

ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ



chrispapachris@gmail.com

Ονομάζομαι **Χρήστος Παπαχρήστος** του Αποστόλου, γεννήθηκα στις 11 Φεβρουαρίου **1959** στα **Τρίκαλα** Θεσσαλίας, όπου και τελείωσα το λύκειο το 1976.

Την ίδια χρονιά εισήχθη στην **Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής Αθηνών (Ε.Α.Σ.Α.)**, τετραετούς φοιτήσεως από όπου και αποφοίτησα το 1980.

Η ειδικότητά μου είναι **Κλασσικός Αθλητισμός**.

Γνωρίζω αγγλικά σε επίπεδο LOWER.

Διορίσθηκα το 1985 ως Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και συνταξιοδοτήθηκα το 2013.

Υπήρξα ως αθλητής δρόμων από το 1972 έως το 1988 (από αγώνισμα ημιαντοχής έως Μαραθώνιο) **πρωταθλητής** Ελλάδος, Βαλκανιονίκης, κάτοχος πανελληνίων και βαλκανικών ρεκόρ, και με πολλές συμμετοχές και επιτυχίες σε Πανευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα.

Κατόπιν ασκώ την προπονητική και από το 1995 είμαι **Ομοσπονδιακός προπονητής στίβου** στις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις έχοντας πολλούς καταξιωμένους πρωτ-αθλητές.

Διετέλεσα Πρόεδρος του **Συνδέσμου Ελλήνων Πρωταθλητών (Σ.Ε.Π.)** για 3 συνεχόμενα έτη (1988-1991).

Έχω παρακολουθήσει το Σεμινάριο Επιμόρφωσης Καθηγητών Φυσικής Αγωγής - Προπονητών Τμημάτων Αθλητικής Διευκόλυνσης που διοργάνωσε η Κ.Ε.Α.Τ. στην Αθήνα το 1996.

Έχω προσκληθεί και έχω μιλήσει σε **συνέδρια** με θέμα Δρόμους Ημιαντοχής και Αντοχής το 1998 στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας ως πρώτος ομιλητής και το ίδιο έτος στη Θεσσαλονίκη (Καυτανζόγλειο Στάδιο) από τον Σύνδεσμο Προπονητών Στίβου Β. Ελλάδας.

Τη χρονιά 2013 ανέλαβα, ως **τεχνικός διευθυντής**, τη διοργάνωση του **1^{ου} Διεθνή Ημιμαραθωνίου Μαραθώνα**, η οποία στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία καθώς είχε συμμετοχή 3000 ατόμων.

Άρχισα να ασχολούμαι με τον Κλασικό Αθλητισμό ως αθλήτης από την ηλικία των 13 ετών. Σε ηλικία 15 ετών και με τα χρώματα του «Γ.Σ. Τρικάλων» κέρδισα το πρώτο μου χρυσό μετάλλιο σε Πανελληνίους αγώνες κατηγορίας παιδων στον δρόμο των 3000μ.

Από τότε και για 17 ολόκληρα χρόνια ήμουν συνεχώς **πρωταθλητής Ελλάδος** στα αγωνίσματα δρόμων ημιαντοχής – αντοχής με μεγάλες επιτυχίες σε διεθνείς διοργανώσεις.

Από τις σημαντικότερες επιτυχίες μου είναι:

5^η θέση στο **Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μαραθωνίου** 1987 (Σεούλ)

6^η θέση στο **Πανευρωπαϊκό κλειστού στίβου** 3000μ. 1983 (Βουδαπέστη)

1^η θέση στους **Βαλκανικούς αγώνες** στο Μαραθώνιο 1989 (Σέρρες)

7 Βαλκανικά μετάλλια ως Έφηβος (2 χρυσά, 3 αργυρά, 2 χάλκινα)

9 Βαλκανικά μετάλλια ως Άνδρας (1 χρυσό, 2 αργυρά, 6 χάλκινα)

Πάρα πολλές πρώτες **Πανελλήνιες νίκες** σε όλα τα αγωνίσματα από 800μ. έως Μαραθώνιο.

Πάρα πολλές **διεθνείς συναντήσεις** (περίπου 60-70).

