωσης (4 χρυσά, 5 ασημένια, 14 χάλκινα). Στις δύο τελευταίες διοργανώσεις, στο Καζάν (2021) και στο Οτοπένι (2023), η χώρα μας πανηγύρισε από πέντε μετάλλια. Πρώτος σε συγκομιδή παραμένει ο Ανδρέας Βαζαίος με 10 μετάλλια (3 χρυσά, 3 ασημένια, 4 χάλκινα).



# Οι βασιλιάδες τη

Αφιέρωμα στους κολυμβητές που έγραψαν ιστορία  
στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα κολύμβησης

Το ιστορικό κολυμβητήριο του Ζαπείου. Κατάμεστο κατά την διάρκεια του πρωταθλήματος κολύμβησης. Δεν έπεφτε ....καρφίτσα. Μεγάλο κοινωνικό και αθλητικό γεγονός.



# Σ ΠΙΣΙΝΑΣ

μετέχοντας

**Π**ανελλήνιο κολυμβητικό πρωτάθλημα ανοικτής κατηγορίας. Συνηθισμένο να το εκφράζουμε τα τελευταία χρόνια ως πρωτάθλημα open κολύμβησης.

Ένα μεγάλο κοινωνικό και αθλητικό γεγονός για πολλές δεκαετίες στην χώρα μας. Η κολυμβητική ομοσπονδία Ελλάδος ετοιμάζεται σε λίγα χρόνια (το 2027) να γιορτάσει τα εκατό (100) χρόνια λειτουργίας της. Από τα τέλη της δεκαετίας του 30 αρχίζει αυτό το κορυφαίο ραντεβού όλων εκείνων που αγάπησαν και υπηρέτησαν με πάθος το άθλημα της κλασικής κολύμβησης στην χώρα μας. Απο το 1940 η συνάθροιση άρχισε να γίνεται πιο ενδιαφέρουσα. Το Πανελλήνιο πρωτάθλημα σταμάτησε να γίνεται στην θάλασσα, στον Πειραιά και την Θεσσαλονικη. Το 1938 δημιουργήθηκε το κολυμβητήριο στο Ζάππειο.

Η πίσινα αυτή αποτέλεσε την «Μητρόπολη» των αθλημάτων του υγρού στίβου. Στο Ζάππειο γράφτηκαν μοναδικές ιστορίες αγάπης, έρωτα, κοινωνικών ερεθισμάτων, συναγωνισμού και ευγενούς άμιλλας! Κλάμματα χαράς και λύπης. Μισός αιώνας ονείρων μέσα και έξω από το νερό. Όποιος κατακτούσε το χρυσό μετάλλιο ήταν ο βασιλιάς, όχι μόνο του σπορ, αλλά και της κοινωνίας. Χιλιάδες θεατές κρέμονταν σαν τα σταφύλια στις εξέδρες του κολυμβητηρίου για να χειροκροτήσουν και να απολαύσουν τις μοναδικές στιγμές του πανελληνίου κολυμβητικού πρωταθλήματος που σημειωτέον γινόταν παράλληλα με τα πρωταθλήματα καταδύσεων και υδατοσφαίρισης.

Αυτούς τους βασιλιάδες του αθλήματος προσπαθούμε να αναδείξουμε στο συγκεκριμένο άρθρο. Θα ξεκινήσουμε λοιπόν με τους πανελληνιονίκες της κλασικής κολύμβησης στην κατηγορία των αντρών.

Στο επόμενο τεύχος του ηλεκτρονικού περιοδικού της κολυμβητικής ομοσπονδίας θα φιλοξενήσουμε ένα αντίστοιχο άρθρο για τις βασίλισσες του σπορ, για τις ελληνίδες που διακρίθηκαν στα πανελλήνια πρωταθλήματα κολύμβησης.

Το πανελλήνιο κολυμβητικό πρωτάθλημα διατηρεί την αίγλη του μέχρι και σήμερα.



Αποτελεί ένα κορυφαίο αθλητικό γεγονός.

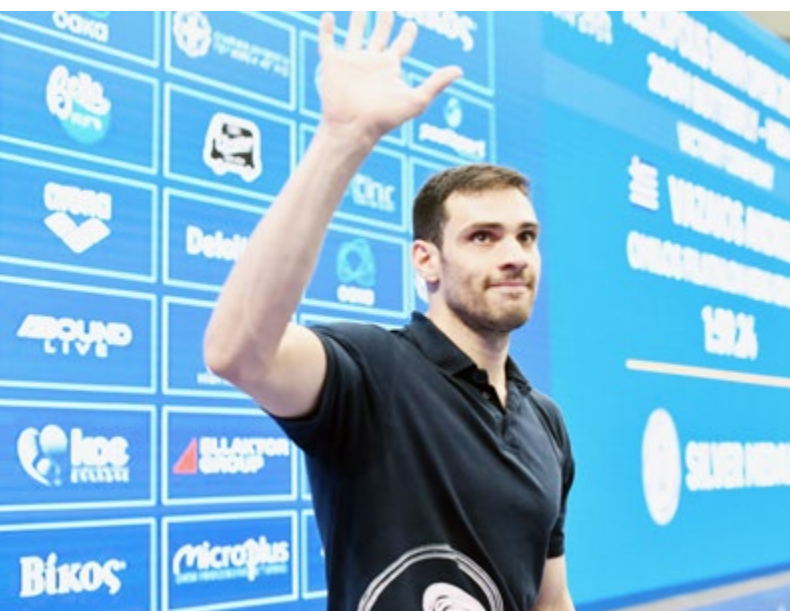
Ποιοι ήταν στα 100 αυτά χρόνια οι «βασιλιάδες» της πισίνας; Ποιοι κολυμβητές ξεχώρισαν με τις αθληπάληθες νίκες τους; Ποιοι είναι αυτοί που έχουν τα περισσότερα χρυσά μετάλλια στο στήθος τους; Η αναφορά των ονομάτων έχει μεγάλη σημασία, αλλά ακόμη μεγαλύτερη αξία έχουν οι ιστορικές φωτογραφίες που φιλοξενούνται στο συγκεκριμένο άρθρο.

Στα αγωνίσματα του ελεύθερου στυλ των αντρών τα 50 και τα 800 μέτρα αποτελούν αντικείμενο των τελευταίων ετών. Όλοι στο μακρινό παρελθόν ασχολούντο με τα 100 – 200 – 400 και 1500 ελεύθερο.

Στα 100 ελεύθερο πολυνίκης του αγώνισματος ήταν ο **Παναγιώτης Χατζηκυριακάκης** του Εθνικού Πειραιά (7 νίκες), ο αδελφός του πατέρα του, επίσης κολυμβητής του Εθνικού, ο **Μ.Π Χατζηκυριακάκης** (6), ο **Κώστας Κοσκινάς** του Ολυμπιακού (7), ο **Ριχάρδος (Ντικ) Μπρούσαλης** του ΑΟΦΦ (6) και φυσικά ο **Κριστιάν Γκολομέβ** του Εθνικού που κυριάρχησε τα τελευταία χρόνια στο αγώνισμα (7). Ο Κριστιάν είναι ο «βασιλιάς» στα 50 ελεύθερο όπου κατέκτησε 13 πανελλήνιες νίκες!

Στα 200 ελεύθερο κυριάρχησαν κολυμβητές σαν τον **Γιώργο Καρούζη** του ΝΟ Καθαμακίου (5 νίκες), τον **Ανδρέα Ζήσιμο** του Ολυμπιακού (5), τον **Δημήτρη Καρύδη** (4) και τον **Δημήτρη Μαγγανά** (4) του Ολυμπιακού.

Στα 400 - 800 και 1500 ελεύθερο ο ασπένιος ολυμπιονίκης της μαραθώνιας κολύμβησης, ο



Πολλές οι νίκες του Ανδρέα Βαζαίου στα αγωνίσματα της μικτής και όχι μόνο.



Ο Κριστιάν Γκολομέεβ κυρίαρχος στα σπριντ του ελεύθερου



Το ύπτιο ανέδειξε μεγάλες προσωπικότητες στην ιστορία της ελληνικής κολύμβησης. Χρυσά γράμματα έγραψε ο Άρνης Γρηγοριάδης του Άρη Θεσσαλονίκης.

**Σπύρος Γιαννιώτης**, δεν είχε αντίπαλο τον εικοστό πρώτο αιώνα. Είναι ο πολυνίκης με 15 νίκες στα 1500, με 7 νίκες στα 800 και με 10 νίκες στα 800 ελεύθερο. Πριν και μετά τον Γιαννιώτη οδήγησαν τον χώρο στα αγωνίσματα αυτά ιστορικές μορφές της κολύμβησης.

Ο **Δημήτρης Προβατόπουλος** του Ολυμπιακού (6 νίκες στα 1500 και 5 νίκες στα 400 ελεύθερο), ο **Στέφανος Παπασημακόπουλος** του Παναθηναϊκού (6 νίκες στα 400 μέτρα), ο **Δημήτρης Θεοδωρόπουλος** του Εθνικού Π (5 νίκες στα 1500 και 4 νίκες στα 400), ο **Α. Ζήμος** του ΑΟΠΦ (5 νίκες στα 1500), ο **Γιώργος Καρπούζης** του ΝΟΚ, ο **Δημήτρης Μαγγανάς** (Ολυμπιακού), ο **Δημήτρης Νέγρης** (Ολυμπιακού), ο **Μίητος Κανελλόπουλος** (ΠΓΣ) (από 4 νίκες).

Στα αγωνίσματα του υπτίου στυλ «βασίλισσες» είναι δυο παιδιά που έφτασαν στην κορυφή του κόσμου. Ο Απόστολος Χρήστου, ο



Μεγάλος πρωταγωνιστής στην πεταλούδα ο Στέφανος Δημητριάδης.

Ο Σάββας Κουγιουτζόγλου του ΠΑΟΚ. Πολλές οι νίκες του στο πρόσθιο. Σήμερα είναι προπονητής του Δικεφάλου.



Ο βασιλιάς του υπτίου.  
Ο κορυφαίος Έλληνας  
Απόστολος Χρήστου.



Η κολυμβητική ομοσπονδία Ελλάδος ετοιμάζεται σε λίγα χρόνια να γιορτάσει τα εκατό (100) χρόνια λειτουργίας. Από τα τέλη της δεκαετίας του 30 αρχίζει αυτό το κορυφαίο έργο όλων εκείνων που αγάπησαν και υπηρέτησαν με πάθος την κλασική κολύμβησης.



όνια (το 2027)  
ειτουργίας της.  
φαίο ραντεβού  
θος το άθλημα  
στην χώρα μας



μοναδικός Έλληνας με μετάλλιο σε ολυμπιακούς αγώνες και ο Άρης Γρηγοριάδης, το παιδί που κατέκτησε χρυσό μετάλλιο σε παγκόσμιο πρωτάθλημα. Εκπληκτικοί. Τα βήματα τους προσπαθεί τα τελευταία χρόνια να ακολουθήσει ένας άλλος Θεσσαλονικιός, ο **Απόστολος Σίσκος**. Ο Απόστολος Χρήστου του Ολυμπιακού έχει 12 χρυσά μετάλλια στα 50 ύπτιο, 12 χρυσά στα 100 ύπτιο και 9 χρυσά στα 200 ύπτιο. Ο Άρης Γρηγοριάδης του Άρη Θεσσαλονίκης έχει εννέα Χρυσά στα 50 και 10 χρυσά στα 100 ύπτιο. Υπάρχουν όμως και άλλες τεράστιες προσωπικότητες στα αγωνίσματα του ύπτιο. Υπεραθλητές από την δεκαετία του 30 έως και σήμερα. Σούπερ stars με πολλά χρυσά μετάλλια και επιτυχίες. Ο **Σ. Μπενάς** του Πανελληνίου ΓΣ που με 3 νίκες έδειξε τον δρόμο στα πρώτα χρόνια του αθλήματος. Ο Μυτιληνιός **Ε. Μαηλίδης** που κυριάρχησε προπολεμικά (7 νίκες στα 100 ύπτιο), ο μεγάλος **Βαγγέλης Κοσκινάς** του Ολυμπιακού (8 νίκες στα 200 ύπτιο), ο νυν Β Αντιπρόεδρος της ΚΟΕ, ο Καλαματιανός **Ηλίας Μάλαμας** (7 νίκες στα 100 ύπτιο), ο νυν διευθυντής του αθλήματος στην ΚΟΕ, ο Βαγγέλης Κοζομπόλης (5 νίκες στα 100 ύπτιο), ο **Χαράλαμπος Παπανικολάου**, ένας από τους κορυφαίους ύπτιους όλων των εποχών που κυριάρχησε στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα νέων του 1985 στην Γενεύη, ο μέχρι πρότινος πρόεδρος της ΕΟΕ, ο **Σπύρος Καπράλης** του Ολυμπιακού (4 νίκες στα 100 ύπτιο), ο αείμνηστος πρώην πρόεδρος της ΚΟΕ **Δημήτρης Ζωγράφος** του Άρη Θεσσαλονίκης (3 νίκες στα 100 ύπτιο), και ονόματα - θρύλοι όπως ο **Νικόλας Μελανοφίδης** του ΑΟΠΦ με συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο (5 νίκες στα 100 ύπτιο), και οι αθλητές του Ολυμπιακού **Ν. Παπαδάκης** και **Δ. Χασιώτης** (από 4 νίκες από 100 και 200 ύπτιο αντίστοιχα).

Στην πεταλούδα υπάρχουν μεγάλοι πρωταγωνιστές από το μακρινό παρελθόν. Ο αείμνηστος **Γιώργος Κασιδόκωστας** του Παναθηναϊκού (9 νίκες στα 200 μέτρα), ο **Κώστας** και ο **Βαγγέλης Κοσκινάς** του Ολυμπιακού, ο υπέροχος «μπέμπης», ο **Δημήτρης Καρύδης** του Ολυμπιακού, ο αείμνηστος **Δημήτρης Αλφαντζής** του Ολυμπιακού, ο **Θοδωρής Γκρινιαζάκης** του Ηλυσιακού, ο **Κρις Στίβενσον** του Ολυμπιακού, ο **Σωτήρης Πάστρας** του ΝΟΒΑ για να φτάσουμε στις μεγάλες προσωπικότητες της σύγχρονης εποχής που άφησαν εποχή με πανελλήνιες και διεθνείς επιτυχίες, τον **Στέφανο Δημητριάδη** (10 νίκες στα 200 και 9 νίκες στα 100 μέτρα), τον Γιάννη Δρυμωνάκο (9 νίκες στα 200), τον **Ανδρέα Βα-**





Την δεκαετία του πενήντα κέρδιζε διαρκώς στο ελεύθερο ο Παναγιώτης (Μπούμπης) Χατζηκυριακάκης. Διακρίνεται αριστερά στην φωτογραφία ο υπέροχος κολυμβητής του Εθνικού Πειραιά.



Αντίπαλοι στο νερό, φίλοι στις εξέδρες. Υπέροχες μάχες για τον Δημήτρη Καρύδη του Ολυμπιακού και τον αείμνηστο Πανίκο Χρυσοστόμου, του Παναθηναϊκού.



Ο Δημήτρης Προβατόπουλος του Ολυμπιακού. Την δεκαετία του τριάντα (1930) ήταν από τους κορυφαίους κολυμβητές της χώρας.



Νίκος Στελίου, Χαράλαμπος Παπανικολάου, Μανώλης Κανδρός και Παντελής Κατράς (δίπλα τους δεξιά η Έλλη Ρουσσάκη).



Ο Στέφανος Παπασημακόπουλος του Παναθηναϊκού ήταν από τις μεγάλες φιγούρες του αθλήματος την δεκαετία του 1950.



Ο Χαράλαμπος Παπανικολάου ήταν ένας κολυμβητής που άνοιξε τον δρόμο για τις μεγάλες επιτυχίες των Ελλήνων στο εξωτερικό. Πολλά χρυσά μετάλλια σε πανελλήνια πρωταθλήματα. Στο ύπτιο και στις μικτές ήταν σπουδαίος.



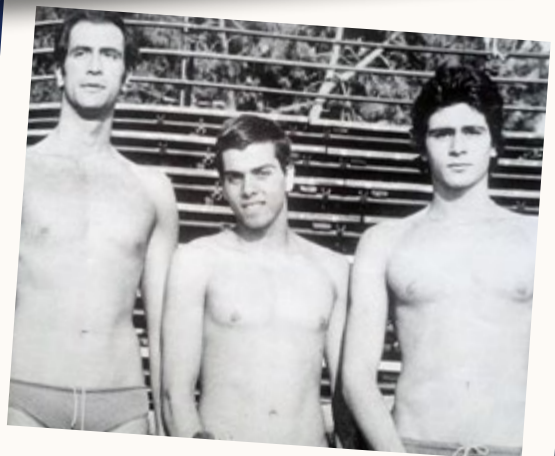
Ο βασιλιάς της πεταλούδας. Ο μοναδικός Τέρης Κουτουμάνης του Ολυμπιακού. Δεν είχε αντίπαλο.



Ο Δημήτρης Θεοδωρόπουλος του Εθνικού Πειραιά και ο Γιώργος Καρούζης \ του Καθαμακίου.



Πάρης Καητσιδης, Δημήτρης Καρούδης και Σπύρος Καπράλλος.



Θρυλικές μορφές στα πανελλήνια πρωταθλήματα ο Κώστας Κοσκινάς, ο Γιώργος Καρούζης και ο Βαγγέλης Κοσκινάς.



**Ο μοναδικός Ριχάρδος Ντικ Μπρούσαλης**



**Ο Μανώλης Μαλλίδης από την Μυτιλήνη (δεύτερος από αριστερά όρθιος) ήταν κυρίαρχος την δεκαετία του τριάντα. Πριν από περίπου εκατό χρόνια.**



**Ο Γιώργος Κασιδόκωστας του Παναθηναϊκού**



Ο Αντώνης Τσώνος  
του Εθνικού Πειραιά.

