

ΕΥΧΩΡΙΟΤΗΤΗ - ΑΣΚΗΣΜΟΣ - ΜΑΧΗΣ ΚΕΣΤΙ

ΑΣ



HAWAII

ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ Σ

ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

ΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΚΑΙ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΜΗΝΙΑΪΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΓΚΑΗΣ ΥΔΗΣ - ΚΥΚΛΑΦ

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

ΔΡΧ. 180
Νο 1, Το 8

4

10

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ: ΤΟ ΠΙΟ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ «ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ»



ΔΥΝΑΜΙΚΟ,
Ζαΐρη 38,
Αθήνα 10683,
τηλ. 82.24.794.

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

PROVITA

Το αποτέλεσμα μιας εκτεταμένης εργασίας είναι η δημιουργία αυτού του προϊόντος μεγάλης δραστικότητας και μοναδικής ποιότητας. Αυτό το νέο, πλούσιο σε πρωτεΐνες, συμπυκνωμένο προϊόν κυρίευσε τον κύρο των "σπορ του αλτήρα". Παρασκευάζεται στη Γερμανία και εξάγεται στην Ευρώπη αποκλειστικά από την Επιχείρηση Εξαγωγών Ειδών Σπορ, για την οποία παρασκευάζονται μόνον υψηλής ποιότητας συμπυκνωμένα προϊόντα.

Με την Provita έχετε σίγουρα αποτελέσματα στην ανάπτυξη της αντοχής, της δύναμης, της ενέργειας και της ζωτικότητας.

Έχει μια εξαίρετη γεύση και αναμιγμένη στο γάλα γίνεται γρήγορα και εύκολα ένα εύγευστο, κρεμώδες ρόφημα.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 60%, Υδατάνθρακες 26%, Λίπος 2,2% και Λεκιθίνη 0,5. Εμπεριέχονται Αμινοξέα, Βιταμίνες και Μέταλλα.

GAIN WEIGHT

Κάντε το σώμα σας δυνατό και μυώδες, με βαριά προπόνηση, μέσα σε 14 μέρες με το ευτυπωσιακό νέο Gain Weight 1000. Αξεπέραστο σε βιολογική αξία, προσφέρει: Αύξηση βάρους, ενέργεια, αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα.

Το Gain Weight 1000 είναι ένα συμπυκνωμένο, πλούσιο σε θερμίδες, ρόφημα, που θα σας βοηθήσει να πάρετε ένα κιλό την ημέρα. Περιέχει μεγάλη ποσότητα συμπληρωματικού λευκώματος (πρωτεΐνης) που παρέχει ενέργεια και συμβάλλει στην ανάπτυξη της δύναμης, καθώς επίσης και μεταλλικά συστατικά για μια υγειή, χαρούμενη ζωή. Για να κάνετε το αδύνατο σώμα σας σε 14 μέρες δυνατό και μυώδες, πρέπει να το εφοδιάσετε με φυσικά συγκεντρωμένα θρεπτικά συστατικά ειδικής σύνθεσης, που περιέχουν υψηλής αξίας βιταμίνες και θερμίδες.

Περίπου 3000 θερμίδες χρειάζονται για να αυξηθεί το βάρος του σώματος κατά ένα κιλό. Αυτές οι επιπλέον θερμίδες δεν μπορούν να ληφθούν από τα συνηθισμένα τρόφιμα, γιατί τότε θα επιβαρυνθήσουν υπέρμετρα το σώμα και δεν θα μπορούσε να τις αφομοιώσει.

Τέσσερις κουταλιές Gain Weight 1000, αναμιγμένο με ένα τέταρτο ή μιαδιά λίτρο γάλα σας βοηθήσει να κερδίσετε ένα κιλό την ημέρα περίπου. Με επιπλέον προσθήκη ενός ή δύο αυγών, μιας μπανάνας ή μελιού, μπορείτε να βελτιώσετε τη γεύση και ακόμα να ανεβάσετε την ποσότητα των θερμίδων. Το Gain Weight 1000 έχει τη γεύση ενός εξαίρετου Milk Shake, περιέχει δλες τις εύπεπτες βιταμίνες και εφοδίζει με τους αναγκαίους υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, που σας βοηθούν να πάρετε τουλάχιστον ένα κιλό την ημέρα.

Σύσταση: Πρωτεΐνες 27%, Υδατάνθρακες 58,4% και Λίπος 1,9%. 100 γραμμάρια περιέχουν 358 χιλιοθερμίδες.

AMINOVIT

Μυώνες: Τους χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος. Τόσο αυτούς που βοηθάνε στην κίνηση, δύο και αυτούς των εσωτερικών οργάνων. Ένα λειτουργικά ικανό μυϊκό σύστημα είναι απαραίτητο για τη ζωή. Στη σημερινή μας κοινωνία, όπου η καταβολή υπερεντατικής προσπάθειας για να πετύχουμε κάτι είναι καθημερινότητα, η θρέψη των μυώνων με βιολογικά πολύτιμες θρεπτικές ύλες είναι πολύ πιο απαραίτητη από οποτεδήποτε πριν.

Όταν μιλάμε σήμερα για μυώνες, τότε τις περισσοτερες φορές μας έρχεται σχεδόν αυτόμata στο νου το δυνόμα του Αρνολντ Σβαρτζενέγγερ. Μεταξύ 1967-1975 κέρδισε τα σπουδαιότερα πρωταθλήματα στη Σωματική Διάπλαση, οπόταν και αποσύρθηκε θεληματικά, αφού για διάλκηρα χρόνια έμεινε ακαταύκητος. Μετά από πάραδο 5 χρόνων ο Αρνολντ Σβαρτζενέγγερ αποφάσισε εντελώς ξαφνικά να επανέλθει στους αγώνες. Προετοιμάστηκε για ακριβώς 77 μέρες πριν και τελικά κέρδισε στη Λυρική Σκηνή του ΣΥΔΝΕΥ της Αυστραλίας το 1980 για 7η φορά τον τίτλο του Μίστερ Ολύμπια.

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του στηρίχτηκε αποκλειστικά στο AMINOBIT. Ο ίδιος ομολογεί: "Χωρίς το AMINOBIT δεν θα τα κατάφερνα ποτέ. Η τεράστια μυϊκή μου αύξηση σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα υπήρξε η καλύτερη απόδειξη για την αποτελεσματικότητα του AMINOBIT".

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984 ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984 ΣΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 1984 ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.

Το παγκοσμίου φήμης ξενοδοχείο Caesars Palace στο Λας Βέγκας θα είναι το μέρος που θα διεξαχθούν το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης του 1984 και το Διεθνές Συνέδριο.

CAESARS PALACE,
ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α.,
24 - 28 Οκτωβρίου 1984.

"Στα σπόρ δεν υπάρχουν φραγμοί, ούτε διαφορές φυλών, ούτε θρησκεία, πολιτική ή κουλτούρα, ο καθένας επικοινωνεί με τον άλλον. Η σωματική διάπλαση είναι σημαντική για τη συσπείρωση των λαών", είπε ο Μπεν Γουέντερ, Πρόεδρος της I.F.B.B.

Γερουσία των Ηνωμένων Πολιτειών
Ουδαίνγκτον, D.C.
10 Μαρτίου 1983

Προς τους αντιπροσώπους της
International Federation of Body-Builders

Εκ μέρους των πολιτών της Νεβάδα, σας χαρεί τώ και σας προσκαλώ στην πόλη μας για το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης και για το Διεθνές Συνέδριο, που θα διεξαχθούν στο ξενοδοχείο Caesars Palace από 25 - 28 Οκτωβρίου 1984.

Στο Λας Βέγκας τον Οκτώβριο επικρατεί ένας ευχάριστος και πλιόλουστος καιρός. Και είναι αντάξιο της φήμης του, για την πιο όλαζενη πόλη σ' όλο τον κόσμο, με τις περίφημες διασκεδάσεις, το θαυμάσιο φαγητό, τα πολυτελή ξενοδοχεία και τις αδιάκοπες συγκινήσεις.

Είμαστε όλοι περήφανοι που η IFBB μας εξέλεξε για να αναλάβουμε την διεξαγωγή του 25ου Πρωταθλήματος.

Αληθινά ελπίζω ότι θα μας δώσετε την ευκαιρία να σας προσφέρουμε τις σπουδαίες υπηρεσίες μας και τις ανέσεις, οι οποίες είναι το σήμα κατατεθέν της Πολιτείας της Νεβάδα.

Πώλ Λάξαλτ
Γερουσιαστής των Η.Π.Α.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ

ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ -
CAESARS PALACE - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α. -
24-28 Οκτωβρίου 1984

Μετά από εξέταση όλων των προηγούμενων αγώνων "Μίστερ Υφήλιος" και των παγκοσμίων πρωταθλημάτων της IFBB, βρήκα πως αυτή είναι η 38η εκδήλωση της IFBB και το 25ο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Έτσι, ο πιο κατάλληλος τόπος για να διεξαχθεί το 25ο Πρωτάθλημα της IFBB ήταν η "25η Πολιτεία" των Η.Π.Α., η Νεβάδα. Επίσης, επιλέχθηκε για να διεξαχθεί αυτή η εκδήλωση, το πολυτελέστερο ξενοδοχείο του Λας Βέγκας, το τεράστιο Caesars Palace, του οποίου ο Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής στέλνει το παρακάτω μήνυμα σε όλες τις εθνικές ομοσπονδίες:

"Εκ μέρους όλων των υπαλλήλων του Caesars Palace, σας ευχαριστούμε για την ανάθεση της διεξούγιας του "Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης" (Μίστερ Υφήλιος) για το 1984 στο Caesars Palace.

Είμαστε βέβαιοι ότι θα απολαύσετε τη φιλοξενία μας, τις ανέσεις μας και τις υπηρεσίες μας, από τις καλύτερες σ' όλο τον κόσμο.

Εξ αιτίας των διοργανώσεών μας στα σπόρ έχουμε κερδίσει τον τίτλο του "Σπιτιού των Πρωταθλητών". Το Γκραν-πρι του Caesars Palace συμπεριλήφθηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αγώνων αυτοκινήτων της Φόρμουλα Ένα, και έχουμε αναλάβει 30 αγώνες για την ανάδειξη παγκόσμιου πρωταθλητή στο μποξ, όπως Χολμς εναντίον Άλι, Λέοναρντ εναντίον Χλαρνς και Χολμς εναντίον Κούνεϋ - όλα απούδαια παγκόσμιο γεγονότα. Επίσης έχουν διεξαχθεί στο Caesars Palace αγώνες τέννις, γυμναστικής και ψυσικά σωματικής διάπλασης (το 1981 Μίστερ Αμερική, το 1982 Μίστερ Η.Π.Α. και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Γυναικών και Ζευγαριών).

Περιμένοντας με ανυπομονησία να σας συναντήσουμε προσωπικά, σας εύχομαι κάθε επιτυχία και ευτυχία.

Με τιμή
Χάρι Γουόλντ
Πρόεδρος

Ο Χάρι Γουόλντ, Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής του Caesars Palace, είναι ένας "ευεργέτης" των σπόρων και οπαδός της Σωματικής Διάπλασης. Είναι οι υπεύθυνος της διάσημης διοργάνωσης στο Caesars Palace και πιστεύει πως το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και το Διεθνές Συνέδριο θα μείνουν αξέχαστα στη μνήμη του κόσμου, των αντιπροσώπων της IFBB και των αθλητών.



Ο Διεθνής Πρόεδρος της INTERNATIONAL FEDERATION
OF BODY-BUILDERS κύριος Μπεν Γουέντερ.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

* * * . * *

ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΖΑΓΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)
ΤΗΛ. 822-4794

* * * * *

ΠΡΩΙ 10-1.30 ΚΑΙ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 6-8
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ

* * * * *

ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ
ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

* * * * *

ΦΟΡΜΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ - ΚΑΡΑΤΕ
ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

* * * * *

ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΠΟΡ
ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

* * * * *

ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

* * * * *

ΔΥΝΑΜΙΚΟ

* * * * *

ΘΥΜΙΟΣ ΠΕΡΣΙΔΗΣ
ΖΑΓΙΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 148
(ΔΙΠΛΑ ΣΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ ΤΩΝ ΕΞΑΡΧΕΙΩΝ)
ΤΗΛ. 822-4794

Ο Μπεν Γουέντερ, Πρόεδρος της IFBB, αναγέλει με χαρά τον τερματισμό των διαπραγματεύσεων με το Caesars Palace για την διεξαγωγή του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης για το 1984 και το Διεθνές Συνέδριο. Ο Μπεν Γουέντερ ανάφερε πως, "αυτό θα είναι το σημαντικότερο γεγονός στην ιστορία της ερασιτεχνικής σωματικής διάπλασης, από την ίδρυση της IFBB το 1946".

ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας θα γίνεται πανηγυρική υποδοχή σε όλους τους συμμετέχοντες. Έπειτα οι υπεύθυνοι θα σας μεταφέρουν στο ξενοδοχείο, ύστερα από μια 10λεπτη διαδρομή. Δεν θα χρησιμοποιήσετε την κανονική είσοδο του ξενοδοχείου, αλλά μιαν άλλη ειδική είσοδο που θα προορίζεται για τους συμμετέχοντες στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Αυτή οδηγεί σε ένα μεγάλο χώλ, όπου αριστερά θα σκεται το τεράστιο Κολοσσαίο. Εκεί θα βρίσκεται το γραφείο όπου θα γίνονται οι εγγραφές, και το κεντρικό γραφείο, καθώς και άλλες υπηρεσίες που θα είναι στη διάθεσή μας.

Στο γραφείο εγγραφών, θα εξακριβώνεται η ταυτότητα των μελών των διεθνών αποστολών (αθλητές, αντιπρόσωποι ή μέλη της IFBB) και ο καθένας θα πάρει τον κατάλληλο φάκελο, που θα περιέχει ποντικά κράτησης δωματίου, κουπόνια για φαγητό, σήματα, αναμνηστικό πρόγραμμα, εισιτήρια ψυχαγωγίας και ένα φυλλάδιο με διάφορες πληροφορίες.

Οι συμμετέχοντες θα φιλοξενηθούν στα πιο πολυτελή δωμάτια, δύο κρεββατιών. Όλοι δύο θα εγκατασταθούν στα δωμάτια θα πάρουν μια έγκειρη κάρτα-απόδειξη, την οποία θα υπογράψουν καθώς την διφέρη τους, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα κατά την πληρωμή των απροβλέπτων εξόδων, όπως επιπλέον γεύματα, τηλεφωνήματα, καθαρισμοί ρούχων, αγορές από το κατάστημα με είδη δώρων και άλλα, τα οποία δεν καλύπτονται από το Caesars Palace. Αν δεν έχετε τέτοια κάρτα-απόδειξη, θα καταβάλλετε απαραίτητα μια προκαταβολή το λιγότερο 50 δολλαρίων για κάθε δωμάτιο. Αυτό το ποσό θα επιστρέφεται ο λόκληρο, αν δεν γίνονται επιπλέον έξοδα στο λογαριασμό του δωματίου. Οι αρχηγοί των διεθνών αποστολών θα πρέπει να έχουν έτοιμα αυτά τα ποσά, διατί γίνεται η εγγραφή και το κλείσιμο του δωματίου.

Ειδικοί υπάλληλοι θα δίνουν έναν επιπλέον φάκελο για τις "Ρωμαϊκές Διακοπές". Αυτό θα περιέχει ένα εισιτήριο για κράτηση δωματίου, εισιτήριο για τους προκριματικούς και τους τελικούς, ένα εισιτήριο για τον κληνηματογράφο Omnimax και δώρεάν κουπόνια με τα οποία θα έχετε την πιθανότητα να κερδίσετε 50.000 δολάρια. Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το ένθετο που υπάρχει σ' αυτό το ρεπορτάζ.

Υγεινά γεύματα κατάλληλα για το άθλημά μας, θα υπάρχουν στον μπουφέ, σε ένα ειδικό δωμάτιο του Κολοσσαίου, για όλους τους αθλητές και τα μέλη της IFBB. Ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο θα υπάρχει σε ένα κτίριο δίπλα στο Caesars Palace Pavilion, το οποίο επίσης θα χορηγεί σαν αίθουσα προθέρμανσης των αθλητών στους προκριματι-

κούς και τους τελικούς. Τα δωμάτια όπου θα συγκριθούν η Επιτροπή Κριτών, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και το Διεθνές Συνέδριο θα βρίσκονται μέσα στο Κολοσσαίο.

Και οι προκριματικοί και οι τελικοί θα διεξαχθούν στο Caesars Palace Pavilion, στο οποίο θα υπάρχουν κλεισμένες θέσεις για τους 3200 θεατές. Η πελώρια σκηνή θα φωτίζεται κατάλληλα για να δεχθεί την Τελετή Έναρξης, την Παρέλαση των Κρατών, τους Ομαδικούς Αγώνες (το Έπαθλο Julien Bloemmaert), τους Ατομικούς Αγώνες, τους Τελικούς των έξι καλύτερων και την Τελετή της Απονομής.

Οι αγώνες θα περιλαμβάνουν τις γνωστές τέσσερις κατηγορίες βαρών : ελαφρά βάρη (μέχρι και 70 κιλά), μεσαία βάρη (μέχρι και 80 κιλά), ελαφρά βαρέα βάρη (μέχρι και 90 κιλά) και βαρέα βάρη (πάνω από 90 κιλά).

Θα υπάρχουν τρία ειδικά μετάλλια (χρυσό, αργυρό και χάλκινο) για τους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας, βραβεία από το Caesars Palace για τους έξι φιναλίστ και βραβεία για τις τρεις πρώτες εθνικές ομάδες, καθώς επίσης διπλώματα και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους αθλητές που θα λάβουν μέρος. Μόνο ομάδες με τρεις ή τέσσερις αθλητές θα μπορούν να συναγωνιστούν για το Julien Bloemmaert Team Posing Trophy (Ομαδικοί Αγώνες για το Έπαθλο Ζουλιέν Μπλόμερτ) : Οι Ομαδικοί Αγώνες θα αρχίσουν με τις ομάδες που έχουν έναν αθλητή, με τά με τις ομάδες με δύο αθλητές, μετά με τρεις αθλητές και τέλος με τις ομάδες με τέσσερις αθλητές.

Η παραμονή θα γίνει σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB : ένας ή δύο αθλητές με έναν αντιπρόσωπο της IFBB τρεις ή τέσσερις αθλητές με δύο αντιπροσώπους, όλοι ανά δύο σε κάθε δωμάτιο για 4 μέρες. Θα δίνονται 2 γεύματα τη μέρα - πλήρες πρόγευμα και γεύμα - στην ειδική τραπεζαρία του Κολοσσαίου και την τελευταία μέρα θα δοθεί μπρωντες (πρωίνη δεξιωση), με σαμπάνια στο Circus Maximus - πραγματικά όλα δωρεάν.

Οι κριτές θα συναντηθούν πρώτα στον έλεγχο για το βάρος των αθλητών, το οποίο συγκρίνεται με το βάρος από τον κατάλογο των αθλητών. Κατά τη διάρκεια του έλεγχου οι αθλητές θα υπογράψουν μια εγγύηση για τους οργανωτές του Caesars Palace. Επίσης, θα πρέπει να δώσουν και τη μουσική που θέλουν να παιχθεί στον τρίτο γύρο των Ατομικών Αγώνων. Πρέπει να είναι γραμμένη σε κασέτα και όχι σε δίσκο και να βρίσκεται στην αρχή της κασέτας και όχι κάπου στο μέσο. Δεν θα παιχθεί στους προκριματικούς, αλλά κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού των έξι καλύτερων κάθε κατηγορίας. Στην πρόκριση των 12 καλύτερων θα παίζεται μια απαλή μουσική. Σε κάθε κατηγορία θα προκριθούν 12, που θα προχωρήσουν στον 2ο γύρο και μετά στον 3ο.

Εκτός από τις ειδικές προετοιμασίες για τους αθλητές, υπάρχει μεγάλη ποικιλία πολυτελών ανέσεων από το Caesars Palace, που διαθέτει 2000 δωμάτια, εφτά εστιατόρια, πολυάριθμα έργα τέχνης, αγάλματα και ένα μοναδικό συνδυασμό αρχιτεκτονικής. Θα έχετε τη δυνατότητα με ειδικές επιλογές να χαρείτε όλες τις ανέσεις του Caesars Palace, κατά τη διάρκεια της παραμονής σας. Φύλακες και άλλοι υπάλληλοι του Caesars Palace μπορούν να συνεννοηθούν σε 30 διαφορετικές γλώσσες.

Τα εστιατόρια διαθέτουν τις παρακάτω κουζίνες από διάφορες χώρες : Palace Court - έξοχη κουζίνα

ζίνα, γεύμα από τις 11.30 π.μ. μέχρι τις 2.30 μ.μ., δείπνο στις 6.30, 9.30 και 11.00 μ.μ. με κλειστό με τραπέζιού από πριν Bacchanal - ένα "Ρωμαϊκό γλέντι" με γαστρονομικές απολαύσεις, εφτά πιάτα και τρία εξηδή κρασιών, με ταμπλ ντοτ, στις 6.00 με 7.00, 9.00 με 9.30 και 11.00 μ.μ. Spanish Steps - Ισπανική κουζίνα, αλά καρτ, από 6.30 μ.μ. μέχρι τις 12.30 π.μ.. Ah So Japanese Steak House - η ελαφριά Γιαπωνέζικη κουζίνα, τομπλ ντοτ, από τις 6.00 μέχρι τις 11.30 μ.μ.. Café Roma - 24 ώρες ανοιχτό Post Time Deli - γρήγορη εξυπηρέτηση με σάντουιτς, σαλάτες και Κινέζικα πιάτα, από τις 8.00 π.μ. μέχρι τις 7.00 μ.μ.. Sun Garden - εστιατόριο δίπλα στην πισίνα, που σερβίρει πρόγευμα και γεύμα από τις 9.30 π.μ. μέχρι τις 4.30 μ.μ.

Στην αίθουσα Circus Maximus, προσφέρεται ένα καταπληκτικό ψυχαγωγικό πρόγραμμα, στο οποίο συνήθως εμφανίζονται οι Τομ Τζόουνς, Φρανκ Σινάτρα, Άν Μάργκαρετ, Νταϊάνα Ρος, Σάμου Ντέιβις Τζούνιορ, Σερ και Γουέιν Νιούτον. Στο Omnimax έχει καθημερινό πρόγραμμα από τις 11.00 π.μ. μέχρι τα μεσάνυχτα, με τις ωραιότερες ταινίες. Θα ορις δύοουν ένα εισιτήριο ελεύθερης εισόδου για το Omnimax. Το Cleopatra's Barge είναι ανοιχτό από τις 9.00 μ.μ. για μουσική και χορό. Το Olympic Lounge είναι ένα ιδανικό μέρος για να ηρεμήσεις, και στο οποίο σερβίρονται ορεκτικά στις 5.00, ενώ στις 9.00 αρχίζουν να παίζουν ταλαντούχοι μουσικοί. Άλλα μέρη που μπορείς να ησυχάσεις είναι το Galleria Lounge, το Discus Bar και δυο μπαρκονάτα στην πισίνα.

Χωρίς αμφιβολία τα πιο αγαπημένα μέρη για συγκεντρώσεις είναι οι καταπληκτικές πισίνες· η μια είναι διακοσμημένη στον πυθμένα της με μάρμαρα, και είναι ολυμπιακών διαστάσεων· η άλλη είναι θερμανόμενη για θεραπευτικούς σκοπούς, διαμέτρου 10 μέτρων. Η τρίτη πισίνα έχει τρεις τεχνιτές νησίδες, που μπορούν να λουόμενοι να ξαπλώνουν και να κάνουν ηλιοθεραπεία. Και οι τρεις πισίνες βρίσκονται στον "Κήπο των Θεών" με μια εκτεταμένη περιοχή από γκαζόν και σκιερά δέντρα, περιστασιαία - αμένος με θαυμάσιες κολύνες.

Για αυτούς που ζητούν άλλους είδους γυμναστική θα την βρουν στο Caesars Health Spa, όπου μπορούν να κάνουν σάουνα, και στα οχτώ γήπεδα τέννις. Στο Appian Way υπάρχουν πολλά καταστήματα, και στην είσοδο του βρίσκεται το αντίγραφο του αριστουργηματικού αγάλματος του Δαυΐδη, συιλευμένο από τον Μιχαήλ Αγγελό. Αυτό είναι ένα από τα αρκετά κλασικά αγάλματα (αντίγραφα) κατασκευασμένα από το διεθνές μάρμαρο που έχουν φτιαχτεί και τα πρωτότυπα από τον Μιχαήλ Αγγελό.

Τέλος, σε δύοσιν αρέσουν τα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν φυσικά τα καζίνο του Caesars Palace, όπου μπορείτε να παίξετε δι, τι θέλετε: μπάκαρα, μπλακ-τζακ, πάκερ, ρουλέττα κ.λ.π.

Επαναλαμβάνουμε την παράκληση μας σε όλες τις ομοσπονδίες να μας ειδοποιήσουν, το συντομότερο, για τη συμμετοχή τους και για την ημερομηνία, τον αριθμό πτήσης και την ώρα της άφιξης και της αναχώρησής τους προς και από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας. Στην είσοδο του ξενοδοχείου υπάρχει το Cole Travel Service, στο οποίο μπορείτε να βγάλετε εισιτήριο ή να αλλάξετε την ημερομηνία ή την ώρα της αναχώρησής σας.

Η Εθνική Επιτροπή Σωματικής Αγωγής των ΗΠΑ, που διοργανώνει όλα αυτά τα πρωταθλήματα, έχει α-

ναθέσει στο Caesars Palace την ευθύνη για τη δια μονή, τις τεχνικές απαιτήσεις των συναντήσεων, το Συνέδριο, την προπόνηση και τους Αγώνες. Έτσι, όλες οι δηλώσεις συμμετοχής θα σταλούν στον:

ANDREW H. OLSON
Director, Special Events
Caesars Palace
3570 Las Vegas Blvd, South
Las Vegas, NV 89109, U.S.A.

Το Caesars Palace, έχει τη δυνατότητα να κάνει το παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1984, τους πιο φημισμένους και τους πιο πετυχημένους αγώνες στην ιστορία της IFBB.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τετάρτη, 24 Οκτωβρίου

Αφίξεις
7.00 με 9.00 μ.μ. - Δείπνο

Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου

8.00 με 10.00 π.μ. - Πρωΐνη Δεξίωση
9.00 π.μ. - Σύσκεψη της Επιτροπής των Κριτών
2.00 μ.μ. - Σύσκεψη του Εκτελεστικού Συμβουλίου
5.30 μ.μ. - Κοκτέιλ υποδοχής στον Πρόδερο
6.00 μ.μ. - Σύσκεψη Τεχνικών
7.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βάρη
7.20 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα μεσαία βάρη
7.40 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα βαρέα βάρη
8.00 με 9.30 μ.μ. - Δείπνο

Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωΐνο
11.00 π.μ. - Πρακριματικοί στα ελαφρά βάρη
2.00 μ.μ. - Πρακριματικοί στα μεσαία βάρη
5.00 μ.μ. - Πρακριματικοί στα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Πρακριματικοί στα βαρέα βάρη
7.00 και 10.00 μ.μ. - Δείπνο (σε δυο ομάδες)

Σάββατο, 27 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωΐνο
9.30 π.μ. - Συνέδριο της IFBB
3.00 μ.μ. - Δοκιμές για όλους τους αθλητές και τους αντιπροσώπους
7.00 μ.μ. - Τελικοί
10.30 μ.μ. - Επίσημο γεύμα

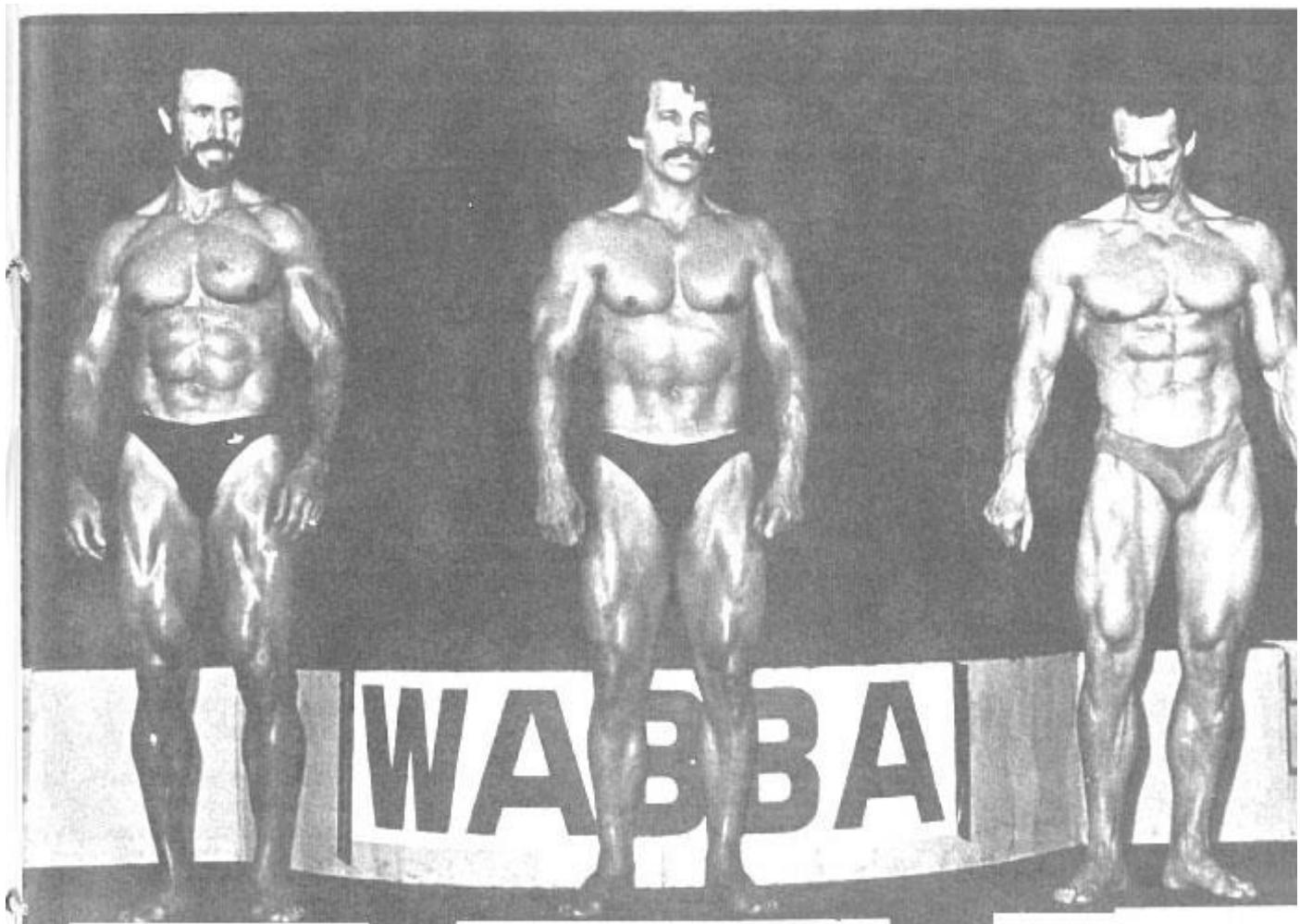
Κυριακή, 28 Οκτωβρίου

9.30 π.μ. με 2.00 μ.μ. - Πρωΐνη Δεξίωση με σαμπάνια
Αναχωρήσεις

"ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ"

Φίλαθλοι και Οπαδοί μπορούν να παρευρεθούν στο 25ο Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης

Αυτό το ειδικό ταξίδι περιλαμβάνει: δυο (ή τρεις) διανυκτερεύσεις σ' ένα πολυτελές δωμάτιο του Caesars Palace, δυο κοκτέιλ, εισιτήρια για τον κληματογράφο Omnimax, εξυπηρέτηση μέσα και έξω από το ξενοδοχείο, τοπικά τηλεφωνήματα, εισιτήρια για τους Πρακριματικούς και τους Τελικούς Αγώνες της IFBB Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωτάθληματος Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος) και



Γιάννης Κούκος

Χρήστος Χατζηγεωργίου

Φραγκίσκος Μπατής

μια δωρεάν ευκαιρία να κερδίσετε 50.000 δολάρια στο Κένο. Ο ταξιδιωτικός σας πράκτορας μπορεί να σας εξασφαλίσει αυτό το ταξίδι, ή μπορείτε να γράψετε στη διεύθυνση :

CAESARS PALACE
SPECIAL EVENTS DEPARTMENTS
3570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH
LAS VEGAS, NEVADA 89109, U.S.A.

INTERNATIONAL TELEX : 684441 WORLD-WIDE

Για 2 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 165 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (242 δολάρια σε μονόκλινο).

Για 3 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 199 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (320 δολάρια σε μονόκλινο).

3 νύχτες : Άφιξη την Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

2 νύχτες : Άφιξη την Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ κάνει ορισμένες επαφές για να αναλάβει την αντιπροσώπευση της IFBB στην Ελλάδα και να εξυγειάνει τους αγώνες και το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης στον Ελληνικό χώρο με στόχους την αναγνώριση και προβολή των Ελλήνων αθλητών μέσα και έξω από την Ελλάδα. Οι πρώτες εξελίξεις είναι θετικές και ίσως πολύ σύντομα με τη βοήθεια των παλιών και νέων αθλητών όλα θα αλλάξουν στο Ελληνικό στέρεωμα της Σωματικής Διάπλασης αφού η οργάνωση και η προβολή του αθλήματος θα φέρει την εγγύηση και το ήθος : ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

Θύμιος Περσίδης

Μεταφραση
του επίσημου προγράμματος
της IFBB

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984
ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ**

**ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984
ΣΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ**

**ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 1984 ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ.**

Το παγκοσμίου φήμης ξενοδοχείο Caesars Palace στο Λας Βέγκας θα είναι το μέρος που θα διεξαχθούν το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης του 1984 και το Διεθνές Συνέδριο

CAESARS PALACE,
ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α.,
24 - 28 Οκτωβρίου 1984.

"Στα σπόρ δεν υπάρχουν φραγμοί, ούτε διαφορές φυλών, ούτε θρησκεία, πολιτική ή κουλτούρα, ο καθένας επικοινωνεί με τον άλλον. Η σωματική διάπλαση είναι σημαντική για τη συσπείρωση των λαών", είπε ο Μπεν Γουέλντερ, Πρόεδρος της I.F.B.B.

Γερουσία των Ηνωμένων Πολιτειών
Ουάσινγκτον, D.C.
10 Μαρτίου 1983

Προς τους αντιπροσώπους της
International Federation of Body-Builders

Εκ μέρους των πολιτών της Νεβάδα, σας χαιρετώ και σας προσκαλύ στην πόλη μας για το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης και για το Διεθνές Συνέδριο, που θα διεξαχθούν στο ξενοδοχείο Caesars Palace από 25 - 28 Οκτωβρίου 1984.

Στο Λας Βέγκας τον Οκτώβριο επικρατεί ένας ευχάριστος και ηλιόλουστος καιρός. Και είναι αντίστοιχο της φήμης του, για την πιο όμορφη πόλη σ' όλο τον κόσμο, με τις περίφημες διασκεδάσεις, το θαυμάσιο φαγητό, τα πολυτελή ξενοδοχεία και τις αδιάκοπες συγκλινήσεις.

Είμαστε όλοι περήφανοι που η IFBB μας εξέλεγε για να αναλάβουμε την διεξαγωγή του 25ου Πρωταθλήματος.

Αληθινά ελπίζω ότι θα μας δώσετε την ευκαιρία να σας προσφέρουμε τις σπουδαίες υπηρεσίες μας και τις ανέσεις, οι οποίες είναι το σήμα κατατεθέν της Πολιτείας της Νεβάδα.

Πωλ Λάξαλτ
Γερουσιαστής των Η.Π.Α.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΡΕΠΟΡΤΑΖ

**ΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ -
CAESARS PALACE - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ, ΝΕΒΑΔΑ, Η.Π.Α. -
24-28 Οκτωβρίου 1984**

Μετά από εξέταση όλων των προηγούμενων αγώνων "Μίστερ Υφήλιος" και των παγκοσμίων πρωταθλημάτων της IFBB, βρήκα πως αυτή είναι η 38η εκδήλωση της IFBB και το 25ο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Έτοιμο, ο πιο κατάλληλος τόπος για να διεξαχθεί το 25ο Πρωτάθλημα της IFBB ήταν η "25η Πολιτεία" των Η.Π.Α., η Νεβάδα. Επίσης, επιλέχθηκε για να διεξαχθεί αυτή η εκδήλωση, το πολυτελέστερο ξενοδοχείο του Λας Βέγκας, το τεράστιο Caesars Palace, του οποίου ο Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής στέλνει το παρακάτω μήνυμα σε όλες τις εθνικές ομοσπονδίες:

"Εκ μέρους όλων των υπαλλήλων του Caesars Palace, σας ευχαριστούμε για την ανάθεση της διεξαγωγής του "Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης" (Μίστερ Υφήλιος) για το 1984 στο Caesars Palace.

Είμαστε βέβαιοι ότι θα απολαύσετε τη φιλοξενία μας, τις ανέσεις μας και τις υπηρεσίες μας, από τις καλύτερες σ' όλο τον κόσμο.

Εξ αιτίας των διοργανώσεών μας στα σπόρ έχουμε κερδίσει τον τίτλο του "Σπιτιού των Πρωταθλητών". Το Γκραν-πρι του Caesars Palace συμπεριλήφθηκε στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αγώνων αυτοκινήτων της Φόρμουλα 1' Ένα, και έχουμε αναλάβει 30 αγώνες για την ανάδειξη παγκόσμιου πρωταθλητή στο μποξ, όπως Χολμς εναντίον Άλι, Λέοναρντ εναντίον Χιάρντ και Χολμς εναντίον Κούνεϋ - όλα σπουδαία παγκόσμια γεγονότα. Επίσης έχουμε διεξαχθεί στο Caesars Palace αγώνες τέννις, γυμναστικής και φυσική σωματικής διάπλασης (το 1981 Μίστερ Αμερική, το 1982 Μίστερ Η.Π.Α. και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Γυναικών και Ζευγαριών).

Περιμένοντας με ανυπομονησία να σας συναντήσω προσωπικά, σας εύχομαι κάθε επιτυχία και ευτυχία.

Με τιμή
Χάρυ Γουόλντ
Πρόεδρος

Ο Χάρυ Γουόλντ, Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής του Caesars Palace, είναι ένας "ευεργέτης" των σπόρων και οποδός της Σωματικής Διάπλασης. Είναι υπεύθυνος της όλης διοργάνωσης στο Caesars Palace και πιστεύει πως το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα και το Διεθνές Συνέδριο θα μείνουν αξέχαστα στη μνήμη του κόσμου, των αντιπροσώπων της IFBB και των αθλητών.

Ο Μπεν Γουέντερ, Πρόεδρος της IFBB, αναγγέλει με χαρά τον τερματισμό των διαπραγματεύσεων με το Caesars Palace για την διεξαγωγή του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σώματικής Διάπλασης για το 1984 και το Διεθνές Συνέδριο. Ο Μπεν Γουέντερ ανάφερε πως, "αυτό θα είναι το σημαντικότερο γεγονός στην ιστορία της ερασιτεχνικής σώματικής διάπλασης, από την ίδρυση της IFBB το 1946".

ΓΕΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας θα γίνει πανηγύρική υποδοχή σε όλους τους συμμετέχοντες. Έπειτα οι υπεύθυνοι θα σας μεταφέρουν στο ξενοδοχείο, ύστερα από μια 10λεπτη διαδρομή. Δεν θα χρησιμοποιήσετε την κανονική είσοδο του ξενοδοχείου, αλλά μιαν άλλη ειδική είσοδο που θα προορίζεται για τους συμμετέχοντες στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Αυτή οδηγεί σε ένα μεγάλο χώλ, όπου αριστερά θρίασκεται το τεράστιο Κολοσσαίο. Εκεί θα βρίσκεται το γραφείο όπου θα γίνονται οι εγγραφές, και το κεντρικό γραφείο, καθώς και άλλες υπηρεσίες που θα είναι στη διάθεσή μας.

Στο γραφείο εγγραφών, θα εξακριβώνεται η ταυτότητα των μελών των διεθνών αποστολών (αθλητές, αντιπρόσωποι ή μέλη της IFBB) και ο καθένας θα πάρει τον κατάλληλο φάκελο, που θα περιέχει κουπόνια κράτησης δωματίου, κουπόνια για φαγητό, αήματα, αναμνηστικό πρόγραμμα, εισιτήρια ψυχαγωγίας και ένα φυλλάδιο με διάφορες πληροφορίες.

Οι συμμετέχοντες θα φιλοξενηθούν στα πιο πλούσια δωμάτια, δυο κρεβατιών. Όλοι θα εγκατασταθούν στα δωμάτια θα πάρουν μια έγκειρη κάρτα-απόδειξη, την οποία θα υπογράφουν καπά την άφιξή τους, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα κατά την πληρωμή των απροβλέπτων εξόδων, όπως επιπλέον γεύματα, τηλεφωνήματα, καθαρισμοί ρούχων, αγορές από το κατάστημα με είδη δώρων και άλλα, τα οποία δεν καλύπτονται από το Caesars Palace. Αν δεν έχετε τέτοια κάρτα-απόδειξη, θα καταβάλλετε απαραίτητα μια προκαταβολή το λιγότερο 50 δολλαρίων για κάθε δωμάτιο. Αυτό το ποσό θα επιστρέψεται ο λόκληρο, αν δεν γίνονται επιπλέον έξαδα στο λογαριασμό του δωματίου. Οι αρχηγοί των διεθνών αποστολών θα πρέπει να έχουν έτοιμα αυτά τα ποσά, διατί γίνεται η εγγραφή και το κλείσιμο του δωματίου.

Ειδικοί υπάλληλοι θα δίνουν έναν επιπλέον φάκελο για τις "Ρυμαϊκές διακοπές". Αυτό θα περιέχει ένα εισιτήριο για κράτηση δωματίου, εισιτήριο για τους προκριματικούς και τους τελικούς, ένα εισιτήριο για τον κληνηματογράφο Omnimax και δωρεάν κουπόνια με τα οποία θα έχετε την πιθανότητα να κερδίσετε 50.000 δολλάρια. Για περισσότερες λεπτομέρειες διαβάστε το ένθετο που υπάρχει σ' αυτό το ρεπορτάζ.

