

36^{ος} Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών

11 Νοεμβρίου 2018

«Την εμπειρία μην την αγνοείς, αλλά να την εξετάζεις και να τη μελετάς...»

A. Πώς ο Πρόεδρος του ΣΕΓΑΣ και οι άξιοι συνεργάτες του κατόρθωσαν να απογειώσουν το δρομικό κίνημα και να μετατρέψουν τον ΑΜΑ σε γεγονός παγκόσμιας εμβέλειας.

B. Πίνακας με 112 περάσματα στον ΑΜΑ κορυφαίων αθλητών και αθλούμενων από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ώστε η υποδειγματική τακτική που ακολούθησαν να βοηθήσει τους συμμετέχοντες στον ΑΜΑ.

Γ. Εμπειρικός πίνακας 62 περασμάτων στα 4 πιο κρίσιμα σημεία της διαδρομής, για χρόνους από 2.06.40 έως και 8 ώρες.

Δ. Παρουσίαση 3 εναλλακτικών τακτικών για τον ΑΜΑ, με ανάλυση και παραδείγματα για την κάθε μία.

Ε. Φωτογραφικό κολάζ των κορυφαίων αθλητών που τίμησαν μέσα στα χρόνια με την παρουσία τους τον ΑΜΑ – η ιστορία μας που δεν πρέπει να ξεχνάμε.

ΣΤ. Προβλέψεις και σχόλια για τους 6 αθλητές και αθλήτριες που θα διεκδικήσουν τις 3 πρώτες θέσεις στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα.

Z. Μικρό αφιέρωμα στον ξυπόλητο πρίγκηπα Abebe Bikila.

Η. Τα πέτρινα χρόνια του ΑΜΑ.

Α. Πώς ο Πρόεδρος του ΣΕΓΑΣ και οι άξιοι συνεργάτες του κατόρθωσαν να απογειώσουν το δρομικό κίνημα και να μετατρέψουν τον ΑΜΑ σε γεγονός παγκόσμιας εμβέλειας.

Ο πρόεδρος του ΣΕΓΑΣ, κύριος Κ. Παναγόπουλος, ο άνθρωπος με ανοιχτό μυαλό και όραμα κατόρθωσε και σήκωσε τον κόσμο από τις καρέκλες και του έδωσε βήμα

Να περπατήσει, Να αθληθεί και κάνοντας τον Α. Μ. Α. παγκόσμιο γεγονός μαζί με τους άξιους συνεργάτες του !!!

Όλα έτοιμα για τον 36^ο αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών

Καλό αγώνα φίλοι μου καλοί!

Ο υπογράφων του κειμένου Στέφ. Αντωνιάδης



ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΣΕΓΑΣ
ΙΔΡ. 1897

120 ΧΡΟΝΙΑ

ΕΛΛΑΣ

ΣΥΣΤΗΡΙΗ ΜΕΛΟΣ
GREECE

AIMS



Κώστας Παναγόπουλος
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ

120 ΧΡΟΝΙΑ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΣΕΓΑΣ
ΙΔΡ. 1897

120 ΧΡΟΝΙΑ



ΑΘΗΝΗΣ ΑΥΤΟΙΣΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΕΙΡΗΝΗΣ
Γιργώσης Λαμπράκης
8 ΟΚΤΩΒΗΡΗ 1993

«Είναι τόσο όμορφο να ζεις για την Ειρήνη, είναι τόσο μεγάλο να πεθαίνεις για την Ειρήνη».



ΕΛΛΑΣ 2003



Κούπετριο των αγώνων (αρχαία ΕΟΕ)



«Ο Σπύρος Λούης κέρδισε τον 36ο Μαραθώνιο Αθηνών»



Παναγόπουλος κέρδισε τον 36ο Μαραθώνιο Αθηνών



«Ο Σπύρος Λούης κέρδισε τον 36ο Μαραθώνιο Αθηνών»

Δεν είναι θάυμα ! Είναι ο Παρθενώνας των Ελλήνων





ATHENS MARATHON
THE AUTHENTIC

Δεν είναι όνειρο ! Είναι το καλλιμάρμαρο στάδιο της Ελλάδος
ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ, ΤΟ ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ





42.195μ



ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ



Stelios Kyriakidis

Σήμερα κατάμεστο το Καλλιμάρμαρο στάδιο
ΙΘΕΛΛΑΣ



Ο Διοργανιστής του 36ου Μαραθωνίου Αθηνών του 1997

Λίγες μόνο ημέρες έμειναν για τη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού. Όσοι παρεβρεθούν την 11^η Νοεμβρίου στην Αθήνα, είτε ως θεατές είτε ως δρομείς που θα αναμετρηθούν με την Κλασική διαδρομή, θα γίνουν μάρτυρες ενός τεράστιου γεγονότος. Και οφείλουμε να αποδώσουμε τα εύσημα γι αυτό το εξαιρετικό αποτέλεσμα στον Πρόεδρο του ΣΕΓΑΣ κο **Κώστα Παναγόπουλο** και τους

εξαιρετικούς συνεργάτες του. Επιδεικνύοντας ανοιχτό μυαλό και όραμα, μετέτρεψαν τον AMA από ένα αθλητικό γεγονός περιορισμένης έκτασης σε μια διοργάνωση παγκόσμιας λάμψης. Μέσα σε λιγότερο από δέκα χρόνια οι αριθμοί εκτινάχθηκαν (οι σχεδόν 2500 συμμετέχοντες το 2006 έφτασαν τις 55.000 σήμερα, από 105 χώρες), με ταυτόχρονη ποιοτική βελτίωση. Ειδικότερα εφέτος, μετά από τα τραγικά γεγονότα του καλοκαιριού στην Αττική, ο ΣΕΓΑΣ επέδειξε άμεσα ανακλαστικά τιμώντας το κοινωνικό πρόσωπο του αθλητισμού, τόσο σε συμβολικό (τα πράσινα μαντήλια που θα φορούν οι δρομείς σχηματίζοντας ένα πράσινο ποτάμι) όσο και σε πρακτικό επίπεδο, με την διατήρηση τραπεζικών λογαριασμών για την αναδάσωση της περιοχής. Όλοι μπορούμε να συμβάλουμε σε αυτή τη δράση. Τα συγχαρητήρια είναι δεδομένα, και μόνο αδημονία έχουμε για να δούμε τι άλλο θα φέρει το μέλλον από τους ανθρώπους του ΣΕΓΑΣ.

Β. Πίνακας με 112 περάσματα στον AMA κορυφαίων αθλητών και αθλούμενων από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ώστε η υποδειγματική τακτική που ακολούθησαν να βοηθήσει τους συμμετέχοντες στον AMA.

Α/Α	ΟΝΟΜΑ	Περάσματα				Τεματισμός	Μ.ρυθμός ανά 5χλμ	Ημερομηνία
		5km	21km	30km	12,195			
1	<i>Felix Kandie (Ρεκόρ Διαδρομής Ανδρών Ξένων)</i>	15.37	1.05.52	1.34.24	36.10	2.10.35	15.28	9/11/2014
2	<i>Stefano Baldini (1ος ολυμπιονίκης 2004)</i>	15.58	1.07.38	1.35.50	35.05	2.10.55	15.30	29/8/2004
3	<i>Bill Adcoks (κάτ.ρεκόρ για 35 χρόνια)</i>	15.44	1.05.28	1.34.23	36.44	2.11.07	15.32	6/4/1969
4	<i>Mebrahtom Keflezighi (2ος ολυμπιονίκης 2004)</i>	16.00	1.07.30	1.35.50	35.39	2.11.29	15.34	29/8/2004
5	<i>Rodolfo Gomez (1ος Χρυσό Μαραθώνιο)</i>	15.46	1.05.50	1.34.39	37.10	2.11.49	15.37	7/3/1982
6	<i>Vanderlei Lima (3ος Ολυμπιονίκης 2004)</i>	16.00	1.07.25	1.35.03	37.08	2.12.11	15.39	29/8/2004
7	<i>Abel Anton (1ος στο 6ο Π.Κύπελλο)</i>	15.52	1.07.05	1.36.05	37.11	2.13.16	15.48	9/8/1997
8	<i>Πολιάς Νίκος (ρ.διαδρομής Ελλήνων ανδρών)</i>	16.35	1.10.06	1.39.12	38.44	2.17.56	16.20	29/8/2004
9	<i>Τσιμηγάτος Φάνης (2η καλ. Επίδοση)</i>	16.10	1.08.15	1.38.59	40.56	2.19.55	16.35	7/3/1982
10	<i>Ζαμπέλης Βασίλης (3η καλ. Επίδοση)</i>	16.40	1.10.18	1.40.29	40.06	2.20.35	16.40	3/11/2002
11	<i>Παρούλης Μιχάλης (4η καλ. Επίδοση)</i>	16.34	1.10.14	1.40.24	40.24	2.20.48	16.40	31/10/2010
12	<i>Πολιάς Νίκος (Παγκ. Πρωτάθλημα)</i>	17.23	1.11.55	1.42.12	38.51	2.21.03	16.43	9/8/1997
13	<i>Κούσης Μιχάλης (6η καλ. Επίδοση)</i>	16.42	1.09.20	1.40.58	40.22	2.21.20	16.45	13/8/1979
14	<i>Μερούσης Χριστόφορος (7η καλ. Επίδοση)</i>	16.18	1.10.07	1.41.14	40.08	2.21.22	16.45	8/11/2015
15	<i>Θεοδωρακάτος Δημήτρης (8η καλ. Επίδοση)</i>	16.45	1.11.06	1.41.29	40.15	2.21.44	16.47	31/10/2010
16	<i>Καραβιδάς Γεώργιος (9η καλ. Επίδοση)</i>	16.57	1.11.35	1.42.42	39.35	2.22.17	16.50	9/11/2008
17	<i>Βιρβίλης Γιάννης (11η καλ. Επίδοση)</i>	16.15	1.11.30	1.42.40	40.13	2.22.53	16.55	6/4/1973
18	<i>Βούρος Δημήτρης (12η καλ. Επίδοση)</i>	16.37	1.10.30	1.42.17	41.16	2.23.33	17.00	6/4/1969
19	<i>Abebe Bikila (Ξυπόλυτος)</i>	15.03	1.06.25	1.38.18	45.16	2.23.44	17.01	7/5/1961
20	<i>Κοκοτός Γεράσιμος</i>	17.00	1.11.55	1.43.58	40.53	2.24.51	17.10	6/11/2005
21	<i>Βαγιανός Ευάγγελος</i>	16.15	1.12.45	1.45.05	40.36	2.25.41	17.15	6/4/1973
22	<i>Ευαγγελίδης Δημοσθένης</i>	17.28	1.13.38	1.45.26	40.23	2.25.49	17.16	31/10/2010

