

Όταν φυσάει δυνατός άνεμος, οι
φοβισμένοι άνθρωποι κτίζουν τείχη
και οι σοφοί ανεμόμυλους...

Σε αυτή την ενότητα θα
κτίσουμε τους δικούς
μας «ανεμόμυλους»!



Λάμπρος Στεφάνου

Στέλιος Κυριακίδης



Ο ΔΡΟΜΕΑΣ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕ ΙΣΤΟΡΙΑ

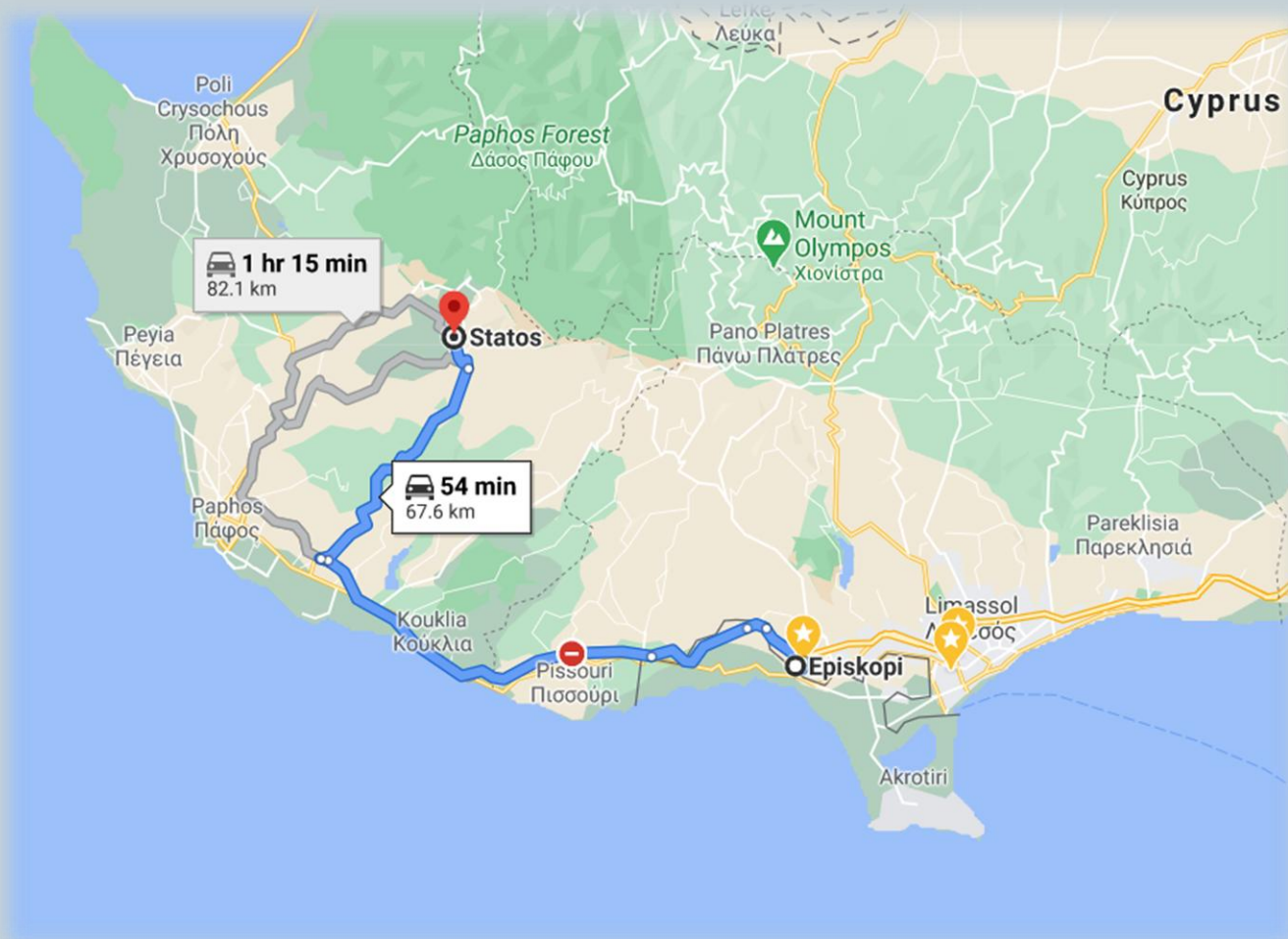


Τα πρώτα βήματα...