Υγιεινά γεύματα κατάλληλα για το άθλημά μας, θα υπάρχουν στον μπουφέ, σε ένα ειδικό δωμάτιο του Κολοσσαίου, για όλους τους αθλητές και τα μέλη της IFBB. Ένα πλήρως εξοπλισμένο γυμναστήριο θα υπάρχει σε ένα κτίριο δίπλα στο Caesars Palace Pavilion, το οποίο επίσης θα χρησιμεύει σαν αίθουσα προθέρμανσης των αθλητών στους προκριματι-

κούς και τους τελικούς. Τα δωμάτια όπου θα συγκεντρωθούν η Επιτροπή Κριτών, το Εκτελεστικό Συμβούλιο και το Διεθνές Συνέδριο θα βρίσκονται μέσα στο Κολοσσαίο.

Κατ' οι προκριματικοί και οι τελικοί θα διεξαχθούν στο Caesars Palace Pavilion, στο οποίο θα υπάρχουν κλεισμένες θέσεις για τους 3200 θεατές. Η πελώρια οικνή θα φωτίζεται κατάλληλα για να δεχθεί την Τελετή Έναρξης, την Παρέλαση των Κρατών, τους Ομαδικούς Αγώνες (το Έπαθλο Julien Bloemwaert), τους Ατομικούς Αγώνες, τους Τελικούς των έξι καλύτερων και την Τελετή της Απονομής.

Οι αγώνες θα περιλαμβάνουν τις γνωστές τέσσερις κατηγορίες βαρών : ελαφρά βάρη (μέχρι και 70 κιλά), μεσαία βάρη (μέχρι και 80 κιλά), ελαφρά βαρέα βάρη (μέχρι και 90 κιλά) και βαρέα βάρη (πάνω από 90 κιλά).

Θα υπάρχουν τρία ειδικά μετάλλια (χρυσό, αργυρό και χάλκινο) για τους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας, βραβεία από το Caesars Palace για τους έξι φιναλίστ και βραβεία για τις τρεις πρώτες εθνικές ομάδες, καθώς επίσης διπλώματα και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους τους αθλητές που θα λάβουν μέρος. Μόνο ομάδες με τρεις ή τέσσερις αθλητές θα μπορούν να συναγωνιστούν για το Julien Bloemwaert Team Posing Trophy (Ομαδικοί Αγώνες για το Έπαθλο Ζουλέν Μπλόμερτ) : Οι Ομαδικοί Αγώνες θα αρχίσουν με τις ομάδες που έχουν έναν αθλητή, με τά με τις ομάδες με δυο αθλητές, μετά με τρεις αθλητές και τέλος με τις ομάδες με τέσσερις αθλητές.

Η παραμονή θα γίνει σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB : ένας ή δύο αθλητές με έναν αντιπρόσωπο της IFBB τρεις ή τέσσερις αθλητές με δύο αντιπροσώπους, όλοι ανά δυο σε κάθε δωμάτιο για 4 μέρες. Θα δίνονται 2 γεύματα τη μέρα - πλήρες πρόγευμα και γεύμα - στην ειδική τραπεζαρία του Κολοσσαίου και την τελευταία μέρα θα δοθεί μπραντς (πρωινή δεξιωση), με σαμπάνια στο Circus Maximus - πραγματικά όλο δωρεάν.

Οι κριτές θα συναντηθούν πρώτα στον έλεγχο για το βάρος των αθλητών, το οποίο συγκρίνεται με το βάρος από τον κατάλογο των αθλητών. Κατά τη διάρκεια του ελέγχου οι αθλητές θα υπογράφουν μια εγγύηση για τους οργανωτές του Caesars Palace. Επίσης, θα πρέπει να δώσουν και τη μουσική που θέλουν να παιχθεί στον τρίτο γύρο των Ατομικών Αγώνων. Πρέπει να είναι γραμμένη σε κασέτα και όχι σε δίσκο και να βρίσκεται στην αρχή της κασέτας και όχι κάπου στο μέσο. Δεν θα παιχθεί στους προκριματικούς, αλλά κατά τη διάρκεια του συναγωνισμού των έξι καλύτερων κάθε κατηγορίας. Στην πρόκριση των 12 καλύτερων θα παίζεται μια απαλή μουσική. Σε κάθε κατηγορία θα προκριθούν 12, που θα προχωρήσουν στον 2ο γύρο και μετά στον 3ο.

Εκτός από τις ειδικές προετοιμασίες για τους αθλητές, υπάρχει μεγάλη ποικιλία πολυτελών ανέσεων από το Caesars Palace, που διαθέτει 2000 δωμάτια, εφτά εστιατόρια, πολυάριθμα έργα τέχνης, αγάλματα και ένα μοναδικό συνδυασμό αρχιτεκτονικής. Θα έχετε τη δυνατότητα με ειδικές επισκέψεις να χαρέτε όλες τις ανέσεις του Caesars Palace, κατά τη διάρκεια της παραμονής σας. Φύλακες και άλλοι υπάλληλοι του Caesars Palace μπορούν να συνεννοηθούν σε 30 διαφορετικές γλώσσες.

Τα εστιατόρια διαθέτουν τις παροκάτω κουζίνες από διάφορες χώρες : Palace Court - έξοχη κουζίνα

ζίνα, γεύμα από τις 11.30 π.μ. μέχρι τις 2.30 μ.μ., δείπνο στις 6.30, 9.30 και 11.00 μ.μ. με κλειστό τραπέζιον από πριν' Bacchanal - ένα "Ρώμαιο κόγλεντι" με γαστρονομικές απολαύσεις, εφτά πιάτα και τρία είδη κρασιών, με ταμπλ ντοτ, στις 6.00 με 7.00, 9.00 με 9.30 και 11.00 μ.μ. Spanish Steps - Ισπανική κουζίνα, αλά καρτ, από 6.30 μ.μ. μέχρι τις 12.30 π.μ. Ah So Japanese Steak House - η ελαφριά Γιαπωνέζικη κουζίνα, ταμπλ ντοτ, από τις 6.00 μέχρι τις 11.30 μ.μ. Cafe Roma - 24 ώρες ανοιχτό Post Time Deli - γρήγορη εξυπηρέτηση με σάντουιτς, σαλάτες και Κινέζικα πιάτα, από τις 8.00 π.μ. μέχρι τις 7.00 μ.μ. Sun Garden - εστιατόριο δίπλα στην πισίνα, που σερβίρει πρόγευμα και γεύμα από τις 9.30 π.μ. μέχρι τις 4.30 μ.μ.

Στην αίθουσα Circus Maximus, προσφέρεται ένα καταπληκτικό ψυχαγωγικό πρόγραμμα, στο οποίο συνήθως εμφανίζονται οι Τομ Τζόουνς, Φρανκ Σινάτρα, Άν Μάργκαρετ, Νταΐάνα Ρος, Σάμου Ντέιβις Τζούντορ, Σερ και Γουέιν Νιούτον. Στο Omnimax έχει καθημερινό πρόγραμμα από τις 11.00 π.μ. μέχρι τα μεσάνυχτα, με τις ωραίότερες ταινίες. Θα σας δώσουν ένα εισιτήριο ελεύθερης εισόδου για το Omnimax. Το Cleopatra's Barge είναι ανοιχτό από τις 9.00 μ.μ. για μουσική και χορό. Το Olympic Lounge είναι ένα ιδανικό μέρος για να πρεμήσετε, και στο οποίο σερβίρονται φρεσκιά στις 5.00, ενώ στις 9.00 αρχίζουν να παίζουν ταλαντούχοι μουσικοί. Άλλα μέρη που μπορείς να ησυχάσεις είναι το Galleria Lounge, το Discus Bar και δυο μπαρκοντά στην πισίνα.

Χωρίς αμφιβολία τα πιο αγαπημένα μέρη για συγκεντρώσεις είναι οι καταπληκτικές πισίνες^η μια είναι διακοσμημένη στον πυθμένα της με μάρμαρα, και είναι ολυμπιακών διαστάσεων^η η άλλη είναι θερμαινόμενη για θεραπευτικούς σκοπούς, διαμέτρου 10 μέτρων. Η τρίτη πισίνα έχει τρεις τεχνιτές γνωστίδες, που μπορούν οι λουόμενοι να ξαπλώνουν και να κάνουν ηλιοθεραπεία. Και οι τρεις πισίνες βρίσκονται στον "Κήπο των Θεών"^η με μια εκτεταμένη περιοχή από γκαζόν και σκιερά δέντρα, περιστοιχισμένος με θαυμάσιες κολόνες.

Για αυτούς που ζητούν άλλου είδους γυμναστική θα την βρουν στο Caesars Health Spa, όπου μπορούν να κάνουν σόουνα, και στα οχτώ γήπεδα τέννις. Στο Appian Way υπάρχουν πολλά καταστήματα, και στην είσοδο του βρίσκεται το αντίγραφο του αριστουργηματικού αγάλματος του Δαυίδ, σμιλευμένο από τον Μιχαήλ Αγγελό. Αυτό είναι ένα από τα αρκετά κλασικά αγάλματα (αντίγραφα) κατασκευασμένα από το ίδιο μάρμαρο που έχουν φτιάχτει και τα πρωτότυπα από τον Μιχαήλ Αγγελό.

Τέλος, σε δύο αρέσουν τα τυχερά παιχνίδια υπάρχουν φυσικά τα καζίνο του Caesars Palace, όπου μπορείτε να παίξετε δύο, τι θέλετε : μπάκαρα, μπλακ-τζακ, πόκερ, ρουλέττα κ.λ.π.

Επαναλαμβάνουμε την παράκλησή μας σε όλες τις ομοσπονδίες να μας ειδοποιήσουν, το συντομότερο, για τη συμμετοχή τους και για την ημερομηνία, τον αριθμό πτήσης και την ώρα της άφιξης και της αναχώρησής τους προς και από το αεροδρόμιο του Λας Βέγκας. Στην είσοδο του ξενοδοχείου υπάρχει το Cole Travel Service, στο οποίο μπορείτε να βγάλετε εισιτήριο ή να αλλάξετε την ημερομηνία ή την ώρα της αναχώρησής σας.

Η Εθνική Επιτροπή Σωματικής Αγώνων των ΗΠΑ, που διοργανώνει όλα αυτά τα πρωταθλήματα, έχει α

ναθέσει στο Caesars Palace την ευθύνη για τη διαμονή, τις τεχνικές απαιτήσεις των συναντήσεων, το Συνέδριο, την προπόνηση και τους Αγώνες. Έτοις, όλες οι δηλώσεις συμμετοχής θα σταλούν στον :

ANDREW H. OLSON
Director, Special Events
Caesars Palace
3570 Las Vegas Blvd, South
Las Vegas, NV 89109, U.S.A.

To Caesars Palace, έχει τη δυνατότητα να κάνει το παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1984, τους πιο φημισμένους και τους πιο πετυχημένους αγώνες στην ιστορία της IFBB.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τετάρτη, 24 Οκτωβρίου

Αφίξεις

7.00 με 9.00 μ.μ. - Δείπνο

Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου

8.00 με 10.00 π.μ. - Πρωϊνή Δεξίωση
9.00 π.μ. - Σύακεψη της Επιτροπής των Κριτών
2.00 μ.μ. - Σύακεψη του Εκτελεστικού Συμβουλίου
5.30 μ.μ. - Κοκτέιλ υποδοχής στον Πρόεδρο
6.00 μ.μ. - Σύακεψη Τεχνικών
7.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βάρη
7.20 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα μεσαία βάρη
7.40 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Ζυγίσεις για τα βαρέα βάρη
8.00 με 9.30 μ.μ. - Δείπνο

Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωϊνό
11.00 π.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βάρη
2.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα μεσαία βάρη
5.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα ελαφρά βαρέα βάρη
8.00 μ.μ. - Προκριματικοί στα βαρέα βάρη
7.00 και 10.00 μ.μ. - Δείπνο (σε δυο ομάδες)

Σάββατο, 27 Οκτωβρίου

7.00 με 9.00 π.μ. - Πρωϊνό
9.30 π.μ. - Συνέδριο της IFBB
3.00 μ.μ. - Δοκιμές για όλους τους αθλητές και τους αντιπροσώπους
7.00 μ.μ. - Τελικοί
10.30 μ.μ. - Επίσημο γεύμα

Κυριακή, 28 Οκτωβρίου

9.30 π.μ. με 2.00 μ.μ. - Πρωϊνή Δεξίωση με σαμπάνια
Αναχωρήσεις

"ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ"

Φίλαθλοι και Οπαδοί μπορούν να παρευρεθούν στο 25ο Παγκόσμιο Εραστεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης

Αυτό το ειδικό ταξίδι περιλαμβάνει : δυο (ή τρεις) διανυκτερεύσεις σ' ένα πολυτελές δωμάτιο του Caesars Palace, δύο κοκτέιλς, εισιτήρια για τον κινηματογράφο Omnimax, εξυπηρέτηση μέσα και έξω από το ξενοδοχείο, τοπικά τηλεφωνήματα, εισιτήρια για τους Προκριματικούς και τους Τελικούς Αγώνες της IFBB Παγκόσμιου Εραστεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος) και

Ο Διεθνής Πρόεδρος της INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS κύριος Μπεν Γουέιντερ.

μια δωρεάν ευκαιρία να κερδίσετε 50.000 δολάρια στο Κένο. Ο ταξιδιωτικός σας πράκτορας μπορεί να σας εξασφαλίσει αυτό το ταξίδι, ή μπορείτε να γράψετε στη διεύθυνση :

CAESARS PALACE
SPECIAL EVENTS DEPARTMENTS
3570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH
LAS VEGAS, NEVADA 89109, U.S.A.
INTERNATIONAL TELEX : 684441 WORLD-WIDE

Για 2 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 165 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (242 δολάρια σε μονόκλινο).

Για 3 νύχτες, πληρωμένα όλα τα προαναφερόμενα : 199 δολάρια το άτομο, σε δίκλινο δωμάτιο (320 δολάρια σε μονόκλινο).

3 νύχτες : Άφιξη την Πέμπτη, 25 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

2 νύχτες : Άφιξη την Παρασκευή, 26 Οκτωβρίου - Αναχώρηση την Κυριακή, 28 Οκτωβρίου.

Μεταφραση
του επίσημου προγράμματος
της IFBB



ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν γρήγορα προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα δίαιτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια Ζώνη Αδυνατίσματος ή μια Φόρμα Αδυνατίσματος σε ασκήσεις με Σχοινάκι ή Στατικό Ποδήλατο ή τζόγκινγκ σε Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος για γενική εφίδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με Ροδάκι ή Σανίδα ή Πάγκο Κοιλιακών, και σε ασκήσεις με Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους ή Λυγιζόμενη Μπάρα κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star.

Όλα αυτά θα τα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ
ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ IFBB, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ
ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB**

ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες
που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Στην τρέχουσα έκδοση του περιοδικού Health and Strength, ο 'Οσκαρ Χάλιντενσταμ' έγραψε ένα σχόλιο του εκδότη με τίτλο "Η NABBA αποχωρεί από την WABBA".

Ο 'Οσκαρ Χάλιντενσταμ', ο προηγούμενος Πρόεδρος της WABBA περίγραψε σ' αυτό το σχόλιο τις δυσάρεστες καταστάσεις που δημιουργήθηκαν στα πρόσφατα συνέδρια, οι οποίες και τον εξανάγκασαν να παραιτηθεί από Πρόεδρος της WABBA. Ο κ. Χάλιντενσταμ αναφέρει ότι θα δημιουργήσει μια νέα διεθνή ομοσπονδία έξω από την εθνική του ομοσπονδία που λέγεται "Εθνική Ερασιτεχνική Ένωση Αγγλικού Μπόντυ-Μπίλντινγκ" (National Amateur British Bodybuilding Association = NABBA). Επίσης, ισχυρίζεται πως τα περισσότερα μέλη της WABBA θα τον ακολουθήσουν στη νέα ομοσπονδία.

Ο Σερζ Νυμπρέ δηλώνει πως θα συνεχίσει τις δραστηριότητές του σε αντίθεση προς τη NABBA.

Νομίζω πως θα σας ενδιαφέρουν αυτές οι πληροφορίες.

Εσώκλειστο θα βρείτε το τελευταίο Συνέδριο της Ολομέλειας της IFBB και τις αναφορές των αγώνων όπου περιγράφονται οι δραστηριότητες της IFBB στη Σιγκαπούρη πέρυσι τον Οκτώβριο. Μπορείτε να συγκρίνετε αυτό το ντοκουμέντο με τις θλιβερές δραστηριότητες των WABBA και NABBA και θα καταλήξετε αρέσως στο συμπέρασμα πως όχι μόνο η IFBB είναι το διεθνής αναγνωρισμένο σώμα που ελέγχει και καλύπτει το άθλημα της Σωματικής Διάπλασης (ερασιτεχνικό και επαγγελματικό), αλλά επίσης είναι και ο συνδετικός παράγοντας που έχει δώσει στο άθλημα την υπόληψη και την επιβολή που έχει σήμερα σε όλο τον κόσμο σε όλα τα επίπεδα εθνικών και διεθνών σπορ.

Μπεν Γουέϊντερ
Διεθνής Πρόεδρος
της IFBB



Από τον Θύμιο Περσίδη
Πρόεδρο της ΕΕΟΣΔ

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες
που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών που είχε καταρχήν σχεδιαστεί να οργανωθεί από τον κ. Πωλ Τσούά της Σιγκαπούρης το 1985 ακυρώθηκε όπως σας πληροφορήσαμε σε προηγούμενο γράμμα.

Βρίσκομας δύναμη στην ευχάριστη θέση να σας πληροφορήσω πως ο κ. Ζουλιέν Μπλόμερ, αντιπρόεδρος στης IFBB για την Ευρώπη αποφάσισε να οργανώσει αυτούς τους αγώνες στο Βέλγιο το 1985.

Ο κ. Ζουλιέν Μπλόμερ είναι γνωστός σαν ένας από τους πιο ικανούς και αποτελεσματικούς οργανωτές αγώνων, καθώς και ένας από τους πιο φιλόξενους οικοδεσπότες. Δεν έχουμε ακόμα τον τόπο και την πιερομηνία αυτού του πρωταθλήματος, αλλά αυτή η απόφαση παίρνεται αυτές τις μέρες.

Αν κάποια εθνική ομοσπονδία θέλει πρόσθετες πληροφορίες ή έχει αθλήτριες που θα στείλει στο Βέλγιο, μπορεί να επικοινωνήσει απευθείας με τον Ζουλιέν Μπλόμερ. Στο μεταξύ ο κ. Μπλόμερ θα ενημερώσει έγκαιρα με πλήρεις πληροφορίες όλες τις εθνικές ομοσπονδίες. Το γράμμα αυτό αποτελεί μια πληροφορία πρώτης φάσης.

Μπεν Γουέϊντερ
Διεθνής Πρόεδρος

προς όλες τις ενικές ομοσπονδίες
που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητοί φίλοι

Θα ήθελα να σας πληροφορήσω προκαταβολικά για τους επόμενους αγώνες ώστε να φροντίσετε να προμηθευτείτε έγκαιρα τα εισιτήριά σας λόγω της αναμενόμενης πληθώρας των θεατών.

Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα

Σωματικής Διάπλασης (Μίστερ Υφήλιος).

Θα οργανωθεί στο Caesars Palace Hotel Λας Βέγκας (Νεβάδα, USA) στις 27 Οκτωβρίου 1984. Για πρόσθετες πληροφορίες και κρατήσεις εισιτηρίων επικοινωνήστε απευθείας με το παραπάνω ξενοδοχείο στο τηλέφωνο (800) - 634 - 6661 ή στό τέλεξ 684-441 CAESARPLC LSV.

Μίστερ Ολύμπια.

Θα οργανωθεί στο Felt Forum Madison Square Garden, στις 3 Νοεμβρίου 1984 στη Νέα Υόρκη. Για πρόσθετες πληροφορίες και κρατήσεις εισιτηρίων γράψτε ή τηλεφωνήστε στον Mr. Wayne Demilia, 25 Green Tree Circle, Westbury, N.Y. 11590, USA, TEL: (516)-997-3691.

Μίσ. Ολύμπια και τελικός του Παγκόσμιου Grand Prix.

Θα οργανωθεί στο Place des Arts (Salle Wilfrid Pelletier) στις 24 Νοεμβρίου 1984, στο Μόντρεαλ (Καναδά). Τιμές εισιτηρίων είναι : \$100, \$50, \$35, \$25. Στείλτε το αντίτυπο των εισιτηρίων απευθείας στη διεύθυνση : IFBB, 2875 Bates Road, Montreal, Quebec H3S 1B7, CANADA, τηλ. (514) -731-3783.

Μπεν Γουέϊντερ
Διεθνής Πρόεδρος
της IFBB

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες
που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Συνημμένα σας στέλνουμε φωτοαντίγραφο της σε λίδας 104 του έντυπου OLYMPIC REVIEW 84, που είναι το επίσημο έντυπο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής.

Σημειώσατε ότι στη σελ. 104 αυτού του εντύπου δίνονται τα αποτελέσματα των Παγκόσμιων Αγώνων της IFBB στη Σιγκαπούρη και αναγγέλονται οι Παγκόσμιοι του 1984 στο Λας Βέγκας.

Η δημοσίευση στο επίσημο έντυπο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής αποτελεί απόδειξη εκτίμησης και αναγνώρισης της ΔΟΕ προς την IFBB και θα πρέπει να σας ενθαρρύνει στην προσπάθεια για ανάπτυξη του αθλήματος της Σωματικής Διάπλασης στη χώρα σας.

Μπεν Γουέϊντερ
Διεθνής Πρόεδρος
της IFBB

Προς όλες τις Εθνικές Ομοσπονδίες
που είναι μέλη της IFBB

Μάρτιος 1984

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε

Η παρούσα εγκύκλιος στέλνεται για να σας πενθυμίσει ότι το Παγκόσμιο Ερασιτεχνικό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης Γυναικών θα οργανωθεί στο Σίδνεϋ της Αυστραλίας στις 25 Αυγούστου 1984.

Ως τώρα, 15 χώρες έχουν κιόλας δηλώσει ενδιαφέρον για συμμετοχή. Ο κ. Paul Graham, ο οργανωτής αυτού του Πρωταθλήματος θα ήθελε να είχε τις περισσότερες δυνατές συμμετοχές και γι' αυτό παροτρύνει τις εθνικές ομοσπονδίες να επικοινωνήσουν με τον ίδιο όσο γίνεται πιο γρήγορα, αν σκοπεύουν να πάνε.

Για να εξασφαλιστούν οι καλύτερες συνθήκες διαμονής είναι απαραίτητα κάποια περιθώρια χρόνου γι' αυτό παρακαλούμε στείλτε τις αιτήσεις συμμετοχής μαζί με φωτογραφίες των αθλητρών σας, αν υπάρχουν διαθέσιμες. Παρακαλώ, επικοινωνήστε με τον κ. Paul Graham στη διεύθυνση : Mr. Paul Graham, P.O. Box 27, Brighton Le Sands, NSW 2216, AUSTRALIA.

Ο Paul Graham υπόσχεται σε όλους τους συμμετέχοντες σ' αυτό το πρωτάθλημα την πιο ευχάριστη διαμονή στο Σίδνεϋ.

Μπεν Γουέϊντερ
Διεθνής Πρόεδρος
της IFBB

Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης
Οκτώβριος 26-27, 1984.

Δελτίο της IFBB No. 4

Μάρτιος 1984

Αγαπητοί φίλοι της IFBB

Η Οργανωτική Επιτροπή του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος 1984 βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει ότι έκλεισαν οι συμφωνίες με δυο εταρείες, οι οποίες θα παρέχουν πλήρεις υπηρεσίες στους αθλητές στη διάρκεια των τελευταίων ημέρων της διεύθυνσης αθλητών τους για τους αγώνες του Μίστερ Υφήλιος.

H T.K. Gym Equipment του Mt. Vernon (Νέα Υόρκη) κατασκευάζει κιόλας ένα πλήρες σύνολο οργάνων για προπόνηση με βάρη, το οποίο θα εγκατασταθεί σε ένα ειδικό κτίριο από τα βοηθητικά του ζενοδοχείου κοντά στο χώρο των αγώνων. Το γυμναστήριο αυτό θα είναι κλειστό και ανοιχτό, πλήρως εξοπλισμένο, κλιματιζόμενο και θα λειτουργήσει από την Τετάρτη, 24 ΟΚΤ μέχρι τέλους των αγώνων.

Επίσης, έχει κλειστεί μια ειδική συμφωνία, ώστε οι αθλητές να μπορούν να εξασφαλίσουν ένα κατάλληλο "μαύρισμα" αποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Φυσικά, το κλίμα του Λας Βέγκας συνήθως αυτή την εποχή έχει καθαρό αιρανό και ζεστό ήλιο, αλλά συνχρόνως η εταιρεία Solana International θα παρέχει τη δυνατότητα για ένα ομοιόμορφο "μαύρισμα" στα ειδικά μηχανήματά της σε κατάλληλη αίθουσα. Με αυτές τις συνθήκες οι αθλητές θα πετύχουν την καλύτερη εμφάνιση σε χρώμα δέρματος.

Συμμετοχές έχουμε πάρει ώ τώρα από δεκατρείς χώρες. Παρακαλούμε τις υπόλοιπες ομοσπονδίες να μας πληροφορήσουν σχετικά με το ενδιαφέρον τους να συμμετέχουν με ομάδα και τον πιθανό αριθμό αθλητών τους.

Οι χώρες που δήλωσαν συμμετοχή μέχρι στιγμής είναι οι : Αυστραλία, Βέλγιο, Βραζιλία, Νησιά Κουκ, Κουρακάδο, Τσεχοσλοβακία, Αίγυπτος, Αγγλία, Γιβραλτάρ, Ιταλία, Ιαπωνία, Ολλανδία, Βόρεια Ιρλανδία, Παναμάς, Σιγκαπούρη, Ισπανία, Δυτικές Ινδίες.

Με εκτίμηση
Αντριού 'Ολσον
Διευθυντής Ειδικών Εκδηλώσεων
Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής
του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της IFBB



Silver Jubilee
**WORLD
CHAMPIONSHIPS**
October 26-27, 1984



IFBB Bulletin #4
March, 1984

3570 LAS VEGAS BOULEVARD SOUTH

LAS VEGAS, NEVADA 89109

AMA CODE 702-731-7110

Entries Received From:

Australia	Japan
Belgium	Netherlands
Brazil	Northern Ireland
Cook Islands	Panama
Curacao	Singapore
Czechoslovakia	Spain
Egypt	West Indies
England	
Gibraltar	
Italy	

Dear Friends in the IFBB:

The Organizing Committee of the 1984 IFBB World Championships is pleased to announce that agreements have been reached with two companies to provide complete services to the athletes during their last days of preparation for the "Mr. Universe" contest.

T. K. Gym Equipment of Mt. Vernon, New York is already manufacturing a complete set of weight training equipment, which will be installed in a special building on Caesars Palace's property adjacent to the competition venue. This gym will be an indoor-outdoor, fully equipped, air conditioned facility and will be open from Wednesday, October 24th through the close of competition. Detailed information about the manufacturer, T. K. Gym Equipment, will be forthcoming.

Also, a special treat has been arranged so that athletes may get their suntanning done around the clock! Of course, the Las Vegas climate usually features clear blue skies and a warm sun, but in the evenings, Solana, Incorporated will step in by establishing a complete suntanning salon with their tanning beds. Naturally, the salon will also be open during the day in the event the direct sun is too hot or too windy! We should all enjoy a lineup of perfectly tanned and conditioned athletes.

Entries have been thus far received from the seventeen nations listed at the upper right. We urge the remaining Federations to please advise us of their intent to enter a team and the probable number of athletes.

Respectfully submitted,

Andrew H. Olson
Director of Special Events
Chairman, IFBB World Championships
Organizing Committee

Το πρωτότυπο κείμενο
της τελευταίας επιστολής

ΑΥΤΟΥΣ ΤΟΥΣ ΧΑΣΑΜΕ, ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ ΟΜΩΣ ΟΧΙ

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΤΗΣ IFBB

Σαν νέα Ομοσπονδία δυστυχώς για φέτος χάσαμε τη συμμετοχή στους Πανευρωπαϊκούς της IFBB που έγιναν 28, 29 Απριλίου στη Χάγη της Ολλανδίας. Σας δίνουμε πιο κάτω την ανακοίνωση και οργάνωση των αγώνων ενώ την πλήρη περιγραφή τους θα την περιλάβουμε σε επόμενο τεύχος μόλις μας την στείλουν.

Το Ερασιτεχνικό Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Σωματικής Διάπλασης για το 1984 - στη Χάγη της Ολλανδίας, στο Κονγκρεσογέμποου, στις 28-29 Απριλίου 1984.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 1984

Λεπτομερής Αναφορά από τον 'Οσκαρ Στέλτ

Ευλικρινά μπορώ να ξεκινήσω την αναφορά μου με την κατηγορηματική δήλωση, ότι οι ανέσεις που παρέχονται από την Netherlands Body Building Federation θα είναι οι πιο δαπανηρές, που έχουν ποτέ προσφερθεί σε Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα και μπορούν άνετα να αντέξουν στη σύγκριση με τα καλύτερα παγκόσμια πρωταθλήματά μας.

Κατά την άψεψή τους, στο αεροδρόμιο Σκίπολ του Αμστερνταμ, που θεωρείται από τα καλύτερα της Ευρώπης, οι αποστολές των ομάδων, θα έρθουν σε επαφή με μια επιτροπή υποδοχής που θα τις επιβιβάσει σε πολυτελή πούλμαν και θα τις μεταφέρουν στην έδρα του πρωταθλήματος, στο ξενοδοχείο Προμινέντ, στη Χάγη.

Αυτό το ξενοδοχείο των πέντε αστέρων έχει καταγραφεί στο βιβλίο του οργανισμού HRI σαν το "Πρώτο Ξενοδοχείο του Κόσμου" και προσφέρει ήσυχη διαμονή μέσα σε ένα πανέμορφο πάρκο με δέντρα, που παλιότερα ήταν δουκική κυνηγετική περιοχή. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πάρουν από το γραφείο της Ομοσπονδίας, που θα βρίσκεται στο διάδρομο του ξενοδοχείου, ενημερωτικά φυλλάδια, τα κατάλληλα σήματά τους, εισιτήρια, προγράμματα κλπ., και θα τους διθούν τα κλειδιά των δωματίων τους. Όλα τα δωμάτια διαθέτουν δυο κρεββάτια, μπάνιο, ραδιόφωνο, τηλεόραση, τηλέφωνο, σύστημα αφύπνισης, μπαράκι, ψυγείο και μπαλκόνι.

Σύμφωνα με τους κανόνες της IFBB, παρέχονται στις εθνικές αποστολές (το πολύ 4 αθλητές, 2 αθλήτριες και 2 αντιπρόσωποι) δωρεάν διαμονή και πρωινό 3 πμερών. Υπάρχουν μόνο 75 δωμάτια ελεύθερα για τους συμμετέχοντες, έτοι θα δοθεί προτεραιότητα στους αθλητές και στους επίσημους αντιπρόσωπους. Οι φίλαθλοι θα μείνουν στο ξενοδοχείο Ατλάντικ, που λειτουργεί σαν παράρτημα του Προμινέντ. Επιπλέον επίσημοι, που θέλουν να μείνουν κοντά στις ομάδες τους, στο ξενοδοχείο Προμινέντ, θα πρέπει να πληρώσουν την παραμονή τους προ καταβολικά, όταν θα εγγράφονται στο γραφείο της Ομοσπονδίας (τα έξοδα ανέρχονται σε 170 φιορίνια για διπλό δωμάτιο και 135 φιορίνια για μονό).

Το πρωινό για τους συμμετέχοντες θα σερβίρεται, σε στυλ Αμερικάνικου μπουφέ, σε μια ειδική αίθουσα, στο Residentiezaal. Το ξενοδοχείο διαθέτει άλλα τρία ρεστωράν. Στο καλαίσθητα διακοσμημένο Panoramra Room, θα σερβίρεται πρωινό, γεύμα και δείπνο από τις 7.00 π.μ. μέχρι τις 10.00 μ.μ. Το κεντρικό ρεστωράν, το la Cigogne, διαθέτει με γάλη ποικιλία πιάτων για γεύμα και δείπνο, από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 10.00 μ.μ. και είναι ψημισμένο για την καταπληκτική κουζίνα του και για τη μεγάλη κάβα κρασιών. Το Μητσόρο Flaneur σερβίρει δείπνο στο φως των κεριών, μετά τις 1.00 πμ. Το φιλικό Couperus Bar είναι ανοιχτό μέχρι τα μεσάνυχτα, ενώ το ευχάριστο Cafe Terrace που είναι ανοιχτό όλη τη μέρα σερβίρει ελαφρά ποτά και σnακς.

'Όλες οι συνηθισμένες διευκολύνσεις, που παρέχονται κατά τη διεξαγωγή πρωταθλημάτων, θα δοθούν από το ξενοδοχείο. Το συνέδριο των τεχνικών και ο έλεγχος του Βάρους θα γίνουν την Παρασκευή το βράδυ, στο Residentiezaal. Το υπόγειο του Kleynen Zaal θα εξοπλιστεί όπως ένα κανονικό γυμναστήριο προπόνησης, με μπάρες και βάρη, αλτήρες, με βάρη, πάγκους και τα ειδικά όργανα μπόντυ-μπίλντιν. Θα μάρκει ένας πίνακας ανακοινώσεων στο διάδρομο του ξενοδοχείου, που θα αναγράφει τις τελευταίες πληροφορίες.



Ο Μπεν Γουέιντερ (αριστερά), Πρόεδρος της IFBB, και ο Τζόε Γουέιντερ (δεξιά), Υποστηρικτής της IFBB και εκδότης των περιοδικών Muscle and Fitness, Flex και Shape. Κατ σύνομο υποστηρίζουν το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και ελπίζουν να πετύχουν τη μεγαλύτερη συμμετοχή Ευρωπαϊκών χωρών.

Ο χώρος όπου θα διεξαχθούν οι αγώνες βρίσκεται κοντά στο ξενοδοχείο, μόλις σε απόσταση 500 μέτρων. Το Ολλανδικό Κονγκρεσούκέμπου είναι παγκοσμίως γνωστό σαν ένα από τα πιο μοντέρνα και πολυτελή αμφιθέατρα της Ευρώπης. Η αίθουσα έχει 2000 πολυθρόνες, σε σειρές, όπου δλες έχουν τέλεια θέα στη μεγάλη σκηνή, η οποία είναι εξοπλισμένη με ηχητικά και φωτιστικά συστήματα. Πίσω από τη σκηνή βρίσκονται μερικά άνετα δωμάτια με μπάνια και ντους, και ακόμα ένα ιδιαίτερο σανακμπαρ και μια αίθουσα ανάπauσης. Θα προσφερθεί εξοπλισμός προθέρμανσης στο πλάι της σκηνής.

Για την άνεση των θεατών υπάρχουν ευρύχωρα σαλόνια, ένα εστιατόριο, καφετερία, μπαρ και μερικά σανακ-μπαρς. Επίσης υπάρχει άνετος χώρος πάρκαρσης στο υπόγειο γκαράζ και στην ταράτσα.

Ημουν αρκετά τυχερός ώστε να παρακολουθήσω το Ολλανδικό Εθνικό Πρωτάθλημα, κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου της ερευνητικής επίσκεψής μου στην Ολλανδία και εντυπωσιάστηκα πάρα πολύ από την υψηλή ποιότητα της παρουσίασης και την απόδοση τικότητα της οργάνωσης, κάτω από την έμπειρη καθοδήγηση του Τζέπιμς Βαν ντερ Άαρ. Από τη στιγμή που θα είναι ο υπεύθυνος αυτού του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος, είμαστε βέβαιοι για την ομαλή διεξαγωγή του.

Ο Πρόεδρος της NBBF Βάλτερ Βαν ντεν Μπράντεν και ο Γενικός Γραμματέας Μισέλ Βαν Χάλντερεν έχουν σχηματίσει μια σύμβαση από έμπειρους και αφωτισμένους υπαλλήλους, για να τους βοηθήσουν σε διάστημα της εκδηλώσεις του Πρωταθλήματος, και είναι να προσφέρουν σε δλους τους συμμετέχοντες την μεγαλύτερη συμμετοχή Ευρωπαϊκών χωρών.

χοντες τις καλύτερες δυνατές ανέσεις, καθώς επίσης και την παραδοσιακή Ολλανδέζικη φιλοξενία.

Για περισσότερες πληροφορίες γράψτε :

Walter van den Branden
President NBBF
van Waesbergestraat 50
4561 AE Hulst
Holland

Όλες οι δηλώσεις συμμετοχή θα πρέπει να σταλούν:

Mr. Michel van Halderen,
European Body Building Champ.
De Vriesplein 10
1442 CG Purmerend, Holland
ap. τηλ. 02990 - 28876

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κλείσουν εισιτήρια μόνο στην παρακάτω διεύθυνση :

N.B.B.F.
P.O. Box 204
4561 AE Hulst, Holland
ap. τηλ. 01140 - 14342 (Mrs. Haartsen).

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Παρασκευή 27 Απριλίου.

- Αφίξεις
- 6.00 μ.μ. Συνέδριο Τεχνικών στο ξενοδοχείο Προμινέντ.
- 7.00 μ.μ. Έλεγχος βάρους.

Σάββατο 28 Απριλίου.

- 10.00 π.μ. Προκριματικοί στο Κονγκρεσούκέμπου.

Κυριακή 29 Απριλίου.

- 4.00 μ.μ. Τελικοί στο Κονγκρεσούκέμπου.
- 9.00 μ.μ. Τελετή λήξης.

Δευτέρα 30 Απριλίου.

- Αναχωρήσεις.

ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1984

KAI

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984 ΣΤΟ ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ

Η Ελληνική Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης η οποία είναι μέλος της INTERNATIONAL FEDERATION OF BODYBUILDERS (I.F.B.B.) οργανώνει το Πανελλήνιο Πρωτόθλημα Σωματικής Διάπλασης 1984.

Στο Πανελλήνιο Πρωτόθλημα είναι δεκτοί όλοι οι ερασιτέχνες αθλητές από όλη την Ελλάδα.

Οι αγώνες θα γίνουν σε δυο κατηγορίες από άποψη ηλικίας: σε έφηβους, που δεν θα έχουν συμπληρώσει το εικοστό έτος της ηλικίας τους την η μέρα των αγώνων, και σε άνδρες, που θα το έχουν συμπληρώσει.

Και για τους έφηβους και για τους άνδρες θα υπάρχουν τέσσερεις κατηγορίες βαρών :

1. Ελαφρά Βάρος, μέχρι και 70 κιλά.
2. Μεσαία Βάρος, μέχρι και 80 κιλά.
3. Ελαφρά Βαρέα Βάρος, μέχρι και 90 κιλά.
4. Βαρέα Βάρος, διω των 90 κιλών.

Οι 4 πρωταθλητές των Πανελλήνιων Αγώνων Ανδρών θα αντιπροσωπεύουν πιθανότατα την Ελλάδα στους Παγκόσμιους της IFBB στο Λας Βέγκας. (Υπάρχει η συνήθεια να οργανώνεται ιδιαίτερα Πρωτάθλημα Πρωταθλητών, πράγμα που δεν το υιοθετούμε, για τί δεν γίνεται για κανένα άλλο άθλημα. Άλλωστε ένας πρωταθλητής του 1980 μπορεί να είναι 3ος σε αγώνες του 1984.)

Έπαθλα απονέμονται στους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας. Ειδικά έπαθλα απονέμονται :

1. Στον περισσότερο μυώδη.
2. Στον καλύτερο ποζέρ.
3. Στον μεγαλύτερο στην ηλικία που είναι φανερό ότι εξακολουθεί να γυμνάζεται.

Ο τόπος, η ημερομηνία και η ώρα των αγώνων θα ανακοινωθούν έγκαιρα στο τεύχος Σεπτεμβρίου του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ή πάρτε (από επαρχία) στο τηλέφωνο 8224794 από 1ης Σεπτεμβρίου.

Αιτήσεις συμμετοχής δεκτές αυστηρά μέχρι 10 Σεπτεμβρίου σε ειδικό έντυπο, που θα ζητήσετε στα γραφεία του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, Ζαΐμη 38, Μουσείο, Αθήνα.

Για Γυμναστήρια και Αθλητές που θέλουν να προετοιμαστούν σωστά, σε λίγες μέρες θα εκδοθούν οι κανονισμοί αγώνων που θα διατίθενται δωρεάν από τα γραφεία του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ. Πληροφορίες-διευκρινήσεις στο 8224794.

Όσοι θέλουν μπορούν να μας δηλώσουν από τώρα συμμετοχή σε πρώτη φάση γράφοντάς μας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΗΛΙΚΙΑ

ΒΑΡΟΣ

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ

.....

Θέλω να πάρω μέρος στο Μίστερ Ελλάς 1984 της ΕΕΟΣΔ (μέλους της IFBB).

Τέλος, για να αθήσουμε και τις τελευταίες αμφιβολίες πως είμαστε μέλη της IFBB σας δίνουμε την επιστολή αποδοχής μας ως μέλους από τον κ. Μπεν Γουέλντερ, Διεθνή Πρόεδρο της IFBB.

Θύμιος Περσίδης

INTERNATIONAL PRESIDENT
BEN WEIDER, C.M.
Founder of the I.F.B.B.

EXECUTIVE VICE PRESIDENT
OSCAR STATE, O.B.E.
England

EXECUTIVE COUNCIL
ASIAN PRESIDENT
ABD EL HAMID EL GUINDY
Middle East

JULIEN BLOMMAERT
Europe

JIM MANION
North America

VICTOR A. COPRA
Caribbean Islands

TOM O'OMUONMO
Africa

PAUL CHUA
Asia

LAERCIO MARTINEZ, M.D.
South America

PAUL GRAHAM
Oceania

GENERAL SECRETARY
WINSTON ROBERTS
Canada

ASSISTANT SECRETARY
HARRIS KAGAN
Canada

DELEGATES AT LARGE

REIKO MATUYAMA
(Japan)
CASPAR SCHMID
(Switzerland)
DR. THOMAS ROSANDICH
(U.S.A.)

