

# Εγχειρίδιο επιτυχίας και γνώσης για τον Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών

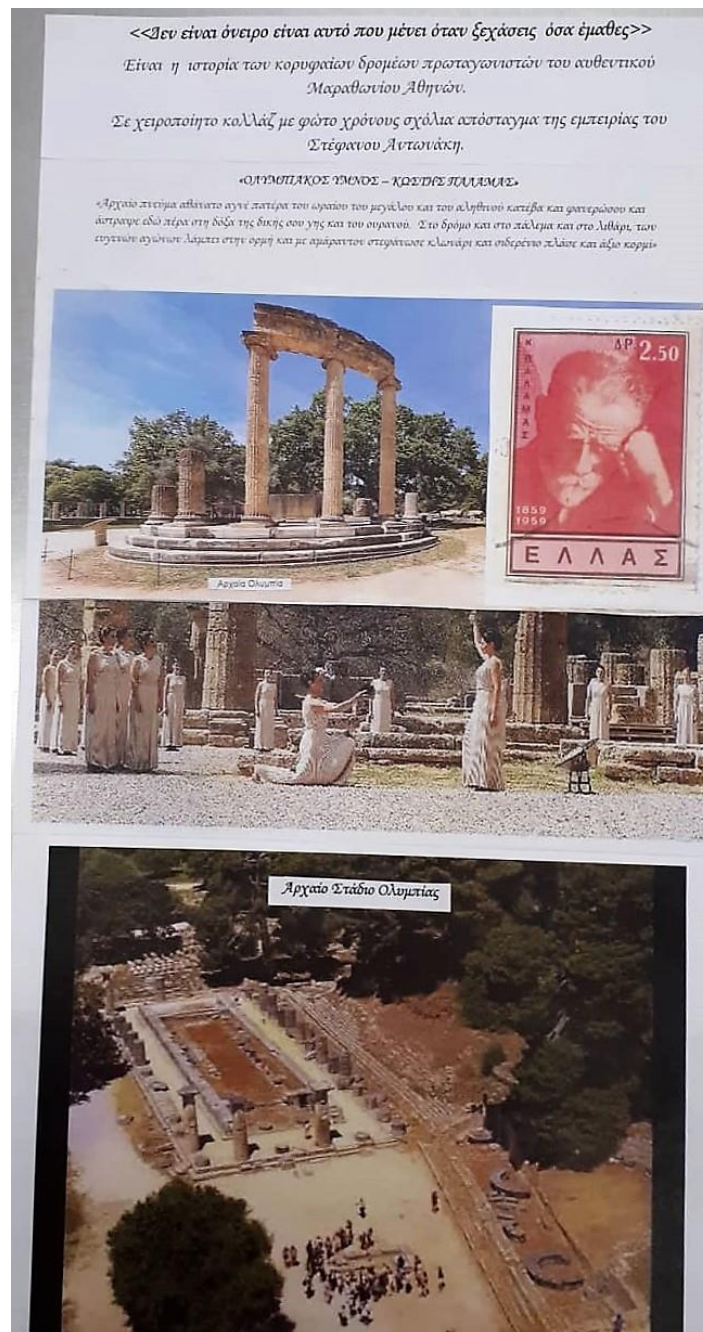
*«δεν είναι όνειρο – είναι αυτό που μένει όταν ξεχάσεις όσα έμαθες»*

*Η ιστορία των κορυφαίων πρωταγωνιστών του ΑΜΑ σε χειροποίητο κολλάζ, με φωτογραφίες, χρόνους και σχόλια.*

*Αναφορά στα τέσσερα πιο κρίσιμα σημεία του αγώνα, ανάλυση τακτικής, πίνακας 62 προτεινόμενων παρασμάτων για πρωταθλητές, αθλούμενους και αρχάριους δρομείς με στόχο χρόνους από 2:06:40 έως και 8 ώρες.*

*Σχόλια για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μαραθωνίου στο Βερολίνο.*

*Απόσταγμα της εμπειρίας, μελέτης και ανάλυσης για την τακτική του αγώνα από τον Στέφανο Αντωνάκη.*



# 35ος Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών



**Ελένη Παναγιώτου**  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ

Ο πρόεδρος του ΣΕΓΑΣ κ. Παναγιώτου θα εισηγηθεί για τον επόμενο χρόνο τον διεξαγωγή του μαραθωνίου με κεντρικό θέμα την θύρα για τον αθλητισμό. Ημερίδα τον επόμενο μήνα στο πλαίσιο των εργασιών της θύρας για τον αθλητισμό. Ημερίδα τον επόμενο μήνα στο πλαίσιο των εργασιών της θύρας για τον αθλητισμό.



35ος Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών 2017

**Μάρκος Γκουρλιός**

Φιλία κερδίζει πάντα στον Εθνικό Αθλητισμό. (13.48.23 για 3000μ) Το Αθηνά είναι πάντα στην καρδιά σου. Και κόνι το κεφάλι για ένα μακροπρόθεσμο και διαρκές γέλιο. Ο Αργυρέος κερδίζει και ποτέ του ληστές. Τα μέλη σου εγγράφησαν αποκλειστικά και μόνο από εσένα Μάρκο. Ευχαριστώ που προσέλασες τον ΣΕΓΑΣ. (19.00.00)



**334 ΜΗΚ 1977-2009**  
Ο εστέρη παντός καιρού  
2.18.20 16/10/2009  
**Βεσβιαράκος**

## Μαραθώνιος Αθηνών ΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Την εμπειρία μην την αγνοείς αλλά να την εξετάζεις!



Ατ. Ρεκαρ 3.03.26 23/11/1997 (Πάρις)  
ΣΠΦ-Αυτοκίνητος  
Ο υπογράφων του κειμένου  
Ο παλιός είναι αλλιώς!  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΙΔΑΙ**  
2 ΦΟΡΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,  
2:18:30



Φιλόμενος αλλά άπυξος  
για λίγα δευτ. έρχομαι να δώσω για 2 Ολυμπιάδες  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΙΔΑΙ**  
2 ΦΟΡΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,  
2:18:30



Ο Αργυρέος μας σε όλα  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ** 7 ΦΟΡΕΣ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,  
2:13:53



Ο Αργυρέος μας σε όλα  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**ΧΡΗΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ**  
4 ΦΟΡΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,  
2:19:00

## Δαγκλή-Γαγκάτα



Διανοούμενη δρομίστρια  
έχει παιδιά και γνώση



**Κώστας Γκελασούζος**  
Ο κορυφαίος για φέτος  
και για το 2018 Α.Μ.Α



**Ράνια Ρεμπούλη**  
Η κορυφαία για φέτος  
Ράνια φανερώνει πάντα κέρσηρα σου για φέτος  
και για το 2018 Α.Μ.Α



**Γιώργος Τάσσης**  
Και ο νέος είναι ωραίος. Το... μέλλον!  
Μελλοντικός Μαραθωνοδρόμος, το έχει.  
Οταν κερδίσει αθλητικά είναι στα 26 χρόνια κόνι κόνι. Φ. Βαλέρης

Με το βόρειο φως των 54 Μαρ. Στη πλάση στα 63 χρόνια του  
Στηφ. Αντωνιάδης Νο 592 7/11/2004 - 3.25.11 Αθήνα



Αργή του παρόντος, ο καλύτερος και ο τρίτος  
**Β. Παύλος** **Β. Σαχινά** **Πα. Κωνσταντίνου**



Ο αθλητικός αθλητικός  
1995  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**Β. Σαχινά**



Ο μετρήσιμος, ο μετρήσιμος  
2.22.38 14/10/08 Αθήνα  
**Β. Σαχινά**



**Παναγιώτης Καραϊσκάκης**  
Η ευχάριστη έκπληξη  
ζέρι και τρέχει ασιανά



**Γαλαρία Τζατζέλη**  
Αεροδυναμική  
Πανέμπνη και ταπεινή  
Φιλική Δαγκλή Παγκόσμια



**Η γυναίκα κομμάτι**  
με την πρώτη έβαλε τον πήχη 2.40.36  
Έβαλε τόλμη και τσαγανό



Είνα αθλητής - επιστήμονας αθλητικός  
2.18.38 25/10/11 Κωνσταντίνου  
Έχει αθλητική αλλά και ο ίδιος τον σπύδα του  
Μακάριος Παυλιδής 2.22.48 11/10/07 Αθήνα



**Γαλαρία Πριβελέτζιο**  
Η γλυκιά ευχάριστη έκπληξη  
(ΑΡΙΣΤΗ ΤΑΚΤΙΚΗ)  
8/4/2018 - 2.38.48 ΡΟΤΕΡΝΤΑΜ



**ΝΤΙΝΑ ΑΡΜΑΝΗ**  
Η γλυκιά ευχάριστη έκπληξη  
2.18.38 25/10/11 Κωνσταντίνου



**ΝΤΙΝΑ ΑΡΜΑΝΗ**  
2.18.38 25/10/11 Κωνσταντίνου



**ΝΤΙΝΑ ΑΡΜΑΝΗ - ΡΟΥΛΙΣ**  
2.18.38 25/10/11 Κωνσταντίνου



Κιλός άνθρωπος Ημερησ δύναμη  
Μεγάλο ταλέντο χρυσή καρδιά  
2.39.10 27/9/2013 Βερολίνο  
**Παναγιώτης Χαραμής**



Η ελπίδα σου αξιόλογη  
μαχητική έδωτη δρομίστρια  
2.39.10 27/9/2013 Βερολίνο  
**Σοφία Ρήγα**



Μαχητική με αμύληση  
2.41.05 8/11/2008 Αθήνα  
**Magda GAZEVA**



2.41.05 8/11/2008 Αθήνα  
**Μαρία Πολύζου**



2.41.05 8/11/2008 Αθήνα  
**Για γαρά**  
20 και 22 σε κερδίζουν από  
Α κερδίζεις σε μαχητική αθλητική  
2.41.05 8/11/2008 Αθήνα  
**Για γαρά**  
20 και 22 σε κερδίζουν από  
Α κερδίζεις σε μαχητική αθλητική  
2.41.05 8/11/2008 Αθήνα



2.41.05 8/11/2008 Αθήνα  
**Η χαρά της ολοκλήρωσης**  
(Γαλαρία Τζατζέλη)

# Οι κορυφαίοι πρωταγωνιστές του αυθεντικού Μαραθωνίου



Απόψεις της κίνησης και της συγκέντρωσης του πλήθους των Αθηναίων έξω και μέσα στο Στάδιο κατά την ημέρα του μαραθωνίου των ΟΑ «Αθήνα 1896» (αρχείο ΕΟΕ και olympics.segas.gr).



Ο Δημήτρης Βικέλας.



Pierre de Coubertin σε φωτο του 1936.



Επιτήριο των αγώνων (αρχείο ΕΟΕ).

## Ο Ξυπόλητος



Αγαπήθηκε από όλα τον κόσμο όσο καινες άλλος δρομέας

## πρίγκιπας

Εντυπωσιακό και σπάνιο στιγμιότυπο! Ο πρίγκιπας Βίκιλα στον Τύμβο των νεόντων Αθηναίων

(φωτό Corbis Images/Αρείων) 7.Μαΐου.1961 - 9.23.44



Ο Σπύρος Λούλις σε σκίτσο της εφημερίδας «Ακρόπολις».



Ο Γεώργιος Λαμπράκης προεδρεύει σε συνέλευση του «Ταμείου αθλητών». Το λόγο έχει ο Μάκης Τσαλάκης. Αριστερά ο Στέφανος Πετρόκης (αρχείο Αρχ. Καραγιώργου).

**ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ:**  
υπηρετής του ανθρώπου!

## ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ: Ο Μεσογιονικός



Στιγμιότυπο από την κούρα. Διακρίνονται Αδάμας (174), Σωτηρόπουλος (163), πίσω του Κοραγιάννης, Γεωργιάτσος, Κηελί (12), Ουαζοαίτσε (255), Αλβαρίσι (270) και Παπακρήστος (φωτό Smile press/Π. Τρικιάς) 3.2.24.52



Ο Bill Adcock τερματίζει καταγράφοντας ένα ρεκόρ διαδρομής που έγινε 35 χρόνια 6-4-1969-9.11.07



**ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ: Ο δρομέας σύμβολο...**  
Ο Κυριακίδης εισέρχεται θριαμβευτής στο στάδιο (αρχείο ΣΕΓΑΣ) 6.10.1936-9.49.10



Εγινε ο πρώτος Έλληνας δρομέας το φράγμα των 30 λεπτών στα 10km (29.37.0) 18 Αυγούστου του 1968



με χαμόγελο στα χείλη

1979/11/0 Αθήνα Βαλκονικά  
1ος Μιχάλης Κούσης 2:21:20  
Ο Αείμνηστος Μιχάλης Κούσης



Ο πολυσύνθετος 30-10-1979-9.26.26

Ο Γιάννης Βερβίλης ξεχώρισε για την όμορφη καιλαρή κινήσασορμμή του.

Ο Δημήτρης Βασιράς 6-4-1969-9.23.33



Ο Χαράλαμπος Βασιλάκης (αρχείο ΕΟΕ).



η ιστορία μας

Στάδιο

Εικαστική άποψη του τερματισμού του Λούη σε γκραβούρα (Ιστορικό Μουσείο).



Ο Δημήτρης Δερβιλένης ήταν ένας πραγματικός μάχησ του μαραθωνίου (αρχείο ΣΕΓΑΣ).



Χρήστος Μήτσικας και Σταμάτης Μήλιος στα μέσα της κλασικής διαδρομής (αρχείο ΣΕΓΑΣ).



Η Γεωργία Αματζίδου στις κατηφόρες για τη διασπύρωση Ραφήνας (φωτό Smile press/Π. Τρικιάς).



Η πρώτη που τόλμησε 606 5 01 20 Γεωργία Χριστοβαίνου.



Ο Αείμνηστος Μιχάλης Κούσης

Ο αείκαστος Μιχάλης Κούσης με τις σημαντικότερες διακρίσεις σε διεθνή μαραθωνίου.

# Που δεν πρέπει να τους ξεχνάμε ποτέ γιατί είναι η ιστορία μας

**Αρχηγού παρόντος απάντες**  
 Καλεπρωσιέτο σχολό του Στ. Αντωνάκη στο φιλό Πλαιά  
 Νικό για πές αλέυρι στην από κάτω φωτογραφία  
 (ο εξαλοβρευτής Ζαμπέλης)  
 Σε περιμένει γιατί έχει αφήσει 9" να πάτε για τις  
 σπονδυλές. Φίμ! Νικό Βρήκες και εσύ το δάσκαλο σου  
 Εξαλοβρευτής είναι αυτός!

2:13.53 30/8/02 Παρίσι

**ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΑΠΟΥΛΟΣ:** Ο αζύγιαστος, δρομέας

Σεβασμός στον άρχοντα

Ο Σπύρος Ανδριάπουλος (φωτό Smile press/Π.Τριλιάς)  
 Υποκλινόμαστε απάντες  
 Ο Σπύρος Ανδριάπουλος κληθένος στα το 1988 το  
 πανελλήνια ρεκόρ. 2:12.04 9/10/88 Βερολίνο

Σεβασμός στην αρχόντισσα κυρία

**ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ: Η κορυφαία...**  
 Η κάτοχος του Πανελληνίου Ρεκόρ και του Ελληνικού Ρεκόρ  
 στην κλασική διαδρομή, Μαρία Πολύζου. 2:38.10 9/8/97 Αθήνα  
 2:33.40 23/8/98 Βουδαπέστη

**ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ: Ο πολυνίκης**  
 2:17.56 29/8/2004 Αθήνα

Ο εξαλοβρευτής των γιγάντων  
 ο αείρινος Βασίλης Ζαμπέλης  
 Μόνο ο αζύγιαστος άρχοντας τον νίκησε  
 Σπ. Ανδριάπουλος 2:12.04  
 Εναντι 2:13.24 Βασίλης Ζαμπέλης

Αγαπήθηκε τόσο από τους συναθλητές όσο και από τον κόσμο, όσο

2:14.38 8/5/82 Αμερική

κάνεις άλλος δρομέας Ο Αείμνηστος Μιχάλης Κούσης  
 (Όταν κάνεις κάτι με την ψυχή σου του δίνεις ψυχή...)

**ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ: Ο κορυφαίος**  
 Ο Μιχάλης Κούσης στο Φαρμακευτικό τερματισμό του (από και 2:21.29 11/13/79 Αθήνα)

Πειραματάρης και αγωνιστής ο Νίκος

Ο πιο παλιός Έλληνα δρομέας εν ενεργεία  
 Τρέχει 50 χρόνια και είναι 67 ετών

2:27.50 (3) 13/8/79 Αθήνα **ΝΙΚΟΣ ΑΓΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ**  
 Με το βαρύ ασκήτω φορτίο 99 Μαρ. Σηη πλάτη

Νίκος Αγγυρόπουλος και Ματθαίος Κούσης ποζάρουν  
 πανευτυχώς για τη διπλή επικρία τους στους  
 Βαλκανικούς αγώνες του 1979 (αρχία Νίκου  
 Αγγυρόπουλου).

2:20.37 Ζαμπέλης 3/11/02 Αθήνα  
 2:20.46 Ν Πολιάς 3/11/2002 Αθήνα

**Ο Ζαμπέλης εμπόδιζε το σερί!**  
 Νίκος Πολιάς και Βασίλης Ζαμπέλης το 2002 έφτιαξαν  
 έντονο συναγωνισμό. Στο σημάτισμα βρίσκονται  
 κοντά στο στάδιο (φωτό Smile press/ Π.Τριλιάς).

2:15.53 12/4/87 Ισσόλη

Ο Μέγας Μακεδόνας

2:15.22 - 12/4/1987 Σεούλ Χρήστος Παπαχρήστος,  
 2:15.16 παγκ. Ρεκόρ  
 Ολυμπ. Αγ. Ρώμη 1960 ζυπολής 2:15.16 παγκ. Ρεκόρ  
 Ολυμπ. Αγ. Τόκιο 1964 με παπούτσια 2:12.11 παγκ. Ρεκόρ

Χρήστος Παπαχρήστος  
 Γεννημένος πρωταθλητής από τα 1500 έως το Μαραθώνιο

2:40.53 11/31 9/11/08 Αθήνα  
 Η ποσώνης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα  
 Γεωργία Αμπατζίδου. 7 φορές

2:36.58 28/9/03 Βερολίνο

Ολυμπιακοί αγ. Τόκιο 1964 με παπούτσια 2:12.11(παγκ. Ρεκόρ)

2:15.16 Ρώμη ζυπολής παγκ. Ρεκόρ 2:15.16

Ρώμη -Καλοσαρία τερματισμός  
 Ολυμπιακοί αγ. Ρώμη 1960 ζυπολής 2:15.16(παγκ. Ρεκόρ)

**1984 Χάλκινος ο Ψαθάς**  
 13-9-1984 - 2.26.49  
 Ο Τάσος Ψαθάς πανηγυρίζει με τους συγγενείς του  
 (φωτό Smile press/ Π.Τριλιάς).

2:44.37 6/11/2005 Αθήνα

Μαχητική

Η Ελένη Δόντα (φωτό Smile press/Π.Τριλιάς)

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Κούρια με Κ κεφαλαίο ήμιον παρόν  
 στον αγώνα Βενεζέλια (26-9-1982)  
 Παγκ. Ρεκόρ 74,20 (Με 17 Πανν. Ρεκόρ)  
 Έχει το χαμόγελο της Τζοκάντα που  
 δεν ξέρεις αν είναι θλίψη ή χαρά !!

Αντέμπε Μπεκίλια  
 Τόκιο με παπούτσια παγκ. Ρεκόρ 2:12.11

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

2:50.59 1988 η παθολόγος μας  
 Η Μάγδα Πουλημένου  
 εξ Αμαρουσίου (αρχία της ίδιας).  
 1988 Ρεκόρ διαδρομής  
 1/10/1989 2:34.24 Βερολίνο  
 Δημήτρα Παπασπύρου

2:17.56 14/4/85 Κροαμία

Ο Φυσιολάτρης

πρεσβευτής Κρήτης!  
 Ο Γιώργος Αφορδάκος (φωτό  
 Smile press/Π.Τριλιάς)

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Ο αυθεντικός...  
 Ο Φάνης Τσιμγκάκος τερματίζει  
 νωστής (φωτό Smile press/Π.Τριλιάς)

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Με 2 συνοδούς κουρασμένους  
 Η Ζωζώ Χριστοδούλου στον  
 πρώτο αγώνα της το 1974  
 (από filohei-gala.org).  
 Η πρώτη κάτοχος του ρεκόρ  
 5h01:20

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Πρώτη ελληνίδα τερματίζει το φράγμα  
 των 3 ωρών στην κλασική  
 2:50.59 1988 η παθολόγος μας  
 Η Μάγδα Πουλημένου  
 εξ Αμαρουσίου (αρχία της ίδιας).  
 1988 Ρεκόρ διαδρομής  
 1/10/1989 2:34.24 Βερολίνο  
 Δημήτρα Παπασπύρου

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Διμήτρα η βασίλισσα της εποχής!  
 με 4 Παν. Ρ. άνοχτου στο 3χ. 5χ. 10χ.  
 και Μαρ. 2:34.24 πριν 29 χρόνια  
 Δεν έτρεχε πετούσε Υποκλίνομαι Δημήτρα

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Μαραθώνιο στο Αγρίνιο είχε  
 σοβαρό ατύχημα την τράκαρε  
 ένας Ιερωμένος εν ώρα αγώνα!  
 Δεν ξανατρέξε

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Η πρωτοπόρος...  
 Η Γεωργία Παπαναστασίου  
 Η άτυχη

<i>Οι 10 καλύτερες επιδόσεις Ελλήνων Αθλητών στον ΑΜΑ (έως και το 2017)</i>						
<i>Άντρες</i>			<i>Γυναίκες</i>			
	<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Επίδοση</i>	<i>Ημερομηνία</i>	<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Επίδοση</i>	<i>Ημερομηνία</i>
1	<i>Πόλλιας Νίκος</i>	2:17:56	29/8/2004	<i>Πολύζου Μαρία</i>	2:39:10	9/8/1997
2	<i>Τσιμηγκάτος Φάνης</i>	2:18:55	7/3/1982	<i>Κεφαλά Κωνσταντίνα</i>	2:40:36	31/10/2010
3	<i>Ζαμπέλης Βασίλης</i>	2:20:37	31/11/2002	<i>Αμπατζίδου Γεωργία</i>	2:40:53	9/11/2008
4	<i>Παρομάκης Μιχάλης</i>	2:20:48	31/10/2010	<i>Γαζέα Μάγδα</i>	2:41:05	9/11/2008
5	<i>Ανδριόπουλος Σπύρος</i>	2:20:58	9/4/1995	<i>Δοντά Ελένη</i>	2:44:37	6/11/2005
6	<i>Κούσης Μιχάλης</i>	2:21:20	11/8/1976	<i>Καρύμαλλη Μάγδα</i>	2:44:58	31/10/2010
7	<i>Μερούσης Χριστόφορος</i>	2:21:22	8/11/2015	<i>Ρήγα Σοφία</i>	2:45:43	13/11/2011
8	<i>Θεοδωρακάκος Δημήτρης</i>	2:21:44	31/10/2010	<i>Μπενάση Άννα</i>	2:47:50	5/11/2006
9	<i>Καραβίδας Γιώργος</i>	2:22:18	9/11/2008	<i>Ρεμπούλη Ουρανία</i>	2:49:06	12/11/2017
10	<i>Τρίγκας Δημοσθένης</i>	2:22:23	9/4/1995	<i>Δημάκη Ντενίζ</i>	2:50:42	11/11/2012