**Ζαίο** (6 νίκες στα 100) και τον **Κριστιάν Γκολομέ-εβ** (ο απόλυτος κυρίαρχος στα 50 πεταλούδα με 10 νίκες).

**King του προσθίου είναι ο Τέρης! Ο Καλύτερος πρόσθιος όλων των εποχών. Ο Τέρης Κουτουμάνης του Ολυμπιακού με οκτώ (8) νίκες στα 100 πρόσθιο και εννέα (9) νίκες στα 200 πρόσθιο. Αθλητές που άφησαν ιστορία είναι επίσης ο Σάββας Κουγιουμτζόγλου του ΠΑΟΚ (από 5 νίκες στα 100 και 200 πρόσθιο), ο Νίκος Φωκιανός του Άρη (5 νίκες στα 100), ο Γιώργος – Αρκαδιος Ασπουγαλής του Ηρακλή, ο Παντελής Παντής της ΧΑΝΘ (νυν παράγοντας του αθλήματος), ο Δ. Ξυνάδας του Άρη και ο Ανδρέας Ζέππος του Ολυμπιακού. Ποιος όμως μπορεί να ξεχάσει τον Ευθύμη Χειμάρρα του Αρίωνα (6 νίκες στα 200), τον Στέφανο Παπαδόπουλο του ΑΟ Παλαιού Φαλήρου, τον Νίκο Μόρφη του ΕΓΣ; Το παιδί που εξακολουθεί ακόμη και σήμερα να μας προσφέρει συγκινήσεις είναι ο Σάββας Θώμογλου (5 νίκες στα 200).**

**Ο Ανδρέας Βαζαίος (8 νίκες στα 200 μέτρα) που έφτασε στα πιο ψηλά скаλοπάτια του αθλήματος στην διεθνή σκηνή, είναι ο μεγάλος πρωταγωνιστής στα αγωνίσματα της μικτής (200 και 400). Δίπλα του όμως υπάρχουν μορφές της κολύμβησης με μεγάλη ποιότητα και ποητές πανελληνίες νίκες. Ο Γιάννης Κοκκώδης που μετείχε στον τελικό των Ολυμπιακών Αγώνων το 2004 στην Αθήνα (6 νίκες στα 200 μέτρα), ο Χαράλαμπος Παπανικολάου (ΕΓΣ και Ολυμπιακός με 10 νίκες στα 200 και 400), ο Μανώλης Κανδρής (ΕΓΣ με 8 νίκες στα 200 και 400), ο Μανώλης Λεντάρης (ΑΝΟΓ), ο Βαγγέλης Κοσκινάς του Ολυμπιακού, ο Γιάννης Δρυμωνάκος (Ηλυσιακός) και φυσικά ο Αντώνης Τσώνος του Εθνικού Πειραιά (5 νίκες στα 200 μικτής). Τα τελευταία χρόνια εντυπωσίασε ο Χανιώτης Απόστολος Παπαστάμος (ΝΟ Χανίων/Ολυμπιακός), ένα παιδί που κατέκτησε χρυσό μετάλλιο στο παγκόσμιο πρωτάθλημα νέων δημιουργώντας νέο παγκόσμιο ρεκόρ. Ο Απόστολος, μαζί με τον τελευταίο των μοϊκανών, τον Δανιήλ Γιουρτζίδα (ΝΟΑ), έχουν σήμερα από τρεις νίκες στα 400 μικτής.**

**Δείτε ΚΑΤΩΘΙ ένα μοναδικό αρχείο στην ελληνική κολυμβητική πραγματικότητα με τους πανελληνιονίκες όλων των εποχών από το 1928 έως και σήμερα!**



## 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	22.37
2024	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	21.93
2023	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	22.20
2022	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.28
2021	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	21.86
2020	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.37
2019	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	21.81
2018	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	21.97
2017	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.38
2016	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.42
2015	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.03
2014	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.54
2013	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.70
2012	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	22.85
2011	ΜΕΛΑΔΙΝΗΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	23.00
2010	ΚΑΛΑΡΓΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	22.82
2009	ΚΑΛΑΡΓΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	22.58
2008	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	22.74
2007	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	23.01
2007	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	23.01
2006	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	23.03
2005	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.02
2004	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ. ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	22.96
2003	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	22.90
2002	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	22.83
2001	ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Α.Ν.Ο.ΓΛΥΦΑΔΑΣ	22.71
2000	ΠΑΠΑΧΡΥΣΑΝΘΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	22.94
1999	ΠΑΠΑΧΡΥΣΑΝΘΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.48
1998	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.22
1997	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.80
1996	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.54
1995	ΓΚΙΖΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	23.34
1994	ΣΤΕΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.92
1993	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	23.21
1992	ΠΑΛΑΙΟΚΡΑΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	23.49
1991	ΣΤΕΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.12
1990	ΠΑΛΑΙΟΚΡΑΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	24.31
1989	ΠΑΛΑΙΟΚΡΑΣΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	24.57
1988	ΣΤΕΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.12
1987	ΣΤΕΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.10

## 100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	49.74
2024	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	49.07
2023	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	49.44
2022	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	49.45
2021	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	48.96
2020	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΛΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	50.29
2019	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	48.80
2018	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	49.12
2017	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	49.48
2016	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	49.29
2015	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	49.00
2014	ΚΑΤΡΑΝΤΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	49.71
2013	ΚΑΤΡΑΝΤΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	49.24
2012	ΜΕΛΑΔΙΝΗΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	49.77
2011	ΜΕΛΑΔΙΝΗΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	50.19
2010	ΚΑΛΑΡΓΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	50.31
2009	ΚΑΛΑΡΓΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	49.04
2008	ΖΗΣΙΜΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	50.65
2007	ΖΗΣΙΜΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	50.50
2006	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	50.72
2005	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	50.28
2004	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	50.23
2003	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	50.75
2002	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	51.11
2001	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	50.86
2000	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	51.32
1999	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	52.27
1998	ΝΤΑΤΣΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	52.24
1997	ΝΤΑΤΣΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	52.36
1996	ΝΤΑΤΣΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	50.87
1995	ΒΟΡΙΝΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	51.90
1994	ΒΟΡΙΝΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	51.58
1993	ΒΟΡΙΝΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	52.06
1992	ΒΟΡΙΝΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	52.63
1991	ΚΟΡΑΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	53.57
1990	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ ΚΡΙΣΤΟΦΕΡ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.72
1989	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ ΚΡΙΣΤΟΦΕΡ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.17
1988	ΜΑΣΣΙΑΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	53.18
1988	Σπένδουλος Χ.	(ΟΣΦΠ)	53.18
1987	ΚΟΥΦΕΛΗΣ	(ΑΝΟΓ)	53.58
1986	ΜΑΣΙΑΛΑΣ	(ΠΑΟΚ)	54.24

1985	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣ)
1984	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Β.	(ΟΣ)
1983	ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ	(ΕΟ)
1982	ΜΟΛΑΜΑΣ Η.	(ΝΟ)
1981	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Β.	(ΟΣ)
1980	ΠΕΠΠΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1979	ΠΑΠΑΔΗΜΟΣ Κ.	(ΠΑ)
1978	ΓΟΥΝΑΣ Α.	(ΟΣ)
1977	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1974	ΜΠΕΡΙΣΤΙΑΝΟΣ Ν.	(ΟΣ)
1973	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣ)
1972	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1971	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1970	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣ)
1969	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1968	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣ)
1967	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣ)
1966	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣ)
1965	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣ)
1964	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1963	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1962	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1961	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1960	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1959	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Μ.Π.	(ΕΟ)
1958	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑ)
1957	ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗΣ Θ.	(ΟΣ)
1956	ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗΣ Θ.	(ΟΣ)
1955	ΜΟΥΡΤΖΗΣ Κ.	(ΟΣ)
1954	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1953	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1952	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1951	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1950	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1949	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1948	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟ)
1947	ΜΠΡΟΥΣΑΛΗΣ Ρ.	(ΑΟ)
1946	ΜΠΡΟΥΣΑΛΗΣ Ρ.	(ΑΟ)
1945	ΠΥΡΡΟΣ Κ.	(ΑΟ)
1941-44	ΔΕΝ ΕΓΙΝΑΝ	
1940	ΜΠΡΟΥΣΑΛΗΣ Ρ.	(ΑΟ)



ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΤΑΔΙΟΝ	ΧΡΟΝΟΣ	ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΤΑΔΙΟΝ	ΧΡΟΝΟΣ
2017	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	3:53.27	1974	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4.32.0
2016	ΝΕΓΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	3:55.47	1973	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)	4.28.3
2015	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:55.68	1972	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)	4.25.0
2014	ΦΩΚΑΪΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:55.36	1971	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)	4.30.2
2013	ΦΩΚΑΪΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:54.47	1970	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)	4.30.0
2012	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:55.56	1969	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	4.32.7
2011	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:54.29	1968	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	4.52.2
2010	ΦΩΚΑΪΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	3:54.55	1967	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	4.47.5
2009	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:51.31	1966	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ Π.	(ΠΑΟ)	4.49.6
2008	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:51.13	1965	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ Π.	(ΠΑΟ)	4.49.3
2007	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:49.66	1964	ΠΑΛΗΣ Ι.	(ΟΣΦΠ)	5.02.5
2006	ΖΗΣΙΜΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:52.97	1963	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)	5.08.4
2005	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:51.78	1962	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)	5.07.4
2004	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:49.93	1961	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5.04.4
2003	ΞΥΛΟΥΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	3:54.49	1960	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)	5.09.8
2002	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:54.04	1959	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5.06.0
2001	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:53.29	1958	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5.04.0
2000	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:55.37	1957	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	4.54.3
1999	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:55.79	1956	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5.03.5
1998	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:58.57	1955	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5.08.2
1997	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	3:57.41	1954	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)	5.15.3
1996	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Ο. ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	3:55.88	1953	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)	5.17.8
1995	ΛΕΝΤΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ	3:59.21	1952	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)	5.21.1
1994	ΛΕΝΤΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ	3:59.59	1951	ΓΑΡΥΦΑΛΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	5.31.1
1993	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	4:01.68	1950	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)	5.25.1
1992	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	3:58.60	1949	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)	5.27.2
1991	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	3:59.27	1948	ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ Π.	(ΕΟΦΠΦ)	5.31.7
1990	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	4:00.21	1947	ΜΠΡΟΥΣΑΛΗΣ Ρ.	(ΑΟΠΦ)	5.49.1
1989	ΤΣΙΑΛΑΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ4:03.87		1946	ΚΑΡΑΚΑΣΤΑΝΙΔΗΣ Σ.	(ΝΟΒ)	5.49.6
1988	ΓΟΥΕΜΠ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:03.34	1945	ΜΑΡΚΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ Ν.	(ΠΑΟ)	6.14.0
1987	ΔΕΡΒΕΣ Δ.	(ΑΣ ΑΡΗΣ)	4.05.72	1941-44	ΔΕΝ ΕΓΙΝΑΝ		
1986	ΤΣΑΛΑΣ	(ΕΟΦΠΦ)	4.07.37	1940	ΜΑΥΡΟΓΕΩΡΓΟΣ Σ.	(ΚΟΠ)	5.42.4
1985	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ	(ΕΓΣ)	4.07.67	1939	ΜΑΥΡΟΓΕΩΡΓΟΣ Σ.	(ΚΟΠ)	5.33.5
1984	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	4.09.47	1938	ΒΛΑΧΟΣ Δ.	(ΑΟΠΦ)	5.45.0
1983	Ε. ΚΟΣΚΙΝΑΣ	(ΟΣΦΠ)	4.16.16	1937	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.48.2
1982	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	4.14.01	1936	ΜΑΥΡΟΓΕΩΡΓΟΣ Σ.	(ΚΟΠ)	5.46.6
1981	ΔΕΡΒΙΑΝΗΣ Ν.	(ΕΟΦΠΦ)	4.15.79	1935	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.51.4
1980	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4.13.16	1934	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.41.1
1979	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	4.13.66	1933	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.23.2
1978	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	4.14.20	1932	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.41.7
1977	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	4.16.1	1931	ΠΡΩΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	5.42.0
1976	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)	4.10.2	1930	ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ Μ.	(ΕΟΦΠΦ)	6.03.6
1975	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	4.16.2	1929	ΝΑΚΕΛΛΗΣ Δ.	(ΠΑΛΕΣΒΙΑΚΟΣ)	5.44.8
				1928	ΜΠΕΝΑΣ Σ.	(ΓΓΣ)	6.20.0

# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ - ΑΝΔΡΕΣ

## ΕΥΘΕΡΟ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	8:14.00	2005	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	8:03.17	2004	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΚΙΟΥ 8:01.88		2003	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	8:05.65	2002	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	8:04.95	2001	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	7:59.23	2000	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	7:58.26	1999	ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	7:58.48	1998	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο. 1
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:09.00	1997	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:05.49	1996	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Ο.ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:04.53	1995	ΜΑΓΓΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:02.94	1994	ΛΕΝΤΑΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:02.15	1993	ΤΣΙΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:02.34	1992	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:06.34	1991	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:04.09	1990	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:04.17	1989	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΑΟΚ Α.Σ.	8:05.65	1988	ΓΟΥΕΜΠ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	8:08.50	1987	ΓΟΥΕΜΠ	(ΟΣΦΠ)
		1986	ΓΟΥΕΜΠ	(ΟΣΦΠ)
		1985	ΤΣΙΑΛΑΣ	(ΕΟΦΠΦ)
		1984	ΚΟΥΖΟΥΝΗΣ	(ΑΣ ΑΡΗΣ)
		1983	ΚΟΥΖΟΥΝΗΣ	(ΑΣ ΑΡΗΣ)
ΑΟΚ Α.Σ.	15:12.04	1982	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	15:13.51	1981	ΔΕΡΒΙΑΝΗΣ Ν.	(ΕΟΦΠΦ)
Σ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ	15:41.93	1980	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
ΑΟΚ Α.Σ.	15:31.60	1979	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	15:19.73	1978	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	15:33.58	1977	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	15:16.49	1976	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.66	1975	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:35.66	1974	ΔΑΡΑΣ Χ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.31	1973	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.35	1972	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.48	1971	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:34.59	1970	ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:21.69	1969	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.76	1968	ΚΑΡΑΛΟΓΟΣ Θ.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.69	1967	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:19.84	1966	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ Π.	(ΠΑΟ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:20.92	1965	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ Π.	(ΠΑΟ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:07.31	1964	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:20.88	1963	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)

## ΕΥΘΕΡΟ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΑΟΚ Α.Σ.	15:12.04	1962	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	15:13.51	1961	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
Σ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ	15:41.93	1960	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΑΟΚ Α.Σ.	15:31.60	1959	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)
Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	15:19.73	1958	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)
Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	15:33.58	1957	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)
Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	15:16.49	1956	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.66	1955	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:35.66	1954	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.31	1953	ΣΙΔΕΡΗΣ Γ.	(ΠΑΟ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.35	1952	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.48	1951	ΓΑΡΥΦΑΛΛΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:34.59	1950	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:21.69	1949	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:26.76	1948	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:23.69	1947	ΖΗΜΟΣ Α.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:19.84	1946	ΚΑΡΑΚΑΣΤΑΝΙΔΗΣ Σ.	(ΝΟΒ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:20.92	1945	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(ΑΟΠΦ)
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:07.31	1941-44	ΔΕΝ ΕΓΙΝΑΝ	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	15:20.88	1940	ΜΑΥΡΟΓΕΩΡΓΟΣ Σ.	(ΚΟΠ)
		1939	ΜΑΥΡΟΓΕΩΡΓΟΣ Σ.	(ΚΟΠ)
		1938	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1937	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1936	ΒΛΑΧΟΣ Α.	(ΚΟΠ)
		1935	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1934	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1933	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1932	ΠΡΟΒΑΤΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
		1931	ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ Μ.	(ΕΟΦΠΦ)
		1930	ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ Μ.	(ΕΟΦΠΦ)
		1929	ΝΑΚΕΛΛΗΣ Δ. (ΠΑΛΕΣΒΙΑΚΟΣ)	23.29.6
		1928	ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)

## 50μ. ΥΠΤΙΟ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.92
2024	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.91
2023	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.16
2022	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.94
2021	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.21
2020	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.09
2019	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.27
2018	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.55

2017	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.97	2003	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	56.41	1954	ΚΑΒΑΤΖΑΣ Π.	(Ο)
2016	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.49	2002	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΚΟΛΩΝΟΥ	57.10	1953	ΚΑΒΑΤΖΑΣ Π.	(Ο)
2015	ΚΟΝΤΙΖΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	25.60	2001	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	57.78	1952	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(Α)
2014	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	25.96	2000	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	58.03	1951	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(Α)
2013	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	26.08	1999	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	58.89	1950	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(Α)
2012	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.62	1998	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	59.55	1949	ΑΝΔΡΕΟΠΟΥΛΟΣ Α.	(Ν)
2011	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.59	1997	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ 59.67		1948	ΖΩΓΡΑΦΟΣ Δ.	(Α)
2010	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.58	1996	ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	57.09	1947	ΖΩΓΡΑΦΟΣ Δ.	(Α)
2009	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.26	1995	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	58.01	1946	ΖΩΓΡΑΦΟΣ Δ.	(Α)
2008	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	26.03	1994	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	59.68	1945	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(Α)
2007	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.98	1993	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	58.57	1941-44	ΔΕΝ ΕΓΙΝΑΝ	
2006	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.65	1992	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	59.14	1940	ΜΕΛΑΝΟΦΙΔΗΣ Ι.	(Α)
2005	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	25.91	1991	ΜΑΛΑΜΑΣ ΗΛΙΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	59.25	1939	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
2004	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΚΟΛΩΝΟΥ 2	7.17	1990	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	59.43	1938	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
2003	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	26.35	1989	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	59.14	1937	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
2002	ΤΑΪΓΑΝΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	26.97	1988	ΜΑΛΑΜΑΣ ΗΛΙΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	58.77	1936	ΠΕΤΡΟΥΤΣΟΣ Σ.	(Ε)
2001	ΤΑΪΓΑΝΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	27.00	1987	ΛΑΧΑΝΑΣ	(ΠΑΟΚ)	58.63	1935	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
2000	ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	27.11	1986	ΜΑΛΑΜΑΣ Η.	(ΟΣΦΠ)	58.79	1934	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
1999	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	27.39	1985	ΜΑΛΑΜΑΣ Η.	(ΟΣΦΠ)	58.83	1933	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
				1984	ΜΑΛΑΜΑΣ Η.	(ΝΟ ΚΑΜΤ)	59.50	1932	ΜΑΛΛΙΔΗΣ Ε.	(Ν)
				1983	ΜΑΛΑΜΑΣ Η.	(ΝΟ ΚΑΜΤ)	1.00.17	1931	ΖΩΓΡΑΦΟΣ Δ.	(Α)
				1982	ΜΑΛΑΜΑΣ Η.	(ΝΟ ΚΑΜΤ)	1.01.74	1930	ΜΠΕΝΑΣ Σ.	(Γ)
				1981	ΚΑΝΔΡΗΣ Ε.	(ΕΓΣ)	1.01.68	1929	ΜΠΕΝΑΣ Σ.	(Γ)
				1980	ΠΕΠΠΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	1.01.93	1928	ΜΠΕΝΑΣ Σ.	(Γ)
				1979	ΔΑΣΜΑΝΟΓΛΟΥ	(ΕΟΦΠΦ)	1.04.42			
				1978	ΔΑΣΜΑΝΟΓΛΟΥ Π.	(ΕΟΦΠΦ)	1.05.79			
				1977	7 ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	1.03.9			
				1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	1.09.1			
				1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	1.03.2			
				1974	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	1.05.4			
				1973	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	1.04.3			
				1972	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	1.05.4			
				1971	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	1.05.8			
				1970	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	1.06.5			
				1969	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	1.06.2			
				1968	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	1.09.8			
				1967	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	1.08.9			
				1961	ΤΣΙΤΣΙΛΙΔΗΣ Γ.	(ΝΟΚ)	1.16.2			
				1960	ΚΟΛΟΒΟΣ Δ.	(ΠΑΟ)	1.14.0			
				1959	ΟΡΦΑΝΟΣ Κ.	(ΠΑΟ)	1.14.5			
				1958	ΟΡΦΑΝΟΣ Κ.	(ΠΑΟ)	1.15.4			
				1957	ΟΡΦΑΝΟΣ Κ.	(ΠΑΟ)	1.14.3			
				1956	ΚΑΒΑΤΖΑΣ Π.	(ΟΣΦΠ)	1.14.8			
				1955	ΚΑΒΑΤΖΑΣ Π.	(ΟΣΦΠ)	1.16.8			