CONSULTANTS

His Excellency, President
FERDINAND E. MARCOS
Philippines

JOE WEIDER
U.S.A.

HON. SYED WAJID ALI
President, Pakistan Olympic
Committee
Member, International Olympic
Committee

HAROLD EISENBERG
Canada

LEGAL COUNSEL
GEORGE LENGVARI
Canada

MEDICAL & RESEARCH
COMMITTEE

Prof. ERNST JOKL, M.D.
U.S.A. Chairman
Dr. CHARLES GARFIELD
U.S.A., Secretary

JUDGES COMMITTEE

JACQUES BLOMMAERT
Belgium, Chairman
OSCAR STATE, O.B.E.
England, Secretary

WOMEN'S COMMITTEE
DONNA CARILLEAUX
U.S.A., Chairperson

LIAISON FOR
PROFESSIONALS

WAYNE DEMILIA
U.S.A.

OFFICIAL JOURNAL
"FLEX" Magazine



**Federation of
Body-
Builders**

MR. BEN WEIDER, C.M.
INTERNATIONAL PRESIDENT
2875 BATES ROAD
MONTREAL, QUE., CANADA H3S 1B7
TELEPHONE: (514) 731-3783
TELEX: 05-827669 WEIDER MTL

affiliated with

General Association of International Sports Federations;
International Council of Sport and Physical Education (UNESCO);
Union of International Associations.

26th March 1984

Mr. Efthimios Persidis,
President,
Greek Amateur Bodybuilding
Federation,
38 Zaimi Street,
Athens,
GREECE

Dear Mr. Persidis,

Thank you for your letter and news, and the information that you have now formed a new Greek amateur bodybuilding federation. Enclosed you will find your official receipt for your 1984 affiliation fee. Also enclosed is the Inspection Report giving you details on the up-coming world bodybuilding championships to be held at Caesars Palace Hotel in Las Vegas. I suggest you write without delay to Mr. Andy Olson (whose name and address you will find in the report) indicating what your requirements will be as far as rooms and tickets are concerned.

Enclosed is the IFBB constitution. Please read it carefully so you will be aware of all our rules and regulations. Also enclosed is a copy of the latest IFBB Judges Guide book. You may obtain additional copies at \$5.00 USA each.

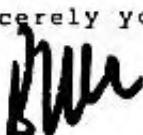
Please send photos and a type written report on your national championships to the official journal of the IFBB which is FLEX magazine, so we can give you publicity. Please send this material to:

Mr. Jerry Kindella,
Editor in Chief-FLEX Magazine,
Weider Health & Fitness,
P.O. Box 864,
Woodland Hills,
California 91367

I look forward to seeing you in Las Vegas with a Greek team. Please keep us informed of all your activities.

With my cordial greetings, I am,

Sincerely yours,


Mr. Ben Weider, C.M.
PRESIDENT

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΤΕΥΧΟΣ ΤΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ
ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΤΗΣ IFBB, ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΩΣ
ΦΘΑΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΕΠΙΣΗΜΟ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ IFBB**

ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ INTERNATIONAL FEDERATION OF BODY-BUILDERS

ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΜΙΣΤΕΡ ΒΟΡΕΙΟΣ ΕΛΛΑΣ 83

Απρίλιος 84

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Με ευχαρίστηση σας στέλνω ένα αντίγραφο του γράμματος που έγραψε ο κ. Λουκ Νίγκλ, Διευθυντής της Γενικής Ένωσης των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών (GAISF).

Αυτό το γράμμα είναι η απάντηση της ερώτησης που έθεσε ο Γενικός Γραμματέας της Τουρκικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης.

Σκέψθηκα πώς οι εθνικές ομοσπονδίες θα ήθελαν να είχαν αυτό το έγγραφο στα χέρια τους. Όπως ξέρετε, η Γενική Ένωση των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών συντονίζει τις δραστηριότητες δύλων των αναγνωρισμένων διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών, είτε πρόκειται για Ολυμπιακά αθλήματα είτε όχι. Η IFBB είναι πραγματικά ένα μέλος με καλή φή μη και η ομοσπονδία μαζί με το άθλημα αναγνωρίζει νται από τις φηλές στάθμες διοίκησης στο διεθνή αθλητισμό.

Εύχομαι να είστε καλά,

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέλντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Προς τον κ. Νούρταν ΜΠΕΡΚΕΡ
Γενικό Γραμματέα
της Τουρκικής Ομοσπονδίας Σωματικής Διάπλασης

Μόντε Κάρλο
10 Απρίλιου 1984

Αγαπητέ κ. Μπέρκερ,

Σας ευχαριστούμε για το γράμμα που μας στείλατε καλ το οποίο μας πληροφόρησε για την κατάσταση που επικρατεί στη χώρα σας σχετικά με τη Σωματική Διάπλαση.

Η GAISF βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να επιβεβαίωσε ότι η IFBB (Διεθνής Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης) είναι ένα αξέπολο μέλος της με καλή φήμη. Πραγματικά, μόνο τις διεθνείς ομοσπονδίες που συχολούνται εντετακτά με το άθλημά τους και που διοργανώνουν διεθνή πρωταθλήματα, μπορεί η Ένωσή μας να τις δεχθεί σαν μέλη της.

Αν θελήσετε περισσότερο βοήθεια, παρακαλώ μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Πιστεύουμε ότι θα μας πληροφορήσετε για τις μελλοντικές εξελίξεις της Σωματικής Διάπλασης στην Τουρκία και σας ευχόμαστε κάθε δυνατή επιτυχία.

Με εκτίμηση

Λουκ ΝΙΓΚΛ
Διευθυντής GAISF

Απρίλιος 1984

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Σας ευτρεπεύτηκε στο περιοδικό "Health and Strength" τον Απρίλιο του 1984. Είναι γραμμένο από τον πρωτούμενο Πρόεδρο της ΝΑΒΒΑ, ο οποίος έχει παρατηθεί από τη θέση του, αλλά εξακολουθεί να είναι Πρόεδρος της ΝΑΒΒΑ.

Σκέψθηκα πώς θα ενδιέφερε τις εθνικές ομοσπονδίες να μάθουν για τις δυσκολίες που περνούν οι αυτό το στάδιο αυτοί οι δύο οργανισμοί, και για το χαριτώδε περίπετο των αλληλοσυγκραντών στο οποίο έχουν περιπέσει.

Αυτό αποδεικνύει για μια ακόμα φορά, ότι η IFBB προσποιεί δύον αφορά το άθλημα σε διεθνές επίπεδο να ενώνει και να ενισχύει την κίνηση της Σωματικής Διάπλασης σ' όλο τον κόσμο.

Πιστεύω πως αυτό το δρόμο μιλάει εύγλωττα μόνο του.

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέιντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Υ.Γ. : Επίσης ευχλείσουμε μια έκθεση για τους "ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ", οι οποίοι θα γίνουν στο Λονδίνο, στην Αγγλία το 1985. Όπως θα δείτε, η Συματική Διάπλαση περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα.

Απρίλιος 1984

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Σας επιβεβαιώνω ότι το Εραστεχνικό Πρωτάθλημα Συματικής Διάπλασης Γυναικών θα γίνει στο Βέλγιο, το 1985.

Ο τόπος και η ακριβής ημερομηνία δεν έχουν ακόμα οριστεί, αλλά μόλις γίνεται αυτό, θα πληροφορηθούν σχετικά διετές οι εθνικές ομοσπονδίες.

"Οι εθνικές ομοσπονδίες θέλουν περισσότερες πληροφορίες μπόρουν να γράψουν κατ' ευθείαν στον διοργανωτή, στη διεύθυνση :

Mr. Julien Blommaert,
Hoge Lane 9,
B-8200 Brugge 2,
BELGIUM

Εύχοματε να είστε καλά,

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέιντερ
Διεθνής Πρόεδρος

ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΤΑΙ Η ΝΑΒΒΑ ΑΠΟ ΕΔΩ;

Από τον 'Οσκαρ Χέιντενσταμ

Δημοσιεύουμε τα παρακάτω έγγραφο, το οποίο έστειλε ο Σερζ Νυμπρέ σε όλες τις χώρες που ανήκουν στη ΝΑΒΒΑ. Πιστεύω πως πολλό από αυτά που γράφει απέχουν πολύ από την αλήθεια. Είναι αίγιον ρος πως δούλιο παρακολουθούν τα διεθνή γεγονότα θερμηνεύοντας μόνον τους τους αγώνες.

Η ΝΑΒΒΑ ήταν πάντα το δυνατότερο μέλος της ΝΑΒΒΑ, εκτός πιθανώς από τη Γαλλία. Είναι σαν η μοναδική χώρα, η οποία είχε τρεις ΕΚΛΕΓΜΕΝΟΥΣ εκπροσώπους στην Επιτροπή της ΝΑΒΒΑ, εμένα σαν Πρόεδρο, τον Χάρολντ Ρίγκλεϋ, σαν Πρόεδρο των Κριτών, και τον Ντέιβιντ Μίστελ, σαν Βοηθό Προέδρου, μαζί με τον επίσημο αντιπρόσωπο της Βρεταννίας.

Διστάζω στο να γίνω Πρόεδρος, εξ' αιτίας της ηλεκτικής μου και των περισσοτέρων απ' ότι ήθελα ευθυνών που είχα στη ΝΑΒΒΑ κ.λ.π. Αλλά εκλέχτηκα για ένα χρόνο. Ήξερα πως ο Σερζ Νυμπρέ φιλοδοξούσε να γίνει αυτός Πρόεδρος, και έχει καλύψει από μόνος του τη θέση. Τουλάχιστον, ποτέ δεν θέλησα τόσο πολύ να το κάνω αυτό.

Συνεργαστήκαμε επειδή τόσες πολλές χώρες περίμεναν από μας το προβάδισμα, και για να δείξουμε στις άλλες χώρες ότι ένας τέτοιος διεθνής οργανισμός θα ήταν κάτι καλό. Πολλοί δινθρωποί θεωρούσαν τη ΝΑΒΒΑ σαν την "Ένωση του Νυμπρέ". Ευχθήκαμε ότι θα πετυχαίναμε και ότι θα εργαζόμαστον δημοκρατικά.

Η ΝΑΒΒΑ μια "αρρωστημένη" ομοσπονδία: Αυτό είναι το πιο αστείο απ' όλα. Η ΝΑΒΒΑ έχει μέχρι τώρα 2.300 εφ' ώρου ζωής Μέλη και κατά μέσο όρο 80-100 νέα μέλη κάθε μήνα.

Δεν ξέρω αν η Γαλλία (η χώρα του Νυμπρέ) έχει καμιά ομοσπονδία! Δεν έχω ποτέ διαβάσει τίποτα σχετικό.

Η Γαλλία χρησιμοποιούσε την ονομασία FFCPAS, αλλά ποτέ δεν είχε δεχθεί να δημιουργηθεί κάποια ένωση, που να διοργανώνει επαγγελματικούς αγώνες.

Ρωτήστε για να ελέγχετε μερικούς από τους επαγγελματίες μπόντυ-μπίλιντερς για το χρηματικό βραβείο σε διάφορους αγώνες, και για το μέρος που έγιναν αυτοί.

Ο Νυμπρέ εναντιώθηκε στον Πέταρ Τσέλικ, από την Γιουγκοσλαβία, για την οργάνωση του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος, αν και ο Πέταρ είχε επιλεγεί επίσημα για αυτήν. Δημιουργήθηκε μια έντονη διασυνομία μεταξύ τους στο τελευταίο Συνέδριο της ΝΑΒΒΑ, και ξαφνικά δύο Ιταλοί πρότειναν να οργανώσουν το πρωταθλήμα, σαν μια τελευταία προσπάθεια, και πλειοφύρθησαν, αν και είχε ήδη φωτιστεί η διοργάνωση να γίνει από την Γιουγκοσλαβία.

Ο Νυμπρέ τώρα υπόσχεται πλήρη υποστήριξη στη Γιουγκοσλαβία, και πρόκειται να επισκεφθεί τη χώρα για να δει τις πραστικότητες. Αιφνιδίως αν, με τά από τους θαυμάσια οργανωμένους στη Γιουγκοσλαβία Χειμερινούς Ολυμπιακούς, το Υπουργείο Αθλητισμού της θα χρειαστεί καμιά συμβουλή.

Θα ήθελα ο κ. Νυμπρέ να μου αναφέρει τους "καλύτερους αθλητές" με τους οποίους έχει έρθει σε επαφή, οι οποίοι να είναι πρωταθλητές πορτης τάξεως και που θέλουν να συνεχίσουν να αγωνίζονται με τη ΝΑΒΒΑ.

Επίσης προσέτει ότι σε οποιοδήποτε αθλητή, του οποίου η χώρα ανήκει στη ΝΑΒΒΑ, απαγορεύεται τώρα να λαμβάνει μέρος στους αγώνες Μίστερ Υφήλιος της ΝΑΒΒΑ. Φαίνεται ότι έχουμε μεταξύ μας άλλον ένα "Δικτάτορα".

Η ΝΑΒΒΑ ενώθηκε με τη ΝΑΒΒΑ με τον όρο να μη διοργανώνει τους αγώνες Μίστερ Υφήλιος.

Ο Σερζ Νυμπρέ κέρδισε το Επαγγελματικό Μίστερ Υφήλιος το 1976 καλ πτήθηκε από τον Μπέττλα Φοξ το 1977.

Μπορώ να αναφέρω δύο ή τρεις κορυφαίους Γάλλους αθλητές, οι οποίοι ανυπομονούν να έρθουν σε μας. Ως τους καλωσορίσουμε στους Ευρυπατικούς Αγώνες που θα γίνουν στο Μπλάκπουλ, στις 2 Ιουνίου.

ΜΕΡΙΚΟΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΥΡΥΠΑΤΙΚΟΥΣ ΕΠΙΣΗΜΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ.

Ζάν Πόζενγκ, πρώην εκπρόσωπος της ΝΑΒΒΑ για τη Γερμανία.

Μητάτζιο Θιλιζόλη, πρώην εκπρόσωπος της ΝΑΒΒΑ για την Ιταλία, Θίλιπ Μαραρόνι, από τη Ρώμη, νικητής του Μίστερ Υφήλιος.

Έντι Θέρρους, από το Βέλγιο.

Η Ολλανδία, η Γερμανία και η Αυστρία, έχουν ήδη στρατεύσει προς τη νέα Ομοσπονδία, και πραγματεύουν γίνεται δύο συναντήσεις, και σύντομα θα γί-

νει μια γενική, πλθανώς στους Ευρωπαϊκούς της NABBA (Διεθνής), που θα γίνουν στο Μιλάκπουλ.

Πιστεύων πως η ενότητα της NABBA θα αντέξει το τεστ δώνων δημιουργούν φανταστικές ιστορίες σχετικά μ' αυτήν.

Δεν θα είχαμε αφήσει ποτέ τη NABBA, αν υπήρχε έστω και η παραμικρή δυνατότητα να μη ντρεπόμαστε γι' αυτήν.

Απ' ότι άκουσα, ο Σερζ Νυμπρέ, παρ' όλα τα παραύων, είναι επίτιμος καλεομένος και κριτής στους αγώνες Midlands Open Oscar της NABBA.

Εκπλήσσομαι γιατί κάποιος από μας τον κάλεσε, και ακόμα περισσότερο γιατί θα παραβρεθεί σε μια εκδήλωση της NABBA. Αν φυσικά η πληροφορία που πήρα είναι σωστή, και πιστεύω πως είναι!

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΡΖ ΝΥΜΠΡΕ - WABBA

ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΗ

Αγαπητέ Φίλε και Πρόεδρε,

Μόλις πληροφορήθηκα από το Γερμανικό "SPORT AND FITNESS" ότι έγινε μια συνάντηση στη Γερμανία, με τη συμμετοχή :

- Αυστριακής Ομοσπονδίας
- Γερμανικής *
- Αγγλικής *

Σκοπός αυτής της συνάντησης ήταν η εξόντωση της NABBA. Προγματικά, όπως είχα υποψιάστε και είχα εκφράσει τη γνώμη μου σε μερικούς φίλους από τη NABBA, κατά τη διάρκεια του Συμβουλίου του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος και του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος, ο μοναδικός στόχος της Αγγλικής Ομοσπονδίας (NABBA) ήταν η καταστροφή της NABBA, η οποία ολοένα ψέρνει δισκοκόλιες στη NABBA. Τα μέλη της NABBA ποτέ δεν θέλησαν τη NABBA από τότε που ιερύθικε. Υποχρεώθηκαν όμως να τη δεχθούν, αφού έλαβαν υπ' όψη τους τον αριθμό των χωρών που ενδιαφερόντουσαν για την δρυσή της. Αν θυμόσαστε, είχαν υποστηρίξει για τη θέση του Προέδρου τον 'Ο σκαρ Χέιντενσταμ. Από τότε έχουμε προσδένει σημαντικά : Η Αυστραλία, η Ιαπωνία και η AAU (ΗΠΑ) έγιναν μέλη μας, καθώς και άλλες χώρες βρίσκονται στη διαδικασία της ένταξής τους. Το τελευταίο Παγκόσμιο Πρωταθλήμα όμως έχει σδημάσει τη NABBA να αντιδράσει με αυτό τον τρόπο, βλέποντας τη διαρκώς αυξανόμενη δύναμη της NABBA.

Είναι αλήθευτα ότι η δουλειά μας στη NABBA μόλις έχει αρχίσει και θα ήταν προτιμότερο να κάνουμε λογικές κριτικές και αξιολογήσεις στη Γενική Συνέλευση, παρά να ακολουθήσουμε έναν ψεύτικο δρόμο μέσα από μιαστικές συναντήσεις επιτρέποντας συγχρόνως σε σίγουρα μέλη να ιερύσουν μια κανούφια διεθνή ομοσπονδία, όταν στην προγματικότητα πρωταρχικός στόχος είναι η ενίσχυση της NABBA.

Πολλοί κατακρίνουν τον Σερζ Νυμπρέ ότι είναι ο μόνος που διευθύνει τα πάντα, ο μόνος που πάρνει αποφάσεις. Βέβαια υπάρχει μια δύση αλήθευτας πάνω σ' αυτά, αλλά είναι απαραίτητο να αναλύσουμε τις αιτίες και τους λόγους.

Ο Σερζ Νυμπρέ είναι ο μοναδικός που εργάζεται θετικά σε διεθνές επίπεδο : αναπληρώνει το ρόλο του Προέδρου, επειδή ο Πρόεδρος ... κοιμάται, πρέπει να κάνει τις δουλειές του Γενικού Γραμματέα, επειδή τη μοναδική μέρα που ... ξύπνησε ήταν

όταν έγινε η Γενική Συνέλευση* ο μοναδικός ο από ος επιτυχάνει θετικά στη θέση του είναι ο Ταμίας και αν κατάκρινα τον Ο. Χέιντενσταμ και τον Κλέμεντ Λέμπλανκ κατά τη διάρκεια της Γενικής Συνέλευσης, ήτον γιατί παραπονέθηκαν μέλη από διάφορες χώρες. Τέθηκε ακόμα ζήτημα να ξαναγίνει ψηφοφορία για αυτές τις δύο θέσεις σ' εκείνη τη Συνέλευση, αλλά αρνήθηκα γιατί πιστεύω πως είναι καθήκον μας να σεβόμαστε τη σύνθεση της NABBA.

Προετοιμάζομας όμως, κατά τη διάρκεια της επόμενης Γενικής Συνέλευσης που θα γίνει στη Γιουγκοσλαβία, να ζητήσω να ξαναεξετάσουμε το θέμα αυτών των θέσεων, γιατί κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο πλα για την καλή λειτουργία της Ομοσπονδίας.

Κατά τη διάρκεια αυτής της "μιαστικής" συνάντησης που έγινε στη Γερμανία, θυμήθηκα πως η Αυστρία και η Ολλανδία ήθελαν να ακολουθήσουν τη NABBA, δημιουργώντας τη Γερμανία με τη Γερμανία.

Τηλεφώνησα στον κ. Ντόναλντ Ζένγκερ, τον Πρόεδρο της Ελβετικής Ομοσπονδίας. Μου απάντησε πως δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο και πως κατά τη διάρκεια του International Grand Prix που έγινε στη Λιέγη, στο Βέλγιο, είχε τονίσει πως, επειδή είχε κουραστεί από τη διοργάνωση του τελευταίου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος και είχε πάθει οικονομική ζημιά, επιθυμούσε να αφερώσει τον καιρό του στο γυμναστήριό του και να μην παίζει πλα δραστήριο ρόλο στη NABBA. Παρ' όλα αυτά διαβεβαίωσε πως αν δεν έβρισκε κάποιον να τον αντικαταστήσει, θα συνέχιζε τις δραστηριότητές του στη NABBA.

*Οσον αφορά τη Γερμανία, τηλεφώνησα στον κ. Τζιν Πόσινγκ, α απόλοις μου είπε πως αν άφηνε τη NABBA, το πρώτο πρόσωπο που θα το μάθαινε θα ήταν ο Σερζ Νυμπρέ.

Τι απομένει;

Η Ολλανδία, η οποία είναι μια ομοσπονδία-ψάντωσμα. Δεν υπάρχουν αντιπρόσωποι στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και οι εκπρόσωποί της αλλάζουν ιστός κάθε βδομάδα.

Η Αυστρία, για την οποία θα λυπηθώ, αλλά εξακολουθώ να πιστεύω πως οι αρχηγοί της θα το ξανασκεφθούν και δεν θα κάνουν αυτό το λάθος.

Η NABBA είναι μια "αρρωστημένη" ομοσπονδία. Η πλειοψηφία των καλύτερων αθλητών της φεύγουν για να πάνε στην IFBB. Έχω έρθει σε εποφή με μερικούς καλούς από αυτούς, πρωταθλητές πρώτης τάξεως, που θέλουν να συνεχίσουν με τη NABBA.

Κατά συνέπεια, έχουμε να αποφασίσουμε το συντομότερο για τρία βασικά ζητήματα :

1. Το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα, που θα γινόταν στις 2 Ιουνίου 1984 στο Μιλάκπουλ. Θα πρέπει να αλλάξουμε το μέρος. Προτείνω το Παρίσι, αλλά στην ίδια ημερομηνία, επειδή αφεκτές χώρες-μέλη έχουν ήδη προγραμματίσει τις ημερομηνίες των εθνικών τους πρωταθλημάτων, σε σχέση με αυτή την ημερομηνία. Θα σας δοθούν περαιτέρω πληροφορίες στο εγγύς μέλλον.

2. ΝΑΒΒΑ ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ - Λονδίνο. Δεν θα συμμετάσχει καμιά χώρα-μέλος της NABBA σ' αυτούς τους αγώνες.

3. Θα πρέπει να βοηθήσουμε τη Γιουγκοσλαβίκη Ομοσπονδία, η οποία έχει πάρει όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διοργάνωση του επόμενου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της NABBA.

Προσωπικά θα πάμ στη Γιουγκοσλαβία στις αρχές του 1984, για να δώ κάτω από ποιές συνθήκες θα γίνει αυτό το πρωτάθλημα και για να βοηθήσω τη Γιουγκοσλαβίκη Ομοσπονδία.

Με εκτίμηση
Σερζ Νυμπρέ

25 Απριλίου 1984

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Ο κ. Rafael Santonja, Πρόεδρος της Ισπανικής Ομοσπονδίας Εραστεχνικής Σωματικής Διάπλασης, θα αναλάβει τη διοργάνωση του ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, που θα γίνει την 1η Ιουλίου 1984, στη Μαρτσελόνα, στην Ισπανία.

Οι αγώνες θα γίνουν στο : TEATRO MARISTA, που βρίσκεται στην Κάλε Βαλέντσια στη Μαρτσελόνα, και δύο οι αντιπρόσωποι και οι αθλητές θα μελέψουν στο Ξενοδοχείο EXPO, που βρίσκεται στην Κάλε Μαγιόρκα 1, στη Μαρτσελόνα.

Οι αντιπρόσωποι και οι αθλητές της εθνικής σας ομοσπονδίας θα πρέπει να κανονίσουν να φτάσουν στη Μαρτσελόνα, την Παρασκευή 29 Ιουνίου. Το Σάββατο 30 Ιουνίου, θα γίνει περιήγηση στην πόλη, προπόνηση και προκριματικοί. Την Κυριακή 1 Ιουλίου θα διεξαχθούν οι αγώνες, και μετά θα δοθεί επίσημο δείπνο. Αναχωρήσεις τη Δευτέρα 2 Ιουλίου 1984.

Ελπίζω η ομοσπονδία σας να πάρει μέρος σ' αυτό το πρωτάθλημα, και σας παρακαλώ όπως μας πληρωφορήσετε έγκαιρα για τη συμμετοχή σας, στη διεύθυνση :

Rafael Santonja,
Santiago Cordero 17,
Madrid 29,
SPAIN Τηλ.: (1) 7333451

Για να έχουν επιτυχία αυτοί οι αγώνες παρακαλούμε κάντε προπάθειες για να συμμετάσχετε.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση
Μπεν Γουέντερ
Διεθνής Πρόεδρος

ΕΞΗΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Οι αθλητές της Σωματικής Διάπλασης έχουν αρχίσει τελευταία να χρησιμοποιούν διάφορα βοηθήματα, για να πρωτοτυφλούν στην επίδειξή τους. Μερικοί φορούν καπέλα, μερικοί γάντια, άλλοι πάλι φορούν ρούχα τα οποία βγάζουν κατά τη διάρκεια της επίδειξής τους.

Η χρησιμοποίηση τέτοιων βοηθημάτων απαγορεύεται εντελώς από τους κανονισμούς της IFBB.

Ένας αγώνας Σωματικής Διάπλασης, είναι μια συναγωνιστική αθλητική δραστηριότητα, και δεν μπορούμε να επιτρέψουμε να κατανήσει νούμερο βαρύτητα. Η IFBB δεν έχει κανιά αντίρρηση οι αθλητές να πρωτοτυπούν στην επίδειξή τους, αλλά θα πρέπει να εκτελούν τις υποχρεωτικές πόζες, στις οποίες θα παραμένουν για κάποιο χρονικό διάστημα, ώστε να μπορούν οι κριτές να τις βαθμολογήσουν ανάλογα.

Όποιοι μπόντυ-μπίλντερς χρησιμοποιούν βοηθήματα στα μέλλον δεν θα βαθμολογούνται και θα αποκλείονται από τον αγώνα.

Παρακαλώ να μας βοηθήσετε να διαφυλάξουμε την αθλητική μορφή και την ευπρέπεια του αγωνίσματός μας, και να εκτελείτε τις επίδειξεις σας σύμφωνα με αυτά.

Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξή σας στα παραπάνω.

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέντερ
Διεθνής Πρόεδρος

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Σας πληροφορώ ότι η Εταιρεία Sterling Publishing από τη Νέα Υόρκη, έχει πρόσφατα εκδόσει δύο καταπληκτικά έγχρωμα πιερολόγια Σωματικής Διάπλασης.

Κυκλοφορούν με τίτλο : - HARD CORE MEN'S BODYBUILDING & HARD CORE WOMEN'S BODYBUILDING.

Το μέγεθος του πιερολογίου είναι 30 X 30 εκ. και παρουσιάζει 12 από τους πιο διακεκριμένους άνδρες και γυναικες πρωταθλητές της Σωματικής Διάπλασης. Τα πιερολόγια είναι τυπωμένα πάνω σε χοντρό επιχρυσιωμένο χαρτί και κάθε μια από τις φωτογραφίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα διαρροφό πόστερ, κρεμασμένο στον τοίχο ενός σπιτιού, γυμναστηρίου ή λέσχης.

Αυτά τα πιερολόγια μπορείτε να τα παραγγείλετε απ' ευθείας στην Sterling Publishing, στη διεύθυνση :

Mr. Charles Nurnberg,
Sterling Publishing,
2 Park Avenue,
New York City, N.Y 10016,
U.S.A.

Προσφέρονται ειδικές τιμές στις εθνικές ομοσπονδίες. Προτείνω να αγοράσετε αρκετές ποσότητες για να τις πουλήσετε στα μέλη σας και να χρησιμοποιήσετε τα κέρδη εκεί που χρειάζονται για την πρωτημαρτησία της Σωματικής Διάπλασης στη χώρα σας.

Όταν γράψετε στον κ. Νούρνμπεργκ, παρακαλώ να του αναφέρετε ότι εγώ σας ζήτησα να επικοινωνήσετε μαζί του. Ενημερώστε τον πώς ποσότητες από τα 2 πιερολόγια θέλετε, και εκείνος θα σας προσφέρει τις καλύτερες δυνατές τιμές. Αν έχετε οκοπό να παραγγείλετε μεγάλες ποσότητες, πρέπει να το κάνετε πριν από το τέλος Ιουνίου 1984, για να μπορέσουν να συμπεριληφθούν στην τρέχουσα εκτύπωση. Οι παραγγελίες με λογικές ποσότητες μπορούν να δο-

Θαύμα από την αποθήκη κατευθείαν στα χέρια σας.
Μια και δεν θα γίνει δεύτερο τύπωμα, θα πρέπει να
δώσετε τις παραγγελίες σας χωρίς καθυστέρηση.

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέντερ
Διεθνής Πρόεδρος

Μάιος 1984

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

ΑΦΟΡΑ : ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΓΙΑ ΤΟ 1984.

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Αυτή είναι η τελευταία ειδοποίηση για τη συνδρομή σας του 1984, που είναι 100 δολλάρια ΗΠΑ.
Όσες ομοσπονδίες έχουν ήδη καταβάλλει αυτή τη συνδρομή, να αγνοήσουν την ειδοποίηση.

Οι ομοσπονδίες που δεν έχουν πληρώσει τη συνδρομή τους, θα πρέπει να την πληρώσουν μέχρι το τέλος του Μαΐου 1984. Αν δεν έχουμε πάρει τα χρήματα μέχρι το τέλος Μαΐου, η ομοσπονδία σας θα διαγραφεί από τον επίσημο κατάλογο διευθύνσεων της IFBB, και στο εξής δεν θα μπορείτε να ενημερώνεστε για διετές τις δραστηριότητες της IFBB, ούτε θα λαμβάνετε τα περιοδικά.

Έχουμε εμπιστοσύνη πως δεν θα συμβεί κάτι τέτοιο.

Σας ευχαριστώ,

Με εκτίμηση

Χάρης Κάγκαν
Βοηθός Γενικού Γραμματέα

ΠΡΟΣ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΕΣ ΤΗΣ IFBB

Αγαπητέ κ. Πρόεδρε,

Θα ήθελα να σας πληροφορήσω ότι το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ερασιτεχνικής Σωματικής Διάπλασης Ζευγαρίων θα γίνει στη Μαδρίτη, της Ισπανίας, στις 23 Σεπτεμβρίου 1984, στο Municipal Auditorium.

Όσες εθνικές ομοσπονδίες θέλουν να στείλουν αθλητές σ' αυτό το Πρωτάθλημα, θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον διοργανωτή για πρόσθετες λεπτομέρειες :

Mr. Rafael Santonja,
Santiago Cordero 17,
Madrid 29,
SPAIN

Ο κ. Σαντόνγια είναι ένας ικανός διοργανωτής και η IFBB εύχεται σ' όλους τους συμμετέχοντες μια ευχάριστη και επιτυχημένη παραμονή στην Ισπανία.

Με εκτίμηση

Μπεν Γουέντερ
Διεθνής Πρόεδρος

25η ΕΠΕΤΕΙΟΣ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 26-27, 1984

Επίσημη ανακοίνωση της IFBB
Μάιος 1984

Αγαπητοί φίλοι που ανήκετε στην IFBB,

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής του Παγκόσμιου Ερασιτεχνικού Πρωταθλήματος Σωματικής Διάπλασης της IFBB για το 1984, σας ανακοινώνουμε ότι ένα επίσημο γράμμα του Προέδρου των ΗΠΑ, Ρόναλντ Ρήγκαν, θα διαβάσετε στους αθλητές, τους αντιπροσώπους και το κοινό, που θα παρευρίσκονται στην Τελετή Έναρξης, στο Pavilion του Caesars Palace, στις 7.00 μ.μ., στις 17 Οκτωβρίου.

Το γράμμα θα διαβάσει ο Ρίτσαρντ Μπρίαν, Κυβερνήτης της Πολιτείας της Νεβάδα. Επίσης θα παραβρεθούν ο Δημαρχός του Λας Βέγκος, Γουέλιορ Μπράιαρ και αρκετοί επίσημοι από το Caesars Palace, όπως ο Πρόεδρος μας και ο Διευθυντής του Κεντρικού Γραφείου, Στρατηγός Χάρρι Γουόλντ.

'Όπως βλέπετε στον επόμενο εντυπωσιακό κατάλογο των συμμετοχών, θα παραβρεθούν σ' αυτό το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα αντιπρόσωποι από πολλές χώρες δύος της γης. Όσες χώρες δεν έχουν ακόμα ανταποκριθεί στην πρόσκληση μας, τους ζητάμε να μας απαντήσουν το συνταριότερο. Άυτοί οι αγώνες θα είναι γιαρτσατικοί, γιατί συμπληρώνονται 25 χρόνια από την έναρξή τους.

Όλοι μας από το Caesars Palace, σας ευχόμαστε ένα θαυμάσιο καλοκαίρι.

Με εκτίμηση

'Αντριου 'Ολον
Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής
του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος

Κατάλογος συμμετοχών

Αυστραλία, Ιπαριτάντος, Βέλγιο, Βραζιλία, Βερμούδες, Νησιά Κοκκινού, Τσεχοσλοβακία, Αίγυπτος, Αγγλία, Φινλανδία, Γαλλία, Γερμανία, Γκουάμ, Ελλάδα, Ολλανδία, Βόρεια Ιρλανδία, Ιταλία, Τζαμάικα, Ιαπωνία, Κοστά Μάλτα, Μοντσεράτ, Ολλανδικές Αντίλλες, Νορβηγία, Παραγουάνη, Παναμάς, Πολωνία, Πορτογαλία, Ρουμανία, Αγιος Βικέντιος, Σιγκαπούρη, Νότια Αφρική, Ισπανία, Σουηδία, Σουηδιάνα, Τουρκία, Τρίνινταν/Τομάγκο, Ουαλλία.
(Σύνολο, μέχρι Μάιο 84 : 38 χώρες).



Silver Jubilee
WORLD CHAMPIONSHIPS
 October 26-27, 1984

IFBB Bulletin #5
 May, 1984

Dear Friends in the IFBB:

On behalf of the Organizing Committee for the 1984 IFBB World Amateur Bodybuilding Championships, we are greatly honored to announce that an official letter from the President of the United States, Ronald Reagan, will be read aloud to the assembled athletes, delegates and audience at the Opening Ceremonies on October 27th at 7:00 p.m. in the Pavilion at Caesars Palace.

The Honorable Richard Bryan, Governor of the State of Nevada, USA, will read the letter at the opening festivities. Also attending will be the Mayor of Las Vegas, William Briare, and numerous dignitaries from Caesars Palace including our President and Chief Operating Officer, General Harry Wald.

As you can see from the impressive list of entries to the right, the entire globe is well represented at these World Championships. Those nations who have not yet committed a delegation to take part in this great event are asked to respond immediately. As the 25th selection of world champions, this contest will mark the "Silver Jubilee" of Mr. Universe competitions. We are all looking forward to a magnificent celebration of the IFBB's finest bodybuilders.

All of us at Caesars Palace wish you a fine summer, and great success in the months ahead as we near the convening of the IFBB Congress in October.

Sincerely,

Andrew H. Olson, Chairman
 World Championship Organizing Committee

AHO.mag



1570 LAS VEGAS BOULEVARD, SOUTH

LAS VEGAS, NEVADA 89109

AREA CODE 702-731-7110

Entries Received:

- Australia
- Barbados
- Belgium
- Brazil
- Bermuda
- Cook Islands
- Czechoslovakia
- Egypt
- England
- Finland
- France
- Gibraltar
- Guam
- Greece
- Holland
- (N.) Ireland
- Italy
- Jamaica
- Japan
- Korea
- Malta
- Montserrat
- Netherland Antilles
- Norway
- Paraguay
- Panama
- Poland
- Portugal
- Romania
- St. Vincent, W.I.
- Singapore
- South Africa
- Spain
- Sweden
- Suriname
- Turkey
- Trinidad/Tobago
- Wales

To πρωτότυπο κείμενο
 της τελευταίας επικολλήσης



OFFICIAL TANNING SPONSOR
 OF THE 1984 MR. UNIVERSE
 WORLD CHAMPIONSHIP

ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΥ ΓΟΗΤΕΥΣΕ ΠΑΛΙΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΝΕΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Από τον Δημήτρη Κογκαλίδη
Φωτογραφίες Δημήτρης Ουραιλίδης

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΞΕΦΕΥΓΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΛΩΣΗ»

Ο,ΤΙ ΕΓΡΑΨΑΝ ΟΙ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ευρύτατη απήχηση είχε η πρωτοβουλία των "ΣΠΟΡ του Βορρά" να προκηρύξουν τους πρώτους στην Βόρ. Ελλάδα "Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως".

Υπεύθυνοι γυμναστηρίων, αθλητές αλλά και απλοί αναγνώστες -ψήλοι του "σιδερένιου αθλήματος-τηλεφώνησαν για να πληρωφορηθούν τον χρόνο και τον χώρο διεξαγωγής των Αγώνων και άλλες λεπτομέρειες. Ήδη- μετά από συνεννόηση της Οργανωτικής Επιτροπής με τον κινηματογραφιστή κ. Ζαφειρίου διέτθη η μεγάλη αίθουσα του "Ράδιο Σίτυ", που χωρίζει άνετα περίπου 1000 άτομα.

Η Οργανωτική Επιτροπή, που πρόκειται να συνέλθει αυτή την εβδομάδα για τον καθορισμό της η μερομηνίας τελέσεως των Αγώνων {θα είναι 21 ή 28 Νοεμβρίου, Κυριακή, ώρα 9 μ.μ.} ήρθε σε επαφή μέσα στην ορισμένα γυμναστήρια, όπου αθλούνταν "μπόντυ μπίλντιν", συζήτησαν τα μέλη της με αθλητές και αντιλλάγμανταν απόψεις επωφελείς για την καλλίτερη παρουσίαση της βραδιάς.

Μεταξύ άλλων, συζήτηθηκαν απόψεις γύρω από τους Αγώνες με εκπροσώπους γυμναστηρίων και ειδή μονες του αθλήματος, όπως οι Ηλίας Παγιαννίδης, Γιώργος Νικολαΐδης, Αθανασίδης Ζαφειρόπουλος, Γανναγιαννατόπουλος, Χρήστος Γκατζαρής.

Ενδιαφέρον από την πρωτεύουσα

Ενδιαφέρον για συμμετοχή στους Αγώνες έδειξαν και πολλοί αθλητές από την Αθήνα - ανάμεσα τους και ένας άμιλος 20 "μπόντυ-μπίλντινς" από ένα συγκεκριμένο γυμναστήριο. Σε όλους αυτούς έγινε υπόμνηση ενός άρθρου του κανονισμού που υποχρέωντες τους υποψήφιους να έχουν γεννηθεί στην Βόρ. Ελλάδα.

