

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ 2019 - ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΣΤΙΒΟΥ ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ

- ΕΝΑ (1) ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ
- ΕΝΑ (1) ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ
- ΤΕΣΣΕΡΑ (4) ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑΤΑ ΣΤΗΝ 8ΑΔΑ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
- ΔΩΔΕΚΑ (12) ΠΛΑΣΑΡΙΣΜΑΤΑ ΣΤΗΝ 16ΑΔΑ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
- 16ος ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ 80 ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ, ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Απόλυτα επιτυχημένη η αγωνιστική σεζόν για όλες τις αποστολές του ΓΑΣ Χολαργού, με αποκορύφωμα στο σημαντικότερο πρωτάθλημα της σεζόν, το Πανελλήνιο Ανδρών Γυναικών, στο οποίο η ομάδα μας στη σκυταλοδρομία 4 x 100μ. Ανδρών με τους **ΤΣΙΡΟΥΛΗ ΓΙΩΡΓΟ - ΒΛΑΧΟ ΒΑΣΙΛΗ - ΛΕΚΚΟ ΓΙΩΡΓΟ - ΔΑΜΙΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ** με την ανεπανάληπτη απόδοση όλων των αθλητών μας, κατάφερε να πάρει το **χρυσό μετάλλιο** και να στεφθεί πρωταθλήτρια Ελλάδος με την εκπληκτική επίδοση 41"45!!!!

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΤΕΡΑ ΚΑΙ ΜΕ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ:

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ, 9-10/2/2019

- **Λεκκός Γιώργος** 3ος στα 200μ με χρόνο 22"15
- **Βαρβάρα Ευαγγελία** 6η στο πένταθλο με 3063 βαθμούς
- **Ζαχαρίας Γιάννης** 13ος στα 60μ. με χρόνο 7"06 [ατομικό ρεκόρ στον προκριματικό 7"03]
- **Σκυταλοδρομία 4 x 400μ.** Ανδρών [Τσιρούλης-Ψαθάκης-Κουτσούμπας-Ζαχαρίας] 9η με χρόνο 3'31"50  
Οι υπόλοιπες συμμετοχές:

- **Τσιρούλης Γ.** 60μ. 7"31 , 200μ.22"89
- **Κουτσούμπας Κ.** 60μ. 7"28 , 200μ. 22"90
- **Λέντζος Π.** 60μ. 7"57
- **Ψαθάκης Γ.** 60μ. 7"25
- **Μαυροδάντης Φ.** Σφαίρα 11.44μ
- **Συργκάνη Ε.** 60μ. 8"39
- **Κανταρου** Σφαίρα 10.26μ

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΛΑΡΙΣΑ 29-30/6/2019

- 4η θέση στην Ελλάδα κατέλαβε η σκυτάλη 4 x 100μ. **Ν. Ανδρών** του συλλόγου μας με τους Λέντζο Παναγιώτη-Βλάχο Βασίλη-Κουτσούμπα Κων/νο- Ζαχαρία Γιάννη σημειώνοντας επίδοση 42"79 μόλις λίγα εκατοστά του δευτερολέπτου απόσταση από το χάλκινο μετάλλιο.
- 100μ. - την 16η θέση στην Ελλάδα του **Ζαχαρία Γιάννη** με επίδοση 11"14 το πρωί στον προκριματικό και 11"47 στον απογευματινό τελικό!!
- 200μ - την 13η θέση στην Ελλάδα του **Βασίλη Βλάχου** με επίδοση 22"76 το πρωί στον προκριματικό και 22"81(-1,7 άνεμο) στον απογευματινό τελικό!!
- Ο **Κουτσούμπας Κων/νος** συμμετείχε στον προκριματικό των 100μ και πέτυχε χρόνο 11"29 και στον προκριματικό των 200μ σημείωσε χρόνο 23"37(-1,7).

