

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΟΥ ΑΠΟΤΥΧΙΑ.

*«Πήγαινε όσο πιο μακριά μπορείς να δεις. Όταν φτάσεις εκεί, θα μπορέσεις να δεις μακρύτερα».*

*Thomas Carlyle 1795-1881*

Στην αφετηρία του Ολύμπιου δρόμου είχα βρεθεί στο παρελθόν δύο φορές , το 2013 και το 2014 στον αγώνα των 62 χιλιομέτρων. Στον μεγάλο αγώνα όμως των 180 χιλιομέτρων ήταν η πρώτη φορά τον Μάιο του 2016.

Πριν χρόνια ο αγώνας αυτός μου φάνταζε τόσο μεγάλος για την απόσταση και την διάρκειά του και τόσο έξω από τις δυνατότητές μου, που ούτε τον σκεπτόμουν, τον θεωρούσα ακατόρθωτο. Έκρυβε όμως στον τερματισμό του στις 28 ώρες, το εισιτήριο για το μεγάλο μου όνειρο, τον δρόμο για την Σπάρτη, το «Σπάρταθλον», που για χρόνια και εγώ το έκρυβα στο πίσω μέρος του μυαλού μου σαν ένα άπιαστο όνειρο, όπως και κάθε δρομέας μεγάλων αποστάσεων. Έπρεπε λοιπόν να φτάσω στην Αρχαία Ολυμπία, πολύ δύσκολο!

Για το μυαλό όμως δεν υπάρχουν όρια. Πάντα βρίσκει τον τρόπο να πείσει το σώμα να καταφέρει το αδιανόητο. Η δύναμη της ψυχής και του πνεύματος έχει ασύλληπτες διαστάσεις . Όταν επιδιώκεις κάτι με όλη σου την καρδιά και όλη σου την ψυχή μπορείς να το πετύχεις. Τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο! Το σώμα μπορεί να αντέξει πολύ μεγαλύτερη ταλαιπωρία και πόνο απ' όσο νομίζει κανείς.

Βεβαίως ο καλύτερος τρόπος για να ανακαλύψεις τον εαυτό σου, είναι να τον προκαλέσεις. Να ακολουθείς τα όνειρά σου και να μην αφήνεις τους φόβους να ορίζουν την ζωή σου. Τότε θα δεις έναν διαφορετικό και άγνωστο καινούργιο δρόμο να ανοίγεται μπροστά σου. Αναρωτιόμουν, τι κάνεις εδώ στην μικρότητά σου και δεν πηγαίνεις εκεί έξω να ακολουθήσεις τα όνειρά σου; Γιατί διστάζεις; Γιατί φοβάσαι; Γιατί δεν τολμάς; Έτσι κι αλλιώς στον αθλητισμό και ιδιαίτερα στις υπεραποστάσεις δεν σου χαρίζεται τίποτα, τίποτα

δεν έρχεται τυχαία, ούτε είναι ουρανόπεμπτο. Χρειάζεται υπομονή, επιμονή, ιδρώτας και δάκρυα για να πετύχεις. Πάνω απ' όλα όμως πρέπει να σέβεσαι και να τιμάς την απόσταση, να μην την υποτιμάς όποια κι αν είναι αυτή, γιατί ανά πάσα στιγμή μπορεί να σε ταπεινώσει. Θυμάμαι, όταν έτρεξα πρώτη φορά σε αγώνα 100 χιλιομέτρων αισθάνθηκα στην αφετηρία τόσο, μα τόσο μικρός μπροστά της. Ασήμαντος!

Έτσι λοιπόν, με συνέπεια, πειθαρχία, υπομονή και επιμονή, εγώ ο ταπεινός και άσημος μαραθωνοδρόμος, έχτιζα σιγά – σιγά τον δρομέα των μεγάλων αποστάσεων.

- Προπόνηση χρόνων με βάση τα πολλά χιλιόμετρα.
- Χρονικές και σωματικές υπερβάσεις.
- Ξέκλεμα χρόνου από παντού.
- Βάρβαρα ξυπνήματα στις 4 το πρωί, 4-5 φορές την εβδομάδα, για να βγουν τα τρίαωρα τρεξίματα ή αλλιώς 25-27 χιλιόμετρα.  
(στις 10 το πρωί έπρεπε να είμαι στη δουλειά μου).

Έτσι φρόντιζα να μαζεύω έναν όγκο από 120-150 χιλιόμετρα την εβδομάδα που χρειαζόμουν, εάν ήθελα να λέω ότι ασχολούμαι σοβαρά με τις υπεραποστάσεις. Τα πολλά αερόβια χιλιόμετρα για μένα, είναι η βάση της προπόνησης, που αν τα έχεις, μπορείς να χτίσεις επάνω τους όλα τα υπόλοιπα: διαλειμματικές, tempo run, ανηφόρες, κλπ. Χωρίς αυτά, μάλλον δεν γίνεται τίποτα. Μεγάλο επίσης και σημαντικό ρόλο παίζουν η διατροφή και η ενδυνάμωση. Πανίσχυρος σύμμαχος σ' αυτή την προσπάθεια, ήταν η θέλησή μου για την πραγματοποίηση του ονείρου μου, αυτή κατεύθυνε τα βήματά μου.



*Στάδιο Αρχαίας Νεμέας λίγο πριν την εκκίνηση, με συναθλητές από το Χαλάνδρι.  
(από αριστερά).*

1. *Ελένη Τσουρουνάκη*
2. *Άννη Κουράση*
3. *Αντώνης Διαμαντόπουλος*
4. *και ο Σπαρταθλητής Μάριος Μιχόπουλος*

Να λοιπόν που ήρθε η ώρα να θεωρήσω ότι θα μπορούσα να δοκιμάσω το αδιανόητο και να καταφέρω το ακατόρθωτο, κατακτώντας τον άγνωστο Ολύμπιο δρόμο των 4 ½ μαραθώνιων.

Ήταν μεγάλη τιμή για μένα να σταθώ πίσω από τη γραμμή εκκίνησης, δίπλα σε μεγάλα ονόματα των υπεραποστάσεων. Το επίπεδο των συμμετοχών πολύ υψηλό, και μόνο αυτό από μόνο του ήταν μια μεγάλη πρόκληση. Βρισκόμουν δίπλα τους, στον ίδιο αγώνα. Έναν αγώνα με συμμετέχοντες αθλητές αξίας και επιπέδου «Σπάρταθλον». Έλληνες λοιπόν και ξένοι Σπαρταθλητές γυναίκες και άνδρες, αρκετοί φίλοι δρομείς πίσω απ'το πανό με την ονομασία του αγώνα και την χιλιομετρική απόσταση των 180 χιλιομέτρων που μου προκαλούσε δέος.