<i>Οι 10 καλύτερες επιδόσεις όλων των εποχών (έως τον Απρίλιο του 2018) Ελλήνων Αθλητών στον Μααραθώνιο</i>						
<i>Άντρες</i>			<i>Γυναίκες</i>			
	<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Επίδοση</i>	<i>Ημερομηνία</i>	<i>Όνοματεπώνυμο</i>	<i>Επίδοση</i>	<i>Ημερομηνία</i>
1	<i>Αντριόπουλος Σπύρος</i>	2:12:04	09/08/1998, Βερολίνο	<i>Πολύζου Μαρία</i>	2:33:40	09/08/1998, Βουδαπέστη
2	<i>Ζαμπέλης Βασίλης</i>	2:13:24	21/4/2002, Ρότερνταμ	<i>Παπασπύρου Δήμητρα</i>	2:34:24	1/10/1989, Βερολίνο
3	<i>Χαράμης Παναγιώτης</i>	2:13:32	16/04/2000, Ρότερνταμ	<i>Αμπατζίδου Γεωργία</i>	2:36:58	28/9/2003, Βερολίνο
4	<i>Πόλλιας Νίκος</i>	2:13:53	03/08/2003, Παρίσι	<i>Αστροπεκάκη Πόπη</i>	2:38:27	7/3/2013, Παρίσι
5	<i>Κούσης Μιχάλης</i>	2:14:36	08/05/1982, Άμστερνταμ	<i>Σούμα Σπυριδούλα</i>	2:38:36	22/04/2001, Ρότερνταμ
6	<i>Παπαχρήστος Χρήστος</i>	2:15:22	12/04/1987, Σεούλ	<i>Πριβιλέτζιο Γιλόρια</i>	2:38:48	08/04/2018, Ρότερνταμ
7	<i>Ζάχος Θόδωρας</i>	2:15:50	22/04/2001, Ρότερνταμ	<i>Ρήγα Σοφία</i>	2:39:10	27/9/2013, Βερολίνο
8	<i>Ψαθάς Τάσος</i>	2:15:53	12/04/1987, Σεούλ	<i>Ρεμπούλη Ουρανία</i>	2:39:53	29/09/2016, Βερολίνο
9	<i>Μάλλιαρης Γεώργιος</i>	2:16:04	20/04/1986, Λονδίνο	<i>Κεφαλά Κωνσταντίνα</i>	2:40:36	31/10/2010, Αθήνα
10	<i>Καραγιάννης Γεώργιος</i>	2:16:07	20/4/1992, Τορίνο	<i>Δοντά Έλενα</i>	2:40:42	22/04/2007, Λονδίνο

<i>Τα περάσματα Ελλήνων και ξένων αθλητών με τις καλύτερες επιδόσεις στον Αυθεντικό Μαραθώνιο</i>				
<i>Περάσματα</i>	<i>Πολιάς Νίκος</i>	<i>Πολύζου Μαρία</i>	<i>Felix Kandic</i>	<i>Mizuki Noguchi</i>
<i>5 χλμ</i>	0:16:35	0:17:36	0:15:58	0:17:09
<i>21,100 χλμ</i>	1:10:06	1:18:59	1:05:52	1:13:50
<i>30 χλμ</i>	1:39:12	1:54:01	1:34:25	1:45:02
<i>12,195 χλμ</i>	0:38:44	0:45:09	0:36:10	0:41:18
<i>Τελική επίδοση</i>	2:17:56	2:39:10	2:10:35	2:26:20
<i>Μέσος ρυθμός αγώνα ανά 1000μ/ανά 5000μ</i>	3:16	3:46	3:05	3:28
	16:20	18:50	15:28	17:20

### *Σχόλια για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μαραθωνίου στο Βερολίνο.*

**Την εμπειρία μην την αγνοείς , να την εξετάζεις και να την μελετάς**

Την κατάθεση λοιπόν της προσωπικής μου πείρας, ας την εξετάσουν και ας την αναλύσουν οι αθλητές και οι προπονητές τους και μετά ας την «πετάξουν στο καλάθι». Έξι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες θα τρέξουν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Μαραθωνίου στις 12 Αυγούστου στο Βερολίνο. Θα αναλύσω παρακάτω τις σκέψεις και την τακτική που θα ακολουθούσα, εάν θα έτρεχα στο συγκεκριμένο αγώνα.

#### **Σκέψεις...**

Στους μεγάλους αγώνες όπως είναι αυτός (τρίτος τη τάξη μετά την Ολυμπιάδα και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα) κυνηγούμε την εμφάνιση και όχι το ρεκόρ – γιατί στη δεύτερη περίπτωση οι πιθανότητες αποτυχίας είναι πολλές. Πρωτίστως μετρά η θέση, γιατί στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα δεν τρέχεις μόνο για τον εαυτό σου αλλά εκπροσωπείς και τη χώρα σου. Ατομικό ρεκόρ μπορεί κάποιος να επιδιώξει σε έναν από τους απλούς (εντός πολλών εισαγωγικών) Μαραθωνίους που γίνονται, όπου και τρέχεις μόνο για τον εαυτό σου.

#### **Τακτική...**

Σημαντικό είναι να γνωρίζετε ακριβώς την επίδοση που επιδιώκετε. Αν ισχύει αυτό, τότε μπορείτε να υπολογίσετε τον μέσο ρυθμό αγώνα ανά πεντάρι. Επιλέξτε να τρέξετε μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο σε λίγο πιο αργό ρυθμό από το μέσο ρυθμό του αγώνα, γιατί ο Μαραθώνιος αρχίζει για όλους μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο. Ας σημειωθεί ότι τα τελευταία 12195 μέτρα είναι πολύ πιο δύσκολα από αυτά του Αυθεντικού Μαραθωνίου, γιατί στο Μαραθώνιο της Αθήνας αυτά τα τελευταία μέτρα είναι κατηφόρα. Αντίθετα στο Βερολίνο, αυτά τα τελευταία μέτρα είναι ευθεία και σε αυτά θα πρέπει να έχετε συνεχώς γρηγορότερο ρυθμό, ώστε να πετύχετε τελικά καλύτερο πλασάρισμα σε θέση. Αυτό είναι που αξίζει και συνήθως κρίνεται στα τελευταία μέτρα. Στους μεγάλους αγώνες οι θέσεις κρίνονται συνήθως μετά το 38<sup>ο</sup> χιλιόμετρο.

Έτσι, εάν λχ επιδιώκετε χρόνο 2:23:40, ή 2:42:20, για να χρησιμοποιήσουμε δυο παραδείγματα, ο μέσος ρυθμός αγώνα ανά πεντάρι στην πρώτη περίπτωση είναι 17' και στη δεύτερη 19'10''. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα περάσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα.

**Πρόταση περασμάτων Στέφανου Αντωνάκη για τους παραπάνω χρόνους στην περίπτωση που είστε σίγουροι για την επίδοσή σας.**

<i>Περάσματα</i>					
<i>5ο χλμ</i>	<i>21ο χλμ</i>	<i>30ο χλμ</i>	<i>Τελευταία 12195</i>	<i>Τελική επίδοση</i>	<i>Μ.ρυθμός/5000μ</i>
17:10	1:12:25	1:42:30	0:41:10	2:23:40	17:00
19:20	1:21:35	1:55:50	0:46:30	2:42:20	19:10

Λίγο πιο αργά από αυτό το ρυθμό πηγαίνετε μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο για να έχετε αρκετή δύναμη στα τελευταία 12195 μέτρα. Αν δεν είστε σίγουροι για τον επιδιωκόμενο χρόνο προσθέστε δύο λεπτά στην τελική επίδοση πράγμα που σημαίνει 15'' επιπλέον σε κάθε πεντάρι. Έτσι, σε σχέση με το προηγούμενο παράδειγμα στην πρώτη περίπτωση μέσος ρυθμός ανά πεντάρι είναι 17'15'' και στη δεύτερη 19'25'' και ακολουθείτε αυτό το ρυθμό από την αρχή του αγώνα.

**Πρόταση περασμάτων Στέφανου Αντωνάκη για τους παραπάνω χρόνους στην περίπτωση που δεν είστε σίγουροι για την επίδοσή σας.**

<i>Περάσματα</i>					
<i>5ο χλμ</i>	<i>21ο χλμ</i>	<i>30ο χλμ</i>	<i>Τελευταία 12195</i>	<i>Τελική επίδοση</i>	<i>Μ.ρυθμός/5000μ</i>
17:25	1:13:25	1:44:00	0:41:40	2:25:40	17:15
19:35	1:22:35	1:57:20	0:47:00	2:44:20	19:27

Επίσης, εάν έχει ζέστη και υγρασία προσθέστε ανά πεντάρι άλλα 5'' - 15'', ανάλογα με τη θερμοκρασία. Έτσι, όσον αφορά στο προηγούμενο παράδειγμα, το πεντάρι γίνεται σε 17'20'' - 17'30'' ή αντίστοιχα 19'30'' - 19'40'' και έτσι «σώζετε» τον αγώνα.

Δεν επιδιώκετε ρυθμό πιο γρήγορο από το μέσο ρυθμό αγώνα μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ακόμη και αν έχετε δύναμη. Όλοι οι αθλητές τρέχετε για πρώτη φορά στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα και πρέπει να κρατηθείτε μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο. Να προσπαθήσετε το τελευταίο πεντάρι να είναι το καλύτερο του αγώνα. Αν θα το πάτε, να ξέρετε ότι θα έχετε πάει άριστα και η τελική σας θέση θα είναι πολύ καλή.

Εγώ, πρωτίστως σε όσους τερματίσουν θα κάνω δώρο ένα ταψί γαλακτομπούρεκο, αλλά και σε όσους ακολουθήσουν σωστή τακτική ,δηλαδή έχουν ίσο χρόνο στο πρώτο και δεύτερο μισό ή αν το δεύτερο μισό είναι πιο γρήγορο θα δωρίσω δύο ταψιά γαλακτομπούρεκο. Μπορείτε να ρωτήσετε συναθλητές σας, όπως τον Κώστα τον Γελαούζο, να σας πει αν είναι ωραίο!

Εύχομαι καλή επιτυχία σε όλους, και να απολαύσετε τον αγώνα γιατί η συμμετοχή σε τέτοιους αγώνες προσφέρει μοναδικές στιγμές που μένουν ανεξίτηλες στη μνήμη.

Υ.Γ. Μια κρητική μαντινάδα λέει: «Ποτέ μου δεν ερέχτηκα στα πλούτη και στα κάλλη, μόνο σε ταπεινό κορμί με γνώση στο κεφάλι». Το «είναι μας» είναι το μυαλό μας και μυαλό δυστυχώς δεν πωλείται. Τρέξτε λοιπόν με μυαλό, πηγαίνοντας αργά στην αρχή για να έχετε δύναμη στο τέλος. Η τακτική που κάποιοι ακολουθούν φεύγοντας γρήγορα στην αρχή του Μααραθωνίου τους οδηγεί σε αποτυχία.

Ο πίνακας που ακολουθεί και επιβεβαιώνει τη θεωρία που αναπτύχθηκε, αφορά την τακτική που ακολούθησαν οι αθλητές που πέτυχαν τις καλύτερες επιδόσεις παγκοσμίως στο Μααραθώνιο, τους Ολυμπιονίκες του Ρίο και τέσσερις Έλληνες αθλητές που ακολούθησαν άριστη τακτική.

### Πίνακας περασμάτων αθλητών που πέτυχαν παγκόσμιο ρεκόρ, ολυμπιονικών του Ρίο και τεσσάρων Ελλήνων με τακτική για σεμινάριο.