### 100μ. ΥΠΤΙΟ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ	ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	52.55	2025	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ.	
2024	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.17	2024	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2023	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	54.57	2023	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2022	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.60	2022	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2021	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.74	2021	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2020	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.23	2020	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2019	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.65	2019	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	
2018	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	55.27	2018	ΣΟΦΙΑΝΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	
2017	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	54.48	2017	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2016	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	55.01	2016	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2015	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	55.31	2015	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2014	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.06	2014	ΚΟΝΤΙΖΑΣ ΜΙΧΑΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	
2013	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	56.25	2013	ΧΡΗΣΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	
2012	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.08	2012	ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2011	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	54.65	2011	ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2010	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	54.60	2010	ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	
2009	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	54.45	2009	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	
2008	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.72				
2007	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.69				
2006	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.66				
2005	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.38				
2004	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	55.81				

# ΣΥΜΒΗΣΗΣ - ΑΝΔΡΕΣ

(ΣΦΠ)	1.15.8	2008	ΧΑΣΙΩΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:01.20
(ΣΦΠ)	1.17.1	2007	ΔΕΜΕΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:01.57
(ΟΠΦ)	1.19.2	2006	ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	2:02.45
(ΟΠΦ)	1.21.4	2005	ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΚΟΣ-ΝΙΚΟΛΑΟΣ Κ.Ο.ΓΛΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ		2:02.51
(ΟΠΦ)	1.20.3	2004	ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:01.35
(ΟΜ)	1.23.9	2003	ΓΚΙΟΥΛΜΠΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:06.58
(ΡΗΣ)	1.22.8	2002	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΚΑΒΑΛΑΣ	2:06.50
(ΡΗΣ)	1.24.3	2001	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	2:05.21
(ΡΗΣ)	1.23.1	2000	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	2:05.59
(ΟΠΦ)	1.19.4	1999	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	2:05.86
		1998	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:07.64
(ΟΠΦ)	1.22.6	1997	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:09.36
(ΟΜ)	1.21.7	1996	ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:05.18
(ΟΜ)	1.21.4	1995	ΤΣΙΛΙΓΚΙΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:07.42
(ΟΜ)	1.20.6	1994	ΛΥΜΠΕΡΙΑΔΗΣ ΗΛΙΑΣ	Χ.Α.Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:09.94
(ΟΦΠΦ)	1.25.7	1993	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:09.30
(ΟΜ)	1.19.2	1992	ΚΟΖΟΜΠΟΛΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:07.94
(ΟΜ)	1.18.6	1991	ΜΑΛΑΜΑΣ ΗΛΙΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:08.80
(ΟΜ)	1.14.6	1990	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:09.36
(ΟΜ)	1.21.8	1989	ΚΑΝΔΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:09.87
(ΡΗΣ)	1.28.0	1988	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:06.26
(ΓΣ)	1.29.0	1987	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ	(ΕΓΣ)	2:05.45
(ΓΣ)	1.25.8	1986	ΚΑΝΔΡΗΣ	(ΕΓΣ)	2:10.44
(ΓΣ)	1.31.4	1984	ΜΑΛΑΜΑΣ Η. (ΝΟ ΚΑΜΤ) 2.υ	(ΕΓΣ)	2:09.73
		1983	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	2:10.69
		1982	ΚΑΝΔΡΗΣ Ε.	(ΕΓΣ)	2:10.46
		1981	ΚΑΝΔΡΗΣ Ε.	(ΕΓΣ)	2:10.92
		1980	ΚΑΝΔΡΗΣ Ε.	(ΕΓΣ)	2:14.54
ΔΗΜΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ 1:54.66		1979	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:17.93
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.34	1978	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:14.85
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.62	1977	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:14.0
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.72	1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:17.1
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:57.64	1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:15.9
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.18	1974	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:20.2
Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1:58.71	1973	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:18.4
ΠΑΟΚ Α.Σ.	2:00.86	1972	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	2:21.3
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:00.53	1971	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	2:22.4
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:00.91	1970	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:24.9
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:02.74	1969	ΚΑΠΡΑΛΟΣ Σ.	(ΟΣΦΠ)	2:32.2
ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ2:03.55		1968	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:28.4
Γ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	2:02.97	1967	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	2:32.6
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:03.41	1966	ΜΠΙΤΕΡΝΑΣ Σ.	(ΠΑΟ)	2:34.0
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:02.68	1965	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	2:31.4
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:02.00	1964	ΚΑΛΙΚΟΥΡΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	2:34.4
Ε.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:57.69				

2:01.20	1963	ΚΑΛΙΚΟΥΡΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	2:37.0
2:01.57	1962	ΠΑΛΗΚΑΡΗΣ Γ.	(ΟΣΦΠ)	2:47.1

## 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	23.56
2024	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	23.77
2023	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	23.70
2022	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	23.70
2021	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	23.97
2020	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	24.21
2019	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	23.70
2018	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	24.12
2017	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	24.24
2016	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	24.10
2015	ΓΚΟΛΟΜΕΕΒ ΚΡΙΣΤΙΑΝ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	24.16
2014	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	24.63
2013	ΚΟΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΙΟΣ Α.Ο.ΩΚΕΑΝΟΣ	24.36	
2012	ΚΟΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.48
2011	ΚΑΤΡΑΝΤΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.79
2010	ΛΕΚΚΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ-ΜΑΡΙΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	25.03
2009	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.30
2008	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.	24.82
2007	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	24.86
2006	ΜΠΙΤΣΑΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	24.68
2005	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	24.48
2004	ΠΑΣΤΡΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΛΟΥ ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	25.10
2003	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.42
2002	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.27
2001	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	24.90
2000	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	25.24
1999	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	25.41

## 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	53.06
2024	ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	53.12
2023	ΚΟΥΓΚΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	Ν.Ο.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	53.66
2022	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	53.07
2021	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	54.10
2020	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	53.43
2019	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	53.33
2018	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	53.51
2017	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	53.30

2016	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.09	1972	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.01.4	1990	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.
2015	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	52.89	1971	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.01.7	1989	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
2014	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.93	1970	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.00.6	1988	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.
2013	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.59	1969	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.01.1	1987	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ	(ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.)
2012	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	54.04	1968	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.03.9	1986	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)
2011	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.71	1967	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.05.3	1985	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ	(ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.)
2010	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	54.30					1984	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)
2009	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	53.50					1983	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)
2008	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.	53.71					1982	ΤΣΟΥΝΟΣ	(ΕΟΦΠΦ)
2007	ΠΑΣΤΡΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΛΟΥ ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	54.20	2025	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	1:58.20	1981	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)
2006	ΠΑΣΤΡΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΛΟΥ ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	53.69	2024	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	1:58.45	1980	ΚΑΡΠΟΥΖΗΣ Γ.	(ΝΟΤ)
2005	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	54.08	2023	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:02.04	1979	ΠΑΤΡΑΣ Ι.	(ΑΝΟΓ)
2004	ΠΑΣΤΡΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΛΟΥ ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	54.60	2022	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	1:58.06	1978	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)
2003	ΠΑΣΤΡΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Ν.Ο.ΒΟΛΟΥ ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	54.93	2021	ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ο.ΠΑΛΛΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	2:01.48	1977	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)
2002	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	54.82	2020	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:00.16	1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
2001	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	55.63	2019	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.88	1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
2000	ΛΑΓΟΠΑΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	55.20	2018	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.62	1974	ΚΑΛΤΣΙΔΗΣ Π.	(ΑΝΟΓ)
1999	ΛΑΓΟΠΑΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.61	2017	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.85	1973	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
1998	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	56.39	2016	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:57.07	1972	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)
1997	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	54.57	2015	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:57.11	1971	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
1996	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	55.71	2014	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.68	1970	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
1995	ΛΑΓΟΠΑΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.65	2013	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.47	1969	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
1994	ΓΚΙΖΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.60	2012	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.73	1968	ΒΟΣΤΑΝΤΖΟΓΛΟΥ Κ.	(ΠΑΟ)
1993	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	57.34	2011	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	1:57.60	1967	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
1992	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	56.29	2010	ΜΑΡΚΟΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ε.ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ	1:59.71	1966	ΜΠΙΤΕΡΝΑΣ Σ.	(ΠΑΟ)
1991	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	56.91	2009	ΜΑΡΚΟΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ε.ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ	2:01.02	1965	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)
1990	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ ΚΡΙΣΤΟΦΕΡ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.60	2008	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.	1:59.95	1964	ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Θ.	(ΝΟΤ)
1989	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ ΚΡΙΣΤΟΦΕΡ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.58	2007	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:57.16	1963	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1988	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ ΚΡΙΣΤΟΦΕΡ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	56.43	2006	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:57.83	1962	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1987	ΜΑΣΙΛΛΑΣ	(ΠΑΟΚ)	56.67	2005	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:58.77	1961	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1986	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	56.70	2004	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:57.92	1960	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1985	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	55.38	2003	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:58.42	1959	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1984	ΖΥΓΟΥΡΑΣ	(ΠΑΟ)	57.85	2002	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:59.56	1958	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1983	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	58.37	2001	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:00.58	1957	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1982	ΖΥΓΟΥΡΑΣ	(ΠΑΟ)	1.00.40	2000	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:01.13	1956	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1981	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	58.82	1999	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:06.06	1955	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)
1980	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	1.00.08	1998	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:06.71	1954	ΜΠΛΟΥΝΔΟΣ Θ.	(ΝΟΤ)
1979	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	1.00.19	1997	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:03.70			
1978	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	59.04	1996	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:01.90			
1977	ΤΣΟΥΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	1.01.3	1995	ΦΟΡΤΝΕΡ ΑΑΡΩΝ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:04.59			
1976	ΚΑΛΤΣΙΔΗΣ Π.	(ΑΝΟΓ)	1.02.2	1994	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:04.73			
1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	1.01.1	1993	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:05.43			
1974	ΚΑΛΤΣΙΔΗΣ Π.	(ΑΝΟΓ)	1.00.0	1992	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:04.35			
1973	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	1.01.2	1991	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:05.39			

### 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	1:58.20
2024	ΣΙΣΚΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	1:58.45
2023	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:02.04
2022	ΒΑΖΑΙΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	1:58.06
2021	ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Ο.ΠΑΛΛΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	2:01.48
2020	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:00.16
2019	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.88
2018	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.62
2017	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.85
2016	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:57.07
2015	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:57.11
2014	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:56.68
2013	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.47
2012	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:58.73
2011	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	1:57.60
2010	ΜΑΡΚΟΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ε.ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ	1:59.71
2009	ΜΑΡΚΟΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ε.ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ	2:01.02
2008	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.	1:59.95
2007	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:57.16
2006	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:57.83
2005	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:58.77
2004	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:57.92
2003	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:58.42
2002	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	1:59.56
2001	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:00.58
2000	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:01.13
1999	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:06.06
1998	ΒΑΪΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:06.71
1997	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:03.70
1996	ΠΩΠΟΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ν.Ο. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2:01.90
1995	ΦΟΡΤΝΕΡ ΑΑΡΩΝ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	2:04.59
1994	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:04.73
1993	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:05.43
1992	ΑΛΦΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:04.35
1991	ΓΚΡΙΝΙΑΖΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:05.39

50μ. ΠΡΩ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ
2025	ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΠΑΟ
2024	ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΙΣΕΒΑΣΤΙΑΝΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
2023	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΝΕΑΡΑ
2022	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΝΕΑΡΑ

# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ - ΑΝΔΡΕΣ

ΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:04.57	2021	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	27.69	2008	ΤΡΙΒΙΖΑΣ ΤΡΥΦΩΝ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:03.21	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	2:03.05	2020	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	27.82	2007	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.60	
ΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	2:04.20	2019	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	28.17	2006	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.58
ΥΣ	2:05.27	2018	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	28.00	2005	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.97
ΦΠ	2:05.24	2017	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	28.01	2004	ΑΛΥΦΑΝΤΗΣ ΡΩΜΑΝΟΣ-ΙΑΣΟΝΑΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	1:04.30
ΥΣ	2:10.21	2016	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	28.01	2003	ΖΕΠΠΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:04.86
ΦΠ	2:05.15	2015	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	28.11	2002	ΖΕΠΠΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:05.08
ΦΠ	2:08.55	2014	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	28.21	2001	ΧΕΙΜΑΡΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	1:04.49
ΦΠΦ	2:12.73	2013	ΠΑΝΤΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ	Χ.Α.Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	28.12	2000	ΖΕΠΠΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:04.09
ΦΠ	2:12.64	2012	ΠΑΝΤΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ	Χ.Α.Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	28.17	1999	ΧΕΙΜΑΡΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	1:06.21
Κ	2:14.03	2011	ΠΑΝΤΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ	Χ.Α.Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	28.66	1998	ΖΕΠΠΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:06.85
ΙΟΓ	2:13.88	2010	ΠΑΝΤΗΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΩΝ	Χ.Α.Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	28.95	1997	ΝΑΤΣΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:06.50
ΦΠ	2:12.6	2009	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	27.53	1996	ΝΑΤΣΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:05.50
ΦΠ	2:12.3	2008	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	28.89	1995	ΠΑΝΑΓΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:06.52
ΦΠ	2:16.4	2007	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	29.09	1994	ΠΑΝΑΓΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:06.96
ΦΠ	2:16.1	2006	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	29.14	1993	ΠΑΝΑΓΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:07.26
ΙΟΓ	2:13.9	2005	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	29.59	1992	ΔΡΑΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:07.38
ΦΠ	2:17.2	2004	ΤΡΙΒΙΖΑΣ ΤΡΥΦΩΝ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	29.32	1991	ΔΡΑΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Α.ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:06.49
ΦΠ	2:16.3	2003	ΤΡΙΒΙΖΑΣ ΤΡΥΦΩΝ	Γ.Σ.ΑΙΓΑΛΕΩ	29.53	1990	ΠΑΧΟΥΛΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ	Κ.Ο.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	1:07.74
ΦΠ	2:22.7	&amp; ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΟΖΑΝΗΣ	29.53	1989	ΔΡΑΜΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Ν.Ο.ΛΑΡΙΣΑΣ	1:06.84	
ΦΠ	2:20.2	2002	ΖΕΠΠΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	29.56	1988	ΦΩΚΙΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:04.88
ΦΠ	2:17.8	2001	ΓΚΕΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Ν.Ο.ΚΑΒΑΛΑΣ	29.90	1987	ΦΩΚΙΑΝΟΣ	(ΑΡΗΣ)	1:06.88
Ο	2:34.2	2000	ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	29.39	1986	ΜΗΛΙΔΑΚΗΣ	(ΠΑΟ)	1:06.19
ΦΠ	2:32.6	1999	ΣΑΡΔΕΛΑΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	Ν.Α.Ο.ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	29.90	1985	ΦΩΚΙΑΝΟΣ	(ΑΡΗΣ)	1:06.74
Ο	2:27.7					1984	ΓΕΝΟΒΕΛΗΣ	(ΕΟΦΦ)	1:06.28
ΦΠ	2:46.6					1983	ΓΕΝΟΒΕΛΗΣ	(ΕΟΦΦ)	1:06.81
Κ	2:42.5					1982	ΦΩΚΙΑΝΟΣ Ν.	(ΑΡΗΣ)	1:08.13
Ο	2:49.4	2025	ΝΤΟΥΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:01.10	1981	ΦΩΚΙΑΝΟΣ Ν.	(ΑΡΗΣ)	1:09.49
Ο	2:51.4	2024	ΝΤΟΥΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:01.43	1980	ΠΡΙΝΤΖΟΣ Β.	(ΠΑΟΚ)	1:11.44
Ο	2:55.2	2023	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:01.86	1979	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΑΟΠΦ)	1:14.23	
Ο	2:54.4	2022	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:01.55	1978	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΑΟΠΦ)	1:11.51	
Ο	2:56.4	2021	ΜΕΡΕΤΣΟΛΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	1:01.57	1977	ΜΟΡΦΗΣ Ν.	(ΕΓΣ)	1:10.0
Ο	2:53.5	2020	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	1:02.13	1976	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:09.9
Ο	2:52.2	2019	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.50	1975	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:09.9
Ο	2:56.8	2018	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.54	1974	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:12.3
Ο	3:01.2	2017	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:02.23	1973	ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ Γ.	(ΟΣΦΠ)	1:11.3
Π	3:08.8	2016	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1:01.04	1972	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:10.6
		2015	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1:01.57	1971	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:12.2
		2014	ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Κ.Ο.ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:02.80	1970	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:11.9
		2013	ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Κ.Ο.ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:02.26	1969	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:12.6
		2012	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.56	1968	ΜΑΡΙΝΕΛΟΣ Σ.	(ΝΟΚ)	1:17.1
		2011	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.55	1967	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	1:19.0
		2010	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.27				
		2009	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:00.03				

## 100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΝΤΟΥΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:01.10
2024	ΝΤΟΥΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:01.43
2023	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ		1:01.86
2022	ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ		1:01.55
2021	ΜΕΡΕΤΣΟΛΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α.Ο.ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	1:01.57
2020	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Ο.Φ.ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	1:02.13
2019	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.50
2018	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.54
2017	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:02.23
2016	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1:01.04
2015	ΣΑΜΙΛΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ν.Ο.ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1:01.57
2014	ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Κ.Ο.ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:02.80
2013	ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Κ.Ο.ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	1:02.26
2012	ΚΑΡΠΟΥΖΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	1:02.56
2011	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.55
2010	ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΟΓΛΟΥ ΣΑΒΒΑΣ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	1:03.27
2009	ΞΥΝΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1:00.03