Να λοιπόν η πρώτη επιτυχία και ο πρώτος στόχος. Το να μπορείς δηλαδή να έχεις ένα απ'τα δύσκολα κριτήρια που να επιτρέπουν τη συμμετοχή σου στον αγώνα και ταυτόχρονα να σε κάνουν μέλος αυτής της διάσημης διεθνούς παρέας.

Ήξερα βέβαια τι με περίμενε. Όχι τόσο γιατί γνώριζα το ανάγλυφο της διαδρομής έως το Λεβίδι στο 62<sup>ο</sup> χιλιόμετρο και τις δυσκολίες της, αλλά γιατί από περιγραφές του μεγάλου αγώνα άλλων συναθλητών τις δύο προηγούμενες φορές, καταλάβαινα ότι θα τολμούσα ότι πιο δύσκολο είχα δοκιμάσει μέχρι τώρα. Αυτή όμως ήταν η αιτία και ο λόγος που με ωθούσε να προσπαθήσω. Θα είχα – έλεγα – μια ακόμα ευκαιρία να γνωρίσω καλύτερα τον εαυτό μου. Παθιάζομαι με το ανέφικτο, με το δύσκολο, το απρόσιτο, και το τολμηρό. Θεωρώ σημαντικά, όσα οι πολλοί θεωρούν ασήμαντα.

Θεωρώ ασήμαντα, όσα οι πολλοί θεωρούν σημαντικά.

Με προκαλεί να αλλάξω αυτό που ξέρω ότι δεν αλλάζει.

Πείτε με εγωιστή. Ίσως να το δεχτώ. Πιστεύω όμως, ότι ο εγωισμός σε ελεγχόμενο επίπεδο και μορφή, είναι πηγή ενέργειας.

Γνώριζα επίσης την αξία της υποστήριξης του αθλητή (support) κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για αγώνες πάνω από 100 χιλιόμετρα. Το ένιωσα στον αγώνα των 100 χιλιομέτρων Ψάθα – Αλεποχώρι το 2015. Θεωρώ ότι η παρουσία των ανθρώπων μου στην Ψάθα και στο

Αλεποχώρι αντίστοιχα και η βοήθειά τους εκεί, έπαιξε αναντίρρητα καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία μας. Όλα ήταν έτοιμα στον χρόνο που είχες προγραμματίσει να περάσεις, έτρωγες και έπαιρνες μαζί σου ότι είχες επιλέξει χωρίς να καθυστερείς, χωρίς να ψάχνεις για τα πράγματά σου, χωρίς άγχος. Το κυριότερο όμως και ίσως το πιο ουσιώδες ήταν πως ήξερες ότι ένας δικός σου άνθρωπος θα ήταν εκεί να σε περιμένει για να σε νοιαστεί, πράγμα πολύ σημαντικό, ιδιαίτερα όσο περνούν τα χιλιόμετρα.

Παρ' όλα αυτά όμως ξεκίνησα τον αγώνα χωρίς support. Λάθος! Θα πάω είπα και θα τα καταφέρω. Αλλά δυστυχώς τα πράγματα δεν είναι έτσι, δεν είναι τόσο απλά. Ο αγώνας είναι πολύ απαιτητικός και θα πρέπει να τον αντιμετωπίζει κανείς με μεγάλη σοβαρότητα.

Από την αρχή ο καιρός έδειξε ξεκάθαρα ότι δεν θα ήταν με το μέρος μας. Η απειλή της βροχής ήταν μόνιμα πάνω από τα κεφάλια μας, από το πρωί στο ξενοδοχείο στο Καλαμάκι έως και αργότερα στην Αρχαία Νεμέα στην αφετηρία, είχε μία περίεργη ζέστη με πολύ υγρασία που μύριζε βροχή η οποία όμως ερχόταν δεν ερχόταν. Τα δελτία καιρού ήταν απογοητευτικά, μιλούσαν για βροχές και καταιγίδες, ακόμα και για ακραία καιρικά φαινόμενα στην ευρύτερη περιοχή της ορεινής Αρκαδίας με κέντρο το όρος Μαίναλο και γύρω απ' αυτό. Γενικότερα δηλαδή στην περιοχή που θα εξελισσόταν το μεγαλύτερο μέρος του αγώνα. Υπήρχε έντονη ανησυχία για τις τυχόν δυσκολίες που θα συναντούσαμε το βράδυ στο βουνό (Μαίναλο). Ίσως να βρεθούμε στο κέντρο της κακοκαιρίας σκεπτόμαστε. Με λίγα λόγια μιλούσαν για πολύ κακό καιρό, σε όλη τη διάρκεια του αγώνα και βελτίωση μόνο από το απόγευμα του Σαββάτου (την επόμενη ημέρα) στις 19.00, δηλαδή μετά τη λήξη του. Απίστευτο!

Παρ' όλα αυτά όμως η εκκίνηση δόθηκε κανονικά στις 14.30 της Παρασκευής 20-5-2016. Τα πρώτα 13,5 χιλιόμετρα, ισιώματα έως τους σταθμούς Νεμέα και Αηδόνια κύλισαν απροβλημάτιστα, περνώντας από πανέμορφα τοπία, δίπλα σε εκατοντάδες στρέμματα αμπελώνες. Αρκετές ανηφόρες δύσκολες μετά τον σταθμό Αηδόνια έως τον σταθμό Πλατάνι στο 20,5 χιλιόμετρο, αλλά με ένα ρυθμό 6,30-6,40 έφθασα στον σταθμό με άνεση

Έτρεχα από την Αρχαία Νεμέα παρέα με δύο καλούς μου φίλους και συναθλητές από το Χαλάνδρι, τον Αντώνη Διαμαντόπουλο και τον Σπαρταθλητή Δημήτρη Χρόνη. Λίγο μετά ήρθε στην παρέα μας και η Ελένη Λυγερού, 3<sup>η</sup> γυναίκα τον Φεβρουάριο του 2016 στον αγώνα των 100 χιλιομέτρων Ψάθα – Αλεποχώρι. Μία αθλήτρια με πολλές extreme δραστηριότητες. Κάνει αγώνες μεγάλων αποστάσεων βουνού, δρόμου και ποδηλασίας, με κορυφαίο επίτευγμά της τον “ΑΘΛΟ” τον Αύγουστο του 2014. Από το ακριτικό Ορμένιο του Έβρου έως την Γαύδο, το νοτιότερο σημείο της Ευρώπης, διανύοντας με το ποδήλατό της και άλλους δύο φίλους της μέσα σε 11 ημέρες μία απόσταση 1.609 χιλιομέτρων. Το επιχείρημα αυτό ήταν αφιερωμένο στους γονείς και τα παιδιά με νεοπλασματική ασθένεια και στον σύλλογο «ΦΛΟΓΑ». Για όλα αυτά και προς τιμήν της δεν μας είπε τίποτα. Γεια σου Ελενίτσα!