Όνοματεπώνυμο	Περάσματα				Τελική Επίδοση	Μ.ρυθμός (ανά 5000μ)	Τόπος διεξαγωγής / χαρακτηριστικά
	5ο	21ο	30ο	Τελευταία 12,195			
Kimetto Dennis	0:14:42	1:01:45	1:27:38	0:35:19	2:02:57	0:14:34	Βερολίνο 28/9/2014/Καλύτερη επίδοση
Kipchoge Eliud	0:15:31	1:05:55	1:33:10	0:35:34	2:08:44	0:15:15	Ρίο 2016/Πρώτος νικητής
Jelagat Jemina	0:17:23	1:12:56	1:43:21	0:40:43	2:24:04	0:17:00	Ρίο 2016/Πρώτη νικήτρια
Ευαγγελίδης Δημοσθένης	0:17:22	1:14:03	1:45:05	0:42:34	2:27:39	0:17:29	Λονδίνο 22/04/2018
Τσιτούρας Νίκος	0:18:54	1:18:13	1:50:35	0:44:43	2:35:18	0:18:24	Ρότερνταμ 08/04/2018
Μπέης Κυριάκος	0:18:41	1:18:13	1:51:14	0:44:49	2:36:03	0:18:29	Ρότερνταμ 08/04/2018
Πριβελέτζιο Γλόρια	0:18:49	1:19:19	1:52:55	0:45:43	2:38:48	0:18:50	Ρότερνταμ 08/04/2018

Από ότι θα διαπιστώσετε όλοι μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο πήγαν πιο αργά από το μέσο ρυθμό αγώνα και μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο είναι έστω και λίγο πιο γρήγοροι. Μάλλον δεν είναι τυχαίο...

**Σχόλια για τους αθλητές/τριες που θα μας εκπροσωπήσουν στο Μααραθώνιο του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος. Η αναφορά γίνεται με αλφαβητική σειρά.**

**Γκελαούζος Κώστας:** Είναι ώριμος πλέον και μπορεί να κρατηθεί σε μεγάλους αγώνες (αυτοί είναι που μετράνε), και γνωρίζοντας πως εκπροσωπεί τη χώρα, μπορεί με καλή τακτική να έχει μια αξιόλογη θέση. Έχει τα προσόντα και τη δυναμική, αλλά και την ψυχή που χρειάζεται ο αγώνας.

**Καραϊσκος Παναγιώτης:** Γνωρίζει τα όρια του και τακτικά μπορεί να τα αξιοποιήσει στο 100%. Εύχομαι να μην παρασυρθεί, για να μας εκπλήξει πάλι ευχάριστα, αφού είναι μαχητής και αγωνιστής.

**Μαγγίνας Δήμος:** Είναι για πολλά χρόνια μέσα στους πρωταγωνιστές. Αν ακολουθήσει σωστή τακτική και δεν παρασυρθεί, θα πάει πολύ καλά και του δίνεται η ευκαιρία να πετύχει μια μεγάλη εμφάνιση. Ίσως ήρθε η ώρα μετά από τόσα χρόνια να δικαιωθεί σε μεγάλο αγώνα – του αξίζει, καθώς είναι από τους παλιούς και έμπειρους αθλητές. Ίσως είναι η τελευταία του μεγάλη πρόκληση. Δήμο, σου εύχομαι ό,τι καλύτερο!



**Πριβελέτζιο Γιλόρια:** Μην κυνηγήσεις το 2:38:48. Πρόκειται για πολύ μεγάλη επίδοση και είναι μεγάλο ρίσκο αν δεν σταθεροποιηθείς πρώτα. Προσπάθησε να τρέξεις με λογική και όχι με ενθουσιασμό. Περιμένω πάλι να δω άριστη τακτική από εσένα. Η πείρα αποκτάται, δεν μεταδίδεται. Γιλόρια, εύχομαι να με διαψεύσεις!

**Ρεμπούλη Ράνια:** Η δυναμική της είναι για πολύ καλούς χρόνους αρκεί να μην κάνει λάθη να μην παρασυρθεί και φύγει γρήγορα στην αρχή. Έχει στα πόδια της πολύ μεγάλη επίδοση. Παναγιώτη, κράτησε τη μέχρι το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, και θα δεις πόση άριστη εμφάνιση θα κάνει. Δε θα το περιμένεις ούτε εσύ, ούτε η ίδια. Θα σου θυμίσω ότι στους Ολυμπιακούς του Ρίο η ολυμπιονίκης πέρασε το πρώτο πεντάρι σε 17'23'', και η Ράνια 17'36'', όταν η Ολυμπιονίκης πέτυχε επίδοση 2h 24'04''. Όχι άλλα λάθη από την κορυφαία αθλήτρια από την όμορφη Λέρο, για την οποία πίνουν νερό και κρασί στο όνομά της!

**Τσεκίνη Σόνια:** Δεν έχω στοιχεία. Εύχομαι να τρέξεις με αυτοσυγκράτηση και να απολαύσεις τον αγώνα. Χωρίς άγχος θα πας πολύ καλύτερα. Ότι χρόνος και θέση κι αν έρθει, αρκεί να προσπαθήσεις θα πας πολύ καλά. Είναι μεγάλη τιμή και για εσένα που εκπροσωπείς τη χώρα σου Σόνια, όπως και για όλους τους αθλητές που θα αγωνιστούν.

Θυμίζω πως η ξεκούραση είναι σημαντικό μέρος της προπόνησης. Είναι καλύτερο να μείνετε ξεκούραστοι στον αγώνα, έχοντας περίσσια δυνάμειν. Όλοι σας έχετε πολλή προπόνηση και είναι προτιμότερο να μείνετε «φρέσκοι» στον αγώνα παρά υπερπροπονημένοι και χωρίς φρεσιάδα. Σε εσάς αλλά και σε όλους τους Έλληνες που θα αγωνιστούν στα υπόλοιπα αγωνίσματα του Ευρωπαϊκού, εύχομαι καλή επιτυχία και να ξέρετε πως δίπλα σας τρέχουν όλοι οι Έλληνες.

### **Μαραθώνιος Δρόμος –Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών**

«Αρχαίο πνεύμα αθάνατο, αγνέ πατέρα του ωραίου, του μεγάλου και του αληθινού κατέβα, φανερώσου και άστραψε εδώ πέρα στην δόξα της δικής σου γης και του ουρανού. Στο δρόμο και στο πάλεμα και στο λιθάρι, των ευγενών αγώνων λάμψε στην ορμή και με αμάραντο στεφάνωσε κλωνάρι και σιδερένιο πλάσε και άξιο κορμί!»

*Κωστής Παλαμής, Ύμνος Ολυμπιακών Αγώνων*

Το σπουδαιότερο στον Μαραθώνιο δεν είναι να νικήσεις αλλά να συμμετέχεις όπως το ουσιώδες στη ζωή δεν βρίσκεται στην επιτυχία αλλά στον αγώνα. Το τρέξιμο δίνει ζωή. Όλοι ξεκινούμε να αθλούμαστε για προσωπικούς λόγους, αλλά καταλήγουμε να συμμετέχουμε και στους αγώνες γιατί αυτό μας «γεμίζει». Ποτέ ωστόσο δεν πρέπει να ξεχνούμε το κίνητρο που μας ώθησε να ξεκινήσουμε και να μην αποπροσανατολιζόμαστε από το στόχο μας. Όσο και αν τρέχεις «μη βιάζεσαι», το ταξίδι είναι αυτό που μετράει και όχι η άφιξη στον προορισμό. Τον προορισμό τον έχεις κατακτήσει από την προσπάθειά σου.

Περιμένοντας λοιπόν την εκκίνηση του 36<sup>ου</sup> Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών, τα βλέμματα της παγκόσμιας αθλητικής και δρομικής κοινότητας είναι στραμμένα στην ιερή διαδρομή που ξεκινά από τον Μαραθώνα για να καταλήξει στο Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό Στάδιο. Εν αναμονή αυτού του τεράστιου γεγονότος ο

γράφοντας θα ήθελε να μοιραστεί την εμπειρία και την γνώση του, παρουσιάζοντας ένα πίνακα με 62 προτεινόμενα περάσματα για όλες τις κατηγορίες των δρομέων.

Το απόσταγμα της εργασίας –μελέτης και οι σκέψεις μου είναι αφιερωμένες σε όλους εσάς τους δρομείς που συμμετέχετε, αναγνωρίζοντας την τεράστια αξία της προσπάθειάς σας, αλλά και την αγάπη και την εμπιστοσύνη που μου έχετε δείξει. Θεωρώ ότι θα έχετε ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια σας για την προσπάθεια σας στο Μαραθώνιο.

Είναι εξίσου σημαντικό να μελετήσετε στο κείμενο το ένθετο με τους αθλητές και τις επιδόσεις για να διαπιστώσετε το επίπεδο των δρομέων Ελλήνων και ξένων που τίμησαν με την αγωνιστική τους παρουσία την ιστορική διαδρομή του Μαραθωνίου.

Εύκολα θα διαπιστώσετε από τις επιδόσεις τους ότι πρόκειται για πολύ μεγάλους αθλητές με εξαιρετικές επιδόσεις παγκόσμιου επιπέδου.

### ***Μέθοδος***

Η μέθοδος που περιγράφω στον **Πίνακα 1** αφορά τόσο έμπειρους δρομείς όσο και λιγότερο πεπειραμένους. Διαμορφώθηκε ως απόσταγμα της πολυετούς εμπειρίας του γράφοντα και της πολύμηνης εργασίας και μελέτης που έκανα αναλύοντας τις τακτικές που ακολούθησαν οι 14743 τερματίσαντες του 35<sup>ου</sup> Α.Μ.Α . Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από 108 χώρες. Δε βασίζεται σε επιστημονική στατιστική ανάλυση, ούτε προέκυψε από προγράμματα υπολογιστών. Είναι απόσταγμα προσωπικής μελέτης και εμπειρικής ανάλυσης. Στόχος μου είναι να προλάβω τους «βιαστικούς δρομείς» να μη φεύγουν γρήγορα γιατί θα... «πέφτουν συνεχώς στα βράχια».

### ***Τα αποτελέσματα και η εικόνα της ανάλυσης***

Τα στοιχεία που προέκυψαν από την ανάλυση των αποτελεσμάτων απεικονίζουν μια «τραγική» κατάσταση που δείχνει ότι το 65% κατέρρευσε μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο και αυτό γιατί όλοι είχαν φύγει πολύ γρήγορα στην αρχή με αποτέλεσμα το δεύτερο μισό της διαδρομής να είναι πιο αργό σε σχέση με το πρώτο, με απόκλιση από 10 έως 25 λεπτά αλλά και περισσότερο, και μάλιστα φαίνεται ότι η μεγάλη κατάρρευση ήρθε μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο. Ένα ποσοστό 15% των συμμετεχόντων ήταν σε καλύτερη κατάσταση χάνοντας στο δεύτερο μισό 5 – 10 λεπτά, με την παρατήρηση ότι και αυτοί έχασαν τον περισσότερο χρόνο μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο.

Το υπόλοιπο 20% πήγε άριστα, με διαφορά συν ή πλην 2 λεπτά περίπου μεταξύ πρώτου και δεύτερου μισού ενώ και αρκετοί από αυτούς είχαν ίσους χρόνους στο πρώτο και το δεύτερο μισό. Η μελέτη και η ανάλυση έδειξαν ότι κανείς από αυτό το 20%, δεν πέρασε το πρώτο μισό σε ρυθμό πιο γρήγορο από το μέσο ρυθμό του αγώνα ανά πεντάρι όπως αυτό προκύπτει από τον τελικό χρόνο του. Και όλοι τους ήταν πολύ δυνατοί μετά το 30<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, πηγαίνοντας πολύ πιο γρήγορα από το μέσο ρυθμό του αγώνα. Λόγου χάρη, αν ο μέσος ρυθμός ανά πεντάρι στον αγώνα ήταν 23', κατέβηκαν στο 22'20'' ενώ αν ο μέσος ρυθμός ήταν 26' έπεφταν στο 25'10''. Μάλιστα πάρα πολλοί, από το 35<sup>ο</sup> χιλιόμετρο έως και το 40<sup>ο</sup> χιλιόμετρο ήταν πιο γρήγοροι έως και ένα λεπτό από το μέσο ρυθμό του αγώνα.

### ***Η λογική που έχει ο πίνακας περασμάτων.***

Για τους πιο γρήγορους δρομείς και τους δρομείς του Πανελληνίου πρωταθλήματος, με προσδοκώμενο χρόνο έως 3 ώρες, που δουλεύουν πάνω από τα όρια τους, η διαφορά είναι έως 30'' με πιο γρήγορο το δεύτερο μισό της διαδρομής. Για όλους τους άλλους δρομείς, από 3 έως και 8 ώρες, η διαφορά τους είναι από 40'' έως 1' 30'' πιο γρήγορο για το δεύτερο μισό της διαδρομής.