23	<i>Susuki Naiko (ολυμπιονίκης 2004, ρ. διαδρομής γυν. ξένων)</i>	17.09	1.13.50	1.45.02	41.18	2.26.20	17.20	29/8/2004
24	<i>Γκελαούζος Κώστας</i>	16.47	1.13.35	1.45.57	41.24	2.27.21	17.27	12/11/2017
25	<i>Φωτόπουλος Θεόδωρος</i>	16.20	1.13.15	1.46.20	41.58	2.28.18	17.34	13/10/1991
26	<i>Παπαδημητρίου Αντωνιος</i>	17.28	1.14.15	1.46.33	42.04	2.28.37	17.36	10/11/2013
27	<i>Καραϊσκιος Παναγιώτης</i>	17.25	1.14.56	1.46.46	42.10	2.28.56	17.37	12/11/2017
28	<i>Ζερβάνης Γιάννης</i>	16.59	1.13.33	1.47.08	42.59	2.30.07	17.47	13/11/2016
29	<i>Καλομοίρης Μιχάλης</i>	17.41	1.15.35	1.48.44	42.53	2.31.37	17.57	8/11/2015
30	<i>Μίσημας Χρήστος</i>	17.07	1.13.30	1.48.17	44.36	2.32.53	18.05	14/4/1972
31	<i>Αργυρόπουλος Νίκος (βαλκανιονίκης 1979)</i>	19.25	1.19.30	2.53.12	39.48	2.33.00	18.06	30/10/1971
32	<i>Τζαναβάρας Παύλος</i>	18.05	1.16.45	1.50.52	43.40	2.34.32	18.18	6/11/2005
33	<i>Rosa Mota (1η στο Ευρωπ. Γυναικιών)</i>	17.40	1.17.50	1.52.14	43.50	2.36.04	18.30	12/9/1982
34	<i>Φωτάκης Αντρέας</i>	18.45	1.20.11	1.54.27	42.31	2.36.58	18.36	10/11/2013
35	<i>Λάμαρης Χρήστος</i>	18.40	1.19.22	1.53.45	43.47	2.37.32	18.40	13/11/2016
36	<i>Αφροδακός Μιχάλης</i>	18.29	1.18.37	1.53.12	44.57	2.38.09	18.44	31/10/2010
37	<i>Πολύζου Μαρία (ρ. διαδρομής γυν. Ελλήνων)</i>	17.36	1.18.59	1.54.01	45.09	2.39.10	18.50	9/8/1997
38	<i>Κεφαλά Κωνσταντίνα (2η καλύτερη επίδοση)</i>	18.52	1.20.32	1.55.25	45.08	2.40.33	19.01	31/10/2010
39	<i>Παπαδάκης Σταμάτης</i>	18.54	1.20.05	1.55.39	45.11	2.40.50	19.03	8/11/2015
40	<i>Αμπατζίδου Γεωργία (3η καλύτερη επίδοση)</i>	19.00	1.19.35	1.53.58	46.53	2.40.51	19.03	9/11/2008
41	<i>Γαζέα Μάγδα (4η καλύτερη επίδοση)</i>	19.01	1.19.34	1.54.56	46.08	2.41.04	19.04	9/11/2008
42	<i>Τσικούρας Νίκος</i>	18.40	1.21.04	1.55.32	45.58	2.41.30	19.08	8/11/2015
43	<i>Ζαροκανάς Σταύρος</i>	19.19	1.20.56	1.55.32	46.05	2.41.37	19.09	12/11/2017
44	<i>Παπαδημητρίου Αντωνιος</i>	19.05	1.20.49	1.56.25	45.17	2.41.43	19.10	12/11/2017
45	<i>Μπέης Κυριάκος</i>	19.09	1.21.05	1.56.23	45.38	2.42.02	19.11	12/11/2017
46	<i>Κούρος Γιάννης</i>	19.35	1.21.40	1.57.54	45.09	2.43.03	19.18	6/11/2005
47	<i>Δοντα Ελένη (5η καλύτερη επίδοση)</i>	19.35	1.22.30	1.58.22	46.13	2.44.35	19.30	6/11/2005
48	<i>Καρίμαη Μαγδα (6η καλύτερη επίδοση)</i>	18.43	1.21.10	1.57.47	47.11	2.44.58	19.33	31/10/2010
49	<i>Κακαράνης Αντώνιος</i>	19.17	1.23.05	1.58.36	46.59	2.45.35	19.37	12/11/2017
50	<i>Κρέκας Γιάννης</i>	19.13	1.23.13	1.59.21	46.16	2.45.37	19.37	9/11/2014
51	<i>Ρήγα Σοφία (7η καλύτερη επίδοση)</i>	18.54	1.20.25	1.56.57	48.44	2.45.41	19.37	13/1/2011
52	<i>Παπαναστασίου Κώστας</i>	19.36	1.23.27	2.00.24	46.42	2.47.06	19.48	13/11/2016
53	<i>Καμπαξής Παντελής</i>	19.16	1.23.27	2.00.17	46.54	2.47.11	19.48	12/11/2017
54	<i>Μπινάση Άννα (8η καλύτερη επίδοση)</i>	19.35	1.22.39	2.00.29	47.21	2.47.50	19.53	5/11/2006
55	<i>Περίφανος Γιάννης</i>	19.45	1.23.55	2.00.39	47.53	2.48.32	19.58	6/11/2005
56	<i>Τσιγερίδης Γεώργιος</i>	19.56	1.25.14	2.01.54	46.51	2.48.45	20.00	12/11/2017
57	<i>Ρεμπούλη Ράνια (9η καλύτερη επίδοση)</i>	19.17	1.23.41	2.01.35	47.31	2.49.06	20.02	12/11/2017
58	<i>Μάνζαρης Δημήτριος</i>	20.03	1.25.03	2.01.25	47.51	2.49.16	20.03	31/10/2010
59	<i>Δημάκη Ντεζζ (10η καλύτερη επίδοση)</i>	19.53	1.25.05	2.02.01	48.37	2.50.38	20.12	10/11/2013
60	<i>Δριτσάκος Δημήτριος</i>	19.56	1.25.10	2.02.12	48.27	2.50.39	20.12	31/10/2010
61	<i>Τζεφαλής Δημήτρης</i>	20.12	1.25.46	2.03.01	47.50	2.50.51	20.12	31/10/2010
62	<i>Τζιατζια Γλυκερία</i>	20.05	1.27.41	2.04.43	46.29	2.51.12	20.17	12/11/2017
63	<i>Συμρωτής Κυριάκος</i>	20.22	1.25.06	2.01.26	49.46	2.51.12	20.17	31/10/2010
64	<i>Τσαγκαράκης Νίκος</i>	20.34	1.27.52	2.05.38	48.44	2.54.22	20.40	9/11/2014

65	Κασιμάντου Ξένια	20.49	1.27.49	2.05.56	50.26	2.56.22	20.50	10/11/2013
66	Μπαρμπαραγιάννης Γεώργιος	21.42	1.30.48	2.10.19	47.48	2.58.07	21.06	31/10/2010
67	Πριβελέτζιο Γκλόρια	21.24	1.29.34	2.08.22	50.00	2.58.22	21.08	9/11/2014
68	Πεφάνης Χαράλαμος	21.23	1.30.01	2.09.07	50.06	2.59.13	21.15	31/10/2010
69	Κατσαλιόρι Παρασκευή	21.47	1.30.31	2.09.39	49.37	2.59.16	21.15	31/10/2010
70	Βουρεξιάκης Αντρέας	21.08	1.29.21	2.08.59	50.49	2.59.48	21.17	13/11/2016
71	Μάλιαρης Γεώργιος	20.39	1.28.58	2.08.12	51.38	2.59.50	21.17	9/11/2014
72	Τζιώτης Νικηφόρος	20.59	1.29.30	2.09.03	52.13	3.01.16	21.28	13/11/2016
73	Πετρογιάννης Μανώλης	21.52	1.31.47	2.12.40	51.07	3.03.47	21.45	12/11/2017
74	Κουλάκης Μάνος	22.22	1.34.32	2.15.40	51.10	3.06.50	22.07	9/11/2014
75	Παπασπύρου Αγγελική	22.25	1.36.01	2.15.44	50.56	3.06.50	22.07	12/11/2017
76	Σαριδάκης Γιάννης	23.02	1.35.55	2.16.31	52.57	3.09.28	22.27	13/11/2016
77	Μπριτζολάκης Μάνος	23.32	1.36.58	2.17.39	52.40	3.10.19	22.33	12/11/2017
78	Μανελάκης Δημήτρης	23.25	1.36.59	2.18.11	52.17	3.10.28	22.34	12/11/2017
79	Κώνστας Χρήστος	23.42	1.37.19	2.18.29	52.16	3.10.45	22.35	12/11/2017
80	Λαχνιδάκης Δημήτρης	22.12	1.36.01	2.19.14	52.08	3.11.22	22.40	13/11/2016
81	Αντωνάκης Στέφανος (Υπογράφων του κειμένου)	22.50	1.36.10	2.18.49	52.51	3.11.40	22.42	17/10/1999
82	Αφορδακός Βαλάντης	22.28	1.36.00	2.17.36	55.05	3.12.41	22.49	12/11/2017
83	Γιούρκας Δημήτριος	22.51	1.37.22	2.18.30	55.07	3.13.37	22.51	31/10/2010
84	Αναστασόπουλος Χρήστος	22.48	1.38.01	2.20.53	55.17	3.16.10	23.14	12/11/2017
85	Αχλάτη Μαρίνα	23.19	1.39.05	2.22.52	56.02	3.18.54	23.34	9/11/2014
86	Μαρνέλος Γιάννης	24.05	1.39.52	2.22.38	56.25	3.19.03	23.35	12/11/2017
87	Ντίνος Κωνσταντίνος	23.55	1.40.20	2.22.40	57.26	3.20.06	23.42	31/10/2010
88	Παρθένης Νίκος	24.20	1.42.02	2.27.35	57.44	3.25.19	24.20	31/10/2010
89	Φλεβάρης Νίκος	24.24	1.42.29	2.27.35	57.44	3.25.19	24.20	31/10/2010
90	Βογιατζή Δήμητρα	25.02	1.43.55	2.28.20	57.51	3.26.11	24.25	12/11/2017
91	Δομαλάκης Μάνος	24.53	1.43.55	2.28.45	57.25	3.26.11	24.25	12/11/2017
92	Βουρβαχάκης Στέλιος	24.54	1.44.22	2.30.04	56.49	3.26.53	24.30	12/11/2017
93	Μουρέλος Νίκος	25.10	1.46.11	2.32.30	1.00.43	3.33.13	25.15	13/11/2016
94	Φασουλάκης Αλέξανδρος	26.02	1.47.47	2.35.32	1.01.20	3.36.52	25.42	13/11/2016
95	Ορφανουδάκη Ελένη	25.38	1.49.31	2.38.16	59.24	3.37.40	25.48	13/11/2016
96	Πακιοφάκης Μηνάς	26.16	1.50.37	2.38.49	1.01.48	3.40.37	26.06	13/11/2016
97	Παπαφραγκιάκης Γιάννης	27.00	1.53.18	2.41.28	1.00.13	3.41.41	26.17	12/11/2017
98	Μαλιαρού Αναστασία	27.02	1.53.18	2.41.27	1.01.05	3.42.32	26.23	12/11/2017
99	Καψής Παντελής	28.40	1.54.05	2.43.23	1.02.27	3.45.50	26.45	13/11/2011
100	Παναγιωτάκης Γιάννης	26.08	1.53.05	2.41.42	1.04.37	3.46.19	26.48	12/11/2017
101	Τσίπα Μαριάννα	25.13	1.52.31	2.44.33	1.02.11	3.46.44	26.51	13/11/2016
102	Οικονόμου Αλέξανδρος	27.02	1.53.53	2.43.19	1.03.36	3.46.55	26.52	13/11/2016
103	Τσατσάκης Τάσος	27.38	1.53.45	2.42.00	1.04.59	3.47.49	27.00	13/11/2016
104	Κερούλης Γεώργιος	26.57	1.55.17	2.46.40	1.03.43	3.50.23	27.15	13/11/2016
105	Μαρκιάκης Θανάσης	28.16	1.59.36	2.50.36	1.06.36	3.57.12	28.06	13/11/2016
106	Πιτσιάνη Τούλα	30.03	2.02.55	2.56.39	1.09.15	4.05.54	29.12	13/11/2016

107	Λαμπράκη Άννα	31.12	2.05.46	2.59.18	1.11.53	4.11.11	29.45	12/11/2017
108	Χαλκιαδάκη - Μαροκατάτου Κική	31.23	2.13.34	3.10.23	1.08.25	4.18.48	30.40	12/11/2017
109	Ραπτάκη Ειρήνη	32.05	2.14.38	3.13.41	1.13.41	4.27.38	31.40	12/11/2017
110	Ελευθεράκης Δημήτριος	33.27	2.17.56	3.20.09	1.14.45	4.34.54	32.35	12/11/2017
111	Μαυρανάκης Αντρέας	32.36	2.19.39	3.18.06	1.18.51	4.36.57	32.45	12/11/2017
112	Βαρανάκης Χάρης	38.48	2.44.55	3.56.44	1.33.06	5.29.50	39.05	13/11/2014

Την 5^η καλύτερη επίδοση έχει ο αζυγιαστος άρχοντας **Σπύρος Ανδριόπουλος** (2:20:58) και τη 10^η καλύτερη επίδοση έχει ο αθόρυβος αθληταράς **Δημοσθένης Τρίγκας** (2:22:23) – και οι δυο επιδόσεις επευεύχθησαν στις 9/4/1995, στο 6^ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Ας με συγχωρήσουν που δεν τους συμπεριέλαβα στον παραπάνω πίνακα, αλλά δεν κατάφερα να βρω τα περάσματά τους!

Γ. Εμπειρικός βελτιωμένος πίνακας 62 περασμάτων στα 4 πιο κρίσιμα σημεία της διαδρομής, για χρόνους από 2.06.40 έως και 8 ώρες.

62 προτεινόμενα περάσματα από τον Στέφανο Αντωνάκη στα 4 πιο κρίσιμα σημεία του AMA							
62 suggested passes for a successful Marathon, by Stefanos Antonakis							
Πίνακας 1							
Περάσματα					Μέσος ρυθμός αγώνα		
	5ο χλμ	21,100 χλμ	30ο χλμ	Υπόλοιπα 12,195	Τελ. Επίδοση	ανά 1000 μ.	ανά 5000 μ.
1	0:15:05	1:03:20	1:31:40 (+30'')	0:35:00	2:06:40	0:03:00	0:15:01
2	0:15:20	1:04:30	1:33:10(+30'')	0:35:50	2:09:00	0:03:03	0:15:17
3	0:15:30	1:05:25	1:33:55(+30'')	0:36:30	2:10:25	0:03:05	0:15:27
4	0:15:47	1:06:20	1:35:15(+30'')	0:37:15	2:12:30	0:03:08	0:15:42
5	0:16:05	1:07:30	1:37:05(+30'')	0:37:50	2:14:55	0:03:12	0:15:59
6	0:16:20	1:09:10	1:39:05(+10'')	0:38:40	2:17:45	0:03:16	0:16:19
7	0:16:45	1:10:40	1:41:30(+30'')	0:39:35	2:21:05	0:03:21	0:16:43
8	0:17:10	1:12:25	1:43:55(+30'')	0:40:30	2:24:25	0:03:25	0:17:07
9	0:17:25	1:13:25	1:45:15(+30'')	0:41:10	2:26:25	0:03:28	0:17:21
10	0:17:45	1:14:55	1:47:35(+30'')	0:41:50	2:29:25	0:03:32	0:17:42
11	0:18:05	1:16:25	1:49:30(+30'')	0:42:50	2:32:20	0:03:37	0:18:03
12	0:18:30	1:18:00	1:52:00(+30'')	0:43:30	2:35:30	0:03:41	0:18:26
13	0:18:50	1:19:35	1:54:05(+25'')	0:44:35	2:38:40	0:03:46	0:18:48
14	0:19:15	1:21:10	1:56:30(+30'')	0:45:20	2:41:50	0:03:50	0:19:11
15	0:19:40	1:23:00	1:59:10(+30'')	0:46:20	2:45:30	0:03:55	0:19:37
16	0:20:05	1:24:50	2:01:40(+45'')	0:47:30	2:49:10	0:04:01	0:20:03
17	0:20:30	1:26:25	2:03:50(+45'')	0:48:30	2:52:20	0:04:05	0:20:25
18	0:20:55	1:28:10	2:06:30(+45'')	0:49:20	2:55:50	0:04:10	0:20:50
19	0:21:20	1:30:25	2:09:20(+45'')	0:50:30	2:59:50	0:04:16	0:21:19
20	0:22:00	1:33:00	2:13:30(+1')	0:52:00	3:05:30	0:04:24	0:21:59

