

# ΕΛΛΗΝΕΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥΣ

## ΜΑΝΩΛΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΥΔΑΚΗΣ

Γεννήθηκε στις 05 Απριλίου 1983 στο Ηράκλειο Κρήτης και κατοικεί στη Γαλιά. Από τις 23 Απριλίου 2007, εξαιτίας ενός τροχαίου ατυχήματος, είναι παραπληγικός. Την πρώτη εμφάνιση στο στίβο την έκανε στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ατόμων με Αναπηρία. Αγωνίστηκε στον ακοντισμό και στη σφαιροβολία, όπου κατέκτησε δύο χρυσά μετάλλια. Στις 17 Ιουλίου 2010 κατέρριψε το πανελλήνιο ρεκόρ στον ακοντισμό με βολή 22,20 m. Τον Αύγουστο του 2010 πήρε μέρος στους αγώνες Εθνικού Πρωταθλήματος της Κροατίας, όπου κατέκτησε την πρώτη θέση στον ακοντισμό και την τρίτη θέση στην σφαιροβολία. Το Σεπτέμβριο του 2010 συμμετείχε σε αγώνες Εθνικού Πρωταθλήματος της Αγγλίας, όπου κατέκτησε την πρώτη θέση και στα δύο αγωνίσματα. Στις 24 έως 26 Μαΐου 2011 στα πλαίσια του πανελληνίου πρωταθλήματος καταρρίπτοντας το πανελλήνιο και προσωπικό του ρεκόρ, τόσο στη σφαιροβολία με βολή 9,20 m. , όσο και στον ακοντισμό με βολή που έφτασε τα 28,28 m. Με τις συγκεκριμένες επιδόσεις ο Στεφανουδάκης βρέθηκε στη δεύτερη θέση της παγκόσμιας κατάταξης στον ακοντισμό και στην τέταρτη θέση στη σφαιροβολία για το 2011. Στις 12 Μαρτίου 2012 αγωνίστηκε στον ακοντισμό και κατέλαβε την πρώτη θέση. Οι μέχρι τότε επιδόσεις του τον έφεραν να αγωνιστεί στη μεγάλη διοργάνωση, του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Ατόμων με Αναπηρία, το οποίο διεξήχθη στην Ολλανδία. Στις 24 Ιουνίου ανέβηκε στο τρίτο σκαλοπάτι του βάρους στη σφαιροβολία, ενώ στις 26 Ιουνίου ανέβηκε στο δεύτερο σκαλοπάτι. Το 12ο μετάλλιο στους 14ους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου πήρε το χάλκινο μετάλλιο του ακοντισμού, σημειώνοντας παράλληλα την καλύτερη επίδοση του για το 2012. Ενώ στην κορυφή του κόσμου ανέβηκε στους παραολυμπιακούς αγώνες του Ρίο το 2016, κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο.

## ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ

Για τον 30χρονο Πάνο Τριανταφύλλου, το αργυρό Παραολυμπιακό μετάλλιο στο άθλημα της σπάθης είναι το επιπλέον δώρο σε μια ολόκληρη διαδικασία που ο ίδιος απολαμβάνει ιδιαίτερα. Άλλωστε, όπως είχε δηλώσει «το κλίμα είναι υπέροχο στους αγώνες, ειδικά στις διεθνείς αναμετρήσεις. Υπάρχει έντονος συναγωνισμός».

Η σπουδαία διάκριση για τον Έλληνα -Δραμινό στην καταγωγή- ήρθε ύστερα από τέσσερις νίκες στα προκριματικά. Εξίσου εύκολα ο Πάνος Τριανταφύλλου πέρασε και από την προημιτελική φάση, ενώ στα ημιτελικά χρειάστηκε να προσπαθήσει αρκετά για να νικήσει έναν πολύ ισχυρό αντίπαλο. Φτάνοντας στον τελικό, οι πιθανότητες ήταν μοιρασμένες, οι μονομάχοι ήταν σε πολύ υψηλό επίπεδο και το αργυρό μετάλλιο που εξασφάλισε ο Έλληνας οπλομάχος κρίνεται σαν ένα εξαίρετο επίτευγμα.