Η λογική των περασμάτων του **πίνακα 1** που ακολουθεί έχει ως βάση το μέσο ρυθμό που προκύπτει από την επίδοση που επιδιώκει κάθε δρομέας και το πώς μεταβάλλεται ο χρόνος για κάθε πέντε χιλιόμετρα σε σχέση με τις δυσκολίες και τις ιδιαιτερότητες που παρουσιάζει κάθε πεντάρι. Καταλήγοντας λοιπόν στην τακτική που θα ακολουθήσουμε:

**A. Πρώτα πεντάρια.** Και τα τέσσερα πεντάρια έως το πρώτο μισό του αγώνα πρέπει να είναι ελαφρώς πιο αργά από το μέσο ρυθμό του αγώνα. Πολλοί μέχρι σήμερα νομίζουν ότι μόνο το πρώτο πεντάρι πρέπει να είναι πιο αργό. Κατά τη γνώμη μου, που προκύπτει από εμπειρία και στοιχεία, και τα τέσσερα πρώτα πεντάρια πρέπει να είναι πιο αργά.

**B. Ανηφόρες.** Για την τακτική από 20° έως το 30° χιλιόμετρο θα πρέπει να προσέξουμε και να δουλέψουμε έξυπνα. Τις ανηφόρες δεν πρέπει να τις ανεβαίνουμε γρήγορα γιατί ανεβάζουμε παλμούς, καταναλώνουμε πολύ γλυκογόνο και ενέργεια που θα μας χρειαστούν αργότερα. Το κέρδος είναι μηδαμινό σε σχέση με την καταπόνηση που θα υποστούμε. Στις ανηφόρες τρέχουμε γλυκά και σταθερά, όχι πιεστικά, και δεν κάνουμε «αλλαγές» ρυθμού. Να θυμάστε ότι όσον αφορά στην τεχνική του τρεξίματος σε ανηφόρες ότι ριχνουμε ελαφρώς μπροστά το σώμα μας, κάνουμε μικρότερα και γρηγορότερα βήματα ενώ δουλεύουμε περισσότερο τα χέρια δίνοντας επιπλέον ώθηση στην κίνησή μας.

**Γ. Κατηφόρες.** (Από το 32° χιλιόμετρο και μετά...) Πρέπει να είναι τα γρηγορότερα πεντάρια του αγώνα. Όμως και εδώ χρειάζεται προσοχή, καθώς έχουν ήδη συσσωρευτεί πολλά χιλιόμετρα και οι μύες χρειάζονται χρόνο να προσαρμοστούν. Δεν πρέπει να ανεβάσουμε αμέσως ρυθμό αλλά αφού δώσουμε στο σώμα μας 1200-1600 μέτρα προσαρμογής, τότε μόνο θα αρχίσουμε να επιταχύνουμε ανεβάζοντας σταδιακά ρυθμό με κορύφωση τα τελευταία 2195 μέτρα. Αν πάμε με μέγιστη ταχύτητα από την αρχή της κατηφόρας θα «πρηστούν» οι μύες και οι πόνοι θα είναι αφόρητοι σε όλο το μυϊκό σύστημα και ειδικά στους τετρακέφαλους με αποτέλεσμα την πτώση του ρυθμού.

#### **Δ. Περάσματα, τακτική, αγωνιστικά μυστικά.**

Για να σας βγει η επίδοση που ζητάτε, πρώτη προϋπόθεση είναι να την «έχετε στα πόδια σας». Αν έχετε έστω και λίγες αμφιβολίες, διαλέξτε από τον πίνακα μια πιο αργή επίδοση για να είστε σίγουροι ότι θα την πετύχετε. **Καλή τακτική** είναι όταν η διαφορά πρώτου και δεύτερου μισού είναι συν ή πλην μέχρι και δύο λεπτά. **Ιδανική τακτική** είναι το πρώτο μισό να είναι ένα λεπτό αργότερο, για να έχουμε ακόμη περισσότερη δύναμη μετά το 30° χιλιόμετρο. Πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι καιρικές συνθήκες (υγρασία, αέρας, θερμοκρασία, νεφοκάλυψη) που θα επικρατήσουν στην διάρκεια του αγώνα. Αν δεν είναι καλές, μειώνουμε απαραίτητα ρυθμό και προσθέτουμε ανάλογα με την ποιότητα κάθε δρομέα από 5''- 30'' ανά πεντάρι για να σώσουμε την επίδοση. Πίνουμε λίγο νερό από όλους τους σταθμούς, ριχνουμε λίγο στο κεφάλι και ξεπλένουμε το πρόσωπο για να φύγουν τα άλατα του ιδρώτα από τα μάτια μας.

Οι δρομείς που συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και οι ηλικιακά νέοι, πρέπει να είναι φιλόδοξοι (γεγονός που είναι συμβατό με τους στόχους και την ηλικία). Δεν πρέπει όμως σε καμιά περίπτωση η φιλοδοξία τους να ολισθήσει στην αλαζονεία, γιατί ο AMA είναι δύσκολος αγώνας, απαιτεί σεβασμό και μπορεί να ταπεινώσει οποιονδήποτε, είτε αυτός είναι Ολυμπιονίκης, είτε παγκόσμιος πρωταθλητής, είτε

πρωταθλητής Ελλάδος. Οι δρομείς που συμμετέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα πρέπει να «κερδίσουν» τον εαυτό τους και να βγάλουν το 100% των δυνατοτήτων τους – τότε και μόνο τότε θα είναι νικητές. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε κερδίσει όλους τους ισάξιούς σας. Και να θυμάστε – μην ακολουθείτε την τακτική των άλλων, αλλά μείνετε συγκεντρωμένοι στη δική σας και μόνο. Εφ’ όσον δεν μπορείτε να ξέρετε σε τι κατάσταση είναι ο συναθλητής σας, δεν γνωρίζετε τελικά αν ο αντίπαλος σας «μπλοφάρει», αν είναι κουρασμένος ή απλά αν είναι καλύτερος σας εκείνη τη μέρα. Για τούτο, τρέχετε αυτοσυγκεντρωμένοι, με λογική και όχι εγωισμό. Ποτέ να μην κοιτάζετε πίσω, αυτό είναι ένδειξη φόβου και κούρασης. Μόνο στον τερατισμό μια γρήγορη ματιά δεξιά – αριστερά για να μη σας κλέψουν τη θέση, όποια και αν είναι αυτή. Οι θέσεις σε όλους τους αγώνες αντοχής κρίνονται στα τελευταία μέτρα. Άλλωστε, **να θυμάστε πως η πείρα αποκτάται δεν μεταδίδεται...** Εύχομαι σε όλους και όλες καλή επιτυχία. Και να μην ξεχνάτε το «**ευ αγωνίζεσθε**». Δίνοντας το χέρι στον καλύτερο σας γίνεστε παράδειγμα, και μόνο με αυτόν τον τρόπο πάει μπροστά ο αθλητισμός. **«Δεν διδάσκεις με τα λόγια σου αλλά με το παράδειγμα σου».**

Οι δρομείς με ηλικία από 50 ετών και πάνω να προσπαθήσουν να απολαύσουν τον αγώνα και να μην κυνηγούν τα όποια **ρεκόρ**. Ρεκόρ και επιδόσεις μπορεί να επιτευχθούν, μπορεί όμως και όχι. Τα χρόνια περνούν και ειδικά τα αθλητικά χρόνια είναι πολύ βαρύ φορτίο για όλους μας. Όσοι τρέχουν για πρώτη φορά πρέπει οπωσδήποτε να πάρουν την έγκριση καρδιολόγου γιατί η επιβάρυνση της καρδιάς είναι τεράστια.

### **Τακτική για αρχάριους δρομείς που επιδιώκουν επίδοση έως 8 ώρες**

Μια πολύ καλή τακτική τρεξίματος για δρομείς με στόχο τις 6 ή 8 ώρες είναι να τρέχουν από την αρχή 1000 μέτρα και άλλα 1000 να κάνουν δυναμικό βάδην, ενώ σε όλες τις ανηφόρες να περπατούν. Μετά το 32<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, στις κατηφόρες να τρέχουν 2000 μέτρα και 2000 μέτρα να κάνουν δυναμικό βάδην. Θα βγάλουν τον αγώνα πολύ καλύτερα γιατί το συνεχόμενο τρέξιμο θα τους πάρει περισσότερη δύναμη και θα τους κουράσει.

*62 προτεινόμενα περάσματα από τον Στέφανο Αντωνάκη στα 4 πιο κρίσιμα σημεία του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών*

*62 suggested passes for the 4 more important splits of Athens Marathon The Authentic, by Stefanos Antonakis.*

<b>62 προτεινόμενα περάσματα από τον Στέφανο Αντωνάκη στα 4 πιο κρίσιμα σημεία του AMA</b>							
<b>Πίνακας 1</b>							
	<b>Περάσματα</b>				<b>Μέσος ρυθμός αγώνα</b>		
	<b>5ο χλμ</b>	<b>21,100 χλμ</b>	<b>30ο χλμ</b>	<b>Υπόλοιπα 12,195</b>	<b>Τελ. Επίδοση</b>	<b>ανά 1000 μ.</b>	<b>ανά 5000 μ.</b>
<b>1</b>	0:15:05	1:03:20	1:31:40	0:35:00	2:06:40	0:03:00	0:15:01
<b>2</b>	0:15:20	1:04:30	1:33:10	0:35:50	2:09:00	0:03:03	0:15:17
<b>3</b>	0:15:30	1:05:25	1:33:55	0:36:30	2:10:25	0:03:05	0:15:27
<b>4</b>	0:15:47	1:06:20	1:35:15	0:37:15	2:12:30	0:03:08	0:15:42
<b>5</b>	0:16:05	1:07:30	1:37:05	0:37:50	2:14:55	0:03:12	0:15:59
<b>6</b>	0:16:20	1:09:10	1:39:05	0:38:40	2:17:45	0:03:16	0:16:19
<b>7</b>	0:16:45	1:10:40	1:41:30	0:39:35	2:21:05	0:03:21	0:16:43
<b>8</b>	0:17:10	1:12:25	1:43:55	0:40:30	2:24:25	0:03:25	0:17:07
<b>9</b>	0:17:25	1:13:25	1:45:15	0:41:10	2:26:25	0:03:28	0:17:21

