

35^{ος} Μαραθώνιος Αθηνών ο Αυθεντικός: 60 σχόλια και επιβραβεύσεις από τον Στέφανο Αντωνάκη

Αναλύεται σε πίνακα η δυναμική των κορυφαίων Ελλήνων και Ελληνίδων δρομέων βάσει της επίδοσής τους μετά το 30^ο χιλιόμετρο, αλλά και των καλύτερων ανάμεσα στους κρητικούς δρομείς που συμμετείχαν στον 35^ο ΑΜΑ.

Παρατίθενται επίσης εύσημα στον ΣΕΓΑΣ για τον τελικό του Run Greece, όπου η Περιφέρεια Κρήτης αναδείχθηκε πρωταθλήτρια στους άνδρες και δευτεραθλήτρια στις γυναίκες, και κάποια σχόλια για τον αγώνα.



Καθώς ο Νοέμβριος οδεύει προς το τέλος του, ο 35^{ος} Κλασσιτικός Μαραθώνιος ανήκει πλέον στην ιστορία. Τα συναισθήματα όσων συμμετείχαν σε αυτήν τη γιορτή του αθλητισμού σιγά σιγά καταλαγιάζουν, και μπορούμε πλέον με νηφαλιότητα να κάνουμε κάποια σχόλια για τους μεγάλους πρωταγωνιστές του αγώνα. Πλην των δρομέων από την Κρήτη, με τους πιο πολλούς από τους οποίους έχουμε συναντηθεί σε προπονήσεις και αγώνες και έχουμε μοιραστεί τις όμορφες και τις δύσκολες στιγμές που κάνουν τους απανταχού δρομείς μια μεγάλη οικογένεια, με τους περισσότερους αθλητές που θα δει ο αναγνώστης παρακάτω δεν υπάρχει προσωπική γνωριμία – για τούτο και τα σχόλια του γράφοντα γίνονται εντελώς καλοπροαίρετα, αντικατοπτρίζουν τις προσωπικές του και μόνο απόψεις και στηρίζονται αποκλειστικά στη συλλογή δεδομένων από τους αγώνες τους. Πρόκειται για πολύ μεγάλους δρομείς, που κοσμούν με την παρουσία τους το χώρο – ωστόσο, επαίνους και συγχαρητήρια για τη μεγάλη τους προσπάθεια αξίζουν όλοι όσοι συμμετείχαν στον 35^ο ΑΜΑ. Η συμμετοχή σε έναν Μαραθώνιο, πολλώ δε στον Κλαστικό, είναι εξ ορισμού ένας άθλος. Ας μην ξεχνάμε ότι ο Μαραθώνιος είναι ο αγώνας που χρειάζεται πολλή προπόνηση, αρκετές θυσίες, προσήλωση στο στόχο και μεγαλείο ψυχής. Αναμετράται ο αθλητής με την απόσταση και τον εαυτό του, και όταν τερματίζει είναι πάντα νικητής. Γιατί δεν έτρεξε μόνο την απόσταση – αναμετρήθηκε με το σώμα του και νίκησε με την ψυχή του. Όταν τερματίζεις στο Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό Στάδιο στην κυριολεξία μετατρέπεις έναν ιστορικό άθλο σε σύγχρονο επίτευγμα αφού ζεις τη μέθεξη ενός γεγονότος που απέδειξε ότι η δύναμη της ψυχής και η εξυπνάδα μπορούν να επιτύχουν το αδιανόητο. Και είναι εκείνη η στιγμή που η ιστορικότητα του τοπίου ταξιδεύει το δρομέα σε άλλες εποχές, επιβεβαιώνοντας τις κλασσιές αξίες του αθλητισμού. Ειδικότερα εφέτος, οι περιβαλλοντικές συνθήκες ήταν ιδιαίτερα δύσκολες, αφού οι δρομείς ξεκίνησαν από το Μαραθώνα με υγρασία 90% και θερμοκρασία 18C («κουφονοτιά»), και τερμάτισαν με 22C και 75% υγρασία. Ό,τι χειρότερο για τον οργανισμό, καθώς όσοι δεν είχαν επαρκή ενυδάτωση στέγνωσαν, έφταναν σε κατάσταση αφυδάτωσης, με αρνητικές συνέπειες και κράμπες. Πολύ δύσκολα κάνεις ρεκόρ με αυτόν τον καιρό, και για να σώσεις τον αγώνα κόβεις απαραίτητα ρυθμό – πολλοί δρομείς όλων των επιπέδων ταλαιπωρήθηκαν έτσι, και για τούτο είναι όλοι άξιοι σεβασμού και συγχαρητηρίων.

Στον πίνακα που ακολουθεί (**Πίνακας 1**) παρουσιάζονται τα περάσματα των κορυφαίων Ελλήνων δρομέων μετά το 30^ο χιλιόμετρο της διαδρομής. Η ανάλυσή τους δείχνει για άλλη μία φορά ότι ο Μαραθώνιος ξεκινάει για άπαντες, απλούς δρομείς και πρωταθλητές, μετά το 30^ο χιλιόμετρο. Μπορείτε να βγάλετε χρήσιμα συμπεράσματα για το ποιοι πήγαν άριστα, ποιοι κρατήθηκαν και ποιοι «κάρφωσαν», για να μην επαναληφθούν τα λάθη στους επόμενους αγώνες. [**ένα προσωπικό σχόλιο:** Γρηγόρη Σιουλαρίκη, όπως βλέπεις στους πίνακες, πρέπει εσύ να κρατιέσαι διότι η δύναμή σου δεν είναι γι αυτό το χρόνο. Μια απλή σύγκριση με τη Τζιάτζια φαίνεται. Κάλυψε 5:39 μετά το 30^ο χιλιόμετρο, και κάνατε σχεδόν τον ίδιο χρόνο. Και μια πρόβλεψη του γράφοντα – συγκρατήστε το όνομα Γλυκερία Τζιάτζια του χρόνου στον ΑΜΑ].