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΑΙΔΩΝ/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ, ΤΡΙΚΑΛΑ 4-5/7/2019

Ξεχώρισαν οι αθλητές μας που πέρασαν στους τελικούς των αγωνισμάτων τους:

- **Ψαθάκης Γιάννης** με 11"35 στα 100μ. και 12η θέση και
- **Μαυροδόντης Θεοφάνης** στη σφαιροβολία με 13,22μ και 12η θέση
- Ακόμη ο **Ψαθάκης Σάββας** με 11,90cm στο τριπλούν σημείωσε νέο ατομικό ρεκόρ!!
- Επίσης είχαμε τη συμμετοχή της **Συργκάνη Ευαγγελίας** στα 100μ. με επίδοση 13"64 (-1,8) και των ομάδων μας σκυταλοδρομίας **4 x 100μ. παιδων** (Ψαθάκης Σ.-Ουλής Π.-Θεοδώρου Η - Ψαθάκης Γ.) με επίδοση 47"06

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΠΑ'/ΠΚΑ', ΧΑΛΚΙΔΑ 13-14/7/2019

- Η ομάδα σκυταλοδρομίας **4 x 80μ. των κοριτσιών μας** με τις Γαμβρινού-Ζαχαριουδάκη - Τσιλικούδη-Ζαχαράκη με καταπληκτικές αλλαγές πέτυχαν μεγάλο ρεκόρ με 42"39!!!
- Ο **Αποστολόπουλος Δημοσθένης** με λίγους μήνες προπόνησης και συμμετέχοντας για πρώτη φορά σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα πήρε την 9η θέση στα 300μ.εμπόδια με χρόνο 45"90!!
- Ο **Ουλής Παναγιώτης στο άλμα** εις ύψος πήρε τη 10η θέση με 1,60cm και σίγουρα μπορούσε πολύ πιο πάνω!!
- Στους τελικούς των 1000μ. πήραν μέρος η **Χουδελουδη Χρύσα, η Μίχα Ιφιγένεια και ο Κωνσταντίνος Τσαγκάς** κάνοντας και οι τρεις μεγάλα ατομικά ρεκόρ με 3'26"80, 3'49"35 και 3'11"03 αντίστοιχα!!
- Στον προκριματικό των 300μ. συμμετείχε η **Τσιλικούδη Φραγκίσκη** πετυχαίνοντας 46"58 και χάνοντας για δύο θέσεις τη πρόκριση στο τελικό!!
- Και στον προκριματικό των 80μ. η **Ζαχαράκη Θεοδώρα** κάνοντας μια σπουδαία κούρσα πέτυχε ατομικό ρεκόρ με χρόνο 10"99!!!

### ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΠΑΤΡΑ 27-28/7/2019

Η ομάδα μας στη σκυταλοδρομία 4 x 100μ. Ανδρών με τους **ΤΣΙΡΟΥΛΗ ΓΙΩΡΓΟ - ΒΛΑΧΟ ΒΑΣΙΛΗ - ΛΕΚΚΟ ΓΙΩΡΓΟ - ΔΑΜΙΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ** με την ανεπανάληπτη απόδοση όλων των αθλητών μας, κατάφερε να πάρει το **χρυσό μετάλλιο** και να στεφθεί πρωταθλήτρια Ελλάδος με την εκπληκτική επίδοση 41"45!!!!

Σε ατομικό επίπεδο είχαμε την:

- 9η θέση του **Δαμίρη Τάσου** στα 100μ. με 10"95,
- 9η θέση του **Λεκκού Γιώργου** στα 200μ. με 21"95
- 16η θέση του **Βλάχου Βασίλη** στα 200μ. με 22"59

Οι υπόλοιποι αθλητές μας συμμετείχαν στους προκριματικούς των αγωνισμάτων τους σημειώνοντας τις παρακάτω επιδόσεις:

- **Ζαχαρίας Γιάννης** 100μ. 11"27 και 200μ.23"33
- **Κουτσούμπας Κων/νος** 100μ. 11"59

- Τσιρούλης Γιώργος 200μ. 22"65( Ατομικό ρεκόρ)
- Βαρβάρα Ευαγγελία 100μ.εμπόδια 15"93
- Λιούγκου Ζωή 100μ. 13"51

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2-3/8/2019**

Η επταθλήτρια μας **Βαρβάρα Ευαγγελία** κατετάγει 8η με 4302 βαθμούς!!

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες μας, που όπως πάντα τα έδωσαν όλα και μας έκαναν υπερήφανους με τις επιτυχίες τους!!!

Ένα μεγάλο μπράβο και σε όλους τους προπονητές και τις προπονήτριες μας για τη σπουδαία δουλειά που κάνουν και πάντα βρίσκονται δίπλα στους αθλητές και στον σύλλογο!!!

Στους Βανταράκη Αντώνη-μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις, Καλοχέρη Όλγα-άλματα, Καλιτζίδα Ανέστη-ρίψεις και Κοκορέση Κώστα -έναν από τους καλύτερους προπονητές ταχυτήτων στην Ελλάδα και μάεστρο στις σκυτάλες!!!