21	0:22:40	1:35:30	2:17:00(+1')	0:53:15	3:10:15	0:04:31	0:22:33
22	0:23:15	1:38:10	2:20:30(+1')	0:54:50	3:15:20	0:04:38	0:23:09
23	0:23:55	1:40:40	2:24:15(+1')	0:56:15	3:20:30	0:04:45	0:23:46
24	0:24:30	1:43:10	2:27:40(+1')	0:57:40	3:25:20	0:04:52	0:24:20
25	0:25:10	1:45:50	2:31:30(+1')	0:59:10	3:30:40	0:05:00	0:24:58
26	0:25:50	1:48:45	2:36:05(+1'30")	1:00:40	3:36:45	0:05:08	0:25:41
27	0:26:15	1:50:15	2:38:10(+1'30")	1:01:30	3:39:40	0:05:12	0:26:02
28	0:26:35	1:51:40	2:40:05(+1'30")	1:02:15	3:42:20	0:05:16	0:26:21
29	0:27:05	1:53:50	2:43:00(+1'30")	1:03:30	3:46:30	0:05:22	0:26:50
30	0:27:40	1:55:55	2:46:05(+1'30")	1:05:10	3:51:15	0:05:29	0:27:24
31	0:27:55	1:57:30	2:48:10(+1'30")	1:05:40	3:53:50	0:05:33	0:27:43
32	0:28:20	1:58:50	2:49:55(+1'30")	1:06:25	3:56:20	0:05:36	0:28:00
33	0:28:50	2:01:00	2:52:05(+1'30")	1:07:40	3:59:45	0:05:41	0:28:25
34	0:29:10	2:02:10	2:55:15(+1'30")	1:08:25	4:03:40	0:05:46	0:28:52
35	0:29:30	2:03:10	2:56:35(+1'30")	1:08:55	4:05:30	0:05:49	0:29:05
36	0:29:50	2:04:50	2:58:40(+1'30")	1:09:40	4:08:20	0:05:53	0:29:26
37	0:30:05	2:05:50	3:00:00(+1'30")	1:10:20	4:10:20	0:05:56	0:29:40
38	0:30:40	2:07:10	3:02:05(+1'30")	1:11:10	4:13:15	0:06:00	0:30:01
39	0:31:10	2:09:10	3:04:55(+2')	1:12:30	4:17:25	0:06:06	0:30:30
40	0:31:50	2:11:50	3:08:30(+2')	1:13:55	4:22:25	0:06:13	0:31:06
41	0:32:25	2:13:55	3:11:25(+2')	1:15:15	4:26:40	0:06:19	0:31:36
42	0:32:45	2:15:50	3:14:30(+2')	1:16:05	4:30:35	0:06:25	0:32:04
43	0:33:15	2:18:10	3:18:05(+2')	1:17:25	4:35:30	0:06:32	0:32:39
44	0:33:40	2:19:50	3:20:10(+2')	1:18:30	4:38:40	0:06:36	0:33:01
45	0:34:00	2:21:20	3:21:55(+2')	1:19:40	4:41:35	0:06:40	0:33:22
46	0:34:35	2:23:20	3:25:00(+2')	1:20:40	4:45:40	0:06:46	0:33:51
47	0:35:15	2:26:40	3:30:10(+2')	1:22:10	4:52:20	0:06:56	0:34:38
48	0:36:10	2:30:30	3:35:00(+2'20")	1:24:30	4:59:30	0:07:06	0:35:29
49	0:37:05	2:34:30	3:41:00(+2'30")	1:26:35	5:07:35	0:07:17	0:36:27
50	0:38:00	2:38:30	3:46:30(+2'30")	1:29:05	5:15:35	0:07:29	0:37:24
51	0:39:05	2:43:30	3:54:05(+2'30")	1:31:40	5:25:45	0:07:43	0:38:36
52	0:40:25	2:48:20	4:00:20(+2'30")	1:35:10	5:35:30	0:07:57	0:39:45
53	0:41:50	2:53:50	4:08:20(+2'30")	1:38:20	5:46:40	0:08:13	0:41:05
54	0:43:15	3:00:40	4:17:50(+2'30")	1:42:00	5:59:50	0:08:32	0:42:38
55	0:45:05	3:08:15	4:30:10(+4')	1:45:20	6:15:30	0:08:54	0:44:30
56	0:46:55	3:16:10	4:40:20(+4')	1:49:40	6:30:00	0:09:15	0:46:13
57	0:48:45	3:23:25	4:51:00(+4')	1:54:50	6:45:50	0:09:37	0:48:05
58	0:50:20	3:30:40	5:00:30(+4')	1:59:20	6:59:50	0:09:57	0:49:45
59	0:52:20	3:38:50	5:12:40(+4')	2:03:50	7:16:30	0:10:21	0:51:43
60	0:53:50	3:46:20	5:24:10(+4')	2:07:45	7:31:55	0:10:43	0:53:33
61	0:55:55	3:54:10	5:34:10(+4')	2:12:40	7:46:50	0:11:04	0:55:19
62	0:57:35	4:00:45	5:43:50(+4')	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.

Δ. Ανάλυση και προτάσεις του Στέφανου Αντωνάκη με βάση τον πίνακα των περασμάτων κορυφαίων Ελλήνων και ξένων αθλητών και αθλητριών αλλά και αθλουμένων στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.

Η ανάλυση γίνεται εμπειρικά και ο σκοπός της είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν τις πραγματικές τους δυνατότητες και να κάνουν ένα ωραίο αγώνα. Προτείνονται τρεις μέθοδοι που μπορούν να οδηγήσουν σε επιτυχία.

ΜΕΘΟΔΟΣ 1^η: Τακτική επιτυχίας και νίκης

Είναι κατά τη γνώμη μου η καλύτερη και η πλέον αποτελεσματική αγωνιστική στρατηγική. Γι' αυτό και την προτείνω ανεπιφύλακτα όχι μόνο στους μετέχοντες στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, αλλά και στο σύνολο των αθλουμένων. Προϋπόθεση βέβαια είναι να ξέρεις τις δυνατότητές σου και την επίδοση που στοχεύεις να την «έχεις στα πόδια σου». Σύμφωνα με αυτήν την τακτική, δε φεύγεις γρήγορα στην αρχή, ενώ και στα πρώτα τέσσερα πεντάρια διατηρείς ελεγχόμενο ρυθμό κοντά στο μέσο ρυθμό του αγώνα. Στις ανηφόρες που ακολουθούν (21^ο και εξής) ανεβαίνεις «γλυκά» για να μη σου πάρουν δύναμη μέχρι τα 31400m στο «Σταυρό» Αγίας Παρασκευής, ενώ μετά το 32^ο - 33^ο χιλιόμετρο επιταχύνεις δυνατά, ακόμα και πάνω από τα όρια σου, γιατί ακολουθεί συνεχής κατηφόρα μέχρι και τον τερματισμό. Με αυτή την τακτική έχεις πολλές δυνάμεις στο τέλος και μπορείς να κάνεις το καλύτερο 10άρι στον αγώνα, κερδίζοντας και με το παραπάνω τα δευτερόλεπτα που έχασες στην αρχή και στις ανηφόρες.

Δεν είναι τυχαίο ότι αυτήν την τακτική ακολουθούσε συστηματικά ο μεγάλος **Νίκος Πολιάς** σε όλη την καριέρα του και είχε πάντα επιτυχίες. Ποτέ δεν «κάρφωνε» και ήταν πάντα πολύ δυνατός στο τέλος. Να υπενθυμίσω στους αναγνώστες ότι όχι μόνο είναι ο πολυνίκης του Α.Μ.Α (έχοντας τερματίσει επτά φορές πρώτος Έλληνας αθλητής), αλλά κατέχει και την καλύτερη επίδοση Έλληνα αθλητή στην κλασική διαδρομή (2:17:56), που σημειώτεον επετεύχθη στην κορυφαία αθλητική διοργάνωση, τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Για να τον πειράξω λίγο (και πάντα καλοπροαίρετα!), θα του θυμίσω ότι έχασε το 8^ο πρωτάθλημα από τον αέρινο **Βασίλη Ζαμπέλη** για 9'' στα τελευταία μέτρα το 2002.

Ακόμη κι έτσι, και σε εκείνο τον αγώνα ακολούθησε άριστη τακτική. Χαρακτηριστικό είναι ότι και ο Ζαμπέλης είχε ακριβώς τα ίδια περάσματα, όντας όμως ταχύτερος στο τέλος.

ΜΕΘΟΔΟΣ 2^η: Τακτική extreme πάνω στα όρια σου (για την καλύτερη δυνατή επίδοση)

Η τακτική αυτής της μεθόδου στηρίζεται στο ότι από την αρχή κυνηγάς την επίδοση που έχεις ως στόχο, και ρισκάρεις για την επίτευξή του. Αφορά σε εκείνους τους αθλητές που θέλουν να πετύχουν την καλύτερη προσωπική τους επίδοση, και ενώ οφείλω να ομολογήσω ότι μου αρέσει πολύ γιατί δουλεύεις συνεχώς πάνω στα όρια σου, πρέπει να σημειωθεί ότι δεν είναι τακτική για όλους. Αφορά μόνο σε πολύ έμπειρους αθλητές και σε αυτούς που τρέχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, ενώ προϋποθέτει όχι μόνο ικανότητες και μεγάλο προπονητικό όγκο, αλλά και ιδανικές καιρικές συνθήκες. Αν δεν συντρέχουν όλα τα παραπάνω, καλό είναι οι δρομείς να μην την εφαρμόσουν γιατί θα αποτύχουν. Πρέπει να γίνει σαφές ότι οι αθλητές που θα επιλέξουν να εφαρμόσουν την συγκεκριμένη στρατηγική θα πρέπει να είναι πολύ προπονημένοι, να έχουν εμπειρία, ικανότητα, θάρρος και θράσος, ψυχή και αυτογνωσία – γιατί δουλεύοντας συνεχώς στα όρια σου είναι πολύ εύκολο να αποτύχεις. Επίσης απαραίτητος είναι ο μεγάλος προπονητικός όγκος – γιατί ένας προπονημένος αθλητής είναι πολύ πιο ανθεκτικός στις μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες ή τις ανηφόρες (μεγαλύτερη διάρκεια σε συνθήκες μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και καλύτερη δρομική οικονομία), σε σχέση με έναν αθλητή που μπορεί μεν να είναι πιο γρήγορος, αλλά έχει λιγότερο προπονητικό όγκο.

Με βάση αυτή τη μέθοδο, από το πρώτο χιλιόμετρο εφαρμόζεις το πλάνο που έχεις καταστρώσει, χωρίς να σε ενδιαφέρει τι κάνουν οι συναθλητές σου, περνάς τα πρώτα πεντάρια στα όρια του κατωφλίου σου (με τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου) μέχρι και το 21^ο χιλιόμετρο, και ποντάροντας στον όγκο της προπόνησής σου, προσπαθείς να ανέβεις τις ανηφόρες με πολλή δύναμη και στις κατηφόρες πηγαίνεις πάνω από τα όρια σου για να επιτύχεις την επίδοση που στοχεύεις. Γίνεται αντιληπτό ότι δεν χαλαρώνεις σε κανένα σημείο του αγώνα αλλά αν σου βγει η τακτική, θα πετύχεις πολύ μεγάλη επίδοση. Κατά τη γνώμη μου, τη συγκεκριμένη μέθοδο μπορούν να την ακολουθήσουν επιτυχώς μόνο 10 ή 15 Έλληνες και ξένοι αθλητές.

ΜΕΘΟΔΟΣ 3^η: Τακτική σίγουρη και ασφαλής (χαριτολογώντας, η τακτική του «Δημοσίου Υπαλλήλου»)

Η επιλογή της ονομασίας αυτής της μεθόδου αποδεικνύει ότι τη θεωρώ σίγουρη και ασφαλή. Την προτείνω σε όλους τους αθλούμενους και σε εκείνους που συμμετέχουν στον AMA για πρώτη φορά. Το πλεονέκτημά της είναι ότι όποιος την εφαρμόσει δεν βγαίνει εκτός αγώνα ακόμα και αν οι καιρικές συνθήκες είναι κακές ή η αγωνιστική του κατάσταση δεν είναι ιδανική. Και ενώ δε θα πιάσει την καλύτερή του επίδοση, θα κάνει καλή εμφάνιση.

Προϋποθέτει ότι πρέπει να γνωρίζεις έστω και κατά προσέγγιση τι περίπου χρόνο ζητάς. Έτσι, ξεινάς τον αγώνα σε ρυθμό ελάχιστα γρηγορότερο από τις προπονήσεις σου, περνώντας τα πρώτα πεντάρια πιο αργά από το μέσο ρυθμό του αγώνα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μέχρι το 21^ο χιλιόμετρο δεν έχεις χάσει δύναμη ούτε έχεις καταναλώσει πολύ γλυκογόνο και ενέργεια. Στις ανηφόρες που ακολουθούν αναπτύσσεσαι αγωνιστικά, και μετά το 30^ο χιλιόμετρο, έχεις πολλή δύναμη για να κάνεις τα τελευταία 12.195 m σε πολύ καλό χρόνο. Έτσι, η διαφορά του πρώτου από το δεύτερο μισό (split) μπορεί να είναι 4', ή ίσως και περισσότερο. Τελικά, δεν μπορείς να γνωρίζεις ποια είναι η δυναμική και ο πραγματικός σου χρόνος. Όμως, πηγαίνεις στα σίγουρα, η διαδρομή δεν θα σε πετάξει και ευχαριστιέσαι περισσότερο τον αγώνα – και μπορείς να επιστρέψεις πιο έμπειρος και περισσότερο προπονημένος για μια καλύτερη

επίδοση στο μέλλον. Όσοι επιλέξετε την συγκεκριμένη τακτική προτείνω κάποτε να ακολουθήσετε και την πρώτη μέθοδο για να γνωρίσετε τις δυνατότητες σας και να πετύχετε επίδοση αντίστοιχη με αυτές.

ΑΝΑΛΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΩΝ ΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΤΑΚΤΙΚΩΝ

Παράδειγμα 1:

Στον πίνακα έχουμε περάσματα από 4 αθλητές, τον **Πολιά**, τον αείμνηστο **Κούση**, τον **Μερούση** και τον **Θεοδωρακάτο**. Και οι 4 έχουν κάνει άριστη τακτική και έχουν πετύχει την μέγιστη επίδοση τους και σχεδόν τον ίδιο χρόνο. Όμως μια ουσιώδης λεπτομέρεια που κάνει τη διαφορά, είναι η ελάχιστη καλύτερη επίδοση του Πολιά με χρόνο 2.21.03. **Ανάλυση:** Και οι 4 ακολούθησαν άριστη τακτική και έπιασαν τη μέγιστη επίδοση τους εκείνη την ημέρα, αλλά αν έτρεχαν και οι 4 μαζί τη ίδια μέρα θα κέρδιζε ο Νίκος Πολιάς γιατί ακολούθησε καλύτερη τακτική. Η διαφορά έγκειται στο ότι οι άλλοι τρεις δούλευαν από την αρχή μέχρι το τέλος στα όριά τους με μέγιστη ταχύτητα και μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Ο Πολιάς πέρασε όμως πιο αργά όχι μόνο στο 5° km αλλά και στο 21° km και στο 30° km έχοντας έτσι καλύτερη δρομική οικονομία, άρα περισσότερο γλυκογόνο και μεγαλύτερη ενέργεια για τα τελευταία 12195m του αγώνα. Μετά το 30° Km ξεκινάει να δουλεύει στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου του και μέγιστη ταχύτητα του, καλύπτοντας και με το παραπάνω τα δευτερόλεπτα που έχασε έως το 30° km κάνοντας καλύτερο τελευταίο 12αρι και από τους 3 συναθλητές του όπως μπορείτε να δείτε:

Αθλητής	Πολιάς	Μερούσης	Θεοδωρακάτος	Κούσης
Χρόνος 12.195m	38'51''	40'08''	40'15''	40'22''

Παράδειγμα 2:

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 ο Ολυμπιονίκης **Stefano Baldini** και η Ολυμπιονίκης **Mizuki Noguchi**, πέρασαν πολύ αργά το πρώτο μισό (ειδικά ο Baldini) αλλά στο δεύτερο μισό ήταν γρηγορότεροι και μπορούμε να πούμε πως ο Baldini «πετούσε» όπως μπορείτε να δείτε:

Αθλητής/τρια	Πρώτο μισό	Δεύτερο μισό	Επίδοση
Stefano Baldini	1h07'38''	1h03'17''	2h10'55''
Mizuki Noguchi	1h13'50''	1h12'30''	2h26'20''

Η συγκεκριμένη αναφορά μόνο τυχαία δεν είναι αφού πρόκειται για την τακτική των Ολυμπιονικών της Αθήνας το 2004.

Παράδειγμα 3:

Ο αείμνηστος **Φάνης Τσιμιγκάτος** το 1982 πέτυχε επίδοση 2h19'55''. Ήταν μια μεγάλη επίδοση από ένα μεγάλο αθλητή. Παρ' όλα αυτά δεν ανταποκρίνεται στην δυναμική του αθλητή. Εκτίμηση μου είναι ότι θα πετύχαινε πολύ καλύτερη επίδοση αν πήγαινε λίγο πιο αργά μέχρι το 21° Km. Επιβεβαίωση του ισχυρισμού μου αποτελεί ο πίνακας που παραθέτω. Αν συγκρίνετε στον συγκεκριμένο πίνακα τα περάσματα του Φάνη Τσιμιγκάτου και του Νίκου Πολιά όταν ο δεύτερος πέτυχε την καλύτερη του επίδοση 2h17'56'' θα διαπιστώσετε ότι ο Φάνης Τσιμιγκάτος είναι πολύ πιο γρήγορος μέχρι το 30° Km όμως στα τελευταία 12.195m είναι κουρασμένος και κατά συνέπεια πιο αργός κατά 2'12''. Είναι ένα ακόμα παράδειγμα ότι δεν πρέπει να φεύγουμε γρήγορα. Επίσης η επίδοση της **Σοφίας Ρήγα** (2h45'41'') δεν ανταποκρίνεται στις δυνατότητες της εκείνη τη μέρα, εξηγείται όμως γιατί πέρασε πολύ γρήγορα το πρώτο μισό (1h20'25'' το 21° Km) αλλά «κάρφωσε» μετά. Σε αντιδιαστολή η **Ελένη Δοντά**

πέρασε πολύ πιο αργά μέχρι το 30° Km με αποτέλεσμα να έχει περισσότερες δυνάμεις στο τέλος και να πετύχει καλύτερο χρόνο (2h44'35'') ακολουθώντας τέλεια τακτική δίδοντας μας άλλο ένα παράδειγμα συνετής αντιμετώπισης του αγώνα.

Παράδειγμα 4:

Στον Αυθεντικό Μαραθώνιο το 2010 η **Κωνσταντίνα Κεφαλά**, πέτυχε επίδοση 2h40'34''. Θεωρώ ότι πρόκειται για πολύ μεγάλη αθλήτρια που πετυχαίνει εκπληκτική επίδοση στην πρώτη της συμμετοχή στον ΑΜΑ ακολουθώντας άριστη τακτική που την βοήθησε να πετύχει στα τελευταία 12.195m χρόνο 45'08'' επίδοση που είναι καλύτερη από τον χρόνο που πέτυχε στην ίδια απόσταση η κάτοχος του Πανελληνίου ρεκόρ **Μαρία Πολύζου**. Είναι χαρακτηριστικό ότι η Κωνσταντίνα Κεφαλά έχει πολλή δύναμη στο τέλος ενώ από τα περάσματα της που φαίνονται στον πίνακα φαίνεται ότι δουλεύει συνεχώς στα όρια της από την αρχή ως το τέλος του αγώνα. Η τακτική βέβαια αυτή θέλει όπως έχουμε ήδη αναφέρει τόλμη, ικανότητα και κατάλληλη προετοιμασία για να μη σας « πετάξει έξω» ο αγώνας. Αναφέρω το συγκεκριμένο παράδειγμα γιατί οφείλω να πω ότι με εντυπωσίασε η συγκεκριμένη αθλήτρια που στην πρώτη παρουσία της στον ΑΜΑ ακολουθεί αυτή την τακτική πράγμα που δείχνει πόσο δυνατή αθλήτρια ήταν.

Παράδειγμα 5:

Η μεγαλύτερη «μάχη» μεταξύ γυναικών έγινε το 2008. Η **Γεωργία Αμπατζίδου** πέτυχε χρόνο 2h40'51'' και η **Μάγδα Γαζέα** πέτυχε χρόνο 2h41'04''. Θα εξηγήσω γιατί κέρδισε η Αμπατζίδου στα τελευταία μέτρα, σχεδόν μέσα στο στάδιο. **Ανάλυση:** Ξεκίνησαν μαζί και περνούν μαζί στο 5km, μαζί στο 21° km, ενώ από το 21° km έως το 30° km η Αμπατζίδου περνά πρώτη έχοντας καλύτερο χρόνο κατά 58'' στο 30° km. Μετά το 30° km η Γαζέα πιο «φρέσκια» αφού στις ανηφόρες, πήγε πιο αργά, αναπτύχθηκε, έφθασε και πέρασε την Αμπατζίδου μέχρι και έξω από το στάδιο. Χαρακτηριστικό είναι ότι η Γαζέα στα τελευταία 12.195 m τα πέρασε σε χρόνο 46'08'', ενώ η Αμπατζίδου σε 46'53''. Όμως τελικά η Γαζέα έχασε με 13'' διαφορά. Το γεγονός εξηγείται γιατί η Αμπατζίδου ως πολύ έμπειρη αθλήτρια διαχειρίστηκε σωστά την κούραση μετά το 30° Km και την κατάλληλη στιγμή λίγο πριν τον τερματισμό έκανε την επίθεση της. Η Γαζέα ήταν κουρασμένη από την υπερπροσπάθεια να καλύψει τον χρόνο που υπολειπόταν από την Αμπατζίδου (58'') και να βγει μπροστά κατά 45''. Η Αμπατζίδου όμως ήταν πολύ έμπειρη, συνηθισμένη σε αγωνιστικές πιέσεις (ήταν ήδη έξι φορές πρωταθλήτρια) διαχειρίστηκε πολύ σωστά την κούραση της και την κατάλληλη στιγμή έκανε την επίθεση της. Είναι κρίμα για τη Γαζέα να χάνει έπειτα από μια τόσο καλή εμφάνιση από την άλλη όμως είναι αριετὰ παρήγορο το γεγονός ότι έχασε από τη πολυνίκη Αμπατζίδου και τελικά κατετάγη στη δεύτερη θέση που είναι σημαντική ως διάκριση. Να σημειώσω ότι στον Μαραθώνιο έχουν χαθεί θέσεις ακόμα και για 1'' ενώ θεωρώ ότι στον συγκεκριμένο αγώνα που ήσασταν ισάξιες την πρώτη θέση κατέκτησε η πιο έμπειρη αθλήτρια.

Παράδειγμα 6:

Αφορά όλους όσους θα τρέξουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και επιλέξουν να ακολουθήσουν την τακτική της δεύτερης μεθόδου δηλαδή να τρέχουν σε όλο τον αγώνα στα όρια τους. Υπενθυμίζω ότι χρειάζεται ικανότητα, θάρρος, ψυχή, τόλμη και ρίσκο, αλλά και κυρίως γνώση του χρόνου που σκοπεύετε να πετύχετε.

Δείτε στον πίνακα την τακτική των αθλητών **Ζαμπέλη, Παρμάκη, Μερούση, Θεοδωρακάκου, Καραβίδα, Βιρβίλη, Ευαγγελίδη, Γιελαούζου, Παπαδημητρίου, Καραϊσκού, Κεφαλά, Κούρου, Δοντά, Κακαράντζα, Καμπαξή, Δημάκη, Πριβελεγκιο**. Να σημειώσω πως στη συγκεκριμένη μέρα το γρήγορο πέρασμα του **Μερούση** στο 5άρι με 16'18'' και στο 21° km με 1h10'07'' ίσως του

στέρησαν ένα κατά 40''-50'' καλύτερο χρόνο. Θεωρώ ότι αξίζει να μελετήσετε τις τακτικές των συγκεκριμένων αθλητών.

Παράδειγμα 7:

Αφορά 6 δρομείς που θέλουν να «σπάσουν» τις 3 ώρες. Αυτούς που στον πίνακα φαίνονται με τα νούμερα από 66-71. Και οι έξι πέτυχαν το στόχο τους. Θεωρώ ότι αυτός που το έκανε με τον καλύτερο τρόπο είναι ο αθλητής **Μπαρμπαγιάννης Γιώργος**, (νούμερο 66 στον πίνακα), γιατί πήγε πιο αργά από όλους μέχρι το 30° km. Ήταν πολύ γρήγορος όμως μετά το 30° km κάνοντας τον καλύτερο χρόνο από όλους στα τελευταία 12.195m με 47'48''. Και η **Γιλόρια Πριβελέτζιο** έκανε τα τελευταία 12.195m σε χρόνο 50'00'' και πέτυχε άνετα το στόχο της. Αντίθετα ο **Γιώργος Μάλλιαρης** πέρασε πιο γρήγορα μέχρι το 30° km αλλά μετά από το 30° km ήταν πιο αργός από όλους πετυχαίνοντας χρόνο 51'38'' καταφέροντας να πετύχει οριακά το στόχο του αφού έσπασε το όριο των τριών ωρών κατά 10''. Είναι άλλο ένα παράδειγμα που επιβεβαιώνει την άποψή μας να μη φεύγουμε γρήγορα.

Παράδειγμα 8:

Αφορά την τακτική της τρίτης μεθόδου και προκαλώ να δείτε πόσο αργά πέρασαν το πρώτο μισό και πόσο γρήγορα το δεύτερο μισό το Νο 62, το Νο 78, το Νο 79, το Νο 97, το Νο 98 και ειδικά το Νο 108. Είναι τακτικές πολύ καλές που δε σε «πετούν» εκτός αγώνα.

Παράδειγμα 9:

Λίγες μέρες πριν την ολοκλήρωση του παρόντος, επικοινωνήσα τηλεφωνικά με τον παλιό πρωταθλητή και τρίτο νικητή στους Βαλκανικούς της Αθήνας του 1979 **Νίκο Αργυρόπουλο** (νο 31 στον πίνακα), ώστε να μου δώσει τα καλύτερα περάσματα του στον AMA. Έχοντας τερματίσει σε 99 μαραθωνίους, η γνώμη του έχει ιδιαίτερο βάρος – και επέλεξε να μου δώσει τα περάσματά του στον AMA του 1971, στην πρώτη του μάλιστα συμμετοχή. Μου εξήγησε ότι επέλεξε τη συγκεκριμένη χρονιά γιατί έφυγε εις γνώσιν του πολύ αργά στην αρχή, για να κάνει πετώντας το τελευταίο δεκάρι του αγώνα (στα 32,20, όταν το ατομικό του ρεκόρ τότε σε στάδιο ήταν 32,10...). Άλλο ένα παράδειγμα που ενισχύει τα όσα γράφτηκαν πριν, από έναν πολύ μεγάλο αθλητή – να χεις την υγεία σου Νίκο να κάνεις 100 τους τερματισμούς σου!