<i>Πίνακας δυναμικής των κορυφαίων Ελλήνων και Ελληνίδων μετά το 30^ο χλμ του 35^{ου} ΑΜΑ, από τον Στέφανο Αντωνάκη</i>				
	<i>30^ο χιλιόμετρο</i>	<i>Υπόλοιπα 12,195</i>	<i>Τελευταία 2,195</i>	<i>Τελικός χρόνος</i>
<i>Γιελαούζος Κώστας</i>	1:45:57	41:24	7:08	2:27:21
<i>Μερούσης Χριστόφορος</i>	1:45:58	42:21	7:38	2:28:19
<i>Καραϊσκος Παναγιώτης</i>	1:46:46	42:10	7:21	2:28:56
<i>Θεοδωρακάτος Δημήτρης</i>	1:49:06	43:53	7:49	2:32:59
<i>Σοιμιριώτης Κυριάκος</i>	1:46:47	46:48	8:27	2:33:35
<i>Καλομοίρης Μιχάλης</i>	1:49:23	44:55	7:53	2:34:18
<i>Καραβίδας Γιώργος</i>	1:51:25	45:00	7:52	2:36:25
<i>Αναγνώστου Θεόδωρος</i>	1:48:19	48:44	8:25	2:37:03
<i>Ζαργκανάς Σταύρος</i>	1:55:32	46:05	8:18	2:41:37
<i>Βότσος Χρήστος</i>	1:54:20	49:47	8:54	2:44:07
<i>Καμπαξής Παντελής</i>	2:00:17	46:54	8:15	2:47:11
<i>Σηφάκης Μανώλης</i>	1:59:00	49:51	8:46	2:48:51
<i>Ουργανιζόγλου Τάσος</i>	2:00:41	48:31	8:21	2:49:12
<i>Σκουλαρίκης Γρηγόρης</i>	1:59:12	52:27	9:43	2:51:39
<i>Ρεμπούλη Ουρανία</i>	2:01:35	47:31	8:13	2:49:06
<i>Τζιάτζια Γλυκερία</i>	2:04:43	46:29	8:02	2:51:12
<i>Δαγκλή-Παγκότο</i>	2:03:05	50:53	9:00	2:53:58

Πίνακας 1

Κώστας Γιελαούζος: Κατ' αρχάς, συγχαρητήρια για την πρώτη θέση στο εφετινό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Φέτος έτρεξες με λογική και όχι με εγωισμό όπως πέρυσι. Σεβάστηκες και τη διαδρομή και τους συναθλητές σου. Έκανες άριστη τακτική στις ανηφόρες και γενικά στον αγώνα (ισα βάρια – ισα κουπιά όπως λέμε, στη διαφορά ανάμεσα στο πρώτο και στο δεύτερο μισό της διαδρομής). Ο καιρός δεν βοήθησε για καλύτερο χρόνο, αλλά μην ξεχνάς ότι αυτό που μετράει είναι η θέση στο Πανελλήνιο και όχι η απόλυτη επίδοση. Ο χρόνος βγαίνει στην Ευρώπη και όχι στην Κλασική. Δεν φοβάσαι τους αγώνες, μπαίνεις σε πολλούς και αυτό σε βοηθάει διότι αποκτάς πείρα και βελτιώνεις την τακτική σου σε κάθε αγώνα, πράγμα που δεν αποκτάται κάνοντας μόνο προπόνηση. Η νίκη σου αποκτά τεράστια αξία γιατί κέρδισες τον κορυφαίο αθλητή σε ήθος, πείρα και διάρκεια και 4 φορές συνεχόμενο πρωταθλητή. Και πάλι μπράβο Κώστα, και να συνεχίσεις σεμνά και ταπεινά!

Χριστόφορος Μερούσης: Χριστόφορε, σε εσένα υποκλίνομαι. Ευχαριστούμε για όλα όσα έχεις προσφέρει στον αθλητισμό τόσα χρόνια. Τι να πρωτοσχολιάσω εδώ; Την έμφυτη σεμνότητα (τυπική για εσάς τους Χιώτες), το ήθος, το μεγαλείο ψυχής; Ή την αθλητική διάρκεια, τις 4 συνεχόμενες νίκες στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, τη συμμετοχή στους Ολυμπιακούς του Ρίο; Πραγματικά τα λόγια περισσεύουν – ήσουν πολύ δυνατός, έλεγες μέχρι και το 30^ο χιλιόμετρο την κούρσα, αλλά μετά, όπως δήλωσες και ο ίδιος άρχισαν τα προβλήματα. Πιστεύω ότι λόγω της μεγάλης υγρασίας, σε συνδυασμό με τη νοτιά αφυδατώθηκες και εμφανίστηκαν πόνοι και κράμπες χωρίς να το καταλάβεις. Πρόσπάθησες με όλες τις δυνάμεις που σου είχαν απομείνει, και ακόμη κι έτσι, τα μόλις 58'' που τερμάτισες πίσω από το νικητή είναι δηλωτικά του μεγέθους της προσπάθειάς σου. Αυτό που θα ήθελα να τονίσω ακόμη περισσότερο, γιατί δείχνει το δρόμο σε όλους τους αθλητές (και είναι βαρύ χρέος των πρώτων να δίνουν το παράδειγμα) είναι το ήθος και η μεγαλοσύνη που επέδειξες, δίνοντας το χέρι σου στον πανάξιο νικητή (και επαινώντας τον μάλιστα δημόσια στον τύπο) Κώστα Γιελαούζο. Αυτή είναι η επιτομή του ευ αγωνίζεσθε... Ήμασταν παρόντες στον τερματισμό σου, και θα θυμόμαστε για πάντα τη στιγμή που πήρες αγκαλιά το γιο σου, παρά τις δυσκολίες που αντιμετώπιζες. Μας χάρισες για άλλη μια φορά μοναδικές και ανεξίτηλες στιγμές, πραγματοποιήσες μια εξαιρετική

εμφάνιση που συνοδεύτηκε από μια δεύτερη θέση. Ευχαριστούμε για όλα Χριστόφορε, είσαι αρχοντικός αθλητής...