- Γεννήθηκε το 1910 στο χωριό Στατός της Πάφου.
- Από μικρός είχε το «μικρόβιο» του τρεξίματος.
- Έτρεχε με την παραμικρή αφορμή. Συνήθως «πεταγόταν» μέχρι το απέναντι χωριό που απείχε 15-20 km.
- Από την εφηβική του ηλικία άρχισε να παίρνει μέρος σε αγώνες (από το 1930, ως αθλητής του Γυμναστικού Συλλόγου «Ολύμπια» της Λεμεσού).



Διαδρομή από την Επισκοπή στον Στατό



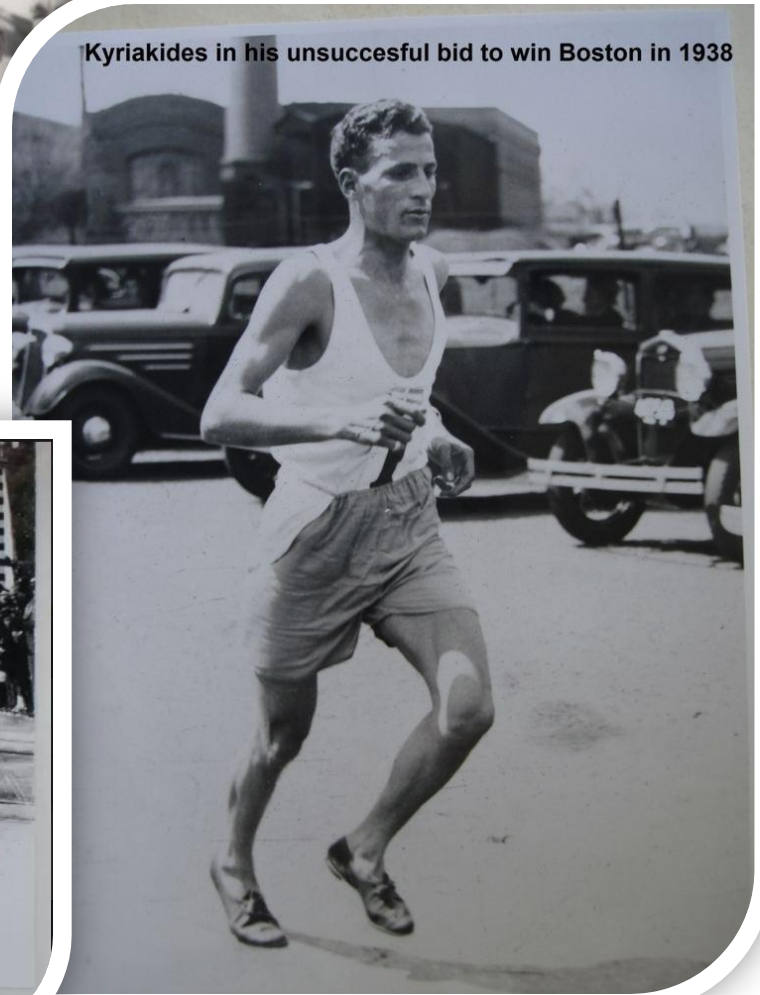
Με τα χρώματα της Ελλάδας...

