

Καλεντάρι Επόμενων Αγώνων (Β' εξάμηνο 2010)

Ημερομηνία	Αγώνας	Χλμ
Κυριακή 1 Αυγ. 2010	3ο PSATHATHLON α) 500μ. κολύμπι – 3000μ. τρέξιμο και β) 1500μ. κολύμπι – 10000μ. τρέξιμο	
Σάββατο 7 Αυγ. 2010	22α Πυλίνεια (Αγώνες Στίβου)	
Σάββατο 7 Αυγ. 2010 ώρα 6.00 μ.μ.	Αθαμνίος Διαδρομή	12,00
Σάββατο 14 Αυγ. 2010	4ος Αγώνας Μενδενίτσας	13,70
Κυριακή 5 Σεπ. 2010 ώρα 10:00 π.μ.	Ποδηλατικός αγώνας Βελβίνα Mountain Bike	3,22 & 35
Κυριακή 12 Σεπ. 2010	Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	40,50
Κυριακή 19 Σεπ. 2010 ώρα 09:30 π.μ.	4ος Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων	30,00
Σάββατο 25 Σεπ. 2010 ώρα 17:00 μ.μ.	4ος Αγώνας Γύρος Λιμνοθάλασσας Αιτωλικού	13,00
Σάββατο 2 Οκτ. 2010	Virgin Forest Trail (VFT)	110,00
Κυριακή 3 Οκτ. 2010	Ημιμαραθώνιος Δρόμος Αχαΐας 2010	21,10
Κυριακή 31 Οκτ. 2010	28ος Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών και Αγώνες Δρόμου 5 & 10 χλμ.	42,10

Γνωρίζατε ότι...

▶ Ο σύγχρονος Μαραθώνιος στην Αθήνα γίνεται σε ανάμνηση της διαδρομής του στρατιώτη Φειδιππίδη από το πεδίο μάχης στο Μαραθώνα, στην Αθήνα το 490 π.Χ.

▶ Ο θρύλος λέει ότι ο Φειδιππίδης μετέφερε το σημαντικότερο μήνυμα «Νενικήκαμεν» των Ελλήνων ενάντια στους Πέρσες και στη συνέχεια κατέρρευσε και πέθανε.

▶ Ο Μαραθώνιος της Αθήνας αναγνωρίζεται ως η αυθεντική μαραθώνια διαδρομή και είναι η ίδια διαδρομή που ακολουθήθηκε και στους Ολυμπιακούς Αγώνες που διοργανώθηκαν στην Αθήνα το 2004.

▶ Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες οργανώθηκαν το 1896 στην Ελλάδα.



▶ Ο θρύλος του Φειδιππίδη τιμήθηκε με μια διαδρομή των 24.85 μιλίων (40.000μ) από τη Γέφυρα του Μαραθώνα έως το Ολυμπιακό στάδιο στην Αθήνα.

▶ Το Στάδιο της Αθήνας, που είναι το τέρμα της διαδρομής του Αθηνάϊκού Μαραθωνίου, βρίσκεται στη θέση που ήταν το στάδιο των κλασικών χρόνων.

▶ Ο Σπύρος Λούης, νίκησε στον πρώτο σύγχρονο Μαραθώνιο με χρόνο 2 ώρες, 58 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα, δηλαδή έτρεχε κατά μέσο όρο με ρυθμό 7:11 το μίλι. Όταν ο αγώνας είχε τελειώσει μόνο εννέα δρομείς είχαν τερματίσει, οκτώ από τους οποίους ήταν Έλληνες. Το έθνος πανηγύριζε και ο Μαραθώνιος γεννιόταν.

ΑΘΛΗΣΗ - ΥΓΕΙΑ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

Γράφει η Γεωργία Πολιτοπούλου

Όλοι γνωρίζουμε πλέον τη συμβολή της άθλησης στη διατήρηση της υγείας μας σε καλό επίπεδο. Είναι επίσης απαραίτητο πριν ξεκινήσουμε την οποιαδήποτε δραστηριότητα να συμβουλευτούμε το γιατρό μας για να μας εξετάσει και να μας δώσει κάποιες συμβουλές για το τι θα πρέπει να αποφύγουμε ή για το τι είναι πιο κατάλληλο για μας σε περίπτωση που υπάρχουν κάποια προβλήματα υγείας.

Θυμηθείτε:

• **Να δώσετε στο σώμα σας** την ευκαιρία να επικεντρωθεί στην αποκατάσταση του τραύματος. Χαλαρώστε! Το να ανησυχείτε διαρκώς δεν έχει νόημα. Και σε καμιά περίπτωση μην τα βάζετε με το σώμα σας επειδή «σας πρόδωσε». Ζητήστε τη βοήθεια ενός έμπειρου ιατρού ή φυσιοθεραπευτή για την επιλογή της σωστής θεραπείας και θεωρείστε αυτή την περίοδο σαν περίοδο αναγέννησης.