ΠΡΟΣΘΙΟ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	28.05
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	28.03
ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	27.56
ΑΣΠΟΥΓΑΛΗΣ ΑΡΚΑΔΙΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΕΟΣ Γ.Σ.ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	27.55



# ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ - ΑΝΔΡΕΣ

ΣΦΠ)	3.25.6	1992	ΚΑΝΔΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:09.05	2008	ΔΕΜΕΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:19.00
ΣΦΠ)	3.18.6	1991	ΚΑΝΔΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:10.13	2007	ΑΛΥΦΑΝΤΗΣ ΡΩΜΑΝΟΣ-ΙΑΣΩΝΑΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ο.	4:18.03
ΣΦΠ)	3.15.7	1990	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:07.60	2006	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	4:19.68
ΣΦΠ)	3.12.7	1989	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:07.51	2005	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	4:19.40
ΡΗΣ)	3.18.0	1988	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	2:08.56	2004	ΔΕΜΕΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:22.08
ΡΗΣ)	3.22.6	1987	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Χ.	(ΕΓΣ)	2:05.52	2003	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΚΟΛΩΝΟΥ	4:21.91
ΡΗΣ)	3.27.0	1986	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Χ.	(ΕΓΣ)	2:08.17	2002	ΚΟΚΚΩΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Α.Ο.ΚΟΛΩΝΟΥ	4:21.89
ΓΣ)	3.30.0	1985	ΚΑΝΔΡΗΣ Μ.	(ΕΓΣ)	2:12.75	2001	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	4:31.76
		1984	ΚΑΝΔΡΗΣ Μ.	(ΕΓΣ)	2:11.97	2000	ΔΕΜΕΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	4:26.17
		1983	ΣΤΗΒΕΝΣΟΝ Χ.	(ΟΣΦΠ)	2:13.61	1999	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:29.60
		1982	ΚΑΝΤΖΟΣ	(ΠΑΟ)	2:15.63	1998	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	4:30.24
		1981	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	2:17.79	1997	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.	4:32.26
		1980	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	2:17.48	1996	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:34.25
		1979	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	2:19.15	1995	ΜΠΙΡΜΠΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:38.59
		1978	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	2:19.61	1994	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:34.32
		1977	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	2:20.0	1993	ΜΠΙΡΜΠΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:37.37
		1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:17.9	1992	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	4:39.25
		1975	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	2:24.3	1991	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	4:40.74
		1974	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	2:24.4	1990	ΚΑΝΔΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	4:35.27
		1973	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:21.8	1989	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	4:29.91
		1972	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:22.5	1988	ΚΑΝΔΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Γ.Σ.	4:31.99
		1971	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	2:22.2	1987	ΚΑΝΔΡΗΣ	(ΕΓΣ)	4:36.53
		1970	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	2:24.5	1986	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ	(ΕΓΣ)	4:30.51
		1969	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	2:29.1	1985	ΚΑΝΔΡΗΣ	(ΕΓΣ)	4:42.52
		1968	ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ Ν.	(ΟΣΦΠ)	2:31.9	1984	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ	(ΕΓΣ)	4:38.74
		1967	ΚΑΡΥΔΗΣ Δ.	(ΟΣΦΠ)	2:36.5	1983	ΧΟΝΤΑΣ	(ΑΡΗΣ)	4:49.13
						1982	ΚΑΝΤΖΟΣ	(ΠΑΟ)	4:46.13
						1981	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	4:56.46
						1980	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4:51.99
						1979	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4:57.78
						1978	ΤΣΩΝΟΣ Α.	(ΕΟΦΠΦ)	4:58.33
						1977	ΛΟΥΡΟΣ Ι.	(ΟΣΦΠ)	4:56.3
						1976	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4:51.3
						1975	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Ε.	(ΟΣΦΠ)	4:56.4
						1974	ΚΑΛΤΣΙΔΗΣ Π.	(ΑΝΟΓ)	5:17.2
						1973	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	5:15.3
						1972	ΜΠΙΝΙΚΟΣ Ι.	(ΝΟΚ)	5:30.2
						1971	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	5:10.1
						1970	ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ.	(ΟΣΦΠ)	5:10.9
						1969	ΚΟΥΤΟΥΜΑΝΗΣ Θ.	(ΟΣΦΠ)	5:26.4
						1968	ΜΠΙΤΕΡΝΑΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5:31.0
						1967	ΚΑΡΑΛΟΓΟΣ Θ.	(ΕΟΦΠΦ)	5:35.0
						1966	ΜΠΙΤΕΡΝΑΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5:31.2
						1965	ΛΟΥΗΣ Κ.	(ΠΑΟ)	5:37.6
						1964	ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Θ.	(ΝΟΚ)	5:46.2
						1963	ΠΑΠΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	(ΠΑΟ)	5:57.8
						1962	ΚΑΣΙΔΟΚΩΣΤΑΣ Γ.	(ΠΑΟ)	6:07.0

## 400μ. ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ

ΕΤΟΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΕΠΙΔΟΣΗ
2025	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ	4:14.37
2024	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	Ν.Ο.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	4:17.99
2023	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	Ν.Ο.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	4:20.44
2022	ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	4:23.76
2021	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ	4:20.21
2020	ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Ν.Ο.ΧΑΝΙΩΝ	4:18.55
2019	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	4:23.95
2018	ΜΟΥΖΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	4:30.28
2017	ΜΟΥΖΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Α.Σ.ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	4:26.64
2016	ΧΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	4:23.98
2015	ΧΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ο.ΠΑΛΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	4:28.90
2014	ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Α.Ο.ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	4:29.95
2013	ΜΟΥΖΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	Γ.Σ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	4:30.08
2012	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Κ.Ο.Α.ΤΡΙΠΟΛΗΣ	4:25.85
2011	ΔΡΥΜΩΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	4:18.28
2010	ΑΡΥΜΠΛΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.ΠΕΙΡΑΙΩΣ-ΦΑΛΗΡΟΥ	4:25.65
2009	ΛΙΟΥΠΗΣ ΜΑΤΤΕΟ	ΠΑΟΚ Α.Σ.	4:23.57

# «Η Αλεξανδρούπολη μητρόπολη του υγρού στίβου»

**Μ**ία από τις μητροπόλεις του υγρού στίβου τα τελευταία χρόνια είναι η Αλεξανδρούπολη. Το σύγχρονο και ποιοτικό δημοτικό κολυμβητήριο της πόλης, η ολυμπιακών διαστάσεων πισίνα «Δημοσθένης Μιχαηλентζάκης» έχει φιλοξενήσει μια σειρά από κορυφαίες, διεθνείς και Πανελλήνιες, διοργανώσεις. Είναι πολύ σημαντικό γεγονός μια ακριτική πόλη να αποτελεί πόλο έλξης για τα αθλήματα του υγρού στίβου. Ακόμη πιο σημαντικό είναι η πρωτοβουλία της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος να έχει στο διοικητικό συμβούλιο τρία στελέχη από τον νομό Έβρου. Την κυρία **Χριστίνα Ρουσσίδου**, εκπρόσωπο του ΟΦΘΑ, την κυρία **Φωτεινή Καφετζή**, πρόεδρο του Νηρέα Ορεστιάδας και τον **Μιχάλη Κούγκουλο**, πρόεδρο του Ναυταθλητικού Ομίλου Αλεξανδρούπολης.

**Για τον ρόλο της Αλεξανδρούπολης στα αθλήματα της πισίνας εκφράζεται σήμερα στο ηλεκτρονικό περιοδικό της ομοσπονδίας ο Μιχάλης Κούγκουλος. Βρίσκεται στα κοινά τα επτά τελευταία χρόνια. Ακολούθησε τα δύο από τα τρία αγόρια του στον χώρο. Ο Τάσος έφτασε ψηλά, αν και σήμερα δεν βρίσκεται στο άθλημα της κολύμβησης. Στις 9 Ιουλίου του 2021, στην Ρώμη και στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στα 50 ύπτιο. Ο Άγγελος συνεχίζει τον δρόμο που χάραξε ο αδερφός του.**

«Δεν είχα καμία σχέση με τον υγρό στίβο. Ακολούθησα τα παιδιά μου στην κολύμβηση, αλλιώς παρά το γεγονός ότι ο Τάσος έφυγε σχετικά γρήγορα ακολουθώντας τις σπουδές





του, εγώ βρίσκομαι ακόμη εδώ. Μου αρέσει πολύ και θέλω να υπηρετώ τον συγκεκριμένο χώρο. Θα ήθελα όμως, μια που μου δίνεται αυτή την ευκαιρία, να εκφράσω μία συμβουλή προς τους γονείς. Να μην επιδιώκουν να ζήσουν αυτά που δεν μπόρεσαν, μέσα από την πορεία των παιδιών τους στον αθλητισμό. Αφήστε τα παιδιά σας ελεύθερα. Ο πρωταθλητισμός θα έρθει όταν τα ίδια τα παιδιά βρουν τον δρόμο και προσπαθήσουν πολύ» τονίζει ο κύριος Κούγκουλιος.

Είναι πρόεδρος του ΝΟΑ από τον Μάρτιο του 2025 και μέλος του διοικητικού συμβουλίου της ΚΟΕ από τον Σεπτέμβρη του 2024. Στόχος και επιδίωξή του είναι η Αλεξανδρούπολη να αποτελέσει πόλο έλξης των αθλημάτων του υγρού στίβου. «Προσπαθούμε να αναδείξουμε την πόλη μας. Να αξιοποιήσουμε το στολίδι της, το δημοτικό κολυμβητήριο. Η περιφέρεια και ο Δήμος στηρίζουν με κάθε τρόπο την προσπάθεια μας. Έχουν καταστή-



σει το κολυμβητήριο λειτουργικό και ποιοτικό».

Ο Μιχάλης Κούγκουλος αναφέρεται σε ένα άλλο μεγάλο έργο που αναμένεται να υλοποιηθεί τα επόμενα χρόνια. **«Αναμένεται τους επόμενους μήνες να δημοπρατηθεί μια νέα κλειστή πισίνα διαστάσεων 25 μέτρων, με οκτώ διαδρομές. Μία κατασκευή δίπλα στο μεγάλο κολυμβητήριο της πόλης. Ένα έργο που θα δώσει ώθηση στην Αλεξανδρούπολη και στον υγρό στίβο. Θα μπορεί η πόλη μας να φιλοξενήσει μεγάλα γεγονότα τόσο στην κολύμβηση, όσο και στην υδατοσφαίριση»,** συμπληρώνει.

Η Αλεξανδρούπολη, έστω και χωρίς δεύτερη πισίνα, έχει γίνει η μητρόπολη του υγρού στίβου τα τελευταία χρόνια. Στην πόλη έχουν φιλοξενηθεί δύο φορές οι χειμερινοί κολυμβητικοί αγώνες. Τον Γενάρη του 2025 βρέθηκαν στην Αλεξανδρούπολη οι οκτώ καλύτερες ομάδες της γυναικείας παγκόσμιας υδατοσφαίρισης, στους αγώνες του παγκοσμίου κυπέλλου που έγιναν στο κολυμβητήριο της πόλης. Το Πάσχα του 2025 θα γίνει το παγκόσμιο κύπελλο των αντρών. Μεγάλες εκδηλώσεις. **«Ζήσαμε πρωτόγνωρες στιγμές. Τον Γενάρη, κατά τη διάρκεια των αγώνων του παγκοσμίου κυπέλλου υδατοσφαίρισης γυναικών, σηματίστηκαν ουρές από συμπολίτες μας που ήθελαν να μπουν στο κολυμβητήριο. Θέλουμε να ξανά ζήσουμε ανάλογες στιγμές. Η Αλεξανδρούπολη αποτελεί ιδανικό τόπο για τον αθλητικό τουρισμό. Διαθέτει ένα σύγχρονο αεροδρόμιο και μεγάλα ξενοδοχεία»** σημειώνει ο Μιχάλης Κούγκουλος και προσθέτει: **«Αρωγός στην προσπάθεια μας είναι η κολυμβητική ομοσπονδία και ο πρόεδρος Κυριάκος Γιαννόπουλος. Έχουμε δώσει εξετάσεις και έχουμε πάρει καλό βαθμό».**

Ως πρόεδρος του ΝΟΑ τονίζει: «Ο σύλλογος μεγαλώνει. Αριθμεί πάνω από 800 αθλητές και αθλήτριες. Βρίσκεται διαρκώς σε ανοδική πορεία. Στόχος μας



είναι, πέρα από τον πρωταγωνιστικό ρόλο του κολυμβητικού τμήματος που εδραϊώνεται διαρκώς στη συνείδηση των ανθρώπων του χώρου, να φτιάξουμε μία ομάδα γυναικείας υδατοσφαίρισης και να διεκδικήσουμε την άνοδο της ανδρικής ομάδας στην Α2 κατηγορία. Αποτελεί διακαή πόθο όλων μας. Αξίζει να έχουμε μια ομάδα της Αλεξανδρούπολης στην Α2».

**Ως μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας ο Μιχάλης Κούγκουλος υποστηρίζει:**

**«Είναι πολύ μεγάλο καράβι η ΚΟΕ. Όλα όμως ξεκινούν από τον καπετάνιο. Ο Κυριάκος Γιαννόπουλος με έπεισε από την πρώτη στιγμή. Τον στηρίζω. Η Ομοσπονδία πάει καλά και θα πάει ακόμη καλύτερα στο άμεσο μέλλον. Θα κάνουμε αυτό που πρέπει για το καλό του υγρού στίβου».**



# Ποιό είναι το κλειδί της επιτυχίας;

**Τ**ο 5ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών της ΣΕΦΑΑ - ΑΠΘ ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία. Η συμμετοχή ήταν μαζική, με πάνω από 1300 εγγραφές. Έκαναν τοποθετήσεις διακεκριμένοι ομιλητές (Βασίλης Μπαλτζόπουλος Καθηγητής, Γιώργος Μαυρωτάς ΓΓΑ., Στέλιος Αγγελούδης Δήμαρχος Θεσσαλονίκης και Αντιπρόεδρος ΕΟΕ) και απάντησαν σε καίριες ερωτήσεις για τις νέες τάσεις στη φυσική αγωγή, τον ελληνικό και διεθνή αθλητισμό. Την Τελετή έναρξης τίμησαν με την παρουσία τους οι Πρυτανικές αρχές, οι Υφυπουργοί Παιδείας και Ανάπτυξης και άλλοι φορείς.

Η στρογγυλή τράπεζα που αφορούσε τον χώρο της κοιλύμβασης είχε θέμα «Κοιλύμβαση - τεχνική, ταχύτητα, αντοχή ή ψυχολογία; Ποιο είναι το κλειδί της

επιτυχίας;»

Οι Καθηγητές Βασίλης Γούργουλης, Αργύρης Τουμπέκης, Γιώργος Μαυρίδης και Βαγγέλης Γαλιάνης ανέλυσαν διεξοδικά τις επιμέρους ενότητες και απάντησαν στις ερωτήσεις των προπονητών και φοιτητών που παρακολούθησαν τη συνεδρία.

Ήταν η πρώτη φορά που καθηγητές και από όλα τα ΤΕΦΑΑ της χώρας βρέθηκαν μαζί και παρουσίασαν το έργο τους το οποίο επικεντρώνεται και στην κοιλύμβαση υψηλών επιδόσεων μέσα από τον πειραματισμό και την επιστημονική παρακολούθηση κορυφαίων Ελλήνων κοιλύμβητων/-τριών.

Οι διοργανωτές αυτής της εκδήλωσης ήταν ο Γιώργος Τσαλής, Αναπληρωτής καθηγητής και ο Άκης Δαλαμήτρος, μέλος ΕΕΠ.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ  
Α/Γ (ΟΡΕΝ) ΚΑΙ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ - ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Κ19/23) «2025-26»

# 5 ρεκόρ και 2 πρωταγωνιστές σύλληθοι





Μονίμως στην κορυφή ο Ολυμπιακός



**Ο** ΑΟ Παλαιού Φαλήρου (τέσσερα κύπελλα) και ο Ολυμπιακός (δύο κύπελλα), κατέκτησαν τους ομαδικούς τίτλους του Πανελληνίου Χειμερινού Κυπέλλου Κολλύμβησης ανοικτής κατηγορίας Ανδρών - Γυναικών (OPEN) και Νέων Ανδρών - Νέων Γυναικών (Κ19/23) «2025-26», το οποίο πραγματοποιήθηκε στις 19,20 και 21 Δεκεμβρίου στο Δημοτικό Κολλυμβητήριο «Δημοσθένης Μιχαηλεντζάκης» στην Αλεξανδρούπολη.

Ο ΑΟ Παλαιού Φαλήρου πρώτευσε στη Βαθμολογία Γυναικών με 479 βαθμούς, στη Γενική Βαθμολογία Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών με 878,50, στην Νέων Ανδρών με 456,50 και την Νέων Γυναικών με 422β.

Ο Ολυμπιακός πρώτευσε στην Γενική βαθμολογία Ανδρών-Γυναικών με 1029 βαθμούς, και στη Ανδρών με 581β.

**Καλύτερος αθλητής στην κατηγορία Ανδρών** αναδείχθηκε ο Απόστολος Χρήστου (53.17 στα 100μ ύπτιο) και στην Νέων Ανδρών ο Απόστολος Σίσκος (1:56.71 στα 200μ ύπτιο).

**Καλύτερη αθλήτρια στην κατηγορία Γυναικών** αναδείχθηκε η Άννα Ντουντουνάκη (57.58 στα 100μ πεταλούδα) και στην Νέων Γυναικών η Γεωργία Δαμασιώτη (57.78 στα 100μ πεταλούδα).

Τα πανελλήνια ρεκόρ της διοργάνωσης πέτυχαν οι: Ο **Βαγγέλης Ντούμας** του Ολυμπιακού νίκησε στα 200 πρόσθιο με 2:11.00 που αποτελεί πανελλήνιο ρεκόρ εφήβων (το είχε ο ίδιος με 2:11.99 από τις 4/5/2025) και νέων ανδρών (το είχε ο Μάριος Ζαφειρόπουλος με 2:11.37 από τις 27/6/2025 στο πρόσφατο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στο Σαμορίν). Ο **Κωνσταντής Χουρδάκης** (Ολυμπιακός) με νέο πανελλήνιο ρεκόρ παιδών 15:18.58 στα 1500 ελεύθερο.

Στα 100μ πεταλούδα ο **Γιώργος Κάλλανδρος** (ΑΟ Ωκεανός) βελτίωσε το δικό του πανελλήνιο ρεκόρ της κατηγορίας παιδών με 54.09 (είχε 54.31 από τις 18/5/2025).

