**Α. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10000 μέτρων, Αίγιο. Σχόλια για τους πρωταγωνιστές.**

**Β. Μεγάλες ευρωπαϊκές εμφανίσεις – Πιτσώλης / Κωνσταντινοπούλου / Καλαπόδης και άλλοι.**

**Γ. 17ος Διεθνής Μαραθώνιος Θεσσαλονίκης Μέγας Αλέξανδρος. Τα φαβορί, και πίνακες περασμάτων για τα 42195 / 10 χλμ / 5χλμ**

**Σχολιάζει ο Στέφανος Αντωνάκης**



Το παρόν αφιερώνεται σε όσους συνεχίζουν με πείσμα να κωπηλατούν κόντρα στα ρεύματα, και στον άρχοντα **Σπύρο Ανδριόπουλο**, τον κάτοχο των αρχαιοτέρων ρεκόρ στην Ελλάδα (Μαραθώνιος, 2:12’04’’, Βερολίνο – 10,000 μέτρα 28’07’’, Ρώμη). Πολλά πολλά συγχαρητήρια σε όλους τους δρομείς μας που αγωνίστηκαν σε διάφορους Μαραθωνίους και Ημιμαραθωνίους ανά την Ευρώπη τιμώντας τα εθνικά μας χρώματα. Επιφυλάσσομαι για αναλυτικότερο σχολιασμό στο μέλλον.

**Α. Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10000 μέτρων, Αίγιο. Σχόλια για τους πρωταγωνιστές.**

Αισθητές (αλλά δικαιολογημένες) απουσίες μεγάλων αθλητών μας από το πρωτάθλημα (η αέρινη Μαρινάκου, η δωρική Ασημακοπούλου, ο αριστούχος Καραϊσκος, ο ευγενής Γιώργος Σταμούλης, ο πρίγκηπας Ζερβάκης, ο έντιμος Τοροσιάν) αλλά αυτό δεν μειώνει σε τίποτα τον αγώνα και την επιτυχία των υπολοίπων. Ο γράφοντας ξεχώρισε τους παρακάτω, στους οποίους και απευθύνει ένα μικρό χαιρετισμό.

**Άνδρες**

**Μάριος Αναγνώστου, ο εκτελεστής.** Ο Μάριος ήταν για άλλη μια φορά ο κυρίαρχος. Δεν αλλάζουν τα πράγματα, εμείς είμαστε που αλλάζουμε. Μάριε, είσαι πλέον αρκετά ώριμος για να ανοίξεις τα φτερά σου για ακόμη υψηλότερες πτήσεις. Ήρθε η ώρα για το 28’31’’ του προπονητή σου κου Κούμπουρα, τι λες; Εύγε!

**Κώστας Σταμούλης, το F16!** Το θείο υπάρχει μέσα σου Κώστα! Μπορεί να μην έκανες το ατ. ρεκόρ που ήθελες, ήταν ο αέρας που χάλασε τα σχέδια όλων σας. Κι ωστόσο η πορεία σου είναι συνεχώς ανοδική, και τα καλύτερα θα ρθουν! Είσαι εραστής της αθλητικής έρευνας, και για τούτο είσαι στον σωστό δρόμο. Συνέχισε έτσι!

**Νίκος Σταμούλης.** Το πούλεν του κου Μπάμπη Πουσανίδηπετάει ψηλά, για αστέρια μακρινά και φωτεινά. Συγχαρητήρια!

**Παναγιώτης Πετρουλάκης, ο εξολοθρευτής των επιδόσεων.** Κάθε φορά, η «μάχη» με τον Νίκο Σταμούλη και τους υπόλοιπους συναθλητές σας θα έχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον! Παναγιώτη, είσαι μαχητής για πολύ δύσκολες αποστολές!

**Δημήτρης Τσάκαλος, το τσακάλι!** Πολύ δυνατός αθλητής, δεν κωλώνει πουθενά – κι ας εμφανίστηκε ελαφρώς κουρασμένος έπειτα από τη μεγαλειώδη του εμφάνιση στον Ημιμαραθώνιο Αθηνών. Τις ευχές μου στον πάντα ευγενή προπονητή σου κο Τσαλτάκη Γεώργιο!

**Παναγιώτης Γιαννάτης.** Αθόρυβος, νέος, με πολύ μέλλον μπροστά του. Έδειξε αυτοσυγκράτηση, διαχειρίστηκε ισόνομα τον αγώνα και για τούτο δικαιώθηκε. Μπράβο!

**Δήμος Μαγγίνας.** Κάθε φορά αποδεικνύει μμε τη διάρκειά και τις επιδόσεις του πόσο σπουδαίος αθλητής είναι. Υποκλίνομαι Δήμο!

**Κώστας Πασπαλιάρης.** Νέος, δυνατός, ωραίος και πολύ αγαπητός. Σημαία του η πειθαρχία!

**Παναγιώτης Παπακωνστραντίνου.** Λογικός, λιτός κι αρχοντικός.

**Αλεξ. Σουκούλης.** Ήρεμος, ανερχόμενος αντάρτης, με βαθιά κουλτούρα.

**Λάμπρος Μαλτέζος.** Ταπεινός, ήρεμος, αγαπητός απ’ όλους και καθ’ όλα λαμπερός.

**Κώστας Γαλανόπουλος.** Μεγάλος αθλητής, υπέρλαμπρο αστέρι, και του αξίζουν πολλά συγχαρητήρια και για τον αγώνα που κάνει για τη βιοπάλη. Κι αν αδικήθηκε κάπου, ας θυμάται το «νίκη, όπου έχω νικηθεί». Εύγε Κώστα.