Ο Πάνος Τριανταφύλλου είναι τετραπληγικός και ζει στα Μελίσσια. Ασχολείται συστηματικά με την ξιφασκία, μετέχει τόσο σε αγώνες με σπάθη όσο και με ξίφος μονομαχίας (υπάρχουν τεχνικές διαφορές ανάμεσα στα δύο) και προπονείται καθημερινά 4-6 ώρες. Με άλλα λόγια, ο Πάνος κάνει πρωταθλητισμό, γεγονός που πιστοποιείται από τις επιτυχίες του, τόσο σε ευρωπαϊκό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο.



## ΠΑΥΛΟΣ ΜΑΜΑΛΟΣ

Έκανε περήφανους όσους τον στήριξαν, έκανε περήφανους όσους πραγματικά συγκινούνται όταν ακούν τον εθνικό ύμνο, βλέπουν την σημαία της Ελλάδας και ξέρουν πραγματικά τι είναι ο Παύλος Μάμαλος.

Ο Έλληνας γίγαντας που πήρε το χρυσό μετάλλιο στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο δεν είχε μια ζωή εύκολη μέχρι σήμερα. Το πρόβλημα του, έγινε ακόμη μεγαλύτερο από τους συνανθρώπους του. Ειδικότερα από το σχολείο, εκεί που αναγκάστηκε να τα παρατήσει πριν πάει καν στο Γυμνάσιο...

Η ιστορία όμως ξεκινά πριν 45 χρόνια όταν γεννήθηκε το 1971 στον Ασπρόπυργο. Τελείωσε το νηπιαγωγείο αλλά όταν άρχισε το δημοτικό, υπέστη πολιομυελίτιδα που τον χτύπησε στα δύο πόδια και τα νέκρωσε. «Πήγα στον Καναδά σε γιατρούς, κάνανε ό,τι μπορούσαν και απλούστατα μου είπαν “μην κάνεις την εγχείρηση, γιατί είναι μια εγχείρηση πολύ επίπονη και πολύ επικίνδυνη για τον οργανισμό σου”. Μου είπαν ότι αρχίζει από πάνω, από τον αυχένα και ανοίγουν όλη τη σπονδυλική στήλη μέχρι κάτω όλο τον κορμό του ποδιού, δηλαδή ανοίγουν όλο το κεφάλι, την σπονδυλική στήλη, το αριστερό πόδι.. ανοίγουν τον άνθρωπο και ψάχνουν να βρουν το νεύρο το οποίο έχει πάθει την ζημιά, αλλά αυτό είναι πολύ επίπονο για κάποιον να την κάνει και είναι και πολύ επικίνδυνο. Τελικά με συμβούλεψαν οι γιατροί στον Καναδά να μην την κάνω, γιατί μπορεί να πειράξουν κανένα άλλο νεύρο και να μου νεκρωθούν και τα χέρια...» έχει πει ο ίδιος σε συνέντευξη του παλαιότερα.

Το μαρτύριο του όμως δεν είχε τελειώσει. Το σχολείο αποδείχθηκε εφιάλτης. «Τα παιδιά με κοροϊδεύανε στο σχολείο, με λέγανε ανάπηρο, κούτσαβο και τέτοια πράγματα. Εγώ

καθόμουν σε μια γωνιά και έκλαιγα, όταν κτύπαγε το κουδούνι και ανέβαιναν τα παιδιά πάνω, εγώ καθόμουν από κάτω και έκλαιγα. Μου πετούσαν τις τσάντες από το παράθυρο και μου ερχόντουσαν στο κεφάλι και με κορόιδευαν. Δεν με παίρνανε σε εκδρομές, δεν με παίρνανε σε πενταήμερες, καθόμουν μόνος στο σχολείο μέχρι να γυρίσουν τα άλλα παιδιά και έτσι κάποτε, όταν έφτασα στην έκτη δημοτικού, τα παράτησα το σχολείο τελείως και δεν πήγα γυμνάσιο».