Παναγιώτης Καραϊσκιός. Ήσουν η έκπληξη του αγώνα. Έκανες πολύ μεγάλη επίδοση, βελτιώνοντας την περυσινή σου επίδοση (2:38:09) κατά 9:13. Πήρες την τρίτη θέση που για μένα είναι η καλύτερη μετά την πρώτη. Ακολούθησες άριστη τακτική και σε βρήκε με δύναμη το τέλος (δεύτερο μισό λίγο γρηγορότερο από το πρώτο). Σε παρακολουθώ τα τελευταία δυο χρόνια και είσαι άριστος πάντα σε τακτική, αλλά δε φτάνει αυτό – πρέπει να σου βγει και η προπόνηση αλλά και το φορμάρισμα στον αγώνα. Απόλαυσε και εσύ την επιτυχία σου και το ατομικό σου ρεκόρ. Μπράβο Παναγιώτη!

Δημήτριος Θεοδωρακάκος. Δημήτρη η επανεμφάνισή σου ήταν πολύ καλή παρά τα προβλήματα που λες ότι είχες. Έκανες μια σταράτη και σταθερή εμφάνιση. Μην ξεχνάς ότι προέρχεσαι από ορεινό τρέξιμο και αυτό βοηθάει στο να βάζεις δύναμη και αντοχή, κι ας χάνεις λίγο σε ταχύτητα. Μπορεί να νοιώθεις μια μικρή πίκρα λόγω της 4^{ης} θέσης, αλλά δεν πειράζει – να χαρεί και κάποιος άλλος δρομέας! Εσύ, με τόσες διακρίσεις που έχεις συγκεντρώσει στα δέκα χρόνια είσαι πρωταγωνιστής στους αγώνες και όχι κομπάρσος. Είσαι και χορτασμένος και ευχαριστημένος διακρίσεων. Είσαι σε διάρκεια από τους πιο παλιούς Μαραθωνοδρόμους παρά τα 39 σου χρόνια και νομίζω ότι θα είσαι ακόμη πολύ, διότι ο σωματότυπός σου μυοσκελετικά είναι σιέτο σίδερο και σε βοηθάει πολύ. Προέρχεσαι από κοπηλασία και είσαι επίλεκτο βατράχι. Έχεις έναν πολύ αξιόλογο προπονητή, το Νίκο Πολλιά και να του δώσεις τις ευχές μου. Το ρεκόρ του (2:17:56) ούτε του χρόνου θα σπάσει, τόσο μεγάλος αθλητής υπήρξε! Καταδρομική εμφάνιση Δημήτρη!

Γεώργιος Καραβίδας. Νομίζω Γιώργο ότι όσα χρόνια τρέχω και παρακολουθώ Μαραθωνίους, δε θυμάμαι να υπάρχει άλλος στα 45 χρόνια του σε τόσο υψηλό επίπεδο σε Ελλάδα και Ευρώπη. Αυτό και μόνο δείχνει το πόσο τεράστιος αθλητής είσαι. Στον αγώνα πήγες άριστα, επιτυγχάνοντας μια εξαιρετική επίδοση (2:36:28). Είσαι παράδειγμα για τους νεότερους αθλητές – και αν δε σε βοήθησε η τύχη, και έχασες για ελάχιστα δευτερόλεπτα το όριο για τη συμμετοχή σου στους Ολυμπιακούς, δεν πειράζει, το ξέρεις. Να έχεις την υγεία σου Γιώργο, να απολαμβάνεις τη χαρά του αθλήματος όσα χρόνια θέλεις ακόμη και να δείχνεις το δρόμο στους νεότερους. Από εμένα, ένα τεράστιο ευχαριστώ – και λίγο είναι. Εύγε Γιώργο!

Θεόδωρος Αναγνώστου. Από τα 3000 μέτρα έως το Μαραθώνιο παίζεις πάντα πρωταγωνιστικό ρόλο παρά τα 42 σου έτη. Πολύ παλιός αθλητής, και παρ' όλα αυτά βρίσκεται σε πολύ υψηλό επίπεδο όλα αυτά τα χρόνια – δηλωτικό της ποιότητάς του. Θα μου επιτρέψεις όμως Θόδωρε ένα μικρό σχόλιο – παρακολουθώντας σε στους αγώνες που κάνεις, κι ενώ σαφέστατα έχεις τη δυναμική για να κάνεις έναν πολύ καλύτερο χρόνο, δε σου βγαίνει τελικά. Χάνεις πάντα στο δεύτερο μισό (από 5 έως και 7 λεπτά) – μήπως φεύγεις γρήγορα; Εκτός και αν η προπόνησή σου δεν έχει χιλιόμετρα που θα σε βγάλουν, αλλιώς δεν εξηγείται η τελική επίδοση. Παρ' όλα αυτά είσαι αξιόπαινος για τους χρόνους που επιτυγχάνεις έστω και «καρφωμένος». Είσαι γερό σκαρί και πολύ αξιόλογος αθλητής. Μπράβο Θόδωρε!

Σταύρος Ζαργκανάς. Απίστευτος! Ο Σταύρος συμμετείχε στο Μαραθώνιο της Φρανκφούρτης (29 Οκτωβρίου, 2:38:51), και εντός 14 ημερών κάνει την Κλασική στο εξαιρετικό 2:41:37. Ακολούθησε άριστη τακτική και στους δυο αγώνες (δεύτερο μισό γρηγορότερο από το πρώτο κατά 15" στην Κλασική και 3:39 στην Φρανκφούρτη). Η ανάλυση των χρόνων του δείχνει ότι στην Αθήνα έπιασε τη μέγιστη δυνατή επίδοση, ενώ στην Φρανκφούρτη θα μπορούσε πιθανώς να κάνει καλύτερο χρόνο κατά δυο λεπτά. Πάντως αυτοί οι χρόνοι που έκανε σε διάστημα 14 ημερών είναι απίστευτοι. Μπράβο Σταύρο, είσαι μοναδικός! Διέλυσες το μύθο που λέει ότι πρέπει να κάνεις μόνο 2 μαραθωνίους (σε αγωνιστικό ρυθμό...) μέσα στο χρόνο!