Ε. Φωτογραφικό κολάζ των κορυφαίων αθλητών που τίμησαν μέσα στα χρόνια με την παρουσία τους τον ΑΜΑ – η ιστορία μας που δεν πρέπει να ξεχνάμε.

Όλα έτοιμα για τον 36^ο αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών



ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕΓΑΣ
170 ΧΡΟΝΙΑ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΛΟΣ

Κώστας Παναγόπουλος
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ

Ο πρόεδρος του Σεγας κ. Παναγόπουλος, Ο άνθρωπος με τονικό μικρό καθήκον και σθένος τον κόσμο από τις αερόλιες δυνάμεις του βίαιου για να ιαχθεί. Πήρε τον αυθεντικό μαραθώνιο από 3500 μλ. τον έλαβε σε 50.000 από 108 χάρτες τον έκανε παγκόσμιο γεγονός μαζί με τους θύσανι συνεργάτες του. Τα λόγια περιμένουν!!!!

35ος Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών 2017

Μάρκος Γκούρλιος
ο αέρινος

Φλέρβα χρυσόν βήγης στον Εθνικό Αλεξανδρουπόλη (13.48.23 Ι στα 5000μ.) Τα λόγια είναι περίτρα απλά εύγε!

Και κάτω το κεφάλι γη είναι μακρύς ο δρόμος και δύσκολος μόνο ανήφορος εμπόδιο και ποταμία ιδρύατα έχει Το μέλλον σου εξαρτάται αποκλειστικά και μόνο από εσένα Μάρκο

Συγχαρητήρια στον προπονητή σου Δημήτρη Θεοδωρίδη!

2:21.44 | 31/10/10 | Αθήνα

334 ΜΠΚ
1977-2000

Μετσοβίτης

Ο εξτρίμ παντός καιρού

2:19.20 | 16/10 | Αμερική

Θεοδωρακάκος

Μαραθώνιος Αθηνών ΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Την εμπειρία μην την αγνοείς αλλά να την εξετάξεις!

Ατ. Ρεκόρ 3.03.28 23/11/1997 (Πάτρα)

Στέφ. Αντωνιάδης

Ο υπογράφων του κειμένου

Ο παλιός είναι αλλιώς!

Με το βορρ φορτίο των 64 Μαρ. Στη πλάτη στα 63 χρόνια του

Στέφ. Αντωνιάδης Νο 592 7/11/2004 - 3.25.11 Αθήνα

Φιλότιμος αλλά άτυχος

για λίγα δευτ. έχασε το όριο για 2 Ολυμπιάδες

2:22.18 | 11/9/08 | Αθήνα

ΠΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ
2 ΦΟΡΕΣ ΠΡΟΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,
2:18:30

Ο Αρχηγός μας σε όλα

Ο μεγαλόκυρος δρομέας που κερμάζει σε αθήνα να παίρνει ευκαιρία και άλλο ντόπιο

2:27.56 | 29/8/2004 Αθήνα

ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΔΗΣ
7 ΦΟΡΕΣ ΠΡΟΤΑΘΛΗΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ,
2:13:53

Δαγκλή-Παγκότσο

Διανοούμενη δρομέας

έχει παιδεία και γνώση

Αρχηγού παρόντος Ο καλύτερος και ο τρίτος

Ν. Πολιδής | Β. Ζαμπέλης | Γεώ. Κόκοτος

Ο αδούρβος αθλητάρης

Ο μελιχλιός ο πράος

1995 | Β. Ζώνας

Κώστας Γκελασούζος

Ο κορυφαίος για φέτος και για το 2018 Α.Μ.Α

Παναγιώτης Καραϊσάκος

Ράνια Ρεμπούλλη

Η κορυφαία για φέτος

Ράνια φεύγει πάντα γρήγορα φύγε μια φορά πιο αργά και θα δεις πόσο καλύτερα θα πος

Γιώργος Τάσσης

Και ο νέος είναι υψώσις. Το... μέλλον!

Μελλοντικός Μαραθωνοδρόμος, το έχει

Όταν υψώσις: αθλητική γύρω στα 28 χρ. ίσως κάνει Ρ. διαδρομής

Είναι αντάρτης επαναστάτης αθλητάρης

2:18.38 | 25/9/11 | Βερολίνο

Δεν κολώνει

Έχει αδικηθεί και ο ίδιος τον εαυτό του

Μηγάλης Παρμάκης | 2:20.48 | 31/10/10 | Αθήνα

Η ευχάριστη έκπληξη

Ξέρει και τρέχει σωστά

Γλυκερία Τζιατζιά

Αεροδυναμική

Πανεξυπνη και τσακίνα

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΕΦΑΛΑ

Η γυναίκα καμικάκι με την πρώτη έβαλε τον πήχη 2.40.36

Θέλει τόλμη και τσαγανό

Καλός άνθρωπος | Ημερη δύναμη

Μεγάλο ταλέντο χρυσή καρδιά

Π. Χαράμης 2:09.06 | 2:13.32 | 16/4 | Ρότερνταμ

Παναγιώτης Χαράμης

Γκλόρια Πριβελέτζιο

Η γλυκιά ευχάριστη έκπληξη (ΑΡΙΣΤΗ ΤΑΚΤΙΚΗ)

8/4/2018 - 2.38.48 ΡΟΤΕΡΝΤΑΜ

Φωτεινή Δαγκλή-Παγκότσο

Δύναμη ψυχής και θέλησης

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΥΜΑΝΗ - ΡΟΥΛΙΣ

Διαχρονική πολυτέλη

Η τριαθλήτρια τούρμτο

αξέπαινη μάχητρια

αθούρβη

Ακούραστη διαχρονική κυρία

Η ελπιδοφόρα αξέπαινη μοχητική έυτηνη δρομέας

Σοφία Ρήγα

2.39.10 | 27/9/2013 Βερολίνο

Μαρία Πολύζου

Ελλάδα

Εγώ θα σε περιμένω πάντως είμαι παντός καιρού F16... ή πιστεύεις ότι μπορείς ακόμη Δημήτρη?

Γεια γαρά 20" και 22" σε χωρίζουν από το φίλο σου Μερουσίη, αλλά πέτασε το πουλί Δημήτρη μόνο με F16 μπορεί να τα καλύτερες τάρσι Στέφ. Αντωνιάδης Θεοδωρακάκος

Γλυκερίας Τζιατζιά

Η χαρά της ολοκλήρωσης

Ιστορία μας που δεν πρέπει να ξεχνάμε ποτέ

2:13.53 30/8/02 Παρίσι
Αρχηγού παρόντος άπαντες



Καλοπροσάρετο σχολείο του Στ. Αντωνιάκη στο φίλο Πολιά...
 ...Νικό για πες αλεύρι... στην από κάτω φυλογραφία
 2009
 ο εξολοθρευτής Ζαμπέλης!
 Σε περιμένει νατ ήχος οργάνης 9' να πάτε για τις
 σπονδύς. Φίλε Νικό βρήκες και εσύ το δασκαλό σου.
 Εξολοθρευτής είναι αυτός!

Ενας μόνο δρομέας στη Ελλάδα του ξέφουε... Ο Στ. Ανδριόπουλος!
 2:17.56 29/8/2004 Αθήνα

ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ: Ο πολυνίκης

2:13.24 21/4/02 Πάρισι



ο εξολοθρευτής των γιγάντων
 ο αέρινος Βασιλής Ζαμπέλης
 Μόνο ο αζύγιος άρχοντας τον νίκησε
 Στ. Ανδριόπουλος 2.12.04
 Έναντι 2.13.24 Βασιλής Ζαμπέλης

και 3^{ος} με 2.13.32 η χρυσή καρδιά Παναγιώτης Χαρούλης

2:20.37 Ζαμπέλης 3/11/02 Αθήνα
 2:20.48 Ν. Πολιάς 3/11/2002 Αθήνα

Ο Ζαμπέλης εμπόδιζε το σέρ!

Νίκος Πολιάς και Βασιλής Ζαμπέλης το 2002 έφτασαν έπνονο συναγωνισμό. Στο αγώνισμα Βελγώνων κοντά στο στάδιο (φωτό Smile press/ Π.Τρισιάς).

2:15.53 12/4/87 Σεούλ



Ο Μέγας Μακεδόνας

1984 Χάλκινος ο Ψαθάς

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



Μαχητική
 2:44.37 6/11/2005 Αθήνα

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

2:17.56 14/4/85 Χιόσια



Ο Φυσιολάτρης

πρεσβευτής Κρήτης!

Ο Γιώργος Αφορδακός (φωτό Smile press/ Π.Τρισιάς)

Με 2 συνοδούς κουρασμένους
 5h01.20.



Η Σοφία Χριστοπούλου στον πρώτο αγώνα της το 1974 (ανά fiathet-gala.org).

Η πρώτη κάτοχος του ρεκόρ

ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ: Ο αζύγιος δρομέας



Σεβασμός στον άρχοντα

Ο Σπύρος Ανδριόπουλος (φωτό Smile press/ Π.Τρισιάς)
 Υποκλινόμαστε άπαντες
 Ο Σπύρος Ανδριόπουλος κερδίζει αγώνα το 1988 το πανελλήνιο ρεκόρ. 2:12.04 9/10/88 Βερολίνο



ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ: Η κορυφαία...
 Η κάτοχος του Πανελληνίου Ρεκόρ και του Ελληνικού Ρεκόρ στην κλασική διαδρομή, Μαρία Πολυζού. 2:39.10 9/8/87 Αθήνα
 2:33.40 23/8/98 Βουδαπέστη

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



ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ: Ο κορυφαίος
 Ο Μιχάλης Κούσης στο θριαμβευτικό τελεσίματό του (ανά Ίντα) 2:21.20 (1) 13/8/79 Αθήνα

Πεισματάρης και αγωνιστής ο Νίκος



Ο πιο παλιός Έλληνας δρομέας εν ενεργεία
 Τρέχει 50 χρόνια και είναι 67 ετών
 Με το βαρύ ασήκωτο φορτίο 99 Μαρ. Στη πλάτη

2:27.50 (3) 13/8/79 Αθήνα ΝΙΚΟΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
 Νίκος Αργυρόπουλος και Μιχάλης Κούσης περπατούν πενηνταπέντε για τη δωδέκατη επανάληψη τους στους Βαλκανικούς αγώνες του 1979 (αρχαία Νίκου Αργυρόπουλου).

2:15.22 - 12/4/1987 Σεούλ Χρήστος Παπαχρήστος



Ο Χρήστος Παπαχρήστος Γεννημένος Πρωταθλητής από τα 1500 έως το Μαραθώνιο
 Ολυμπ. Αγ. Ρώμη 1960 ξυπόλητος 2.15.16 παγκ. Ρεκόρ
 Ολυμπ. Αγ. Τόκιο 1964 με παπούτσια 2.12.11 παγκ. Ρεκόρ

2:40.53 (1/3) 9/11/08 Αθήνα
 Η πολυνίκης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Γεωργία Αμπατζίδου: 7 φορές

2:12.11 13/8/79 Αθήνα
 Ολυμπιακή αγ. Τόκιο 1964 με παπούτσια 2.12.11(παγκ. Ρεκόρ)

2:15.53 12/4/87 Σεούλ



Με 2 συνοδούς κουρασμένους
 5h01.20.

Η Σοφία Χριστοπούλου στον πρώτο αγώνα της το 1974 (ανά fiathet-gala.org).

Η πρώτη κάτοχος του ρεκόρ

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Ο αυθεντικός...

Ο Φάνης Τσιμηγκός τερματίζει νωστής (φωτό Smile press/ Π.Τρισιάς)

12.50.59 1988 η παθολόγος μας
 Η Μάγδα Πουλημένου εξ Αμαρουσίου (αρχείο της ίδιας).
 1988 Ρεκόρ διαδρομής

2:36.58 28/9/85 Βερολίνο



2:40.53 (1/3) 9/11/08 Αθήνα
 Η πολυνίκης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Γεωργία Αμπατζίδου: 7 φορές

2:15.16 13/8/79 Αθήνα
 Ολυμπιακή αγ. Τόκιο 1964 με παπούτσια 2.12.11(παγκ. Ρεκόρ)

2:15.53 12/4/87 Σεούλ



Με 2 συνοδούς κουρασμένους
 5h01.20.

Η Σοφία Χριστοπούλου στον πρώτο αγώνα της το 1974 (ανά fiathet-gala.org).

Η πρώτη κάτοχος του ρεκόρ

2:19.55 8/5/82 Αθήνα

Η πρωτοπόρος...

Η Γεωργία Παπαναστασίου

1/10/1989 2:34.24 Βερολίνο

Εφέτος, οι διαφορές μεταξύ των σημαντικότερων διεκδικητών του τίτλου είναι πραγματικά πολύ μικρές. Εφ' όσον άλλωστε μιλάμε για μια πολύ απαιτητική διαδρομή όπως η Κλασική, κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος για την τελική έκβαση του αγώνα. Απαιτείται πάνω απ' όλα σεβασμός από όλους τους δρομείς και ο νικητής θα είναι εκείνος που θα βρεθεί στην καλύτερη μέρα του. Οι τελικές θέσεις θα κριθούν στις λεπτομέρειες – στη στρατηγική που θα ακολουθήσουν οι αθλητές, στη διαχείριση της κούρσας (ποιος θα «κρατηθεί» αρχικά, για να επιτεθεί λίγο πριν τον τερματισμό, όπου και το πιο κρίσιμο σημείο του αγώνα) αλλά και στις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν εκείνη την ημέρα.

Τις τρεις θέσεις του βάρους διεκδικούν έξι αθλητές, με εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού από 2.24.55 μέχρι και 2.26.45 (με απόκλιση συν ή πλην δύο λεπτών, αναλόγως και των καιρικών συνθηκών). Παρατίθενται παρακάτω με αλφαβητική σειρά.