Με 25.66 η 15χρονη **Νεφέλη Μπιθανάκου** (ΑΟ Αιγαίω) πέτυχε πανελλήνιο ρεκόρ κορασίδων στα 50 ελεύθερο.

Η ακούραστη **Νικόλη Παυλοπούλου** (ΑΟ Π.Φαλήρου) σημείωσε νέο πανελλήνιο ρεκόρ στα 200μ μικτή ατομική με χρόνο 2:13.29.

Όπως συνέβη και σχεδόν ένα χρόνο πριν στα προκριματικά του World Cup υδατοσφαίρισης των γυναικών, ο κόσμος της Αλεξανδρούπολης κατέκλυσε το Δημοτικό Κολλυμβητήριο «Δημοσθένης Μιχαηλεντζάκης» της πόλης. **k**

> [Δείτε εδώ τις βαθμολογίες](#)

> [Δείτε ΕΔΩ τα αποτελέσματα](#)

# Η Υδατοσφαίριση Πηγαίνει Σχοηείο

Έστω και ένα παιδί εάν ακολουθήσει το σπορ θα είναι κέρδος για την ελληνική υδατοσφαίριση



Η μεγάλη Πανελλαδική περιοδεία της ΚΟΕ και η παρουσία των παιδιών με το άθλημα των μεγάλων επιτυχιών



Ίσως ένα από αυτά τα παιδιά που σήμερα δεν ξέρουν το άθλημα της υδατοσφαίρισης το 2036 να χαρίσουν ένα μετάλλιο στις εθνικές ομάδες στους Ολυμπιακούς Αγώνες.



πρώτη επαφή

**Η** Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας υλοποιεί φέτος, για πρώτη φορά, ένα από τα πιο ζωντανά, φιλόδοξα και ουσιαστικά προγράμματα ανάπτυξης στην ιστορία της ελληνικής υδατοσφαίρισης. Στο επίκεντρο του προγράμματος «Rising Generations» βρίσκεται η πανελλαδική περιοδεία σε σχολεία και συλλόγους, με στόχο τα παιδιά να γνωρίσουν από κοντά το άθλημα που έχει χαρίσει στη χώρα μας δεκάδες διεθνείς διακρίσεις, και στιγμές υπερηφάνειας.

Κλιμάκιο της ΚΟΕ, με επικεφαλής τον Τεχνικό Διευθυντή κ. Δημήτρη Σελητόπουλο, τον Ομοσπονδιακό Προπονητή και υπεύθυνο οργάνωσης των ηλίκιακών Εθνικών Ομάδων κ. Ξενοφώντα Μαρκόπουλο και τον Ομοσπονδιακό Προπονητή της Εθνικής Παίδων Κ16 κ. Βασίλη Λαμπάτο, «οργώνει» κυριολεκτικά τη χώρα, μεταφέροντας την υδατοσφαίριση μέσα στις σχολικές αίθουσες των Δημοτικών Σχολείων — μετατρέποντάς τις, έστω και νοερά, σε κολυμβητήρια.

«Τα τελευταία χρόνια το άθλημά μας έχει ζήσει τις σπουδαιότερες στιγμές της ιστορίας του με Ολυμπιακά, Παγκόσμια και Πανερωπαϊκά μετάλλια σε άνδρες, γυναίκες και σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Αυτές οι επιτυχίες δεν είναι απλώς τίτλοι. Είναι μια τεράστια ευκαιρία και σήμερα, περισσότερο από ποτέ, οφείλουμε να την αξιοποιήσουμε με συγκεκριμένο πλάνο. Και οι σχολικές επισκέψεις αποτελούν την καρδιά του», τονίζει ο κ. Μαρκόπουλος υπεύθυνος της παρουσίασης.

Από τις αρχές Νοεμβρίου, η περιοδεία έχει καλύψει δέκα πόλεις της περιφέρειας σε : Κατερίνη, Κοζάνη, Καβάλα, Αλεξανδρούπολη,



**Καρδίτσα, Κέρκυρα, Ιωάννινα, Λάρισα, Λαμία και Χαλκίδα.** Το πρόγραμμα συνεχίζεται δυναμικά, με επόμενους σταθμούς περιοχές της Πελοποννήσου, της Κρήτης, καθώς και άλλους προορισμούς εντός και εκτός Αττικής.

Η Περιφέρεια αποτελεί βασικό πυλώνα του αναπτυξιακού σχεδιασμού. Η Ελλάδα έχει αποδείξει ότι το ταλέντο της δεν περιορίζεται στις μεγάλες πόλεις. Αντίθετα, σε κάθε γωνιά της χώρας υπάρχουν παιδιά με φυσικά προσόντα, ταλέντο και πολύ όρεξη για δουλειά. Πολλά από αυτά δεν είχαν ποτέ την ευκαιρία να γνωρίσουν τι είναι πραγματικά η υδατοσφαίριση. Με αυτή την περιοδεία, η ευκαιρία αυτή τους δίνεται — και μαζί της γεννιούνται νέοι φίλοι του αθλήματος, ίσως και αυριανοί πρωταθλητές.

Μέχρι στιγμής, περίπου 2.200 παιδιά έχουν παρακολουθήσει τις παρουσιάσεις, με την ανταπόκριση και

τον ενθουσιασμό να ξεπερνούν κάθε προσδοκία. Καθοριστικό ρόλο παίζει ο ιδιαίτερος, βιωματικός τρόπος παρουσίασης. Δεν πρόκειται απλά μόνο για μία ομιλία, μια προβολή PowerPoint ή ένα ενημερωτικό βίντεο. Τα παιδιά συμμετέχουν ενεργά, σε μια εμπειρία με έντονο διαδραστικό χαρακτήρα. Και εκεί ακριβώς «γεννιέται» η πρώτη ουσιαστική σχέση με το άθλημα. «Είναι μαγική η στιγμή όταν η αίθουσα πλημμυρίζει χειροκροτήματα και τα παιδικά βλέμματα ανοίγουν δι-άπλητα» συνέχισε ο κ. Μαρκόπουλος. «Είναι η στιγμή με τις θεαματικές φωτογραφίες από το άθλημα, και κυρίως αυτή η στιγμή που τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τις μεγάλες επιτυχίες της ελληνικής υδατοσφαίρισης. Οι εικονικές απονομές που πραγματοποιούνται αποτελούν το αποκορύφωμα: τα παιδιά καλούνται και φορούν στο στήθος τους αυθεντικά Ολυμπιακά, Παγκόσμια και Πανευρωπαϊκά μετάλλια, «βαπτίζονται»

**Καθολική ήταν η ανταπόκριση σε αυτό το οδοιπορικό των ανθρώπων της ΚΟΕ στην ελληνική επικράτεια.**





πολίστες, φορώντας τα σκουφάκια του πόλο με το εθνόσημο και, όταν κατόπιν οι μπάλες περνούν από χέρι σε χέρι, οι σχολικές αίθουσες μετατρέπονται σε... τερν υδατοσφαίρισης. Μόνο το νερό λείπει».

**Στη γιορτή αυτή μαζί με τους ανθρώπους της ΚΟΕ, συμμετέχουν ενεργά και οι εκπαιδευτικοί. Δάσκαλοι, γυμναστές και διευθυντές γίνονται ένα με τα παιδιά, δοκιμάζουν σκουφάκια, κρατούν μπάλες, φορούν μετάλλια και μοιράζονται τον ενθουσιασμό. Ενώ δεν λείπουν οι φωτογραφίες, και τα... αυτόγραφα!**

Με το τέλος κάθε παρουσίασης, ο καταιγισμός ερωτήσεων και, κυρίως, τα χαμόγελα και τα χειροκροτήματα των παιδιών επιβεβαιώνουν ότι η υδατοσφαίριση έχει ήδη κερδίσει νέους φίλους. Φίλους που συνειδητοποιούν ότι οι μεγάλες επιτυχίες δεν είναι κάτι μακρινό ή απρόσιτο, αλλά αποτέλεσμα προσπάθειας παιδιών σαν κι αυτά — παιδιών που ξεκίνησαν κάποτε από την πισίνα της πόλης τους.

Επίσης η δράση αυτή έχει συνέχεια στο σχολείο, μια και μετά από τις παρουσιάσεις τα παιδιά γράφουν εκθέσεις για το πόλο, με την καλύτερη να βραβεύεται με σχετικά αναμνηστικά της Υδατοσφαίρισης.

Κάθε φορά, μετά από κάθε παρουσίαση, μετά από κάθε σχολείο και μετά από κάθε πόλη, (μια και υπάρχει συνδυαστική δράση με Local Camps), η ικανοποίηση είναι μεγάλη καθώς ο στόχος και οι φιλοδοξίες του προγράμματος φαίνεται να πλησιάζουν πιά κοντά. Και δεν είναι άλλος από την ανάπτυξη της υδατοσφαίρισης σε όλη την Ελλάδα, και σε κάθε κολυμβητήριο. Περισσότεροι άνθρωποι, περισσότερες ομάδες, περισσότερες ευκαιρίες, περισσότερες επιτυχίες, περισσότερη Ελλάδα ψηλά.

Και ολοκληρώνοντας ο κ. Μαρκόπουλος μας είπε: **«Γιατί κάθε μετάλλιο έχει μια αρχή. Και πολλές φορές, αυτή η αρχή βρίσκεται σε μια σχολική αίθουσα — χωρίς νερό, αλλά γεμάτη όνειρα»**

*«Γιατί κάθε μετάλλιο έχει μια αρχή. Και πολλές φορές, αυτή η αρχή βρίσκεται σε μια σχολική αίθουσα — χωρίς νερό, αλλά γεμάτη όνειρα»*



**«Με όποιον δάσκαλο καθίσεις τέτοια γράμματα θα μάθεις»** λέει ο λαός. Ο Φώντας Μαρκόπουλος και οι συνεργάτες του στην ΚΟΕ είναι καλοί δάσκαλοι.

# Πηλούσια η συγ

**Μ**ε ουσιαστικές εμφανίσεις και σταθερή αγωνιστική εικόνα, η ελληνική αποστολή άφησε ισχυρό αποτύπωμα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων Ανδρών – Γυναικών – Νέων – Νεανίδων, που διεξήχθη στο Ελ Αθαμίν της Αιγύπτου (9–11 Οκτωβρίου).

Η ελληνική ομάδα επέστρεψε στην Αθήνα την Κυριακή (12/10), γνωρίζοντας θερμή υποδοχή στο αεροδρόμιο «Ελ. Βενιζέλος». Ο τελικός απολογισμός της αποστολής ήταν **9 μετάλλια**:

**3 χρυσά, 4 ασημένια και 2 χάλκινα**, επιβεβαιώνοντας τη σταθερή παρουσία της Ελλάδας στο διεθνές επίπεδο της Τεχνικής Κολύμβησης και τη δυναμική της επόμενης γενιάς αθλητών.

## Ιδανική εκκίνηση με χρυσό μετάλλιο

Η αυλαία των ελληνικών επιτυχιών άνοιξε στην πρωινή ενότητα της πρώτης ημέρας (9/10), με την **Ελένη Καληφίδου** να κατακτά το **χρυσό μετάλλιο** στα 1.000 μ. επιφάνειας, σημειώνοντας εξαιρετικό χρόνο **9:20.64**. Στο ίδιο αγώνισμα, η **Χρυσάνθη Μαυροπούλου** κατετάγη 8η με **9:43.24**.

Το ίδιο απόγευμα, ο **Θεόφιλος Λέκκας** πρόσθεσε στη συγκομιδή της Ελλάδας το **ασημένιο μετάλλιο** στα 1.000 μ. διπλά πέδιλα Νέων με χρόνο **9:50.44**. Οι απονομές πραγματοποιήθηκαν στο τέλος της ημέρας, με τον εθνικό ύμνο να ακούγεται για την επιτυχία της Καληφίδου.

## Σταθερή παρουσία στα βάρη τη δεύτερη ημέρα

Στη δεύτερη αγωνιστική ημέρα (10/10), η ελληνική ομάδα κατέκτησε **τρία ακόμη μετάλλια**. Ο **Θεόφιλος Λέκκας** ανέβηκε ξανά στο βήμα, κατακτώντας το **ασημένιο μετάλλιο** στα 3.000 μ. διπλά πέδιλα Νέων, με χρόνο **30:02.4**.

Παράλληλα, η μικτή σκυταλοδρομία **4X150 μ. SB Elimination** Νέων – Νεανίδων κατέκτησε το **ασημένιο μετάλλιο** με επίδοση **5:49.86**, με τη συμμετοχή των Θεόφιλου Λέκκα, Βασιλικής Φιλίππου, Ιωάννη Αργυρόπουλου και Ελένης Καληφίδου.



Στους αγώνες των Ανδρών – Γυναικών, η μικτή ομάδα **4X150 μ. SB Elimination** κατέκτησε το **χάλκινο μετάλλιο** με χρόνο **5:42.27** (Αλέξανδρος Π. Ταλιαδούρος, Βασιλική Μυρίλλου, Ηλίας Καληφίδης, Χρυσάνθη Μαυροπούλου).

Στα ατομικά αγώνισμα, ο **Αλέξανδρος Π. Ταλιαδούρος** ήταν 7ος στα 3.000 μ. διπλά πέδιλα Ανδρών (31:24.9), όπως και η **Σταματούλα Τσίτουρα** στα 3.000 μ. Γυναικών (33:16.3).

## Δυνατό φινάλε με δύο χρυσά

Η ελληνική αποστολή ολοκλήρωσε τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις το Σάββατο (11/10) με τέσσερα ακόμη μετάλλια:

# Κομιδή

## Πλούσια συγκομιδή για την Ελλάδα στο Παγκόσμιο Τεχνικής Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων



- Χρυσό μετάλλιο για τον Θεόφιλο Λέκκα στα 150 μ. διπλά πέδιλα Νέων (1:19.65)
- Χρυσό μετάλλιο για την Ελένη Καληφίδου στα 150 μ. επιφάνειας Νεανίδων (1:17.86)
- Ασημένιο μετάλλιο για τον Ηλία Καληφίδη στα 150 μ. επιφάνειας Ανδρών (1:11.67)
- Επίσης, η ελληνική ομάδα αποτελούμενη από τους Θεόφιλο Λέκκα, Ελένη Καληφίδου, Ηλία Καληφίδη και Ιωάννη Αργυρόπουλο κατέλαβε την τρίτη θέση στα 4Χ1000μ. SB Junior Mixed με 0:41:09.0.

Στην αποστολή μετείχαν οι:

1. ΑΡΜΟΥΤΣΗΣ ΜΑΡΙΟΣ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)
2. ΚΑΛΦΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

3. ΤΑΛΙΑΔΟΥΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ (ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ)
4. ΛΕΚΚΑΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ (ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΕΝΑ)
5. ΚΑΛΦΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)
6. ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ (ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ)
7. ΤΣΙΤΟΥΡΑ ΣΤΑΜΑΤΟΥΛΑ (ΝΟ ΑΜΦΙΘΕΑΣ)
8. ΝΟΚΟΛΑΪΔΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΜΑΡΙΑ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)
9. ΜΥΡΙΛΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ (ΠΟΣ. ΛΗΞΟΥΡΙΟΥ):
10. ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ (ΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ)
11. ΠΟΛΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ (ΝΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ)
12. ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ (ΚΟ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ)

- Τους συνόδευαν: Οι Προπονητές: Γιάννης Καλαϊτζογλίδης (Ομοσπονδιακός Τεχνικός), Ανδρέας Μυριήλλης (Ποσειδώνας Ληξουρίου). Ο αρχηγός αποστολής: Ηλίας Ξιάρχος, Μέλος του ΔΣ της ΚΟΕ και έφορος Τεχνικής Κολύμβησης.

- Ο ομοσπονδιακός τεχνικός Γιάννης Καλαϊτζογλίδης δήλωσε στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ μετά την επιστροφή:

- «Με την ολοκλήρωση του Παγκοσμίου πρωταθλήματος μεγάλων αποστάσεων, ουσιαστικά ολοκληρώνεται με τον καλύτερο τρόπο η αγωνιστική χρονιά για το άθλημα της Τεχνικής κολύμβησης. Συνολικά κατακτήσαμε 9 μετάλλια εκ των οποίων 3 χρυσά 4 αργυρά και 2 χάλκινα και πολλές συμμετοχές στους τελικούς των αγωνισμάτων. Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τους συναδέλφους προπονητές μας, που για μια ακόμη χρονιά, εν μέσω καλοκαιριού, στήριξαν τους αθλητές μας προπονητικά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στο συνάδελφο προπονητή του Ποσειδώνα Ληξουρίου Ανδρέα Μυριήλλο για την πολύτιμη βοήθεια του στις απαιτήσεις του αγώνα.

Μα πάνω απ' όλα στους μεγάλους πρωταγωνιστές που είναι οι αθλητές μας. Θα ήθελα να γνωρίζουν πως είμαστε και θα είμαστε πάντα δίπλα τους στηρίζοντας την προσπάθειά τους. Σίγουρα, όλα όσα έχουν επιτευχθεί, και δε στέκομαι μόνο στα αγωνιστικά αποτελέσματα, αλλά και στο γενικότερο σχεδιασμό και προγραμματισμό, με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη δεν θα είχαν υλοποιηθεί εάν δεν είχαμε τη στήριξη της Ομοσπονδίας μας, που βρίσκεται πάντα δίπλα μας».



# Δέκα χρόνια δυναμικής παρουσίας



Ο συνολικός αριθμός ενεργών αθλούμενων  
ξεπερνάει τα 800 μέλη,  
ενώ τα ενεργά δεητία των αθλητών  
είναι περισσότερα από 60



**Ο** ΑΤΛΑΣ Ιωαννίνων ιδρύθηκε το έτος 2016, με έδρα τα Ιωάννινα από τους Πέτρο Παππά και Κωνσταντίνο Παπασταθόπουλο, ενώ πρόεδρος του σωματίου διατελεί ο Κωνσταντίνος Δουβανάς.

Το σωματίο φιλοξενείται στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις του Epirus Sport & Health Center, ενός εκ των κορυφαίων αθλητικών κέντρων στην Ελλάδα.

Στο τμήμα κολύμβησης καλλιεργούνται τμήματα baby swimming, εκμάθησης κολύμβησης παιδιών και ενηλίκων καθώς και τα τμήματα Προαγωνιστικής και Αγωνιστικής ομάδας.