Γρηγόρης Σκουλαρίκης. Γρηγόρη, κατ' αρχάς συγχαρητήρια για τον τερματισμό σου και για την καλή επίδοσή σου. Έχω όμως μια μικρή ένσταση – δεν είναι η δυναμική σου για τον χρόνο που πέτυχες τελικά. Θεωρώ ότι είσαι για πολύ πιο κάτω. Κάνεις λάθος τακτική, φεύγεις πολύ γρήγορα κάθε χρόνο. Του χρόνου

πρώτα ο Θεός κρατήσου μέχρι το 30^ο και γίνε μετά «Γρηγόρης γρήγορος» και θα με θυμηθείς. Και δεν θα κουραστείς, και θα τερματίσεις τελικά πιο ευχάριστα. Για να δούμε... Και πάλι μπράβο Γρηγόρη!

Ουρανία Ρεμπούλη. Συγχαρητήρια Ουρανία για την τρίτη συνεχόμενη νίκη σου, έδειξες ότι είσαι η κορυφαία και για εφέτος. Έκανες ατομικό ρεκόρ διαδρομής (βελτιώνοντας την προηγούμενή σου επίδοση κατά 18"), ενώ πιστεύω ότι έχεις τη δυναμική για ακόμη καλύτερες επιδόσεις. Πέρυσι τερμάτισες δαιρυσμένη από συγκίνηση, φέτος ήσουν πιο χαρούμενη και πιο άνετη. Εύχομαι να έχεις πάντα την υγεία σου και του χρόνου να κάνεις την τέταρτη νίκη! Για να γίνει αυτό θα πρέπει να κάνεις κάτω από 2:49:06 – μπορείς, το χεις. Θα έχεις όμως και έντονο συναγωνισμό από την έξυπνη και ταλαντούχα «ξέρει να τρέχει» Γλυκερία. Και πάλι μπράβο!

Γλυκερία Τζιάτζια. Γλυκερία για μένα ήσουν η ευχάριστη έκπληξη του αγώνα μεταξύ των γυναικών. Δεδομένου ότι εφέτος έτρεχε για πρώτη φορά στον AMA, η δεύτερη θέση που κατέκτησε πίσω από τη μεγάλη Ουρανία Ρεμπούλη είναι τεράστια επιτυχία. Η ανάλυση της τακτικής της (πρώτο μισό 1:27:41, δεύτερο μισό 1:23:31, με διαφορά 3:50) δείχνει ότι «κρατήθηκε» αρχικά, πράττοντας πολύ σοφά. Έχει τη δυναμική για πολύ καλύτερο χρόνο. Προέρχεται από ορεινό τρέξιμο και έχει τη δύναμη και την αντοχή. Αν βελτιώσει λίγο την ταχύτητά της (όχι τη γρήγορη τη γαλακτική, δεν χρειάζεται, αλλά τη μεσαία που είναι κοντά στο κατώφλι σου) του χρόνου θα είναι πρωταγωνίστρια μαζί με την Ουρανία. Μπράβο!

Δαγνή Παγκότο. Φωτεινή στην πρώτη σου εμφάνιση στην Κλασική πήγες πολύ καλά, κατακτώντας επάξια την τρίτη θέση. Τόσο η συμμετοχή, όσο και η διάκρισή σου είναι ένα εξαιρετικό μήνυμα, παράδειγμα και έμπνευση προς τα παιδιά που προπονείς – και οι κόποι σου ανταμείφθηκαν με τον καλύτερο τρόπο. Απόλαυσε τη διάκρισή σου με τους αγαπημένους σου, και να έχεις πάντα την υγεία σου.

Γεωργία Αμπατζίδου. Ομορφότερος έγινε εφέτος ο Μαραθώνιος, αφού μετά από καιρό έτρεξε ξανά η μία και μοναδική πολυνίκης της Κλασικής Διαδρομής, η επί επτά φορές νικήτρια Ελληνίδα Γεωργία Αμπατζίδου. Με ατομικό ρεκόρ στα 2:40:53 (το 2008), η Γεωργία έκανε πολύ καλή εμφάνιση με 3:27:26. Να έχεις πάντα την υγεία σου Γεωργία να ομορφαίνεις τους αγώνες.

Κλείνοντας, θα ήθελα να δώσω πολλά συγχαρητήρια στον πρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κ. Παναγόπουλο και τους συνεργάτες του, καθώς επίσης σε όλους τους συνδιοργανωτές, στους ευγενικούς και ακούραστους εθελοντές και σε όλους όσους συνέβαλαν σε αυτήν την επιτυχημένη διοργάνωση. Επίσης, πολλά συγχαρητήρια αξίζουν και στον κόσμο που κατέκλυσε τους δρόμους και το στάδιο για την εμφύχωση των δρομέων. Η έμπνευση, η διάθεση και η προσφορά τους συμβάλλουν τα μέγιστα στη συνεχή αναβάθμιση του AMA, που βρίσκεται πλέον στη θέση που του αξίζει σε παγκόσμιο επίπεδο. Μπράβο λοιπόν στο ΣΕΓΑΣ για αυτό το μεγαλειώδες αποτέλεσμα.

Τελικός Run Greece 3000 μέτρων.

Παράλληλα με τον 35^ο AMA διεξάχθηκε από τον ΣΕΓΑΣ για πρώτη φορά ένας νέος αγώνας δρόμου, ο **Τελικός Αγώνας Run Greece 3 χιλιομέτρων**. Ο αγώνας θα διεξάγεται κάθε χρόνο στα πλαίσια των ειδηλώσεων του Κλασικού Μαραθωνίου, και θα συμμετέχουν σε αυτόν αθλητές και αθλήτριες που προορίθηκαν από τον αγώνα δρόμου των 5 χιλιομέτρων της σειράς των αγώνων **Run Greece** του έτους. Εφέτος, σε αυτόν τον πρώτο τελικό, η ομάδα που εκπροσώπησε την Περιφέρεια Κρήτης έκανε εξαιρετική εμφάνιση και αναδείχθηκε πρωταθλήτρια στους άντρες και δευτεραθλήτρια στις γυναίκες. Πρώτος νικητής στους άντρες ήταν ο **Θεόδωρος Τσολάκης** ενώ στην κατηγορία των γυναικών δεύτερη αναδείχθηκε η **Μαρίνα Αχλάτη**.

Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα των ομάδων της Περιφέρειας Κρήτης αποτυπώνονται στον πίνακα που ακολουθεί.

<i>Τελικός Run Greece (3χλμ), 12/11/2017</i>			
<i>Ομάδες Περιφέρειας Κρήτης</i>			
<i>Άνδρες (1η θέση)</i>		<i>Γυναίκες (2η θέση)</i>	
<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Χρόνος</i>	<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Χρόνος</i>
<i>Θεόδωρος Τσολάκης</i>	8:44	<i>Μαρίνα Αχλάτη</i>	10:31
<i>Γεώργιος Μαστοράκης</i>	9:06	<i>Ζωή Επιτροπάκη</i>	11:00
<i>Σταμάτης Παπαδάκης</i>	9:35	<i>Γεωργία Χητά</i>	12:16
<i>Μανώλης Μαγκαφουράκης</i>	9:59	<i>Γεωργία Καραγιαννάκη</i>	12:17
<i>Ανδρέας Κουφάλης</i>	10:10	<i>Ραφαέλα Παρδαλού</i>	12:39
<i>Κώστας Αλεβιζάκης</i>	10:30	<i>Ειρήνη Πεδιαδήτου</i>	12:50
<i>Κώστας Αναστασάκης</i>	11:04	<i>Ειρήνη Δερμιτζάκη</i>	14:24
<i>Μανώλης Γλυφάκης</i>	11:30	<i>Ουρανία Τελιοπούλου</i>	15:20
<i>Στέφανος Αντωνάκης</i>	12:39	<i>Ειρήνη Τσαγκαράκη</i>	16:18
<i>Νίκος Πικράκης</i>	13:41	<i>Ευαγγελία Πετράκη</i>	21:10

Πίνακας 2

Προσωπική εκτίμηση του γράφοντα είναι ότι ο συγκεκριμένος θεσμός είναι μια πολύ καλή έμπνευση και θα έχει μέλλον. Θεωρώ επίσης ότι τα επόμενα χρόνια θα βελτιωθεί τόσο ποιοτικά όσο και αγωνιστικά. Οι συμμετέχοντες δρομείς ζήσαμε μια εξαιρετική εμπειρία, καθώς οι άνθρωποι της διοργάνωσης ήταν πανταχού παρόντες για να καλύψουν κάθε μας ανάγκη. Αυτό που είναι δύσκολο να μεταφερθεί προς τα έξω, και το μεγαλύτερο τελικά όφελος για τους συμμετέχοντες, ήταν η όμορφη ατμόσφαιρα που επικρατούσε. Το να δεις σε μια ομάδα να συνυπάρχουν δρομείς από 18 έως και 80 ετών είναι ένα πολύ έντονο συναίσθημα, και προάγει την αθλητική παιδεία. Τα εύσημα λοιπόν πρέπει να αποδοθούν στον ΣΕΓΑΣ, στις Περιφέρειες και σε όλους τους ανθρώπους της διοργάνωσης. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν στην κυρία Ρούλα Στρατάκη και τον κύριο Άγγελο Προβατά για την αμέριστη υποστήριξη που μας παρείχαν.

Και ένα σχόλιο επί προσωπικού – χαιρόμαι που βοήθησα βάζοντας κι εγώ το λιθαράκι μου στο να πάρουμε σαν Κρήτη την 1^η θέση στον τελικό των αντρών, καταλαμβάνοντας την πρώτη θέση στην κατηγορία μου (60+), απόντος βέβαια και του μεγάλου *Γιάννη Σαριδάκη*, ο οποίος συμμετείχε στο Μαραθώνιο. Γιάννη, «όντε σούσαν την αχλάδα, όσοι τύχαν τόσοι φάγαν»! Του χρόνου κανόνισε να είσαι παρόν «όντε τη σούνε», για να φας κι εσύ κι όχι να σαι στο Ροτάσι! Μπορεί να με κερδίζεις στους αγώνες, σε κερδίζω όμως στα σημεία, όπως τώρα φίλε Γιάννη! Έχασες από τα αποδυτήρια αυτή τη φορά, και το θέμα είναι ότι η ομάδα μας ούτε καν σε χρειάστηκε για να πάρει την πρώτη θέση!

Σχόλια για τους Κρητικούς δρομείς που συμμετείχαν στον 35^ο ΑΜΑ.

Κλείνοντας, θα ήθελα να καταθέσω κάποια σχόλια και παρατηρήσεις για κάποιους από τους Κρήτες δρομείς που συμμετείχαν στον εφετινό Μαραθώνιο. Προφανώς και η παρακάτω λίστα δεν είναι πλήρης, καθώς δε μπορώ να τους γνωρίζω όλους και υπάρχουν πρακτικές δυσκολίες – ωστόσο, τα συγχαρητήρια αξίζουν σε όλους όσους τερμάτισαν.

Χρήστος Βότσος. Χρήστο η πρώτη σου εμφάνιση ήταν εξαιρετική, αφού βγήκες πρώτος Κρητικός, επιτυγχάνοντας μια πολύ καλή επίδοση. Καθώς έτρεχες για πρώτη φορά στην Κλασική, δεν μπορούσες

να ξέρεις τις δυσκολίες της διαδρομής για να κάνεις σωστή κατανομή δυνάμεων, με αποτέλεσμα να μείνεις μετά το 30. Το πάλεψες όμως με όση θέληση και ψυχή διαθέτεις και τερμάτισες στην πρώτη θέση. Του χρόνου θα έχεις την εμπειρία και θα πας πολύ καλύτερα. Έκανες μια μαχητική εμφάνιση Χρήστο και μπράβο!