**Κώστας Καλλίας, ο παλιός είναι αλλιώς!** Αρχοντικός αθλητής, χρόνια εις εκ των πρωταγωνιστών, κι ωστόσο δεν έχει επανέλθει πλήρως από τον τραυματισμό που τον ταλαιπωρεί.

**Κυριάκος Βούλγαρης.** Το μέλλον σου ανήκει! Προσπάθησε ωστόσο στους αγώνες σου να επιδείξεις υπομονή, επιμονή κι αυτοσυγκράτηση.

**Γιώργος Ιατρουδέλης.** Προσπάθησε κι εσύ Γιώργο να δημιουργήσεις το μέλλον σου βήμα το βήμα. Ξεκίνα από αυτό που είναι σωστό, κι όχι από εκείνο που είναι αποδεκτό. Το μάθημα κι ο μαθητής είσαι πάντα εσύ, και η απάντηση βρίσκεται στο κυνήγι της γνώσης και στην υπομονή.

**Νίκος Λυμπέρης.** Νίκο, εσύ είσαι ο ποιητής, εσύ είσαι και το ποίημα. Τα καλά είναι όλα μπροστά σου!

**Χαράλαμπος Βούλκος.** Μπάμπη, ήσουν άρτιος στη στρατηγική σου, και στο τελευταίο κομμάτι κυριολεκτικά πετούσες! Αν τρέξεις σε έναν από τους επόμενους Μαραθωνίους (Θεσσαλονίκη / Ρόδος) θα είσαι στην τριάδα.

**Κυριάκος Μπέης, Δημήτρης Καλιακούδης.** Ευγενικοί, αξιοπρεπείς, και πάντα σταθερή αξία!

**Χρήστος Βώτσος, η χρυσή καρδιά.** Κάθε φορά Χρήστο, ο πιλότος είσαι εσύ. Εσύ έχεις την ευθύνη, εσύ οδηγάς την κούρσα σου. Αυτή τη φορά έφυγες βιαστικά, και το τέλος σε βρήκε κουρασμένο. Κάθε αθλητικό λάθος είναι καρπός ανυπομονησίας, έτσι δε λέμε; Η υπομονή είναι αρετή, εφάρμοσέ το και δε θα χάσεις!

**Γιώργος Τάσσης.** Γιώργο, πιστεύω πολύ σε εσένα. Θεωρώ ότι είσαι ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα που έχουμε αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα, το λέω και το εννοώ. Γι αυτό θα μου επιτρέψεις να σου δώσω κάποιες εντελώς καλοπροαίρετες συμβουλές, με όλη μου την αγάπη και την εκτίμηση. Δεν θα είναι ευχάριστες, θα είναι ωστόσο χρήσιμες - κι αξιοποίησέ τις όπως εσύ κρίνεις. Μην απελπίζεσαι. Ξεκόλλα, άδειασε το φλυτζάνι σου, και ξεκίνα από την αρχή, βήμα το βήμα. Ο Θεός σου δωσε ένα εξαιρετικό ταλέντο, έχεις έναν από τους καλύτερους προπονητές και βρίσκεσαι σε μια πολύ καλή ηλικία (26 χρ.). Το γιατί παραμένεις στάσιμος τόσα χρόνια, νομίζω ότι οφείλεται στο πώς προσεγγίζεις τα πράγματα. Το υπερεγώ δίδει μια εντολή, χωρίς να νοιάζεται αν μπορούμε να την εφαρμόσουμε – κι εκεί αρχίζουν τα προβλήματα. Έχεις εγκαταλείψει αρκετές φορές, εκεί εντοπίζω εγώ το πρόβλημα. Μπορεί να κάνω λάθος, εσύ ξέρεις καλύτερα. Κι ωστόσο, το είναι μας είναι το μυαλό μας – και μπορεί να γίνεται τόσο δύναμη δημιουργίας, όσο και δύναμη καταστροφής. Η υπομονή, η κρίση, η ανάληψη πρωτοβουλιών, η εμπειρία, είναι όροι που δεν διδάσκονται (μόνο) στα βιβλία. Μην ακροβατείς σε ένα σχοινί που είναι έτοιμο να σπάσει. Η ταπεινότητα θα σε κάνει σπουδαίο αθλητή κι ο σεβασμός καλύτερο άνθρωπο, το ταλέντο το έχεις έτσι κι αλλιώς. Δημιούργησε ο ίδιος το ποίημά σου, από σένα εξαρτάται. Θα χαρώ μέσα από την καρδιά μου να βρεις το δρόμο σου. Η εξέλιξη Γιώργο είναι επιλογή δική σου.

**Γυναίκες**

**Μαρία Κάσσου, το υπέρλαμπρο αστέρι.** 19 χρονών μόλις, και δημιουργεί ήδη υψηλότατες προσδοκίες. Η αθλήτρια του κου Σταύρου Καρρέ μου θυμίζει την σπουδαία Χρυσοστομία Ιακωβίδου, σε μια νέα εκδοχή. Η ενσυναίσθηση που επιδεικνύει, ο άριστος σωματότυπός της, η βιομηχανική του τρεξίματός της, ο τρόπος που αντιμετωπίζει τους αγώνες, εκτιμώ ότι θα την οδηγήσουν πολύ ψηλά. Μαρία, το παν είναι το πνεύμα μας – και για να κατακτήσουμε κάτι πρέπει πρώτα και πάνω απ’ όλα να το αγαπάμε. Και να θυμάσαι – η ευκαιρία δεν θα ρθει, την ευκαιρία την έχεις ήδη στα πόδια σου. Άδραξέ την! Όλες μου τις ευχές.