*Τρέχοντας προς τον σταθμό Αηδόνια  
με την Ελένη Λυγερού.*

Μετά τον σταθμό Πλατάνι όμως τα πράγματα αρχίζουν να γίνονται δύσκολα. Νομίζω ότι από εδώ και μετά ξεκινά ο αγώνας. Σε 700 περίπου ανηφορικά ασφάλτινα μέτρα από τον σταθμό, αρχίζει το δύσκολο ανηφορικό φαρδύ χωμάτινο μονοπάτι με μεγάλη κλίση (το GARMIN μου έγραψε +5%) για περίπου 2,5 χιλιόμετρα, με φυτεμένη πέτρα στην αρχή, όχι πολύ πατημένο, όχι όμως και ασαφές. Δυσκολότερη συνέχεια σε πιο στενό μονοπάτι για άλλα 2,5 χιλιόμετρα περίπου, με κλίση όμως +6% σχεδόν «όρθιο». Λίγο τρέξιμο και πολύ περπάτημα το οποίο σε κάποια σημεία ακόμη και αυτό ήταν πολύ

δύσκολο. Ο σκελετός δοκιμάζεται βάνουσα στο αδυσώπητο μονοπάτι, τα πόδια διαμαρτύρονται, αλλά πειθαρχημένα ακολουθούν τις προσταγές του μυαλού. Το τέλος της ανηφόρας και η λύτρωση επιτέλους ήρθε. Παρ'όλα αυτά στην περιγραφή του αγώνα το μονοπάτι χαρακτηρίζεται ως «μέτριας δυσκολίας». Μου φάνηκε δυσκολότερο. Στη συνέχεια ο δρόμος ισιώνει πια, είναι όμως σ' ένα μεγάλο του κομμάτι στρωμένος με χαλίκι (πιθανόν για να είναι βατός τον χειμώνα με τις βροχές). Τελειώνοντας με το χαλίκι ο χωμάτινος δρόμος συνεχίζει και γίνεται ανθρώπινος για ένα περίπου χιλιόμετρο περνώντας μπροστά από το γραφικό εξωκκλήσι της Αγίας Άννας, όπου και ο πρόχειρος σταθμός υδροδοσίας. Παίρνω νερό και δυο-τρεις ανάσες και συνεχίζω για λίγο σε χωμάτινο ίσιωμα. Αμέσως μετά ένας φονικός κακοτράχαλος κατήφορος με μεγάλα νεροφαγώματα (χαράδρες) κατεβαίνει το ύψωμα σε κορδέλες για 2 περίπου χιλιόμετρα, που όμως αν πας να βγάλεις τα σπασμένα από προηγούμενες ανηφόρες κινδυνεύεις με άσχημη πτώση και ότι άλλο. Εδώ μου χρειάστηκε η γνώση που είχα αποκτήσει για το κομμάτι αυτό από τις δύο προηγούμενες φορές που είχα τρέξει στο σημείο. Η θέα από ψηλά προς τον κάμπο της Σκοτεινής, καταπληκτική. Σβέλτα και προσεκτικά τελείωσα την κατηφόρα χωρίς κανένα πρόβλημα. Μετά από 4 περίπου ίσια χιλιόμετρα σε χώμα και ασφαλτο έφτασα στην Σκοτεινή στο 33,5<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, πρώτο μεγάλο σταθμό του αγώνα και μάλιστα με καλύτερο χρόνο από τις δύο προηγούμενες φορές.

Εδώ όμως η έλλειψη της υποστήριξης (support) έδειξε για πρώτη φορά τα δόντια της. Εδώ κατάλαβα και είδα τη διαφορά του να έχεις ή όχι support. Γύρω από την Σκοτεινή σε κοντινή απόσταση από τον κυρίως σταθμό τα αυτοκίνητα των συνοδών ήταν σταματημένα και τα πληρώματα τους πρόσφεραν την βοήθειά τους στους αθλητές τους. Εγώ έτρεχα μαγκούφης προς τον σταθμό για να βρω τα πράγματά μου. Πραγματικά τους ζήλεψα. Ταλαιπωρημένος όχι τόσο από τα 33,5 χιλιόμετρα, όσο από το ανάγλυφο της διαδρομής έως εδώ, έπρεπε να τα κάνω όλα μόνος μου. Εάν είχα υποστήριξη όλα θα ήταν έτοιμα. Έπρεπε λοιπόν να γίνουν όλα σωστά με την σειρά τους και όσο πιο γρήγορα γινόταν. Δηλαδή μέσα στο άγχος και την πίεση. Άλλο να

κάνεις το πρόγραμμα της τροφοδοσίας σου καθισμένος στον καναπέ στο σπιτάκι σου και άλλο να το βιώνεις μέσα στον αγώνα.

Ο αθλητής πρέπει να σκέπτεται και να διαχειρίζεται απερίσπαστα τα περί του τρεξίματός του και του αγώνα του μόνο, τίποτα άλλο. Όσα άλλα φορτώνεται τον πάνε πίσω με όλες τις προεκτάσεις και τις συνέπειες. Οι μεγάλοι χιλιομετρικά αγώνες, και ιδιαίτερα οι πάνω από 100 χιλιόμετρα, δεν είναι μαραθώνιοι, έχουν άλλη λογική, άλλη δομή, άλλο στήσιμο και άλλο τρόπο διαχείρισης, απευθύνονται δε σε δρομείς με διαφορετικό τρόπο σκέψης. Είναι με λίγα λόγια άλλο άθλημα και πρέπει να έχουν από το μέρος του αθλητή την ανάλογη αντιμετώπιση, αλλιώς βλέπε παρακάτω. Η υπεραπόσταση δεν είναι μόνο τρέξιμο. Είναι σκέψη, είναι διανόηση, διαλογισμός, και κατάθεση ψυχής. Δεν μπορεί ένας καλός μαραθωνοδρόμος να γίνει απαραίτητα ένας καλός δρομέας μεγάλων αποστάσεων. Μπορεί να του το επιτρέπει το σώμα, να μην του το επιτρέπει όμως (στις περισσότερες των περιπτώσεων) το μυαλό και ο τρόπος που σκέπτεται το τρέξιμο.