Όπως γράφτηκε και την περασμένη Δευτέρα υ-

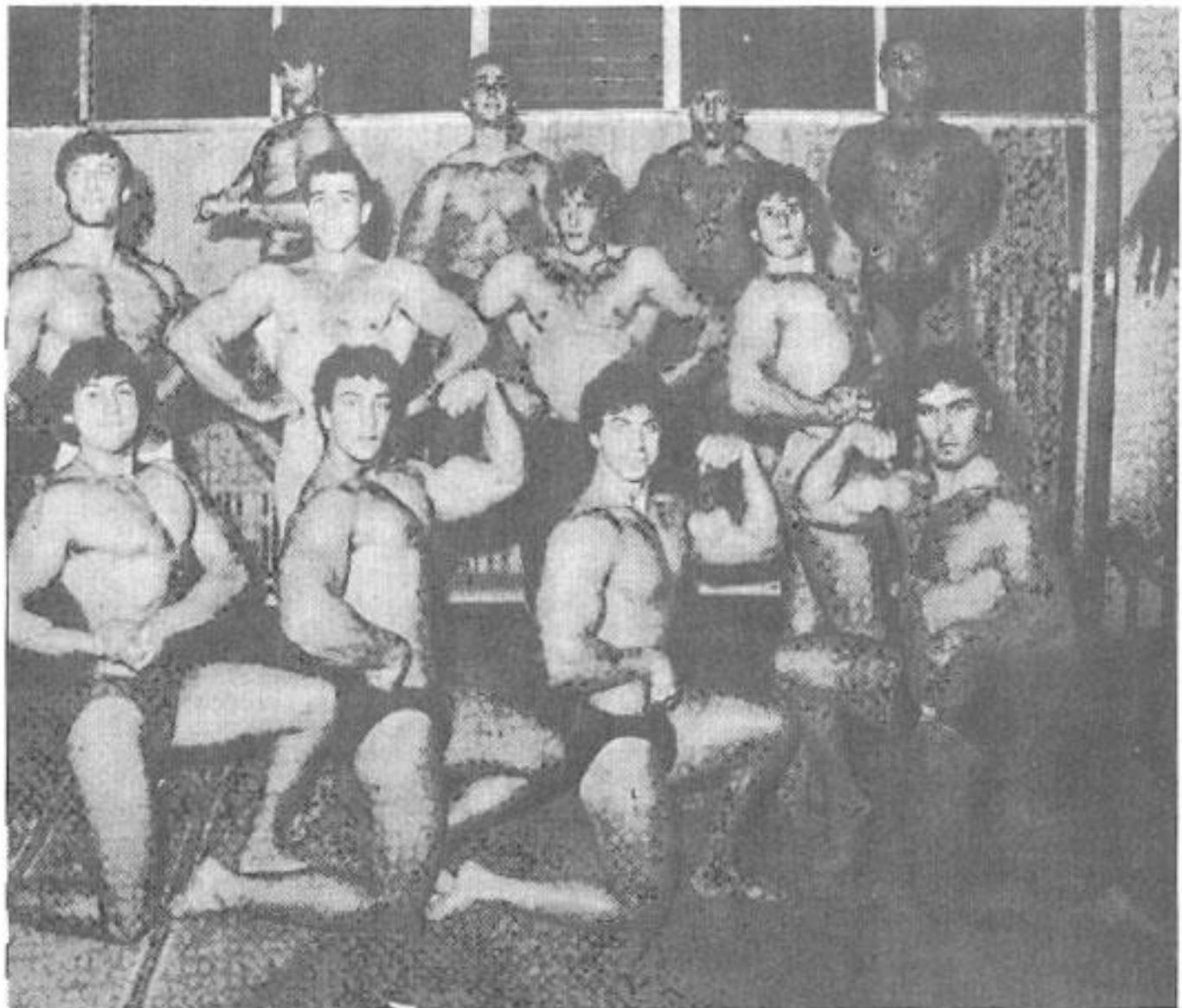
πάρκουν περισσότερα από 20 γυμναστήρια σ' ολόκληρο τον βορειοελλαδικό χώρο, όπου τουλάχιστον 1000 νέοι ασχολούνται συβαρά με το "σιδερένιο άθλημα", ενώ χιλιάδες άλλοι νέοι - περιστασιακά κι εποχικά - περνούν από δεκάδες άλλα μικρότερα γυμναστήρια, βελτιώνοντας την αιματική τους διάπλαση.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Οι διαγωνιζόμενοι ανεξαρτήτως ηλικίας, πρέπει να κατάγονται από την Βόρ. Ελλάδα.
- Οι αγώνες είναι εραστεχνικοί και δεν θα δοθούν χρηματικό έπαθλο στους νικητές.
- Βα βραβευτούν έξι άτομα με τους τίτλους Μίστερ Βόρ. Ελλάς Α', Μίστερ Βόρ. Ελλάς Β' κλπ.
- Την κριτική επιτροπή θα αποτελέσουν γνωστές προσωπικότητες, τα ονόματα των οποίων θα γνωστοποιηθούν τις επόμενες εβδομάδες.
- Η δήλωση συμμετοχής -το σχετικό δελτίο δημοσιεύεται παραπλεύρως- θα πρέπει να συμπληρωθεί και να υποβληθεί έως 31 Οκτωβρίου στην εφημερίδα "Σπορ του Βορρά", Τσιμισκή 79, Θεσσαλονίκη με την ένδειξη: Γιά τους "Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως".
- Η επιτροπή προκρίσεως επινυχλάσσεται του δικαιώματος να αποκλείσει αθλητές από τους τελικούς.
- Ειδικά έπαθλα θα απονεμηθούν στους α) πλέον μυώδη, β) καλύτερο ποζέρ.
- Η αίτηση συμμετοχής σημαίνει για τους αθλητές πλήρη υποδοχή των δρών τελέσεως των αγώνων.
- Η οργανωτική επιτροπή ανάλογα με τις συμμετοχές και το επίπεδο των υποψήφιων θα αποφασίσει τις κατηγορίες.

Ηλίας Παγιαννίδης
για τους Αγώνες
Σωματικής Διαπλάσεως

Στα 25 του χρόνια ο Ηλίας Παγιαννίδης, συμπλήρωσε κιόλας οκτώ χρόνια στο "μπόντυ Μπίλντινγκ" στην διάρκεια των οποίων κέρδισε δύο σημαντικές διακρίσεις -3ος Μίστερ Ελλάς 1982 και 4ος Μίστερ Ελλάς 1980.



Η αγάπη του για το άθλημα τον έκανε να δημιουργήσει πρώτα ένα μετρό γυμναστήριο στο Καρδελέλι και από φέτος τον Μάρτιο ένα μεγαλύτερο σύγχρονο γυμναστήριο στα Ελευθέρια (Ελ. Βενιζέλου 20) με την επωνυμία Body Builders Club.

Ο μέσος δρος πλικίας των ατόμων που πηγαίνουν στο γυμναστήριο είναι 18-19, αλλά υπάρχουν και παιδιά άνω των 12 ετών και άνδρες έως 37 ετών.

"Η κανονική προπόνηση -λέει ο κ. Πανιαννίδης- πρέπει να διαρκεί περίπου μία ώρα, αλλά κι αυτό είναι "Θέμα ποιότητας, κι όχι ποσότητας". Η μάστιγα στο άθλημα μας είναι η λανθασμένη αντίληψη ότι το βάρος κονταίνουν των άνθρωπο, δεν αφήνουν τον σκελετό ν' αναπτυχθεί κανονικά, αντό κι είναι ακόμα πρόξενη καρδιοπάθειας".

Πότε πρέπει να ξεκινήσει κάποιος το "μπόντυ μπίλιντνγκ"; Επειδή -απαντά ο ίδιος- η μική ανάπτυξη έχει άμεση σχέση με την έκκριση ορυκών στο σώμα και δεδομένου ότι είναι μεγαλύτερη στην παιδική - εφηβική ηλικία, είναι πολύ πιό εύκολο ν' αναπτυχθεί ένα μιωδες σώμα στην εφηβική ηλικία. Ιδανική ηλικία για να ξεκινήσει κάποιος το "μπόντυ μπίλιντνγκ".

Ποιοί είναι οι "μπόντυ μπίλιντερς" που θαυμάζει ο Ήκιας Παγιαννίδης.

Από τους ένοντας ο Τόμης Πλάτης, από τους "Ελληνες" οι Σπύρος Μπουρνάζος, Γεάννης Κούκος, Φραγκίσκος Ματαής.

Και η γνώμη του για τους Αγώνες, που οργανώνουν τα "Σπορ του Βορρά":

■ "Αυτό ήταν κάτι που το ονειρευόταν δύος ο κόμρος τους "μπόντυ μπίλιντνγκ" στον Βορειοελλαδικό χώρο. Όσολος θέλουμε να οργανώσουμε αυτούς τους αγώνες, αλλά δεν υπήρχε η οικονομική ευχέρεια, η πρωτοβουλία ή κι ο ψαρέας που θα ανελάμβανε.

■ "Πιστεύω στην απόλυτη επιτυχία των Αγώνων για τις έχουμε ενδείξεις για κάτι τέτοιο, διότι οι "μπόντυ μπίλιντερς" της Βορείου Ελλάδος πέρα από την ασωτική τους ανάπτυξη έχουν και μια παιδεία που τους κάνει να ξεχωρίζουν.

■ "Είναι πολλά τα πλεονεκτήματα της οργανώσεως Αγώνων στην θεσσαλονίκη. Οι αθλητές μας δεν χάνουν χρόνο, δεν δαπανάνε δακοπα χρήματα σε ταξίδια και ξενοδοχεία κλπ. Ξέρουμε ότι η οργάνωση θα είναι αισιόδοξη, εφόσον τα "Σπορ του Βορρά" έχουν αναλάβει αυτόν τον ρόλο. Κι είναι πολύ ασημαντικό που μια μεγάλη αθλητική εφημερίδα είναι οργανωτής. Αποτελεί εγγύηση ότι όλα θα γίνουν όπως πρέπει".

Σητούν διεύρυνση των Αγώνων

Δύσκολα αθλητές από την Αθήνα ζήτησαν -τηλεοπτικές- την περασμένη Τρίτη να λάθουν μέρος στους Αγώνες των "ΣΠΟΡ του Βορρά", αλλά τους πληροφορήσαμε ότι α) η προθεσμία δηλώσεων συμμετοχής είχε λήξει, β) σύμφωνα με τον κανονισμό έπρεπε να καταγονταν από την Β. Ελλάδα.

Από τους ίδιους ζητήθηκε η διεύρυνση των Αγώνων για το 1983 και η ελεύθερη συμμετοχή απ' όλη την Ελλάδα. Κάτι ανάλογο ζήτησαν και οι αθλητές της θεσσαλονίκης - δηλαδή στις Αγώνες Σηματικής διαπλάσεως των "ΣΠΟΡ του Βορρά" να γίνουν πανελλήνιες.

Η συμμετοχή του Σπύρου Μπουρνάζου

Εξαιρετική εντύπωση προκάλεσε το γεγονός της συμμετοχής του Σπύρου Μπουρνάζου στους Αγώνες της Κυριακής σαν υποβούλημένου "ποζέρ". Ο Μίστερ Ελλάδας 1979, που θεωρείται ο πιο ασημαντικός "Ελλήνας μπόντυ μπίλιντερ, έρχεται στην θεσσαλονίκη αύριο το μεσημέρι να βοηθήσει την κρτική επιτροπή.

Ο Σπύρος Μπουρνάζος γεννήθηκε στην Αμφιλοχία το 1958. Εγκαταστάθηκε στην Αθήνα το 1969 και μετά το Γυμνάσιο αποφοίτησε από τη σχολή Εργοδηγών Ηλεκτρολόγων.

Κατά τα γυμναστικά του χρόνια ο Σπύρος Μπουρνάζος ασχολήθηκε με τον κλασικό αθλητισμό δύος και πρώτες σε σχολείο αγώνες δρόμων. Με το Μπόντυ Μπίλιντερ πρωτοσχολήθηκε τον Οκτώβριο του 1976. Τις προπονήσεις του τις δρχίσεις και τις συνέχειες μόνος παρακολουθώντας συγχρόνως την επιστημονική εξέλιξη του αθλήματος μέσα και έξω από την Ελλάδα. Η απόδοσή του ήταν τόσο τρομερή ώστε το 1979 νίκησε επίσημα δύος τους μέχρι τότε Ελλήνες πρωτοθητές θυαίνοντας πρώτος σε Αγώνες μεταξύ Ελλήνων Πρωτοθητών του Μπόντυ-Μπίλιντερ. Από τότε στρατεύτηκε για δύο χρόνια και ήδη από τις αρχές του 1982 έχει επανέλθει ενεργά στο χώρο του αθλήματος με σκληρή προπόνηση και με σύρχο το Μίστερ Υψηλος.

Τα κύπελλα

Τα κύπελλα των Αγώνων έχουν αθληθετηθεί σε εφημερίδες "ΣΠΟΡ του Βορρά" και "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΒΟΡΡΑΣ" καθώς και στην ΕΚΑΣΘ. Ομοσπονδία Πάλης, Ομοσπονδία Αρσεως Βαρών, τα καταστήματα Τολούδη, που παρανάρουν και συμμετέχουν στην δήλη εκδήλωση, η JVC Νίκινο, η Κουαρόπης ΟΕΒΕ Helectric Hellas P.A.

Ασφάλειες για όλους

Η ασφαλιστική εταιρία "Ιντερροσλόνικα" ΑΕΓΑ ασφάλισε διαρεύνοντας όλους τους αθλητές των Αγώνων, το κτίριο κλπ.

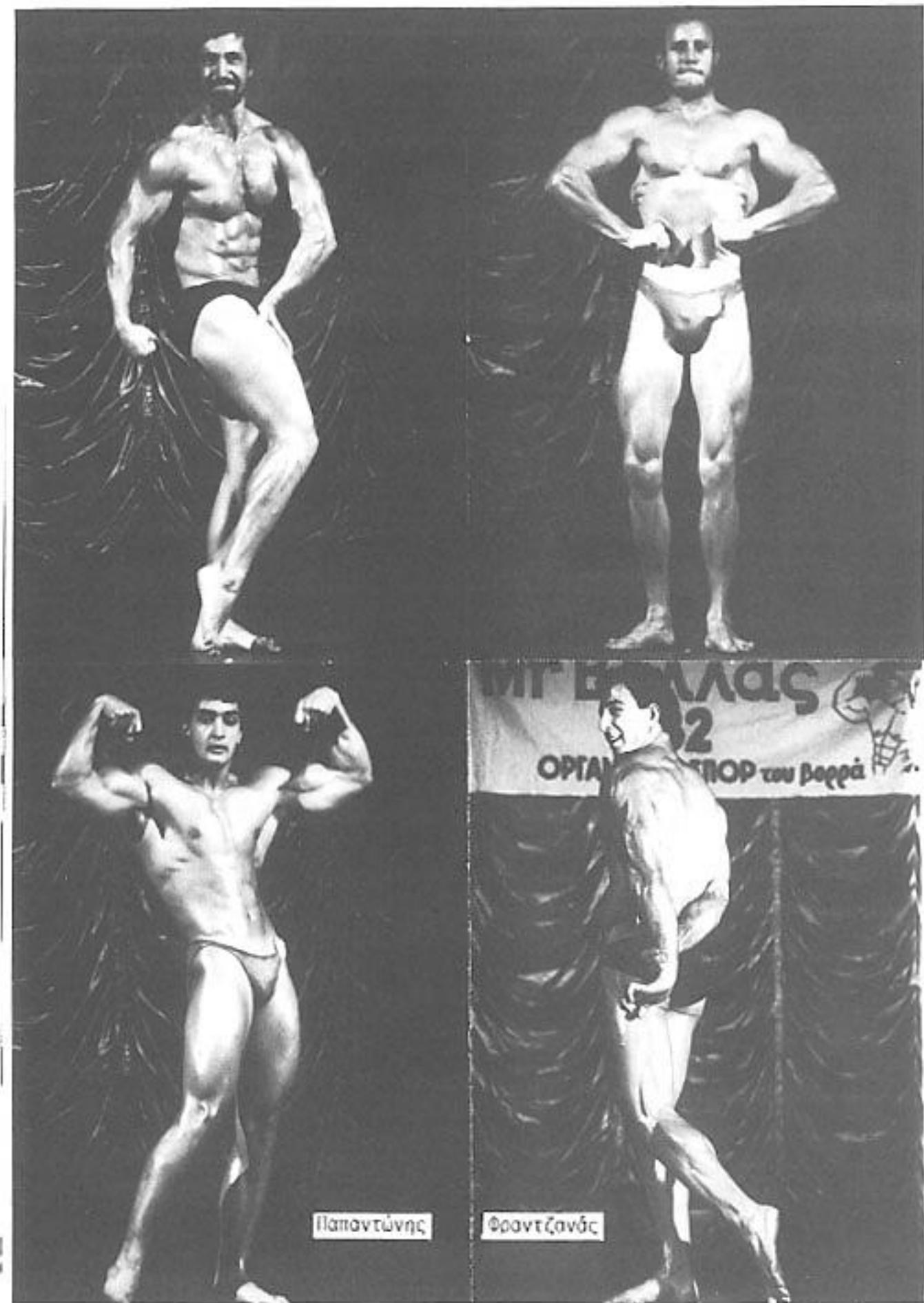
Δύο θεσσαλονίκιες έγιναν "Μίστερ Ελλάς"

Δύο θεσσαλονίκιες αθλητές του "μπόντυ μπίλιντνγκ" θριάμβευσαν στους αγώνες για την ανάδειξη του "Μίστερ Ελλάς 1982", που οργάνωσε την περιουσίαν Κυριακή στο ξενοδοχείο "Πρέζιντεν" της Αθήνας, το παρόρετμα Ελλάδος της Ιντερνάσιοναλ Φιναλίστηρον οι Μπόντυ Μπίλιντερ (IFBB).

Ανάμεσα σε 50 αθλητές απ' όλη την Ελλάδα συνεδίκθησαν:

■ ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1982 (κατηγορία ανδρών) ο Απόστολος Φραντζανάς, 23 ετών, ο οποίος έχει άλλους δύο τίτλους στο αθλητικό του μητρώο, δύο φορές Σειράς Μίστερ Ελλάς (1980 και 1981) στην κατηγορία εφήβων.

■ ΜΙΣΤΕΡ ΕΛΛΑΣ 1982 (κατηγορία εφήβων) ο Δημήτρης Παπαντώνης 19 ετών. Ο ίδιος απέσπασε στο



Παπαντωνης

Φραντζεσ

παρελθόν τους τίτλους 4ος Μίστερ Ελλάς (κατηγορία εφήβων) το 1980 και 2ος Μίστερ Ελλάς (κατηγορία εφήβων) το 1982.

Σχετικά με την νίκη του στον Απόστολος Φραντζά νάς δήλωσε στα "ΣΠΟΡ του Βορρά": "Αποδίδω τη νίκη μου στην μακριά κι επίπονη προπόνηση ειδικά γι' αυτούς τους αγώνες. Ακόμα στο διαιτολόγιο που το πράσεξα πάρα πολύ αυτό τον καιρό και στην καλή φυσική μου κατάσταση των τελευταίων εβδομάδων. Υπήρχαν πολλοί και καλοί αθλητές στην κατηγορία ανδρών. Πιστεύω, όμως ότι άξιζα να πάρω τον τίτλο γιατί ήμουν πολύ καλύτερος από όλους. Κι αυτό το λέω διότι η επιτροπή μου έδωσε τον τίτλο παμψηφεί. Η διοργάνωση ήταν πολύ ωραία. Πρώτη φορά είδα τόσο καλή οργάνωση. Θα ήθελα πάντως να ευχαριστήσω και μέσω των "Σπόρων" τον Χρήστο Γκοτζαρή, και ειδιαίτερα τον Δημήτρη Παπαντώνη που με βοήθησε στη σκηνική μου εμφάνιση και τον Ανέστη Τσιφλικίδη που με βοήθησε πάρα πολύ την ημέρα των αγώνων στην προετοιμασία μου".

Εξ' άλλου ο Δημήτρης Παπαντώνης είπε: "Οι αγώνες σαν οργάνωση ήταν καλοί. Το επίπεδο ήταν ανεβασμένο από την περασμένη φορά. Ο συναγωνισμός για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση ήταν σκληρός σ' όλες τις κατηγορίες. Προσωπικά, πιστεύω ότι άξιζα την θέση που πήρα και την αποδίδω στην σκληρή προετοιμασία, στην εντατική προπόνηση. Ήταν ένας τίτλος που ήθελα να τον κερδίσω πάρα πολύ".

Ο ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΚΟΤΖΑΡΗΣ
ΜΙΛΑΕΙ ΓΙΑ ΤΟ
"ΣΙΔΕΡΕΝΙΟ ΑΘΛΗΜΑ"

Ο Χρήστος Γκοτζαρής, 27 ετών, ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου "Σιδύπερμαν" είναι ο τρίτος, κατά σειρά, εκπρόσωπος από τον χώρο του "μπόντυ μπίλιντιν γκ" που μιλάει στα "ΣΠΟΡ του Βορρά" για το "σιδερένιο άθλημα" και για τους Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως.

- Πως και πότε αρχίσατε να ασχολείσθε με το άθλημα της σωματικής διαπλάσεως;

■ 'Αρχισα να ασχολούμαι σε ηλικία 16 χρονών για τη σωματική μου κατάσταση σαν εφήβου ήταν για μένα απογοητευτική. Ήμουν αδύναμος και πολύ αδύνατος. Είχα παρακολουθήσει σ' αυτήν την ηλικία τις ταινίες του Στηβ Ρηβς σαν Ηρακλή και με τον θαυμασμό που εντυπώνεται στο μυαλό του εφήβου ήθελα να αποκτήσω ένα υγιές, δυνατό και δύμορφο σώμα.

- Ποιά μέσα υπήρχαν τότε στην θεσσαλονίκη για την εκγύμναση με στόχο την σωματική διάπλαση;

■ Τότε, δηλαδή γύρω στα 1972, δεν υπήρχε ουσιαστικά κανένας χώρος εκγυμνάσεως, δεν υπήρχε μεγάλος αριθμός αθλητών και οι γνώσεις που χρειάζονταν απαραίτητα ήταν λίγες. Έπληνοντας λοιπόν

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ
MAZI ΜΑΣ ,ΣΤΟ

ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ - BODY BUILDING

ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΟΡΓΑΝΑ
ΓΙΑ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΣΕ ΦΙΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΡΩΤΙΝΑ - ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΒΑΡΙΝΗΣ - ΤΗΛ. 7011566
ΔΙΚΑΙΑΡΧΟΥ 102 - ΑΓΙΟΣ ΑΡΤΕΜΙΟΣ



Φραντζανάς



Ντόσκορης

να βρω ένα ειδικό γυμναστήριο βρήκα τότε το γυμναστήριο του κ. Χρυσόγελου όπου με τα στοιχειώδη δργανα που υπήρχαν γυμνάστηκα περίπου ένα χρόνο. Μετά συνέχισα να γυμνάζομαι στον κ. Νικολαΐδη και τα αποτελέσματα για μένα τότε ήταν πάρα πάνω από ικανοποιητικό.

- Πώς άρχισε η καρριέρα σας σαν εκγυμναστή και ειδικοτήτη γυμναστηρίου;

■ Επειδή δεν ήμουν ικανοποιημένος από τα ήδη υπάρχοντα μέσα αποφάσισα σε ηλικία 18 χρονών να δημιουργήσω μαζί με τον αείμνηστο Στέλιο Μυλωνά ένα μικρό γυμναστήριο όπου μαζί με τους φίλους μου γυμνάζομασταν χωρίς βέβαια να έχουμε κανένα οικονομικό όφελος.

- Είχατε σαν μοναδική απασχόληση την γυμναστική τότε;

■ 'Όχι βέβαια. Η οικονομική κατάσταση της οικογενείας μου δεν επέτρεψε τέτοιες πολυτέλειες. Εργαζόμουν σαν τεχνίτης σιδηροκατασκευών ειδικεύμενος στον νοσοκομειακό εξοπλισμό.

- Πώς δημιουργήθηκε το σημερινό σας γυμναστήριο "Σούπερμαν";

■ Απολυόμενος από τον στρατό δεν είχα τίποτε εκτός από τις γνώσεις μου πάνω στο άθλημα, την δουλειά μου σαν τεχνίτης και την μεγάλη μου επιθυμία να ξανασχοληθώ σοβαρά με την σωματική διάπλαση. Βρέθηκε τότε ένα μικρό, όχι καλά εξοπλισμένο γυμναστήριο στην περιοχή Αναλήψεως το οποίο ο και μπόρεσα να αγοράσω με λίγες οικονομίες και βοήθεια από τους φίλους μου. Σιγά-σιγά άρχισα να το εξοπλίζω με δργανα που σαν ειδικευμένος τεχνίτης σχεδίαζα και κατασκεύαζα μόνος μου. Με τον καιρό το "Σούπερμαν" έγινε πολύ γνωστό, οι αθλητές το πλαισίωσαν με αγάπη και εκεί γινόταν πολύ σοβαρή δουλειά. Είχα τότε υπό την επίβλεψη μου πολλούς αθλητές που διακρίθηκαν αργότερα. Στις αρχές του 1981 το μικρό γυμναστήριο το οποίο άρχισε σαν μικρός χώρος εκγυμνάσεως είχε τόσους πολλούς αθλητές που μου δημιουργήθηκε σοβαρά στο μαλά η ιδέα να κάνω κάτι πολύ πιό σύγχρονο μ' όλες τις ανέσεις και ευκολίες που χαρακτηρίζουν ένα μοντέρνο γυμναστήριο σωματικής διαπλάσεως. Έτσι με προσωπική καθαρά εργασία σχεδίασα και κατασκεύασα όλα τα δργανα που υπάρχουν στο σημερινό γυμναστήριο τα οποία, συγνώμη για την έπαρση, δεν έχουν τίποτε να ζηλέψουν από τα καλύτερα ευρωπαϊκά.

- Εκτός από τον χώρο γυμναστικής τις άλλες ευκολίες προσφέρετε στους αθλητές;

■ Στον 1ο δρόφο του γυμναστηρίου υπάρχει μπαρ υγιεινών τροφών όπου οι αθλητές μετά την προπόνηση τους μπορούν να ξεκουραστούν πίνοντας φρέσκους φυσικούς χυμούς και να συζητήσουν μεταξύ τους. Επίσης διοργανώνονται τακτικά, σεμινάρια από γνωστούς πρωταθλητές, και προβολές τανιών σχετικά με την σωματική διάπλαση.

- Θα θέλαμε τώρα να μας αναφέρετε τις ωρέλεις ες και τα πλεονεκτήματα της σωματικής διαπλάσεως τα οποία δημιουργήσατε;

ο πολύ κόσμο στους κόλπους του σιδερένιου αθλήματος.

■ Θα αναφερθώ συνοπτικά στις πιό σημαντικές: Πρώτα από όλα μπορούν να ασχοληθούν με πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα άτομα κάθε ηλικίας (12-65 χρόνων). Με λίγη επιμονή και θέληση οι αθλούμενοι σε σύντομο χρονικό διάστημα βελτιώνουν την εμφάνιση, χάνοντας όλα τα περιττά κιλά, και την υγεία τους, αυξάνοντας την αντοχή τους και καλλιτερεύοντας το καρδιοαγγελάκο σύστημα. Υπάρχει με γάλη ούξηση της δυνάμεως και παράλληλα με την μυϊκή ανάπτυξη έχουν αύξηση της θωρακικής ευρύτητας που σημαίνει καλύτερο αναπνευστικό σύστημα. Επιδρά διορθωτικά σε παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, μυϊκές ατροφίες, θλάσεις και αθλητικά τραύματα με εκπληκτικά αποτελέσματα χωρίς φαρμακευτική αγωγή. Προσφέρει σε αθλητές όλων των άλλων αθλημάτων ομαδικών και στίβου την δυνατότητα της ειδικής εκγυμνάσεως σε σχέση με το άθλημά τους. Σαν παράδειγμα αναφέρω την ενδυνάμωση των μιών του μηρού σε ποδοσφαιριστές, σε μπασκετεπολίστες σε βολεύμπολίστες, των μιών του κορμού σε αθλητές ρίψεων κ.ά.

Παράλληλα με την γυμναστική για την μεγιστο ποίηση των αποτελεσμάτων είναι απαραίτητη μια προσεγμένη διατροφή χωρίς λίπη, συντηρητικά και χημικά προϊόντα. Δίνεται έμφαση σε τροφές φυσικές υγιεινές και χωρίς να έχουν υποστεί καταστροφικές χημικές επεξεργασίες. Και όλοι γνωρίζουμε την ωφέλεια μιας τέτοιας διατροφής.

- Ποιά είναι κατά την γνώμη σας η καλλίτερη διατροφή για έναν αθλητή της σωματικής διαπλάσεως;

■ Η βάση της διατροφής πρέπει να είναι οι πρωτεΐνες, δηλαδή τα δομικά συστατικά των μιών, και τροφές που τις περιέχουν σε αφθονία δηλαδή αυγά, γαλακτερά, κρέας, φάροι και πουλερικά. Κατόπιν σαν πηγές ενέργειας συνιστώ φυσικούς υδατάνθρακες δηλαδή πολλά φρούτα, σαλάτες λαχανικών, πιτιράχο φωμά και ξηρούς καρπούς. Πρέπει να αποφεύγονται τα λίπη και τα γλυκά.

- Ποιούς "μπόντυ μπίλντερς" θαυμάζετε;

■ Από τους ξένους τον Φράνκ Ζένη και τον Μάικ Μέτζερ. Από τους 'Ελληνες δήλους δύοσις έχουν κατακτήσει τον τίτλο του Μέστερ Ελλάς αλλά τιλαίτερα τον Μπουρνάζο.

- Ποιά είναι η γνώμη σας για τους αγώνες Μέστερ Βόρειος Ελλάς 1982;

■ Ήταν κάτι που περίμεναν από καιρό δύοις οι φίλοι του αθλήματος στην Βόρειο Ελλάδα. Πιστεύουμε στην απόλυτη επιτυχία της διοργανώσεως και ευχαριστώ εκ μέρους όλων των αθλητών τα "Σπορ του Βορρά" γι' αυτή την ωραία πρωτόβουλία που θα κάνη γνωστό το σιδερένιο αθλημα στο πλατύ κοινό.

Συνέχεια στο επόμενο

MΕΤΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

ΜΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΟΥ ΓΟΗΤΕΥΣΕ ΠΑΛΙΟΥΣ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΝΕΣ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΝΤΙΝ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Από τον Λευτέρη Κογκαλίδη
Φωτογραφίες Δημήτρης Ουραϊλίδης

ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΞΕΦΕΥΓΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΚΑΘΗΛΩΣΗ»

Περισσότεροι από 700 θεατές κάθε ηλικίας, ανδρες και γυναίκες, πλημμύρισαν το "Ράδιο Σίτου" για να παρακολουθήσουν τους Α' Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως (Μπόντυ Μπίλντινγκ), που οργάνωσαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά".

Ήταν μια λαμπρή, αθλητική εκδήλωση, που μολονότι γινόταν για πρώτη φορά στην θεσσαλονίκη ελάχιστες οργανωτικές ατέλειες συνδέψαν το επιτυχμένο ντεμπούτο της. Όλο το πρόγραμμα κύλησε κανονικά χωρίς χάσματα, μέσα στα χειροκροτήματα και σε επιδοκιμασίες των θεατών για τους αθλητές.

Στην ανακοίνωση των αποτελεσμάτων της κατηγορίας των ανδρών, ακούστηκαν διαμαρτυρίες σχετικά με την κατάταξη δύο αθλητών. Άλλα και αυτές οι διαμαρτυρίες (που δημοκρατικά τατά τις δέχτηκε ο φορέας της οργάνωσης, όταν δια στόματος του κομέρη δηλώθηκε "ευχαριστούμε και για τις επιδοκιμασίες και για τις αποδοκιμασίες σας").

Προέρχονταν μόνο από το στενό συγγενικό και φιλικό περιβάλλον των αθλητών.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην 5η θέση είχε έπιλεγεί ο Αρ. Ζαφειρόπουλος, του οποίου ακυρώθηκε η συμμετοχή και ο ίδιος αποκλείσθηκε από κάθε προσεχή σχετική οργάνωση-εκδήλωση των "ΣΠΟΡ του ΒΟΡΡΑ" λόγω της αντιαθλητικής του συμπεριφοράς (ανάρμοστη συμπεριφορά προς συναθλητές και προς το κοινό).

Βράυικος πόλεμος και σφοδρά πυρά.

Η εκδήλωση που ωράνωσαν τα "ΣΠΟΡ του ΒΟΡΡΑ" δέχθηκε από το ξεκίνημά της σφοδρά πυρά και αντιμετώπισε έναν βράυικο πόλεμο από ύποπτα κυκλώματα που είδαν να κλονίζονται τα συμφέροντά τους. Συγκεκριμένα η οργάνωση των Αγώνων από αυτήν την εφημερίδα δημιούργησε αντιδράσεις:

* Στην Αθήνα: από τους παράγοντες εκείνους που ήθελαν να μονοπολούν το άθλημα μόνο στον χώρο της Αττικής και είδαν να θίγονται τα ποικίλα οικονομικά συμφέροντά τους.

* Στην θεσσαλονίκη: από άτομα που ήθελαν για λόγους κερδοσκοπικούς ατομικούς συμφέροντος, κατηγορίας, να οργανώσουν δικούς τους Αγώνες και να μονοπολίσουν το άθλημα και κάθε σχετική οργάνωση στον βορειοελλαδικό χώρο.

Τα "ΣΠΟΡ του ΒΟΡΡΑ" γνωρίζουν και τα πρόσωπα και τις λεπτομέρειες και αποκαλύπτουν σήμερα ότι έγινε προσπάθεια υπαγωγής των Αγώνων στα πλαίσια αυτών των συμφέροντων που σαν σκοπό είχαν και έχουν:

* Την άγρια εκμετάλλευση των αθλητών.
* Την προώθηση και επιβολή ωριαμένων αθλητών σε βάρος άλλων.

* Την δημιουργία κερδοσκοπικής επιχειρήσεως, που θα ενίσχυε διάφορες άλλες δραστηριότητες.

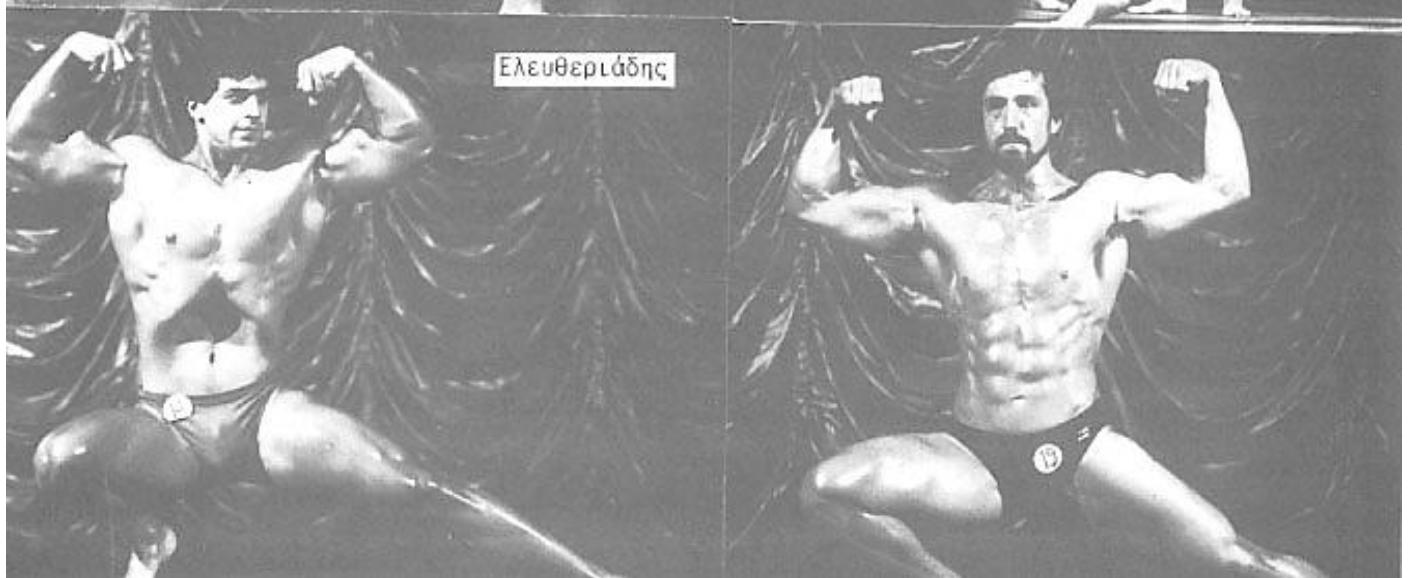
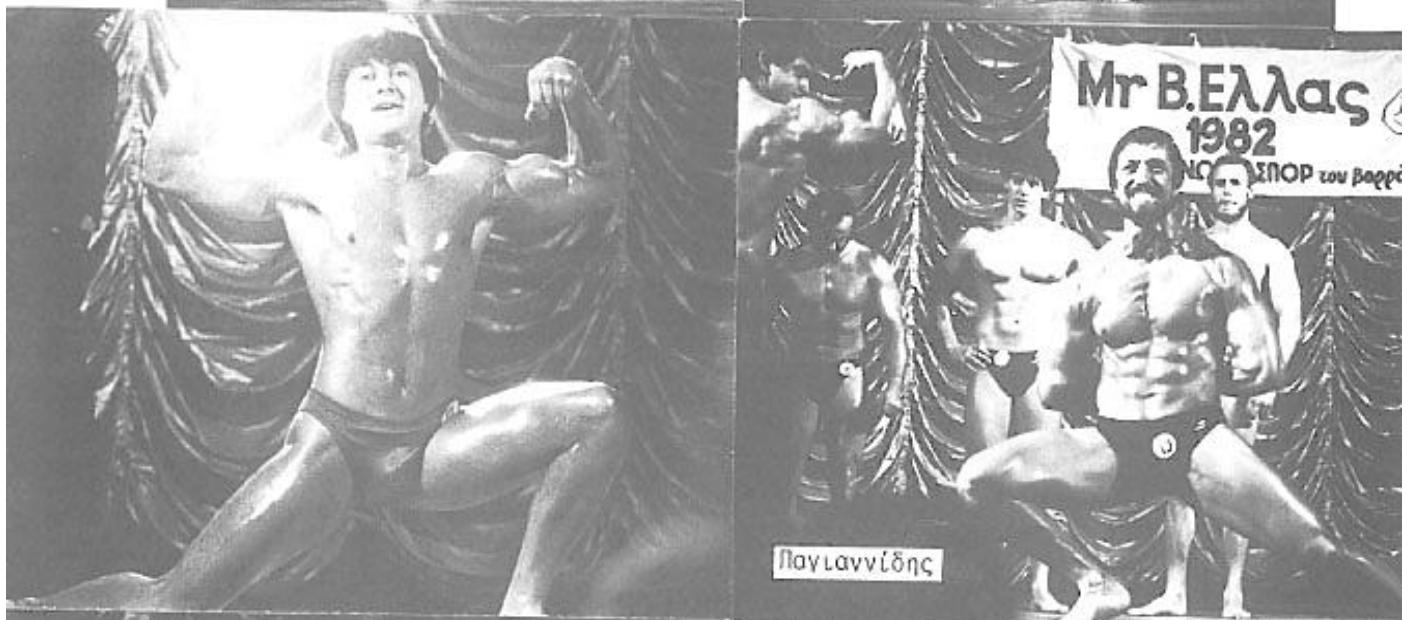
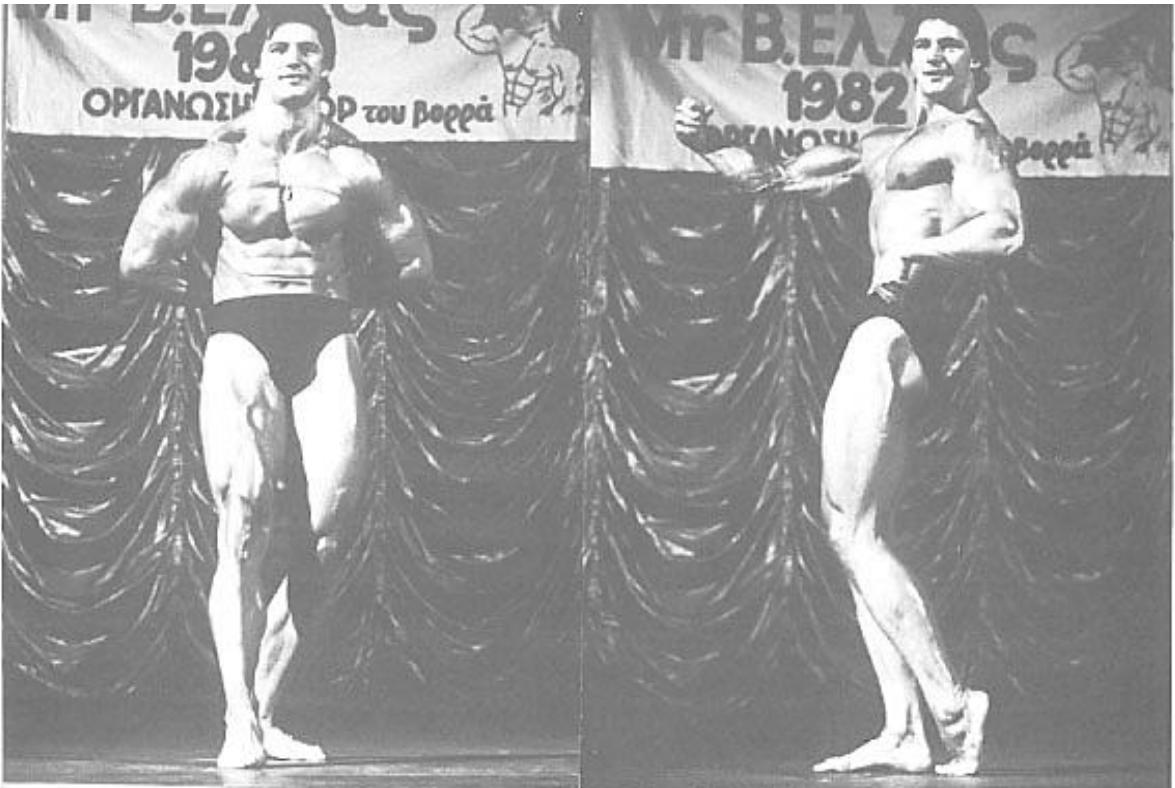
Προσπάθησαν αυτόις οι κύκλοι αλλά ΔΕΝ κατάφεραν ούτε να μας δελεάσουν, ούτε να αποσπάσουν υποσχέσεις για υποχώρηση σε δύο πιεστικά ζητούσαν. Και είναι πασιφανές ότι τα "ΣΠΟΡ του ΒΟΡΡΑ" δίνουν τίμιους αγώνες - σε δύο τον αθλητικό χώρο - με κριτήρια αντικειμενικά και δίκαια ανιδιοτελή, και αγνά για αυτό, για άλλη μια φορά δικαιώθηκαν

Το πρόγραμμα

Ήταν κατάμεστη η πλατεία και τα θεωρεία του "Ράδιο Σίτου" στις 11.15 όταν άνοιξε η αυλαία. Ο κομπέρ της εκδήλωσεως - μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής αφού αναφέρθηκε στο "οιδερένιο άθλημα", κάλεσε τον κ. Λ. Σκλήρη, υπεύθυνο δημ. σχέσεων του συγκροτήματος "Π.Ξ. Λεβαντής" για έναν σύντομο χαρτισμό.

Ακολούθησε η παρουσίαση δύων των αθλητών της κατηγορίας εφήβων σε στατική και σε διάφορες πόζες. Στη συνέχεια εμφανίσθηκαν οι αθλητές ανά ένας και τέλος, δύοι μαζί σε συγκριτικές και σε υποχρεωτικές πόζες που ζητούσαν μέλη της Κριτικής Επιτροπής. Το πρώτο μέλος έκλεισε με την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και την επίδοση μεταλλίων και απονομή των κυπέλλων.

Στο δεύτερο μέρος - κατηγορία ανδρών - έγινε η ίδια ακριβώς διαδικασία, με την διαφορά ότι πριν από την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων εμφανίσθηκε



ο φιλοξενούμενος πόζερ Σπύρος Μπουρνάζος, Μίστερ Ελλάς 1979, που εντυπωσίασε το σύνολο των θεατών με την σωματική του κατασκευή, την μυϊκή του διάπλαση και την σκηνική του εμφάνιση. Στον Μπουρνάζο απενεμήθη τιμητική αναμνηστική πλακέττα που αθλοθέτησαν τα "ΣΠΟΡ του Βορρά" καθώς και μια ανθοδέσμη που του επέδωσε η Σταρ Βορ.Ελλάς 1980 δ. Μεταξιά Δέλλιου.