10	0:17:45	1:14:55	1:47:35	0:41:50	2:29:25	0:03:32	0:17:42
11	0:18:05	1:16:25	1:49:30	0:42:50	2:32:20	0:03:37	0:18:03
12	0:18:30	1:18:00	1:52:00	0:43:30	2:35:30	0:03:41	0:18:26
13	0:18:50	1:19:35	1:54:05	0:44:35	2:38:40	0:03:46	0:18:48
14	0:19:15	1:21:10	1:56:30	0:45:20	2:41:50	0:03:50	0:19:11
15	0:19:40	1:23:00	1:59:10	0:46:20	2:45:30	0:03:55	0:19:37
16	0:20:05	1:24:50	2:01:40	0:47:30	2:49:10	0:04:01	0:20:03
17	0:20:30	1:26:25	2:03:50	0:48:30	2:52:20	0:04:05	0:20:25
18	0:20:55	1:28:10	2:06:30	0:49:20	2:55:50	0:04:10	0:20:50
19	0:21:20	1:30:25	2:09:20	0:50:30	2:59:50	0:04:16	0:21:19
20	0:22:00	1:33:00	2:13:30	0:52:00	3:05:30	0:04:24	0:21:59
21	0:22:40	1:35:30	2:17:00	0:53:15	3:10:15	0:04:31	0:22:33
22	0:23:15	1:38:10	2:20:30	0:54:50	3:15:20	0:04:38	0:23:09
23	0:23:55	1:40:40	2:24:15	0:56:15	3:20:30	0:04:45	0:23:46
24	0:24:30	1:43:10	2:27:40	0:57:40	3:25:20	0:04:52	0:24:20
25	0:25:10	1:45:50	2:31:30	0:59:10	3:30:40	0:05:00	0:24:58
26	0:25:50	1:48:45	2:36:05	1:00:40	3:36:45	0:05:08	0:25:41
27	0:26:15	1:50:15	2:38:10	1:01:30	3:39:40	0:05:12	0:26:02
28	0:26:35	1:51:40	2:40:05	1:02:15	3:42:20	0:05:16	0:26:21
29	0:27:05	1:53:50	2:43:00	1:03:30	3:46:30	0:05:22	0:26:50
30	0:27:40	1:55:55	2:46:05	1:05:10	3:51:15	0:05:29	0:27:24
31	0:27:55	1:57:30	2:48:10	1:05:40	3:53:50	0:05:33	0:27:43
32	0:28:20	1:58:50	2:49:55	1:06:25	3:56:20	0:05:36	0:28:00
33	0:28:50	2:01:00	2:52:05	1:07:40	3:59:45	0:05:41	0:28:25
34	0:29:10	2:02:10	2:55:15	1:08:25	4:03:40	0:05:46	0:28:52
35	0:29:30	2:03:10	2:56:35	1:08:55	4:05:30	0:05:49	0:29:05
36	0:29:50	2:04:50	2:58:40	1:09:40	4:08:20	0:05:53	0:29:26
37	0:30:05	2:05:50	3:00:00	1:10:20	4:10:20	0:05:56	0:29:40
38	0:30:40	2:07:10	3:02:05	1:11:10	4:13:15	0:06:00	0:30:01
39	0:31:10	2:09:10	3:04:55	1:12:30	4:17:25	0:06:06	0:30:30
40	0:31:50	2:11:50	3:08:30	1:13:55	4:22:25	0:06:13	0:31:06
41	0:32:25	2:13:55	3:11:25	1:15:15	4:26:40	0:06:19	0:31:36
42	0:32:45	2:15:50	3:14:30	1:16:05	4:30:35	0:06:25	0:32:04
43	0:33:15	2:18:10	3:18:05	1:17:25	4:35:30	0:06:32	0:32:39
44	0:33:40	2:19:50	3:20:10	1:18:30	4:38:40	0:06:36	0:33:01
45	0:34:00	2:21:20	3:21:55	1:19:40	4:41:35	0:06:40	0:33:22
46	0:34:35	2:23:20	3:25:00	1:20:40	4:45:40	0:06:46	0:33:51
47	0:35:15	2:26:40	3:30:10	1:22:10	4:52:20	0:06:56	0:34:38
48	0:36:10	2:30:30	3:35:00	1:24:30	4:59:30	0:07:06	0:35:29
49	0:37:05	2:34:30	3:41:00	1:26:35	5:07:35	0:07:17	0:36:27
50	0:38:00	2:38:30	3:46:30	1:29:05	5:15:35	0:07:29	0:37:24
51	0:39:05	2:43:30	3:54:05	1:31:40	5:25:45	0:07:43	0:38:36

52	0:40:25	2:48:20	4:00:20	1:35:10	5:35:30	0:07:57	0:39:45
53	0:41:50	2:53:50	4:08:20	1:38:20	5:46:40	0:08:13	0:41:05
54	0:43:15	3:00:40	4:17:50	1:42:00	5:59:50	0:08:32	0:42:38
55	0:45:05	3:08:15	4:30:10	1:45:20	6:15:30	0:08:54	0:44:30
56	0:46:55	3:16:10	4:40:20	1:49:40	6:30:00	0:09:15	0:46:13
57	0:48:45	3:23:25	4:51:00	1:54:50	6:45:50	0:09:37	0:48:05
58	0:50:20	3:30:40	5:00:30	1:59:20	6:59:50	0:09:57	0:49:45
59	0:52:20	3:38:50	5:12:40	2:03:50	7:16:30	0:10:21	0:51:43
60	0:53:50	3:46:20	5:24:10	2:07:45	7:31:55	0:10:43	0:53:33
61	0:55:55	3:54:10	5:34:10	2:12:40	7:46:50	0:11:04	0:55:19
62	0:57:35	4:00:45	5:43:50	2:16:09	7:59:59	0:11:23	0:56:53

### **Σημειώσεις:**

- 1) Τα προτεινόμενα περάσματα αφορούν σε δρομείς που έχουν ξανατρέξει περίπου στην ίδια επίδοση.
- 2) Πριν ξεκινήσετε για τον χρόνο που θα διαλέξετε από τον πίνακα σκεφτείτε - τον έχετε; Αν όχι, επιλέξτε πιο αργό.
- 3) Αν έχει ζέστη, προσθέστε για κάθε πεντάρι από 5" έως 30", ανάλογα με το επίπεδο και τη δυναμική του κάθε αθλητή. Μην ξεχνάτε να πίνετε νερό από όλους τους σταθμούς.
- 4) Για όλες τις επιδόσεις ισχύει περιθώριο συν-πλην δυο λεπτών, αναλόγως των καιρικών συνθηκών και της κατάστασης του δρομέα.
- 5) Για χρόνους από 6 έως και 8 ώρες, είναι καλύτερα από την αρχή του αγώνα να εναλλάσσεται περπάτημα με τρέξιμο.
- 6) Οι προτεινόμενοι χρόνοι και τα περάσματα είναι για την ακριβή μέτρηση των χιλιομέτρων που φαίνονται στο οδόστρωμα και όχι στο μετρητή απόστασης των ρολογιών, τα οποία αποδεδειγμένα μπορεί να έχουν μικρότερες ή μεγαλύτερες αποκλίσεις.
- 7) Σε όλες τις αρνητικές σκέψεις και την τάση εγκατάλειψης που επικρατεί σε όλους τους δρομείς λόγω της σωματικής καταπόνησης και έλλειψης πνευματικής διαύγειας, λύτρωση αποτελεί ο τερματισμός στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο. Είναι η Μέκκα των απανταχού Μαραθωνοδρόμων, είναι η αθλητική ολοκλήρωση για τον κάθε δρομέα αφού συμπυκνώνει ιστορικά, αθλητικά και αγωνιστικά στοιχεία - όλη δηλαδή τη μαγεία του Κλασσικού αθλητισμού. Και μένει ανεξίτηλη στη μνήμη κάθε συμμετέχοντα, γιατί αναμετρήθηκε με την απόσταση και τον εαυτό του, και νίκησε με την ψυχή του!

### **Υστερόγραφο:**

Το είναι μας είναι το μυαλό μας!!! Μυαλό δεν πουλάνε ούτε στα θρανία, ούτε στη λαϊκή - ή το χεις, ή σου λείπει. Τρέξτε λοιπόν μυαλωμένα, πηγαίνοντας ΑΡΓΑ στην αρχή, για να φτάσετε γρήγορα στο ΤΕΛΟΣ! Καλό αγώνα σε όλους και όλες. Να θυμάστε ότι νίκη είναι ο τερματισμός. Το σπουδαιότερο στο Μαραθώνιο δεν είναι η νίκη, αλλά η συμμετοχή - άλλωστε το ουσιώδες στη ζωή δεν είναι η επιτυχία αλλά ο αγώνας που αυτή απαιτεί. Όσο και αν τρέχεις, μην βιάζεσαι. Το ταξίδι είναι αυτό που μετράει, και όχι η άφιξη στον προορισμό. Τον προορισμό των έχεις κερδίσει ήδη με την προσπάθειά σου.

### ***Πως μπορείτε να προσδιορίσετε το χρόνο σας.***

Μια απλή και σίγουρη εμπειρική μέθοδος, βασισμένη σε δικά μου στοιχεία, για να γνωρίζετε την επίδοση σας περιγράφεται παρακάτω.

Αριστες ημέρες πριν τον αγώνα(45-50) βρείτε μια ευθεία διαδρομή περίπου πέντε χιλιομέτρων. Για όσους ζουν στην Αθήνα μια πολύ καλή επιλογή είναι το πρώτο δεκάρι της αυθεντικής διαδρομής με αναστροφή. Για τους υπόλοιπους αθλητές μια ασφάλινη διαδρομή 3-6 χιλιομέτρων. Σε αυτές τις διαδρομές θα πρέπει να τρέξετε 35 χιλιόμετρα στον μέσο ρυθμό του αγώνα, ανάλογα με το χρόνο που επιδιώχετε να πετύχετε. Σε αυτό το «αγωνιστικό τριανταπεντάρι» θα προσπαθήσετε να τρέξετε τα τελευταία πέντε χιλιόμετρα γρηγορότερα κατά 20'' - 40'' από το μέσο ρυθμό των προηγούμενων πενταριών. Αν για παράδειγμα ο μέσος ρυθμός ανά πεντάρι είναι 20' το τελευταίο να προσπαθήσετε να το τρέξετε σε 19':40'' έως 19':20''

Έτσι αν θέλετε να επιτύχετε στο Μαραθώνιο χρόνο 2:48':00, ο μέσος ρυθμός ανά πέντε χιλιόμετρα είναι 20':00'' επομένως το συγκεκριμένο τριανταπεντάρι πρέπει να βγει σε 2h:20'. Αν ο στόχος σας είναι για χρόνο 3h:30'' ο μέσος ρυθμός ανά πεντάρι 25' και συνεπώς το τριανταπεντάρι πρέπει να βγει σε 2h:55'. Τέλος αν ο στόχος είναι 4h:13' ο μέσος ρυθμός ανά 5 χιλιόμετρα είναι 30':00'' και το τρέξιμο πρέπει να ολοκληρωθεί σε 3h:30'. Θα πρέπει στο τέλος του προπονητικού τεστ να εκτιμήσουμε την κατάσταση μας. Όσο πιο άνετα νοιώθουμε τόσο πιθανότερο είναι να τερματίσουμε εντός του επιθυμητού χρονικού ορίου την ημέρα του Μαραθωνίου. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να θέσουμε ένα πιο εφικτό στόχο τουλάχιστον σε αυτή τη χρονιά.

Για το συγκεκριμένο τεστ που προτείνω θα προσπαθήσετε ώστε οι καιρικές συνθήκες να είναι τέλειες, δηλαδή χωρίς ζέστη και υγρασία γιατί θα σας πάρει δύναμη. Δεν είναι απαραίτητο να γίνει την ώρα του αγώνα, μπορεί να γίνει μόλις πέφτει ο ήλιος, ενώ θα πρέπει να πίνετε νερό και τα υγρά ή ενεργειακά ποτά που θα χρησιμοποιήσετε και την ημέρα του αγώνα. Όπως προανέφερα η μέθοδος που προτείνω προκύπτει από προσωπική εμπειρία. Ωστόσο, κατά τη γνώμη μου πρέπει όλοι οι δρομείς να υποβάλλονται σε εργομετρικές εξετάσεις. Έχουμε πολύ καλούς και έμπειρους εργοφυσιολόγους επιστήμονες.

Δεν γνωρίζω προσωπικά κανένα από αυτούς. Έχω μάθει για την σημαντική εργασία τους στον Μαραθώνιο και μπορώ να αναφέρω ενδεικτικά τον πρώτο διδάσκοντα Ηλία Ζαχαρόγιαννη, τον Νίκο τον Δημητριάδη, τον Βαγγέλη τον Ρουσόπουλο, το Νίκο τον Κουνδουράκη τον νέο μα ανερχόμενος Άρη Μύρκο και πολλούς άλλους. Βοήθησαν με την επιστημονική επάρκειά τους όχι μόνο τους πρωταθλητές αλλά και πάρα πολλούς απλώς αθλούμενους δρομείς. Διαθέτουμε επιστημονικά πλέον στοιχεία για την ένταση της προπόνησης το αναερόβιο κατώφλι, τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, το παραγόμενο γαλακτικό οξύ, την καρδιακή συχνότητα που είναι στοιχεία απαραίτητα για να έχουμε ακριβή εικόνα της φυσικής κατάστασης στην οποία θα βρισκόμαστε στον αγώνα. Εργομετρικές εξετάσεις πρέπει να γίνονται στην περίοδο της προετοιμασίας μας για το Μαραθώνιο τρεις φορές. Μια στην αρχή για να ξέρουμε την ένταση και το ρυθμό των προπονήσεων, μια στη μέση για να δούμε που βρισκόμαστε και τέλος είκοσι μέρες πριν τον αγώνα για να δούμε την βελτίωση μας. Συνδυάζοντας τα προπονητικά και εργομετρικά δεδομένα μπορούμε να θέσουμε ένα ρεαλιστικό στόχο σχετικά με το χρόνο τερματισμού μας.