**Ειρήνη Τσουπάκη.** Η αθλήτρια του ευγενή Γιώργου Τσαλτάκη πρωταγωνιστεί πάντα, σ΄όσους αγώνες κι αν συμμετέχει, γιατί είναι πανάξια μαχήτρια, βάζει πάντα το 100% της ψυχής της, και το μυαλό της δουλεύει με 2000 στροφές το λεπτό! Πολλά συγχαρητήρια.

**Ανθή Βυθούλκα.** Είναι νεανίδα, κι έχει πολύ μέλλον μπροστά της. Κυνήγησε τα όνειρά σου, συνέχισε να προσπαθείς, διάβασε, μάθε, και τα καλύτερα έρχονται!

**Γκλόρια Πριβιλέτζιο, η καμικάζι.** Η γλυκιά μανούλα, έκανε μια σταθερή κι ουσιώδη κούρσα, αποδεικνύοντας ότι ωριμάζοντας γίνεται νεότερη. Μια μεγάλη καρδιά όπως η δική σου γεμίζει με ελάχιστα – η Πράγα σε περιμένει!

**Ισμήνη Παναγιωτοπούλου, η συναισθηματική.** Ισμήνη δεν ήσουν καλά. Από κάποιο σημείο και μετά φάνηκε να αφήνεις τον αγώνα. Τραυματισμός ίσως; Θα θελα να ξαναβρεις το χαμόγελό σου το ταχύτερο δυνατόν! Τα προβλήματα κι οι τραυματισμοί δεν λείπουν ποτέ από τον πρωταθλητισμό – κράτα το κεφάλι ψηλά, έχεις όλο το μέλλον μπροστά σου, και θα δεις ότι θα ναι λαμπρό.

**Ιουλία Παναγιωτοπούλου, η πεισματάρα γιατρίνα.** Ψυχωμένη κούρσα, άρτια στη δομή της!

**Αθανασία Κούκουρου, Στεφανία Μπενάκη, Δέσποινα Γιωτοπούλου, Κωνσταντίνα Πασπαλιάρη.** Το πιο μεγάλο ταξίδι ξεκινάει πάντα από το πρώτο βήμα. Τώρα κάνετε το δικό σας… Είστε όλες νεάνιδες και το μέλλον σας ανήκει. Το ενεργητικό άτομο, μαθαίνει και βελτιώνεται συνεχώς. Για αυτό και δεν υπάρχουν αποτυχίες, παρά μόνο μαθήματα. Άλλωστε, επιτυχία είναι να προχωράς από αποτυχία σε αποτυχία χωρίς να χάνεις τον ενθουσιασμό σου.

**Φωτεινή Οικονόμου.** Σταθερή αξία, εγγύηση πάντα!

**Μαριάννα Τρούλη.** Άριστη εμφάνιση Μαριάννα, και με μεγάλο ατομικό ρεκόρ! Είσαι έτοιμη για να σπάσεις το φράγμα των 3 ωρών, εύγε!

**Βηθλεέμ Σαπίου.** Αξιέπαινη και πολύ έμπειρη.

**Ξένια Κατσιμάντου.** Απλή, έμπειρη και με αρχές. Και παρ’ ότι δείχνει ότι οικογένεια και αθλητισμός επιδόσεων μπορούν να συνδυαστούν, οι δυο αντάρτες της (Οδυσσέας / Παναγιώτης) δεν την αφήνουν να προετοιμαστεί σωστά! Θα γυρίσει ο τροχός Ξένια, και θα σε δούμε ξανά όπως παλιά. Μπράβο σου!

**Β. Μεγάλες ευρωπαϊκές εμφανίσεις για Πιτσώλη / Κωνσταντινοπούλου / Καλαπόδη και άλλους.**

**Χαράλαμπος Πιτσώλης (Αμβούργο).** Το κομπιούτερ! Ο αθλητής του «Ρόμελ» κου Γιώργου Ζόρζου ήταν πραγματικά χάρμα ειδέσθε. Το μεγάλο ατομικό ρεκόρ (2:21’00’’) μόνο τυχαίο δεν είναι, και ήρθε να επιβραβεύσει άξια τη συνέπεια και τη σκληρή δουλειά του Χαράλαμπου. Μπάμπη, η υπεροχή δεν είναι πράξη αλλά συνήθεια (Αριστοτέλης). Πρέπει να ανοίξεις σχολή, τα περάσματά σου ήταν άξια για σεμινάριο! Έχεις όλε στις ευχές και την αγάπη μου – ωστόσο το πριμ του γαλακτομπούρεκου δεν το κέρδισες εσύ, αλλά ο γιος σου που σου συμπαραστάθηκε ως φίλαθλος!

**Γιώργος Καλαπόδης (Αμβούργο).** Ο μεγαλύτερος πλούτος είναι να ικανοποιείσαι με λίγα. Ο Γιώργος (με προπονητή τον κο Γιώργο Δούση) ταλαιπωρήθηκε από τραυματισμούς κι είχε μείνει λίγο πίσω προπονητικά, κι ωστόσο έκανε ένα (παραπάνω από αξιοπρεπές) 2:29’43’’. Εύγε Γιώργο!

**Δανάη Πασπάτη, Αλεξ. Πασπάτης (Αμβούργο).** Τα δυο αδέρφια ήταν παραπάνω από εντυπωσιακά (2:57’33’’ και 2:38’14’’ αντίστοιχα), παρ’ ότι η Δανάη εμφανίστηκε λίγο πιο «ανυπόμονη». Μπράβο και στους δυο σας!