**Ο συνολικός αριθμός ενεργών αθλούμενων ξεπερνάει τα 800 μέλη, ενώ τα ενεργά δελτία των αθλητών είναι περισσότερα από 60.**

**Προπονητής της Προαγωνιστικής και Αγωνιστικής ομάδας είναι ο Παναγιώτης Καλογερόπουλος, ένας από τους πιο διακεκριμένους προπονητές κολύμβησης στην Ελλάδα. Η προπονητική του πορεία ξεκινά το 1988 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα με 37 χρόνια εμπειρίας και πάνω από 200 αθλητές που αναδείχθηκαν πρωταθλητές, πολλοί εκ των οποίων συμμετείχαν σε Εθνικές και Προεθνικές ομάδες. Στο τμήμα μίνι η**

Χρύσα Λιάρου και γενική υπεύθυνη των ακαδημιών η Κωνσταντίνα Γιαννίκου.

Στην διάρκεια δράσης του σωματίου έχουν επιτευχθεί αξιοσημείωτες διακρίσεις σε πανελλήνιο επίπεδο, όπως:

- Συμμετοχή με Χειμερινά και Πανελλήνια Πρωταθλήματα για την αγωνιστική κατηγορία με την συγκομιδή μεταλλίων καθώς και προκρίσεις σε τελικούς οκτάδας.
- Συμμετοχή κάθε χρόνο σε Διεθνείς Διοργανώσεις όπως το ACROPOLIS JUNIOR, Λευκός Πύργος, Νιόβεια.
- Στην **1η θέση** έχει καταφέρει να βρίσκεται η προαγωνιστική κατηγορία κάθε χρόνο σε περιφερειακούς αγώνες, εαρινό Κύπελλο και θερινό πρωτάθλημα καθώς και σε διασυλλογικούς αγώνες που πραγματοποιούνται στην Ε΄ περιφερειακή επιτροπή κολύμβησης Ηπείρου.
- **9η θέση στην γενική κατάταξη και 2ος επαρχιακός σύλλογος** η προαγωνιστική κατηγορία στο ACROPOLIS JUNIOR του έτους 2024.
- **8η θέση στην γενική κατάταξη και 2ος επαρχιακός σύλλογος** η προαγωνιστική κατηγορία στο ACROPOLIS JUNIOR του έτους 2025.

Επίσης πέντε συνολικά αθλητές κατάφεραν να ενταχθούν στο πρόγραμμα επίλεκτων της Κ.Ο.Ε για την φετινή αγωνιστική περίοδο (**ΒΑΚΑΤΣΑΣ Ιωάννης, ΛΑΖΟΥ Αγγελική, ΣΥΝΔΡΕΒΕΛΗ Ευαγγελία, ΧΑΝΤΖΗΣ Ιωσήφ και ΒΩΤΤΗΣ Στέφανος**).

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του Άτλαντα Ιωαννίνων είναι η αξιοποίηση των άρτιων εγκαταστάσεων του Epirus Sport & Health Center, που διαθέτει τρεις πισίνες (1 baby swimming, 1 εκμάθησης και 1 25μ 6 διαδρομών) με σύγχρονες μεθόδους καθαρισμού και θέρμανσης, γυμναστήριο και φυσικοθεραπευτήριο. Όλα τα παραπάνω συνδράμουν στην απρόσκοπτη λειτουργία του σωματείου όλο τον χρόνο ανεξαρτήτως συνθηκών.

Βεβαίως όπως και κάθε σύλλογος που δραστηριοποιείται στην επαρχία, αντιμετωπίζει μια σειρά δυσκολιών κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Ο χαμηλός ανταγωνισμός στους περιφερειακούς αγώνες, αποτελεί ανασταθτικό παράγοντα

στην μελλοντική εξέλιξη των νεότερων αθλητών. Επίσης τα κόστη μετακίνησης για τις εκτός έδρας μετακινήσεις είναι υψηλά λόγω χιλιομετρικής απόστασης από τις μεγάλες πόλεις (Αθήνα, Θεσσαλονίκη) όπου και λαμβάνουν χώρα διοργανώσεις με υψηλό ανταγωνισμό. Επιπλέον εξαιρετικά επώδυνος είναι ο διαχωρισμός των Χειμερινών πρωταθλημάτων σε δυο σαββατοκύριακα, αφού μικραίνοντας οι αποστολές, αυξάνονται τα κόστη μετακίνησης.

Κλείνοντας για τον ερχομό του νέου έτους να ευχηθούμε πάνω από όλα υγεία, χωρίς τραυματισμούς και επιτέλους να συνεργαστούν οι αρμόδιοι φορείς για την ανάγκη επαναφοράς και λειτουργίας Αθλητικού Γυμνασίου-Λυκείου στην πόλη των Ιωαννίνων, μια πόλη με μακρά παράδοση στον αθλητισμό η οποία συνεχίζει να παράγει αθλητές υψηλού επιπέδου σε πολλά αθλήματα.

Σας ευχαριστούμε»

**ΠΗΓΗ: ΑΤΛΑΣ Ιωαννίνων.**



# POLIS NIOR

ERED BY  
RMIN





**ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

# Ένας Σύηηηογος από Γονείς

Μια Ιστορία Επιμονής, Προσφοράς  
και Μεγάλων Επιτυχιών



**Π**οσειδώνας Ιωαννίνων. Ο σύλλογος ιδρύθηκε το 1991 από μια ομάδα γονέων που μοιράζονταν ένα κοινό όραμα: να προσφέρουν στα παιδιά τους έναν υγιή, οργανωμένο και ποιοτικό χώρο άθλησης μέσω της κολύμβησης. Χωρίς οικονομικά κίνητρα και με καθαρά εθελοντικό χαρακτήρα, οι ιδρυτές έθεσαν τα θεμέλια ενός σωματείου που με τα χρόνια θα εξελισσόταν σε σημείο αναφοράς για την περιοχή. Πρώτος πρόεδρος του συλλόγου διετέλεσε ο Ελευθέριος Δουβανάς.

Από την αρχή της πορείας του, ο σύλλογος ανέπτυξε τμήματα κολύμβησης, τεχνικής κολύμβησης, δρομέων υπεραποστάσεων, καθώς και – για σύντομο διάστημα – τμήματα υδατοσφαίρισης και τριάθλου. Οι επιδόσεις των αθλητών δεν άργησαν να ξεχωρίσουν, τοποθετώντας τον σύλλογο στην κορυφή της Περιφέρειας με τα περισσότερα πρωταθλήματα, τις περισσότερες πρώτες θέσεις σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα και σταθερή παρουσία στην τροφοδοσία των εθνικών ομάδων.

## Αθλητές που Ξεχώρισαν

Σημαντική είναι η συνεισφορά του συλλόγου στην ανάδειξη αθλητών που έφτασαν σε υψηλό επίπεδο. Η Αθανασία Πρέζιου, η Δήμητρα Χαρίση, η Βανέσα Σιατερλή, η Ελεονώρα Κόκκαλη και η Στέλλα Χριστοδούλου έχουν εκπροσωπήσει τη χώρα σε Πανευρωπαϊκούς, Βαλκανικούς και Πολυεθνείς Αγώνες, στις Ολυμπιακές Ημέρες Νεότητας και στους Μεσογειακούς Αγώνες, τόσο στην κολύμβηση όσο και στην ανοιχτή θάλασσα.

Στην τεχνική κολύμβηση, σταθερή παρουσία σε υψηλό επίπεδο είχαν η Γαρυφαλλιά Οικονόμου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα open water στην Κολλομβία το 2008, η Ευσταθία Λάμπρου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων - Νεανίδων στην Ιταλία το 2021 και η Χρύσα Πηλιάκου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα 2022 στην Ιταλία, αφήνοντας έντονο αποτύπωμα στο άθλημα.

Από την αρχή της πορείας του, ο σύλλογος ανέπτυξε τμήματα κολύμβησης, τεχνικής κολύμβησης, δρομέων υπεραποστάσεων, καθώς και – για σύντομο διάστημα – τμήματα υδατοσφαίρισης και τριάθλου

# ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Σήμερα, ο σύλλογος συνεχίζει δυναμικά, έχοντας έναν αθλητή στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Β΄ για την περίοδο 2025–2026, τον **Μενέλαο Βίλλη Μπίλλη**, και έναν ακόμη στο Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Επίλεκτων Κολυμβητών/Κολυμβητριών της Κ.Ο.Ε. για την ίδια περίοδο, στην κατηγορία αγόρια 12 ετών (Κ12) – Επίλεκτοι Β΄, τον **Ερμή Λώλα**. Στην Προεθνική Ομάδα Τεχνικής Κολύμβησης για την περίοδο 2025–2026 την **Τσίνη Ελένη** και στο Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Επίλεκτων Αθλητών Τεχνικής Κολύμβησης Κ.Ο.Ε 2025-2026 τους **Φώτη Θεοδότα Αικατερίνη, Κάισαρη Νικολέτα** και **Μασούρα Ελένη Άννα**. Η παρουσία τους επιβεβαιώνει ότι η παραγωγή πρωταθλητών αποτελεί ζωντανή και συνεχή διαδικασία.

## Διοίκηση και Προπονητική Ομάδα

Το σημερινό Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από τους:

Πρόεδρος: Πέτρο Λυκίδη

Αντιπρόεδρος: Πολυξένη Καρβούνη

Γραμματέα: Παναγιώτη Μανούση

Ταμία: Χρήστο Βασιλείου

Γενική Αρχηγός: βίκη Τσουμάνη

Μέλη: Κατερίνα Μπλήτσα, Φένια Τώρου

Την προπονητική ομάδα στελεχώνουν:

Κατερίνα Μπιστολά (μικρή πισίνα & τμήμα ενηλίκων)

Θοδωρής Θώδης (προαγωνιστική ομάδα)

Ευτυχία Μαυροπούλου (αγωνιστική ομάδα & τμήμα αθλητισμού)

Γρηγόρης Σπυριούνης & Στέφανος Δήμου (τεχνική κολύμβηση)

Νίκος Τζοβάρης (τμήμα υποδομών & Μίνι 8-9 ετών)

Μαριάννα Κερμιτζόγλου (μικρή πισίνα & τμήμα υποδομών)

Βανέσσα Σιατερλή (μικρή πισίνα)

Οι προπονητές μας είναι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ και έχουν όλοι άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κολύμβησης ή τεχνικής κολύμβησης, και ο σύλλογος τους εμπιστεύεται απόλυτα τόσο για την εκμάθηση της κολύμβησης όσο και για την εξέλιξη όσων στοχεύουν υψηλότερα, αθλά και για τη συναισθηματική και εκπαιδευτική υποστήριξη που προσφέρουν στα παιδιά μέσα από ώρες καθημερινής συνεργασίας.



Από το 2007 ο σύλλογος διοργανώνει τα Ποσειδώνια, έναν πια καθιερωμένο θεσμό στους διασυλλογικούς αγώνες κολύμβησης, με υψηλό επίπεδο διοργάνωσης και συμμετοχές από όλη την Ελλάδα



## Πρωτοβουλίες – Σημαντική Παρουσία στα Αθλητικά Δρώμενα

Από το 2007 ο σύλλογος διοργανώνει τα Ποσειδώνια, έναν πια καθιερωμένο θεσμό στους διασυλλογικούς αγώνες κολύμβησης, με υψηλό επίπεδο διοργάνωσης και συμμετοχές από όλη την Ελλάδα.

Παράλληλα, έχει αφήσει έντονο αποτύπωμα και πέρα από τα όρια του υγρού στίβου. Η συμβολή του στη δημιουργία και την εξέλιξη του περιφημου Ioannina Lake Run αποτελεί λόγο δικαιολογημένης περηφάνιας. Μετά από 20 χρόνια πορείας, ο αγώνας κατατάσσεται πλέον στα κορυφαία δρομικά γεγονότα μεγάλης απόστασης στην Ελλάδα.

## Η Δύναμη των Γονιών – Ο Πυρήνας του Συλλόγου

Η μεγαλύτερη όμως επιτυχία δεν αποτυπώνεται σε μετάλλια ή βαθμολογίες. Είναι το γεγονός ότι οι γονείς, που δημιούργησαν αυτόν τον σύλλογο, στάθηκαν με επιμονή και αφοσίωση δίπλα στα παιδιά τους και στις ανάγκες τους, ακόμη και στις πιο δύσκολες περιόδους. Στα πρώτα χρόνια της οικονομικής κρίσης έδωσαν μεγάλο αγώνα για να συνεχίσει να λειτουργεί η πισίνα, αποδεικνύοντας πως η αγάπη για το άθλημα και η προσήλωση στην ανάπτυξη των παιδιών είναι ανεξάντλητες.

## Προκλήσεις και Ανάγκες Σήμερα

Το κολυμβητήριο του ΠΕΑΚ Ιωαννίνων, όπου προπονούνται οι αθλητές του συλλόγου, έκλεισε πρόσφατα για πολλούς μήνες λόγω απαραίτητων εργασιών επισκευής, δημιουργώντας μια δύσκολη περίοδο προσαρμογής για όλους.

Η βασική επιδίωξη πλέον είναι μία: να εξασφαλιστεί ότι τα παιδιά θα μπορούν να προπονούνται με τη μικρότερη δυνατή διακοπή, σε νερό σωστής θερμοκρασίας και σε συνθήκες απόλυτης ασφάλειας.

Η ανάγκη για χρηματοδότηση της ομάδας μας είναι πλέον επιτακτική, ώστε να μπορέσουμε να προσφέρουμε στους αθλητές μας τον εξοπλισμό, τις συνθήκες και τα εφόδια που αντιστοιχούν στο επίπεδο των προσπαθειών και των επιδόσεών τους.

Ταυτόχρονα, αποτελεί ζωτικής σημασίας ζήτημα η εξασφάλιση περισσότερου διαθέσιμου χώρου στη μικρή πισίνα, και επιπλέον διαδρομών στη μεγάλη. Ο αυξημένος αριθμός αθλητών, σε συνδυασμό με τον περιορισμένο χώρο, δημιουργεί συνθήκες που δυσκολεύουν την ομαλή διεξαγωγή των προπονήσεων, ειδικά για τα τμήματα υποδομών και εκμάθησης.

ΠΗΓΗ: ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



# *Η ιστορία του Κ στην πλοία*



ΙΩΑΝΝΙΝΑ

**Ο** Κολυμβητικός Όμιλος Ιωαννίνων ιδρύθηκε το 2013 έπειτα την συνένωση δυο σωματείων, συγκεκριμένα από τον Όμιλο Θαλασσιού Σκι Ιωαννίνων και την Κολυμβητική Ακαδημία Δίας Ιωαννίνων.

Τα σημαντικότερα ιδρυτικά μέλη του Κολυμβητικού Ομίλου Ιωαννίνων, είναι οι εξής : 1. Ευαγγελίου Ιωάννης, 2. Λιάρος Αριστοτέλης, 3. Κοντοδήμος Γεώργιος, 4. Ντεμίρης Νικόλαος, 5. Παπανικολάου Χρήστος.

### Ποιοι απαρτίζουν το νυν Δ.Σ. του Κολυμβητικού Ομίλου;

Προέδρος: Μαρία Μαητέζου, Γενικός Γραμματέας: Χρήστος Παπανικολάου, Αντιπρόεδρος: Γεώργιος Εξάρχου, Γενικός Αρχηγός: Ντεμίρης Νικόλαος, Μέλος: Μαρτίδου Κυριακή. Υπεύθυνος Επικοινωνίας του Κολυμβητικού Ομίλου Ιωαννίνων: Γεώργιος Σκόκος.

### Ποια τμήματα λειτουργεί το σωματείο;

Τμήματα Ομάδας:

1. Τεχνική Κοχύμβηση (Αγωνιστικό – Πρωταγωνιστικό- Master Τμήματα)
2. Κλασσική Κοχύμβηση (Αγωνιστικό – Πρωταγωνιστικό- Master Τμήματα)

### Ποιοι είναι οι προπονητές – δάσκαλοι που μεγαλώνουν τα παιδιά στο αθλητισμό;

#### 1. Ευαγγελίου Χρήστος

- Απόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής με ειδικότητα στην Κοχύμβηση Επίπεδο Α΄ -Κάτοχος διπλώματος προπονητή Τεχνικής Κοχύμβησης από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού Επίπεδο Β΄
- Προπονητής Αγωνιστικής και Προαγωνιστικής στην Τεχνική Κοχύμβηση-Προπονητής Αγωνιστικής στην Κλασσική Κοχύμβηση

#### 2. Ευαγγελίου Αμαλία- Κάτοχος διπλώματος προπονητή Κλασσικής Κοχύμβησης από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού Επίπεδο Β΄

ΟΙ



- Προπονήτρια Προαγωνιστικής στην Κλασική Κοιλύμηση
- Προπονήτρια Ακαδημιών Μεγάλης και Μικρής Πισίνας

### Ποια τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το σωματείο και τα οποία αναζητούν άμεση ή μεσοπρόθεσμη λύση;

Μετά την εποχή του Covid η ομάδα είχε μεγάλα κενά στα τμήματα, και βρίσκεται σε μια εποχή που προσπαθεί να εξισορροπήσει τα κενά αθλητών που δημιουργήθηκαν στις ακαδημίες και στην προαγωνιστική. Η κολυμβητική σεζόν 2024-2025 βρήκε τον ΚΟΙ σε κολυμβητήριο το οποίο εκτελούνταν έργα με την αλληλαγή στέγης της κολυμβητικής δεξαμενής, το οποίο δυσκόλεψε εκ νέου το έργο του. Η νέα σεζόν βρήκε τον σύλλογο με μια σημαντική αύξηση αθλητών στην οποία όμως δεν μπορεί να ανταποκριθεί λόγω έλλειψης χώρου.

### Ποιες είναι οι σημαντικότερες επιτυχίες σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο;

Η μεγαλύτερη επιτυχία της ομάδας μέχρι σήμερα είναι η παρουσία του αθλητή **Βασίλειου Παπαϊωάννου** στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κοιλύμησης Εφήβων - Νεανίων που διεξήχθη στο Lignano Sabbiadoro της Ιταλίας τον Ιούνιο του 2021 που κατέκτησε μια 5η θέση στα 400 bf και μια 6η θέση στα 200 bf.





*Μετά την εποχή του Covid η ομάδα είχε μεγάλα κενά στα τμήματα, και βρίσκεται σε μια εποχή που προσπαθεί να εξισορροπήσει τα κενά αθλητών που δημιουργήθηκαν στις ακαδημίες και στην προαγωνιστική*







Η ομάδα τα τελευταία 10 χρόνια βρίσκεται μέσα στις 10 καλύτερες ομάδες στα πανελλήνια πρωταθλήματα με βάση την βαθμολογική συγκομιδή που συλλέγει σ' αυτά.

Ξεχωριστή αναφορά πρέπει να κάνουμε και στον αθλητή Στέφανο Εξάρχου ο οποίος έχει πραγματοποιήσει 4 πανελλήνια ρεκόρ στην τεχνική κοιλύμβηση (είναι ακόμη στην κατοχή του). Επίσης, είναι Πολυνίκης Πανελληνιονίκης σε όλες τις κατηγορίες με 22 χρυσά, 28 ασημένια και 18 χάλκινα μετάλλια μόνο σε πανελλήνια πρωταθλήματα.