Παντελής Καμπαξής. Το «τσακάλι» από την Κρήτη πραγματοποίησε άλλη μια απίστευτη εμφάνιση και κατετάγη δεύτερος μεταξύ των Κρητικών δρομέων. Ο Παντελής είναι πραγματικά διαχρονικός αθλητής, και στα 50 του βρίσκεται ακόμη σε πολύ υψηλό επίπεδο. Τι να πρωτοσχολιάσουμε – στον αγώνα ακολούθησε άφογη τακτική, διανύοντας το πρώτο μισό ακριβώς στον ίδιο χρόνο με το δεύτερο (κομπιούτερ...) και έδειξε τεράστια δύναμη μετά το 30^ο χιλιόμετρο. Έχει πολύ μεγάλη διάρκεια, πρωταγωνιστεί σε όλους τους αγώνες που συμμετέχει και αποτελεί παράδειγμα για όλους τους νέους. Σου βγάζω το καπέλο!

Σηφάκης Μανώλης. Σταθερή αξία! Μανώλη συγχαρητήρια για άλλη μια φορά. Πολύ καλή παρουσία, και 3^{ος} μεταξύ των Κρητικών δρομέων. Ο Μανώλης αποτελεί μοναδική περίπτωση, όχι μόνο για την Κρήτη αλλά και για όλη την Ελλάδα, αφού τρέχει σε αγώνες σχεδόν κάθε Κυριακή. Συμμετέχει σε περισσότερες από 30 διοργανώσεις κάθε χρόνο, και βρίσκεται σε όλους στο βήθρο. Μπράβο Μανώλη, το πάθος σου είναι πάντα αξιοθαύμαστο. Ίσως όμως, εάν θέλεις καλύτερη επίδοση στην Κλασική να πρέπει να προστατεύσεις το σώμα σου... Και πάλι όμως ο Μανώλης είναι άξιος πολλών συγχαρητηρίων!

Ζερβάκης Γιάννης. Αισθητή ήταν εφέτος η απουσία του μεγάλου Γιάννη Ζερβάκη. Γιάννη, μπορείς ακόμη, σε περιμένουμε – Δάφνη, σε παρακαλούμε πείσε τον!

Εξίσου αισθητή ήταν όμως και η απουσία από τον Μαραθώνιο δυο άλλων πολύ μεγάλων αθλητών. Ο **Σταμάτης Παπαδάκης** έπειτα από μια μεγάλη εμφάνιση στον Μαραθώνιο της Φρανκφούρτης (29/10), ήταν παρόν για να συμμετάσχει στον τελικό του **Run Greece**, όπου βοήθησε τα μέγιστα στη νίκη της ομάδας της Περιφέρειας Κρήτης, καταλαμβάνοντας την 1^η θέση. Έτσι, η απουσία του Λυκειάρχη Σταμάτη Παπαδάκη ήταν αισθητή μεν, αλλά τουλάχιστον δικαιολογημένη. Αλλά να σου πω κάτι Σταμάτη; Πάλι 2,40,00 θα έκανες, για να τριτώσει! Σταθερή αξία είσαι, πολύ τυχεροί οι μαθητές σου! Ο έτερος απών από τον αγώνα, ο «Ράμπο», **Ανδρέας Βουρεξάκης**, (επίσης προερχόμενος από πολύ καλή εμφάνιση στη Φρανκφούρτη) ήταν επίσης παρών στο Καλλιμάραρο για να παρακολουθήσει από κοντά τον αγώνα. Αλλά Ανδρέα γιατί δεν έτρεξες; Ακόμη κουρασμένος από τη Φρανκφούρτη είσαι; Μάλλον... Να γιατί δε θα γίνεις Καμικάζι (όπως ο φίλος σου ο Νικηφόρος!), αλλά θα είσαι το χαμογελαστό παιδί του Σταδίου!

Ελευθερία Πετρουλάκη. Μετά τα 5000 μέτρα πέρυσι, εφέτος κερδίζει και τα 10.000. Συγχαρητήρια Ελευθερία, του χρόνου θα σε περιμένουμε στο Μαραθώνιο!

Μαρίνα Αχλάτη. Η Γεραπετρίτισσα μητέρα, έδειξε για μια φορά ακόμη πόσο δυνατή είναι ακόμη και στα 43 της. Μαρίνα είσαι αθλήτρια με τσαγανό, βγάζεις ψυχή και πάθος και πιστεύεις στη νίκη. Μπράβο σου, να σε χαίρεται η οικογένειά σου, και να ξέρεις ότι αποτελεις μεγάλο παράδειγμα για τα νέα παιδιά.

Νικηφόρος Τζιώτης, Γιάννης Σαριδάκης, Νίκος Μουρέλλος. Πόσο δυνατοί δρομείς είναι και οι τρεις τους! Τους αξίζουν άπειρα συγχαρητήρια, αφού μόλις δυο εβδομάδες πριν τον 35^ο AMA (29/10) αγωνίστηκαν στο Μαραθώνιο της Φρανκφούρτης, πραγματοποιώντας εξαιρετικές εμφανίσεις. Μπράβο σας συνοδοιπόροι φιλαράκια!

Άριστη τακτική ,που οδήγησε στην επίτευξη μεγάλων ατομικών ρεκόρ, ακολούθησαν οι **Δαμαλάκης Μάνος, Γιάννης Μαρονέλλος** και **Νίκος Κουβίδης**, που βελτίωσαν τους χρόνους τους κατά 22, 21 και 16 λεπτά αντίστοιχα. Τους αξίζουν πολλά συγχαρητήρια. Και του χρόνου καλύτερα παιδιά!