- Το 1936 ο Κυριακίδης εγκαταστάθηκε μόνιμα στην Αθήνα και συμμετείχε στην εθνική ομάδα της Ελλάδας.
- Σάρωνε τα μετάλλια σε Ελλάδα και Βαλκάνια.
- Κατέρριψε την πανελλήνια επίδοση του Σπύρου Λούη στον Μαραθώνιο (μια επίδοση τεσσάρων περίπου δεκαετιών).
- Το 1936 ταξίδεψε στη ναζιστική Γερμανία για να τρέξει στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βερολίνου.





Kyriakides in his unsuccessful bid to win Boston in 1938



1939 - Athens Balkan Games

Τα χρόνια της Κατοχής



- Το ξέσπασμα του πολέμου το 1940 τον βρίσκει αντιμέτωπο με τη φτώχεια και την πείνα.
- Εκείνη την περίοδο παντρεύτηκε τη γυναίκα του και σταμάτησε τον αθλητισμό, καθώς προείχε η επιβίωση.
- Τα χρόνια της κατοχής οι Γερμανοί τον συνέλαβαν μαζί με άλλα 49 άτομα. Ο Κυριακίδης ήταν ο μοναδικός που γλίτωσε την εκτέλεση. Ο Γερμανός αξιωματικός διέταξε να τον ελευθερώσουν, όταν έμαθε πως είχε τρέξει στους Ολυμπιακούς του Βερολίνου.



Τα χρόνια της Κατοχής, ήταν δύσκολα για τον Στέλιο Κυριακίδη, όπως και για όλους τους Έλληνες. Όπως έλεγε και ο ίδιος, το γαμήλιο δώρο του ήταν ένα ψωμί (κι αυτό μισό). Λόγω της φήμης του, κατάφερνε να εξασφαλίζει κάποιες φορές μερικά λαχανικά.



Μια εικόνα χίλιες λέξεις...

Ο Μαραθώνιος της Βοστώνης (1946)



- Ο Κυριακίδης είχε να αγωνιστεί σε Μαραθώνιο σχεδόν 5 χρόνια. Ήταν απροπόνητος, αδύναμος και υποσιτισμένος.
- Όταν ανακοίνωσε στη σύζυγό του πως ήθελε να λάβει μέρος στον Μαραθώνιο της Βοστώνης αυτή του είπε: «Είσαι τρελός; Έτσι κοκαλιάρης όπως είσαι θα πεθάνεις!».
- Αυτός όμως δεν τα έβαλε κάτω! Ξεκίνησε τις προπονήσεις ακόμη και μέσα στο χιόνι. Έφτασε στο σημείο, κάποια στιγμή, να λιποθυμήσει από την εξάντληση.

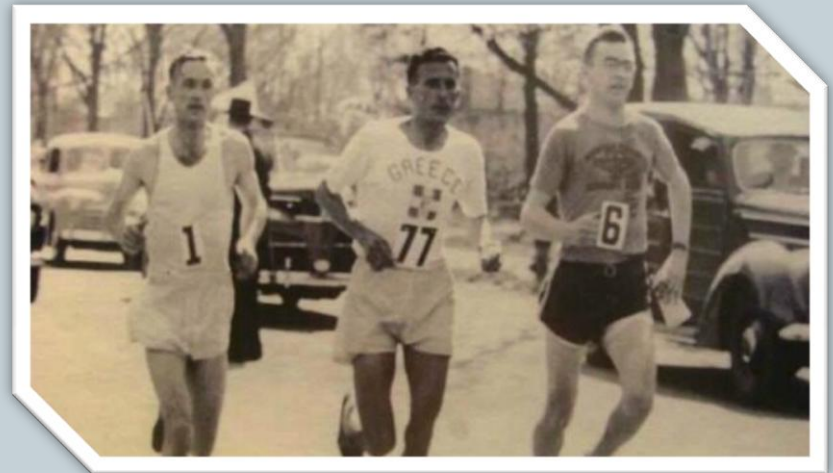
Ο Μαραθώνιος της Βοστώνης (1946)