• **Δεν υπάρχει λόγος** να διαταράξετε τις καθημερινές σας συνήθειες εκτός και αποτελεί ιατρική οδηγία.

• **Η άσκηση θα πρέπει** να ξεκινήσει από τη στιγμή που μπορείτε να περπατάτε δυναμικά χωρίς να αισθάνεστε καθόλου πόνο. Το περπάτημα αποτελεί μια καλή αρχή. Δεν ισσοδυναμεί βέβαια καρδιοαναπνευστικά με το τρέξιμο, είναι όμως καλύτερο από το τίποτα, επειδή ξεκινά τη διαδικασία λειτουργίας των συνδέσμων, των τενόντων, των μυών και των οστών προετοιμάζοντάς τα για το τρέξιμο. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε κολύμπι σε πισίνα ή ποδήλατο.

• **Το περπάτημα πρέπει** να είναι ζωηρό και ο βηματισμός όσο πιο μεγάλο γίνεται, ενώ το τρέξιμο πρέπει να είναι χαλαρό και ο βηματισμός πολύ μικρός. Από τη στιγμή που μπορείτε να το κάνετε αυτό, είναι ώρα να αντικαταστήσετε το περπάτημα με ένα πιο γρήγορο τρέξιμο.

• **Το πολύ χαλαρό τρέξιμο** μπορεί να είναι πραγματικά αρκετά ευχάριστο, αν απλά επικεντρωθείτε στο χρόνο και παραδεχθείτε το γεγονός, ότι άσχετα με το αν τρέχετε γρήγορα ή αργά η 1 ώρα είναι 60 λεπτά τρεξίματος που σας οδηγούν, έστω και αργά στο στόχο σας.

Απο το περιοδικό Runner, Τεύχος 15

Σύλλογος Δρομέων - Μαραθωνοδρόμων και Ολυμπιακών Αγωνισμάτων "Leranto"

1ος Ποδηλατικός αγώνας «Βελβίνα Mountain Bike»

Ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με τη Δ.Κ.Ε.Α.Ν. Ναυπάκτου, το Δ.Δ. Βελβίνας και το Δ.Δ. Αγραπιδόκαμπου του Δήμου Αντιρρίου διοργανώνει την Κυριακή 5 Σεπτεμβρίου 2010 τον 1ο αγώνα «Βελβίνα Mountain Bike» στο πανέμορφο δάσος της Βελβίνας μόλις 7 χλμ από τη γραφική πόλη της Ναυπάκτου.



Θα γίνουν 4 ξεχωριστοί αγώνες για κάθε κατηγορία α) για Παιδιά ηλικίας 10-15 ετών, αγώνας 3 χλμ. β) για χομπίστες ποδηλάτες ηλικίας 18 και άνω, αγώνας 22 χλμ. γ) για γυναίκες ηλικίας 18 και άνω, αγώνας 22 χλμ. και δ) για άνδρες ηλικίας 18 και άνω, αγώνας 35 χλμ.

Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή αναγράφοντας ονοματεπώνυμο, ηλικία, πόλη κύριας κατοικίας, τηλέφωνο επικοινωνίας και σύλλογο (αν υπάρχει): α) στο mail του συλλόγου lerantorunners@gmail.com β) στο fax 2634026182 (υπόψιν κου Καραχάλιας Δημήτρης) και γ) στο τηλ. 6979 983098 (κ. Καραχάλιας Δημήτρης). Περισσότερες Πληροφορίες στο <http://lerantorunners.gr/?p=477>

Εξαμηνιαία τοπική έκδοση
αθλητισμού και πολιτισμού

Αριθμός Φύλλου 1 - Α' Εξάμηνο 2010

Εκδότης: Σύλλογος Leranto
Υπεύθυνοι σύνταξης: Πέτρος Καμπάς, Γεωργία Πολιτοπούλου, Γιώργος Πασχάλης, Γιάννης Καραγιώργος
Επικοινωνία: www.lerantorunners.gr
lerantorunners@gmail.com

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΑΣ

Ο Σύλλογος Δρομέων - Μαραθωνοδρόμων και Ολυμπιακών Αγωνισμάτων "Leranto" ιδρύθηκε στις αρχές του 2009 με έδρα την πόλη της Ναυπάκτου, και έχει σαν σκοπό να φέρει σε επαφή μέσω των αθλητικών αγώνων όλους όσους προσπαθούν για την ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία, να βελτιώσει τη φυσική και αγωνιστική ικανότητα των μελών και των φίλων τους μέσω της άθλησης, να εξυψώσει το αθλητικό πνεύμα, να συσφίξει τις σχέσεις και να αναπτύξει συνεργασία και φιλία μεταξύ αυτών που αγαπούν τον αθλητισμό, και ιδίως το τρέξιμο και τέλος να διοργανώσει αγώνες σχετικούς με τρέξιμο, ποδηλασία, τρίαθλο και λοιπά ολυμπιακά αγωνίσματα.