Κλείστηκε στο σπίτι του, στο δωμάτιο του. Μέχρι τα 27... Εκεί βρήκε την διέξοδο του αθλητισμού και της Αρσης Βαρών. Βρήκε κίνητρο για την ζωή. Ξεκίνησε σοβαρά λίγο πριν τους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, τότε που κατάφερε και πήρε την 6η θέση. Ακολούθησε ασημένιο στο Πεκίνο, χάλκινο στο Λονδίνο και τώρα η δικαίωση. Το χρυσό μετάλλιο.

Η οικογένεια του ήταν το μόνο του στήριγμα στα δύσκολα χρόνια. «Μόνος σου είσαι, πρέπει να στηρίζεσαι σε ότι μπορείς να κάνεις από μόνος σου ή με τη βοήθεια της οικογένειάς σου. Γι' αυτό και είχαν σαν ήρωες τους γονείς μου. Τώρα που μεγάλωσα, έχω κοντά μου τη μάνα μου, τον πατέρα μου δυστυχώς τον έχασα. Σαν ίνδαλμά μου, λοιπόν, έχω αυτούς τους δύο.» Στα 35 του έμαθε για το Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας και ολοκλήρωσε το Γυμνάσιο, παντρεύτηκε και ζει από το επίδομα αναπηρίας γιατί δουλειά δεν μπορεί να βρει πουθενά. Αλλά δεν το βάζει κάτω. Συνεχίζει και αποτελεί στα 45 του φωτεινό παράδειγμα... «Δυστυχία είναι να μην έχεις να φας, να μην έχεις δουλειά, να μην ασχολείσαι με τίποτα. Βλέπω καμιά φορά ανθρώπους να ψάχνουν στους κάδους, γιαγιάδες, παππούδες που πηγαίνουν στις λαϊκές και βουρκώνω, τρελαίνομαι και λέω, γιατί να μας καταντήσουν έτσι; Ευτυχία είναι τα πάντα. Αυτό που έφερα στη χώρα μου είναι ευτυχία, που ξημερώνει και πάω στο δικό μου γυμναστήριο και κάνω προπόνηση είναι ευτυχία. Για μένα όλα είναι ευτυχία. Και που είμαι σε αυτή τη κατάσταση, είναι ευτυχία. Αν ήμουν φυσιολογικός άνθρωπος και με πτάγαγε μια νταλικά, πού θα ήμουν τώρα; Ενώ τώρα είμαι ευτυχισμένος...»



## ΣΠΥΡΟΣ ΓΙΑΝΝΙΩΤΗΣ

Μια θέση στο πάνθεον των Ελλήνων αθλητών αλλά και των κορυφαίων αθλητών στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων έχει κατακτήσει από το απογευμα της Τρίτης ο Σπύρος Γιαννιώτης. Σε ηλικία 36 ετών και μετά από πέντε Ολυμπιάδες ο Κερκυραίος κολυμβητής κατάφερε να κατακτήσει το ασημένιο μετάλλιο στους [Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο](#) 2016 με έναν τρόπο αντάξιο της ιστορίας του στο αγώνισμα της κολύμβησης. Σε έναν από τους επικότερους τελικούς των Ολυμπιακών Αγώνων (όχι μόνο του Ρίο) ο Σπύρος Γιαννιώτης, στην τελευταία κούρσα της τεράστιας καριέρας του, πήρε το πρώτο του μετάλλιο σε Ολυμπιακούς Αγώνες,