- Για να αγοράσει το εισιτήριο για την Αμερική, πούλησε έπιπλα του σπιτιού του.
- Όταν έφτασε στη Βοστώνη, οι γιατροί αρνήθηκαν να τον αφήσουν να τρέξει. Ήταν τόσο αδύνατος από την πείνα της Κατοχής, που δεν πίστευαν ότι θα αντέξει.
- Ο Κυριακίδης υπέγραψε υπεύθυνη δήλωση ότι φέρει ο ίδιος την ευθύνη αν του συμβεί κάτι.



Ο Μαραθώνιος της Βοστώνης (1946)

- Στις 20 Απριλίου 1946, οι αθλητές πήραν τις θέσεις τους στο σημείο εκκίνησης.
- Ανάμεσα στους δρομείς ήταν και ο κορυφαίος Αμερικανός Τζόνι Κέλι.
- Ο Κυριακίδης έμεινε πίσω τα πρώτα χιλιόμετρα, για να εξοικονομήσει ενέργεια για το τέλος.
- Σιγά σιγά ξεκίνησε να ανεβάζει ταχύτητα και να προσπερνάει τους υπόλοιπους δρομείς.



Ο Μαραθώνιος της Βοστώνης (1946)

- Στο 40^ο χιλιόμετρο άφησε πίσω του και τον Αμερικανό. Λίγα μέτρα πριν το τέλος, ομογενείς και δημοσιογράφοι τον ενθάρρυναν για τη νίκη.
- Τερμάτισε πρώτος με χρόνο 2:29:27, φωνάζοντας στον τερματισμό «ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ!» (For Greece)



1946, ο Κυριακίδης τερματίζει πρώτος

Ο μεγάλος τερματισμός...



Ο Μαραθώνιος της Βοστώνης (1946)

- Με τη νίκη του έγινε ο σύγχρονος Έλληνας ήρωας στα μάτια όλου του κόσμου.
- Έγινε πρεσβευτής του δράματος του ελληνικού λαού και μάζεψε 250 χιλιάδες δολάρια ως βοήθεια για την Ελλάδα.
- Έστειλε έξι πλοία με είδη πρώτης ανάγκης (τρόφιμα, ρούχα και φάρμακα) πίσω στην Ελλάδα (το γνωστό «πακέτο Κυριακίδη»).

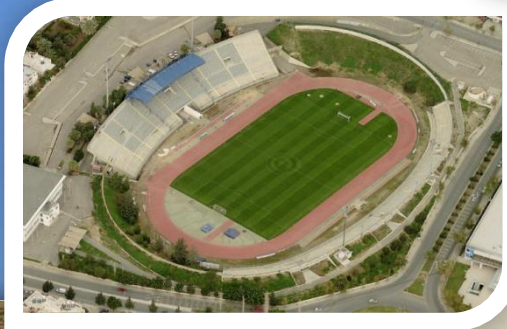
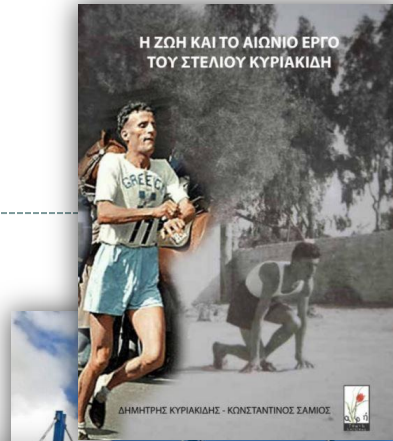
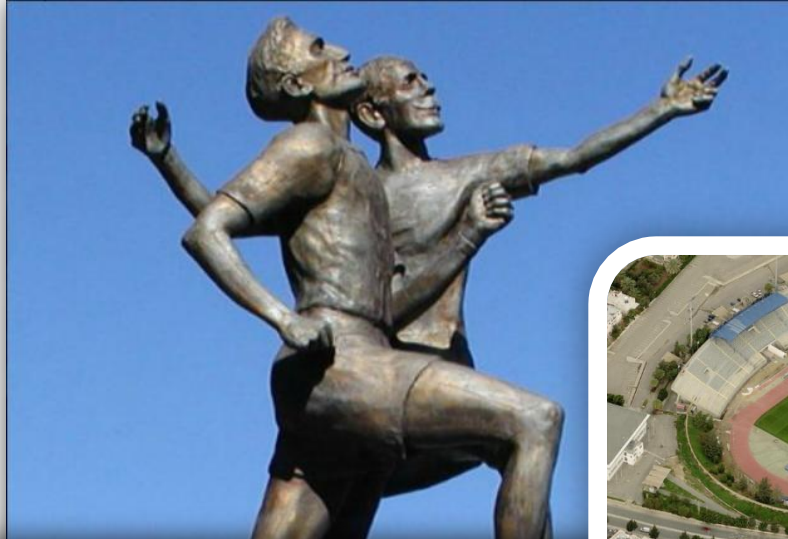