Έπρεπε λοιπόν να τα κάνω όλα μόνος μου. Να ψάξω να βρω την κούτα που είχα στείλει στον σταθμό, να την ανοίξω, να βγάλω από μέσα την νάιλον σακούλα με τα στεγνά, τον φακό κεφαλής, και το ας πούμε αδιάβροχο ( ο κακός καιρός Μάιο μήνα μας έπιασε αδιάβαστους), να αλλάξω, να φορέσω τα στεγνά, να βάλω τα βρεγμένα και ιδρωμένα στην ίδια σακούλα, να την βάλω στην κούτα, και να την κλείσω με ταινία που από πριν είχα προνοήσει να έχω μέσα για να μην χαθούν τα πράγματα στη μεταφορά. Μετά να ψάξω για φαγητό γιατί είχα αρχίσει ήδη να πεινάω. Δεν μπορώ να πω ότι εκείνη την χρονική στιγμή βρήκα εύκολα τα τραπέζια με το φαγητό. Φέτος ήταν σε άλλο σημείο από το συνηθισμένο, κοντά δηλαδή στον τάπητα χρονομέτρησης και τα πράγματα των αθλητών. Απ' ότι είχε απομείνει επέλεξα κάτι στα γρήγορα, μετά έβγαλα τις απαραίτητες φωτογραφίες με το fun club μου και δρόμο για τον επόμενο Γολγοθά. Καθυστέρηση στον σταθμό περίπου 15 λεπτά με support λιγότερο από 3 λεπτά και κυρίως χωρίς άγχος.

Η χωμάτινη ανηφόρα από την Σκοτεινή έως την άσφαλο και τον αυχένα του όρους Ολίγυρτος είναι 7-8 χιλιόμετρα περίπου. Αρχίζει μετά 800

ανηφορικά μέτρα απ' την Σκοτεινή και την χωρίζει ένας ασφάλτινος δρόμος σε δύο κομμάτια. Το πρώτο κομμάτι είναι περίπου 2,5 χιλιόμετρα και στην περιγραφή η οργάνωση λέει: «το έχουν πει δύσκολο». Φανταστείτε τι είναι. Το θεώρησα πολύ δύσκολο ίσως επειδή είχε συσσωρευτεί η κούραση από τα προηγούμενα. Το φαρδύ λοιπόν χωμάτινο μονοπάτι είναι έντονα ανηφορικό, όμως πιο ήπιας μορφολογίας σε σχέση με τα προηγούμενα. Γλιστερό από το ψιλόβροχο που είχε πιάσει εδώ και ώρα ή από προηγούμενη πιο έντονη βροχή στο σημείο. Με λασπωμένο ανηφορικό τερέν τα πράγματα γίνονται δυσκολότερα, γιατί τα παπούτσια μου δεν ήταν κατάλληλα γι' αυτές τις συνθήκες. Συμβουλή: χρειάζονται παπούτσια trial για καλύτερη αντιμετώπιση των χωμάτινων μονοπατιών, σε όποια κατάσταση και να βρίσκονται (στεγνά ή βρεγμένα). Και στο προηγούμενο μονοπάτι Πλατάνι – Σκοτεινή και σε αυτό Σκοτεινή – αυχένας Ολίγυρτου. Τα βάζω στο Πλατάνι, τα βγάζω στον αυχένα του Ολίγυρτου, που σημαίνει έχω support. Έψαχνα να πατήσω σε σκληρή επιφάνεια, π.χ. πέτρες, χόρτα, για να έχω καλύτερη πρόσφυση και να αποφύγω την πτώση με όποιο κακό αποτέλεσμα. Έτσι καταλάβαινα εκείνη τη στιγμή. Ακόμη και το περπάτημα ήταν δύσκολο και που και που επικίνδυνο. Μετά φόβου Θεού χωρίς ευτυχώς να έχω κάποια πτώση, κατάφερα να τελειώσω και αυτό το δύσκολο κομμάτι και να βγω για λίγο στην ασφαλτο που όπως είπαμε χωρίζε τα 2 χωμάτινα μονοπάτια. Μετά από 150 μέτρα – τα κεφάλια μέσα – ξανά σε μονοπάτι και σε λασπωμένο χώμα που ευτυχώς σε αυτό το σημείο δεν ήταν πολύ ανηφορικό. Περιπατώντας και τρέχοντας άρχισαν να περνούν εκείνα τα ατελείωτα 4,5 χιλιόμετρα, ώσπου σε κάποιο σημείο αμφιβολίας για το που πάει ο δρόμος (παρ' ότι η σήμανση του μονοπατιού ήταν άψογη σε όλο του το μήκος) συνάντησα τον Στέλιο, έναν δρομέα που έτρεχε τον αγώνα των 62 χιλιομέτρων έως το Λεβίδι. Μαζί συνεχίσαμε την μεγάλη προσπάθεια έως τον αυχένα. Είχαμε και οι δύο ανάγκη από λίγη συντροφιά. Η μεγάλη τελευταία ανηφόρα που βρίσκεται στο τέλος αυτής της μεγάλης προσπάθειας, λύνει επιτέλους το πρόβλημα της γλίτσας του τερέν, γιατί έχει για οδόστρωμα σπασμένη πέτρα (σάρες) που την θεωρώ για το πάτημα πιο σίγουρη (σε σχέση



με την γλίτσα) και σηματοδοτεί το τέλος των trial κομματιών τουλάχιστον προσωρινά.