### **Υπάρχουν στελέχη του συλλόγου που μετέχουν σε εθνικά συγκροτήματα και έχουν διακρίσεις στο εξωτερικό;**

Αυτή την στιγμή δεν υπάρχει κάποιος αθλητής ή αθλήτρια εν ενέργεια, επισημαίνουμε όμως την αθλήτρια **Ευσταθία Λάμπρου** η οποία το 2021 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κοιλύμβησης Εφήβων - Νεανίων που διεξήχθη στο Lignano Sabbiadoro της Ιταλίας, ως μέλος της Εθνικής Ομάδας, κατέκτησε την 3η θέση στα 4x200 μ. επιφάνεια σκυταλοδρομίας, την 10η θέση στα 1500μ. επιφάνεια και την 11η στα 400μ. επιφάνεια.

### **Τι θα ζητούσε ο ΚΟΙ από τους αρμόδιους φορείς ως «δώρο» για το 2026;**

Όσο καλύτερες συνθήκες στην κολυμβητική δεξαμενή σε επίπεδο θερμοκρασίας και εγκαταστάσεων.

**ΠΗΓΗ ΚΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

*Η ομάδα τα τελευταία 10 χρόνια βρίσκεται μέσα στις 10 καλύτερες ομάδες στα πανελλήνια πρωταθλήματα με βάση την βαθμολογική συγκομιδή που συλλέγει σ' αυτά.*





# Αθλητικός Κολλυμβητικός Σύλλογος Ιωαννίνων Αστερίας (Asterias Swim Academy)

Το όραμα του συλλόγου στηρίζεται  
στην ασφάλεια, την τεχνική κατάρτιση  
και την παιδαγωγική προσέγγιση



**Ο** Αστερίας Ιωαννίνων αποτελεί ένα από τα πιο δυναμικά αναπτυσσόμενα κολυμβητικά σωματεία της χώρας, με σύγχρονες ιδιωτικές εγκαταστάσεις και καθημερινή προπονητική δραστηριότητα. Το όραμα του συλλόγου στηρίζεται στην ασφάλεια, την τεχνική κατάρτιση και την παιδαγωγική προσέγγιση, δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο περιβάλλον αθλητικής ανάπτυξης.

### Διοικητικό & Προπονητικό Team

- Πρόεδρος: Γρηγορίου Κωνσταντίνος
- Τεχνικός Διευθυντής – Προπονητής: Κούτρας Νίκος
- Προπονητές: Τραχανάς Χρήστος, Κόκαλη Ελεονώρα, Κότση Κωνσταντίνα
- Βοηθός Προπονητή: Σταλίκας Αλέξανδρος

### Τμήματα & Δράσεις

Ο σύλλογος λειτουργεί πλήθος προγραμμάτων που καλύπτουν όλες τις ηλικίες:

Baby swimming, εκμάθηση από 4 ετών και άνω, προαγωνιστικά και αγωνιστικά τμήματα, καθώς και προγράμματα εκμάθησης και ελεύθερης κολύμβησης ενηλίκων.

Παράλληλα πραγματοποιούνται ειδικά τμήματα για παιδιά με ειδικές ανάγκες, καθώς και προγράμματα αποκατάστασης και αποθεραπείας, με εξειδικευμένη καθοδήγηση.

Συμπληρωματικά λειτουργούν ολοκληρωμένα προγράμματα Aqua Fitness, ενώ κατά διαστήματα εφαρμόζονται τεχνικές αναλύσεις κίνησης, όπως για παράδειγμα με τη μέθοδο TECPA.

Οι εγκαταστάσεις του Αστερία λειτουργούν όλο τον χρόνο, φιλοξενώντας παράλληλα Summer



Camp, θεματικές δράσεις, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και διοργανώσεις παιδικών πάρτι.

### Αγωνιστική Ομάδα & Διακρίσεις

Ξεχωριστή παρουσία αποτελεί η Γούση Μυρτώ, μέλος της Προεθνικής Ομάδας 2024–2025, με:

- 1η θέση στα 1500μ
- 1η θέση στα 800μ
- 2η θέση στα 400μ στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα

Στο αγωνιστικό τμήμα ανήκουν επίσης οι:

Τραχανάς Αλέξανδρος, Χρήστου Ηλίας, Μπούγιας Νίκος, Τσόγκα Μυρτώ, Τσεντζερή Λιάνα.

Στα Προαγωνιστικά και Μίνι συμμετέχουν περίπου 40 παιδιά.

### Προκλήσεις & Ανάγκες

Ο Αστερίας αντιμετωπίζει αυξημένο κόστος συμμετοχής σε αγώνες, σημαντικές λειτουργικές δαπάνες και ανάγκη συνεχούς υποστήριξης για υψηλό επίπεδο παροχών.

### Μήνυμα προς Φορείς & ΚΟΕ

Πέρα από το οικονομικό βάρος, θεωρούμε σημαντικό να ενισχυθεί η ποιοτική εμπειρία των αγώνων, ειδικά στις μικρές ηλικίες.

### Προτάσεις για το 2026:

- Μείωση κόστους συμμετοχής σε διοργανώσεις
- Ενίσχυση οικονομικών κινήτρων για αθλητές και σωματεία
- Ανάπτυξη προγραμμάτων υποστήριξης
- Καθιέρωση αναμνηστικού μεταλλίου ή διπλώματος για όλες τις μικρές ηλικίες. Πρόκειται για πρακτική που εφαρμόζεται ήδη σε πολλές διοργανώσεις άλλων αθλημάτων ανά την Ελλάδα.

### Πρόταση για το Σχολικό Πρόγραμμα Κολύμβησης

Θεωρούμε ουσιαστικό να υπάρξει κίνητρο από την Πολιτεία ώστε το πρόγραμμα κολύμβησης της Γ' Δημοτικού να μπορεί να υλοποιείται και σε ιδιωτικά κολυμβητήρια. Με τη στήριξη της ΚΟΕ και της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, μπορεί να διαμορφωθεί πλαίσιο που θα επιτρέψει σε περισσότερα παιδιά να επωφεληθούν από αυτή τη σημαντική εκπαιδευτική δράση.

Ο Αστερίας Ιωαννίνων συνεχίζει με συνέπεια και αφοσίωση να καλλιεργεί την κολύμβηση, δημιουργώντας καθημερινά ένα ασφαλές και σύγχρονο περιβάλλον για όλα τα παιδιά και τους αθλητές του.



• ΠΗΓΗ: ΑΣΤΕΡΙΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



# ΠΥΡΡΟΣ: Το μόνο σωματείο με μπάλα στο νερό



Ο Πύρρος Ιωαννίνων είναι το μοναδικό σωματείο υδατοσφαίρισης στην περιφερειακή ενότητα Ιωαννίνων και ένα από τα δύο σωματεία στην περιφέρεια Ηπείρου



**Ο** Πύρρος Ιωαννίνων ιδρύθηκε το 2009 και είναι το πρώτο και μοναδικό σωματείο στην περιοχή των Ιωαννίνων που ασχολείται αποκλειστικά και μόνο με το άθλημα της υδατοσφαίρισης. Τα ιδρυτικά μέλη δεν προέρχονται μόνο από τον χώρο του υγρού στίβου αλλά από διάφορα αθλήματα, στα οποία έχουν διακριθεί και έχουν μακρά πορεία και με την πάροδο του χρόνου, έχουν τελήσει καθήκοντα σε διάφορους τομείς και θέσεις όπως αθλητές, προπονητές, γυμναστές κ.ά. Από την ίδρυση έως και σήμερα είναι στο πλευρό του σωματείου αποτελώντας τον κορμό και του διοικητικού συμβουλίου.

Η κύρια απεικόνιση του εμβλήματος του σωματείου αποτελείται από την χαρακτηριστική μπάλα της υδατοσφαίρισης, που στο κέντρο της απεικονίζεται η προτομή του Βασιλιά Πύρρου της Ηπείρου, στην κορυφή και κάτω από την επωνυμία υπάρχει στέμμα. Το έμβλημα συμπληρώνουν το όνομα και το άθλημα του σωματείου καθώς και διχρωμία σχεδίου σε λευκό και γαλάζιο φόντο με σαφή αναφορά στα χρώματα της χώρας μας και την μακρά παράδοση στο υδατικό στοιχείο.

Η παρούσα σύνθεση των τακτικών μελών του διοικητικού συμβουλίου είναι η εξής: Καρέτσος Μιχαήλ (Πρόεδρος), Σκόρδος Νικόλαος (Αντιπρόεδρος), Ουρανία Πασάλη (Ταμίας), Αθανάσιος Στάθης (Γραμματέας) και Κωνσταντίνος Ρέλλης (Εφορος).

Προπονητής - υπεύθυνος ακαδημιών με καθήκοντα προπονητικού προγράμματος και οργάνωσης είναι ο **Λώλης Μιχαήλ**, προπονητής με δίπλωμα Β' Επιπέδου της Γ.Γ.Α., με αθλητική εμπειρία τόσο στην Αμερική (Long Beach Millikan High School, California) όσο και στην Ελλάδα, σε διάφορες ομάδες και κατηγορίες (Ν.Ο.Βουλιαγμένως, Καθαμάκι, ΚΟΠΙ, Ηλυσσιακός, Ν.Ο.Λάρισσας και Ν.Ε.Λάρισσας) με αποκορύφωμα την κατάκτηση του πρωταθλήματος Ελλάδας ως αθλητής του Ν.Ο.Βουλιαγμένως.

Ο Πύρρος Ιωαννίνων είναι το **μοναδικό σωματείο υδατοσφαίρισης** στην περιφερειακή ενότητα Ιωαννίνων και ένα από τα δύο σωματεία στην περιφέρεια Ηπείρου. Έχει έδρα το **κλειστό κολυμβητήριο του Πανεπιστημιακού Εθνικού Αθλητικού Κέντρου Ιωαννίνων**. Αυτή την στιγμή αριθμεί 80 αθλητές και λαμβάνει μέρος από την ίδρυση του συστηματικά στα πανελλήνια πρωταθλήματα Μίνι Παίδων (Κ14), Παίδων (Κ16), Εφήβων (Κ18) και Ανδρών.

«Σκοπός μας είναι να προάγουμε το αθλητικό πνεύμα, να καθιερλώσουμε την σωματική και πνευματική άσκηση των αθλητών μας και μέσα από αυτή την προσπάθεια να κάνουμε δημοφιλέ το άθλημα της υδατοσφαίρισης στην περιοχή μας. Αγωνιστικά θέλουμε οι αναπτυξιακές μας κατηγορίες (Κ12, Κ14, Κ16) να φτάνουν στις ημιτελικές και τελικές φάσεις των πανελλήνιων πρωταθλημάτων και για την ανδρική μας



ομάδα ο βασικός στόχος μας, για τα επόμενα δυο τρία χρόνια, είναι να ανέβουμε στην Α2 κατηγορία και κάποια στιγμή στο μέλλον να φτάσουμε στην Α1 Εθνική κατηγορία» τονίζει ο σύλληγος.

**Μεγάλη επιτυχία για το σωματείο και την περιοχή είναι η παρουσία της ανδρικής ομάδας στην Β' εθνική επί σειρά ετών.**

Σε επίπεδο αναπτυξιακών τμημάτων η καλύτερη παρουσία στα τμήματα παιδών και εφήβων ήταν με τους γεννηθέντες το 2001, φτάνοντας συνεχόμενες χρονιές στην ημιτελική φάση. «Επίσης, αισθανόμαστε περήφανοι λόγω του ότι κάθε χρόνο καλούνται δυο αθλητές μας, από τις κατηγορίες Κ14 και Κ16, στα κλιμάκια των εθνικών ομάδων» συμπληρώνουν οι άνθρωποι του Πύρρου και τονίζουν:

«Σημαντικό γεγονός, για την ομάδα μας αλλά και για την πόλη των Ιωαννίνων, αποτελεί η ετήσια διοργάνωση **προπονητικού τουρνουά**, στο οποίο μας έχουν τιμήσει με την παρουσία τους μεγάλες ελληνικές ομάδες, όπως η Βουλιαγμένη, ο Πανιώνιος, ο Ν.Α.Ο Κέρκυρας, ο ΠΑΟΚ, ο Άρης, ο Ηρακλής, ο

Ν.Ο Πατρών, ο Φοίβος Θεσσαλονίκης κá. Έτσι όλοι γινόμαστε μία μεγάλη αθλητική οικογένεια και κανένας δεν νοιώθει απομονωμένος».

Αδιαμφισβήτητα το μεγαλύτερο όνομα που έχει φορέσει το σκουφάκι του Πύρρου, και αποτελεί παράσημο για το σωματείο, είναι η παρουσία ως αθλητή του **Ζάχου Αφρουδάκη**, καθώς υπάρχουν στενοί δεσμοί με την οικογένεια τόσο με τον Γιώργο, τον Χρήστο και τον πατέρα Ποθύβιο Αφρουδάκη, οι οποίοι είναι πάντα δίπλα, και τιμούν τον σύλληγο με την φιλία τους.

**Τα μέλη του Δ.Σ. Καρέτσος Μιχαήλ, Σκόρδος Νικόλαος και Αθανάσιος Μάκης** έχουν διακρίσεις στα αθλήματα της κωπηλασίας, της καλαθοσφαίρισης και της πυγμαχίας αντίστοιχα, τόσο ως αθλητές όσο και ως προπονητές. Πολλά από τα μέλη του σωματείου έχουν διακριθεί σε αθλήματα όπως η πυγμαχία, το ποδόσφαιρο, ο κλασικός αθλητισμός, το kick boxing κá.

«Ως το μοναδικό σωματείο της περιοχής, αποτελεί πρωτεύον ζήτημα, το γεγονός ότι είμαστε απομακρυ-

**Αυτή την εποχή όλα τα σωματεία αντιμετωπίζουν πάνω κάτω τα ίδια προβλήματα με σημαντικότερο την οικονομική επιβίωση. Τα έξοδα έχουν αυξηθεί σημαντικά και μάλιστα σε έναν χώρο όπως ο δικός μας, οι ενεργειακές απαιτήσεις για την σωστή λειτουργία των εγκαταστάσεων είναι τεράστιες.**



σμένοι από τα υπόλοιπα σωματεία και έτσι, οποιαδήποτε δραστηριότητα μας, από ένα φιλικό τουρνουά προετοιμασίας μέχρι και την συμμετοχή σε όλα τα πρωταθλήματα, απαιτεί να γίνουν αποστολές εκτός έδρας και πολλές φορές με διανυκτερεύσεις πράγμα το οποίο δυσκολεύει πολύ το έργο μας.

Αυτή την εποχή όλα τα σωματεία αντιμετωπίζουν πάνω κάτω τα ίδια προβλήματα με σημαντικότερο την οικονομική επιβίωση. Τα έξοδα έχουν αυξηθεί σημαντικά και μάλιστα σε έναν χώρο όπως ο δικός μας, οι ενεργειακές απαιτήσεις για την σωστή λειτουργία των εγκαταστάσεων είναι τεράστιες. Επίσης, η οικονομική κρίση επηρεάζει σημαντικά και τη δυναμική των οικογενειών οι οποίες μαστίζονται από τα ίδια προβλήματα.

Οι παραπάνω παράγοντες έχουν αντίκτυπο στην εξέλιξη μας καθώς από τη μία μεγαλώνουν τα οικονομικά έξοδα και από την άλλη δεν επιτρέπουν την αύξηση των αθλητών μας στον ρυθμό που εμείς θέτουμε ως στόχο.

Ένα ακόμα πρόβλημα που οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε είναι ότι ο εξοπλισμός μας χρειάζεται ανανέ-



Ο Μιχάλης Λώλης με τον αντιπρόεδρο της ΚΟΕ κύριο Γιώργο Αφρουδάκη.



ωση. Την παρούσα στιγμή αν μπορούσαμε να ζητήσουμε κάτι από τους αρμόδιους φορείς ως «δώρο» για το 2026 θα ήταν δυο εστίες νέου τύπου και τετραίνα υδατοσφαίρισης με αντικυματικές διαδρομές, χρωματισμένες ανάλογα για την διαμόρφωση του αγωνιστικού χώρου υδατοσφαίρισης, σύμφωνα με τους Κανονισμούς της FINA οι οποίοι έχουν τροποποιηθεί πρόσφατα.

Εμείς από την πλευρά μας παλεύουμε έχοντας στο πλευρό μας και τους γονείς των αθλητών μας, των οποίων η στήριξη είναι πολύτιμη ώστε να ανταπεξέλθουμε και να είμαστε στο επίπεδο που αρμόζει γιατί μας εμπιστεύονται τα παιδιά τους, και έχουμε αυξημένο αίσθημα ευθύνης απέναντι τους.

Οι λύσεις που αναζητούμε στα προβλήματα που παρουσιάζονται, έρχονται μέσα από συνεργασίες και δεσμούς που έχει αναπτύξει το σωματείο τόσο με την Περιφέρεια Ηπείρου όσο και με τη διοικούσα επιτροπή του Π.Ε.Α.Κ. Ιωαννίνων, καθώς και με την Ομοσπονδία.

Από την πλευρά της, η Περιφέρεια Ηπείρου, ήταν και είναι δίπλα μας συνεχώς. Βελτίωσε και αναβάθμισε τους χώρους μας και τον εξοπλισμό μας σε σημείο που μπορούμε πλέον να διοργανώνουμε αγώνες

πανελληνίων πρωταθλημάτων και η Ομοσπονδία με την σειρά της, μας εμπιστεύεται αρκετές διοργανώσεις στην πόλη, γεγονός που διευκολύνει το πρόβλημα των μετακινήσεων και των αποστολών εκτός έδρας που προαναφέραμε.

Από την άλλη, η συνεργασία με τη νέα διοίκηση του ΠΕΑΚΙ βλέπουμε ήδη να αποδίδει καρπούς και είμαστε αισιόδοξοι ότι θα βελτιωθούν ακόμα περισσότερο οι καθημερινές συνθήκες, οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός.

Ιδιαίτερα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον πρόεδρο της Κολλυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος **κύριο Κυριάκο Γιαννόπουλο** γιατί στέκεται πάντα δίπλα μας, μας επισκέπτεται τακτικά ώστε να ακούει τους προβληματισμούς μας και πάντα είναι εκεί έτοιμος να μας βοηθήσει. Αυτό για ένα σωματείο σαν τον ΠΥΡΡΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ είναι πολύ σημαντικό.