**Βασιλική Κωνσταντινοπούλου (Βιέννη).** Αριστοκρατική εμφάνιση και μεγάλο ατομικό ρεκόρ (2:43’09’’), που θα ήταν ακόμη καλύτερο αν στο 22ο χλμ δεν εμφανιζόταν ένα μικρό τράβηγμα. Η οικογένειά σου είναι οι κρυμμένοι θησαυροί σου Βάσω. Συνέχισε έτσι, και αυτό που φαίνεται δύσκολο στην αρχή, με τον καιρό γίνεται ευκολότερο. Τις ευχές μου στον προπονητή σου κο Αντώνη Στόικο, και στο σύζυγό σου Γιάννη Κρέκα που στηρίζει πάντα τα όνειρά σου!

**Χρήστος Κώνστας (Βιέννη).** Κάτι δεν πήγε καλά Χρήστο. Ξεκίνησες σωστά, φάνηκε στα περάσματά σου – κι ωστόσο κάτι εξελίχθηκε λάθος, τι ακριβώς θα το βρεις, είμαι σίγουρος. Διαθέτεις πείρα, οξύνοια κι αναλυτική σκέψη, και το ξέρω ότι την επόμενη φορά θα επανέλθεις δριμύτερος. Είπαμε – οι αναποδιές είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Δουλεύεις σκληρά, έχεις πείσμα και ψυχή, κι αν το γαλακτομπούρεκο χάθηκε αυτή τη φορά, θεωρώ δεδομένο ότι θα με «αναγκάσεις» σύντομα να στο φέρω. Τις ευχές μου!

**Ελένη Στεφανιδάκη (Βιέννη).** Η χαρισματική αθλήτρια από τα Χανιά έκανε μεγάλο ατομικό ρεκόρ (3:13’25’’) με περάσματα κατάλληλα για σεμινάριο. Ελένη, να σαι πάντα ο εαυτός σου, όλοι οι άλλοι ρόλοι είναι ήδη πιασμένοι. Τις ευχές μου, σε σένα και στον κόουτς σου κο Γιώργο Τσαλτάκη.

**Σπύρος Κρυπωτός (Βουκουρέστι).** Ο ιπτάμενος γιατρός! Μεγάλη εμφάνιση στον Ημιμαραθώνιο και μεγάλο ατομικό ρεκόρ (1:14’10’’), με άριστη τακτική για σεμινάριο. (περάσματα 5 χλμ (17’53’’) / 10 χλμ (35’30’’) / 15χλμ (53’01’’) / 21 χλμ (1:14’10’’).

**Νικηφόρος Τζιώτης, Δήμος Ευαγγελίδης (Λονδίνο).** Ένας από τους πιο αγαπητούς αθλητές μας, ο Σητειακός καμικάζι Νικηφόρος Τζιώτηςέτρεξε στο Λονδίνο συνοδεύοντας τον παιδικό του φίλο Γιώργο Ουζούνη. Ο στόχος επετεύχθη, ήρθε μεγάλο ατομικό ρεκόρ για τον Γιώργο (3:19’46’’), και οι δυο φίλοι απόλαυσαν τη διαδρομή, ακολουθώντας άριστη τακτική. Με το καλό και στο επόμενο παιδιά! Ο αειθαλής γιατρός Δήμος Ευαγγελίδης έδειξε για άλλη μια φορά ότι αληθινό είναι αυτό που αντέχει στο χρόνο, και με ένα εξαιρετικό 2:42’52’’, δείχνει το δρόμο στους νεότερους.

**Γ. 17ος Διεθνής Μαραθώνιος Θεσσαλονίκης Μέγας Αλέξανδρος. Τα φαβορί, και πίνακες περασμάτων για τα 42195 / 10 χλμ / 5χλμ**

Μέχρι και την ολοκλήρωση του παρόντος, δεν είχαν επιβεβαιωθεί οι συμμετοχές. Εάν κι εφ’ όσον λοιπόν αγωνιστούν, προσωπική εκτίμηση του γράφοντα είναι ότι οι θέσεις του βάθρου (Έλληνες, Άνδρες) θα κριθούν μεταξύ των **Παπαδημητρίου** και **Λάμαρη.** Εκτιμώμενη επίδοση πρώτου νικητή (καιρού επιτρέποντος) το 2:28’15’’ (συν / πλην 1’00’΄). Αντίστοιχα, στον αγώνα των γυναικών, φαβορί είναι η **Ματίνα Νούλα** (2:51’30’’, συν/πλην 1’00’’) και η **Νατάσσα Γαβριήλογλου** (2:55’45’’, συν/πλην 1’00’’). Την ίδια ημέρα θα διεξαχθεί κι ο Μαραθώνιος της Ρόδου. Φαβορί μεταξύ των Ελλήνων ο Ευάγγελος Μαλλιόγλου και η Ράνια Ρεμπούλη. Ο Γιάννης Κρέκας θα είναι στην τριάδα.

|  |
| --- |
| **Εκτιμώμενες επιδόσεις για τον 17ο Μαραθώνιο Θεσσαλονίκης (συν / πλην 1’00’’)** |
| **Άνδρες** |
| **Αντώνης Παπαδημητρίο** | 2:28’15’’ |
| **Χρήστος Λάμαρης** | 2:28’15’’ |
| **Κυριάκος Συμμυριώτης** | ??? |
| **Κώστας Ρόμπος** | ??? |
| **Θανάσης Σανέτης** | 2:36’10’’ |
| **Στέλιος Τυλιανάκης** | ??? |
| **Βαλάντης Τσάβαλος** | 2:39’15’’ |
| **Μανώλης Πετρογιάννης** | 2:44’10’’ |
| **Γιάννης Λαυρεντάκης** | 2:46’30’’ |
| **Σταμάτης Παπαδάκης** | ??? |
| **Νίκος Λαφτίδης** | 2:51’30’’ |
| **Μίλτος Μητσιάς** | 3:30’01’’ |
| **Γυναίκες** |
| **Ματίνα Νούλα** | 2:51’30’’ |
| **Νατάσσα Γαβριήλογλου** | 2:55’45’’ |
| **Μαρία Λουκίδου** | ??? |
| **Βίκη Καραγιωργάκη** | 3:05’40’’ |
| **Φωτεινή Οικονόμου** | 3:07’30’’ |
| **Εύη Τσιγγανού** | 3:21’10’’ |
| **10 χιλιόμετρα** |
| Τζεφαλής Δημήτρης (39’10’’, συν / πλην 45’’) |