Έχουμε φτάσει πια στην άσφαλο και στον αυχένα του όρους Ολίγυρτος, σε υψόμετρο 1.250 μέτρα. Η ομίχλη, έχει αρχίσει να κάνει αισθητή την παρουσία της. Το θέαμα μοναδικό. Ο καιρός όμως κλείνει επικίνδυνα. Παίρνουμε δύο ανάσες, νερό στα παγούρια και αρχίζουμε να τρέχουμε προς τον επιτέλους κατηφορικό ασφάλτινο φαρδύ δρόμο με τις κορδέλες που οδηγεί στον σταθμό Κανδήλα. Έχουμε κάνει μόλις τον πρώτο μαραθώνιο. Τρέχουμε χαλαρά στον κατήφορο για να συνηθίσουμε την άσφαλο. Έχει πια σουρουπώσει. Σε λίγο αρχίζει να βρέχει, λίγο στην αρχή, περισσότερο λίγο μετά. Το έχω πάρει απόφαση, θα γίνουμε μούσκεμα, δεν με ενοχλεί καθόλου. Αργότερα και ενώ συνεχίζει να βρέχει έντονα πια, ανάβουμε τα κόκκινα led πίσω στη ζώνη υδροδοσίας για να είμαστε ορατοί στο ομιχλώδες περιβάλλον και ο Στέλιος το φακό κεφαλής του. Εγώ είπα να μην τον ανάψω ακόμα για οικονομία μιας και πήγαινα πιο μακριά. Τον άναψα λίγο μετά. Ο σταθμός της Κανδήλας απείχε περίπου 7 χιλιόμετρα από το σημείο αυτό, η βροχή συνέχιζε ασταμάτητα. Πραγματικά ξέχασα όλη την προηγούμενη ταλαιπωρία και απολάμβανα τη στιγμή. Το τρέξιμο το βράδυ με βροχή και τον φακό κεφαλής αναμμένο είναι πραγματικά μία απόλαυση. Θυμήθηκα την πρώτη φορά πριν πολλά χρόνια όταν παρακολουθώντας το «Σπάρταθλον» βράδυ, είχα εντυπωσιαστεί με την εικόνα των αθλητών που έρχονταν από μακριά με τους φακούς κεφαλής αναμμένους μέσα στο σκοτάδι. Να τώρα που είμαι και εγώ ένας σαν αυτούς.

Η κούραση όμως δεν φεύγει, σιγά – σιγά συσσωρεύεται. Η κουβέντα με τον συναθλητή μου με κάνει να μην την σκέφτομαι προς στιγμή, αλλά υπάρχει. Σε κάποιες στιγμές σιωπής ανάμεσά μας, που όσο περνούν τα χιλιόμετρα γίνονται περισσότερες, και ενώ ακούγεται μόνο η βροχή που πέφτει και ο ήχος από τα πατήματα των παπουτσιών μας πάνω στη βρεγμένη άσφαλο, το μυαλό αρχίζει να κάνει κάποιες περιέργες σκέψεις τις οποίες προσπαθούσα να διώξω γιατί τις ξέρω πολύ καλά. Είναι η φωνή της ταλαιπωρημένης σάρκας προς το κυρίαρχο μυαλό να το πείσει για κάτι, τη λύτρωση. Λίγο μετά σταματήσαμε

αριστερά στη γνωστή πηγή της διαδρομής για να πάρουμε νεράκι και να κάνουμε καμιά διάταση. Η βροχή εξακολουθούσε. Φανταστικά. Η Κανδήλα απείχε περίπου 3 χιλιόμετρα. Αρχισα να ζηλεύω τον Στέλιο που θα τερμάτιζε 16 χιλιόμετρα πιο κάτω στο Λεβίδι. Οι σκέψεις ξαναγύρισαν. Ο διάλογος σώματος και μυαλού άρχισε, τελικά δεν τον απέφυγα.

«Τι θέλεις να αποδείξεις;

«Σε ποιόν»;

«Γιατί με ταλαιπωρείς»;

«Είμαστε ένα, γιατί»;

Εκείνο δεν απαντούσε, σαν να μην άκουγε.

«Έλα, κάναμε τόσα μέχρι εδώ».

«Έλα και το 2018 θα προετοιμαστούμε καλύτερα και θα προσπαθήσουμε πάλι, στο υπόσχομαι».

«Εντάξει, όχι στην Κανδήλα στο 48<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, ούτε στο Κεφαλόβρυσο στο 54<sup>ο</sup>, αλλά έως το Λεβίδι στο 62<sup>ο</sup> ψάξε να βρεις μία δικαιολογία, ένα άλλοθι. Απάλλαξέ με απ' αυτό το μαρτύριο, είναι πολλά τα 130 χιλιόμετρα μέχρι την Αρχαία Ολυμπία, μέσα στη νύχτα, δεν βλέπεις πως βρέχει; Και ύστερα οι σταθμοί, θα τους προλάβουμε όλους με αυτές τις συνθήκες; Το βουνό στα 1.500 μέτρα; Πως θα είναι ο δρόμος»;

«Καλά άσε με να το σκεφτώ, τώρα όμως τρέχα».

Φτάσαμε στην Κανδήλα, έναν πολύ σημαντικό σταθμό. Σωριάστηκα σε μία πλαστική καρέκλα. Γνώριζα ότι δεν πρέπει να κάθεται στους σταθμούς γιατί μετά δεν μπορείς να επανέλθεις και να βρεις το ρυθμό σου εύκολα. Όμως δεν μπόρεσα να αντισταθώ στον πειρασμό. Φάγαμε μακαρόνια σκέτα με αλάτι – νοστιμότητα – λίγα μπισκότα που υπήρχαν εκεί και 2-3 γουλιές ζεστό τσάι. Ακούσαμε από τα παιδιά του σταθμού χίλια δυο καλά λόγια και σε λίγο φύγαμε γεμάτοι διάθεση. Αρχίσαμε να τρέχουμε πάλι μες τη βροχή. Φοβόμουν να μην ξαναρχίσει πάλι αυτός ο διάλογος. Προς το παρόν είχε εξαφανιστεί. Στον Στέλιο δεν είχα πει τίποτα για όλα αυτά, αλλά πραγματικά τον ζήλευα. Σε λίγο μου λέει:

«Ρε Θανάση να σου πω κάτι».

«Για λέγε» του είπα».

«Ξέρεις κάτι ρε φίλε, σε ζηλεύω»

«Με ζηλεύεις; Με ζηλεύεις Στέλιο μου γιατί σε 14 χιλιόμετρα θα τερματίσεις και θα πας στο κρεβατάκι σου στο ξενοδοχείο».

«Όχι ρε φίλε γι' αυτό. Γιατί δεν ξέρω που βρίσκεις το κουράγιο και την δύναμη έστω και σαν σκέψη να κάνεις όλον αυτόν τον άθλο, γιατί για άθλο πρόκειται, αλλά 130 χιλιόμετρα παραείναι πολλά».

Τα λόγια του έκρυβαν τη δύναμη που χρειαζόμουν.

Η βροχή δεν σταμάταγε αλλά δεν με ενοχλούσε καθόλου. Λίγο πιο κάτω, στο 51<sup>ο</sup> χιλιόμετρο περίπου, φτάνουμε δύο δρομείς που έτρεχαν μπροστά μας. Μέσα στη νύχτα και την βροχή δεν τους είδα καλά. Περνώντας όμως δίπλα τους με φώναξαν με το όνομά μου.

«Χρήστο, Βασίλη, τι κάνετε;» είπα.