Γκελαούζος Κώστας Ο Κώστας είναι ο περυσινός νικητής. Λαμβάνοντας υπ' όψιν την αγωνιστική του πορεία, αλλά και την ωριμότητα και το ήθος που επιδεικνύει στους αγώνες του (λογική, σεβασμός σε κάθε συναθλητή του, απουσία φόβου, αυτοπεποίθηση), διαθέτει σε μεγάλες ποσότητες αυτό που αποκαλούμε στον αθλητισμό «ψυχή». Εκτιμώ ότι θα οδηγήσει την κούρσα στα μέτρα του, θα είναι εκ των πρωταγωνιστών του αγώνα, και μπορεί φέτος να πετύχει ατομικό ρεκόρ διαδρομής (έχει 2.26.08). Του το εύχομαι ολόψυχα – καλό αγώνα Κώστα!

Θεοδωρακάτος Δημήτρης Ο Δημήτρης βρίσκεται φέτος σε πολύ καλή κατάσταση, καθώς έχει προετοιμαστεί πολύ καλά ειδικά για τον AMA – ως μην ξεχνάμε ότι έχει και τη μεγαλύτερη εμπειρία απ' όλους (12 συμμετοχές!). Είναι εξαιρετικά ώριμος και δυνατός αθλητής και, καθώς μπορεί να δουλεύει συνεχώς στα όριά του (ή και πάνω από αυτά), είναι πάντα υπολογίσιμος διεκδικητής. Προσωπικά εκτιμώ ότι εφέτος θα δούμε έναν Θεοδωρακάτο πολύ ανεβασμένο, που θα μας εκπλήξει ευχάριστα, καθώς μπορεί να βελτιώσει σημαντικά το χρόνο του από πέρυσι (2.32.59) μέχρι και 6 ή (max) 7 λεπτά. Καλό αγώνα Δημήτρη!

Καραϊσίκος Παναγιώτης Ο Παναγιώτης ήταν η ευχάριστη εκπλήξη του περυσινού AMA, βελτιώνοντας κατά 9.13 (!) τα ατομικά του ρεκόρ (2.28.56). Εφέτος είναι ακόμη καλύτερος, και εκτιμώ ότι θα βελτιώσει περισσότερο την επίδοσή του (~2.26.45, με απόκλιση συν ή πλην 2 λεπτών). Παναγιώτη, είσαι πολύ έξυπνος αθλητής. Είσαι μαχητής, πεισματάρης, δουλεύεις πολύ, αξιοποιείς το 100% των δυνατοτήτων σου και έχεις την εκτίμηση των συναθλητών σου. Να κυνηγάς τον εαυτό σου και όχι τους άλλους. Προσπάθησε να ελέγξεις τον αγώνα και όχι να οδηγήσεις την κούρσα γιατί τα περιθώρια σιγά σιγά στενεύουν και φέτος θα είναι πιο δύσκολα. Καλό αγώνα Παναγιώτη!

Καραβίδας Γεώργιος Για το Γιώργο τι να πρωτοπούμε; Γερόλυκος (γεν. 1972), πολύπειρος αλλά και άτυχος, καθώς για λίγα μόνο δευτερόλεπτα έχει στερηθεί τη συμμετοχή σε δυο Ολυμπιάδες... Εφέτος παρουσιάζεται πολύ ανεβασμένος, και εκτιμώ ότι θα μας εκπλήξει ευχάριστα. Με περυσινή επίδοση 2.36.25, αυτή τη χρονιά μπορεί να κάνει από 2.29.45 έως και 2.32.50. Και επειδή η εμπειρία είναι τεράστιο εφόδιο και όπλο, θεωρώ ότι αρχικά θα μείνει πίσω ώστε να ελέγχει τους υπόλοιπους (πολύ νεότερους του) της εξάδας και να επιτεθεί χωρίς άγχος στο τέλος. Γιώργο είσαι αξιέπαινος, αποτελείς πάντα παράδειγμα για τους νεότερους αθλητές και χαίρεις του σεβασμού όλων – για τον αγώνα θα μου επιτρέψεις να σου αφιερώσω μια παροιμία: «κράτα γερόλυκε για να 'χεις, και στο τέλος αν πεινάσεις, όσους πιάσεις»! Καλή επιτυχία Γιώργο!

Μερούσης Χριστόφορος Πώς μπορείς να αγνοήσεις έναν αθλητή της δικής του κλάσης; Τέσσερις φορές πρωταθλητής, είναι ο αρχοντικός «καπετάνιος» του AMA. Πέρυσι ταλαιπωρήθηκε σκληρά από την αφυδάτωση εξαιτίας των κακών καιρικών συνθηκών (κουφονοτιά, 80% υγρασία), εφέτος θεωρώ ότι θα πάει πολύ καλύτερα, και ότι θα βελτιώσει τουλάχιστον 2 λεπτά την περυσινή του επίδοση (2.28.19). Ο γράφοντας ανυπομονεί για τη μάχη που θα δώσεις με τον κολλητό σου φίλο Δημήτρη Θεοδωρακάτο,

για να δούμε ποιος θα υπερισχύσει τελικά! Θεωρώ ότι θα κάνετε μαζί τη διαδρομή, και σε κάποιο σημείο (στις ανηφόρες, όπου ο Δημήτρης είναι πιο δυνατός;) θα χωριστείτε. Ωστόσο τα 22” που χωρίζουν τα ατομικά σας ρεκόρ διαδρομής νομίζω ότι θα παραμείνουν (πέταξε το πουλί Δημήτρη, ούτε με F16 δεν καλύπτονται...!). Χριστόφορε, δεν ξέρω ποιον ή ποιους θα περάσεις τελικά – το σίγουρο είναι ότι κι εφέτος ο γιος σου θα σε περιμένει στον τερματισμό, και αυτή τη φορά θα τρέξει στην αγκαλιά σου. Εύχομαι από καρδιάς να ανέβεις στο βάθρο! Καλό αγώνα καπετάνιε Χριστόφορε!

Πιτσώλης Χαράλαμπος Ο Χαράλαμπος είναι ο νεότερος (γεν. 1993) εκ των 6. Θα συμμετάσχει για πρώτη φορά στον AMA, και η δυναμική του μπορεί ακόμη και να τον ανεβάσει στο βάθρο. Για να επιτευχθεί αυτό (δύσκολο καθώς μιλάμε για την παρθενική του εμφάνιση στην Κλασική, αλλά όχι ακατόρθωτο) θα πρέπει να μείνει αρχικά πίσω και να ακολουθήσει τους πιο έμπειρους συναθλητές του, για να επιτεθεί μετά το 40^ο χιλιόμετρο. Η πρόσφατη εμπειρία του Ρότερνταμ θα πρέπει να σου γίνει μάθημα Χαράλαμπε – ωστόσο οι νέοι έχουν πάντα δικαίωμα στο λάθος (αυτά μας κάνουν καλύτερους!), και ο πολύ καλός κος Ζώρζος που σε προπονεί θα σε βοηθήσει ώστε αυτή πρώτη σου φορά να είναι απολύτως επιτυχημένη. Καλό αγώνα Χαράλαμπε!

Εκτός από τους έξι προαναφερθέντες, θα ήθελα να προσθέσω και τον **Δημοσθένη Ευαγγελίδη**. Εάν τελικά συμμετάσχει, θεωρώ ότι θα είναι σίγουρα στην εξάδα. Έχει τεράστια πείρα, ακολουθεί πάντα εξαιρετική τακτική, και χωρίς να ακολουθεί ή να επηρεάζεται από άλλους αθλητές, διαχειρίζεται άριστα το χρόνο και τις δυνάμεις του. Δεν είναι τυχαίο ότι ποτέ δεν τον έχει πετάξει έξω αγώνας, τερματίζοντας πάντα ανάμεσα στους έξι πρώτους. Πολύ αγαπητός ο γιατρός στη δρομική κοινότητα, αξιέπαινος για την υπερπροσπάθεια που κάνει κάθε φορά παρά την ηλικία του (γεν. 1976) με τακτική για σεμινάριο. Δημοσθένη, αν τρέξεις τελικά, καλή επιτυχία!

Ειδικότερα για τους άντρες αγωνιζόμενους, θα ήθελα να θέσω κι έναν επιπλέον «στόχο-κίνητρο», ώστε να ανέβει λίγο η αδρεναλίνη εν όψει του αγώνα αλλά και να ελαφρύνει λίγο η προαγωνιστική πίεση. Εφέτος ετοίμασα ένα μικρό αφιέρωμα στον θρυλικό Abebe Bikila, που τίμησε τον AMA πριν 57 χρόνια (07/05/1961) πετυχαίνοντας ξυπόλητος το εξαιρετικό 2.23.44. Όσοι κατορθώσουν να το καταρρίψουν θα πάρουν από το γράφοντα δώρο ένα ταψί γαλακτομπούρεκο! Για να δούμε...

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαραθωνίου – Γυναίκες

Πριβελέτζιο Γιλόρια Εάν θα συμμετάσχει τελικά (μάλλον όχι...) και «κυνηγήσει» τον αγώνα θα κάνει χρόνο 2.42.20, με μια απόκλιση συν ή πλην δύο λεπτών. Αυτή μου η εκτίμηση προκύπτει από το χρόνο που έκανε στο Βερολίνο εφέτος. Δείχνει ότι έχει εμπιστοσύνη στα πόδια της, ρισκάρει και δεν φοβάται, έχει τεράστια ψυχικά αποθέματα και ακολουθώντας άριστη τακτική, επιδεικνύει κάθε φορά αξιοθαύμαστη σταθερότητα. Εκτιμώ ότι πολύ σύντομα (όχι όμως εφέτος), μαζί και με την **Αλεξία Παπά**, θα κάνουν νέο ρεκόρ διαδρομής. Αν τρέξει τελικά, καλό αγώνα Γιλόρια!

Ρεμπούλη Ράνια Η Ράνια έχει τρεις συνεχόμενες νίκες στον AMA. Φέτος δείχνει ακόμη καλύτερα, έπειτα και από μια πολύ καλή εμφάνιση στο νυκτερινό της Θεσσαλονίκης. Θέτει υποψηφιότητα για μια θέση στο βάθρο, αν και θα δυσκολευτεί περισσότερο καθώς το επίπεδο έχει ανέβει πολύ. Με 2.49.06, και αν δεν φύγει γρήγορα, εφέτος μπορεί να κάνει ατομικό ρεκόρ. Καλό αγώνα Ράνια.

Τζιατζιά Γλυκερία Πέρυσι η Γλυκερία μας εξέπληξε πολύ ευχάριστα! Εφέτος, απέχοντας και από τους ορεινούς αγώνες, θεωρώ ότι θα είναι πολύ πιο έτοιμη για τον AMA, χωρίς όμως να έχω κάποιο επιπλέον στοιχείο για την προετοιμασία της. Αγωνιστικά είναι αδιάβαστο βιβλίο για τον γράφοντα, οπότε δεν μπορώ να κάνω μια ασφαλή πρόβλεψη για την επίδοσή της – σηκώνω τα χέρια ψηλά! Ακόμη κι έτσι όμως εκτιμώ ότι θα κάνει μεγάλη εμφάνιση, βελτιώνοντας κατά πολύ την περυσινή της επίδοση (2:51:12).

Είναι πολύ έξυπνη, ο σωματότυπός της δίνει ένα αέρινο στυλ και έχει πραγματικά τεράστιες δυνατότητες – φέτος θα πρωταγωνιστήσει, και εκτιμώ ότι θα είναι στο βάθρο. Καλό αγώνα Γλυκερία!

Παγκότο-Δαγγιλή Φωτεινή Εάν η Φωτεινή συμμετάσχει εφέτος, μπορεί να βελτιώσει την περυσινή της επίδοση (2.53.58) από 2 έως και 3 λεπτά, γιατί θα κάνει καλύτερη τακτική. Είναι πάρα πολύ έξυπνη και καθώς μελετάει συνεχώς, εμπλουτίζει διαρκώς τις γνώσεις της, κάτι που αποτυπώνεται στην αγωνιστική πορεία της (και μακάρι οι πίνακες του γράφοντα να της δώσουν επιπλέον υλικό για μελέτη!). Στο Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο της Θεσσαλονίκης πήγε πάρα πολύ καλά, και αυτό μόνο προσδοκίες δημιουργεί για τον επερχόμενο AMA. Καλό αγώνα Φωτεινή!

Πετρουλάκη Ελευθερία Για την Ελευθερία, την ανερχόμενη Κρητικοπούλα από την όμορφη Σητεία, ας μου επιτραπεί ένα περισσότερο προσωπικό σχόλιο. Ελευθερία, καθώς θα συμμετάσχεις πρώτη φορά στην Κλασική, μπαίνεις πραγματικά σε άγνωστα μονοπάτια και βαθιά νερά που ουδεμία σχέση έχουν με τις αποστάσεις που έχεις τρέξει μέχρι σήμερα. Ο AMA μπορεί να αποδειχθεί πραγματικός Γολγοθάς για τον δρομέα, πολλώ δε για κάποιον που τον δοκιμάζει για πρώτη φορά. Και αυτό δεν το λέω για να σε αποκαρδιώσω – το ακριβώς αντίθετο! Διαθέτεις την ποιότητα για μια εξαιρετική επίδοση, και το μέχρι πού θα φτάσεις εξαρτάται αποκλειστικά από εσένα. Έχε στο μυαλό σου ως παράδειγμα τη συναθλήτριά σου Γλυκερία Τζιατζιά πόσο καλά πήγε στην πρώτη της εμφάνιση, επιλέγοντας σοφά να φύγει συγκρατημένα. Έτσι κι εσύ, αν κρατηθείς μέχρι το 32^ο χιλιόμετρο, μπορείς να κάνεις πραγματικά άριστη εμφάνιση. Βάσει της επίδοσής σου στον Ημιμαραθώνιο του Αρκαλοχωριού [*παρένθεση*: και επί της ευκαιρίας, θα ήθελα να δώσω συγχαρητήρια για αυτόν τον ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ αγώνα σε όλους τους διοργανωτές, και ειδικότερα στον εμπνευστή και συντονιστή του αγώνα τριαθλητή *Γιώργο Αλεβιζάκη*], θεωρώ ότι μπορείς να κάνεις 2.49.30, με μια απόκλιση συν ή πλην 2 λεπτών. Τα περάσματά σου θα τα δεις στους σχετικούς πίνακες, και μακάρι να επαληθεύσεις τις υψηλές προσδοκίες μας – γιατί κι εσύ έχεις θέση στο βάθρο. Κάθε καλό Ελευθερία!

