

Σωτήρης Γκαραγκάνης

6981225018

swthrios.gkaragkanhs@gmail.com

Instagram: swthrhs_gar

Facebook: Σωτήρης Γκαραγκάνης



Επιτυχίες

2019

- 6η θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ομαδών 4×100μ.
- 13η θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωταθλημα K23 στα 100μ.
- 10η θέση στο Πανευρωπαϊκό Πρωταθλημα K23 4×100μ.
- 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωταθλημα K23 στα 200μ.
- 2η θέση στο Πανελλήνιο Πρωταθλημα K23 στα 100μ.
- 2η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρων στα 100μ.
- 4η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρων στα 200μ.

2018

- 12η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα εφήβων K20 4×100μ.
- 1η θέση στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα εφήβων K20 στα 100μ.
- 1η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα εφήβων K20 στα 100μ.
- 2η θέση στο Βαλκανικό πρωτάθλημα εφήβων K20 στα 60μ.
- 2η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων (K23) στα 100μ.

Λίγα λόγια

Είμαι 20 χρονών και ασχολούμαι με τον κλασσικό αθλητισμό τα τελευταία 12 χρόνια.

Συγκεκριμένα, είμαι αθλητής ταχυτήτων, 60 / 100 / 200 μέτρα, ενώ υπήρξα αθλητής μήκους.

Ανήκω στον ΟΦΚΑ ΟΔΥΣΣΕΑ, προπονούμαι με τον Χρήστο Κατσίκας. Επίσης, είμαι μέλος της Εθνικής Ελλάδος τα τελευταία 5 έτη.

Ρεκορ

60 Μέτρα: 6.83"

100 Μέτρα: 10.43"

200 Μέτρα: 21.37"

4×100 Μέτρα: 39.34"

2017

- 6η θέση στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα εφήβων K20 4×100μ.
Πανελλήνιο Ρεκόρ (40:40)
- 1η θέση στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα εφήβων K20 4×100μ.
- 4η θέση στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα εφήβων K20 στα 100μ.
- 1η θέση στο Πανελλήνιο Σχολικό Πρωτάθλημα στα 100μ.
- 2η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων K23 στα 100μ.
- 3^η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων K20 στα 100μ.
- 5η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρων στα 60.
- 10η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρων στα 100μ.

2016

- 6η θέση στην Παγκόσμια Γυμνασιάδα με ατομικό ρεκόρ 7.03μ.
- 1^η θέση στην συνάντηση Ελλάς-Κύπρου

Εκπαίδευση

Απόφοιτος Γενικού Λυκείου

Φοιτητής στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΣΕΦΑΑ Αθήνας)

Ξένες Γλώσσες : Αγγλικά - Επίπεδο Proficiency