Γίναμε τέσσερις. Όλοι μαζί πια τρέχαμε για το σταθμό Κεφαλόβρυσο. Ο Χρήστος πριν χρόνια είχε τερματίσει τον αγώνα με επιτυχία. Το θεώρησα μεγάλη τύχη που τον συνάντησα. Σίγουρα είναι καλύτερα να τρέχεις με κάποιον που να γνωρίζει την διαδρομή, παρά μόνος στο άγνωστο μέσα στην νύχτα. Με τον Βασίλη είχαμε τρέξει μαζί αρκετούς αγώνες υπεραπόστασης παλιότερα. Τους εξομολογήθηκα τις σκέψεις μου περί εγκατάλειψης στο Λεβίδι και οι δύο με ένα στόμα μου είπαν ότι δεν θα με αφήσουν να το κάνω. Τονώθηκε το ηθικό μου. Δεν ήθελα και πολύ να αλλάξω γνώμη. Δώσαμε τα χέρια και είπαμε ότι θα κάνουμε ότι είναι δυνατόν να φτάσουμε στην Αρχαία Ολυμπία.

Ήταν φαίνεται αυτό που χρειαζόμουν, ήδη ένιωθα καλύτερα. Το άγχος που είχα για το άγνωστο της διαδρομής μέσα στη νύχτα, έφυγε. Ίσως αυτό να ήταν ότι με φόβιζε. Δικαιολογημένα αισθανόμουν σιγουριά και εξ' αιτίας αυτής, μεγάλη αυτοπεποίθηση. Έτσι συμβαίνει στις υπεραποστάσεις, μία μικρή αλλαγή στον τρόπο που σκέφτεσαι, είναι ικανή να σε κάνει να αισθανθείς από τη μία στιγμή στην άλλη καλύτερα. Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά, θέλει ηρεμία και αυτοσυγκέντρωση, τακτοποίηση των σκέψεων στο μυαλό και σε λίγο το σώμα σε συνεργασία με αυτό επανέρχεται. Δεν θέλει πανικό. Αυτά

έμαθα στα χρόνια που πέρασαν στα μεγάλα τρεξίματα, αγώνες και προπονήσεις.

Φτάσαμε στον σταθμό Κεφαλόβρυσο, στο 54<sup>ο</sup> χιλιόμετρο του αγώνα, τα παιδιά εκεί μας καλωσόρισαν με χαμόγελα. Σταματήσαμε, ανταλλάξαμε δύο κουβέντες μαζί τους, πήραμε κάτι στο χέρι γρήγορα και φύγαμε. Η βροχή εξακολουθούσε. Το Λεβίδι τώρα πια φαινόταν μακριά. Τα φώτα του τρεμόσβηναν από την απόσταση, απείχε σχεδόν 8 χιλιόμετρα. Ο Χρήστος, ήταν πια η μεγάλη μου ελπίδα. Ήξερα ότι γνώριζε τη διαδρομή από το Λεβίδι και μετά, κάτι που δεν γνώριζα εγώ, είχα συνέλθει ήμουν καλά. Με κουβεντούλα δρομική πλησιάζαμε.

Θυμώμουν καλά ότι πριν τον σταθμό στο Λεβίδι υπάρχει μια ανηφόρα φονιάς περίπου 2 χιλιόμετρα, δεν την φοβήθηκα, είπα θα την πάω όπως μπορώ, δεν θα το παίξω ήρωας, ήθελα να κρατήσω τις δυνάμεις μου για αργότερα. Φτάσαμε στο Λεβίδι, τον μεγαλύτερο σταθμό του αγώνα στο 62<sup>ο</sup> χιλιόμετρο. Έβρεχε λιγότερο αλλά έβρεχε. Ο Στέλιος τερμάτισε τον αγώνα του, πήρε το μετάλλιο του, μας φίλησε και μας ευχήθηκε καλό τερματισμό. Μας είπε ότι μας ζήλευε που θα συνεχίζαμε (να πω την αλήθεια δεν τον πίστεψα). Κι εγώ σε ζηλεύω του είπα (από μέσα μου), αυτή τη φορά όμως δεν το εννοούσα, το μυαλό μου (λόγω Χρήστου) ήταν στον τερματισμό στην Αρχαία Ολυμπία. Όμως η έλλειψη support έδειξε τα δόντια της για δεύτερη φορά.



*Φτάνοντας στον σταθμό Λεβίδι.*

Μία από τα ίδια λοιπόν. Αυτή τη φορά όμως νύχτα με βροχή, κρύο και πολλή υγρασία. 20 Μαΐου. Να είμαι κατάκοπος απ'όλα τα προηγούμενα, νηστικός, να κρυώνω, να είμαι βρεγμένος μέχρι το κόκκαλο, σχεδόν να τρέμω. Παρ' όλα αυτά να πρέπει να τα κάνω πάλι όλα μόνος μου.

Να ψάξω τα στεγνά ρούχα, κάλτσες, παπούτσια, σακίδιο. Που να είναι η κούτα που είχα στείλει στον σταθμό; Α! Να την βρήκα. Να την ανοίξω με ένα μαχαιράκι (αν βρω) και με δάχτυλα που δεν καλοκλείνουν από το κρύο και την υγρασία, να βγάλω τις νάιλον σακούλες με τα στεγνά ρούχα, να τις ανοίξω, να βγάλω τα ρούχα, να ξεντυθώ, να τα φορέσω, να βάλω στις ίδιες τα βρεγμένα που φορούσα, να τις βάλω στην κούτα και να την κλείσω με τον γνωστό τρόπο (ταινία από πριν μέσα) για να την βρω στον τερματισμό ή στο ξενοδοχείο και να μην την χάσω. Να φορέσω το σακίδιο υδροδοσίας με όλα τα καλούδια που ήταν μέσα έτοιμα από πριν για τον υπόλοιπο αγώνα. Να βγάλω από την άλλη κούτα στεγνές κάλτσες και παπούτσια ½ νούμερο μεγαλύτερα (κακώς, δεν τα χρειάστηκα τουλάχιστον σ' αυτό το σημείο), να βάλω τις βρεγμένες κάλτσες και τα παπούτσια που φόραγα ως εδώ μέσα στην κούτα, να την κλείσω με τον γνωστό τρόπο, να την αφήσω στο ίδιο σημείο με την άλλη που είχε τα ρούχα για να τα πάρω όλα μαζί στο τέλος του αγώνα. Και τώρα ας πούμε στεγνός να ψάξω για φαγητό. Η βροχή δεν σταματούσε λεπτό. Την ώρα όμως εκείνη δεν υπήρχαν μακαρόνια που ήθελα (τα έφεραν την ώρα που φεύγαμε). Κάτω από μία τέντα βρήκα ζεστή κοτόσουπα, έκανα την υπέρβαση και έφαγα λίγη ζεστή κοτόσουπα (βάλσαμο) και λέω υπέρβαση γιατί εδώ και 10 χρόνια είμαι χορτοφάγος. Έκλεισα τα μάτια, την βάφτισα χορτόσουπα και ενέδωσα. Επιβίωση γαρ. Ένιωσα πραγματικά τη γεύση ξένη για εμένα, τέτοιες γεύσεις τις είχα ξεχάσει. Ωσπου, γυρίζοντας να βρω τους άλλους δύο γιατί ήδη είχαμε καθυστερήσει, βλέπω δίπλα μου αφημένο ένα πιάτο και ένα πιρούνι πλαστικά με λίγα μακαρόνια. Χωρίς δεύτερη σκέψη πήρα το παρατημένο πιάτο και έφαγα τα μακαρόνια λαίμαργα μέχρι ενός. Ξάφνου σαν από μηχανής Θεός, εμφανίστηκε εμπρός μου ο Στράτος, ένας δρομέας από το Χαλάνδρι του οποίου η γυναίκα και πολύ καλή μου φίλη Ελένη είχε τερματίσει πριν λίγο κι' αυτή τον αγώνα των 62 χιλιομέτρων και μάλιστα σε πολύ καλό χρόνο. Κράταγε ένα πιάτο μακαρόνια, δεν έχω ιδέα που τα βρήκε και που τα πήγαινε, όμως το παιδί μόλις με είδε (ποιος να ξέρει τι ακριβώς κατάλαβε, τι αντίκρισε και τι σκέφτηκε), μου τα έδωσε. Δεν άφησα τίποτα, ας είναι καλά.