Λεοντιάδου Στεφανία και Τζεκίνη Σόνια Οι επιδόσεις τους στον πρόσφατο Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο της Θεσσαλονίκης κινήθηκαν σε χαμηλά επίπεδα. Ωστόσο, επειδή ο γράφοντας δεν μπορεί να γνωρίζει εάν «κυνήγησαν» τον αγώνα ή αν η συμμετοχή τους είχε προπονητικό χαρακτήρα εν όψει του AMA, δεν μπορούν αντίστοιχα να γίνουν και ακριβείς εκτιμήσεις. Το αυτό ισχύει και για την πολύ αξιόλογη **Σοφία Ρήγα**, η οποία αν έχει ετοιμαστεί σωστά, θέτει σοβαρή υποψηφιότητα για μια θέση στο βάθρο. Όπως και να χει, καλή επιτυχία σε όλες τους!

Τέλος, δεν θα μπορούσαμε να μη σταθούμε στις **Μάγδα Γαζέα και Ντενίζ Δημάκη**. Σταθερές αξίες, το «βαρύ πυροβολικό» στην κατηγορία των γυναικών, είναι οι διαχρονικές κυρίες του AMA. Αν συμμετάσχουν θεωρώ ότι και οι δυο θα βελτιώσουν το χρόνο τους καθ' ότι εκτός από πολύ έξυπνες διαθέτουν και μεγάλη εμπειρία. Η Ντενίζ μάλιστα έτρεξε στη Φρανκφούρτη (28/10/2018) κάνοντας 2:50:39 – αν συμμετάσχει και στον AMA θα κάνει από 2:52:50 έως 2:54:50

Κλείνοντας, θα ήθελα να παραθέσω κάποια προτεινόμενα περάσματα ως κατευθυντήριες για τους αθλητές.

Προτάσεις	Άνδρες					
	5χλμ	21χλμ	30χλμ	Τελευταία 12,195	Επίδοση	Μ.ρυθμός ανά 5,000μ
Πρόταση Α	17,15	1,12,40	1,44,25	40,30	2,24,55	17,10
Πρόταση Β	17,25	1,13,35	1,45,40	41,05	2,26,45	17,23
Γυναίκες						
Γιλόρια Πριβιλέτζιο	19,15	1,21,20	1,56,40	45,40	2,42,20	19,13
Πρόταση Α	20,00	1,24,25	2,01,20	46,50	2,48,10	19,55
Ελευθερία Πετρουλάκη	20,15	1,26,00	2,02,50	46,4	2,49,30	20,05
Πρόταση Β	19,4	1,23	1,59,10	46,3	2,45,40	19,37
Σε κάθε περίπτωση, η τελική επίδοση μπορεί να μεταβάλλεται συν ή πλην 2 λεπτά, αναλογα με την κατάσταση του αθλητή αλλά και τις καιρικές συνθήκες						

Εύχομαι σε όλες και όλους τους αθλητές καλή επιτυχία στην προσπάθειά τους, και μακάρι τα γραφόμενά μου να σας βοηθήσουν στην επίτευξη των στόχων σας. Να απολαύσετε τη μεγάλη γιορτή του αθλητισμού, σε έναν αγώνα με μεγάλο συναισθηματικό φόρτο εξ αιτίας των τραγικών γεγονότων του καλοκαιριού, και να μη λησμονάτε ποτέ το «ευ αγωνίζεσθε». Γιατί αν στον αγώνα είμαστε αντίπαλοι, με τον τερματισμό γινόμαστε ξανά όλοι συναθλητές, μέλη της απανταχού οικογένειας των δρομέων. Ειδικά σε μια διοργάνωση με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τους συμβολισμούς του AMA και την παγκόσμια προσοχή στραμμένη στους δρομείς, να θυμάστε ότι με τη συμπεριφορά μας, άλλος λιγότερο άλλος περισσότερο, αποτελούμε παράδειγμα τόσο για όσους παρακολουθούν, όσο και για τους νεότερους αθλητές. Μόνο έτσι πάει μπροστά ο αθλητισμός, και έτσι συμβάλλουμε όλοι με τον τρόπο μας στη δημιουργία μιας καλύτερης κοινωνία.

Κάποια επιπλέον σχόλια για όλους τις λεβέντισσες και τους λεβέντες από την Κρήτη

Περισσότεροι των 500 δρομέων θα εκπροσωπήσουν το νησί μας, συμμετέχοντας σε όλες τις διοργανώσεις του AMA (5 και 10 χιλιόμετρα, Μαραθώνιος). Εύχομαι σε όλους να απολαύσουν αυτή τη μαγική εμπειρία. Μια μόνο επισήμανση, επανάληψη των παραπάνω – σας διαβεβαιώνω ότι πολλές φορές μετάνιωσα που έφυγα γρήγορα, αλλά καμία που ξεκίνησα αργά τον αγώνα. Το αργό μπορείς να το κάνεις γρήγορο καθώς εξελίσσεται ο αγώνας, το γρήγορο όμως δύσκολα το κάνεις γρηγορότερο – ειδικά σε έναν αγώνα με τα χαρακτηριστικά του Κλασσικού. Στο πλαίσιο των αθλητικών διοργανώσεων του AMA, λαμβάνει χώρα για άλλη μια χρονιά εφέτος ο τελικός του RunGreece. Πρόκειται για μια πολύ καλή πρωτοβουλία, και σε όσους πρόκειται να συμμετάσχουν εύχομαι τα καλύτερα. Να γνωρίζετε ότι οι στιγμές που θα ζήσετε εκεί θα χαραχθούν ανεξίτηλες στη μνήμη σας. Η περυσινή μας εμπειρία με την ομάδα της Κρήτης μας χάρισε υπέροχες αναμνήσεις. Το να βλέπεις μαζί δρομείς όλων των ηλικιών (από 18 έως και 80 χρονών) και από όλα τα μέρη της Ελλάδας να γίνονται μια μεγάλη παρέα είναι συναίσθημα απλώς μοναδικό. Στο σημείο αυτό, ένα προσωπικό σχόλιο για τον μεγάλο **Γιάννη Σαριδάκη**, [πανελληνίως κορυφαίος βετεράνος στην κατηγορία του (60+) σήμερα σε όλες τις αποστάσεις (3 χλμ, 5 χλμ, 10 χλμ, Ημιμαραθώνιος και Μαραθώνιος)] για να τον πειράξω και λίγο. Η ομάδα μας πέρυσι, με αρχηγό τον Θόδωρα Τζολάκη (και τον γράφοντα Στέφανο Αντωνάκη να συμμετέχει) έφερε στην Κρήτη το κύπελλο για την πρώτη θέση στον τελικό του RunGreece στα 3000 μέτρα αντρών. Για να δούμε φέτος, εσύ Γιάννη τι θα κάνεις;! Πέρα από την πλάκα – ξέρεις πως ό,τι θέση κι αν έρχεται στο τέλος (εκτός από την τέταρτη τη γκαντέμικη...!) καλή είναι. Για τα 3000 μέτρα θεωρώ ότι θα πέσεις κάτω από το 10,05 – για να δούμε...

Στον πίνακα που ακολουθεί προτείνω σε γνωστούς και φίλους από το νησί χρόνους για να λειτουργήσουν ως μπούσουλαι και στίγμα στην προσπάθειά σας (με απόκλιση συν ή πλην 2 λεπτών).

1	<i>Ζαρκανάς Σταύρος</i>	2.35.55	24	<i>Οικονόμου Αλέξανδρος</i>	3.31.40
2	<i>Παπαδάκης Σταμάτης</i>	2.39.20	25	<i>Μαλλιαρού Αναστασία</i>	3.34.00
3	<i>Σηφάκης Μανώλης</i>	2.43.40	26	<i>Πευκιανάκη Ειρήνη</i>	3.34.00
4	<i>Νικηφόρος Τζιώτης</i>	2.54.20	27	<i>Τσατσάκης Τάσος</i>	3.34.00
5	<i>Νικολετάκης Γιώργος</i>	2.58.20	28	<i>Γρούλλος Νίκος</i>	3.34.00
6	<i>Πετρογιάννης Μανώλης</i>	2.59.30	29	<i>Φασουλάκης Αλέξανδρος</i>	3.40.30
7	<i>Πασχαλίδης Αυγουστίνος</i>	2.59.30	30	<i>Φουρναράκη Ειρήνη</i>	3.40.30
8	<i>Κουρκούτης Λευτέρης</i>	2.59.30	31	<i>Βρέντζος Μανώλης</i>	3.58.00
9	<i>Νικόπουλος Γιάννης</i>	3.07.28	32	<i>Λαμπράκη Άννα</i>	4.04.00
10	<i>Κώνστας Χρήστος</i>	3.07.28	33	<i>Μαθιουδάκης Χάρης</i>	4.05.00
11	<i>Μανελάκης Δημήτρης</i>	3.07.28	34	<i>Τώνια Γιώτη</i>	4.06.00
12	<i>Τσιαπρούνης Βασίλειος</i>	3.07.28	35	<i>Χρηστάκης Γιώργος</i>	4.07.00
13	<i>Κουλάκης Μάνος</i>	3.07.28	36	<i>Στεφανίδης Αλέξανδρος</i>	4.16.00
14	<i>Στειακάκης Νικηφόρος</i>	3.07.28	37	<i>Πακιουφάκη Χρυσάφη</i>	4.24.30
15	<i>Μανιουδάκης Κωστής</i>	3.10.55	38	<i>Μαυρακάκης Ανδρέας</i>	4.31.00
16	<i>Λαχνιδάκης Δημήτρης</i>	3.11.39	39	<i>Παναγιωτάκης Μαρίνος</i>	4.34.00
17	<i>Μαρνέλλος Γιάννης</i>	3.14.50	40	<i>Σταματάκης Λευτέρης</i>	4.34.00
18	<i>Κουβίδης Νίκος</i>	3.16.30	41	<i>Ρουμπίνη Αγαπητού</i>	4.39.00
19	<i>Παπαφραγκιακής Γιάννης</i>	3.28.50	42	<i>Μαρκάκης Θανάσης</i>	5.01.00
20	<i>Πενταγιώτης Γιάννης</i>	3.28.50	43	<i>Μαρκάκης Μανώλης</i>	5.01.00
21	<i>Μαρκάκη Έλενα</i>	3.31.40	44	<i>Κορωνάκης Σήφης</i>	5.01.00
22	<i>Μουρέλλος Νίκος</i>	3.31.40	45	<i>Παντατοσάκης Γιάννης</i>	6.59.00
23	<i>Πακιουφάκης Μηνάς</i>	3.31.40			

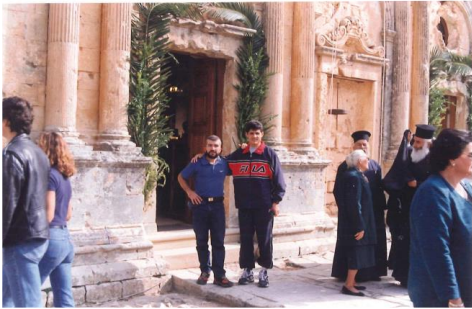


φωτογραφία (No 1259) τον βλέπουμε 19 ετών να περιμένει το λεωφορείο για να πάει στην εκκίνηση

Δυστυχώς ο γράφοντας δεν θα μπορέσει λόγω τραυματισμού να συμμετάσχει στην εφετινή διοργάνωση – όμως θα δώσω το παρόν στο Καλλιμάραρο, ως ενεργό μέλος της κρητικής κερκίδας για να εμπυχώσουμε όλους τους φίλους δρομείς στην υπερπροσπάθειά τους. Κάπου δίπλα στον τετρατισμό κοιτάζτε ψηλά και θα μας δείτε να σας υποδεχόμαστε όπως σας αξίζει. Ελάτε κι εσείς να ανακατευτείτε μαζί μας για να περιμένουμε και τους επόμενους κι ας γίνει το χειροκρότημά μας η καλύτερη υποδοχή για όλους τους αθλητές, επιβράβευση και ανακούφιση μαζί. Ας φανεί στο χειροκρότημα!

Ειδική μνεία εδώ, πρέπει να γίνει στον **Γιάννη Παντατοσάκη** ο οποίος επανέρχεται εφέτος στον ΑΜΑ 40 χρόνια έπειτα από την πρώτη του συμμετοχή πίσω στα 1979 (6 Οκτωβρίου). Ο Γιάννης είναι ένας από τους πλέον αναγνωρίσιμους δρομείς και διοργανωτές στην Ελλάδα – ιδεαλιστής, καλόκαρδος, έντιμος, ο αθλητισμός του χρωσάει πραγματικά πολλά. Στην πρώτη

στον Μαραθώνα (για να πετύχει τελικά στην πρώτη του συμμετοχή 4:50:00. Στη δεύτερη (Μονή Αρκαδίου 8/11/1998) ο Γιάννης Παντατοσάκης με τον **Σπύρο Ανδριόπουλο** (κάτοχο Πανελληνίου Ρεκόρ στον Μαραθώνιο (2:12:04) στον τελευταίο αγών της καριέρας του στα Αρκαδία).