κατακτώντας τη δεύτερη θέση, πίσω από τον Ολλανδό Φέρτμαν, με διαφορά όχι δευτερολέπτων, όχι εκατοστών αλλά χιλιοστών του δευτερολέπτου. Για την ακρίβεια, ο Έλληνας πρωταθλητής και ο Ολλανδός Φέρτμαν - ο οποίος τελικά κατετάγη πρώτος - έπεσαν μαζί στη γραμμή του τερματισμού, αλλά ήταν ο Ολλανδός που χτύπησε πρώτος την ειδική πινακίδα με τον Γιαννιώτη να το κάνει αμέσως μετά (κι ενώ το σώμα του είχε περάσει πρώτο) καθώς έχασε την πρωτιά στη χεριά.

## ΑΝΘΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Η Ανθή Καραγιάννη (γεν. [1981](#) στην [Καβάλα](#)) είναι [Ελληνίδα](#) παραολυμπιονίκης και παγκόσμια πρωταθλήτρια στίβου, στους αγώνες δρόμων ταχύτητας και στο άλμα εις μήκος. Έχει κατακτήσει τρία ασημένια (2004) και δύο χάλκινα παραολυμπιακά μετάλλια (2008 και 2012). Αναδείχθηκε παγκόσμια πρωταθλήτρια τρεις φορές το 2006 (100μ, άλμα εις μήκος) και το 2007 (άλμα εις μήκος) και πρωταθλήτρια [Ευρώπης](#) το 2007 στο άλμα εις μήκος και τα 100μ. Μετέχει σε παραολυμπιακούς αγώνες στις κατηγορίες T13, F13, ατόμων με περιορισμένη όραση. Το 2007 τιμήθηκε με το [Βραβείο ΠΣΑΤ](#) καλύτερου Έλληνα αθλητή ή αθλήτριας με αναπηρία (το 2007 ήταν ενιαίο το βραβείο ανδρών-γυναικών). Το [Δημοτικό Στάδιο «Ανθή Καραγιάννη»](#) στην πόλη της Καβάλας πήρε το όνομά του προς τιμήν της Ανθής Καραγιάννη το

2004. Η Ανθή Καραγιάννη γεννήθηκε στις [22 Σεπτεμβρίου 1981](#) στην [Καβάλα](#) με προβληματική όραση. Αποφάσισε να ξεκινήσει τον αθλητισμό έπειτα από παρακίνηση φίλων της και άρχισε το στίβο. Το 2002 κατέκτησε τα πρώτα διεθνή τρόπαια, κερδίζοντας μια πρώτη και μια δεύτερη θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Άρχισε να προπονείται εντατικά ενόψει των [Παραολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας το 2004](#), με αποτέλεσμα στην Αθήνα να κατακτήσει τρία ασημένια μετάλλια στα 100μ, 400μ και άλμα εις μήκος.

Ακολούθησαν οι διακρίσεις στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2006: χρυσά στο μήκος και στα 100μ και στους Παγκόσμιους Αγώνες Τυφλών του 2007: χρυσό στο μήκος και χάλκινο στα 100μ. Το [2007](#) ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αθλητικού Τύπου την ανέδειξε αθλήτρια της χρονιάς για τις επιτυχίες της.

Το [2008](#) στους [παραολυμπιακούς](#) του [Πεκίνου](#) κατέκτησε άλλο ένα μετάλλιο στο άλμα εις μήκος, χάλκινο αυτή τη φορά. Επίσης, ήταν φιναλίστ στα 100μ.

Μετέχει στην Παραολυμπιάδα 2012 στο [Λονδίνο](#) στα 100μ, όπου προκρίθηκε στον τελικό της κατηγορίας T13, και στο άλμα εις μήκος (κατηγορία F13) όπου κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο με επίδοση 5 μέτρα 16 εκατοστά.

Ανήκει στον σύλλογο "Ιρις Καβάλας" και προπονείται με τον Ανδρέα Ευσταθίου.