Καθυστέρηση στον σταθμό τουλάχιστον 20 λεπτά, με support λιγότερο από 5 λεπτά. Και μετά απ' όλα αυτά που σ' έχουν κουράσει μέσα στην κούρασή σου, μέσα στο άγχος να τα κάνεις όλα καλά και όσο πιο γρήγορα γίνεται, να βρεις την δύναμη και το κουράγιο να συνεχίσεις για όλη τη νύχτα προς τον σταθμό Βυτίνα, μια απόσταση 23 χιλιομέτρων, χωρίς ενδιάμεσο σταθμό, περνώντας από την ψηλότερη κορυφή του όρους Μαίναλο σε υψόμετρο 1500 μέτρων με βροχή και όχι μόνο και για άλλα 118 χιλιόμετρα έως την Αρχαία Ολυμπία.

Φύγαμε λοιπόν από το Λεβίδι και τη γιορτή που γινότανε εκεί, με μεγάλη διάθεση έχοντας πάρει δυνάμεις, κάμποσες ανάσες και πολύ ενέργεια. Η σιγουριά ότι ο Χρήστος ξέρει καλά τη διαδρομή και θα τρέχαμε μαζί, μου έδινε ξαναλέω άλλον αέρα και όρεξη, με έκανε να νιώθω καλά, ήμουν αισιόδοξος με αυτοπεποίθηση, θάρρος και πίστη που ήταν οι αιτίες να σκέπτομαι τερματισμό ξεχνώντας τις προηγούμενες σκέψεις περί εγκατάλειψης. Με λίγα λόγια μετά από 62 χιλιόμετρα ήμουν καινούργιος.

Φεύγοντας από την πλατεία του Λεβιδίου προς το Μαίναλο (στη διάλεκτο του αγώνα προς το βουνό) αθλητές που είχαν εγκαταλείψει τα 180 χιλιόμετρα ή τερματίσει τα 62 χιλιόμετρα, μας έδιναν το χέρι τους τεντώνοντάς το προς το μέρος μας και μας εύχονταν καλό τερματισμό. Η νύχτα είχε πια προχωρήσει, ήταν 11 και, ενώ δεν έβρεχε λίγο.

Σε 800 περίπου μέτρα ασφάλτινης ανηφόρας, άρχισε ένας ανηφορικός χωματόδρομος και σε λίγο μπήκαμε στο κυρίως βουνό και στον φαρδύ χωμάτινο δασικό δρόμο που το διέσχιζε. Ο δρόμος ήταν μόνιμα ελαφρά ανηφορικός όμως με πολύ καλή σηματοδότηση. Φωτεινά στικάκια κρεμασμένα στα έλατα, μας έδειχναν τον δρόμο με μεγάλη ακρίβεια. (Συγχαρητήρια στην οργάνωση). Κανένα πρόβλημα, καμία αμφιβολία για το προς τα πού έπρεπε να πας. Δεν χανόσουν πουθενά, πουθενά όμως και ο δρόμος δεν ίσιωνε. Πριν την κορυφή κάθε στροφής που έφθανες, νομίζοντας ότι το μετά κομμάτι θα ήταν λίγο πιο ίσιο από το προηγούμενο, γελιόσουν. Απογοήτευση. Και ξανά το ίδιο και ξανά και ξανά.... Εδώ θα ισιώσει εκεί θα ισιώσει, δεν ίσιωνε πουθενά. Η κλίση όπως είπαμε δεν ήταν μεγάλη αλλά

μόνιμη. Η βροχή που είχε πιάσει ώρες τώρα, δεν έλεγε να σταματήσει. Εξ' αιτίας της ο δρόμος ήταν πολύ λασπωμένος και λόγω της ανηφόρας γλιστερός. Ξαναλέω χρειάζονται παπούτσια trail στα χωμάτινα κομμάτια. Σε πολλά σημεία οι λακκούβες ήταν γεμάτες με λασπωμένο νερό χωρίς κανείς να ξέρει το βάθος τους. Άστραφτε και βροντούσε μέχρι και χιονόνερο, 21 Μαΐου. Οι φακοί κεφαλής ήταν και οι τρεις μόνιμα αναμμένοι, προσπαθώντας να μας βοηθήσουν να βρούμε λύσεις γι' αυτό που αντιμετωπίζαμε. Από πού θα περάσουμε, που θα πατήσουμε, που θα τρέξουμε, που θα περπατήσουμε. Οι μετεωρολόγοι είχαν κάνει πολύ καλά τη δουλειά τους, τις όχι λίγες φορές που προσπαθήσαμε να τρέξουμε, η κατάληξη ήταν σε λίγο, να βρεθούμε μέσα σε μία απ' τις λακκούβες με το λασπόνερο. Κάπου - κάπου άκουγα ή νόμιζα πως άκουγα, θόρυβο από αυτοκίνητα που κινούνταν σε ασφαλτο. Δεν ξέρω αν κοντά μας πέραγε κάποιος ασφαλτόδρομος, μάλλον όχι, όμως εγώ τον άκουγα, ίσως να ήταν από την μεγάλη μου επιθυμία να συναντήσω και να πατήσω σε δρόμο με ασφαλτο και να τελειώνω επιτέλους με αυτόν τον βάλτο. Με χίλιους τρόπους προσπαθούσαμε να διασκεδάσουμε αυτό που περνώγαμε. Δεν πιστεύαμε αυτό που ζούσαμε, μέχρι που γελάγαμε με την τύχη μας. Έκλεινα τα μάτια μου πιστεύοντας ότι όταν τα ανοίξω το κακό αυτό όνειρο θα έχει περάσει. Ο φακός κεφαλής φώτιζε μόνο εμπρός, τα πάντα γύρω μου μαύρα. Τα 23 χιλιόμετρα σ' αυτό το τερέν μ' αυτές τις συνθήκες, πολλά μέχρι τη Βυτίνα. Τα χιλιόμετρα περνούσαν πολύ αργά και πολύ δύσκολα. 62 – 65 – 68 – 70 – 74 – 78 – 80. Στο ρολόι μου, ο χρόνος που χρειαζόταν για την αλλαγή από το ένα χιλιόμετρο στο άλλο, μου φαινόταν αιώνας.