Παρακάτω, παρατίθενται πίνακες περασμάτων τόσο για το Μαραθώνιο, όσο και για τους αγώνες των 5 και 10 χιλιομέτρων.

|  |
| --- |
| **17ος Διεθνής Μαραθώνιος Θεσσαλονίκης «Μέγας Αλέξανδρος», 30/04/2023** |
| **Πίνακας 67 περασμάτων υπομονής και γνώσης (επιμέλεια Στέφανος Αντωνάκης)** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Επίδοση στόχος** | **Μέσος ρυθμός αγώνα** | **Πρώτο πεντάρι** | **Πρώτο μισό 21 χλμ** | **Δεύτερο μισό 21χλμ** | **Τελική επίδοση** |
| **αα** | **1000 μ** | **5000μ** |
| **1** | 2:07’20’’ | 3’01’’ | 15’05’’ | 15’05’’ | 1:03’50’’ | 1:03’30’’ | 2:07’20’’ |
| **2** | 2:10’05’’ | 3’05’’ | 15’15’’ | 15’15’’ | 1:05’10’’ | 1:04’55’’ | 2:10’05’’ |
| **3** | 2:12’50’’ | 3’09’’ | 15’45’’ | 15’50’’ | 1:06’35’’ | 1:06’15’’ | 2:12’50’’ |
| **4** | 2:14’30’’ | 3’11’’ | 15’55’’ | 16’00 | 1:07’20’’ | 1:07’10’’ | 2:14’30’’ |
| **5** | 2:16’25’’ | 3’14’’ | 16’10’’ | 16’15’’ | 1:08’20’’ | 1:08’05’’ | 2:16’25’’ |
| **6** | 2:18'30'' | 3'17'' | 16'25'' | 16'35'' | 1:09'25'' | 1:09'05'' | 2:18'30'' |
| **7** | 2:19'55'' | 3'19'' | 16'35'' | 16'45'' | 1:10'10'' | 1:09'45'' | 2:19'55'' |
| **8** | 2:21'35'' | 3'21'' | 16'45'' | 16'55'' | 1:11'05'' | 1:10'30'' | 2:21'35'' |
| **9** | 2:23'30'' | 3'24'' | 17'00'' | 17'10'' | 1:12'00'' | 1:11'30'' | 2:23'30'' |
| **10** | 2:24'55'' | 3'26'' | 17'10'' | 17'22'' | 1:12'40'' | 1:12'15'' | 2:24'55'' |
| **11** | 2:26'20'' | 3'28'' | 17'20'' | 17'32'' | 1:13'25'' | 1:12'55' | 2:26'20'' |
| **12** | 2:28'25'' | 3'31'' | 17'35'' | 17'47'' | 1:14'30'' | 1:13'55'' | 2:28'25'' |
| **13** | 2:30'30'' | 3'34'' | 17'50'' | 18'02'' | 1:15'30'' | 1:15'00'' | 2:30'30'' |
| **14** | 2:32'40'' | 3'37'' | 18'05'' | 18'20'' | 1:16'35'' | 1:16'05'' | 2:32'40'' |
| **15** | 2:34'10'' | 3'39'' | 18'15'' | 18'30'' | 1:17'20'' | 1:16'50'' | 2:34'10'' |
| **16** | 2:36'20'' | 3'42'' | 18'30'' | 18'45'' | 1:18'25'' | 1:17'55'' | 2:36'20'' |
| **17** | 2:38'20'' | 3'45'' | 18'45'' | 19'00'' | 1:19'25'' | 1:18'55'' | 2:38'20'' |
| **18** | 2:40'30'' | 3'48'' | 19'00'' | 19'15'' | 1:20'30'' | 1:20'00'' | 2:40'30'' |
| **19** | 2:42'05'' | 3'50'' | 19'10'' | 19'25'' | 1:21'20'' | 1:20'45'' | 2:42'05'' |
| **20** | 2:44'35'' | 3'54'' | 19'30'' | 19'48'' | 1:22'35'' | 1:22'00'' | 2:44'35'' |
| **21** | 2:46'45'' | 3'57'' | 19'45'' | 20'03'' | 1:23'40'' | 1:23'05'' | 2:46'45'' |
| **22** | 2:48'50'' | 4'00'' | 20'00'' | 20'18'' | 1:24'45'' | 1:24'05'' | 2:48'50'' |
| **23** | 2:50'55'' | 4'03'' | 20'15'' | 20'33'' | 1:25'50'' | 1:25'05'' | 2:50'55'' |
| **24** | 2:53'05'' | 4'06'' | 20'30'' | 20'48'' | 1:26'55'' | 1:26'10'' | 2:53'05'' |
| **25** | 2:55'10'' | 4'09'' | 20'45'' | 21'05'' | 1:27'55'' | 1:27'15'' | 2:55'10'' |
| **26** | 2:57'20'' | 4'12'' | 21'00'' | 21'20'' | 1:29'00'' | 1:28'20'' | 2:57'20'' |
| **27** | 2:59'30'' | 4΄15'' | 21'15'' | 21'35'' | 1:30'10'' | 1:29'20'' | 2:59'30'' |
| **28** | 3:02'15'' | 4'19'' | 21'35'' | 21'55'' | 1:31'30'' | 1:30'45'' | 3:02'15'' |
| **29** | 3:04'15'' | 4'22'' | 21'50'' | 22'10'' | 1:32'30'' | 1:31'45'' | 3:04'15'' |
| **30** | 3:07'15'' | 4'26'' | 22'10'' | 22'30'' | 1:34'00'' | 1:33'15'' | 3:07'15'' |
| **31** | 3:10'05'' | 4'30'' | 22'30'' | 22'52'' | 1:35'25'' | 1:34'40'' | 3:10'05'' |
| **32** | 3:12'45'' | 4'34'' | 22'50'' | 23'12'' | 1:36'45'' | 1:36'00'' | 3:12'45'' |
| **33** | 3:14'10'' | 4'36'' | 23'00'' | 23'22 | 1:37'30'' | 1:36'40'' | 3:14'10'' |
| **34** | 3:17'20'' | 4'40'' | 23'20'' | 23'42'' | 1:39'05'' | 1:38'15'' | 3:17'20'' |
| **35** | 3:20'30'' | 4'45'' | 23'45'' | 24'07'' | 1:40'40'' | 1:39'50'' | 3:20'30'' |
| **36** | 3:24'00'' | 4'50'' | 24'10'' | 24'32'' | 1:42'25 | 1:41'35'' | 3:24'00'' |