Επίσης κατείχα το **Πανελλήνιο ρεκόρ** στα 1500μ. 3.38.3 για 17 ολόκληρα χρόνια (1980-1997). Το Πανελλήνιο στα 3000μ. με 7.48.34 Οσλο 1983. Βαλκανικό ρεκόρ και Πανελλήνιο ρεκόρ στα 1500μ. κλειστού στίβου με 3.41.67 Μιλάνο 1982.

Από το 1987-88 άρχισα να ασχολούμαι και ως **προπονητής στίβου** στον Πανελλήνιο Γ.Σ. , αρχικά με μικρά παιδιά, τα οποία στην συνέχεια αναδείχθηκαν σε πρωταθλητές Ελλάδας, υπό την επίβλεψη μου, με συμμετοχές και διακρίσεις στις εθνικές ομάδες Εφήβων – Νεανίδων σε Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια πρωταθλήματα.

Από τον Οκτώβριο του 1995 έως και σήμερα εργάζομαι ως **Ομοσπονδιακός προπονητής** στίβου στις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις.

Η πορεία μου στα ανωτέρω έτη ως προπονητής, πιστεύω ότι ήταν πετυχημένη, λόγω του ότι έχω αναδείξει και γυμνάσει πολλούς πρωταθλητές Ελλάδας, Βαλκανιονίκες, Μεσογειονίκες, πρωταθλητές Ευρώπης σε όλες τις κατηγορίες και αθλητές με συμμετοχές σε Ολυμπιακούς αγώνες και Παγκόσμια πρωταθλήματα.

Έχω γυμνάσει μεταξύ άλλων τους παρακάτω αθλητές:

Στρουμπάκος Παναγιώτης :

13^{ος} στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Αθήνας 1997, Βαλκανιονίκης 800 – 1500 μέτρων και κάτοχος των Πανελληνίων ρεκόρ στις αποστάσεις αυτές (1.45.00 – 3.36.74). Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ 2000 και Αθήνας 2004

Γιαννέλης Γεώργιος:

Πρωταθλητής Ελλάδας στα 3000μ. steeple. Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες Σίδνεϋ 2000

Παπαντώνης Αντώνης:

Πρωταθλητής Ελλάδας στα 5000μ. και 10000μ. 4^{ος} στους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Νέων 2001

Πρωτόπαππα Μαρία:

Πρωταθλήτρια Ελλάδας στα 1500μ και 5000μ. Συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας 2004 και κάτοχος του Πανελληνίου ρεκόρ στα 5000μ. (15.07.72)

Επί του παρόντος γυμνάζω τους ακόλουθους μεταξύ άλλων:

Φιλάνδρα Ελένη:

Πρωταθλήτρια Ελλάδας στα 800μ. με Πανελλήνιο ρεκόρ γυναικών κλειστού στίβου (2.02.32) και Πανελλήνιο ρεκόρ Νέων Γυναικών (2.01.68). 1^η Βαλκανιονίκης το 2004 στα 800μ., 6^η στους Πανευρωπαϊκούς Νέων το 2005 στα 800μ., 3^η Μεσογειονίκης το 2009, και συμμετοχή στους Ολυμπιακούς Αγώνες Λονδίνο 2012

Κοΐνη Αθηνά:

Πρωταθλήτρια Ελλάδας στα 3000μ. steeple και κάτοχος του Πανελληνίου ρεκόρ Νέων γυναικών (9.55.79) και 3000μ. (9.11.54), 7^η θέση στους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Νεανίδων 2012

Νακόπουλος Κωνσταντίνος :

Πρωταθλητής Ελλάδας στα 800μ. και κάτοχος του Πανελληνίου ρεκόρ Ανδρών στον κλειστό στίβο (1.48.64), 1^{ος} Βαλκανιονίκης 800μ. 2013, 3^{ος} Μεσογειονίκης 4x400μ. 2013

Μαρινάκου Αναστασία:

Πρωταθλήτρια Ελλάδας στα 800μ. στην κατηγορία Νεανίδων και κάτοχος του Πανελληνίου ρεκόρ Νεανίδων κλειστού στίβου στα 800μ. (2.08.30), συμμετοχή στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα, Βραζιλία 2013

Επιπρόσθετα, από το 2013 μαζί με συνεργάτες, «τρέχουμε» το “P.R.T.”: Papachristos Running Team

<https://www.facebook.com/PrtPapachristosRunningTeam>