Ιδιαίτερα θα ήθελα να συγχαρώ κάποιους δρομείς που, πραγματοποιώντας εξαιρετικές εμφανίσεις, έσπασαν και το ατομικό ρεκόρ του γράφοντα για την Κλασική διαδρομή. Υποκλίνομαι λεβέντες, και θα σας κεράσω γαλακτομπούρεκο για να απολαύσετε την άξια επίδοσή σας! Πιο συγκεκριμένα, αναφέρομαι στους

Στεφανάκη Μάνο (10λεπτά), **Αυγουστίνo Πασχαλίδη** (23 λεπτά) **Μανελάκη Δημήτρη** (10 λεπτά) **Χρήστο Κώνστα** (10 λεπτά - με εξέπληξες πολύ ευχάριστα, μπράβο!) και **Μπριτζολάκη Μάνο** (1,21). Ο **Βαλάντης Αφορδακός**, παρ' ότι έκανε ατομικό ρεκόρ κατά 3 λεπτά, πλησίασε το χρόνο του γράφοντα αλλά για κάποια δευτερόλεπτα δεν το έπιασε. Μπράβο Βαλάντη, θα κεραστείς κι εσύ γαλακτομπούρεο!

Παπαφραγκάκης Γιάννης. Γιάννη ένα μεγάλο μπράβο για το ατομικό σου ρεκόρ και για την άριστη τακτική σου. Δουλεύεις με μέθοδο και έχει αποτέλεσμα. Μπορείς ακόμη καλύτερα!

Παναγιωτάκης Γιάννης. Αυτή Γιάννη ήταν η καλύτερη σου εμφάνιση και συνοδεύτηκε με ατομικό ρεκόρ και άριστη τακτική (ίσα βάρικα, ίσα κουπί). Τερμάτισες άνετος. Μπράβο!

Οικονόμου Αλέξανδρος. 9 λεπτά ρεκόρ δεν το λες λίγο! Άσε τι ζητούσες εσύ... Του χρόνου θα έχεις μεγαλύτερο κίνητρο. Πολλοί ήταν αυτοί που «καρφώσανε», δεν ήσουν μόνος. Κι όμως, ολοκλήρωσες τον αγώνα και είσαι άξιος.

Πενταγιώτης Γιάννης. Γιάννη καταρχάς συγχαρητήρια γιατί τερμάτισες. Στο Μαραθώνιο για όλους ισχύει το 1 καλή 3 κακές. Η καλή ήταν στο Μιλάνο, η κακή στην Κλασική. Μην ξεχνάς ότι νίκη είναι πάντα ο τερματισμός – και θα πάρεις τη ρεβάνς τον Απρίλιο εντός έδρας, στα Χανιά.

Τάσος Τσατσάκης και **Αλέξανδρος Στεφανίδης**. Έκαναν μια αξιοπρεπή εμφάνιση, προσθέτοντας στα πόδια τους την εμπειρία ακόμη ενός Μαραθωνίου. Και οι δυο έκαναν ατομικό ρεκόρ διαδρομής (7 και 5 λεπτά αντίστοιχα), θα τους δω ξανά στα Χανιά. Ένα τεράστιο μπράβο από μένα. Σας ευχαριστώ και τους δυο για ό,τι μου έχετε προσφέρει, είμαι ευγνώμων απέναντί σας.

Σύντροφοι στη ζωή και στο Μαραθώνιο, δυο αγαπημένα ζευγάρια (**Μηνάς** και **Ελευθερία Πακιοφάκη**, **Νίκος** και **Κική Μαριατάτου**) έκαναν πολύ καλές επιδόσεις. Ο Μηνάς, με το φανταστικό ρεκόρ των 21 συμμετοχών στην Κλασική Διαδρομή, και η σύζυγός του Ελευθερία δημιούργησαν το δικό τους παραμύθι για τα 4 εγγόνια τους. Ο Νίκος και η Κική έκαναν σίγουρα περήφανα τα παιδιά τους, αφού ο δικός τους άθλος ομόρφυνε με την κοινή τους διαδρομή και τη βελτίωση του χρόνου της Κικής. Πάντα ενωμένοι και αγαπημένοι!

Τα Ανώγεια δεν έλειψαν από την φετινή διοργάνωση. Τρεις **Ξυλούρηδες** συμμετείχαν και τερμάτισαν το Μαραθώνιο, αποδεικνύοντας ότι οι Ανωγειανοί είναι πανταχού παρόντες. Συγχαρητήρια και στους τρεις Ανωγειανούς λεβέντες!

Άρης Κουτεντάκης. Μπράβο Άρη που τερμάτισες άλλον έναν Μαραθώνιο! Άκουσα ότι είσαι απογοητευμένος από την επίδοσή σου, και σκέφτεσαι να κρεμάσεις τα παπούτσια σου. Μέγα λάθος! Άρη, να θυμάσαι ότι νίκη είναι ο τερματισμός και όχι η επίδοση. Εμείς οι φίλοι σου δε μπαίνουμε σε αγώνα χωρίς εσένα, γιατί γιατρέ έχεις χρυσή καρδιά, και χωρίς εσένα δεν υπάρχει αγώνας!

Ο πρόεδρος Παλαιμάχων ποδοσφαιριστών ΟΦΗ **Σήφης Κορωνάκης**, που αγωνίστηκε στην πρώτη εθνική το διάστημα 1976-1986 έτρεξε στον ΑΜΑ σε ηλικία 64 ετών, και κατάφερε να αποδείξει ότι ακόμη έχει ψυχή και τσαγανό. Τερματίζοντας στο 5:12:13, έδειξε ότι είναι παλικάρι. Μπράβο Σήφη!

Κερούλης Γιώργος. Γιώργο έκανες πολύ καλή εμφάνιση με τέλεια τακτική και πολύ δυνατός στο τέλος. Τις ευχές μου!

Κουρκούτης Λευτέρης. Λευτέρη έκανες τεράστια εμφάνιση (3:01:44). Είσαι πολύ δυνατός δρομέας, και ο χρόνος σου δεν αντικατοπτρίζει την πραγματική δυναμική σου. Μια πολύ ευχάριστη έκπληξη μεταξύ των κρητικών δρομέων. Μπράβο!

Μπαρίκος Δημήτρης. Άλλη μια πολύ καλή εμφάνιση Δημήτρη, και όπως σε είδα στον τερματισμό ήσουν άνετος. Είσαι παράδειγμα στα Χανιά, γιατί στα 64 σου χρόνια είσαι πρωταγωνιστής. Να έχεις την υγεία σου να δίνεις το παρόν για πολλά χρόνια ακόμη. Μπράβο!