| **37** | 3:27’30’’ | 4’55’’ | 24’35’’ | 25’00’’ | 1:44’10’’ | 1:43’20’’ | 3:27’30’’ |
| **38** | 3:30'45'' | 5'00'' | 25'00'' | 25'25'' | 1:45'50'' | 1:44'55'' | 3:30'45'' |
| **39** | 3:33’10’’ | 5’03’’ | 25’15’’ | 25’35’’ | 1:47’00’’ | 1:46’10’’ | 3:33’10’’ |
| **40** | 3:35'20'' | 5'06'' | 25'30'' | 25'55'' | 1:48'10'' | 1:47'10'' | 3:35'20'' |
| **41** | 3:38’45’’ | 5’11’’ | 25’55’’ | 26’20’’ | 1:49’50’’ | 1:48’55’’ | 3:38’45’’ |
| **42** | 3:40'10'' | 5'13'' | 26'05'' | 26'30'' | 1:50'35'' | 1:49'35'' | 3:40'10'' |
| **43** | 3:42’20’’ | 5’16’’ | 26’20’’ | 26’45’’ | 1:51’40’’ | 1’50’’40’’ | 3:42’20’’ |
| **44** | 3:45'10'' | 5'20'' | 26'40'' | 27'05'' | 1:53'00'' | 1:52'10'' | 3:45'10'' |
| **45** | 3:48’35’’ | 5’25’’ | 27’05’’ | 27’35’’ | 1:54’50’’ | 1:53’45’’ | 3:48’35’’ |
| **46** | 3:50’45’’ | 5’28’’ | 27’20’’ | 27’50’’ | 1:55’55’’ | 1:54’50’’ | 3:50’45’’ |
| **47** | 3:53’30’’ | 5’32’’ | 27’40’’ | 28’10’’ | 1:57’20’’ | 1:56’10’’ | 3:53’30’’ |
| **48** | 3:55’40’’ | 5’35’’ | 27’55’’ | 28’25’’ | 1:58’25’’ | 1:57’15’’ | 3:55’40’’ |
| **49** | 3:57’05’’ | 5’37’’ | 28’05’’ | 28’35’’ | 1:59’05’’ | 1:58’00’’ | 3:57’05’’ |
| **50** | 3:59’30’’ | 5’40’’ | 28’20’’ | 28’50’’ | 2:00’20’’ | 1:59’10’’ | 3:59’30’’ |
| **51** | 4:06’10’’ | 5’50’’ | 29’10’’ | 29’40’’ | 2:03’40’’ | 2:02’30’΄ | 4:06’10’’ |
| **52** | 4:13’10’’ | 6’00’’ | 30’00’’ | 30’30’’ | 2:07’10’’ | 2:06’00’’ | 4:13’10’’ |
| **53** | 4:16’45’’ | 6’05’’ | 30’25’’ | 30’55 | 2:08’55 | 2:07’50’’ | 4:16’45’’ |
| **54** | 4:20’20’’ | 6’10’’ | 30’50’’ | 31’25’’ | 2:10’50’’ | 2:09’30’’ | 4:20’20’’ |
| **55** | 4:25’10’’ | 6’17’’ | 31’25’’ | 32’00’’ | 2:13’10’’ | 2:12’00’’ | 4:25’10’’ |
| **56** | 4:30’40’’ | 6’25’’ | 32’05’’ | 32’40’’ | 2:15’55’’ | 2:14’45’’ | 4:30’40’’ |
| **57** | 4:36’30’’ | 6’33’’ | 32’45’’ | 33’20’’ | 2:18’50’’ | 2:17’40’’ | 4:36’30’’ |
| **58** | 4:41’10’’ | 6’40’’ | 33’20’’ | 33’55’’ | 2:21’10’’ | 2:20’00’’ | 4:41’10’’ |
| **59** | 4:48’20’’ | 6’50’’ | 34’10’’ | 34’45’’ | 2:24’45’’ | 2:23’35’’ | 4:48’20’’ |
| **60** | 4:52’30’’ | 6’56’’ | 34’40’’ | 35’15’’ | 2:26’50’’ | 2:25’40’’ | 4:52’30’’ |
| **61** | 4:59’40’’ | 7’07’’ | 35’30’’ | 36’05’’ | 2:30’20’’ | 2:29’20’’ | 4:59’40’’ |
| **62** | 5:10’15’’ | 7’21’’ | 36’45’’ | 37’20’’ | 2:35’45’’ | 2:34’30’’ | 5:10’15’’ |
| **63** | 5:16’20’’ | 7’30’’ | 37’30’’ | 38’05’’ | 2:38’40’’ | 2:37’40’’ | 5:16’20’’ |
| **64** | 5:22’50’’ | 7’39’’ | 38’15’’ | 38’50’’ | 2:42’00’’ | 2:40’50’’ | 5:22’50’’ |
| **65** | 5:31’20’’ | 7’50’’ | 39’10’’ | 39’45’’ | 2:46’10’’ | 2:45’10’’ | 5:31’20’’ |
| **66** | 5:42’30’’ | 8’07’’ | 40’35’’ | 41’10’’ | 2:51’50’’ | 2:560’40’’ | 5:΅42’30’’ |
| **67** | 5:59’30’’ | 8’31’’ | 42’35’’ | 43’00’’ | 3:00’10’’ | 2:59’20’’ | 5:59’30’’ |
| **Τακτική αγώνα*** Τα προτεινόμενα περάσματα αφορούν σε δρομείς που έχουν εμπειρία από αντίστοιχη απόσταση.
* Υπολογίζουμε τα περάσματά μας βάσει της απόστασης όπως εκείνη φαίνεται στις ενδείξεις της διοργάνωσης – τα αθλητικά ρολόγια παρουσιάζουν αποδεδειγμένα αποκλίσεις.
* Επιλέγουμε από τον πίνακα την επίδοση/στόχο**, επιδεικνύοντας γνώθι σ΄αυτόν** («την έχουμε;») ώστε να αποφύγουμε κακοτοπιές. Για κάθε επίδοση ισχύει ένα περιθώριο συν/πλην έως και 2΄ανάλογα και την κατάσταση του δρομέα.
* Βρίσκουμε τον μέσο ρυθμό που αντιστοιχεί σε αυτήν την επίδοση.
* Έως το 30ο χιλιόμετρο του αγώνα δεν κινούμαστε ταχύτερα από τον συνολικό μέσο ρυθμό – **αυτή η αρχή είναι και το ήμισυ της επιτυχίας!**
* 100% και «όλα μέσα» κινούμαστε μόνο στα τελευταία μέτρα του αγώνα, όπου και κρίνονται τελικά οι θέσεις.
* Τα παραπάνω ισχύουν για οποιονδήποτε φλατ Μαραθώνιο ΣΕ Ελλάδα ή εξωτερικό.