Αν αξιολογήσουμε αυτές τις τρεις παραμέτρους, την εμπειρική μου ανάλυση και τα προτεινόμενα περάσματα, τα προπονητικά σας δεδομένα και τέλος τις επιστημονικές –εργομετρικές σας εξετάσεις, να είστε σίγουροι ότι το αποτέλεσμα θα είναι άριστο ή στη χειρότερη περίπτωση δεν θα βγείτε εκτός αγωνιστικού στόχου.

Για τους αθλούμενους, καλύτερη προπόνηση για την προετοιμασία του Μαραθωνίου, είναι η συμμετοχή σε αγώνες από 3000 μέτρα έως 15000 μέτρα. Δεν πρέπει να φοβάστε τους αγώνες γιατί με τη συμμετοχή σας αποκτάτε πείρα, μαθαίνετε τακτική και προσαρμόζεστε στην ανοχή γαλακτικού οξέος. Είναι καλύτερο να μπούμε στο Μαραθώνιο φρέσκοι παρά υπερπροπονημένοι γιατί η κούραση δε φαίνεται στην προπόνηση αλλά συνήθως « βγαίνει» στον αγώνα. Όταν νοιώθουμε να έχουμε βαρίδια στα πόδια και το σώμα μας δεν φεύγει αυτό είναι ένδειξη υπερπροπόνησης.

### **Αθλητικό αρχείο...**

Είναι πολύ όμορφο να φτιάξετε το προσωπικό αθλητικό σας αρχείο. Ένας έξυπνος τρόπος είναι στο πίσω μέρος του αριθμού σας να γράφετε τον τόπο, την ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, την επίδοσή σας και τις πιο δυνατές στιγμές του αγώνα, την τακτική σας χαρακτηρίζοντας την και αυτό θα είναι για σας και τους επίγονους οι καλύτερες αναμνήσεις.

*Τα αποδεικτικά στοιχεία της εμπειρικής μου μεθόδου (ο Μαλρώ λέει ότι γνώση είναι αυτό που μένει όταν ξεχάσεις ότι έμαθες).*

Από 23 Μαρτίου 2003 έως 4 Απριλίου 2004 ,δηλαδή σε ένα χρόνο και έντεκα μέρες, έκανα 664 αγωνιστικά χιλιόμετρα, συμμετέχοντας σε 12 Μαραθωνίους, 4 ημιμαραθωνίους και 7 αγώνες λιγότερων χιλιομέτρων. Όλα αυτά έγιναν στα 48 μου χρόνια. Σας παρακαλώ να παρατηρήσετε στον πίνακα που ακολουθεί, την χρονική απόσταση μεταξύ των Μαραθωνίων. Ειδικά το διάστημα 2-30 Νοεμβρίου 2003, συμμετείχα σε τρεις Μαραθωνίους και ένα ημιμαραθώνιο και οι επιδόσεις μου στους Μαραθωνίους διαφοροποιούνταν ελάχιστα μόλις δευτερόλεπτα. Επισημαίνω ακόμα ότι στους Μαραθωνίους στο Παρίσι και την Πάφο είχε πολλή ζέστη με θερμοκρασία που έφτανε τους 30 βαθμούς ενώ στον αγώνα του Ρότερνταμ είχε 32 βαθμούς. Μάλιστα, στον Μαραθώνιο του Ρότερνταμ συμμετείχαν και οι πρωταθλητές Παναγιώτης Χαραμής, Βασίλης Ζαμπέλης και Θόδωρας Ζάχος προσπαθώντας να επιτύχουν επιδόσεις που θα τους εξασφάλιζαν συμμετοχή στους Ολυμπιακούς αγώνες του 2004. Εξαιτίας των καιρικών συνθηκών, και οι τρεις τους έζησαν μια οδυνηρή εμπειρία.

Στους τρεις προαναφερθέντες αγώνες πιθανόν να είχα επιτύχει καλύτερη επίδοση αν δεν είχε τόση ζέστη. Ήξερα βέβαια πριν τον αγώνα τι ρυθμό θα ακολουθούσα γιατί τον είχα τρέξει πριν και έτσι δεν έφευγα από τους στόχους μου. Σε διαδοχικούς λοιπόν αγώνες πέτυχα επιδόσεις με απόκλιση δευτερολέπτων ή λεπτού ενώ κατάφερα να ανταπεξέλθω σε δύσκολες καιρικές συνθήκες. Αναφέρω όλα αυτά σαν στοιχεία ενδεικτικά των όσων συνιστώ παραπάνω, καθώς είμαι ένας απλός δρομέας (με επίδοση 3h03'28'' σε μικρότερη ηλικία). Δεν υπήρξα ούτε Γιάννης Κούρος, ούτε Κώστας Καρνάζης, ούτε Αργύρη; Παπαθανασόπουλος, ούτε πρωταθλητής. Ένας απλώς αθλούμενος είμαι, και αφού λοιπόν μπόρεσα και τα έκανα εγώ, γιατί να μην μπορείτε να κάνετε και εσείς ένα τριανταπεντάρι; Μοναδική προϋπόθεση είναι η ψυχική δύναμη και η θέληση.

Αν λοιπόν εσείς κάνετε το τεστ των 35 χιλιομέτρων 50 ημέρες πριν τον αγώνα στο ρυθμό που σχεδιάζετε να ακολουθήσετε και το βγάλετε άνετα, δε θα σας πάρει δύναμη και δεν υπάρχει περίπτωση να μην πέσετε μέσα στο στόχο σας για την επίδοση που περιμένετε να κάνετε στον αγώνα. Στη χειρότερη περίπτωση να «χάσετε» ένα λεπτό στα υπόλοιπα επτά χιλιόμετρα. Αν όμως πάτε πιο γρήγορα περίπου 20'' - 40'' από το 30° έως το 35° χιλιόμετρο είστε σίγουρα στο χρόνο που επιδιώκετε. Μια εβδομάδα μετά το προπονητικό τεστ των 35



χιλιόμετρων ακολουθώντας πρόγραμμα χαλαρής προπόνησης ενεργητικής αποκατάστασης είστε αμέσως μετά έτοιμοι για τη συνέχιση του προγράμματός σας. Επιπρόσθετα είναι πολύ μακριά από την αγωνιστική σας υποχρέωση οπότε μέχρι τον αγώνα θα έχετε προλάβει να ξεκουραστείτε. Μην το φοβάστε λοιπόν. Να γνωρίζετε ότι αν πετύχει το τεστ θα έχετε επιπλέον αποκτήσει και την ψυχολογία του χρόνου που ζητάτε.

Κάποιοι πιστεύουν ότι αποδεικτικό στοιχείο-δεδομένο για την επίδοση σας είναι ο μισός Μαραθώνιος. Κατά τη γνώμη μου δεν είναι, γιατί άλλοι δρομείς έχουν μικρή άλλοι μεγαλύτερη απόκλιση στο χρόνο ενός ημιμαραθωνίου, (που λογικά για το Μαραθώνιο ο χρόνος θα ήταν διπλάσιος συν κάποια υπολογισμένη απόκλιση λόγω κόπωσης και δυσκολιών του Μαραθωνίου), δεν είναι λοιπόν δεδομένη για κάθε δρομέα. Μόνο οι πολύ έμπειροι δρομείς γνωρίζουν την απόκλιση και πέφτουν μέσα στις προβλέψεις τους. Απλώς μπορείτε να τρέξετε ένα ημιμαραθώνιο τρεις εβδομάδες ή ένα μήνα πριν για να φορμαριστείτε. Αλλά στην πρόταση τη δική μου αν έχετε βγάλει το τεστ των τριανταπέντε χιλιομέτρων στο ρυθμό του αγώνα χρειάζονται αλλά επτά χιλιόμετρα και είναι διαφορετικό αυτό από το να υπολογίζεις άλλο μισό μαραθώνιο.

Επισημαίνω ακόμη ότι δεν πρέπει να κάνετε πολλούς μαραθωνίους το χρόνο. Είναι λάθος. Εγώ έτρεξα 12 Μαραθωνίους σε ένα χρόνο γιατί μου άρεσε να αλλάζω αγωνιστικές παραστάσεις και να γνωρίζω καινούριους τόπους. Το σωστό είναι δύο Μαραθώνιοι το χρόνο ένα την Άνοιξη και ένα το Φθινόπωρο - τον Αυθεντικό κατά προτίμηση.

Οι καλύτερες προπονήσεις κατά τη γνώμη μου σε όλη τη διάρκεια του χρόνου είναι να συμμετέχετε (οι Μαραθωνοδρόμοι πρωταθλητές και αθλούμενοι) σε αγώνες από 3000-15000 μέτρα.

Για να σας οδηγήσω με περισσότερη σιγουριά στον υπολογισμό του τελικού χρόνου παραθέτω τα παρακάτω:

Οι δρομείς που στοχεύουν επίδοση από 2h.06'.40'' έως 2h.45' όταν θα βρίσκονται στο 30° χιλιόμετρο μπορούν να προσθέσουν για ασφάλεια έως 30'' στο χρόνο του πίνακα 1.

Οι δρομείς που στοχεύουν επίδοση από 2h.45'.40'' έως 3h.30' όταν θα βρίσκονται στο 30° χιλιόμετρο μπορούν να προσθέσουν ένα λεπτό στο χρόνο του ίδιου πίνακα.

Οι δρομείς που στοχεύουν επίδοση από 3h.30' έως 5h. όταν θα βρίσκονται στο 30° χιλιόμετρο μπορούν να προσθέσουν έως δύο λεπτά.

Οι δρομείς που στοχεύουν επίδοση από 5h έως 8h όταν θα βρίσκονται στο 30° χιλιόμετρο μπορούν να προσθέσουν έως τρία λεπτά για να έχουν περισσότερη ασφάλεια για τον υπολογισμό του τελικού χρόνου.

### 23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2003 - 4 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2004

377 ΗΜΕΡΕΣ - 664 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ

A-A	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΑΓΩΝΑΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΜΕΤΡΑ	ΕΠΙΔΟΣΗ
1.	23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΦΑΙΣΤΟΣ	42.195	3.21.13
2.	6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΠΑΤΡΑ	42.195	3.20.18
3.	13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΡΟΤΕΡΝΤΑΜ	42.195	3.27.26
4.	20 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2003	ΔΡΟΜΟΣ ΚΟΥΔΟΥΜΑ ΚΥΣΣΟΛΙΑ	ΜΟΝΗ ΚΟΥΔΟΥΜΑ	22.500	2.43.10
5.	18 ΜΑΪΟΥ 2003	ΔΡΟΜΟΣ CANDIA MARIS	ΑΜΜΟΥΔΑΡΑ	5.300	20.59
6.	4 ΙΟΥΝΙΟΥ 2003	ΑΡΕΤΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	ΜΟΝΗ ΑΡΕΤΙΟΥ	14.000	1.09.40
7.	15 ΙΟΥΝΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΕΥΝΟΪΑΣ	ΣΤΟΓΧΟΜΗ	42.195	5.25.57
8.	22 ΙΟΥΝΙΟΥ 2003	ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΗΜΕΡΑ	ΛΙΜΑΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	10.000	39.34
9.	17 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2003	ΔΙΚΤΑΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	ΨΥΧΡΟ ΛΑΣΘΙΟΥ	24.000	1.47.04
10.	24 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2003	ΚΟΡΝΑΡΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	ΣΗΤΕΙΑ	10.000	40.51
11.	7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΟΡΘΟΠΑΔΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΟΛΥΜΠΙΟΥ	ΛΙΤΟΧΩΡΟ	38.000	5.14.29
12.	28 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΒΕΡΟΛΙΝΟ	42.195	3.26.04
13.	5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	42.195	3.31.30
14.	27 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2003	ΝΕΣΤΟΡΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ	8.000	36.37
15.	2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΑΘΗΝΑ	42.195	3.35.21
16.	8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΑΡΚΑΔΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ	ΡΕΘΥΜΝΟ	22.000	1.31.39
17.	16 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΔΡΟΜΟΣ ΠΑΝΕΤΙΜΙΟΥ	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	12.000	53.05
18.	23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΠΑΦΟΣ	42.195	3.35.24
19.	30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2003	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΜΙΛΑΝΟ	42.195	3.33.28
20.	25 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2004	ΠΑΡΑΡΤΗΡΙΟ ΠΡΟΤΑΞΗΜΑ ΑΝΔΡΙΑΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ	ΙΕΡΑΠΕΤΡΑ	12.000	48.12
21.	14 ΜΑΡΤΙΟΥ 2004	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΦΑΙΣΤΟΣ	42.195	3.25.58
22.	28 ΜΑΡΤΙΟΥ 2004	ΔΡΟΜΟΣ ΚΟΥΔΟΥΜΑ	ΜΟΝΗ ΚΟΥΔΟΥΜΑ	22.500	1.54.31
23.	4 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2004	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	ΠΑΡΙΣ	42.195	3.37.35

12 ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ - 4 ΜΙΣ. ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ (PLUS)

ΚΑΙ 7 ΜΙΚΡΟΤΕΡΟΙ ΑΓΩΝΕΣ... ΚΑΙ ΟΜΩΣ ΕΓΙΝΑΝ... ΣΤΑ 48!!