Ο πρώτος αθλητής μεγάλων αποστάσεων στον κόσμο που:



- Προπονείται με αλληλογραφία με τον προπονητή του – 1934/35/45 (Ο. Σίμιτσεκ, Ελλάδα-Κύπρος)
- Χρησιμοποιεί χρονόμετρο χειρός για τέμπο – 1934
- Κάνει διατάσεις για προθέρμανση – 1935
- Ακολουθεί ειδική δίαιτα – 1935
- Τρέχει για φιλανθρωπικό σκοπό (για την Ελλάδα) – Βοστώνη 1946
- Κερδίζει στη Βοστώνη χωρίς βορειοαμερικανικά χρώματα
- Μπαίνει σε περιοδικό KOMIK

Προς τιμήν του Στέλιου Κυριακίδη...



1947 Το Comic βιβλίο στην Αμερική

Ντοκιμαντέρ για τη ζωή του Στέλιου Κυριακίδη



- <https://www.youtube.com/watch?v=c7LTYMURoIU>



Τα δικά μας
πρώτα
βήματα...

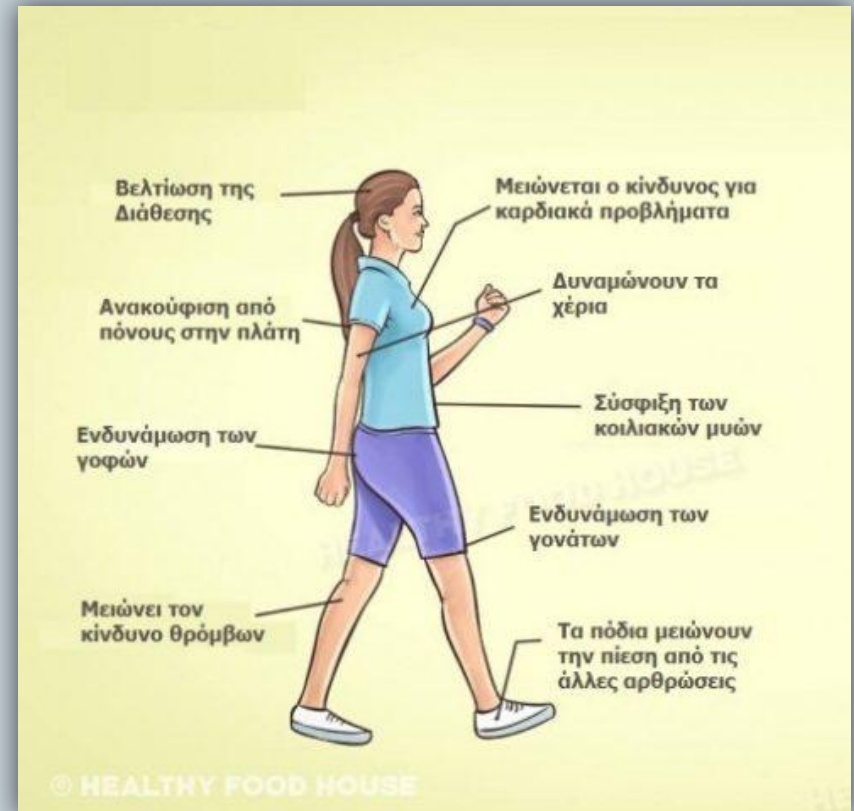
ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