Κάθε αθλητικό λάθος, είναι καρπός ανυπομονησίας και βιασύνης. Στο τελευταίο κομμάτι του αγώνα, καλύτερα να έχεις και να μη χρειάζεσαι δύναμη κι ενέργεια, παρά να χρειάζεσαι και να μην έχεις. Τότε είναι που υποφέρουμε! Στους αγώνες αντοχής (όπως τελικά και στη ζωή) **η υπομονή είναι αρετή, και ανταμείβει πάντα!!!** |

|  |
| --- |
| **ΠΙΝΑΚΑΣ των 5χλμ από τον Στέφανο Αντωνάκη 71 Περασμάτων** |
| Ποιός είναι ο μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα σας ανά 1.000 μέτρα |
| για επιδόσεις από 13:30 λεπτά έως 1:00:00 ώρα, που είναι το ήμισυ |
| του παντός της επιτυχίας. Να μην φύγετε γρηγορότερα! |
| **Α/Α** | Επίδοση στόχος | Μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα ανά 1.000 μέτρα | **Α/Α** | Επίδοση στόχος | Μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα ανά 1.000 μέτρα |
| 1 | 13:30 | 2,42 | 37 | 24:30 | 4,54 |
| 2 | 13:45 | 2,45 | 38 | 25:00 | 5,00 |
| 3 | 14:00 | 2,48 | 39 | 25:30 | 5,06 |
| 4 | 14:10 | 2,50 | 40 | 26:00 | 5,12 |
| 5 | 14:20 | 2,52 | 41 | 26:30 | 5,18 |
| 6 | 14:30 | 2,54 | 42 | 27:00 | 5,24 |
| 7 | 14:45 | 2,57 | 43 | 27:30 | 5,30 |
| 8 | 15:00 | 3,00 | 44 | 28:00 | 5,36 |
| 9 | 15:15 | 3,03 | 45 | 28:30 | 5,42 |
| 10 | 15:30 | 3,06 | 46 | 29:00 | 5,48 |
| 11 | 15:45 | 3,09 | 47 | 29:30 | 5,54 |
| 12 | 16:00 | 3,12 | 48 | 30:00 | 6,00 |
| 13 | 16:15 | 3,15 | 49 | 31:00 | 6,12 |
| 14 | 16:30 | 3,18 | 50 | 32:00 | 6,24 |
| 15 | 16:45 | 3,21 | 51 | 33:00 | 6,36 |
| 16 | 17:00 | 3,24 | 52 | 34:00 | 6,48 |
| 17 | 17:15 | 3,27 | 53 | 35:00 | 7,00 |
| 18 | 17:30 | 3,30 | 54 | 36:00 | 7,12 |
| 19 | 17:45 | 3,33 | 55 | 37:00 | 7,24 |
| 20 | 18:00 | 3,36 | 56 | 38:00 | 7,36 |
| 21 | 18:15 | 3,39 | 57 | 39:00 | 7,48 |
| 22 | 18:30 | 3,42 | 58 | 40:00 | 8,00 |
| 23 | 18:45 | 3,45 | 59 | 41:00 | 8,12 |
| 24 | 19:00 | 3,48 | 60 | 42:00 | 8,24 |
| 25 | 19:15 | 3,51 | 61 | 43:00 | 8,36 |
| 26 | 19:30 | 3,54 | 62 | 44:00 | 8,48 |
| 27 | 19:45 | 3,57 | 63 | 45:00 | 9,00 |
| 28 | 20:00 | 4,00 | 64 | 46:00 | 9,12 |
| 29 | 20:30 | 4,06 | 65 | 48:00 | 9,36 |
| 30 | 21:00 | 4,12 | 66 | 50:00 | 10,00 |
| 31 | 21:30 | 4,18 | 67 | 52:00 | 10,24 |
| 32 | 22:00 | 4,24 | 68 | 54:00 | 10,48 |
| 33 | 22:30 | 4,30 | 69 | 56:00 | 11,12 |
| 34 | 23:00 | 4,36 | 70 | 58:00 | 11,36 |
| 35 | 23:30 | 4,42 | 71 | 1:00:00 | 12,00 |
| 36 | 24:00 | 4,48 |   |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **ΠΙΝΑΚΑΣ των 10χλμ από τον Στέφανο Αντωνάκη 71 Περασμάτων** |