Κλείνοντας την αναφορά μου στους δρομείς από την Κρήτη, δεν θα μπορούσε να λείψουν τα συγχαρητήρια στο **Χρήστο Βώτσο**. Ο μικρός λεβέντης (γεν. 1992) από τη Σητεία πέτυχε στην Φρανκφούρτη (28/10/2018) ατομικό ρεκόρ (2:33:43), βελτιώνοντας κατά δέκα ολόκληρα λεπτά την προηγούμενη του επίδοση (2:43:35, Ρόδος, 2018). Αυτή είναι η καλύτερη επίδοση αθλητή από την Κρήτη για εφέτος – συγχαρητήρια Χρήστο, όπως και στον προπονητή σου **Λεωνίδα Τερζή**. Το μέλλον σου ανήκει!

Z. Μικρό αφιέρωμα στον ξυπόλητο πρίγκηπα Abebe Bikila.



2:23.44.6 | Amílcar Mikiela (Αιθ.)



Ο ξυπόλυτος πρίγκιπας στον Α. Μ. Α. Τύμβο Μαραθώνα (7 Μαΐου 1961)

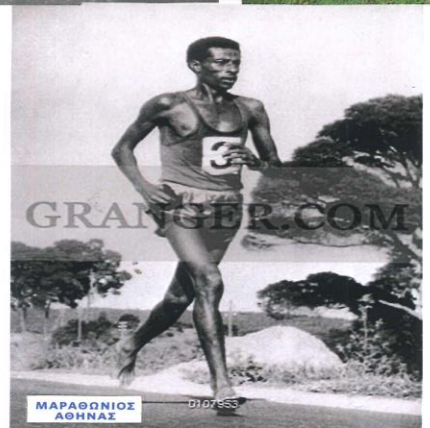


Ο Amílcar Mikiela στον Μαραθώνα της Αθήνας το 1961

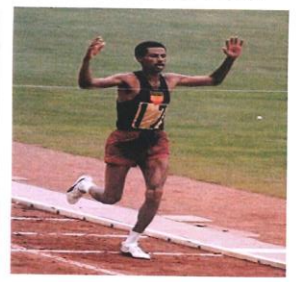


στον αρχαιολογικό χώρο του Τύμβου του Μαραθώνα.

Η αναθηματική στήλη στον Τύμβο των πεσόντων Αθηναίων.



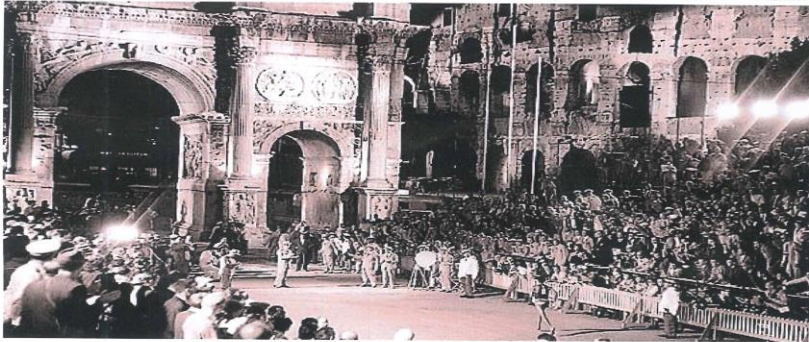
ΣΤΗΝ ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ



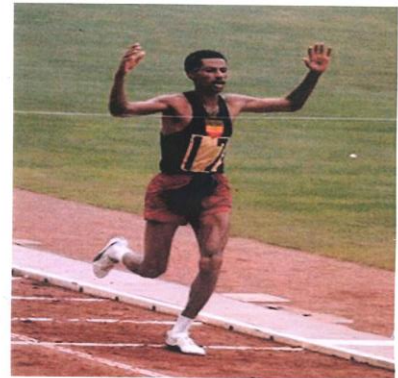
Ολυμπιακοί αγώνες Ρώμη 1960 (Ολυμπιακό ρεκόρ 2.15.16) ξυπόλυτος



Ο Τερματισμός στο Κολοσσαίο



Ολυμπιακοί αγώνες Τόκιο 1964 (Παγκόσμιο ρεκόρ 2.12.11)



Γεννήθηκε στην Αιθιοπία, στις 7 Αυγούστου 1932, παιδί πολυμελούς πολύ φτωχής οικογένειας. Ο πατέρας του ήταν βοσικός και από πολύ μικρός ο Αμπέμπε πήγαινε και τον βοηθούσε κάνοντας αρκετά χιλιόμετρα ημερησίως ξυπόλητος αφού δεν είχαν χρήματα για να αγοράσουν παπούτσια. Ο αθλητής που είχε επιλεγεί να εκπροσωπήσει την Αιθιοπία στο Μαραθώνιο δρόμο, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ρώμης το 1960 τραυματίστηκε την τελευταία στιγμή. Επιλέχθηκε στη θέση του ο Αμπέμπε Μπεκίλα. Εξεπλάγησαν όλοι από τον άγνωστο ξυπόλητο αθλητή που έτρεχε στο Μαραθώνιο δρόμο. Ήταν κάτι που συνέβαινε για πρώτη φορά στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων. Ο Αμπέμπε Μπεκίλα κέρδισε

τον αγώνα με χρόνο 2h15'16' πετυχαίνοντας Ολυμπιακό ρεκόρ. Για πρώτη φορά σε ολυμπιακούς Αγώνες τρέχει κάποιος ξυπόλυτος.

Στους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες (Τόκιο 1964), οι αθλητικές εταιρίες πίεσαν την ομοσπονδία του να μην ξανατρέξει ξυπόλυτος διότι τους έκανε ζημιά και μάλιστα απείλησαν ότι δεν θα χορηγούσαν αθλητικό υλικό στους υπόλοιπους αθλητές αν ο Αμπέμπε έτρεχε ξυπόλητος. Τον ανάγκασαν λοιπόν να τρέξει με παπούτσια και στον αγώνα εκείνο πέτυχε παγκόσμιο ρεκόρ με χρόνο 2h12'11''. Μετά τους Ολυμπιακούς ο Αυτοκράτορας Χαϊλέ Σελασιέ επιβραβεύοντας τον για το Ολυμπιακό μετάλλιο του έκανε δώρο ένα αυτοκίνητο Volkswagen «σαραβαίο» που θεωρούνταν από τα καλύτερα αυτοκίνητα της εποχής. Ο Αμπέμπε που δεν είχε οδηγήσει ποτέ αυτοκίνητο, υπέπεσε σε ατύχημα το 1969 πέφτοντας σε ένα χαντάκι με αποτέλεσμα να τραυματιστεί σοβαρά και να καθηλωθεί σε αναπηρικό καρότσι. Τέσσερα χρόνια αργότερα και παρά τις προσπάθειες των γιατρών ο Αμπέμπε έχασε τη μάχη πεθαίνοντας από εγκεφαλική αιμορραγία στις 25/10/1973 σε ηλικία 41 ετών. Έμεινε στην ιστορία με το προσωνύμιο «Ξυπόλητος Πρίγκηπας» και ίσως είναι ο πιο κοσμάγαπητος και ο πιο «αναγνωρίσιμος» αθλητής.

Ο Αμπέμπε Μπεϊλά, ο μοναδικός αθλητής που κερδίζει χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο τρέχοντας ξυπόλητος συμμετείχε και στον Μαραθώνιο της Αθήνας και υπάρχουν τα περάσματα του στον πίνακα που επισυνάπτω. Όπως θα δείτε μέχρι το 30^ο km πήγε αγωνιστικά από κει και μετά όμως έκοψε ρυθμό ,έπειτα από οδηγία του προπονητή του (που φοβήθηκε μην πάθει ατύχημα ο αθλητής του) γιατί επιτράπηκε η κυκλοφορία οχημάτων. Ακόμα και έτσι πέτυχε ρεκόρ διαδρομής με χρόνο 2h 23'44''. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στον ΣΕΓΑΣ που έπεισε ένα τόσο μεγάλο αθλητή να συμμετάσχει στον ΑΜΑ και να μείνει κι αυτός στο πάνθεον των νικητών.

Η. Τα πέτρινα χρόνια του AMA.

με αγωνία μη τυχόν μας έχει τρακαρει κάποιον αυτοκίνητο ειδικά εμάς τους τελευταίους. !!!!!! Ήταν μικρό το όριο 4 ώρες



Το δεύτερο σαββατοκύριακο του Νοέμβρη, στην Αθήνα θα βρεθούν περίπου 55.000 δρομείς, χωρίς να υπολογίζουμε τους συνοδούς τους αλλά και τους απλούς θεατές. Και όμως, μόλις δεκαεπτά χρόνια πριν η εικόνα ήταν εντελώς διαφορετική. Οι συμμετέχοντες δρομείς δεν ξεπερνούσαν τους χίλιους, ενώ στο άδειο Καλλιμάρμαρο μας περίμεναν στις κερπίδες αλλά και εντός σταδίου μετά βίας 200 άτομα. Το χρονικό όριο έγκαιρου τερματισμού ήταν 4 ώρες, ενώ οι πιο αργοί αθλητές άνοιχτους στην κυκλοφορία με ό,τι αυτό συνεπαγόταν. Δεν υπήρχαν ατομικά chip χρονομέτρησης και οι κριτές κατέγραφαν έναν

έναν τους δρομείς στο πινάκιο. Στις φωτογραφίες με φόντο τις σχεδόν άδειες κερπίδες (εικόνα που αδυνατεί να συνειδητοποιήσει κάποιος που έχει συνηθίσει την εικόνα των τελευταίων ετών...), ο υπογράφων του κειμένου (νο34) τερματίζει (3:11:40). Ήταν 17/10/1999. Πολλά έχουν αλλάξει έκτοτε – αλλά αυτό που μένει अपαράλλακτο είναι η μοναδική ομορφιά της Κλασικής, το δέος της εισόδου στο Καλλιμάρμαρο και η ανάγκη των δρομέων να ξεπεράσουν τα όριά τους και να γίνουν κι οι ίδιοι κομμάτι της ιστορίας.

Αντί επιλόγου...

Θα επαναλάβω εδώ τα λόγια του Κορνάρου, ο οποίος κλείνει τον Ερωτόκριτο με την παραδοχή ότι «οι στίχοι θέλουν διόρθωση και σάσμα όσο μπορούσι...». Έτσι και τα δικά μου γραφόμενα σίγουρα χωράνε διορθώσεις. Να επαναλάβω μόνο αυτά που έχω πει κι άλλες φορές – την εμπειρία μην την αγνοείς, αλλά να την εξετάζεις και να τη μελετάς. Άλλωστε, κατά Πλάτωνα «...η γνώση γίνεται πρόστυχη όταν ο στόχος δεν είναι ενάρετος». Οι παρατηρήσεις, οι συμβουλές και οι προτροπές στα κείμενά μου είναι πάντα εντελώς καλοπροαίρετες. Τους περισσότερους εκ των αθλητών που αναφέρω ονομαστικά (πλην των παιδιών από την Κρήτη) δεν τους γνωρίζω προσωπικά, και όλα μου τα σχόλια προέρχονται από την παρατήρηση της αγωνιστικής τους πορείας. Οι προτάσεις μου γίνονται πάντα με τη μοναδική επιθυμία

να βοηθήσουν έστω και λίγο όλους τους συμμετέχοντες στους δρόμους μεγάλων αποστάσεων και στον AMA. Δεν φιλοδοξώ να υποκαταστήσω κανέναν προπονητή, ούτε να επωμιστώ κάποιο άλλο ρόλο που δεν μου ανήκει. Μπορείτε να πετάξετε τα λόγια μου, ή μπορείτε να αξιοποιήσετε από αυτά ό,τι κρίνετε ότι θα σας βοηθήσει. Τα όσα γράφω είναι ο μέσος όρος ανάμεσα στη γνώση των πραγμάτων και την άγνοια. **Διότι γνώση χωρίς γνώμη είναι τυφλή.** Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους συγγραφείς **Ηρακλή Αθανασόπουλο** («Μαραθώνιος και Μαραθώνας»), **Γιάννη Μαμουζέλο** («Έλληνες και Μαραθώνιος»), **Δημήτρη Τζεφαλή** («Φέρνοντας κοντά τις μεγάλες αποστάσεις» – ό,τι πληρέστερο σχετικά με την προετοιμασία δρομέων έχω διαβάσει τα τελευταία χρόνια, εξαιρετικό), **Νίκο Πολιά** (περιοδικό Runner) και **Αργύρη Κριθαρούλα** (iRun) για το υλικό που αλιεύσα από το έργο τους, αλλά και τους φίλους και συναθλητές **Αναστάσιο Τσατσάκη** και **Αλέξανδρο Στεφανίδη** που βοήθησαν τα μέγιστα στη σύνταξη του παρόντος. Εύχομαι να κάνετε ατομικό ρεκόρ.

Καλή επιτυχία σε όλους τους δρομείς που θα αναμετρηθούν με τον AMA – να απολαύσετε το ταξίδι σας, και να θυμάστε ότι στον τερματισμό θα είστε όλοι λίγο διαφορετικοί άνθρωποι απ' όταν ξεκινήσατε.

Με τιμή

ΥΓ 1: Να είστε ευγενείς, καθώς κάθε δρομέας που συναντάται δίνει την ίδια σκληρή μάχη που κι εσείς δίνετε.

ΥΓ 2: Ποτέ μην αποθαρρύνεις κάποιον που κάνει πρόοδο, ακόμη κι αν αυτή είναι αργή. Διότι η καλύτερη και σημαντικότερη νίκη είναι να κατακτά κανείς τον εαυτό του.

Στέφανος Αντωνάκης

Βετεράνος δρομέας ΟΦΗ

Ηράκλειο Κρήτης, 2 Νοέμβριου 2018