- Η πεζοπορία είναι μια φυσική δραστηριότητα, η οποία ανήκει στην κατηγορία των υπαίθριων δραστηριοτήτων.
- Οι υπαίθριες δραστηριότητες, ως ενεργητικές μορφές αναψυχής, εκπληρώνουν δύο βασικούς σκοπούς:
 - προωθούν τη φυσική άσκηση,
 - αποτελούν τρόπο επαφής και «επιστροφής» στο φυσικό περιβάλλον.
- Απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, αφού αποτελεί έναν από τους **ασφαλέστερους** και **ευκολότερους** τρόπους άσκησης.

Τα οφέλη της πεζοπορίας

- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων άλλων παθήσεων (π.χ. σακχαρώδους διαβήτη, οστεοπόρωσης).
- Καταπολεμά την παχυσαρκία.
- Λειτουργεί θετικά στην ψυχική υγεία.
- Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.
- Προσφέρει ηρεμία και ψυχαγωγία.

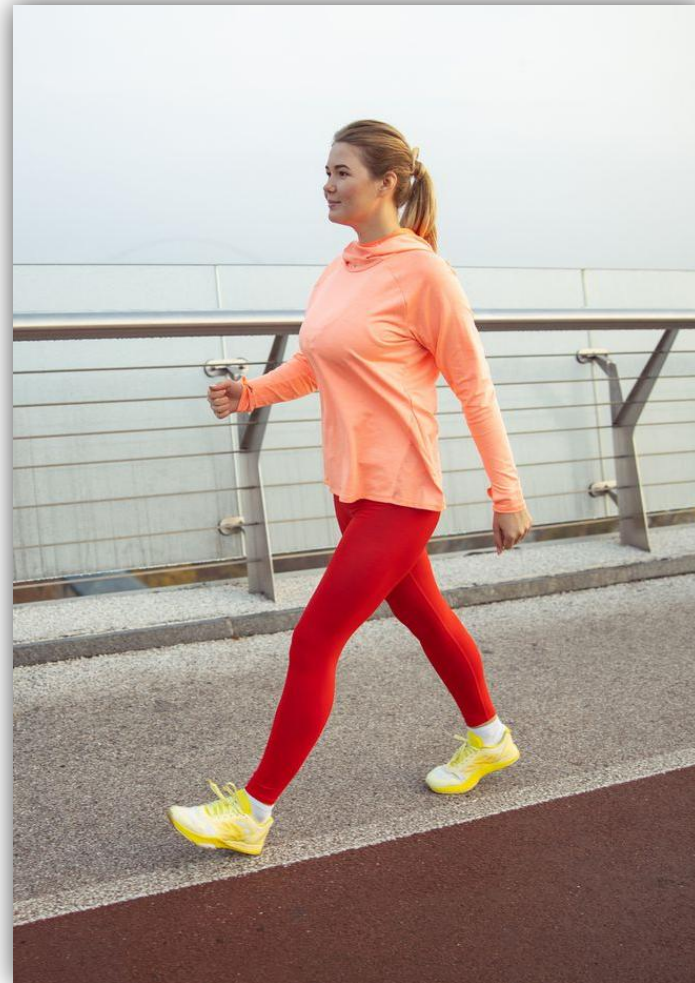




Σημαντικές συμβουλές

Έμφαση στον σωστό τρόπο βαδίσματος κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας

- Το κεφάλι και το σώμα ίσιο (το βλέμμα εστιάζεται μπροστά)
- Τα χέρια κινούνται ελεύθερα αντίθετα με τα πόδια
- Το μπροστινό μέρος του ποδιού δείχνει ευθεία μπροστά και ακουμπά πρώτα η φτέρνα στο έδαφος



Σημαντικές συμβουλές

Οι μικρές
αυξομειώσεις στην
ταχύτητα (από 4
έως 6,5 χιλιόμετρα
την ώρα), καθώς
και οι εναλλαγές
ανηφόρας-
κατηφόρας, έχουν
ευεργετικές
επιδράσεις στον
οργανισμό μας.





Ας περπατήσουμε λοιπόν...

Στην αυλή

Στο πεζοδρόμιο

Στην ύπαιθρο
(μονοπάτια φύσης)

Καρτέλα Πεζοπορίας



Όνοματεπώνυμο:

	Μέρα 1	Μέρα 2	Μέρα 3	Μέρα 4	Μέρα 5	Μέρα 6	Μέρα 7	Σύνολο εβδομάδας 1
	Μέρα 8	Μέρα 9	Μέρα 10	Μέρα 11	Μέρα 12	Μέρα 13	Μέρα 14	Σύνολο εβδομάδας 2
	Μέρα 15	Μέρα 16	Μέρα 17	Μέρα 18	Μέρα 19	Μέρα 20	Μέρα 21	Σύνολο εβδομάδας 3
	Μέρα 22	Μέρα 23	Μέρα 24	Μέρα 25	Μέρα 26	Μέρα 27	Μέρα 28	Σύνολο εβδομάδας 4

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η συγκατάθεση/συνοδεία γονέα!
2. Πάντα να φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια!
3. Να σημειώνετε για κάθε μέρα τον χρόνο που περπατήσατε (σε λεπτά), την απόσταση (σε km) και τον αριθμό των βημάτων σας.
4. Προσπαθήστε να αυξήσετε τον αριθμό των βημάτων σας από μέρα σε μέρα και από εβδομάδα σε εβδομάδα.
5. Να περπατάτε με προσοχή και με ρυθμό που αντέχετε!



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής
Λάμπρος Στεφάνου

Βηματομετρητής

Εντοπίζω ή κατεβάζω στο κινητό μου μια από τις πιο κάτω εφαρμογές:

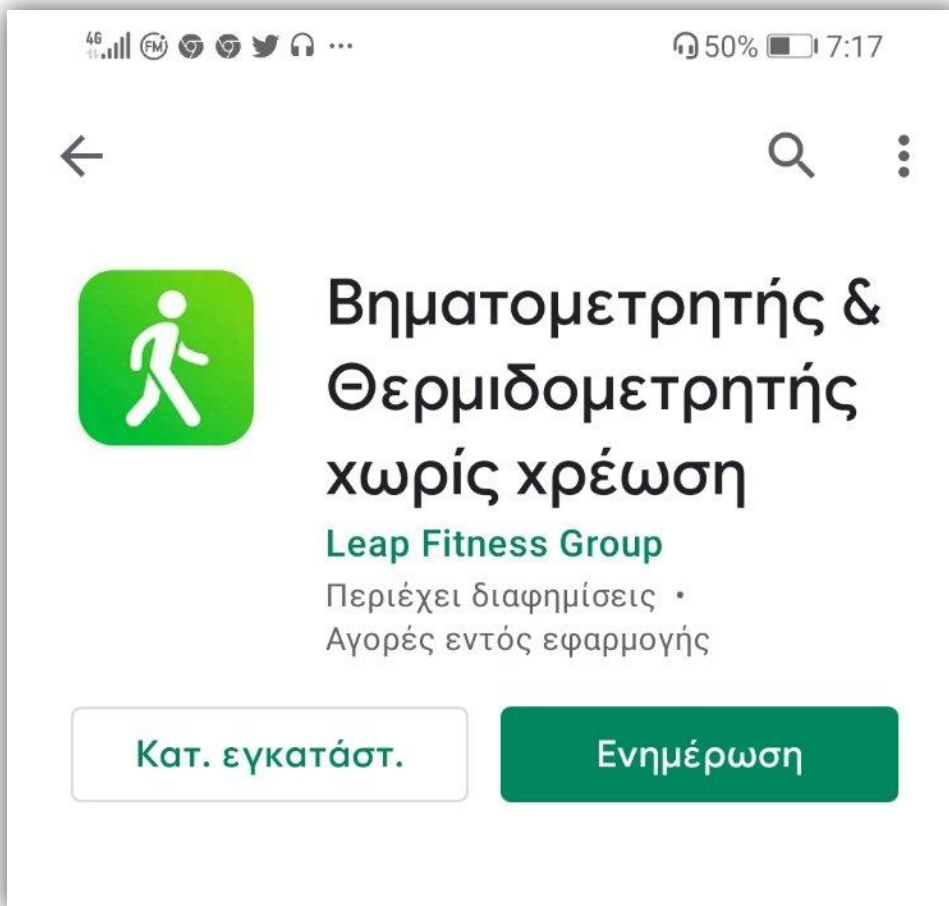
Health App με καταγραφή Outdoor Run

GPS tracking applications
- Total Distance Run,

Strava

Map My Run

Οποιαδήποτε άλλη εφαρμογή καταγραφής επίδοσης



1. Ενεργοποιώ τις πληροφορίες τοποθεσίας
2. Καθορίζω στόχο (π.χ. απόσταση)
3. Επιλέγω «βάδισμα» (ή «τρέξιμο»)
4. Επιλέγω «έναρξη»

Μονοπάτια μελέτης της φύσης και πεζοπορίας στην Κύπρο

- Μονοπάτι Αφροδίτη (Αφετηρία: Τα Λουτρά της Αφροδίτης, Μήκος: 7,5 km, Χρόνος: 3-4 ώρες).
- Μονοπάτι Φαράγγι του Άβακα (Αφετηρία: Δρόμος Αγίου Γεωργίου Πέγειας-Παραλία Λάρας, Μήκος: 1,1 km, Χρόνος: 0,5-1 ώρα).
- Μονοπάτι Ενετικά Γεφύρια (Αφετηρίες: Κοινότητα Καμινარიών - Χωριό Βρέτσια, Μήκος: 17 km, Χρόνος: 6 ώρες).
- Μονοπάτι Πέτρας του Ρωμιού (Αφετηρία: Περίπτερο ΚΟΤ παρά της Πέτρας του Ρωμιού, Μήκος: 7,1 km, Χρόνος: 2-2,5 ώρες).
- Μονοπάτι Ιερά Μονή Τροοδίτισσας (Αφετηρίες: Μονή Τροοδίτισσας - Κοινότητα Φοιγιού, Μήκος: 4,3 km, Χρόνος: 1,5-2 ώρες).
- Μονοπάτι Αταλάντη (Αφετηρία: Πλατεία Τροόδους, Μήκος: 14 km, Χρόνος: 4-5 ώρες).
- Μονοπάτι Δύμες-Πελένδρι (Αφετηρία: Χωριό Δύμες, Μήκος: 4,5 km, Χρόνος: 1,5 ώρα).
- **Μονοπάτι Απόλλωνα Υλάτη** (Αφετηρία: Αρχαιολογικός χώρος του Ναού του Απόλλωνα Υλάτη, Μήκος: 2 km, Χρόνος: 40 λεπτά).

Ο πρώτος μας «ανεμόμυλος»...