Ουργαντζόγλου Τάσος: Τάσο έκανες μια δυναμική και σταράτη εμφάνιση, που συνοδεύτηκε από μια πολύ καλή επίδοση. Παρ' ότι βελτιώθηκες από το Μαραθώνιο των Χανίων, έχεις κι άλλα περιθώρια. Μπράβο!

Νικολετάκης Γεώργιος: Γιώργο συγχαρητήρια. Με 3:07 και καινούριος στο χώρο; Μπράβο!

Καρασταμάτης Στέλιος: Ένα μεγάλο εύγε! 79 ετών και χρόνος τερματισμού το 5:25; Αξιέπαινος!

Μωραϊτάκης Παντελής: Παντελή άλλος ένας τερματισμός. Μπράβο στα 70 σου χρόνια, είσαι το βαρύ πυροβολικό στα Χανιά, αργά αλλά σταθερά. Μπράβο!

Λαχινιάκης Δημήτρης: Δημήτρη έκανες άλλη μια αξιοπρεπή, σταράτη και σταθερή κούρσα. Στην τακτική είσαι άψογος, αν βοηθούσε και ο καιρός θα έκανες σίγουρα καλύτερο χρόνο. Σε διακρίνει μια σταθερότητα στους αγώνες σου, και ξέρεις τι ζητάς από μια κούρσα. Τις ευχές μου, και με το καλό στον επόμενο Νικηφόρειο!

Κουλάκης Μάνος: Μάνο τι να πω για σένα – δεν παίζεσαι στην τακτική! Ξέρεις τι ζητάς σε κάθε αγώνα, είτε κάνεις 3,09 είτε 3,39,56, είτε Αριάδιο. Νομίζω ότι αυτές τις γνώσεις πρέπει να τις μεταφέρεις και στους νεότερους. Μεγάλη προσωπικότητα, με θετική αθλητική αύρα.

Βουρβαχάκη και Οικονομάκη: Πολύ καλές εμφανίσεις, αξιόλογες επιδόσεις, άριστη τακτική. Μπράβο και στις δυο σας!

Κλείνοντας, θα μου επιτραπεί να σχολιάσω άλλη μια απουσία – αυτή του φίλου **Γιάννη Παντατοσάκη** από την Καλλονή Ηρακλείου. Ο Γιάννης, γνωστός στο πανελλήνιο για το ήθος και τη σεμνότητά του, αλλά και τις οργανωτικές ικανότητες απουσιάζει για τρίτο χρόνο από τη διοργάνωση – Γιάννη θα χαρούμε να σε δούμε του χρόνου, και θα σε περιμένουμε. Στη συλλεπτική φωτογραφία που ακολουθεί (Οκτώβριος 1979), ο δεκαεπτάχρονος τότε Γιάννης (γεν. 1960) με το νο1259, περιμένει το λεωφορείο της διοργάνωσης έξω από το Καλλιμάραρο, για την πρώτη συμμετοχή του στο Μαραθώνιο.



Είναι πολλοί ακόμη οι δρομείς από την Κρήτη που έδωσαν το παρόν σε αυτή τη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού. Θα μου συγχωρήσουν την παράλειψη να αναφερθώ προσωπικά στην εμφάνισή τους, είμαι σίγουρος ότι κατανοούν την προσπάθεια και τον κόπο που απαιτεί κάτι τέτοιο. Με το καλό να σμίγουμε σε προπονήσεις και αγώνες, και η λίστα του χρόνου να είναι ακόμη μεγαλύτερη.

ΥΤ1. Είναι γνωστό ότι τη φήμη και την επιτυχία την ακολουθεί η συκοφαντία. Κατά τον Θουκυδίδη, «η ανθρώπινη φύση μισεί κάθε τι που υπερέχει», Ο άξιος όμως δεν έχει συνήθως πλήρη επίγνωση της αξίας του, και δεν ασχολείται με αυτά, είναι υπεράνω. «ο αετός δεν πιάνει μύγες». Ο δειλός και ο ανήμπορος τα υπολογίζει όλα, τα ζηλεύει όλα, ο φθόνος όμως τρώει την ψυχή του όπως η σκουριά το σίδηρο.

ΥΤ2. Θέλω να θυμίσω σε όλους ότι στους δρόμους και τα στάδια υπάρχουν διαφορετικού επιπέδου αθλητές. Το ευ αγωνίζεσθαι, η στάση που πρέπει να μας χαρακτηρίζει επιβάλλει να χειροκροτούμε και να χαιρόμαστε τις επιτυχίες των καλύτερων από μας, και να στηρίζουμε με σθένος την προσπάθεια των λιγότερο καλών αθλητών. Μόνο έτσι πάει μπροστά ο αθλητισμός...

ΥΤ 3. Και μια συμβουλή του γράφοντα προς όλους τους αθλητές και αθλήτριες – μην κυνηγάτε να κερδίσετε τους άλλους, αλλά να γίνετε καλύτεροι του εαυτού σας. Τότε θα είστε πραγματικά νικητές...

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ : Ε. Γ. Α. Σ.
ΕΠΙΜΕΤΕΙΟΝ : ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΗΡΑΚΛΕΩΝ

ΔΕΛΤΙΟΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΤΗΤΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΟΥ

ΕΠΩΝΥΜΟΝ : ΑΝΤΩΝΑΚΗΣ
ΟΝΟΜΑ : ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΠΑΤΡΟΣ : ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ : 1955
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΟΥ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ : 67213
ΑΘΛΗΜΑ : 21011
20/11/17

ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ ΤΗ
Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ ΤΟΥ Ε.Γ.Α.Σ.

ΠΑΡΑΡΕΣΚΟΣ
(Τ. 2)

Καλές γιορτές σε όλους.

Στέφανος Αντωνάκης, βετεράνος δρομέας του ΟΦΗ

Διαχρονικός δρομέας από το 1970, στους δρόμους και τους στίβους

Ηράκλειο, 24/11/2017