Αρέσως μετά έγινε η ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και η επίδοση μεταλλίων σε όλους τους αθλητές και κυρέλλων στους τρεις πρώτους νικητές, στον καλύτερο ποζέρ και στον πλέον μυώδη.

Η ομιλία

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής, ο κομπέρ της εκδηλώσεως είπε:

Τα Σπορ του Βορρά σας καλωσορίζουν στο Ράδιο Σίτου για τους Α' αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως και είναι σημαντική μέρα η σημερινή, διότι οι Αγώνες Body Building ξεπερνάνε τα σύνορα της Αθήνας, όπου είχαν περιορισθεί τα τελευταία 14 χρόνια και κάνουν το επιβλητικό βάπτισμά τους στον βορειοελλαδικό χώρο με αθλητές που προέρχονται αποκλειστικά από την Β. Ελλάδα:

'Ιως με έκπληξη πολλοί από σας θα αντικρύσουν τους αθλητές, οι οποίοι σε λίγο θα ανεβούν πάνω στη σκηνή. Κι αυτό διότι είναι Βέβαιο ότι θα εντυπωσιάση το υψηλό επίπεδο αναπτύξεως της σωματικής μυϊκής τους διαπλάσεως.

'Όπως θα γνωρίζετε η σημερινή εκδήλωση δεν έχει κερδοσκοπικό χαρακτήρα. Όλες οι εισπράξεις-μα δλες-θα διατεθούν σε κοινωφελή ζηρύματα της θεσσαλονίκης.

Και η εφημερίδα, η μαχητική, γνωστή για τους αγώνες της υπέρ του αθλητισμού εφημερίδα, όπως είναι τα "ΣΠΟΡ του Βορρά", εγγυάται τον τίμιο και δίκαιο αυτό αγώνα.

Άλλα ακόμα περισσότερο.. Κοντά στα "Σπορ του Βορρά" είναι σήμερα και μια επιτροπή από προσωπικότητες που με το κύρος και με το ήθος τους εγγυάται την αληθινά δύναση, αντικειμενική και καθαρή κρίση των αθλητών.

Η σύνθεση της κριτικής επιτροπής έχει ως εξής
* Βαγγέλης Παπακυριακού, διευθυντής της Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής.

* Παναγιώτης Γιγής, υφυγητής Ιατρικής του ΑΠΘ.
* Κλειώ Νάτση, ζωγράφος.
* Τζίμης Σαμαράς, διευθυντής γυμναστηρίου.
* Σπύρος Μπουρνάζος, Μίστερ Ελλάς 1979.
* Χρήστος Χατζηγεωργίου, Μίστερ Ελλάς 1976 και ο δημοσιογράφος Γιώργος Πλαστούκας.

Πριν προχωρήσουμε, δυο λόγια ακόμα:

Οι Αγώνες Σωματικής Διαπλάσεως δεν είναι καλλιστεία Η κριτική επιτροπή δεν λαμβάνει υπόψιν την ομορφιά του προσώπου. Τα κριτήρια της ήταν και είναι το μέγεθος και η συμμετρία της μυϊκής αναπτύξεως όπως και του μυϊκού προσδιορισμού που είναι αποτελέσματα αυστηρής διαιτας και σκληρής προπονήσεως.

Θυμηθείτε ότι οι αθλητές για τα ένα ή δυο λεπτά που θα ποζάρουν, δαπάνησαν ατελείωτες ώρες σε γυμναστήρια για 3-4-8 και περισσότερα χρόνια.

Το 1968 ξεκίνησε το σιδερένιο άθλημα στην Ελλάδα. Σήμερα τουλάχιστον 1000 αθλητές του μπόντυ μπλίτινγκ προπονούνται συστηματικά σε γυμναστήρια της Β.Ελλάδας και δύτικα δείχνουν ότι το σπορ της δεκαετίας του 80 θα κατακτήσει αρκετές χιλιάδες Έλληνων στα προσεχή χρόνια.

. Μια υπενθύμιση σε όλους τους αθλητές: η αντιαθλητική συμπεριφορά θα προκαλέσει τον παντελή αποκλεισμό τους κι απ' την σημερινή κι από προσεχείς εκδηλώσεις, η δε θέση τους καταλαμβάνεται από τον αμέων επόμενο.

Κι ας μην ξεχνάμε ότι σε κάθε αγώνα υπάρχουν νικητές και πτηπμένοι.

Χαιρετισμός

Εξ άλλου, ο κ.Λεωνίδας Σκλήρης, ως εκπρόσωπος του εκδοτικού οργανισμού "Π.Ξ.Λεβαντή" και των "ΣΠΟΡ του Βορρά", είπε τα εξής, σε σύντομο χαιρετισμό του:

"ΕΚ μέρους των "ΣΠΟΡ του Βορρά" θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εσάς που είστε σήμερα εδώ, κατ' θυμάτε όχι μόνο στην ανάπτυξη της αθλητικής λιδέας και στην ανέληξη του μπόντυ μπλίτινγκ αλλά και στην ενίσχυση κοινωφελών ιδρυμάτων της θεσσαλονίκης.

Ακόμα θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους αθλητές για την συμμετοχή τους και για την σκληρή, κι επίμονη προστοιμασία τους.

Τις ευχαριστίες μας θα ήθελα επίσης να εκφράσω στα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής και σε πολλούς άλλους φίλους και συνεργάτες - που είναι αδύνατον να τους μνημονεύσω όλους τώρα, αλλά η συμβολή τους υπήρξε σημαντική για την επιτυχία της εκδηλώσεως.

Καλή επιτυχία στους αθλητές σας ευχαριστώ που με ακούσατε".

Είκοσι αθλητές στην τελική φάση

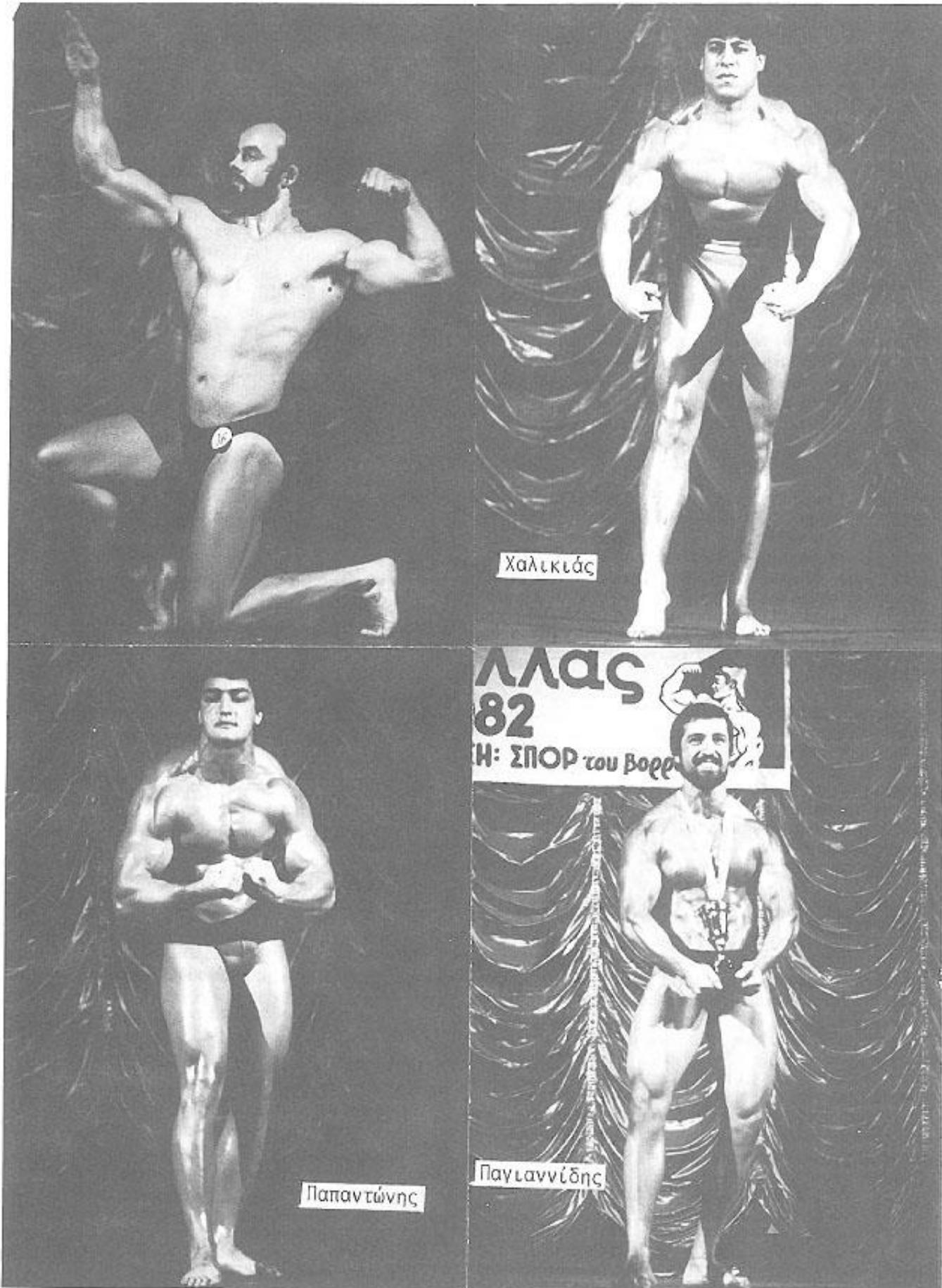
Από τους 33 Βορειοελλαδίτες αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή στους αγώνες της περασμένη Κυριακής, έφθασαν στον τελικό γύρο, κατα κατηγορίες, οι εξής είκοσι:

ΕΦΗΒΟΙ

Συμεών Γιαννακιτσίδης (Πτολεμαΐδα), Αναστάσιος Δημητριάδης, Κωνστ. Ερμείδης, Κώστας Κελεσένης, Μαργαρίτης Μπίμπης (Νιγρίτα Σερρών), Συμεών Μπατμάνης (Καβάλα), Θωμάς Ναλής, Αθανάσιος Ντεσκορής, Χρήστος Τσιτλακίδης, Χρήστος Τσολάκης, Βασίλειος Χαλικιάς, Πέτρος Γκαύγκος (Σέρρες).

ΑΝΔΡΕΣ

Μιχαήλ Ελευθεριάδης, Αρ.Ζαφειρόπουλος, Μιχάλης Ζωΐδης, Κωνστ. Κούλας, Γεώργιος Ντάτζης, Ηλίας Παγιαννίδης, Αποστόλης Φραντζανάς, Δημ. Παπαντώνης.



Οι δηλώσεις των νικητών

. ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ Μίστερ Βόρειος Ελλάς 1982: "Η αργάνωση και παρουσίαση των πρώτων αγώνων αναματικής διαπλάσεως στην Β.Ελλάδα νομίζω ότι ήταν πολύ καλή. Ακόμη θέλω να τονίσω ότι δεν έχει να ζηλέψη τίποτα από παρόμοιες εκδηλώσεις που γίνονται στην Αθήνα. Βέβαια πάντοτε υπάρχουν αθλητές που δεν θέλουν να παραδεχτούν μια ήττα τους, δυμας για πρώτη φορά δεν έλειπε τίποτε".

. ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ Γ' Μίστερ Β.Ελλάς 1982 και καλύτερος ποζέρ: "Στον τομέα αργάνωσης, επειδή ήταν οι πρώτοι αγώνες αυτού του ειδους στη Βόρειο Ελλάδα νομίζω ότι πήγαν πολύ καλά από πολλές πλευρές. Πάντως πιστεύω ότι θα μπορούσαν να βελτιωθούν πάρα πολύ αν οι αγώνες γίνονταν θεσμός, μια και στην Αθήνα γίνονται δύο αγώνες κάθε χρόνο για την ανάδειξη του "Μίστερ Ελλάς". Κακή εντύπωση μου έκαναν οι αθλητές που δεν ξέρουν να χάνουν. Στο "μπόντυ μπλίντινγκ" δυμας μπορούμε να πούμε, ότι είμαστε συνηθισμένοι να βλέπουμε τέτοιους αθλητές, αφού η κρίση των αθλητών γίνεται με υποκειμενικά κριτήρια και δχι με βάση συγκεκριμένα στοιχεία. Έτσι συχνά πολλοί θεωρούν τους εαυτούς τους αδεκμένους έστω κι αν δεν είναι. Η κακή συμπεριφορά αυτών των αθλητών ήταν το μόνο αρνητικό σημείο των αγώνων. Δεν θα πρέπει δυμας οι οργανωτές να παρασυρθούν από το γεγονός αυτό, αλλά οι αγώνες πρέπει όπωσδηποτε να γίνονται θεσμός. Ο χώρος, το κοινό, η παρουσίαση και το ενδιαφέρον που έδειξαν αθλητές απ' όλη την Βόρειο Ελλάδα νομίζω ότι έχουν θέσει τα θεμέλια για ένα μέλλον "που προβλέπεται ευοίωνο".

. ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ, Μίστερ Βορ.Ελλάς 1982 - κατηγορία εφήβων: "Η αργάνωση των αγώνων από την εφημερίδα "Σπορ του Βορρά", η διευκόλυνση δηλαδή που δίνεται στους αθλητές εκτός θεσσαλονίκης να λάβουν μέρος στους αγώνες χωρίς μεγάλα έσοδα, η θερμή συμπαράσταση του κόσμου, ο χώρος του "Ράδιο Σέτυ" νομίζω ότι καλύτερουν τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για να μονιμοποιηθούν αυτοί οι αγώνες δεν θα πρέπει παράλληλα να δίνουμε σημασία, στις διάφορες αντιδράσεις ορισμένων αθλητών που δεν ξέρουν να χάνουν και υποβιβάζουν έτσι το επίπεδο των αγώνων.

. ΚΩΣΤΑΣ ΕΡΜΕΙΔΗΣ Β' Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982-κατηγορία εφήβων: "Οι αγώνες στην Θεσ/νίκη, ήταν κάτι που περιμέναμε δύοι οι αθλητές, που είμασταν αναγκασμένοι να πηγαίνουμε στην Αθήνα για να πάρουμε μέρος σε αγώνες "μπόντυ μπλίντινγκ". Εξάλλου ο κόσμος βοήθησε πάρα πολύ και ειδικά εμένα με "ώθησε" μπορώ να πω να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό. Οι αντιαθλητικές εκδηλώσεις ορισμένων νομίζω ότι είναι ένα αναγκαίο κακό γιά κάθε αγώνα. Μακάρι οι άνθρωποι που άρχισαν την προσπάθεια να την ολοκληρώσουν κάνοντας τους αγώνες θεσμό".

. ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΟΛΑΚΗΣ Γ' Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982-κατηγορία εφήβων: "Η αργάνωση ήταν πολύ καλή, άν και περίμενα περισσότερες ατέλειες. Μόνο "μελανό σημείο" ήταν οι αντιαθλητικές εκδηλώσεις ορισμένων για τις οποίες δύμας δεν ήταν υπεύθυνοι οι οργανωτές. Αυτοί οι λίγοι που νομίζουν ότι μπορούν να καταστρέψουν τους αγώνες είναι γελασμένοι αφού

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982
(Κατηγορία ανδρών)

- 1ος ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΦΡΑΝΤΖΑΝΑΣ
 - 2ος ΜΙΧΑΛΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ
 - 3ος ΗΛΙΑΣ ΠΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ
 - 4ος ΔΗΜ. ΠΑΠΑΝΤΩΝΗΣ
 - 5ος ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΝΤΑΤΖΗΣ
- . Καλύτερος ποζέρ: Ηλίας Παγιαννίδης
. Πλέον μιάδης: Αποστόλης Φραντζανάς

Μίστερ Βορ. Ελλάς 1982
(Κατηγορία εφήβων)

- 1ος ΣΥΜΕΩΝ ΜΠΑΤΜΑΝΗΣ
- 2ος ΚΩΝΣΤ. ΕΡΜΕΙΔΗΣ
- 3ος ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΟΛΑΚΗΣ
- 4ος ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΤΟΣΚΟΡΗΣ
- 5ος ΚΩΣΤΑΣ ΚΕΛΕΣΕΝΑΗΣ
- 6ος ΒΑΣΙΛΗΣ ΧΑΛΙΚΙΑΣ

το κοινό ζέρει να κρίνη καλ με την στάση του έδειξε ότι επιθυμεί να συνεχιστούν οι αγώνες στο μέλλον. Η διαφήμιση και η προβολή των αγώνων ήταν πολύ καλύτερη από αυτή που γίνεται στην Αθήνα, μια και ο ακούσις ήταν "ιερός", ενώ στην Αθήνα τα κέντητρα είναι καθαρά οικονομικά".

. ΣΠΥΡΟΣ ΜΠΟΥΡΝΑΖΟΣ Μίστερ Ελλάς 1979: "Ήταν οι καλύτεροι αγώνες που έγιναν μέχρι σήμερα σε πανελλήνια κλίμακα. Κριτική επιτροπή, αργάνωση παρουσίαση, κοινό, διαφήμιση συνέβαλαν στην απόταξη της αρχής που έγινε".

Οι αθλοθέτες

Τα κύπελλα αθλοθέτησαν:

- .. Η εφημερίδα "ΣΠΟΡ του Βορρά"
- .. Η εφημερίδα "ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΒΟΡΡΑΣ"
- .. Η Τοπική Επιτροπή Πάλης
- .. Η Ένωση Καλαθοσφαιρικών Σωματείων θεσσαλονίκης
- .. Ο "Μέγας Αλέξανδρος"
- .. Η Ηλεκτροβιομηχανική - Ελλάς που εκπροσωπεί-την J.V.C.
- .. Η ΟΕΒΕ Ελλέκτρικ Ελλάς (ηλεκτρικές συσκευές "Ζέροβατ" και τηλεοράσεις "Μπέργκεν")
- .. Τα πολυκαταστήματα Τολούδη - που πατρονάρησαν οικονομικά την διη έκδηλωση και βοήθησαν αποτελεσματικά στην επιτυχία της.

ΤΕΛΟΣ

ΜΠΙΛ ΠΕΡΛ: ΕΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΣΤΟ ΜΠΟΝΤΥ-ΜΠΙΛΤΙΝ

‘Από τὸν Τέρρον Ο’ Νήηλ
Περιοδικό «Fighting Arts»

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

‘Ο Μπιλ Πέρλ είναι ένας από τους πιο γνωστούς άθλητές και προπονητές στην Αμερική. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του στη φυσική άγωγή και έκπαιδευση, έχει προπονήσει χιλιάδες άθλητών από διστροφαύτες μέχρι παλαιστές, από δρομείς μέχρι άθλητές μαχητικών τεχνών, από καλυμβητές μέχρι σκοπευτές, από ποδοσφαιριστές μέχρι έπαγγελματίες μπόντυ - μπίλντερς. Μέ περισσότερο από τριάντα χρόνια προπονητής πείρας και μέ μά άγωναστική καριέρα που κάλυψε σχεδόν τα έκοσι χρόνια, ο Μπιλ Πέρλ είναι ο πιο γνωστός διεθνώς πρωταθλητής του μπόντυ-μπίλντιν.. Στις διστραφτερές νίκες του περιλαμβάνονται και οι: Μίστερ Αμερικα το 1953, Μίστερ Υφήλιος Εραστηχών το 1953, Μίστερ Υφήλιος Έπαγγελματιών το 1961, Μίστερ Υφήλιος Έπαγγελματιών το 1967 καθώς και το 1971. Στην τελευταία του νίκη ήταν ο πιο μεγαλόσωμος άγωναςδύμενος μέ 110 κ. βάρος και 1,80 μέτρα ύψους πού κέρδισε ποτέ διεθνείς άγωνες.

‘Αντιθέτω πρός πολλούς άλλους σύγχρονούς του άθλητές, η δύναμη του Μπιλ Πέρλ ήταν άναλογη πρός τη φαντασική φυσική του κατάσταση πράγμα πού τό άποδεικνυεις συχνά έκτελώντας διάφορα κατορθώματα έπιδειξες δυνάμεως όπουδήποτε.

Σήμερα, συνεχίζει νά προπονεῖται καθημερινά και κάνει πότε - πότε δημόσιες έπιδειξεις. Ταξιδεύει πολύ σάν ειδικός κριτής γιά τό σπόρο του μπόντυ - μπίλντιν και άκομα και σήμερα στά 51 του θά μπορούσε νά διεκδικήσει πρώτες θέσεις σε δύσκολους άγωνες άν άποφάσιζε νά έπανέλθει.

Τά τρία τέταρτα αύτης της συνεντεύξεως μέ τόν Μπιλ Πέρλ, τά πήρα στη διάρκεια μίας περιοδείας του στην Αγγλία, στό Bolton Health Club, και θά ήθελα νά εύχαριστήω τόν Κέν Χήθκοτ, τόν ιδιοκτήτη αύτού του υπέροχου κλάμπ (τό οποίο έκτός από τίς άλλες δραστηριότητες στεγάζει και ένα ώραιο ντότζο καράτε) γιά τήν πολύτιμη βοήθειά του. ‘Ο κ. Χήθκοτ ήταν διργανωτής τής περιοδείας τού κ. Πέρλ γά σειρά αειμναρίων. Τό υπόλοιπο μέρος τής συνεντεύξεως τό συ-

μπλήρωσα στό Γυμναστήριο τού κ. Πέρλ στήν Πασαντένα τής Καλιφόρνιας και θά ήθελα νά εύχαριστήω τόν ίδιο και τήν γυναίκα του Τζούντο γιά τή φιλοξενία και τήν καλωσύνη τους, καθώς έπιστης γιά τή βοήθεια, τίς δόηγίες και τήν έμμαυχωση πού ο Μπιλ έδωσε σέ μένα και στό φύλο μου Ντόλφιν Ντέιβις κατά τίς πολύ πρωτίνες μας προπονήσεις (ή τυπική προπόνηση τού Μπιλ Πέρλ δρχίζει στίς 5 τό πρώ). Ο Μπιλ Πέρλ είναι παγκόσμια γνωστός τόσο γιά τήν πρωσπικότητά του δυο και γιά τή σωματική του διάπλαση. Είναι ένας από τους πιο φιλικούς και προστούς άνθρωπους πού συνάντησα ποτέ και παρ’ δύο τό υπερβολικά γεμάτο πρόγραμμα έργασιών πού διατηρεί πάντα βρισκει καιρό νά συζητάει και νά δίνει δόηγίες σέ θαυμαστές του και προπονούμενους. Είναι πραγματικά ένας τζέντελμαν και ένας τέλειος πρεσβευτής τού άθλημάτος του.

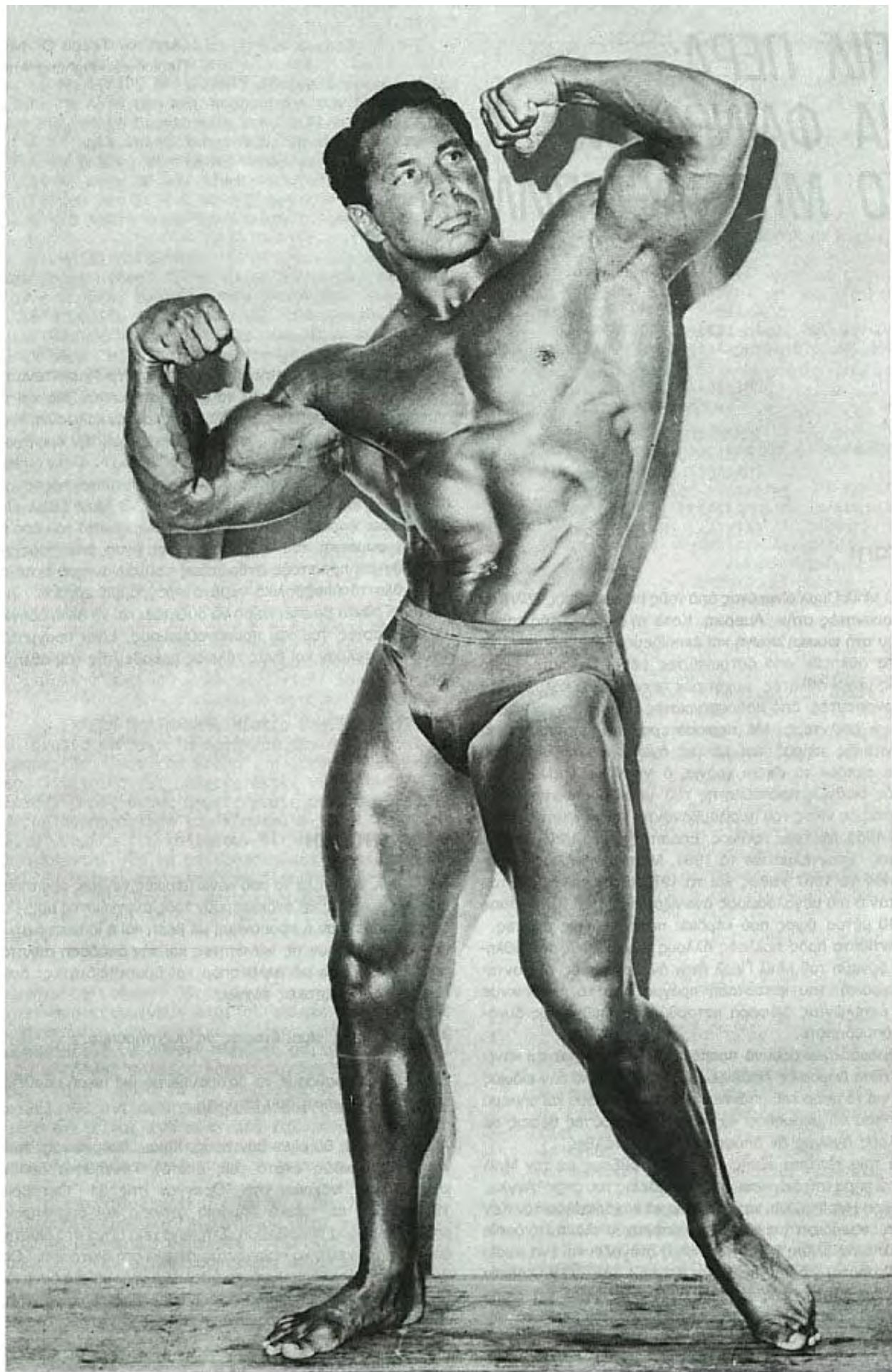
Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΕΡ. Μπιλ, θά ήθελα νά σοῦ κάνω μερικές γενικές έρωπήσεις πού πιστεύω πώς θά ένδιαφέρουν τούς άναγνωστες μας. Π.χ. δν θά μπορούσαν ή προπόνηση μέ βάρη και ή Ισανική διατροφή νά βελτιώσουν τίς ικανότητες και τήν άπόδοση άθλητών πού άσχολούνται μέ άλλα σπόρο και δραστηριότητες, δημος είναι π.χ. οι μαχητικές τέχνες;

ΑΠ. Μάλιστα, είμαι έτοιμος νά συζητήσουμε.

ΕΡ. Θά μπορούσαμε νά δρχίσουμε μέ μά μικρή περίληψη από τήν πρωσπική σου ιστορία;

ΑΠ. ‘Ο-κέϋ, θά είμαι σύντομος. Είμαι Αμερικανός Ινδιάνος (δχι άκριβώς έκατό τοις έκατο). Γεννήθηκα σέ ένα καταβλυσμό Ινδιάνων στό Όρεγκον στίς 31 Οκτωβρίου 1930. Πήγα σέ τυπικό δημόσιο σχολείο και συμπλήρωσα βασική και μέση έκπαιδευση. Στή συνέχεια πήγα στό Ναυτικό δημος που και ειδικεύτηκα παίρνοντας πτυχίο στή διατροφή. ‘Οσο θυμάμαι τόν έσυρό μου, πάντα ήθελα νά γίνω και πιο δυνατός. ‘Ήταν κάπι πού τό ήθελα άπό παιδί. Άκομα και δταν μέ ρωτούσαν, 11 χρονών παιδάκι, τί θά ήθελα νά γίνω δταν θά



μεγάλωνα, άπαντούσα πώς θά ήθελα νά φτιάξω ένα γυμναστήριο και νά γίνω πολύ δυνατός. Έτσι μού φάνηκε πολύ φυσική ή δλη μου έξελιξη.

Άρχικά δέν ήξερα πώς θά έφτανα στό σκοπό μου νά γίνω δυνατός. Νόμιζα πώς άρκοις νά κάνω ακληρές δουλειές γιά νά άποκτήσω μεγάλους και δυνατούς μυώνες. Ήμουν δεκαεπτά χρόνων όταν άνακάλυψα πώς ή προπόνηση μέ βάρη, δηλαδή, ή προπόνηση των μυώνων μέ άντισταση βαρών ήταν, ο δρόμος πού θά μέ διηγούνται στό στόχο μου. Άγόρασα, λοιπόν ένα σέτ βάρη... και άπο τότε δέν τά άφηνα ποτέ.

ΕΡ. Θά μάς μιλήσεις γιά τις ικανότητές του σήμερα;

ΑΠ. Βέβαια, τό δέχασα. Έκανα πολύ πάλη όταν ήμουν νέος. Ασχολήθηκα μέ αύτό πού λέγαμε Κολλεγιακή Πάλη καθώς και μέ Έλληνορωμαϊκή. Ήμουν άρκετά άποτελεσματικός μέ τούς τίτλους του πρωταθλητή της περιοχής μου και στό ναυτικό. Ήμουν και μέλος της Ολυμπιακής Ομάδας τών ΗΠΑ τό 1952, τότε ήμουν και στό ναυτικό. Αύτος ήταν άλλος ένας λόγος πού διάλεξα την έκπαίδευση μέ βάρη μιά και οι περισσότεροι άντιπαλοι μου σήμερα άνοιχτη καπηγορία ήταν δυνατότεροι. Από τότε σταμάτησα την πάλη και συνέχισα νά βελτιώνω τή σωματική μου διάπλαση και τή δύναμή μου.

ΕΡ. Και σήμερα δρχισες νά παίρνεις μέρος σε έπιδειξεις και άγωνες σωματικής διαπλάσεως;

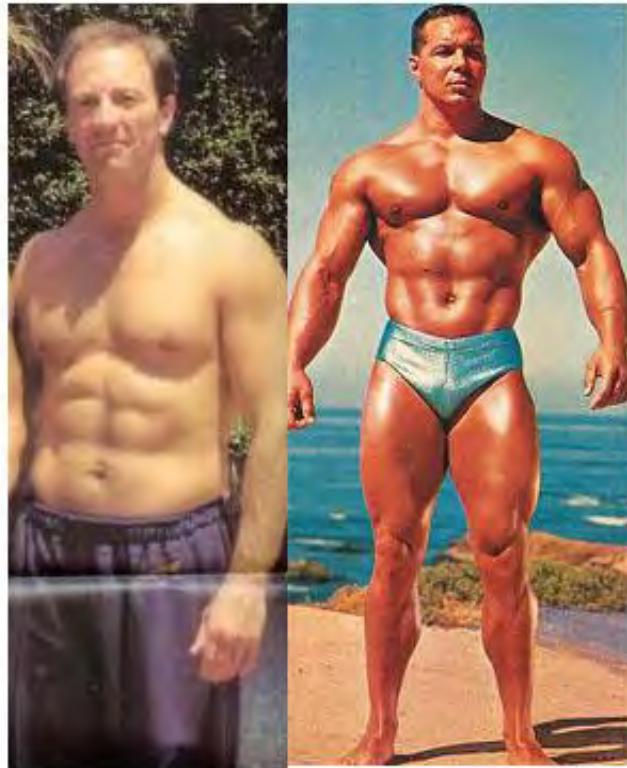
ΑΠ. Ναι. Άρχια τούς άγωνες τό 1952 και συνέχισα μέχρι τό 1971.

ΕΡ. Πότε μπόρεσες νά ίκανοποιήσεις τήν έπιθυμια σου και νά άνοιξεις δικό σου γυμναστήριο;

ΑΠ. Άνοιξα τό πρώτο μου γυμναστήριο τό 1954, όταν έφυγα άπο τήν ύπηρεσία, και άπο τότε άσχολούμαι μέ τό δικό μου, ή και μέ άλλα γυμναστήρια. Είχα άλισσιδα γυμναστηρίων, κάποτε είχα φτάσει τά έννιά συγχρόνως, άλλα τελικά δέν μ' άρεσε ή τόσο έκτεταμένη δουλειά και έτσι έγκαταστάθηκα σέ ένα στό όποιο και δουλεύω.

ΕΡ. Έχεις ύπολογίσει καθόλου πόσους έχεις γυμνάσει αύτά τά έκοσι - έξι χρόνια τής δουλειάς σου;

ΑΠ. Ναι έχω. Μιά μέρα ύπολογίσα από περιέργεια πόσους έχω προγραμματίσει και προπονήσει άνεξάρτητα δλα αύτά τά χρόνια. Πρέπει νά είναι πάνω από 200.000 άτομα. Θεωρώ πολύ τυχερό τόν έαυτό μου πού μπόρεσα νά βοηθήσω τόσους άνθρωπους και δχι μόνο άθλητές πού είχαν στόχο τόν τίτλο τού Μίστερ Αμερικα, άλλα άτομα από δλες τής τάξεις και άπασχολήσεις. Νόμιζα πώς ή πιο ένδιαφέρουσα έμπειρια τής δουλειάς μου ήταν όταν γύμναζα Αμερικανούς άστροναύτες. Δούλευα τότε γιά τήν Rockville International (περίπου 10 χρόνια) και ή συνεργασία μου μέ τό Ιατρικό έπιτελείο ήταν ή προετοιμασία και έκπλεση προγραμμάτων γυμναστικής γιά τούς άστροναύτες (καθώς και τό ύπόλοιπο προσωπικό τής έταιρειας) μέ σκοπό νά βρίσκονται πάντα σέ πολύ καλή φυσική κατάσταση. Έκει πήρα ίως τό μεγαλύτερό μου μάθημα, βλέποντας μέ τόν καιρό όπτι ή προπόνηση μέ βάρη ήταν τό ίδιο σημαντική γιά διοικητικό ύπαλληλο δσο και γά



Τέρου Ο'Νήλ (άριστερά) και Μπέλ Πέρλ.

έναν άθλητή πού θέλει νά αύξησει τής έπιδοσεις του ή έναν πού θέλει νά μεγαλώσει τούς μυώνες του. Ή κατάλληλη προπόνηση μέ βάρη είναι μιά πολύ ώφελιμη γυμναστική και μπορει νά βοηθήσει όποιονδήποτε - άνδρα ή γυναίκα - άνεξάρπητα από τήν ήλικια και τόν σκοπό.

ΕΡ. Τί ώφελη θά έλεγες δι: θά άποκόμιζε ένας σπόρτμαν από ένα συμπληρωματικό πρόγραμμα προπονήσεως μέ βάρη;

ΑΠ. Πιστεύω πώς ύπάρχουν άρκετά. Ας όνομάω μερικά: Θά γίνεις πιό δυνατός, θά άποκτήσεις μεγαλύτερη έλαστικότητα, δηλαδή τό σώμα σου θά άποκτήσει μεγαλύτερες περιοχές έλευθερίας στής κινήσεις του. Δέν θά δυναμώσεις μόνο στούς μυώνες σου, άλλα και οι τένοντες και οι σύνδεσμοι σου θά βελτιώθουν, ώστε θά άποφεύγεις τραυματισμούς διως κακώσεις στά γόνατα και στούς άγκώνες. Πολλοί άθλητές και άθλητριες ρίχνουν φοβερό βάρος τής προπονήσεώς τους σ' αύτές τίς δύο περιοχές και γι' αύτό μιά καλή έκγυμναση μέ βάρη είναι ένας σίγουρος τρόπος νά τούς δώσουν κάποια ιδιαίτερη προστασία δυναμώνοντας αύτές τίς περιοχές μέσω τής προπονήσεως μέ προσθετικά βάρη και πρόγραμμα ταιρασμένο πάντα στής άπαιτήσεις. Και πάντα ύπάρχει ένα ψυχολογικό κέρδος διως έρεις πώς είσαι δυνατώτερος από τόν άντιπαλό σου, τό όποιο, διως βρίσκεται μέσα στό μιαλό σου, «τραβάει» τήν ιδιαίτερη προσπάθειά σου στόν άγωνα πρός τή νίκη.

Νά ξέρεις, διω περισσότερο συνδέεσαι μέ τήν έγκυμναση μέ βάρη ή όποιαδήποτε άλλο σπόρο σαύ άρέσει πολύ, τόσο βελτιώνεται τό σύνολο και τό είδος τής ζωής σου. Γίνεσαι δυνατώτερος σωματικά και ψυχολογικά, προσέχεις τή διατροφή σου, δείχνεις μεγαλύτερη φροντίδα σε δι ποσού δύοσες ή προσφορά σου άκομα σήμερα γίνεται θετικότερη.

ΕΡ. Γνωρίζουμε ότι έχεις έκγυμνάσει πολλούς μπόντυ - μπίλντερς πού είχαν στόχο διεθνείς τίτλους. Τι άλλους τύπους άθλητών ή άθλητρών έχεις βοηθήσει;

ΑΠ. Έχω μέ μεγάλη έπιτυχία προπονήσει Αμερικανούς ποδοσφαιριστές.

ΕΡ. Μεγάλους;

ΑΠ. Ναι μεγάλους και πολύ γνωστούς γιά την τέχνη, τη δύναμη και την ταχύτητά τους. Επίσης δούλεψα μέ πολλούς παλαιστές, δισκοβόλους αφαιροβόλους, άκοντιστές και άλλους. Όλοι αύτοι ήρθαν και προπονήθηκαν στό γυμναστήριό μου και μάλιστα διαθέθηκε πώς γυμνάζω τέτοιους πρωταθλητές χωρίς νά είμαι ειδικός στά άθληματά τους. Βέβαια δέν θφειλόταν σέ μένα τό ότι βγήκαν πρωταθλητές. Μαζί δούλευα στά βασικά προγράμματα έκγυμνάσεως μέ βάρη όπως έκανα και μέ τό καθένα, άλλα ή βελτίωσή τους σέ δύναμη και έλαστικότητα καθώς και τό ψυχολογικό κέρδος πού άποκτησαν τους διήγησαν στις νίκες.

ΕΡ. Όλα αύτά τά απόρο πού άνέφερες, ποδόσφαιρο, πάλη και άγωνίσματα, στίβου, είναι πολύ έκρηκτικά άπό τή φύση τους.

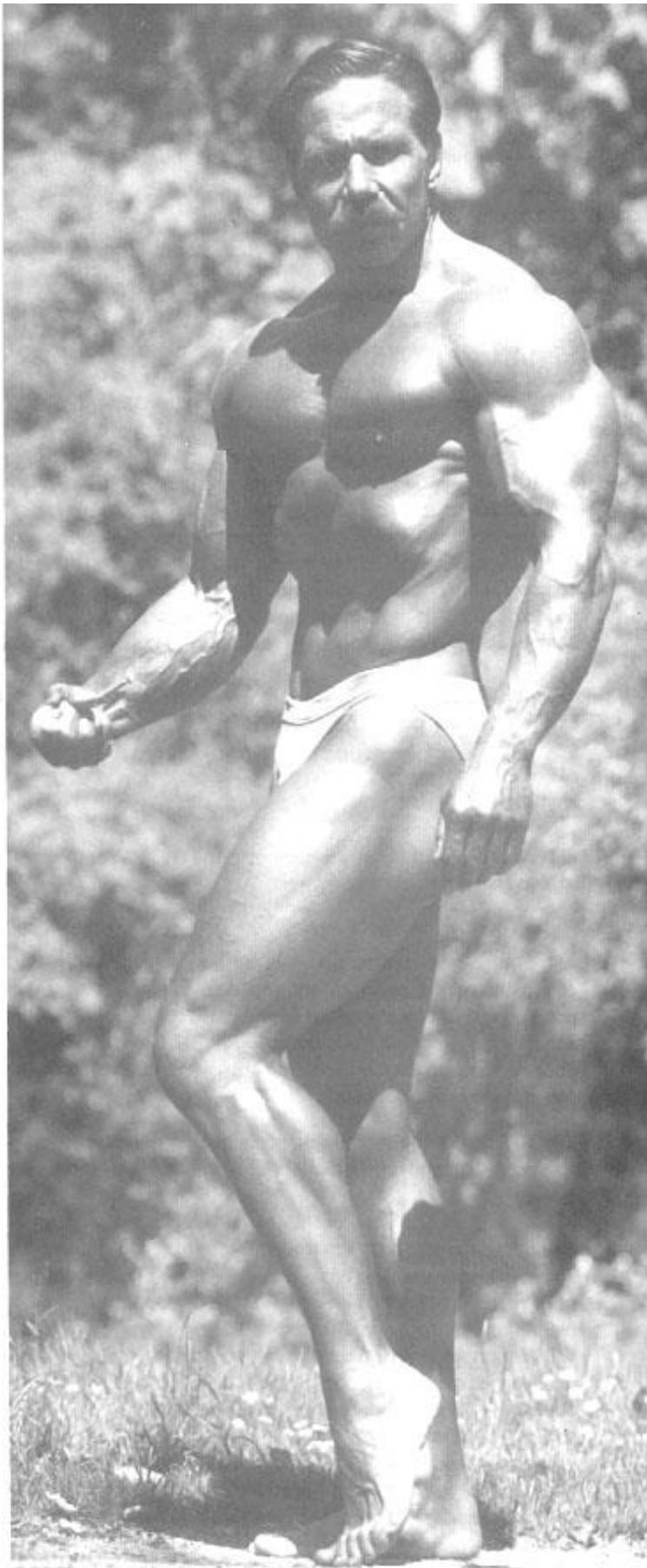
ΑΠ. Φυσικά και είναι. Νομίζω πώς γιά κάπι τέτοιο ψάχνεις κι εσύ, έτοι δέν είναι;

ΕΡ. Ήστε τά βάρη δέν φέρνουν άρνητικά άποτελέσματα σέ έναν άθλητή μαχητικών τεχνών. Δέν τόν «ρίχνουν» σέ ταχύτητα;

ΑΠ. Όπωαδήποτε ΟΧΙ. Προσοχή δμως. Θά πρέπει νά προσαρμόσεις τά βάρη πού κάνεις στό δικό σου σπόρο. Είχα πολλούς και καλούς δρομείς πού συμπλήρωναν τήν προπόνησή τους στό γυμναστήριό μου. Κολυμβητές άπό τήν δλλη μεριά. Είχα πολλούς κολυμβητές πού συμπλήρωναν μέ προγράμματα μπόντυ - μπίλντιν. Φυσικά, δέν θά πάρεις έναν κολυμβητή ή ένα δρομέα άποστάσεων και θά τοῦ φορτώσεις ένα πρόγραμμα άθλητή δρσεως βαρών. Θά τοῦ προσαρμόσεις μιά ρουτίνα (έβδομαδιαίο πρόγραμμα) μέ πολλούς έπαναληψεις σχετικό και ταιριασμένο στό άθλημά του. Άν, λοιπόν, θέλεις μάζα και δύναμη στούς μυώνες, μπορείς νά τους έχεις μέ τό μπόντυ - μπίλντιν, άν θέλεις μακρυούς και άνθεκτικούς μυώνες, πάλις μπορείς νά τους άποκτήσεις. Πάντα παιζει ρόλο τό κατάλληλο πρόγραμμα.