| Ποιός είναι ο μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα σας ανά 1.000 μέτρα |
| για επιδόσεις από 29:00 λεπτά έως 1:48:00 ώρες, που είναι το ήμισυ |
| του παντός της επιτυχίας. Να μην φύγετε γρηγορότερα! |
| **Α/Α** | Επίδοση στόχος | Μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα ανά 1.000 μέτρα | **Α/Α** | Επίδοση στόχος | Μέσος ρυθμός ταχύτητας του αγώνα ανά 1.000 μέτρα |
| 1 | 29:00 | 2,54 | 37 | 50:00 | 5,00 |
| 2 | 30:00 | 3,00 | 38 | 51:00 | 5,06 |
| 3 | 30:10 | 3,01 | 39 | 52:00 | 5,12 |
| 4 | 30:20 | 3,02 | 40 | 53:00 | 5,18 |
| 5 | 30:30 | 3,03 | 41 | 54:00 | 5,24 |
| 6 | 30:40 | 3,04 | 42 | 55:00 | 5,30 |
| 7 | 30:50 | 3,05 | 43 | 56:00 | 5,36 |
| 8 | 31:00 | 3,06 | 44 | 57:00 | 5,42 |
| 9 | 31:20 | 3,08 | 45 | 58:00 | 5,48 |
| 10 | 31:40 | 3,10 | 46 | 59:00 | 5,54 |
| 11 | 32:00 | 3,12 | 47 | 1:00:00 | 6,00 |
| 12 | 32:30 | 3,15 | 48 | 1:02:00 | 6,12 |
| 13 | 33:00 | 3,18 | 49 | 1:04:00 | 6,24 |
| 14 | 33:30 | 3,21 | 50 | 1:06:00 | 6,36 |
| 15 | 34:00 | 3,24 | 51 | 1:08:00 | 6,48 |
| 16 | 34:30 | 3,27 | 52 | 1:10:00 | 7,00 |
| 17 | 35:00 | 3,30 | 53 | 1:12:00 | 7,12 |
| 18 | 35:30 | 3,33 | 54 | 1:14:00 | 7,24 |
| 19 | 36:00 | 3,36 | 55 | 1:16:00 | 7,36 |
| 20 | 36:30 | 3,39 | 56 | 1:18:00 | 7,48 |
| 21 | 37:00 | 3,42 | 57 | 1:20:00 | 8,00 |
| 22 | 37:30 | 3,45 | 58 | 1:22:00 | 8,12 |
| 23 | 38:00 | 3,48 | 59 | 1:24:00 | 8,24 |
| 24 | 38:30 | 3,51 | 60 | 1:26:00 | 8,36 |
| 25 | 39:00 | 3,54 | 61 | 1:28:00 | 8,48 |
| 26 | 39:30 | 3,57 | 62 | 1:30:00 | 9,00 |
| 27 | 40:00 | 4,00 | 63 | 1:32:00 | 9,12 |
| 28 | 41:00 | 4,06 | 64 | 1:34:00 | 9,24 |
| 29 | 42:00 | 4,12 | 65 | 1:36:00 | 9,36 |
| 30 | 43:00 | 4,18 | 66 | 1:38:00 | 9,48 |
| 31 | 44:00 | 4,24 | 67 | 1:40:00 | 10,00 |
| 32 | 45:00 | 4,30 | 68 | 1:42:00 | 10,12 |
| 33 | 46:00 | 4,36 | 69 | 1:44:00 | 10,24 |
| 34 | 47:00 | 4,42 | 70 | 1:46:00 | 10,36 |
| 35 | 48:00 | 4,48 | 71 | 1:48:00 | 10,48 |
| 36 | 49:00 | 4,54 |   |  |  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |

Καλό αγώνα σε όλους!

ΥΓ1:Για την Ελλάδα ρε γαμώτο! Την αγάπη μου και τις ευχές μου στην θρυλική ολυμπιονίκη Βούλα Πατουλίδου. «Στα γήινα δεν μπορείς να εκφραστείς»!

ΥΓ2: «Η ευλογία δεν είναι ούτε ευτυχία, ούτε δυστυχία. Η ευλογία είναι ειρήνη από την ταραχή και την σύγκρουση. Είναι ειρήνη, απόλυτη ειρήνη, είναι υπέρβαση της διχόνοιας και των διαχωρισμών». Osho

**Με τιμή Στέφανος Αντωνάκης**

**Ηράκλειο, 27/04/2023**