Στον ενάμιση περίπου χρόνο λειτουργίας του οι δρομείς του έχουν συμμετάσχει σε πάνω από 20 αγώνες δρόμων μικρών - μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων.

Σκοπός αυτής της μίνι εφημερίδας που σκοπεύουμε να εκδίδουμε κάθε εξάμηνο είναι να γνωρίσει ο κόσμος της πόλης μας το Σύλλογο μας, να αγαπήσει την άθληση και ειδικότερα το τρέξιμο και να συμμετάσχει σε στις δραστηριότητες που διοργανώνουμε και συμμετέχουμε.

"LERANTO" ΣΥΛ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ



ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ



PRINTSYS
ΠΑΤΡΑ - ΑΓΡΙΝΙΟ - ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ

Canon
Pέτρος Σμάνης
océ

Αρέβα 7 & Τέλλου Άγρα Πάτρα Τ.Κ. 264 42
Τηλ: 2610-435678 Fax: 2610-420256 Κιν: 6944-241998
e-mail: p.smanis@printsys.gr www.printsys.gr

Παραδοσιακό Καφεκοπτείο

ΤΣΟΥΚΑΛΑΣ

Γλυκά
Κάβα - Ξηροί Καρποί

Ιντζέ 14, Ναύπακτος 30 300
Τηλ. 26340-23630, fax: 26340-26806

Περικλής Α. Θεοφάνης

Αθηνών 6, 30300 Ναύπακτος
Τηλ: 26340 28829, 26400
Fax: 26340 24829
Κινητό: 6974 933 123
e-mail: p.theofanis1@gmail.com
p.theofanis@ecofarm.net
skype: ptheofanis

Φαρμακοποιός

www.ygeia-frontida.gr

Canon
DATA SOLUTIONS
KONICA MINOLTA
océ
XANTÉ

Δημιτρόπουλος Δημήτρης

Επίσημη αντιπροσωπεία - Απολλοδικά - Αιτωλικό - Σερβία - Φιλικός Λόγος ενίστασης

ΑΓΡΙΝΙΟ: ☎ 26410 30023. Τακτικά 39
ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ: ☎ 26340 24559. Μεναιχμού 3

ΚΩΤΣΟΒΟΛΟΣ

Γιατί τα θέλετε όλα!

Κατάστημα Ναυπάκτου: Βαθύρεμα Πλατανίτη Αντιρρίου, Τ.Κ. 300 20 Ναυπάκτου
Τηλ.: 26340 32555, 26340 32556, Fax: 26340 32557
e-mail: fr_nafpaktos@kotsovolos.gr, www.kotsovolos.gr

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ι. ΜΑΚΡΗΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Πτυχιούχος Α.Π.Θ.
Αξίωματικός Πολεμικής Αεροπορίας

ΙΑΤΡΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
Βαρδακούλα 28
30300 Ναύπακτος

Τηλ: 26340.22722
Κινητό: 6978.444.121
fax: 2615.001.001
email: makrisdent@hol.gr

Χαρτί & Καλαμάρι
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ
ΧΑΡΤΙΚΑ

Αγγελόπουλος Σ. Βασίλειος

Ν. Μπότσαρη & Μεσογίων - Ναύπακτος 30300
Κιν.: 6972 212620 • Τηλ.: 26340 26447
e-mail: xarti_kalamari@yahoo.gr

vodafone

vodafone shop
Ναυπάκτου

Υπεύθυνος
Παναγιώτης Φούντας

Αθηνών 11, 303 00 Ναύπακτος
Τηλ. 26340 38038, Fax: 26340 38039
e-mail: VF044@vodafone.gr

Lepanto Beach Hotel

LERANTO
Beach Hotel

Gribovo - Nafpaktos 303 00 Greece
Tel: +30 2634023931, +30 2634023932 - Fax: +30 2634023930
www.lepantobeach.gr e-mail: lepantoh@otenet.gr

Εξοτιοκευμένα μαθήματα Αγγλικών, Πολιτοπούλου Γεωργία
Τηλ. 6972024034

Ωρολόγια - Κοσμήματα

TISSOT

Κατσιγιάννης Παύλος

Τζαβέλλο 82 - Ναύπακτος
Τηλ.: 26340 22034

Ιωάννης Παύλου

NRG
sports

ΑΛΥΣΙΔΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

Τζαβέλλο 56
30 300 Ναύπακτος
τηλ.: 26340 22672
fax: 26340 29560