ΕΡ. Δηλαδή τά προγράμματα θά πρέπει νά διαφέρουν γιά διαφορετικά άθληματα.

ΑΠ. Ναι, πρέπει νά έχουν βασική διαφορά άνάλογα μέ τό τί θέλεις νά πετύχεις. Αύτό είναι και τό εύαισθητο σημείο τού δλου πράγματος. Πρέπει νά έχεις κάποιον πού νά έχει τίς γνώσεις και τήν πείρα νά σέ βοηθήσει, δίνοντάς σου τό κατάλληλο πρόγραμμα. Ένας άνειδικευτός δέν είναι σέ θέση νά γράψει ένα πρόγραμμα γυμναστικής μέ βάρη γιά κάποιον άλλο.



Σέ ήλικια 50, έτών. Ξέρετε πολλούς τέτοιους πενηντάροδες:

ΕΡ. Θά μπορούσες νά μάς περιγράψεις ένα τυπικά ειδικό πρόγραμμα γιά ένα άθλητή πολεμικών τεχνών; Σαν;

ΑΠ. Δέν θά μπορούσα νά του δώσω ένα όριστικό πρόγραμμα άσκησεων πού θά τό δάρχιζε πήν αλλη μέρα γιατί οι εύκολιες αέρεση πού δέν είναι οι ιδιες από ένα γυμναστήριο στό άλλο. Π.χ. αύτά πού έχεις στό γυμναστήριο σου στό Λιβερπουλ διαφέρουν πολύ από δι. πι έχει στό Κέν Χήθκοτ στό Μπόλτον πού διαφέρουν πολύ από δι. πι έχω έγω στό γυμναστήριο μου στήν Πασαντένα. Άλλα, θά πρότεινα στούς άθλητές σου νά δουλέψουν ένα κυκλικό βασικό πρόγραμμα γιά διό το σώμα. «Οχι πολλές άσκησεις, άλλα πολλές έπαναλήψεις. Θά πρότεινα 12-15 έπαναλ. στό αέτ, 3-4 αέτ άνα μυϊκή δύμαδα και πλήρη συστολή και έκταση σε κάθε άσκηση. Νά μήν παρεκλίνουν από τις σωστές κινήσεις και νά διαλέξουν ένα βάρος βολικό, άποτελεσματικό και χωρίς πιθανότητα τραυματισμού. Όπωσδήποτε ένας άθλητής μαχητικών τεχνών δέν χρειάζεται νά κάνει 180 κ. πάγκο, δέν είναι αυτός δ ακοπός. Θέλετε νά αύξησετε πήν άντοχη πήν δύναμη, πήν έλαστικότητα και συγχρόνως νά έλαχιστοποιήσετε πή γενική πιθανότητα γιά τραυματισμούς στήν προπόνησή σας. Αύτό θέλετε έσεις, και τά βάρη κατάλληλα μπορούν νά σας τό δώσουν. Στήν κορυφή δλων αύτών θά έχετε μιά μεγάλη βελτίωση στή σωματική σας διάπλαση. Βέβαια δέν θά άποκτησετε δύκαδεις μυώνες δπως οι μπόντι - μπιλντερς, γιατί έμεις κάνουμε συνεχώς τέτοια προπόνηση μέ αύτό τό στόχο, ένω γιά τους άθλητές μαχητικών τεχνών ή άλλους σπόρτουμαν τά βάρη άποτελούν συμπληρωματική έκγυμναστική.

ΕΡ. Πόσο συχνά θά πρέπει νά κάνουν βάρη;

ΑΠ. Αν βάλουν μπροστά ένα πρόγραμμα 2-3 ήμερων πήν έμβδομάδα, θά βελτιώσουν πολύ.

ΕΡ. Μην, είμαι βέβαιος πώς πολύς κόσμος δέν έχει άκομα ξεκαθαρίσει, πώς ή προπόνηση μέ βάρη έπιδρα στό σώμα, γιατί οι μυώνες πραγματικά μεγαλώνουν. Μπορείς νά μάς έξηγησεις;

ΑΠ. «Ο-κέλι ! Ό καθένας σ» αύτό τό δωμάτιο, είμαστε έξι άτομα, έχουμε πή ίδια ποσότητα μυϊκών ίνων, δέν ύπάρχει κανείς έδω πού νά έχει δχτώ τρισεκατούμμαρια κύτταρα μυϊκών ίνων ή άλλος μέ έννια. «Ολοι έχουμε πή ίδιο. Αύτό πού κάνουν τά βάρη είναι μιά ύπερφρότωση πού μυώνα, και αύτό πού έχει παρατηρηθεί ώς τώρα δ μυώνας θά ζήσει μιά μικρή «κατάπτωση», χωρίς άπαραίτητα νά «κουραστεί». Στή διάρκεια πής «έπισκευης» ή «έπανόρθωσης» αύτής τής κατάπτωσης, από τή «μητέρα φύση», δ μυώνας θά γίνει δύκαδεστερος και δυνατότερος.

«Ας πούμε π.χ. διό κάνετε μιά άσκηση δικεφάλων, έλξεις μπάρας μέ 30 κιλά έπάνω. Μόλις δείτε διό χειρίζεστε αύτό τό βάρος σχετικά εύκολα στής 8 έπαναλήψεις. Βάλτε 32 κιλά. Μετά από λίγο οι μυώνες θά ισοσταθμίσουν τό νέο βάρος, όπότε θά αύξησετε αέρες 34 κιλά μέχρι νά ισοσταθμίσουν πάλι (νά τά χειρίζεστε καλά στής 8 π.χ. έπαναλήψεις). Μ' αύτό τόν τρόπο οι μυώνες θά γίνονται μεγαλύτεροι και δυνατότεροι ώστε νά άντισταθμίσουν τό σταδιακά αύξανόμενο βάρος, μέ πήν προϋπόθεση βέβαια μιᾶς καλής διατροφής και άκομα καλύτερης άναπαύσεως. Νά γιατί δέν κάνεις 50 πόν-

τους μπράτσο γράφοντας στή γραφομηχανή. Γιατί άπλούστατα δέν χρειάζεται μιά και ένα μπράτσο μέ 40 πόντους ή και μέ 30 άκομα κάνει θαυμάσια πή ίδια δουλειά. Όπωσδήποτε δώμας ήν βγεις άπό πήν δουλειά του γραφείου και κάνεις έξωτερη χειρωνακτική έργασια ή σωματική σου διάπλαση θά άνεβει σε άλλο έπιπεδο. Ένας άθλητής δρόμων θά πρέπει νά κάνει πολλές έπαναλήψεις. Π.χ στό προτηγούμενο παράδειγμα τών έλξεων πής μπάρας μέ τά 30 κιλά καλό θά ήταν νά πάνεις τίς 50 έπαναλήψεις στή αέτ. (Η έμφανιση τών μυώνων άλλάζει έπισης αέρι συνδυασμό μέ πή γενική καθημερινή έργασια). Μονολότι δλοι έχουμε τόν ίδιο άριθμό μυϊκών ίνων, μέ τέτοια προπόνηση θά προκύψουν μυώνες λεπτοί, νευρώδεις, σκληροί και μέ τό έλάχιστο ποσοστό λίπους άναμεσα στής μυϊκές ίνες.

ΕΡ. Μάλιστα! Νομίζω όπι καλύψαμε άρκετά καλά τό τμῆμα πής έκγυμνάσεως. Τι θά έλεγες νά περάσουμε στή διατροφή; Υπάρχουν τίποτα ειδικές τροφές ή προσθετικά τροφών που θά μπορούσα νά προσθέω στή διάπλαση μου αέρι συνδυασμό μέ τό συμπληρωματικό πρόγραμμα πής προπονήσεως μέ βάρο;

ΑΠ. Νομίζω πώς δλοι θά έπρεπε νά παίρνουν μιά πολλαπλή βιταμίνη B, μιά C ήν τύπο E και Γιανκασ και ένα τύπο ταμπλέτας Κέλπη ή άλφαλφα. Αύτά τά τέσσερα σε συνεχή βάση είναι καλά. Θά πρέπει νά τά βάλεις στή διάπλαση σου, γιατί οι τροφές που τράμε δέν έχουμε τίς άπαραίτητες ποσότητες βιταμινών που χρειάζεται τό σώμα.

Μπορείς έπισης νά παίρνεις συμπλήρωμα πρωτεΐνων, ήν δέν άναλαμβάνεις άρκετά γρήγορα από πήν προπόνησή σου και αισθάνεσαι πώς δέν παίρνεις άρκετές πρωτεΐνες από πή γενική καθημερινή σου τροφή, δηλαδή όπαν δέν τρως άρκετά φαγητά κάθε μέρα δπως τυρί, γάλα, αύγα, κρέας, κοτόπουλο ψάρι κλπ. Σ' αύτά πήν περίπτωση πάρε κάποια πρωτεΐνη σάν συμπλήρωμα, άλλα από τά πέντε πράγματα που άνεφερα αύτό τό τελευταίο είναι τό λιγότερο άπαραίτητο. Και μή πιστεύεις πώς είναι άπαραίτητο γιά ένα άτομο νά παίρνει χολίνη και ίνοζπόλη ή άλλα. Πιθανόν αύτά τά συστηθούν σε συγκεκριμένο άτομο, όπαν διάργανος του παρουσιάζει έλειψη, πράγμα που δέν συμβαίνει συχνά στόν μέσο άνθρωπο.

Πάνω απ' δλα, χρειάζεσαι μιά καλή βασική διάπλαση και μετά περιλαμβάνεις τά συμπληρώματα που άνεφερα. Δέν συνιστώ μόνο σε κάθε καρατέκα νά άκολουθησει αύτές τής συμβουλές. Συνιστώ νά πείσουν και τους γονείς τους και τους φίλους τους νά τό κάνουν. Πιστεύω πώς είναι έπιθυμια του καθενός νά βλέπει αύτούς που άγαπα υγιείς και εύτυχισμένους.

ΕΡ. Τι ποσότητα πρωτεΐνων χρειάζεται ένα άτομο που άσχολείται μέ τίς μαχητικές τέχνες ή τά βάρη; Μού φαίνεται πώς ύπάρχουν διάφορες άπόψεις σ' αύτό τό θέμα.

ΑΠ. Θά συνιστούσα νά μπαίνει σ' αύτές περιπτώσεις 1 γραμμάριο πρωτεΐνες στή διάπλαση γιά κάθε 2 κιλά βάρους του σώματος. Πάντως μή νομίζετε πώς δσο περισσότερες πρωτεΐνες πάρετε, τόσο καλύτερα. Αύτό δέν είναι σωστό, γιατί τό σώμα σας χρησιμοποιεί γιά τίς άναγκες του, μόνο πήν ποσότητα που χρειάζεται.

ΕΡ. Δηλαδή τό έχουμε ύπερφορτώσει;

ΑΠ. Βέβαια, τό ύπερφορτώνετε και τί αυμβαίνει; Τό σώμα σας χρησιμοποιεί πράξη διφελός του πήν ποσότητα πρωτεινών που χρειάζεται και τό ύπολοπο τό άποθηκεύει σάν λίπος (μελλοντικό καύσιμο).

ΕΡ. Θά ήθελα νά διευκρινίσεις Μπίλ άλλο ένα σημείο σχετικά μέ τή διατροφή. Στό σεμινάριο σου άνέφερες πώς ένας άθλητής θά άποκομίσει κέρδος άν σταματήσει τίς πρωτεινές λίγο πριν άπό άγωνες και τίς άντικαταστήσει μέ υδατάνθρακες;

ΑΠ. Μάλιστα, αύτό είναι: σωστό και νά σού πώ γιατί. Είναι φανερό δτι πολλοί άθλητές χρειάζονται έκρηκτική ισχύ γιά τούς άγωνες τους, άλλα συγχρόνως χρειάζονται δσα γίνεται περισσότερη άντοχή, σωστά; Τώρα ή πρωτεινές δέν είναι μά τροφή γιά άνπτυξη δύναμης, είναι γιά τήν «έπιασευή» τών μυώνων και τό μεγάλωμά τους και έκει σταματάνε. Η ποσότητα δώμας τών υδατάνθρακων που μπαίνει στό σώμα άνεβαζει τό έπιπεδο άνεργειας, τό έπιπεδο τού σακχάρου στό σίμα. Είται, ένας άθλητής μέ ψηλές δόσεις πρωτεινών στο πρόγραμμα διαίτης του θά έπρεπε νά διακόψει τίς πρωτεινές 7-10 μέρες πριν τούς άγωνες, νά τρώει τροφές μέ έλάχιστες πρωτεινές, νά τ ρώει τροφές μέ έλάχιστες πρωτεινές και νά άρχισει νά τρώει ζυμαρικά, πίτσες, γλυκά και κάθε τί πού έχει ψηλή περιεκτικότητα αέ υδατάνθρακες και θερμίδες. Τό σάκχαρο στό σίμα θά άνεβει και θά άποθηκευτεί μέ άποτέλεσμα δι άθλητής νά είναι δυνατότερος γιά μεγαλύτερο μέρος τής ημέρας. Βέβαια αύτό δέν μπορεί νά γίνεται συνέχεια γιατί τά πλεονάσματα τών θερμίδων δίνουν λίπος, άλλα γιά μικρές προσαγνωνιστικές περιόδους θά τό συνιστούσα ύπευθυνα. Είναι κάτι πού θά «δουλέψει» πάνω σέ έναν κολυμβητή, ένα μποξέρ, έναν καρατέκα κτλ.

ΕΡ. Λίγες γενικές έρωτήσεις άκόμα Μπίλ και τελεώνουμε. Γιατί τό μπόντυ - μπύλντιν έγινε τόσο δημοφιλές τά τελευταία χρόνια;

ΑΠ. Τό μπόντυ - μπύλντιν είναι πραγματικά αέ άνοδο. Έγώ άρχισα τά βάρη τό 1947 αέ σταθερή βάση και άπό τότε τό έβλεπα νά άνεβαινει αέ δημοτικότητα χρόνο μέ τό χρόνο. Τά τελευταία μάλιστα χρόνια ή άνοδός του είναι έκτιλητική. Άναγνωρίστηκε σάν δθλητα και οι διργανώσεις άγωνων του καλύπτονται άπό τά πλεοντικά δίκτυα και τίς κινηματογραφικές έταιρεις. Οι σημαντικότεροι άγωνες σωματικής διαπλάσεως δην γιά τόν τίτλο τού Μιστερ Όλύμπια ή τού Μιστερ Υφήλιος παρακολουθούνται άπό έκατομμύρια πλεθεατών. Και δλοι αύτοι πλεθεατές έχουν πά πειστεί γιά τό γεγονός δτι δλοι αύτοι οι άθλητές δέν είναι μια δμάδα άπό κούκλες πού θάπρεπε νά είναι αέ ζωολογικό κήπο, άλλα έχουν μιαλό πού τό χρησιμοποιούν έπάξια. Ρώτησα τόν Κέν Χιθκοτ τίς προάλλες, πόσα γυμναστήρια ύπάρχουν έδω στήν Αγγλία και μού άπάντησε περίπου 100 άπ' δσα ξέρει. Στήν Αμερική έχω ένα κατάλογο μέ περίπου 18.000 γυμναστήρια και δέν είναι δλα. «Ενα μικρό δείγμα γιά τό πόσο δημοφιλής είναι ή έκγυμναση μέ βάρη σέ μάς. Και τό περιεργο αύτή τήν έποχή είναι πώς περισσότερες είναι οι γυναίκες πού γυμνάζονται μέ βάρη παρά οι άνδρες. Αύτό είναι κάτι πού φαίνεται στούς καταλόγους μελών τών γυμναστηρίων.

ΕΡ. Είναι λοιπόν και γιά τά δύο φύλα καλή ή προπόνηση μέ βάρη;

ΑΠ. Περισσότερο άπό σίγουρα. Τώρα, γιά τό προπονούμενο θέμα τών βαρών αέ συνδυασμό μέ τίς μαχητικές τέχνες, θά ήθελα νά προσθέσω πώς άπό τότε πού αέ ξέρω (μερικά χρόνια τώρα) και άπό τότε πού μέ έποκέφθηκες στήν Καλιφόρνια και προπονήθηκες μαζί μου στίς διάφορες εύκαιριες πού σού δόθηκαν μέ τούς άγωνες σου στίς ΗΠΑ και αέ συμβούλεψα νά βάλεις κατάλληλα τά βάρη στίς προπονήσεις σου στούς μαθητές σου και στό περιοδικό σου, είμαι σίγουρος πώς μέρος τών έπιπτυχιών σου όφελεται στό γεγονός πώς είσαι άνθρωπος εύρειας άντλημας και προσπαθεῖς νά δοκιμάζεις δι, τι μπορείς γιά νά βελτιώσεις τό καράτε σου. Αύτή είναι και ή πιό έξυπνη τακτική.

ΕΡ. Σ' εύχαριστώ. Ξέρω πώς τά τελευταία δύο χρόνια δουλεύεις πάνω σ' ένα ειδικό θέμα. Θά ήθελες νά τελειώσεις μιλώντας μας γι' αύτό;

ΑΠ. Ναι. Μόλις συμπλήρωσα ένα βιβλίο πάνω στήν έκγυμναση μέ βάρη. Είναι ένα μεγάλο βιβλίο μέ 638 σελίδες και είναι σχεδόν σάν έγκυκλοπαίδεια πάνω σέ κάθε άποψη γιά τήν έκγυμναση μέ βάρη. «Αν είναι κανείς άρχαριος ή άθλητής δλου σπόρ ή δι κάποιος θέλει νά γίνει Μιστερ Υφήλιος, θά όφεληθει δσα είναι άνθρωπινα δυνατά δν άκολουθησει τό βιβλίο μου. Είμαι εύτυχης γιατί αύτό τό βιβλίο γνώρισε στήν Αμερική φοβερή έπιπτυχία, δηδη βρίσκεται στήν τρίτη έκδοση, και μέχρι τώρα έχει μεταφραστεί στά Ισπανικά, στά Γιαπωνέζικα και στά Γερμανικά. Είναι ίσως τό πιό συναρπαστικό πράγμα πού κατάφερα στή ζωή μου και τώρα μόνο ξέρω πώς δξιε έ τό χρόνο και τήν προσπάθεια που τού έδωσα.

ΕΡ. Και ποιός είναι δέ τίτλος του, Μπίλ;

ΑΠ. «Keys To The Inner Universe». Ακούγεται λίγο μυστικιστικός δέ τίτλος, άλλα δέν είναι. Περιέχει λίγο τήν αύτοβιογραφία μου, τά πιστεύω μου και τή φιλοσοφία μου πάνω στήν προπόνηση μέ βάρη και δλα σπόρ κλπ., άνατομικούς χάρτες, άσκήσεις, διαιτα και δι, τι άφορά τό δλο θέμα, άκόμα και τή φιλοσοφία πού κρύβεται πισσά άπ' δλα αύτά. Είναι ένας συνδυασμός δλων τών έμπειρων μου άπ' τή ζωή και δν άναγνώστης τό διαβάσει διεξοδικά τότε θά καταλάβει και τόν τίτλο.

ΕΡ. Μπίλ, αέ εύχαριστούμε πάρα πολύ γιά τήν ένδικαφέρουσα συνέντευξη. Είμαι σίγουρος πώς δν οι άναγνώστες άκολουθησουν τίς συμβουλές σου θά βελτιώσουν τήν άπόδοσή τους και τήν υγεία τους γενικά.

ΑΠ. Έλπιζω νά τό κάνουν. Ποτέ δέν θά μάθουν, δν δέν δοκιμάσουν.

ΤΕΛΟΣ

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

*Από τόν Νίκο Ραφτάκη
1 ντάν Σότοκαν Καράτε

Κάθε δτομο, πού γυμνάζεται έντονα πρέπει νά έχει δρισμένες βασικές γνώσεις περί διατροφής & νά μπορει νά τίς έφαρμόζει με προσοχή στόν έαυτό του. "Ένα καλό πρόγραμμα προπόνησης δέν είναι αρκετό. "Η προπόνηση άπλα δημιουργεί & κατευθύνει τίς άνδρικες τοῦ δργανισμοῦ για ένα δυνατότερο σώμα και μεγαλύτερες λικανότητες. "Από μόνη της δημιώς ή γυμναστική δέν μπορει νά οδηγήσει στό κτίσιμο ένός σιδερένιου δργανισμοῦ. "Άλλα ούτε φυσικά μόνον ή διατροφή. Είναι δισορρο πημένος συνδυασμός και τῶν δύο, πού θά άναπτύξει τόν δργανισμό και θά δώσει ένα καλύτερο σώμα, δλλά και μεγαλύτερη πνευματική διαιύγεια.

Μιά δποιαδήποτε προσέγγιση στή σωστή διατροφή θά ήταν σωστότερο νά άρχισει άπό τήν ποιότητα τῶν τροφῶν, πού καταναλίσκετε. "Οποια καλά είναι ή διαιτά σας πρέπει νά προσπαθεῖτε νά τήν κρατήτε δσο πιό άπλη και φυσική γίνεται. "Ο δρόμος μας για την καλή φυσική κατάσταση έξαρτάται, άπό ένα ύγιες κυκλοφοριακό σύστημα και αυτό με τή σειρά πού κυβερνιέται άπό τήν ποιότητα τῶν τροφῶν, πού τρώτε. Μπορει νά άκούγεται στοιχειώδες, δημιώς άπό πολλούς δέν δίνεται ή σημασία, πού πρέπει, ένω δλλοι συγχέουν τήν ποιότητα με τήν ποσότητα, δταν πρόκειται για θέματα διατροφής. Πολλές δργανικές παθήσεις μπορούσαν νά περιοριστοῦν, δν οι άνθρωποι ήταν πρόθυμοι νά προσπαθήσουν νά διατηροῦν τό αίμα τους καθαρό άπό βλαβερές ούσιες, πού σχηματίζονται άπό λανθασμένη διατροφή. Οι μαντέρνες συνθήκες ζωῆς μεγεθύνουν τό πρόβλημα τής καθαρότητας τοῦ αίματος σάν άποτέλεσμα τῶν συνθετικῶν τροφῶν, τής ύπερκατανάλωσης άμυλων άγαθῶν, τοῦ άσπρου ψωμιοῦ, τῶν γλυκῶν, τοῦ άλκοολ, και τῶν λιπαρῶν τροφῶν. Πιθανόν νά έχουμε ξανακούσει παρόμοια πράγματα για άυτοῦ τοῦ είδους τίς τροφές, άλλα τώρα ήρθε ή ώρα νά λάβουμε τά άναγκατα μέτρα δν σκοπεύουμε σέ μια καλή ίγεια. Οι βασικοί μηχανισμοί προστασίας της σωματικής πρωτεΐνης δέν μπορούν νά λειτουργήσουν, δν δέν πάφουμε νά μεταχειρίζομαστε τόν έαυτό μας σάν σκουπιδοτενεκέ. Οι δρτηρίες δέν πρέπει νά λασπώνουν μέ τοξικές ούσιες, ούτε πρέπει νά έφοδιάζουν τά κύτταρα τοῦ δργανισμοῦ μέ άνεπαρκείς ποσότητες πολύτιμων ούσιών.

"Υπάρχουν τρία βασικά θρεπτικά συστατικά-οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τά λίπη. "Έκτός άπό αυτά έξ' ίσου σημαντικά και άπαραίτητα γιά τόν δργανισμό είναι οι βιταμίνες και τά μεταλλικά άλατα. "Η σωστότερη άπαντηση γιά ένα καλό διαιτολόγιο είναι μιά μεγάλη ποικιλία τροφῶν, πού περιέχει ένα μίγμα δλων τῶν παραπάνω. "Η ποικιλία είναι στή καριόλεξ ή αιτό πάν στό θέμα τής διατροφής. Είναι έπικενδυνό νά διφαιρείται άπό τό διαιτολόγιο σας δποιαδήποτε είδος τροφής. "Ο κίνδυνος ύπερτριχύει τοῦ καλού, πού πιθανόν νά εχετε δν άντιστοχεια δώσετε έμφαση σέ κάποιο άλλο είδος τροφής. Κόκκινη σημαία προειδοποίησης πρέπει νά έρχεται στό μυαλό σας, θταν διαβάζεται γιά μιά διαιτητική, πού βασίζεται στή άποχή άπό κάποιο δποιαδήποτε είδος τροφής. Οι διαιτες τής άποφυγής είναι γιά άσθενείς, πού πιθανόν νά παρουσιάζουν εδαεσθησία σέ κάποια τροφή, δχει γιά τούς άγγεις άνθρωπους.

Οι πρωτεΐνες προορίζονται γιά τήν άνάπτυξη, διατήρηση και άναπλαση τῶν μυϊκῶν ίστων. "Η ποσότητα πρωτεΐνων, πού χρειάζεται δποιος γυμνάζεται έντονα, ξεπερνά τίς άνδρικες τοῦ μέσου, μιάς ή γυμναστική στήν ούσια προκαλεί έπιπλέον άνδρικες για περαιτέρω άνάπτυξη τῶν μυϊκῶν ίνων. "Εδώ πρέπει νά γίνει μιά διευκρίνιση. Είναι γενικά σφαλμένη η ένταπωση δτι οι ίστοι τοῦ άλματος είναι άποτέλεσμα τοῦ τύπου τῶν τροφῶν πού τρώμε. Οι άθλητές συχνά έχουν τήν πεποίθηση δτι θά φάνε περισσότερο κρέας θά φτιάξουν μεγαλύτερους μυϊκούς. Η άντεληψη δημιώς αύτή άπέχει πολή άπό τήν πραγματικότητα. Οι πρωτεΐνες μπορούν νά σχηματιστοῦν άπό υδατάνθρακες και λίπος, τό λίπος μπορει νά σχηματιστεί άπό υδατάνθρακες & πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες άπό πρωτεΐνες και λίπος. "Η κύρια πηγή ζωής πρωτεΐνης γιά τόν άνθρωπο είναι βέβαια τό κρέας, πού δημιώς σκεφτεῖτε δτι προέρχεται άπό ένα ζων, πού τρέφεται άποκλειστικά μέ χόρτο. Βέβαια δ άνθρωπος δέν έχει τό κατάλληλο ένζυμο για νά διασπάσει τήν κυτταρίνη, δπως γίνεται στήν περίπτωση τοῦ ζων, άλλα τό παράδειγμα άναφέρεται για άποιδείξει τήν άνοσοσί α τής θεωρίας, δτι "είσαι δτι τρώς". "Η "μαγεία" τοῦ δργανισμοῦ σας σέ κάνει δτι είσαι και δτρόπος, πού τόν μεταχειρίζεσαι. "Ετσι ή άξιολόγηση τῶν διεφόρων πηγῶν και ποιοτήτων πρωτεΐνης, γιά τόν άνθρωπο, γίνεται μέ τό κριτήριο τό πόσο

άμεσα είναι αυτή διαθέσιμη γιά τόν όργανισμό του. Η καλύτερης ποιότητας πρωτείνες είναι ζωύκης προέλευσης (ό σηνθρωπος τίς βρίσκει ετοιμες) - κρέας ψάρι, αύγα καὶ προϊόντα γάλακτος. Ακολουθοῦν, οι φυσικές πρωτείνες, πού δέν άφοροιώνονται τόσο άμεσα. Δέν πιοτεύωστις πρωτείνες σέ ακόνη, γιατέ συνήθως περιέχουν καὶ μεγάλα ποσά ύδατανθράκων καὶ ζάχαρης. Επίσης, συνήθως ή είναι δύσπετες ή δέν άφοροιώνονται εύκολα ἀπό τόν όργανισμό.

Οι ύδατανθράκες ἀνεβάζουν τή στάθμη τοῦ σακχάρου στό αἷμα καὶ παρέχουν ἐνέργεια στούς μιῶνες. Χρειάζετε μιὰ δρισμένη ποσότητα ύδατανθράκων για καύσιμο, ἔτσι ώστε νά είναι δυνατόν διάργανισμός νά ἔκμεταλευτεῖ στό μάξιμου τές διαθέσιμες πρωτείνες τους.

Τά λέπι ἐπίσης είναι ἀπαραίτητα σέ μιὰ καλή δίαιτα. Οχι μόνο θερμαίνουν τό σῶμα ἀλλά ἀποτελοῦν καὶ φορεῖς τῶν Βιταμινῶν A,D καὶ E.

Η Βιταμίνη A -σημαντική γιά καλή δραση, ύγιες δέρμα καὶ γιά τή διατήρηση τῆς εὐαίσθητης ἐπένδυσης τοῦ στόματος καὶ τῆς μύτης. Βρίσκεται, στά αύγα, συκώτι, γάλα, καρότα καὶ στό σπανάκι.

Τό σύμπλεγμα τῶν Βιταμινῶν B (δώδεκα Βιταμίνες συμπεριλαμβανομένης καὶ τῆς νιασίνης, ριβοφλαβίνης καὶ θιαμίνης) - είναι βασικό γιά τήν ισορροπία τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ γιά τήν δημιουργία τοῦ πεπτικοῦ καὶ ἔνταχύτες τούς αἰμοποιητικούς ποράγοντες τοῦ όργανισμοῦ. Τό σύμπλεγμα B πρέπει νά λαμβάνεται ὀλόκληρο καὶ οἱ διάφορες Βιταμίνες του δεν πρέπει νά ἀπομονώνονται καὶ νά δίνεται βάρος σέ δρισμένες μόνο ἀπό αύτές δυστυχῶς οἱ Βιταμίνες B καταστρέφονται πολὺ εύκολα ἀπό τούς περισσότερους τρόπους μαγειρέματος.

τῶν τροφῶν καὶ γιά τό είναι καλό νά τίς ἀναζητᾶ με κατένθεταν ἀπό τίς φυσικές της πηγές. Γενικῶς βρίσκονται στά αύγα, ψάρια, φρούτα, πράσινα λαχανικά, γάλα, στά μή ἀποφλοιώμενα δημητριακά & στά πουλερικά.

"Εχει ἀνακαλυφτεῖ ὅτι τό οἰνόπνευμα μπορεῖ νά ἔλαττωνει τίς βιταμίνες τοῦ συμπλέγματος. Β στόν όργανισμό, νά ωριζει τή στάθμη τοῦ σάκχαρου στό αἷμα καὶ κατά συνέπεια νά διαταράξει τήν ισορροπία ὄλου τοῦ συστήματος τοῦ όργανισμοῦ. Φυσικές ἀλλά καὶ διανοητικές διαταραχές μποροῦν νά συμβοῦν διαν οι φυσικές ἀντιδράσεις τοῦ σάκχαρου στό αἷμα παρεμποδίζονται ἀπό τήν συνεχή παρουσία ἀλκοόλ.

Η Βιταμίνη C, ή ἀσκορβικό δέν. Παρέχει τήν κολλαζίνη, ἔνα κολλώδες συστατικό, πού συνενώνει τά κύτταρα τῶν ὀστῶν, τῶν ιστῶν, τῶν δοντιῶν καὶ τοῦ αἷματος. Η ἔλλειψή της μπορεῖ νά προκαλέσει βλάβη τῶν τριχοειδῶν ἀγγείων καὶ αιμορραγία ἀπό σπονγοειδῆς ή βλαμμένα σύλα. Η Βιταμίνη C ἐπενεργεῖ ἐπίσης στήν έξουδετέρωση τῆς ισταμίνης, ἐνός ἔσωτερικοῦ ὑγροῦ, πού ή παρουσία του προκαλεῖ δλλεργίες καὶ δάθμα. Επίσης είναι ἀπαραίτητη γιά τήν ἀδρεναλίνη καὶ τήν δημιουργία τῶν δρυμῶν της. Γενική ή Βιταμίνη C, ἔνισχύει τόν ἀνοσοποιητικό παράγοντα τοῦ όργανισμοῦ. Οι κύριες πηγές της είναι τά κιτρώδη φρούτα, οι τομάτες, & τά πράσινα λαχανικά.

Η Βιταμίνη D -προάγει τήν ἀπορρόφηση τοῦ ἀσβεστίου ἀπό τό πεπτικό σύστημα καὶ ως ἐκ τούτου ή ἔλλειψή της ἐπηρέάζει ἀμεσα τά ὀστά καὶ τά δόντια, μέ ἀποτέλεσμα ραχίτιδες, παραμορφώσεις τῶν ὀστῶν καὶ σοβαρές στομαχικές διαταραχές. Βρίσκεται στό γάλα, στούς κρόκους τῶν αύγῶν, στά ἐντόσθια

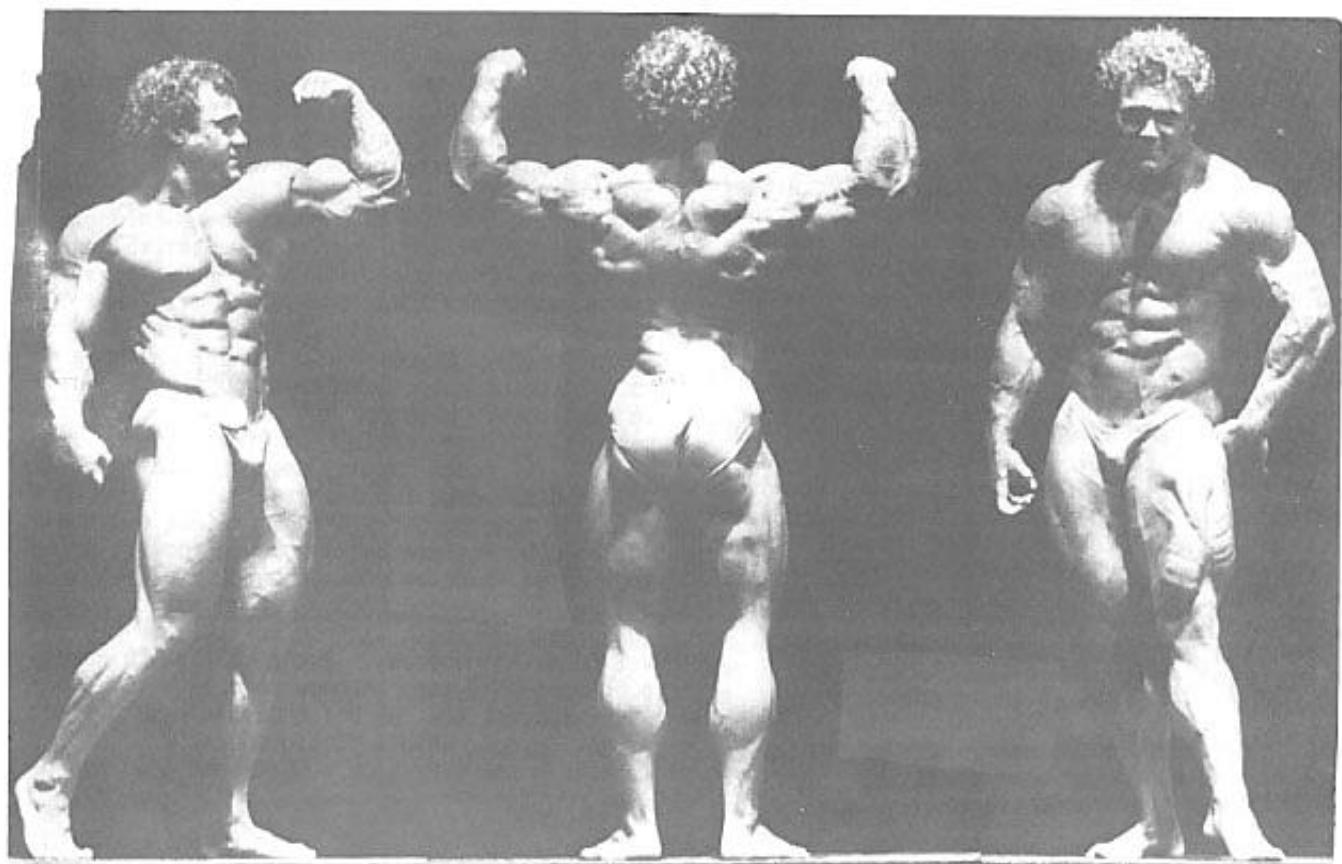
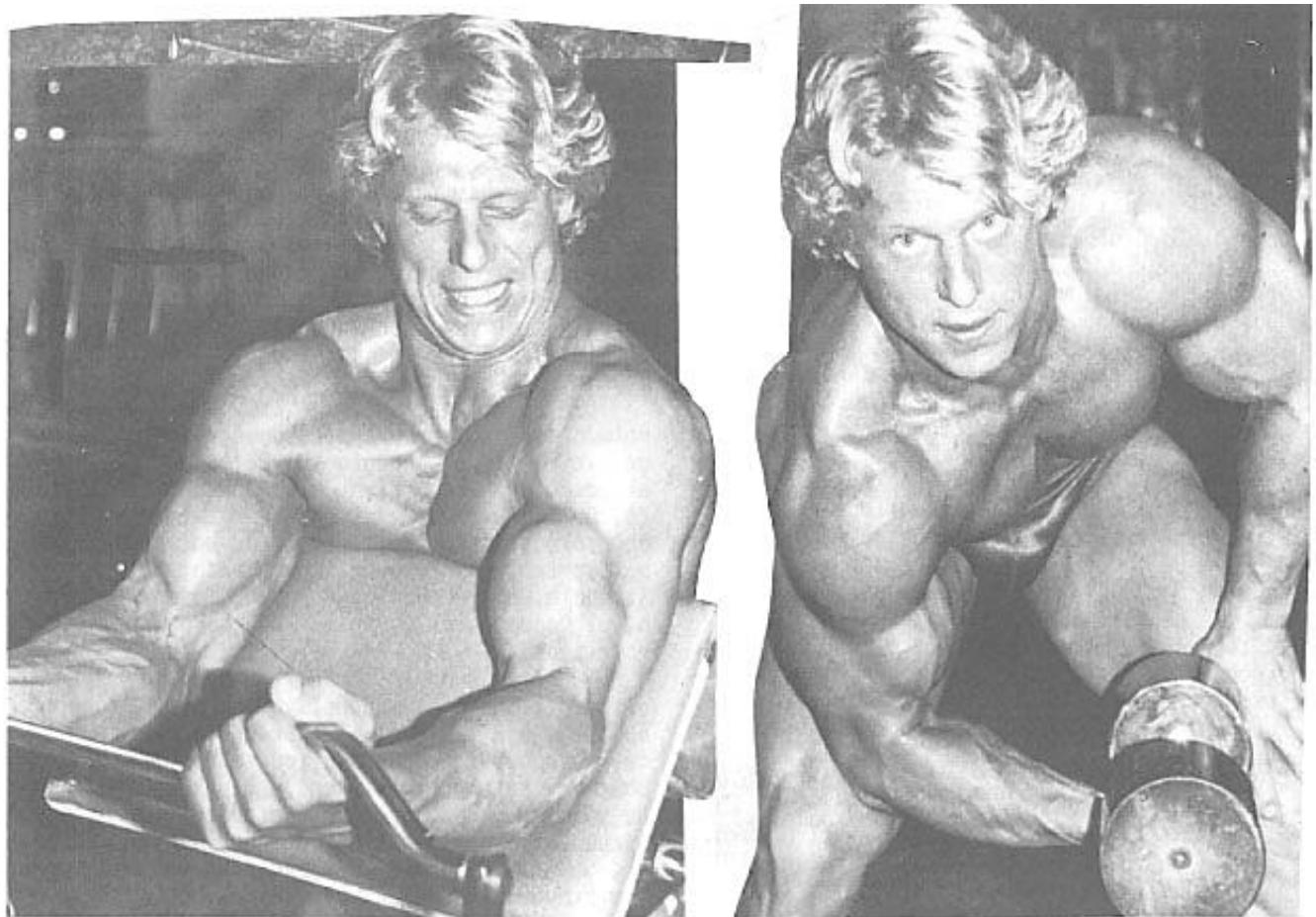
NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ.
Ο Άρθροι Γαντζί	6
Ο Θίνας Περάστης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1:- Οι τέσσαρες τοῦ Νίντζατος.	13
Ο Μαρού Χατζόπουλος	13
Ο Γιάννος Νούβια	16
Κεφάλαιο 2:- Ιστορική εισαγωγή στα Νίντζατα	19
Ποπολεύση καὶ ανάπτυξη	19
Καρκινέρα ιστορική γεγονότα	25
Βεβίνα Νίντζατας	26
Κεφάλαιο 3:- Η οργάνωση των Νίντζα	38
Ιστορία καὶ αρμόδιοτητες	38
Κεφάλαιο 4:- Η επιπλέονται καὶ οι γνωστοί των Νίντζα	42
Σχέδιοι επιπλέονται σε διεφωτικές γνωστικές, αλλά καὶ σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5:- Τα στοιλά των Νίντζα	62
Οπλα της σπούδης αλλά καὶ ειδικές επικινδύνες	62
Κεφάλαιο 6:- Μετάνιες μέθοδοι επιπλέονταις καὶ τεχνικές μάχης των Νίντζα	89
Τεχνικές μαχής μάχης	89
Τεχνικές μάχης με οπλα	95
Κεφάλαιο 7:- Στρατηγική Τακτική Διοίγησης	105
Α - Ειδοχερήσεις	105
Β - Κατασκοπία	110
Γ - Διαφύνεις	110
Αποσπουδαστικό τό το Τσού Τσου «Η τέχνη του Πόλεμου»	114
Η χαρακούπηση των Μιλτιάδη Προκτώρων	114
Κεφάλαιο 8:- Οι τέσσαρες ιστορίες με τα καταπόνητα των Νίντζα	121
Ο 47 Σωμαριά	121
Ο νίντζας Βίλιαμ Τζέιμς	126
Ο πεινασμένος Σάκκεικ Ζαρούτση	127
Η αυτοκτονία των Νίντζα	129
Η κινέτη περιοδύση	130
Ο μαρούς Νίντζα	131
Κεφάλαιο 9:- Τα απειρόντα Νίντζα-τοι καὶ η πρακτική του χρηματότητα	134
Η διάθεση της τέχνης	134



θια των πουλερικών και κυρίως δημιουργείται από τήν έκθεση στό φῶς τοῦ ἡλίου.