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΝΤΩΝΑΚΗΣ

### *Το απόσταγμα της γνώσης...*

«Είναι μακρύς ο δρόμος γεμάτος περιπέτειες γεμάτος γνώσεις...

Το φθάσιμο είναι ο προορισμός σου...

αλλά μη βιάζεις το ταξίδι διόλου ..,

να φθάσεις πλούσιος με όσα κέρδισες στο δρόμο.»

(Καβάφης «Ιθάκη» Λίγο παραφρασμένο)

Σε όλες τις αρνητικές σκέψεις και την τάση εγκατάλειψης που επικρατεί σε όλους τους δρομείς λόγω της σωματικής καταπόνησης και της έλλειψης πνευματικής διαύγειας ,λύτρωση αποτελεί ο τερματισμός μπροστά σε δεκάδες χιλιάδες θεατές που βρίσκονται μέσα και έξω από το Παναθηναϊκό στάδιο και η ιδέα πως ο τερματισμός στον Αυθεντικό Μαραθώνιο είναι η «Μέγα» για κάθε μαραθωνοδρόμο και είναι η αθλητική ολοκλήρωση για τον καθένα αφού συμπυκνώνει ιστορικά, αθλητικά και αγωνιστικά στοιχεία, όλη τη μαγεία του κλασικού αθλητισμού. Γιατί καθένας από τους δρομείς αναμετρήθηκε με την απόσταση και τον εαυτό του και όλες τις δυσκολίες τις νίκησε με την ψυχή του. Η στιγμή του τερματισμού στο Καλιμάρμαρο στάδιο μένει ανεξίτηλη στη μνήμη κάθε δρομέα.

Κλείνοντας θα ήθελα να ευχηθώ καλή επιτυχία και καλό τερματισμό σε όλους τους αθλητές και αθλήτριες και ιδιαίτερα στις λεβέντισσες και λεβέντες κρητικούς δρομείς.

Τους προτρέπω να απολαύσουν στο έπακρο αυτή τη μοναδική εμπειρία και να έχουν στο μυαλό τους ότι ο αθλητισμός είναι γιορτή και να γυρίσουν πλουσιότεροι σε εμπειρίες και εικόνες.

Φίλοι μου καλοί και συναθλητές καλό αγώνα σε όλους και όλες εύχομαι τα γραφόμενα μου να σας φανούν χρήσιμα.

Θεωρώ ότι έτσι βάζω και εγώ ένα λιθαράκι γνώσης και εμπειρίας για τον αγώνα που θα τρέξουμε στον οποίο έχουν τρέξει πολλοί μεγάλοι αθλητές πετυχαίνοντας σημαντικές επιδόσεις και όλοι αυτοί ζωγραφίζουν την σύγχρονη ιστορία του Αυθεντικού Μαραθωνίου.

Αξιοποιώντας την εμπειρία μου σας λέω πως πολλές φορές μετάνιωσα γιατί έφυγα γρήγορα ποτέ όμως δεν μετάνιωσα όταν έφευγα αργά.

Θεωρώ ότι το αργό μπορείς να το κάνεις γρήγορο, το γρήγορο δεν μπορείς να το κάνεις γρηγορότερο γιατί ειδικά στο Μαραθώνιο το γρήγορο γίνεται πιο αργό.

Τελειώνοντας θα ήθελα να ευχηθώ στο ΣΕΓΑΣ καλή επιτυχία γι' αυτή την τεράστια διοργάνωση που έχει αναλάβει- Είμαι σίγουρος ότι θα ανταπεξέλθει με επιτυχία, με τη βοήθεια και την αρμονική συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων, Δήμου, εθελοντών, σωματίων ασφαλείας και οπωσδήποτε του κόσμου που θα κατακλύσει τους δρόμους και το στάδιο, για να απολαύσει το μεγαλύτερο δρομικό γεγονός της Ελλάδας. Σε μια διοργάνωση που συμμετέχουν περισσότεροι από 50000 δρομείς ,την παρακολουθούν δεκάδες χιλιάδες θεατές, την υποστηρίζουν πολλοί φορείς και απλός κόσμος εθελοντικά, το προσδοκώμενο κέρδος για τους συμμετέχοντες και τον τόπο είναι ανυπολόγιστο κυρίως στο συμβολικό και αξιακό κομμάτι του.

Κλείνοντας θα ήθελα να αναφερθώ σε δύο αγώνες που διεξάγονται τις επόμενες εβδομάδες στην Κρήτη και αποτελούν πολύ καλά τέστ ενόψει του Μαραθωνίου της Αθήνας. Στις 12 Αυγούστου στο πανέμορφο οροπέδιο Λασιθίου, ο δήμος σε συνεργασία με την περιφέρεια οργανώνει τον γύρο του Λασιθίου με την επωνυμία **«25<sup>ος</sup> Δικταίος δρόμος»** που είναι αγώνας 24 χιλιομέτρων σε ασφαλτο με 90% ευθεία. Οι αθλητές περνούν από 15 χωριά του Λασιθίου που βρίσκονται σε υψόμετρο 820-880 μέτρων, ενώ το φυσικό περιβάλλον με τους ανεμόμυλους και τα κοπάδια θυμίζει Κρήτη άλλης εποχής. Στις 7 Οκτωβρίου 2018 διεξάγεται ο **4<sup>ος</sup> Ημιμαραθώνιος Αρκαλοχωρίου**, ένας αγώνας σε ασφαλτο με ανηφόρες, κατηφόρες και ευθείες που οδηγεί τους αθλητές μέσα από παραδοσιακά χωριά σε ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον με αμπέλια και ελιές ενώ συνοδεύεται από την παραδοσιακή κρητική φιλοξενία. Οι αγώνες γίνονται με την υποστήριξη της Περιφέρειας Κρήτης, των τοπικών δήμων και πολιτιστικών συλλόγων και του ΣΕΓΑΣ. Εάν δεν έχετε συμμετάσχει σε κάποιον από αυτούς στο παρελθόν, σας τους συνιστώ ανεπιφύλακτα!

### **Σημείωση υπογράφοντα**

Για τη μελέτη, την ανάλυση και το κείμενο που παρουσιάζεται παραπάνω, δούλεψα σε καθημερινή βάση για έξι μήνες, ενώ για το χειροποίητο κολλάζ χρειάστηκαν 4000 κοψίματα και μονταρίσματα. Θα ήθελα αυτή η εργασία που είναι απόσταγμα εμπειρίας και μελέτης, να αποτελέσει ερέθισμα και κίνητρο για όποιον επιστήμονα εργοφυσιολόγο, προπονητή ή δρομέα επιθυμεί να την βελτιώσει ή να τη συμπληρώσει προκειμένου να δημιουργήσει ένα καινούριο πόνημα για το καλό όλων των μαραθωνοδρόμων. Σινοπός μου είναι να βοηθήσω τους αθλητές να πετύχουν το στόχο τους και να συνδράμω ώστε να ενισχυθεί ο Αυθεντικός Μαραθώνιος ακόμη περισσότερο μια και πρόκειται για μια εθνική προσπάθεια που συμπυκνώνει ιστορικά, πολιτισμικά, πολιτικά και αθλητικά χαρακτηριστικά. Είναι το νήμα που συνδέει το παρελθόν με το παρόν, τα ιδανικά με τον αθλητισμό και γι' αυτό είναι χρέος όλων μας να τον διατηρήσουμε σε ένα υψηλό επίπεδο αντάξιο του ιστορικού και αξιακού του φορτίου. Υπάρχουν ακόμη πολλοί καλοί δρομείς που δεν αναφέρονται παραπάνω – δεν τους έχω ξεχάσει, θα τους αναφέρω κάποια άλλη φορά στο μέλλον. Αυτή τη φορά έπρεπε να περιοριστώ στους δέκα καλύτερους κορυφαίους πρωταγωνιστές του ΑΜΑ και την ιστορία τους που δεν πρέπει να ξεχνάμε.

Σεμνά και ταπεινά προς όλους/ες εσάς

### **Ευχαριστίες**

Το (ασπρόμαυρο) φωτογραφικό υλικό και οι χρόνοι που παρατίθενται στην αρχή του παρόντος κειμένου προέρχονται από τα βιβλία **«Οι Έλληνες και ο Μαραθώνιος»** (Γ. Μαμουτζέλος, εκδ. iRUNNER) και **«Μαραθώνιος και Μαραθώνας»** (Η. Αθανασόπουλος). Είναι και τα δύο εξαιρετικά αναγνώσματα και προτείνονται ανεπιφύλακτα από τον γράφοντα. Οι έγχρωμες φωτογραφίες προέρχονται από τα (επίσης εξαιρετικά) περιοδικά **iRun** και **Runner**. Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους φίλους και συναθλητές Μηνά Πακιουφάκη, Τάσο Τσατσάκη και Αλέξανδρο Στεφανίδη για την πολύτιμη συμβολή τους στη σύνταξη του παρόντος, και να τους ευχηθώ από καρδιάς κάθε καλό σε εκείνους και τις οικογένειές τους.



### *Υστερόγραφο σημαντικό*

Οι τελευταίες ημέρες υπήρξαν μέρες οδύνης και πένθους για τη χώρα. Οι συμμετέχοντες στον Κλασικό Μαραθώνιο εφέτος θα περάσουν από μέρη φορτισμένα από πρωτοφανείς εικόνες θλίψης και απώλειας. Επειδή όμως μετά το πιο βαθύ σκοτάδι πάντα έρχεται η ανατολή, όλοι μαζί μπορούμε να προσφέρουμε μια βοήθεια σε αυτούς τους ανθρώπους – και αν δεν μπορούμε να εξαφανίσουμε τον πόνο τους, σίγουρα μπορούμε να τους απαλύνουμε το βαρύ φορτίο τους. Μήπως πρέπει ο ΣΕΓΑΣ και οι διοργανωτές του AMA να βρουν έναν τρόπο ώστε οι προσδοκώμενοι 20,000 συμμετέχοντες που θα βρεθούν στην Αττική τις ημέρες του αγώνα να βοηθήσουν κάπως; Είμαι σίγουρος ότι ουδείς εξ αυτών θα δυσανασχετήσει προσφέροντας κάτι – τι λέτε;

### *Με εκτίμηση*

*Στέφανος Αντωνάκης, βετεράνος δρομέας του ΟΦΗ*

*Την εμπειρία μην την αγνοείς, αλλά να την εξετάζεις!*

*Ηράκλειο, 26 Ιουλίου 2018*