Τέλος, είναι ιδιαίτερα τιμητικό και μεγάλο κίνητρο ώστε να συνεχίσουμε την προσπάθειά μας, τα καλά λόγια και οι ευχαριστίες που δεχόμαστε από συναδέλφους και από την ομοσπονδία για το έργο στην περιοχή μας».

• ΠΗΓΗ: ΠΥΡΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



# ΑΕΓΕΑΝ



**ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΩΝ  
ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

# ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ: Ιστορία, Παρόν και Όραμα για το Μέλλον



Το τμήμα υγρού στίβου του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ ιδρύθηκε μέσα από τη γενικότερη ανάπτυξη του πολλαθλητικού συλλόγου, με βασικό σκοπό τη διάδοση της κολύμβησης και των υγρών αθλημάτων στον νομό Ιωαννίνων



**Σ**ταθερό σημείο αναφοράς για τον υγρό στίβο της Ηπείρου παραμένει ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ, ένας σύλλογος που επί δεκαετίες επενδύει συστηματικά στην κολύμβηση και στην αθλητική παιδεία των παιδιών της περιοχής. Με ιστορικό βάθος, ενεργό παρόν και καθαρό αναπτυξιακό προσανατολισμό, το τμήμα συνεχίζει να επιβεβαιώνει τον ρόλο του ως ένα από τα πλέον δραστήρια της περιφέρειας.

Το τμήμα υγρού στίβου του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ ιδρύθηκε μέσα από τη γενικότερη ανάπτυξη του πολλαθλητικού συλλόγου, με βασικό σκοπό τη διάδοση της κολύμβησης και των υγρών αθλημάτων στον νομό Ιωαννίνων.

Οι πρώτοι άνθρωποι που το οργάνωσαν ήταν παράγοντες με αγάπη για τον αθλητισμό και την παιδεία, σε συνεργασία με πρωτοπόρους προπονητές της εποχής, οι οποίοι πίστευαν ότι η κολύμβηση μπορεί να προσφέρει στα παιδιά όχι μόνο πρωταθλητισμό αλλά και σωστή αγωγή ζωής.

Από τότε μέχρι σήμερα, το τμήμα έχει περάσει από πολλά στάδια ανάπτυξης, ανασυγκρότησης και αγωνιστικής καταξίωσης, παραμένοντας διαχρονικά ενεργό σε τοπικό, περιφερειακό και πανελλήνιο επίπεδο.

Μετά από μια περίοδο αδράνειας, το κολυμβητικό τμήμα του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ το 2010 επαναδραστηριοποιήθηκε από μηδενική βάση, από ανθρώπους που είχαν την όρεξη και το μεράκι, προκειμένου να δώσουν στο τμήμα τη δική του αίγλη. Για την ιστορία να αναφέρουμε ότι από το 2003 την προεδρία του Συλλόγου μέχρι και τον Ιούνιο του 2017 ανέλαβε ο **Χρίστος Τσάγκας**. Τον Ιούλιο του 2017 μετά από απόλυτη συμφωνία και μέσα από αντικαταστάσεις των μελών του Δ.Σ. προέκυψε νέο 5μελές με πρόεδρο τον **κ. Γιώργο Οικονόμου**.

Στο κολυμβητικό τμήμα υπάρχουν τμήματα μικρής πισίνας, ακαδημιών, προαγωνιστικής κατηγορίας, αγωνιστικής κατηγορίας, τεχνικής κολύμβησης, μαραθώνιας κολύμβησης και MASTERS με περισσότερους από 300 αθλούμενους και με όραμα για διακρίσεις. Το τμήμα κολύμβησης αναγνωρίστηκε από τη ΓΓΑ το 2011, το τμήμα τεχνικής κολύμβησης το 2017 και η μαραθώνια κολύμβηση το 2023. Η φιλοσοφία του συλλόγου στηρίζεται στην πυραμίδα ανάπτυξης, από την εκμάθηση μέχρι τον αγωνιστικό αθλητισμό.

Η προπονητική ομάδα του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ αποτελείται από πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ, με συνεχή επιμόρφωση, εμπειρία σε εθνικά πρωταθλήματα και σύγχρονες μεθόδους προπόνησης.

Οι προπονητές του συλλόγου δεν λειτουργούν μόνο ως τεχνικοί καθοδηγητές, αλλά και ως παιδαγωγοί, καλλιεργώντας αρχές όπως:

Σεβασμός, Πειθαρχία, Ομαδικότητα, Αθλητικό ήθος.

Υπεύθυνος προπονητής της προαγωνιστικής-αγωνιστικής κατηγορίας είναι ο κ. Κωνσταντίνος Κυριακίδης, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος στην κλασική-τεχνική κολύμβηση μαζί με την κ. Μπίγγου Ιουλία και με βοήθό τον κ. Τζίμα Κρίτων

Υπεύθυνη προπονήτρια μικρής πισίνας και ακαδημιών είναι η κ. Μπίγγου Ιουλία, πτυχιούχος ΤΑΦΑΑ Αθηνών, ΕΚΠΑ, με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος κλασικής – καλλιτεχνικής κολύμβησης.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το σωματείο όπως και τα περισσότερα επαρχιακά σωματεία, έτσι και ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις:

- Περιορισμένες ώρες πισίνας

- Έλλειψη σύγχρονων εγκαταστάσεων
- Οικονομικές δυσκολίες στη μετακίνηση αθλητών σε αγώνες
- Περιορισμένη κρατική και δημοτική χρηματοδότηση
- Έλλειψη εξειδικευμένου εξοπλισμού

Προβλήματα που χρήζουν άμεσας αλλαγών και μεσοπρόθεσμης επίλυσης για να διατηρηθεί το αγωνιστικό επίπεδο.

Χωρίς διάθεση εντυπωσιασμού, αλλά με αντικειμενική υπερηφάνεια, ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ έχει να επιδείξει:

### Αγωνιστικές παρουσίες και επιτυχίες

1. Ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ παρουσιάζει διαχρονικά μια ισχυρή αγωνιστική ταυτότητα, με σταθερή συμμετοχή και διακρίσεις σε όλες τις βαθμίδες της ελληνικής και διεθνούς κολύμβησης.

Συμμετοχές σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων





## Η προπονητική ομάδα του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ αποτελείται από πτυχιούχους ΤΕΦΑΑ, με συνεχή επιμόρφωση

των κατηγοριών

Το σωματείο δίνει κάθε χρόνο το “παρών” στα κορυφαία εγχώρια πρωταθλήματα, με αθλητές από τις μικρές έως τις μεγαλύτερες κατηγορίες να προκρίνονται σε τελικές σειρές και να καταγράφουν αξιόλογες επιδόσεις.

### 2. Πανελλήνιες διακρίσεις – Μετάλλια και τελικοί

Αθλητές του συλλόγου έχουν ανέβει σε βάρθρα Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, επιβεβαιώνοντας το υψηλό επίπεδο δουλειάς και την αναπτυξιακή συνέχεια των τμημάτων.

### 3. Πρωταγωνιστική παρουσία στα Περιφερειακά Πρωταθλήματα

Στα Περιφερειακά Πρωταθλήματα Ηπείρου–Κέρκυρας–Δυτ. Ελλάδας, ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ καταγράφει σταθερά πολλαπλές πρωτιές, τελικά αποτελέσματα και συνολικά πηλασάρια που τον διατηρούν σε ανταγωνιστική θέση.

Η παρουσία του συλλόγου στις διοργανώσεις αυτές αποτελεί τον πυλώνα πάνω στον οποίο χτίζεται η αγωνιστική πορεία των αθλητών.

### 4. Κατακτήσεις πρωταθλημάτων στο πανελλήνιο πρωτάθλημα τεχνικής κολύμβησης μεγάλων αποστάσεων.

### 5. Παγκόσμια Πρωταθλήματα Τεχνικής Κολύμβησης

& Open Water

Η δραστηριότητα του συλλόγου επεκτείνεται και σε πιο εξειδικευμένες διεθνείς διοργανώσεις.

Αθλητές του ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ έχουν συμμετάσχει σε:

Παγκόσμια Πρωταθλήματα Τεχνικής Κολύμβησης με τον Θεόφιλο Λέκκα

και σε παγκόσμια πρωταθλήματα Τεχνικής Κολύμβησης Open Water με την Μαριάννα Δούμα, τον Θεόφιλο Λέκκα και τον Σπυρίδωνα Χαλιάστρα, συμβάλλοντας στη διεθνή παρουσία του συλλόγου και προβάλλοντας τα Ιωάννινα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα.

**Αν ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ μπορούσε να ζητήσει ένα πραγματικό «δώρο» για το 2026, αυτό θα ήταν:**

**Ένα σύγχρονο κολυμβητήριο** με ενισχυμένη υποστήριξη στα αναπτυξιακά προγράμματα

και ενίσχυση του σχολικού και μαζικού αθλητισμού. Γιατί χωρίς υποδομές, δεν υπάρχει μακροπρόθεσμο αθλητικό μέλλον.

Ο ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ στον υγρό στίβο αποτελεί μια σταθερή αξία της ελληνικής περιφέρειας, ένα φυτώριο αθλητών, αλλά και ένα ζωντανό κύτταρο παιδείας και πολιτισμού.

Με πείσμα, υπομονή και σωστή οργάνωση, συνεχίζει να γράφει τη δική του ιστορία στο νερό.



**Α.Σ. ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ**

**Ένα σωματείο  
στα νερά της εήληνης**



ΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

# που πετά ψηλά νικής κοθύμβησης



**Ο** Αθλητικός Σύλλογος Αθληπατρος Ιωαννίνων αποτελεί σήμερα έναν από τους πιο ζωντανούς και δυναμικούς πυλώνες της κολύμβησης στην Ήπειρο και όχι μόνο. Η ιστορία του ξεκινά το καλοκαίρι του 2013, όταν μια μεγάλη παρέα γονέων, με κοινό όραμα και αγάπη για τον αθλητισμό, αποφάσισε να δημιουργήσει έναν σύλλογο που θα προάγει την κολύμβηση στα Ιωάννινα, συνδυάζοντας τη συστηματική αθλητική εκπαίδευση με την παιδαγωγική φροντίδα και τις αξίες της ευγενούς άμιλλης.

Καθοριστικό ρόλο στη γέννηση και τη φιλοσοφία του συλλόγου είχε η προπονήτρια κ. Κατερίνα Τσιούρη, εμπνεύστρια αυτής της προσπάθειας. Με σημαντική εμπειρία από άλλους κολυμβητικούς συλλόγους της Αθήνας και των Ιωαννίνων ήδη από το 1988, συνέβαλε καθοριστικά στο να τεθούν γερές βάσεις για ένα σωματείο που σήμερα αποτελεί σταθερό σημείο αναφοράς για την κολύμβηση στην πόλη και την ευρύτερη περιφέρεια.

### Το Νυν Διοικητικό Συμβούλιο

Την τρέχουσα περίοδο, τον σύλλογο καθοδηγεί ένα δραστήριο Διοικητικό Συμβούλιο, το οποίο λειτουργεί

με συλλογική στρατηγική, όραμα και συνεχή παρουσία στον χώρο, διασφαλίζοντας την ομαλή λειτουργία του σωματείου και τον σχεδιασμό δράσεων που εξελίσσουν τα τμήματα και τους αθλητές. Το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από:

- Πρόεδρο: Βασίλειο Κωσταμένα
- Αντιπρόεδρο: Ευαγγελή Μήτσιου
- Γενική Γραμματέα: Γαρουφαλιά Γούλια
- Ταμία: Σπυριδούλα Νάστου
- Μέλος: Χαρίκλεια Μήτσιου

### Τα Τμήματα του Συλλόγου

Ο Αθληπατρος Ιωαννίνων λειτουργεί σε πολλά επίπεδα κολύμβησης, καλύπτοντας όλες τις ηλικίες και ανάγκες. Στο οργανωμένο προπονητικό του πλάνο περιλαμβάνονται:

- Ακαδημίες Κολύμβησης
- Προαγωνιστική Ομάδα
- Αγωνιστική Ομάδα
- Τμήμα Τεχνικής Κολύμβησης
- Τμήμα Ενηλίκων / Masters
- Aqua Aerobic

Το προπονητικό πρόγραμμα είναι δομημένο έτσι



Η ιστορία του ξεκινά το καλοκαίρι του 2013, όταν μια μεγάλη παρέα γονέων, με κοινό όραμα και αγάπη για τον αθλητισμό, αποφάσισε να δημιουργήσει έναν σύλλογο που θα προάγει την κολύμβηση στα Ιωάννινα, συνδυάζοντας τη συστηματική αθλητική εκπαίδευση με την παιδαγωγική φροντίδα και τις αξίες της ευγενούς άμιλλας



ώστε κάθε αθλητής να αναπτύσσεται σταδιακά, από την εκμάθηση και τη βελτίωση των βασικών τεχνικών έως την επίτευξη υψηλής αθλητικής απόδοσης.

## Οι Άνθρωποι της Πισίνας

Η καρδιά του συλλόγου χτυπά καθημερινά στην πισίνα, χάρη στους ανθρώπους που εργάζονται με αφοσίωση δίπλα στα παιδιά και τους αθλητές. Επικεφαλής προπονήτρια είναι η Αικατερίνη Τσιούρη, πλαισιωμένη από τους βοηθούς προπονητές:

- Αθανάσιο Σαλούκα
- Κωνσταντίνο Τσούτση
- Ελευθερία Κοηλιάκη
- Μαρία Χατζή

Με επιστημονική γνώση, εμπειρία και έντονη παιδαγωγική ευαισθησία, αποτελούν τον βασικό παράγοντα ανάπτυξης και προόδου του σωματείου.

## Προβλήματα και Ανάγκες που Αναζητούν Λύση

Παρά την έντονη δραστηριότητα και τις σημαντικές διακρίσεις, ο σύλλογος αντιμετωπίζει σοβαρές προκλήσεις. Το κυριότερο πρόβλημα αφορά το χωροταξικό της πισίνας, όπου πολλοί αθλητές υψηλού

επιπέδου προπονούνται σε λίγες διαδρομές με μεγάλο αριθμό ατόμων. Επιπλέον, υπάρχουν ανάγκες που σχετίζονται με τη θέρμανση του χώρου και της πισίνας, τη δημιουργία γυμναστηρίου και βοηθητικών χώρων. Οι ανάγκες αυτές καθιστούν αναγκαία τη συνεργασία με φορείς, την ενίσχυση της τοπικής υποστήριξης και τις επενδύσεις σε αθλητικές υποδομές.

## Κυριότερες Επιτυχίες και Διακρίσεις

Ο Άλμπατρος Ιωαννίνων έχει να επιδείξει πλούσιο αγωνιστικό έργο. Πέρα από τους αγωνιστικούς και προαγωνιστικούς αθλητές και αθλήτριες που συμμετέχουν στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Κλασικής και Τεχνικής Κολύμβησης κατακτώντας θέσεις στο βάθρο, ο σύλλογος έχει αναδείξει αθλητές υψηλού επιπέδου που στελέχωσαν τις εθνικές ομάδες κολύμβησης και τεχνικής κολύμβησης.

Ξεχωρίζουν οι εξής διακρίσεις:

- **Χατζή Μαρία:** 3η στα 200μ Μικτή Ατομική στο Παγκόσμιο Σχολικό Πρωτάθλημα Κλασικής Κολύμβησης το 2018 στο Μαρόκο. Η Μαρία φοίτησε με πλήρη υποτροφία στο GCU στο Phoenix, Arizona, συμμετέχοντας με επιτυχία στην ομάδα του Πανεπιστημίου της.
- **Τσούτσης Άγγελος:** 6ος το 2021 στο Junior



*Η καρδιά του συλλόγου χτυπά καθημερινά στην πισίνα, χάρη στους ανθρώπους που εργάζονται με αφοσίωση δίπλα στα παιδιά και τους αθλητές. Επικεφαλής προπονήτρια είναι η Αικατερίνη Τσιούρη, πλαισιωμένη από τους βοηθούς προπονητές:*



World Finswimming Championship στο Lignano Sabbiadoro της Ιταλίας στο αγώνισμα 4x100 mixed BF, όντας Παίδας.

1ος το 2023 στο 18ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων-Νεανίδων στο αγώνισμα 4x100 mixed BF.

5ος το 2023 στο ίδιο πρωτάθλημα στο αγώνισμα 50μ BF.

6ος το 2023 στο ίδιο πρωτάθλημα στο αγώνισμα 100μ BF.

- **Καπέρδα Γιολάνδα:** 3η το 2022 στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Νέων-Νεανίδων στο αγώνισμα 200μ BF.

1η το 2023 στο 18ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νέων-Νεανίδων στο αγώνισμα 4x100 mixed BF.

2η το 2023 στο ίδιο πρωτάθλημα στα 200μ bfin και στα 400μ BF.

2η το 2023 στο 28ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών στο αγώνισμα 400μ BF.

3η το 2023 στους Παράκτιους Μεσογειακούς Αγώνες στο αγώνισμα 200μ BF.

### **Ειδικό Αφιέρωμα:**

### **Το 1ο Albatros Challenge**

Στις 28-30 Νοεμβρίου 2025, ο Αθλητικός Ιωαννίνων έγραψε ιστορία, διοργανώνοντας για πρώτη

φορά το Albatros Challenge, μια τριήμερη κολυμβητική γιορτή στο ΠΕΑΚ Ιωαννίνων. Η διοργάνωση συγκέντρωσε 570 αθλητές από 32 συλλόγους όλης της Ελλάδας, με συμμετοχές σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Η επιτυχία του αγώνα θεωρήθηκε τεράστια χάρη στην άψογη οργάνωση, τη μεγάλη συμμετοχή, τις εξαιρετικές επιδόσεις των αθλητών του Αθλητικού Ιωαννίνων και τη θερμή ανταπόκριση συλλόγων και γονέων, με τη στήριξη χορηγών και υποστηρικτών.

### **Το Μέλλον και το «Δώρο» του 2026**

Ο σύλλογος ήδη σχεδιάζει το 2ο Albatros Challenge για το 2026, με στόχο ακόμη μεγαλύτερη συμμετοχή, περισσότερα αγωνίσματα και υψηλότερο οργανωτικό επίπεδο. Παράλληλα, απευθύνει πρόσκληση προς την πολιτεία και τους αρμόδιους φορείς, ζητώντας αναβάθμιση εγκαταστάσεων, περισσότερες διαθέσιμες διαδρομές, θέρμανση πισίνας, εξοπλισμό και ενίσχυση των ωρών λειτουργίας. Όπως τονίζουν οι άνθρωποι του συλλόγου, η υποστήριξη αυτή δεν αποτελεί απλώς επένδυση σε έναν αθλητικό οργανισμό, αλλά επένδυση στο παρόν και το μέλλον των παιδιών της πόλης.

**ΠΗΓΗ ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**



Η μοναδική  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
5 που καλλιεργεί  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