Η Βιταμίνη Ε -βοηθά στή σωστή λειτουργία τοῦ κυκλοφοριακοῦ, διαπνευστικοῦ και ἀναπαραγωγικοῦ συστήματος. Ένεργεῖ σάνι ἀντιοξειδωτικό και κατ' αὐτό τὸν τρόπο ἀπορροφᾶ τὸ πρόσθετο δέυγόν, πού προκαλεῖ τάγγισμα τῶν λιπῶν και καταστροφὴ τῆς βιταμίνης Α. Παρέχει ἐπίσης προστασία στά ἔρυθρα αἷμασφαίρια στό αἷμα, ὅταν ἐμφανίζονται οὐσίες και ταστρεπτικές γι' αὐτό δημοσίες ή ύδρογονική πυροξένη. Εκτός ἀπό τήν ἐνίσχυση πού προσφέρει στό γεννετικό σύστημα θά μπορούσαμε γενικά νά πούμε στή ή βιταμίνη Ε κανονίζει τήν ισορροπία τῆς καταναλισκού μένης και ἀποθηκευθμενῆς ἐνέργειας τοῦ ὄργανισμοῦ στίς τροφές, πού τήν παρέχουν περιλαμβάνονται, τό σταρόλαδο, τό σταρένιο ψωμί, τά δημητριακά, ή μανιά τῆς μπούρας και οἱ ξηροί καρποί.

Η βιταμίνη Κ προορίζεται γιά τήν καλή λειτουργία τοῦ συκωτιοῦ και τό σχηματισμό τῆς προθροβίνης ἐνός φυσικοῦ συστατικοῦ τοῦ αἷματος. Η προθροβίνη μέ τή σειρά τῆς χρειάζεται γιά τό σχηματισμό τῆς φιμπρίνης, τοῦ κάριου συστατικοῦ τῆς πηξεως τοῦ αἷματος. Η Ἑλλειψή της κάνει ἐπικίν δυνες τῆς πληγές γιατί συνοδεύονται ἀπό ἐκτεταμένη αἷμορραγία. Στίς καλές πηγές τῆς βιταμίνης αὐτῆς περιλαμβάνονται τά πράσινα φυλλωτά λαχανικά, τό κουνουπίδι, οἱ τομάτες, δι κρόκος τοῦ αὐγοῦ & τό συκώτι.

Η βιταμίνη Ρ είναι μιά σχετικά τελευταία ἀνακαλυφθείσα βιταμίνη, πού συχνά δνομάζεται και κιτρίνη. Η Ἑλλειψή τῆς μπορεῖ νά κάνει μαλακά, και πορώδη τά τοιχίματα τῶν ἀρτηρῶν και φλεβῶν, μέ ἀποτέλεσμα νά ἐπιτρέπεται ἡ ἔξοδος τῶν ἐρυθρῶν αἷμασφαίριων. Πηγές της είναι όλα τά κιτροειδή φρούτα, τά δαμάσκηνα, τά κεράσια, τά ροδάκινα και τά ἀχλάδια.

Φυσικά οἱ καλύτερες πηγές τῶν βιταμινῶν είναι οἱ τροφές δημοσίες στίς περιπτώσεις, πού ὄργανισμός καταπονεῖται ἰδιαίτερα ή δέν μπορούμε νά ἔχουμε μεγάλη ποικιλία τροφῶν τότε είναι καλό νά συμπληρώνουμε τίς ἀπαραίτητες ποσότητες τῶν διαφόρων βιταμινῶν μέ τίς σχετικές κάψουλες πλήρους ἴσχυος. Ἀντιτίθεμα γενικά στήν ἵδεα νά πάρνει κανείς καθημερινά τά χαπάκια του ἀπό διάφορες βιταμίνες. Τό 1940 ήταν γνωστές ἀλάχιστες βιταμίνες, ἐνώ σήμερα γνωρίζουμε στήν ὑπάρχουν ὑπερδώδε και εῖδη. Πιθανόν σέ είκοσι χρόνια νά ἀνακαλυφθοῦν ἄλλες τόσες. Ποιό είναι λοιπόν τό νόημα, νά πάρνετε σέ χαπάκια μόνο δρισμένες ἀπό αὐτές ή ἀκόμη και δλες τίς γνωστές, τή στιγμή, πού μέ βεβαιότητα ὑπάρχουν ἄλλες τόσες ἀγνωστες τίς διποῖς στερεοῖστες; Δέν ὑπάρχει παρά μόνο ἔνας τρόπος νά βεβαιωθεῖτε στήν πάρνετε δλες τίς βιταμίνες, γνωστές και ἀγνωστες, και αὐτός είναι ή μεγάλη ποικιλία τροφῶν. "Αλλωστε ὃν ρίζετε μιά ματιά στίς πηγές τῶν διαφόρων βιταμινῶν, πού ἀναφέρονται παραπάνω, θά δεῖτε στήν ἐν πολλοῖς περιλαμβάνονται στίς ἴδιες κατηγορίες τροφῶν. Είναι λοιπόν πιθανότατο μέχρι βεβαιότητος και οἱ ἀγνωστες βιταμίνες νά περιλαμβάνονται στίς ἴδιες βασικές κατηγορίες τροφῶν.

Τό ἴδιο μπορεῖ νά λεχθεῖ ἀνεπιφύλακτα & γιά τά μεταλλικά ὅλατα. Τά σημαντικότερα ἀπό αὐτά είναι, σίδηρος, κάλιο, ἀσβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρος, λύδιο, ποτάσσιο, αΐδη, χαλκός, ψευδάργυρος & μαγνήσιο. Τά συστατικά αὐτά είναι ἀπαραίτητα γιά τή διατήρηση τῆς διαλότητας τῶν περισσοτέρων λει-

τουργιῶν τοῦ ὄργανισμοῦ. Συντελούν στή διατήρηση τῆς διεισηγής ισορροπίας τοῦ αἵματος, βοηθοῦν τή θρέψη τῶν κυττάρων μέ τή μύθιση τῆς διαμοτικῆς ἀνταλλαγῆς και συντηροῦν τήν ἐλαστικότητα τῶν μυελῶν ἴνων. Η παρουσία τους θεωρεῖται ἀπαραίτητη γιά νά μποροῦν οἱ βιταμίνες νά ἐπιτελέσουν τό ἔργο τους.

Σάν συνθετικό τῆς αἰμογλοβίνης ή σημασία τοῦ σιδήρου είναι τόσο μεγάλη, πού Καναδοί ἐρευνητές προειδοποιοῦν τούς ἀνθρώπους στή διαίτα μέ ἀνεπαρκείς ποσότητες αὐτῆς τῆς ούσίας μπορεῖ νά δηγήσει ἀκόμη και σέ ρευματικές ἀρθρίτιδες. Γιά κάποιο λόγο οἱ γυναίκες ἔχουν μεγαλύτερη τάση στής διαθρίτιδες τοῦ εἶδους και τροφές πλούσιες σέ σίδηρο είναι ἀπαραίτητες.

Θά είναι χρήσιμα νά σημειώνουμε στή ή ἀφομοίωση τοῦ σιδήρου ἀπό τίς τροφές διευκολύνεται, σημαντικά μέ τή παρουσία τῆς βιταμίνης C. Πηγές πλούσιες σέ σίδηρο είναι διάφορα κρεατικά, μεταξύ τῶν ὁποίων κυρίως οἱ σπλήνα και τό συκώτι και ἀπό τό φυτικό κόδιο, τά καρύδια, και οἱ ξηροί καρποί γενικά, δι μαζύτανδος, τά φασόλια, τά μαϊρα με λιτώματα, ή σταφίδια, τό κάρδαμο, τά κοκκινογούλια, οἱ κορυφές τά γογγυλών και τό μή ἀποφλοιωμένο σιτάρι.

Φυσικά οἱ ἀπαραίτητες γιά τόν ὄργανισμό ποσότητες σιδήρου δέν μπορεῖ νά ἀπομονωθοῦν ἀπό τίς διάδεις τῆς βιταμίνης B. Μερικές φορές οἱ ἀνθρώποι συγκεντρώνουν τήν προσοχή τους στό πρώτο και παραμελοῦν ἐντελῶς τό δεύτερο. Είναι ἀρκετά εύκολο νά πάρουμε μιά συνταγή γιατροῦ γιά διάφορα σκευάσματα, πού περιέχουν σίδηρο, μέ τήν ἐλπίδα, στή αὐτά θά βοηθήσουν μιά ἀναιμική κατάσταση και ἔνα ἀτόνο κυκλοφοριακό. Ταυτόχρονα δημοσίες είναι ἀπαραίτητη μιά διολκληρωμένη διάτα. Μόνο τότε είναι δυνατόν οι βιταμίνες τοῦ συμπλέγματος Β νά δώσουν τά ἐπιθυμητά ἀποτέλεσματα στήν καταπολέμηση τῆς ἀναιμίας, τῆς κόπωσης και τῶν νευρασθενειῶν. Η πανωλεθρία, πού μπορεῖ νά προκαλέσουν τά χαλασμένα δόντια, μᾶς θυμίζει τήν ἀνάγκη τοῦ ὄργανισμοῦ γιά δισβέστιο και φωσφόρο. Εί δικέστι α· μπλέτες συστήνοντας ἀπό εἰδικούς στή σωστή διατροφή γιά ἑκείνους, πού παρουσιάζουν Ἑλλειψή δισβέστιου ή φωσφόρου. Δυνατά δόντια, λαμπερά μαλλιά, τονισμένοι μῆνες και σκληρό σκελετό είναι οἱ γενικές συνέπειες μιᾶς προσεγμένης διάτας στά δύο αὐτά στοιχεῖα. Έπισης ή σδ διεναιρέστηκαν καταστατικό συστατικό και γιά γερά δόντια και κόκκαλα. Καθώς λέχτηκε & προηγουμένως δέν είναι δυνατόν νά φτιάξουμε ἔνα σιδερένιο ὄργανισμό καταφεύγοντας μόνο σέ χαπάκια βιταμινῶν, ἀρνούμενοι μιά διολκληρωμένη διάτα. "Ολες οἱ καλές συνέπειες πού είναι δυνατόν νά ἐμφανιστοῦν μετά ἀπό μιά τέτοια" θεραπεία "γρήγορα θά ἔχαφανιστοῦν. Θό ήταν καλό νά ἀποφύγετε τήν δισπορή ζάχαρη, ἀποτελεῖ μιά μέθοδο ἀργού δηλητηριασμοῦ τοῦ ὄργανισμοῦ. Αὐτός είναι & ένας ἀπό τούς λόγους γιά τούς διποῖς στερεοῖστες τροφές, ή ζάχαρη συχνά κρύβεται μέσα σέ αὐτές χωρίς νά το δέρουμε. "Οχι μόνο ή ζάχαρη δέν προσφέρει κανένα καλό, δλλά ἀντίθετα ἔχει ἀποδειχτεῖ δτι έξασθενεῖ τό μυζικό σύστημα. Εκτός τοῦ δτι τά σασχαρώδη διαλύματα καταστρέφουν τό σμάλτο τῶν δοντιών ἐρευνητές δειλεζαν δτι ή μεγάλη κατάναλωση λευκῆς ζάχαρης μπορεῖ νά διαταράξει τήν φυσική ισορροπία τοῦ δισβέστιου και τοῦ φωσφόρου στό αιμα.

**ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΘΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΛΔΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ:
ΤΖΟΥΝΤΟ-ΚΑΡΑΤΕ-ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΓΙΑ ΔΕΚΑ ΤΕΥΧΗ
ΕΙΝΑΙ 20% ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΤΕΥΧΗ**

**ΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΠΡΟΣ:
Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 10022**

**ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ**

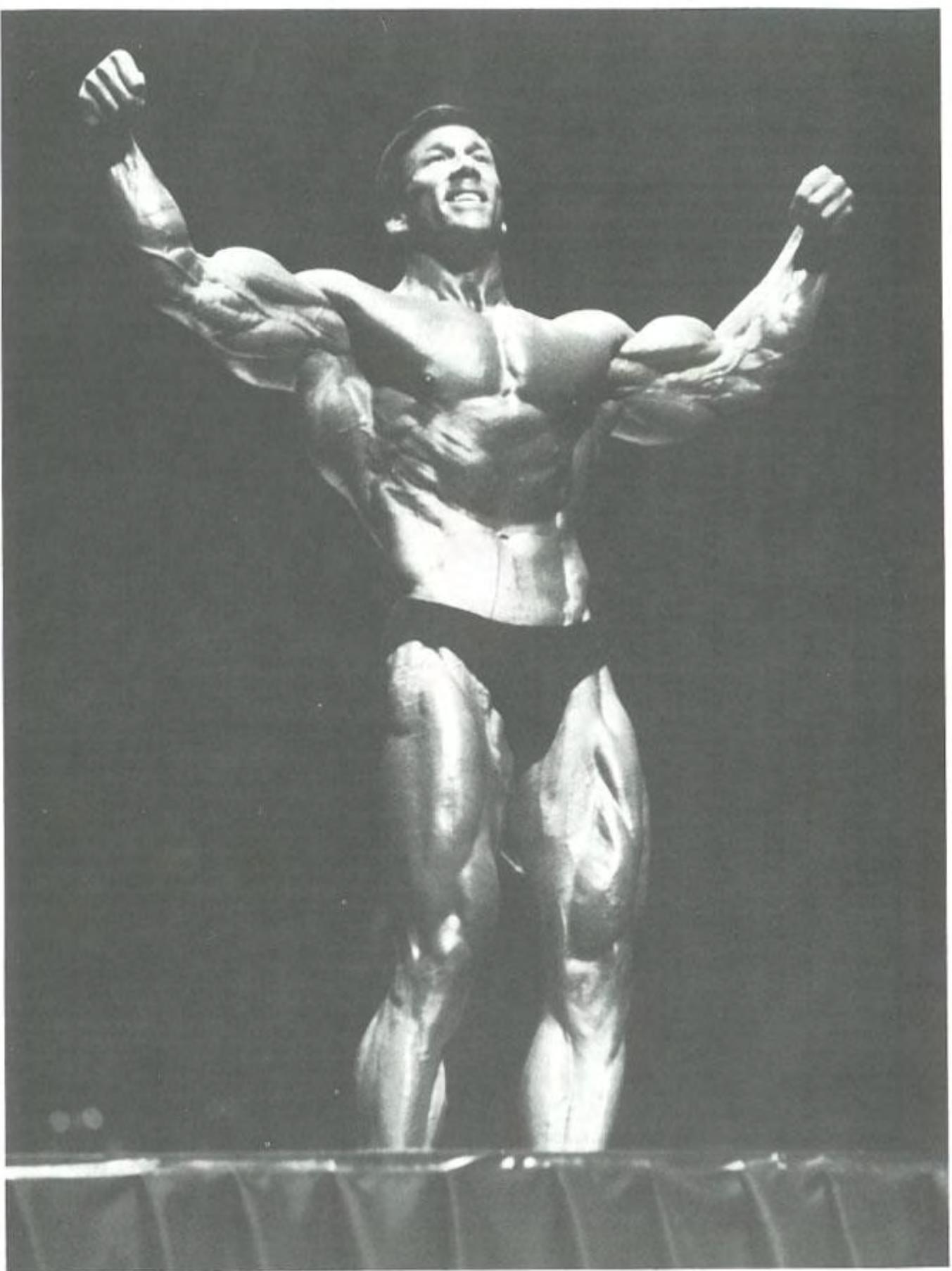
Κακές συνήθειες, πού περιλαμβάνουν κατανάλωση γλυκών, διαράσσουν παρόμοια τή φυσική ετάθη μη τού σάκχαρου στό αίμα καί προκαλοῦν νευρική ένταση, άλλεργίες, ζαλάδες καί γενικά εύαίσθητη ύγεια. Πολλοί έρευνητές υποστηρίζουν ότι ούπάρχει διασπορά σχέση μεταξύ κατανάλωσης ποσοτήτων ζάχαρης με μερικά είδη δισματος. Είναι γνωστές περιπτώσεις άτομων, των οποίων τό ασθμα, οι νευρικές έπιπλοκές καί οι πεπτικές διαταραχές έξαφνιστηκαν, όταν τροποποιήσαν τή διαιτά τους άποφεύγοντας τροφές άμυλων καί σακχαρώδεις.

Τή ζάχαρη πρίν άπο τήν προπόνηση ή τούς άγναντες μπορεῖ νά κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Άκομη σκευάσματα μέλι καί χυμό λεμονιού άντες δείκνυνται τελείως. Περισσότερη ζάχαρη ποτέ δέν σημαίνει περισσότερη ένέργεια. Είναι καλό νά τόθυμάστε αύτό κάθε φορά, πού οάς ξρχεται ή ίδεα νά φάτε κάτι γλυκό πρίν άπο τήν προπόνηση. Τή ζάχαρη μπαίνει πολύ γρήγορα στό αίμα μέ τή μορφή γλυκόζης, δίνοντας τή φυευδαλισθηση τού άποθέματος ένέργειας. Στή συνέχεια διμάς έκκινει ή λε γόμενη "άντιδραση ίνσουλίνης". Τή ίνσουλίνη ρίχνει άμεσως τή στάθμη τής γλυκόζης στό αίμα προκαλώντας υπογλυκαιμία. Τή διαδικασία αύτή ίνσουλίνης-γλυκόζης, μειώσης-αύξησης τής στάθμης τής γλυκόζης στό αίμα συνεχίζει υπό μορφή άπο-αβενόμενης ταλάντωσης, πού άφηνει τόν δργανισμό έξαντλημένο καί κυρίως τό συκώτι. Πολλοί άθλητές συχνά έχουν τήν γνώμη ότι τό μέλι είναι μιά ίδεωδης πηγή διμεσης ένέργειας. Φυσικά τό μέλι είναι προτιμότερο άπο τήν δευτή ζάχαρη, διότι περιέχει πολλές βιταμίνες, άλλα δσο γιά τό θέμα τής ένέργειας δέν διαφέρει καθόλου άπο αύτή. Έπισης ποσότητες ζάχαρης πρίν άπο τήν προπόνηση, προκαλοῦν συγκέντρωση υδατος μέσα στό στομάχι & στά έντερα μέ πιθανόν άποτέλεσμα στομαχικές κράμπες. Τό ίδιο άλλωστε θά συμβεί, δν τό στομάχι είναι γεμάτο κατά τήν προπόνηση. Αντί ζάχαρη (χωρίς αύτό νά είναι άναγκαιο, ούτε κάν προτιμητέο) είναι καλύτερα νά πιετε φυσικό χυμό κάποιου φρούτου. Τά φρούτα περιέχουν φρουκτόζη, πού διασπάται στό συκώτι σέ γλυκόζη πρίν χρησιμοποιείται άπο τόν δργανισμό, έτσι μπαίνει στό αίμα πολύ δργά γιά νά προκαλέσει "άντιδραση ίνσουλίνης". Έχει δέ άποδειχτεί ότι τό μεγαλύτερο ποσοστό τής χολιστερίνης, πού έναποτίθεται στά αίμοφόρα άγγεια τών δρανών άνθρωπων είναι άποτέλεσμα τών υπερεπαρκών ποσοτήτων ζάχαρης στίς τροφές, παρά τών λιπών δπως νομίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι.

Πολύ πιθανόν νά υπερβάλλετε στή κατανάλωση βιταμινών, άλλων καί πρωτεΐνών. "Ουμας τό σώμα δέν θά άφομοιώσει μεγαλύτερη ποσότητα άπο αύτή, πού χρειάζεται. "Έτσι δέν βρίσκω καθόλου άποτε λεσματικό τό νά άνακατεύει κανείς διάφορα είδη πρωτεΐνών σέ ένα γεύμα, η νά παίρνει υπερβολικές ποσότητες βιταμινών καί μεταλλικών άλατων. Οι διαιτα στίς βιταμίνες πρέπει νά είναι ισορροπημένη ένω ή υπερβολική κατανάλωση μιᾶς ούσιας μπορεί νά δηγηήσει σέ άνεπάρκεια άλλης.

Γιά νά βοηθήσετε τήν άνάπτυξή σας καλύτερα νά τρώτε τρία ή τέσσερα μικρότερα γεύματα τή ήμέρα άντι δύο μεγάλα. Αφήστε την δρεξή σας νά καθορίσει τίς δρες, πού θά τρώτε. Τή προπόνηση μέ τή σειρά της θά βοηθήσει τήν δρεξη άκομη καί δν πάντα είσασταν δλιγόφαγος.

Νίκος Ρωφάκης



ΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ 1979 ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ IFBB ΑΠΟ ΤΟ 1979

Σ' αυτές τις σελίδες το ΔΥΝΑΜΙΚΟ δίνει στους αναγνώστες του τα πλήρη αποτελέσματα των Παγκόσμιων Αγώνων Σωματικής Διάπλασης της IFBB από το 1979 έως και το 1984. Μελετώντας τις συμμετοχές και τις κατατάξεις, θα δείτε πόσο εντατικά αγωνίζονται οι αθλητές για να αναρριχηθούν μετά από προσπάθειες ετών στο βάθρο των νικητών. Στο τέλος του άρθρου δίνουμε συνοπτικά τους τρεις πρώτους για όλους τους αγώνες της IFBB από το 1971 έως και το 1984. Τα αποτελέσματα αυτά είναι κατά κατηγορίες ύψους μέχρι το 1978 και κατά κατηγορίες βάρους από το 1979 και μετά, σύμφωνα με τους κανονισμούς της IFBB.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1979 ΤΗΣ IFBB

ΚΟΛΟΜΠΟΥΣ, ΟΧΑΙΟ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1979

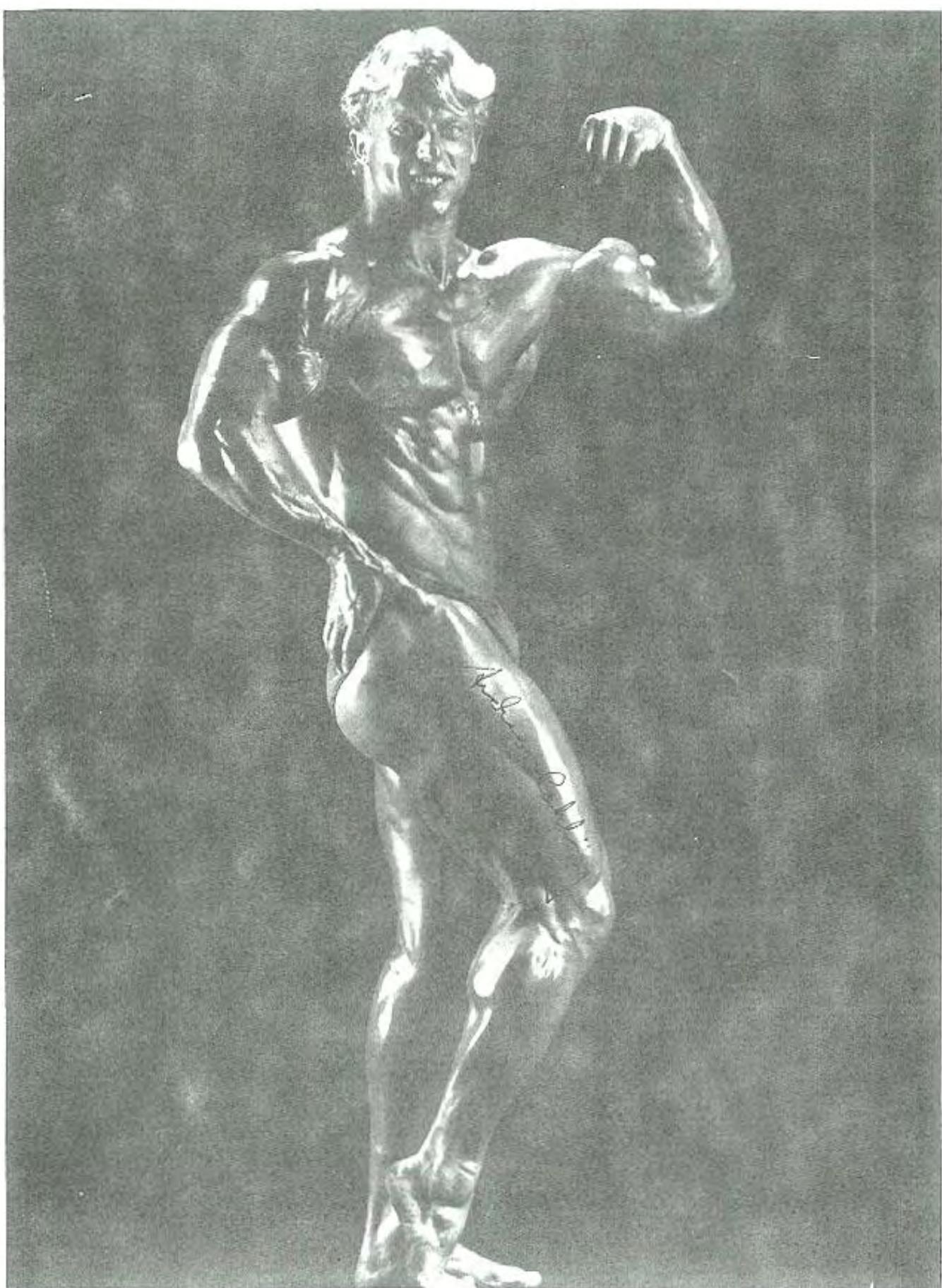
ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1. Ρενάτο Μπερτάνια Ιταλία
2. Χάιντζ Σαλλμάγιερ Αυστρία
3. Μοχ Τεκ Χιν Σιγκαπούρη
4. Εζμάτ Σαντίκ Αίγυπτος
5. Μπέρναρντ Σήλου Μπαρμπαντός
6. Τζέιμς Γκώμπερτ Η.Π.Α.
7. Μπερντ Χάιντ Γερμανία
8. Ερνέστο Πινέυρο Αργεντινή
9. Ζοζέ Ραμπανάλ Γαλλία
10. Ζαν Λεμπλάν Καναδάς
11. Ρίτσαρντ Κόττερελ Αγγλία
11. Τζέιμς Ντάλευ Αντίγκουα
13. Σίφο Νικομπέζε Ν. Αφρική
14. Φρανς Μποργκ Μάλτα
15. Λουίς Γκούζμαν Πόρτο Ρίκο
16. Ντέρεκ Ποτς Ουαλλία
17. Φατέχ Χαμπούς Συρία
18. Ρουμπερτ Τόμας Ουαλλία
19. Σέσιλ Λέικ Ολλ. Αντίλλες

20. Άινο Ακκίλα Σουηδία
21. Κόζο Ίτο Ιαπωνία
22. Νοέλ Νινέ Μπελίζ
23. Νικόλας Κεμπ Βέλγιο
24. Κέζαρ Νάβα Βενεζουέλα
25. Ζυλ Σεγκάλ Ισραήλ

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1. Ρόου Ντουβάλ Αγγλία
2. Ρίτσαρντ Μπόλντγουεν Η.Π.Α.
3. Άντον Χόλικ Τσεχοσλοβακία
4. Ρόμπερτ Ντάντλινγκερ Τσεχοσλοβακία
5. Λόφτους Ρόουτς Μπαρμπαντός
6. Γιόρμα Ράτου Φινλανδία
7. Σαιλέντ Ομάρν Αίγυπτος
8. Πατ Λάση Ταϊλάνδη
9. Ούγκο Ρομάνο Ιταλία
10. Κώστας Γιαννακόπουλος Ελλάδα
11. Χοζέ Ντιάζ Πόρτο Ρίκο
12. Λυντό Μπουντυέν Βέλγιο
13. Ακίρα Τανιγκούτσι Ιαπωνία
14. Γιόρμα Βαρεβαάρα Σουηδία
15. Μαχμούντ Αλ Αίγυπτος
16. Ζαν Τεζιέ Γαλλία
17. Μπέρναρντ Γκρος Γερμανία



18.	Τζώννυ Μαλντονάντο	Πόρτο Ρίκο
19.	Μίκαελ Χέκελ	Ελβετία
20.	Ντέιβιντσον Ντάνιελ	Σάντα Λουτσία
21.	Ερλ Σαντιφόρντ	Σάντα Λουτσία
22.	Ρούντι Λιοντέκ	Ολλανδία
23.	Τζώννυ Μοντιέλ	Βενεζουέλα
24.	Νόελ Πίννοκ	Τζαμάικα
25.	Κέβιν Τόμσον	Ν. Αφρική
26.	Οζάμου Ουσούνι	Ιαπωνία
27.	Περ Λετ	Δανία
28.	Γκλεν Σίρμερ	Αυστραλία
29.	Πωλ Νάιζερ	Λουξεμβούργο
30.	Σέρζ Πικέλ	Λουξεμβούργο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

1.	Η.Π.Α.	11. Τζαμάικα
2.	Γερμανία	13. Σουηδία
3.	Αγγλία	13. Καναδάς
4.	Τσεχοσλοβακία	15. Φινλανδία
5.	Μπαρμπαντός	16. Αργεντινή
6.	Ιταλία	16. Ταϊλάνδη
7.	Αυστρία	16. Τρινιτά
8.	Λίβανος	19. Μπαχάμες
9.	Γαλλία	20. Ελλάδα
10.	Αίγυπτος	20. Ολλανδία
11.	Σιγκαπούρη	20. Περού

Επίσης, αγωνίσθηκαν οι παρακάτω χώρες:

Αντίγκουα, Αυστραλία, Βέλγιο, Μπελίζ, Βερμούδες, Δανία, Ισημερινός, Ιαραήλ, Ιαπωνία, Λουξεμβούργο Μάλτα, Μεξικό, Ολλανδικές Αντίλλες, Πόρτο Ρίκο, Σάντα Λουτσία, Ν. Αφρική, Ελβετία, Συρία, Βενεζουέλα, Ουαλλία. Οι 100 συνολικά αγωνιζόμενοι από 44 χώρες αποτελούν ρεκόρ συμμετοχών για τη IFBB.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΟΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1980 ΤΗΣ IFBB

ΜΑΝΙΛΑ, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1980

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1ος	Χάιντζ Σάλλμαγιερ	Αυστρία
2ος	Κέννεθ Πασαριέλλο	Η.Π.Α.
3ος	Ρεύμόν Μπιώλε	Καναδάς
4ος	Εσμάτ Σαντέκ	Αίγυπτος
5ος	Χάρρυ Ντέρκλιν	Ελβετία
6ος	Στηβ Νιούτον	Αγγλία
7ος	Μο Τεκ Χιν	Σιγκαπούρη
8ος	Μεγκάχεντ Χασανένι	Αίγυπτος
9ος	Άλλεν Ληρόου	Αυστραλία
10ος	Κέβιν Πολ	Αγγλία

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Γιάρμα Ράτυ	Φινλανδία
2ος	Ρίτσαρντ Μπώλντουεν	Η.Π.Α.
3ος	Ρίτσαρντ Τζόνκερ	Αυστραλία
4ος	Μταγκ Ρος	Καναδάς
5ος	Ρόμπερτ Νταντιλίγκερ	Τσεχοσλοβακία
6ος	Μισέλ Ντερμώ	Βέλγιο
7ος	Κάρι Λιγκ	Γερμανία
8ος	Μπίλλι Νάτ	Φούτζι
9ος	Άλ Σάντ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
9ος	Ντιντιέ Καμπρόλ	Γαλλία

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Τζώννυ Φούλλερ	Αγγλία
2ος	Μπρόνστρον Όστιν	Η.Π.Α.
3ος	Κέιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
4ος	Ουλφ Μπέντον	Σουηδία
5ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
6ος	Τζων Τερζέλι	Αυστραλία
7ος	Ουΐνστον Μπράουν	Καναδάς
8ος	Ρον Βιζ	Ελβετία
9ος	Χέκελ Μίκαελ	Ελβετία
10ος	Ουάμου Ουσούνι	Ιαπωνία

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1.	Ζαρίρ Μπαννούτ	Λίβανος
2.	Ρον Τιούφελ	Η.Π.Α.
3.	Τζώννυ Φάλλερ	Αγγλία
4.	Ζακ Νεβίλλ	Γαλλία
5.	Ουλφ Μπέγκτσον	Σουηδία
6.	Μάικ Γουάτσον	Καναδάς
7.	Πάτρικ Νίκολς	Μπαρμπαντός
8.	Ρούντολφ Ατκίνς	Τρινιτά
9.	Νήλ Ντην	Μποχάμες
10.	Έρλ Ντόκτερ	Ολλανδία
11.	Γκούντερ Κόχουτ	Αυστρία
12.	Ερβέν Νοτ	Βέλγιο
13.	Πήτερ Λίντσευ	Αυστραλία
14.	Λέον Βαν Ντερ Βεστιύτζεν	Ν. Αφρική
15.	Έντγκαρ Νταλ Πόντε	Ελβετία
16.	Σάμουελ Μπύαμ	Αντίγκουα
17.	Σπύρος Μπουρνάζος	Ελλάδα
18.	Άλφρεντ Ρήμπεν	Ελβετία
19.	Ιμάντ Χακάνι	Λίβανος
20.	Ρεύμον Σανσουαύ	Καναδάς
21.	Ρολφ Λεμην	Ελβετία
22.	Ενρίκε Βιλλαλόμπος	Μεξικό
23.	Χένρι Χέππνερ	Λουξεμβούργο
25.	Ρόμ Τσάβες	Αγγλία
26.	Κλίφ Λούμπι	Βερμούδες
27.	Φερνάντο Τόρρες	Ισημερινός

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1.	Γιούζουπ Βίλκοτς	Γερμανία
2.	Ράιν Μέντζερ	Η.Π.Α.
3.	Τσεν Γουΐντ	Τζαμάικα
4.	Γιόζεφ Βέζελου	Τσεχοσλοβακία
5.	Ντάρους Μπεκλές	Μπαρμπαντός
6.	Ούμπερτ Μεντζ	Γερμανία
7.	Καρλ Καινροτ	Αυστρία
8.	Γκι Πεπέν	Γαλλία
9.	Βάλτερ Μπουμπέντοεκ	Αυστρία
10.	Χαβίε Τελαθάρα	Περού
11.	Γιάν Γιόνσον	Σουηδία
12.	Μάρκ Ντεβόχτ	Βέλγιο
13.	Λάρρυ Φέρρις	Καναδάς
14.	Μαχμούντ Γιζάζι	Δανία
15.	Κάρμι Σμιθ	Τζαμάικα
16.	Γιάν Ντόύλ	Αυστραλία
17.	Μόρρις Τζάκομπσον	Ν. Αφρική
18.	Στηλ Ντελβ	Ουαλλία



**"Every rep I ever did
was an all-out effort!"**

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Ούμπερτ Μετζ	Γερμανία
2ος	Ρέιντ Σίντλ	Καναδάς
3ος	Κρίστιαν Γιάνατς	Αυστρία
4ος	Καρλ Κάινρατ	Αυστρία
5ος	Άχμεντ Έλ Σαντ Ιμπραχίμ	Αίγυπτος
6ος	Γκάρι Λίοναρτ	Η.Π.Α.
7ος	Κρίστερ Έρικσον	Σουηδία
8ος	Ζαν Λυκ Μπαρτέλ	Γαλλία
9ος	Πωλ Γκραντ	Ουαλλία
10ος	Γκρέιν Γκόλντντινγκ	Αυστραλία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1981 ΤΗΣ IFBB

ΚΑΤΡΟ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 1981

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1ος	Κεν Πασαρέλλο	Η.Π.Α.
2ος	Ζαζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
3ος	Φίκρετ Χότζικ	Γιουγκοσλαβία
4ος	Εσμάτ Σαντέκ	Αίγυπτος
5ος	Τεβφίκ Ουλουσογκού	Τουρκία
6ος	Ραι Μπωλιέ	Καναδάς
7ος	Αντόνιο Στέλλα	Ιταλία
8ος	Μοχάμεντ Γιουσέφ	Αίγυπτος
9ος	Ρέιγιο Κιβιόγια	Φινλανδία
10ος	Ραφαέλε Φορνούτο	Ιταλία
11ος	Χάρρου Ντέργκλιν	Ελβετία
12ος	Αππο Στήνυπεκ	Ουλανδία
13ος	Μάριο Τζιαννότα	Βέλγιο
14ος	Έντγουεν Μπάττιτζικ	Μάλτα
15ος	Μπέννυ Σίνοις	Αυστραλία
16ος	Ρόμπιν Σπένασερ	Αγγλία
16ος	Οκτέου Σαγιερέρ	Τουρκία
16ος	Κατσούμι Ισιμούρα	Ιαπωνία
19ος	Κεντ Ντόρμπιτ	Σουηδία
20ος	Έβε Μπεγκ Κου	Μαλαισία
21ος	Ραλφ Λοπέζ	Πόρτο Ρίκο
22ος	Φαθολομέλ Άλι	Σιγκαπούρη
23ος	Ζεν Ελ Αμπιντέν	Μαρόκο
24ος	Τέο Εγκ Χούα	Σιγκαπούρη
25ος	Μπουγιάνκ Τάχα	Μαλαισία
26ος	Τζο Ντιμέτς	Μάλτα
27ος	Λούις Γκούζιαν	Πόρτο Ρίκο
27ος	Ρέτο Φάνκχαουζερ	Ελβετία
29ος	Λουίς Μάγια	Βραζιλία
30ος	Χάραλντ Σκυλέλτ	Νορβηγία
31ος	Φρόζου Ογουένο	Κένυα
32ος	Ρέγγις Μαγκάμι	Ζιμπάπουες

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Ζεράρ Μπυλινού	Γαλλία
2ος	Τζένης Γιάγκυπλαντ	Η.Π.Α.
3ος	Άντον Χόλικ	Τσεχοσλοβακία
4ος	ΕΛ Σαχάντ Σάντ	Αίγυπτος
5ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
6ος	Άλι Τεζ	Τουρκία
7ος	Έρβιν Νόλλερ	Γερμανία
8ος	Νταγκ Ρος	Καναδάς
9ος	Ούγκο Ρομάνο	Ιταλία

10ος	Σαΐντ Οσμάντ
11ος	Άντολφ Ζήγκνερ
12ος	Μάρτιν Αλαμάγκο
13ος	Μισέλ Ντερμά
14ος	Λούντβιγκ Ιγκεμπρέγκτσεν

15ος	Ρόμπερτ Μπόθγουελ
16ος	Γιάρι Λαϊνόνεν
16ος	Μαρκ Τούλλετ
16ος	Κέννεθ Μόρα
16ος	Άντζελο Μπαρντόνι
20ός	Τζων Κοζιούρα
20ός	Γιόρμα Βαρεβαάρα
20ός	Λούτσιεν Γκούντερ
23ος	Ούγκο Ντε Φαρία
24ος	Βόλφγκαουκ Άμπεργκερ
25ος	Τζωρτζ Νιούθο
26ος	Τε Α Φουκ
27ος	Κέλβιν Κάθερ
28ος	Ρολφ Βάλσενφελντ
29ος	Ντέρικ Ππτς
30ός	Ματ Κλωντέ
30ός	Τζώρτζ Σαλίμπα
32ος	Νιάτζια Ρουσίκα
33ος	Βιθέντε Σεγκόβια
34ος	Σερζ Πικέλ
35ος	Χαράλαμπος Αθελκίου
36ος	Ρούμπεν Καντιδότι
37ος	Γιαρόν Έποταϊν

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Ζακ Νεβίλ	Γαλλία
2ος	Τιμ Μπέλκναπ	Η.Π.Α.
3ος	Κέιγιο Ράιμαν	Φινλανδία
4ος	Λίμπορ Μίναρκ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Άντζελίτο Λέστα	Αγγλία
6ος	Φρανς Μπαχ	Γερμανία
7ος	Λες Μπέρθλετ	Καναδάς
8ος	Μισέλ Ντεβίτζ	Γαλλία
9ος	Χέρμπερτ Τσάουντι	Αυστρία
10ος	Έρλιγκ Βάλγκρεν	Σουηδία
10ος	Μπίλλυ Νόλτ	Αυστρολία
12ος	Ερεγιέτες Κουρτουράλ	Τουρκία
13ος	Νιλς Στέεν	Νορβηγία
14ος	Κώστας Γιαννακόπουλος	Ελλάδα
15ος	Καμέλ Καμπούς	Αίγυπτος
16ος	Ρικάρντο Κρουζ	Βραζιλία
17ος	Αροκλισάμι Μπιν Αναντάμ	Μαλαισία
18ος	Οσάμου Ουσούι	Ιαπωνία
19ος	Έντγκαρ Νταλ Πόντε	Ελβετία
20ός	Στηβ Ντελβ	Ουαλλία
21ος	Πέτερ Φουλς	Γερμανία
22ος	Κλωντ Εμμέλ	Λουξεμβούργο
23ος	Κωνσταντίνος Λαζάρου	Κύπρος
24ος	Πίους Όκλικ	Κένυα
25ος	Ίοραελ Άμραμ	Ισραήλ
26ος	Άριε Κόεν	Ισραήλ

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Λανς Ντρέχερ	Η.Π.Α.
2ος	Γκούνναρ Ρόσμπο	Νορβηγία
3ος	Γιόζεφ Βέζελυ	Τσεχοσλοβακία
4ος	Ρέιντ Σίντλ	Καναδάς
5ος	Κρίστερ Έρικσον	Σουηδία
6ος	Γιούρκι Σαβολάινεν	Φινλανδία
7ος	Άχμεντ Ιμπραχίμ	Αίγυπτος

8ος	Ναυπλί Ζάκη	Αίγυπτος
9ος	Μιοντράγκ Πάλγιεβιτς	Γιουγκοσλαβία
10ος	Μάνφρεντ Γκρόλερ	Αυστρία
11ος	Μάρκ Στρούμπαντ	Βέλγιο
12ος	Μπερτ Γκόρντον	Αυστραλία
13ος	Μίκη Ράγκος	Κένυα
14ος	Γιάννης Κωστογλάκης	Ελλάδα
15ος	Γιάμμο Μπρέτζι	Ολλανδία

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

1η	Η.Π.Α.	56 πόντοι
2η	Γαλλία	47 πόντοι
3η	Τσεχοσλοβακία	25 πόντοι
4η	Αίγυπτος	21 πόντοι

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1982 ΤΗΣ IFBB

ΒΕΛΓΙΟ, 1982

1. ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1ος	Τζέημς Γκώμπερτ	Η.Π.Α.
2ος	Χέρμαν Χόφεντ	Γερμανία
3ος	Ζαν ΛεΜπλαν	Καναδάς
4ος	Φίλκρετ Χόντζικ	Γιουγκοσλαβία
5ος	Ρέινγκια Κιβιόγια	Φινλανδία
6ος	Χόργκε Πεκουένο	Αργεντινή
7ος	Μα Τεκ Χίν	Σιγκαπούρη
8ος	Ζοζέ Ραμπανάλ	Γαλλία
8ος	Τεβφίκ Ουλουμζογκλού	Τουρκία
10ος	Σάμμη Ιωαννίδης	Αυστραλία
11ος	Τζων Σάιτρον	Αγγλία
12ος	Άππι Στήνυμπηκ	Ολλανδία
13ος	Μπουγιάγκ Τάχα	Μαλαισία
14ος	Λουΐς Κρέσπο	Ισπανία
15ος	Ιαμαελ Βάργκας	Πόρτο Ρίκο

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Κεντ Ντόρμπι (Σουηδία), Πήτερ Λότροη (Σιγκαπούρη), Ρύζαρντ Κόμπακ (Πολωνία), Ραλφ Γκομέζ (Πόρτο Ρίκο), Φαθολομέιν Άλι (Σιγκαπούρη), Ζαν Ροτ (Λουξεμβούργο), Χάραλντ Σκυιοτ (Νορβηγία), Μάριο Τζι αννόντα (Βέλγιο), Αντόνιο Στέλλα (Ιταλία), Φρόζη Ομουάντα (Κένυα), Ρτάι Ζιν Ελ Αμπιντίν (Μαρόκο), Εσμάτ Σαντέκ (Αίγυπτος), Κατσούμι Ιαιμούρα (Ιαπωνία), Ρεζί Μαγκαρί (Σιγκαπούρη), Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία).

2. ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1ος	Ντέηλ Ράπλιντζερ	Η.Π.Α.
2ος	Έρβιν Νόλλερ	Γερμανία
3ος	Έρβιν Νότε	Βέλγιο
4ος	Άντον Χόλικ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Ελ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
6ος	Άντζελο Μπαρντόνι	Ιταλία
7ος	Μάικ Πηλιώτης	Αγγλία
8ος	Μισέλ Ζιραλντό	Βέλγιο
9ος	Ντανιέλ Κουσέ	Γαλλία
10ος	Νικολάι Κλίγκε	Νορβηγία

11ος	Γιόρμα Βαρεβαάρα	Σουηδία
12ος	Τζιοβάννι Μπρουνάτζι	Ιταλία
13ος	Άρι Λούντβικ	Ολλανδία
14ος	Μεντερίκ Αννέτ	Γαλλία
15ος	Λουρέγκο Μπραζίλ	Πορτογαλία

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Νταν Κέννεντυ (Καναδάς), Μαχέντρα Γκάντα (Ινδία), Βιθέντες Σεγκόβιτα (Ισπανία), Μισέλ Ντερμά (Βέλγιο), Γιαν Χάνζεν (Δανία), Μιροσλάβ Βαζύνσκι (Πολωνία), Ρέυ Μπάνφολντ (Ουαλλία), Χιντρακάντα Μπαργκοχάλιν (Ινδία), Φερούν Τσιράκ (Τουρκία), Γκλεν Λιντς (Ολλανδία), Κέυς Ρουσίκα (Σιγκαπούρη), Οκτέου Σαγιερέρ (Τουρκία), Τζωρτζ Τακούνουα (Σιγκαπούρη), Κάλις Κασάσα (Ουγκάντα), Πήτερ Μουκέρου (Κένυα), Ι βαν Τζίρλικ (Αυστραλία), Ρέινο Ζάκερ (Ελβετία), Χουάν Γκιλμινέζ (Ισπανία), Ιορδάνης Λεβεντέλης (Ελλάδα).

3. ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1ος	Αχμέτ Ενουλόυ	Τουρκία
2ος	Κέλιγο Ράιμαν	Φινλανδία
3ος	Μόουζες Μαλντονάντο	Η.Π.Α.
4ος	Λίμπορ Μίναρκ	Τσεχοσλοβακία
5ος	Αντζελίτο Λέστα	Αγγλία
6ος	Ουλφ Λάρρον	Σουηδία
7ος	Λες Μπέρθλετ	Καναδάς
8ος	Μισέλ Ντεβίτζι	Γαλλία
9ος	Γιόζε Πετρ	Γερμανία
10ος	Μάρτιν Σλάπτηαχ	Ελβετία
11ος	Γκρημ Λάνοφολντ	Αυστραλία
12ος	Χέρμπερτ Τσάουντελ	Αυστρία
13ος	Γιόζεφ Γκρόλιους	Τσεχοσλοβακία
14ος	Μοχάμεντ Κάτερ	Αίγυπτος
15ος	Ντέρεκ Πίτταρντ	Ουαλλία

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Φρέντερικ Σιιθ (Τζαμαίκα), Κρίστομπαλ Μαγκουάλ (Πόρτο Ρίκο), Λαϊτ Αντικαρί (Ινδία), Σούκατ Τσα ντέζεζ (Νορβηγία), Τέρρο Αρνολντ (Ουαλλία), Οσά μου Όυοσού (Ιαπωνία), Σέρζ Πικέ (Λουξεμβούργο), Πάθελ Φίλμπορ (Πολωνία), Αροκλαζάμι Αναντάν (Μα λαισία), Ρότζερ Κάστηλ (Βέλγιο), Βίκτορ Ορτίζ (Πόρτο Ρίκο), Μάρκ Ντεβόστ (Βέλγιο).

4. ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1ος	Λη Χάνεϋ	Η.Π.Α.
2ος	Γκούναρ Ρόσμπο	Νορβηγία
3ος	Αλόκι Πεκ	Τσεχοσλοβακία
4ος	Ρολφ Μέλλερ	Γερμανία
5ος	Αντρέ Μάιε	Καναδάς
6ος	Μπιλ Τήρνεϋ	Αγγλία
7ος	Μάνφρεντ Γκρέσλερ	Αυστρία
8ος	Μπούτι Εσπρί	Ολλ. Αντίλλες
9ος	Κάος Χέμιγκα	Ολλανδία
10ος	Πάθελ Πρελεντάκι	Πολωνία
11ος	Στιγκ Νίλον	Σουηδία
12ος	Γουάλτερ Ο'Μάλλου	Ιρλανδία
13ος	Άλφρεντ Νόγκεμπαουερ	Αυστρία
14ος	Κρίστιαν Γιάννατς	Αυστρία
15ος	Κάρμι Σιιθ	Τζαμαίκα

Επίσης πήραν μέρος οι επόμενοι:

Αχμέντ Ιμπραχίμ (Αίγυπτος), Μάικλ Ράγκους (Κένυα), Λουίς Φρέιτας (Βραζιλία), Μπερτ Γκόρντον (Αυστραλία).

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1983 ΤΗΣ IFBB**

ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 1983

Κατηγορία μέχρι 65 κιλά

1. Χέρμαν Χόφεντ	Γερμανία
2. Αντόνιο Στέλλα	Ιταλία
3. Άλεν Λερόου	Ν.Καληδονία
4. Φαθαλομέιν Άλι	Σιγκαπούρη
5. Κατσούμι Ιαιμούρα	Ιαπωνία
6. Σαντακάτους Τσάινα	Ιαπωνία
7. Κιτ Μίτζου	Ταϊλάνδη
8. Γκρεγκ Ντιούερ	Αυστραλία
9. Μέγκαχεντ Χάσανεν	Αίγυπτος
10. Ζάρμι	Ινδονησία
11. Πώλ Τιλλ	Λουξεμβούργο
12. Πήτερ Λότρητ	Σιμπάνη
13. Σιέχ Σογκ-Γιέ	Κινεζική Φορμόζα

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Φράνσις Γέο (Σιγκαπούρη), Τζακ Ράικροφτ (Σκωτία) Σουύριν Σαμφαύρη (Σιγκαπούρη), Κουρτ Όορλυνκ (Βέλγιο), Ιμπραήμ Σιχάτ (Σιγκαπούρη), Φατέχ Μαπούς (Συρία).

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κιλά)

1. Άππο Στήνυμπηκ	Ολλανδία
2. Μάικ Πηλιώτης	Αγγλία
3. Τζέσσε Αιούτζαν	Η.Π.Α.
4. Βέλχελμ Γιαζενόβσκι	Γερμανία
5. Κάλβιν Νιούλι	Καναδάς
6. Ρέγιο Κιβιόγια	Σουηδία
7. Αντόνιο Βένεγκας	Ολλανδία
8. Πάρκ Γιουγκ-Τσουλ	Κορέα
9. Ντιντιέ Καμπρόλ	Γαλλία
10. Άλι Έλ Ραχιάν	Αίγυπτος

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Ραμακάντ Ντάλβι (Ινδία), Ρέγκις Μαργκαμί (Σιμπάνη), Μοκ Α Κη (Σιγκαπούρη), Αγιούμπ Ουαχίντ (Μαλαισία), Ραζάλι Άλι (Σιγκαπούρη), Πρήτσα Σουούνα (Ταϊλάνδη), Ρόζλαν Μπουγιάκ (Σιγκαπούρη), Λέβι Ρουμπέουας (Ινδονησία), Χασίμ Σαλίμ (Σιγκαπούρη), Πέτρος Γεωργουλόπουλος (Ελλάδα).

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κιλά)

1. Τσαρλς Γκλας	Η.Π.Α.
2. Ερβέν Νοτ	Βέλγιο
3. Έρβιν Νόλλερ	Γερμανία
4. Έλ Σαχάτ Μαμπρούκ	Αίγυπτος
5. Λαρς Λούντε	Νορβηγία
6. Μάρτιν Αλαμάγκο	Αγγλία
7. Εστέβ Αλκαΐντ	Γαλλία
8. Λουρέγκο Μπραζίλ	Πορτογαλία
9. Μάρκ Μπολντύκ	Καναδάς
10. Γκλεν Γκράβενμηκ	Ολλανδία
11. Μισέλ Ντερμά	Βέλγιο

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Γκρατίον Μετανάτα (Σρι Λάνκα), Τζωτζ Τακούντουα (Ζιμπάνπουε), Ιγκόρ Λεοντήφ (Ταϊτή), Ραμλί Χουσσεΐν (Σιγκαπούρη), Χένρι Χέππνερ (Λουξεμβούργο), Καγκ Κιουγκ-Σαου (Κορέα), Γουώρρεν Θιν (Νέα Ζηλανδία), Μπάρι Αλόγκ (Σιγκαπούρη), Μπέρνελλ Μαχάμαντ (Βερμούδες), Πατ Λάοπ (Ταϊλάνδη), Κρις Ντην (Αυστραλία), Κέλβιν Κάθερ (Ονδούρα), Γιουτζίν Ρέυνορ (Βερμούδες), Ρέτο Φανκχάουζερ (Ελβετία), Ουέγκ Τσιν Λόκε (Μαλαισία), Μάρκ Γκρίντερ (Νέα Ζηλανδία), Κάρλος Ταβάρες (Βερμούδες), Πέκκα Βίρχο (Φινλανδία), Πρέμχαντ Ντέγκα (Ινδία), Οκταϊ Σαγιερέρ (Τουρκία), Εουέ Μπεγκ Κου (Μαλαισία), Μασάσι Ενορότο (Ιαπωνία), Γιόρμα Βαρχεβάσα (Σουηδία), Παντμαζίρι Περέρα (Σρι Λάνκα), Σάουρι Καλίστρι (Ιταλία), Ντανιέλ Κουσσιέ (Γαλλία) Πέτερ Μάθισεν (Νορβηγία), Νικ Στιούάρτ (Ν.Ζηλανδία), Χάρρυ Ντέργκκλιν (Ελβετία), Ούγκο Ρομάνο (Ιταλία), Αροκιοζάμι Ανάνταν (Μαλαισία).

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κιλά)

1. Τσακ Ουζλλιαμς	Η.Π.Α.
2. Κέιγια Ρέιμαν	Φινλανδία
3. Ιαν Ντάου	Αγγλία
4. Ουλφ Λάρσον	Σουηδία
5. Γιαζούσι Κογιάμα	Ιαπωνία
6. Ντικ Βάρνετζ	Βέλγιο
7. Γκρημ Λάνοφιλντ	Αυστραλία
8. Λες Μπερτελέτ	Καναδάς
9. Γκούντερ Κόχουτ	Αυστρία
10. Άλμπερτ Οστέρμαγιερ	Γερμανία
11. Αντζελίτιο Λέστα	Αγγλία

Επίσης, έλαβαν μέρος:

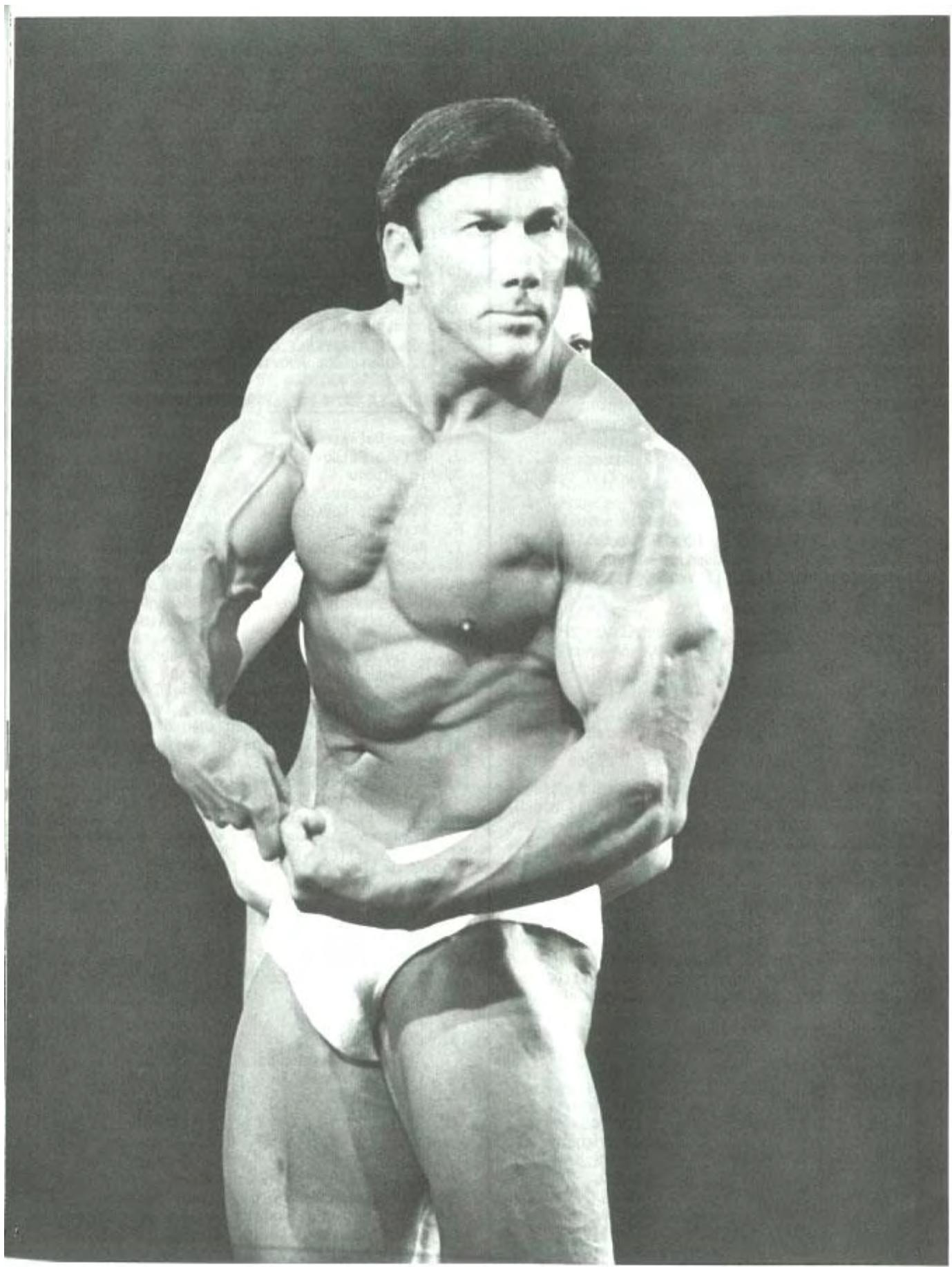
Τσόου Κη Λουρ (Μαλαισία), Κ. Περβαΐζ (Πακιστάν), Χουάγκ Α Ουέν (Κινεζική Φορμόζα), Σερζ Πικέλ (Λουξεμβούργο), Τσαρλς Ράιν (Νέα Ζηλανδία), Αντόνιο Ντελ Άμικο (Ιταλία), Τίλακ Ζαγιασούρα (Σρι Λάνκα) Κωνσταντίνος Σπανούδης (Ελλάδα), Μπέννυ Κρώφορντ (Γκουάμ), Μαχρούντ Κάτερ (Αίγυπτος), Ντέρεκ Πήταρντ (Ουαλλία), Νονό Σιρόντ (Γαλλία), Κουρτ Γκόροου (Αυστρία), Φιλίππο Αλφάνι (Ιταλία), Οζάμου Ουζούλ (Ιαπωνία), Λουτσέν Γκούντερ (Ολλανδία), Μάρκ Ντεβόοχτ (Βέλγιο).

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κιλά)

1. Μπουμ Πάρις	Η.Π.Α.
2. Μπέρρυ Ντε Μέου	Ολλανδία
3. Ραλφ Νόλλερ	Γερμανία
4. Κρίστιαν Γιάνατς	Αυστρία
5. Καρλ Κάινρατ	Αυστρία
6. Ρόμ Τσάβεζ	Αγγλία
7. Άλφρεντ Νούγκεμπάουερ	Αυστρία
8. Γιαούρκι Σαβαλάινεν	Φινλανδία
9. Χέννιγκ Χάνζεν	Δανία
10. Στηβ Κήζα	Καναδάς

Επίσης, έλαβαν μέρος:

Ρόλλαντ Βις (Ελβετία), Ναμπίλ Ζακί (Αίγυπτος), Άλοχα Λίκιο (Νέα Ζηλανδία), Στέφαν Γκετάγκερ (Σουηδία), Στηβ Ντελβ (Ουαλλία), Λουίς ντε Φράιτας (Βραζιλία), Φρανσουά Γκαλ (Ελβετία), Τέρρι Μίτσας (Αυστραλία).



ΑΝΤΙΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΟΠΟΙΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΘΗ ΣΟ ΗΜΕΡΗ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ 1984 ΤΗΣ IFBB

ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 1984

Η λίστα περιλαμβάνει μόνον τους 15 πρώτους νικητές κάθε κατηγορίας.

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 70 κ.)

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1- Γουέλφ Σιλβέστερ | Αγγλία |
| 2- Χέρμαν Χόφεντ | Γερμανία |
| 3- Εσμάτ Σαντέκ | Αίγυπτος |
| 4- Κάλβιν Νιούάλ | Καναδάς |
| 5- Χουάν Κάρλος Λοπέζ | Ισπανία |
| 6- Αντόνιο Στέλλα | Ιταλία |
| 7- Ρενάτο Μπερτάνια | Ιταλία |
| 8- Χάρρυ Ντέργκλιν | Ελβετία |
| 9- Ζοζέ Ραμπανάλ | Γαλλία |
| 10- Πωλ Ντάνιελ | Η.Π.Α. |
| 11- Ούγκο Ρομάνο | Ιταλία |
| 12- Τεθφίκ Ουλουσογκλού | Τουρκία |
| 13- Σέζαρ Χουαρέζ | Μεξικό |
| 14- Ράιγιο Κνιάγια | Σουηδία |
| 15- Έρικ Πήτερς | Βέλγιο |

ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 80 κ.)

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1- Τζων Νάτυσακ | Η.Π.Α. |
| 2- Γκρημ Λάναφλιντ | Αυστραλία |
| 3- Ίρβιν Νόλλερ | Γερμανία |
| 4- ΕΛ Σαχάτ Μαμπρούκ | Αίγυπτος |
| 5- Γιασούσι Κογιάμα | Ιαπωνία |
| 6- Έρβιν Νότε | Βέλγιο |
| 7- Τόμας Σεφ | Δυτ. Γερμανία |
| 8- Εστέβ Ανκαΐντ | Γαλλία |
| 9- Λουντβιγκ Ινγκεμπρίκγκεν | Νορβηγία |
| 10- Σερζ Μορώ | Καναδάς |
| 11- Χένρυ Τσάρλτον | Μπαχάμες |

- | |
|----------------------|
| 13- Λουρένκο Μπραζίλ |
| 14- Λόφτους Ρόουτς |
| 15- Πρεμ Τσαντ |

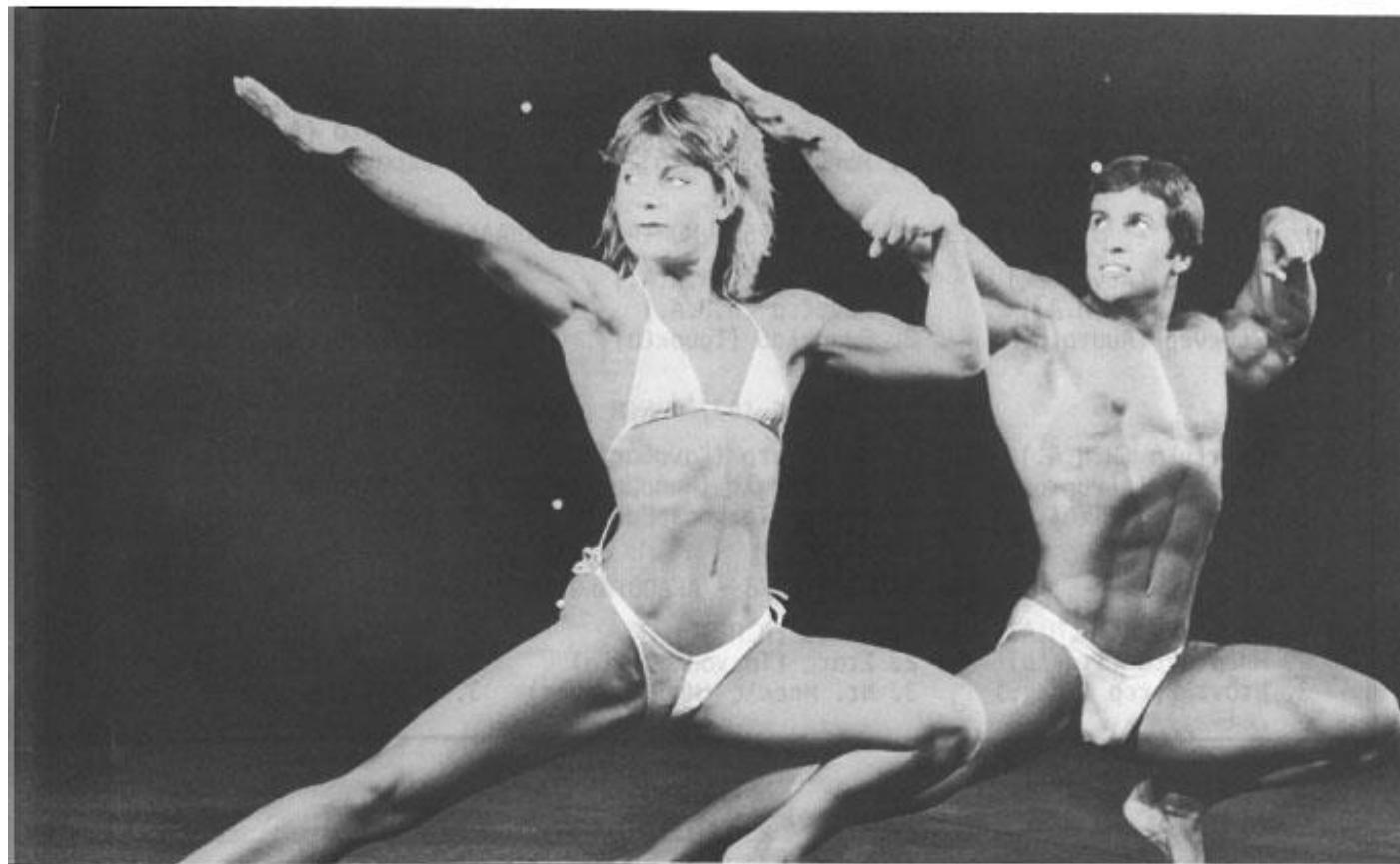
Πορτογαλία
Μπαρμπαντός
Ινδία

ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (μέχρι 90 κ.)

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1- Ριτς Γκασπάρ | Η.Π.Α. |
| 2- Γιόζεφ Γκρόμουλους | Γερμανία |
| 3- Κάιγιο Ράιμαν | Φινλανδία |
| 4- Ουλφ Λάρσον | Σουηδία |
| 5- Μαρκ Μπόλντακ | Καναδάς |
| 6- Ιαν Ντάου | Αγγλία |
| 7- Άρνολντ Μπούρραν | Ολλανδία |
| 8- Μισέλ Ντε Βιτί | Γαλλία |
| 9- Γιούρκι Σαβολάινεν | Φινλανδία |
| 10- Αντζέλ Ιλλέσκας | Ιαπωνία |
| 11- Ντιρκ Βάρνες | Βέλγιο |
| 12- Γκλεν Γκράθενμπεκ | Ολλανδία |
| 13- Γκούντερ Κόουτ | Αυστρία |
| 14- Ματς Κάρντελ | Σουηδία |
| 15- Μπέννυ Κράφορντ | Γκουάμ |

ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ (+90 κ.)

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1- Μάικ Κρίστιαν | Η.Π.Α. |
| 2- Μπέρρυ Ντε Μέου | Ολλανδία |
| 3- Όλεφ Αννους | Φινλανδία |
| 4- Κρίστερ Έρικον | Σουηδία |
| 5- Άλφρεντ Νόυγκεμπαουερ | Αυστρία |
| 6- Μαρκ Χιντζ | Καναδάς |
| 7- Γκρη Μπόργκαν Πώλσον | Νορβηγία |
| 8- Φρανσουά Γκαλ | Ελβετία |
| 9- Αντριου Σπόλ | Αγγλία |
| 10- Χονόρ Σιρόντ | Γαλλία |
| 11- Τέρρυ Μίτσος | Αυστραλία |
| 12- Κάρμι Σμιθ | Τζαμάικα |
| 13- Φρανκ Μύλες | Νορβηγία |
| 14- Ιαν Ράιλι | Αυστραλία |



Αυτή είναι η επίσημη λίστα των νικητών του
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ
από το 1971 έως το 1984

Χαμηλά ύψη

Μέσα ύψη

Μεγάλα ύψη

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1971 - ΠΑΡΙΣΙ (ΓΑΛΛΙΑ)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. Νταΐάνα (Ολλανδία) | 1. Μπεκλς (Αγγλία) | 1. Μπλέμερ (Γερμανία) |
| 2. Μπερτάνια (Ιταλία) | 2. Ενουνλού (Τουρκία) | 2. Ράιντμαϊρ (Γερμανία) |
| 3. Πλούμανς (Βέλγιο) | 3. Κάρνεϋ (Η.Π.Α.) | 3. Κατζ (Η.Π.Α.) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1972 - ΒΑΓΔΑΤΗ (ΙΡΑΚ)

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|
| 1. Σουετημπούς (Ισπανία) | 1. Κάρνεϋ (Η.Π.Α.) | 1. Κατζ (Η.Π.Α.) |
| 2. Βαντενότην (Βέλγιο) | 2. Ρούντμαν (Δανία) | 2. Μπάλντο Λούζ (Ισπανία) |
| 3. Μακκαβί (Αίγυπτος) | 3. Ανέτ (Γαλλία) | 3. Άλι Αλγκαγιάρ (Ιράκ) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1973 - ΓΕΝΕΥΗ (ΕΛΒΕΤΙΑ)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Νταΐάνα (Ολλανδία) | 1. Μπεκλς (Αγγλία) | 1. Φερρίνιο (Η.Π.Α.) |
| 2. Πλούμανς (Βέλγιο) | 2. Ενουνλού (Τουρκία) | 2. Γουώλλερ (Η.Π.Α.) |
| 3. Μπεράνζ (Γαλλία) | 3. Ανέτ (Γαλλία) | 3. Κατζ (Η.Π.Α.) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1974 - ΒΕΡΟΝΑ (ΙΤΑΛΙΑ)

- | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. Βαντενότην (Βέλγιο) | 1. Ενουνλού (Τουρκία) | 1. Φερρίνιο (Η.Π.Α.) |
| 2. Μακκαβί (Αίγυπτος) | 2. Μπέργκασογκ (Η.Π.Α.) | 2. Γουώλλερ (Η.Π.Α.) |
| 3. Μπερτάνια (Ιταλία) | 3. Σεζαριόν (Γαλλία) | 3. Γκραντ (Σκωτία) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1975 - ΠΡΕΤΟΡΙΑ (Ν. ΑΦΡΙΚΗ)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Συλβέστερ (Αγγλία) | 1. Ρόμπινσον (Η.Π.Α.) | 1. Γουώλλερ (Η.Π.Α.) |
| 2. Μπερτάνια (Ιταλία) | 2. Μπεκλς (Αγγλία) | 2. Γουώκερ (Αυστραλία) |
| 3. Κεμπ (Βέλγιο) | 3. Μπιλνού (Γαλλία) | 3. Γκραντ (Σκωτία) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1976 - ΜΟΝΤΡΕΑΛ (ΚΑΝΑΔΑΣ)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Μακκαβί (Αίγυπτος) | 1. Ρόμπινσον (Η.Π.Α.) | 1. Γουώκερ (Αυστραλία) |
| 2. Παντίγια (Η.Π.Α.) | 2. Μέντζερ (Η.Π.Α.) | 2. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος) |
| 3. Ζήγκνερ (Αυστρία) | 3. Ενουνλού (Τουρκία) | 3. Κένηραθ (Αυστραλία) |

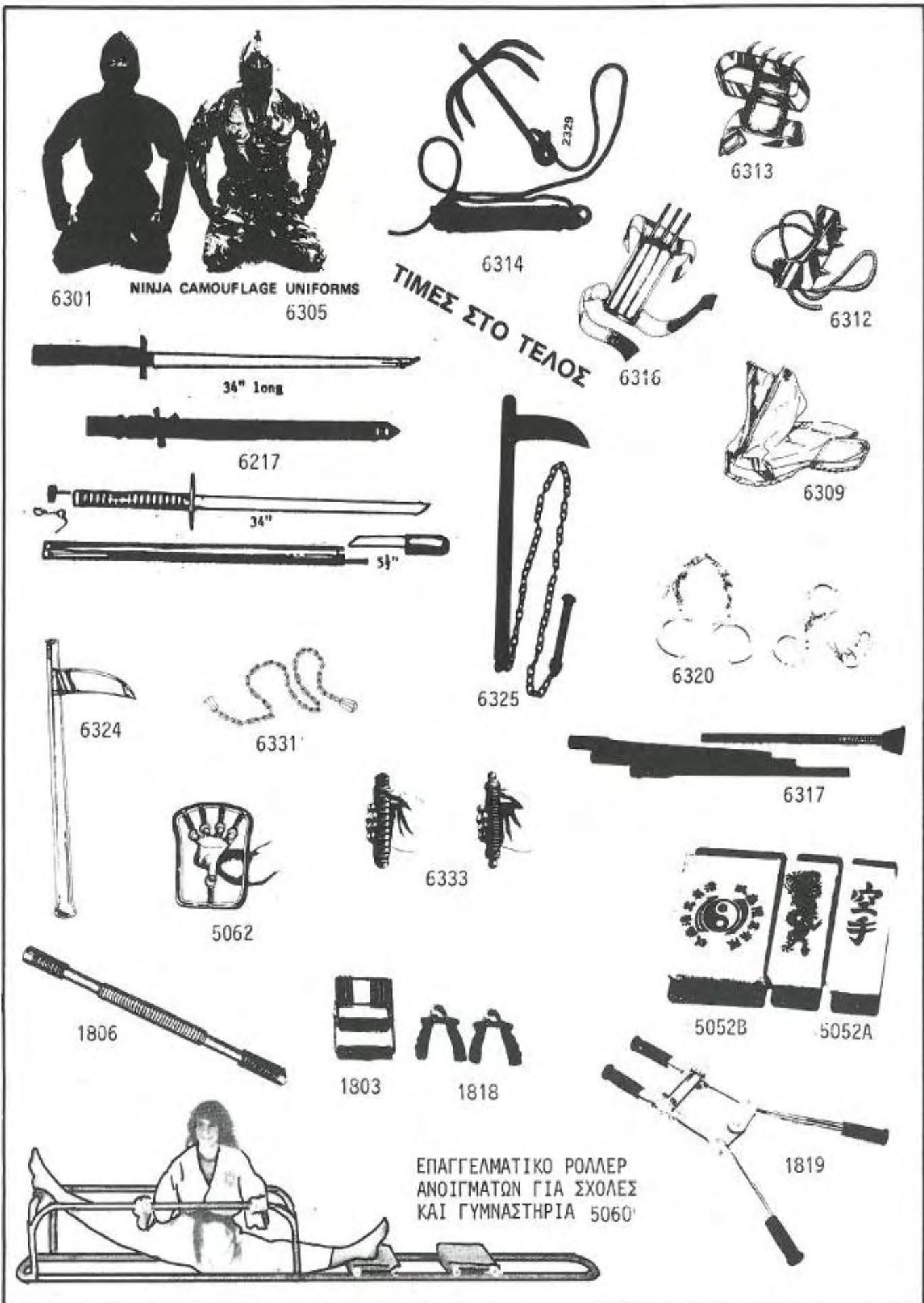
ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1977 - ΝΙΜ (ΓΑΛΛΙΑ)

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1. Παντίγια (Η.Π.Α.) | 1. Κάλλεντερ (Καναδάς) | 1. Ζκάλακ (Η.Π.Α.) |
| 2. Μακκαβί (Αίγυπτος) | 2. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος) | 2. Μέντζερ (Η.Π.Α.) |
| 3. Μπερτάνια (Ιταλία) | 3. Στατς (Τσεχοσλοβακία) | 3. Γκραντ (Σκωτία) |

ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1978 - ΑΚΑΠΟΥΛΚΟ (ΜΕΞΙΚΟ)

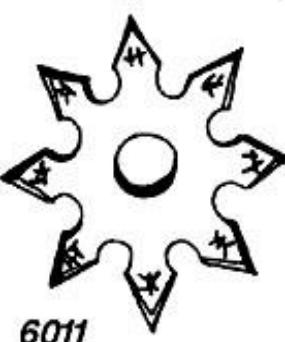
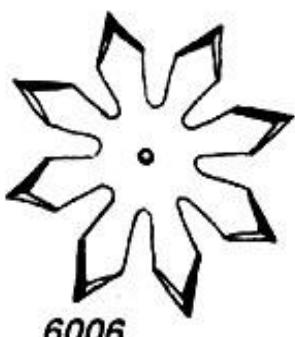
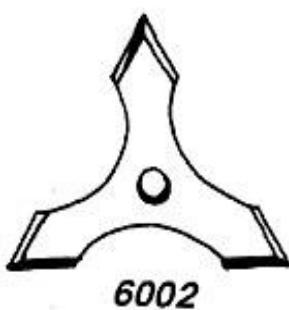
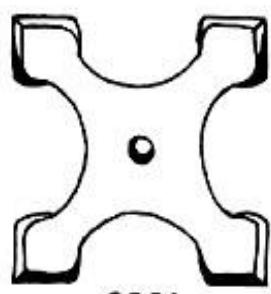
- | | | |
|------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1. Ροντρίγκεζ (Η.Π.Α.) | 1. Πλατζ (Η.Π.Α.) | 1. Μέντζερ (Η.Π.Α.) |
| 2. Μπερτάνια (Ιταλία) | 2. Στατς (Τσεχοσλοβακία) | 2. Βίλκοζ (Γερμανία) |
| 3. Ντάντλιγκερ (Τσεχ.) | 3. Ντ. Μπεκλς (Μπάρμπαντος) | 3. Σιντλ (Καναδάς) |

ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ	ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ	ΕΛΑΦΡΑ-ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ	ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1979 - ΚΟΛΩΝΠΟΥΣ (Η.Π.Α.)	
1. Μπερτάνια (Ιταλία) 2. Σδάλλιμαγερ (Αυστρία) 3. Τεκ Χιν (Σιγκαπούρη)	1. Ντεμπέλα (Αγγλία) 2. Μπόλαντγουΐν (Η.Π.Α.) 3. Χόλικ (Τσεχοσλοβακία)	1. Μπαννούτ (Λίβανος) 2. Τζουφέλ (Η.Π.Α.) 3. Φουλλερ (Αγγλία)	1. Βίλκος (Γερμανία) 2. Μέντζερ (Η.Π.Α.) 3. Τσεν Βιντ (Τζαμάικα)
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1980 - ΜΑΝΤΛΑ (ΦΙΛΙΠΠΙΝΕΣ)	
1. Σδάλλιμαγερ (Αυστρία) 2. Πασαριέλλο (Η.Π.Α.) 3. Μπωλιέ (Καναδάς)	1. Ρότο (Φιλιππίνες) 2. Μπόλαντγουΐν (Η.Π.Α.) 3. Γιόνκερ (Αυστρία)	1. Φουλλερ (Αγγλία) 2. Θεστλ (Η.Π.Α.) 3. Ράιμαν (Φιλιππίνες)	1. Μετζ (Γερμανία) 2. Συντλ (Καναδάς) 3. Γιάνας (Αυστρία)
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1981 - ΓΚΟΥΖΑ, ΚΑΙΡΟ (ΑΙΓΑΙΟΠΟΣ)	
1. Πασαριέλλο (Η.Π.Α.) 2. Ραμπανάλ (Γαλλία) 3. Χότζικ (Γιουγκοσλ.)	1. Μπινγού (Γαλλία) 2. Γιάνκυπλαντ (Η.Π.Α.) 3. Χόλικ (Τσεχοσλοβακία)	1. Φούλλερ (Αγγλία) 2. Θεστλ (Η.Π.Α.) 3. Ράιμαν (Φιλιππίνες)	1. Ντρέχερ (Η.Π.Α.) 2. Ρόσμπο (Νορβηγία) 3. Βέσελου (Τσεχοσλοβακία)
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1982 - ΜΠΡΥΖ (ΒΕΛΓΙΟ)	
1. Γκώμπερτ (Η.Π.Α.) 2. Χόφφεντ (Γερμανία) 3. Λευπλάν (Καναδάς)	1. Ρόταλντζερ (Η.Π.Α.) 2. Νόλλερ (Γερμανία) 3. Νότε (Βέλγιο)	1. Ενουνλού (Τσουρκία) 2. Ράιμαν (Φιλιππίνες) 3. Μανλιντούλντο (Η.Π.Α.)	1. Χόνεύ (Η.Π.Α.) 2. Ρόσμπο (Νορβηγία) 3. Πεκ (Τσεχοσλοβακία)
ΜΕΧΡΙ 65 κλαδί	ΕΛΑΦΡΑ ΒΑΡΗ	ΜΕΣΑ ΒΑΡΗ	ΒΑΡΕΑ ΒΑΡΗ
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1983 - ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ	
1. Χόφφεντ (Γερμανία) 2. Στέλλα (Ιταλία) 3. Λήρου (Νέα Καληδονία)	1. Στρήμπηκ (Ολλανδία) 2. Πηλιώτης (Αγγλία) 3. Λιούτζαν (Η.Π.Α.)	1. Γκλας (Η.Π.Α.) 2. Νότε (Βέλγιο) 3. Νόλλερ (Γερμανία)	1. Ουλλιλαμς (Η.Π.Α.) 2. Ράιμαν (Φιλιππίνες) 3. Ντέου (Αγγλία)
		ΜΙΣΤΕΡ ΥΦΗΛΙΟΣ 1984 - ΛΑΣ ΒΕΓΚΑΣ (Η.Π.Α.)	
1. Συλβεστέρ (Αγγλία) 2. Χόφφεντ (Γερμανία) 3. Σαντέκ (Αιγαίοπος)	1. Νότισακ (Η.Π.Α.) 2. Λόνσφολτ (Αυστρία) 3. Νόλλερ (Γερμανία)	1. Γκαστάρ (Η.Π.Α.) 2. Γκρόμπουλους (Γερμανία) 3. Ράιμαν (Φιλιππίνες)	1. Κρίστιαν (Η.Π.Α.) 2. Ντεμένο (Ολλανδία) 3. Άννους (Φινλανδία)



ΤΑ ΣΟΥΡΙΚΕΝ ΤΟΥ ΠΙΝΑΚΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΕ ΜΑΥΡΑ-ΧΡΩΜΙΟ-ΚΑΜΟΥΦΛΑΖ

** ΔΥΝΑΜΙΚΟ ** ΖΑΙΜΗ 38, ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ. 822-4794



ΤΙΜΕΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ



6203
ΜΑΧΑΙΡΙΑ
ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ



2318

7012



2322

7007A



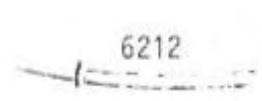
7007B



2324

7006A

6213



6212



6214



6210

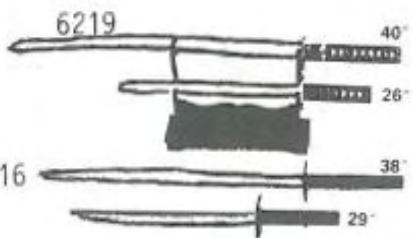
6211



6215



6323



6216



6201

6202



6220



6329



6326



6330