Βροχή και κρύο, αέρας και πυκνό σκοτάδι, ατελείωτα μοναχικά χιλιόμετρα μες' το απόλυτο μαύρο.

Και μέσα σε αυτό το απίστευτο και μαύρο σκηνικό, η απόλυτη ηρεμία και το υπερθέαμα. Όταν σήκωνες το κεφάλι ο φακός κεφαλής φώτιζε με το πανίσχυρο led φως του τα παχνιασμένα έλατα που έσταζαν χιλιάδες σταγόνες από το νερό της βροχής που είχαν επάνω τους και τις έκανε να ιριδίζουν γεννώντας χιλιάδες χρώματα, πριν πέσουν και χαθούν στο βρεγμένο χώμα. Αυτό ήταν κάτι που δεν το είχα ξαναδεί. Δεν θα το ξεχάσω ποτέ στη ζωή μου.

Μετά λίγο βρεθήκαμε σε ένα ξέφωτο, σταματήσαμε, κοιταχτήκαμε και βάλαμε τα γέλια. Δώσαμε τα χέρια και είπαμε ότι και να' ναι αυτό που περνάμε πρέπει να το τελειώνουμε. Κάπου μπροστά μας κάτι σαν ένα εργοτάξιο και ένα σπιτάκι, ίσως για τους εργάτες, μέσα στην νύχτα δεν μπόρεσα να καταλάβω τι ήταν ακριβώς. Καθίσαμε σε ένα πάγκο που υπήρχε εκεί και τεντώσαμε τα πόδια. Τα πάντα στο κορμί μου πονούσαν. Η βροχή είχε λιγοστεψει. Σε λίγο ξανά όρθιοι φύγαμε και εκεί που προσπαθούσαμε να τρέξουμε σε ένα επιτέλους ίσιωμα, ίσως και ψιλοκατηφόρα θα την έλεγα, βλέπω μπροστά μου στα 500 περίπου μέτρα, τόσα τα υπολόγισα μέσα στη νύχτα, κάτι σαν μία σπηλιά με φωτισμένο εσωτερικό. Εδώ είμαστε λέω, ήρθανε και οι παραισθήσεις, αυτό όμως το βλέπω, δεν το ακούω. Τσιμπιέμαι, είμαι ξύπνιος. Ρωτάω τους άλλους δύο τι να είναι αυτό που βλέπω, αν το βλέπουν κι εκείνοι, δεν μου απαντούν με σιγουριά. Τι ήταν; Πλησιάζοντας, είδα ότι ήταν ένας πρόχειρος σταθμός υδροδοσίας. Οι εθελοντές κάθονταν μέσα στο αυτοκίνητο για να προφυλαχθούν από τη βροχή με αναμμένα τα φώτα της καμπίνας. Αυτή ήταν η «σπηλιά». Ο σταθμός δεν ήταν στο πρόγραμμα. Ευτυχώς αυτοί οι υπέροχοι άνθρωποι του αγώνα, πέρα από τα τετρακίνητα αυτοκίνητά της εποπτείας που κινούνται στη διαδρομή επιτηρώντας την δίνοντάς μας την αίσθηση της ασφάλειας, είχαν στείλει και αυτούς τους ήρωες, γιατί για ήρωες πρόκειται (παντός καιρού όπως λέει και ο πρόεδρος του συλλόγου Σωτ. Μπαρακίτης), να μας βοηθήσουν μέσα σ' αυτόν τον χαλασμό, προσφέροντάς μας ενεργειακές μπάρες και υγρά, το κυριότερο όμως με την παρουσία τους να μας δώσουν δύναμη και με τον καλό τους λόγο κουράγιο για να συνεχίσουμε. Ένα μεγάλο ευχαριστώ από όλους τους δρομείς, η παρουσία τους εκεί μας γέμισε δύναμη. Μας είπαν ότι το χώμα τελειώνει σε 2-3 χιλιόμετρα και ότι η κατηφορική άσφαλτος είναι κοντά πια. Μας είπαν ακόμα ότι ήταν πολύ πιθανό η οργάνωση να δώσει επιπλέον χρόνο λόγω των καιρικών συνθηκών – αναθάρρησα – μάταια όμως. (νομίζω προσωπικά ότι τέτοιο θα ήταν απαραίτητο και αποδεκτό από όλους).

Ο χρόνος όμως έσφιγγε. Εκεί που όταν φύγαμε από το Λεβίδι μας φάνηκε ικανός, για ένα on time πέρασμα από τη Βυτίνα και λίγο καλύτερα,



τόρα μας πίεζε, μας πίεζε ασφυκτικά και η απόσταση ήταν τέτοια που δεν μας επέτρεπε να είμαστε αισιόδοξοι. Πράγματι μετά από 2-3 χιλιόμετρα φθάσαμε επιτέλους στην κατηφορική άσφαλο για την Βυτίνα. Τα πόδια σκληρά σαν σίδερα είχαν αντιρρήσεις για τα θέλω του μυαλού.

«Τι θέλεις ν' αποδείξεις»;

«Σε ποιόν»;

«Γιατί με ταλαιπωρείς»;

«Είμαστε ένα, γιατί»;

Ο χρόνος κυλούσε αμείλικτος. Οι ελπίδες για έναν τερματισμό ελάχιστες έως ανύπαρκτες. Λεπτό – λεπτό το όνειρο απομακρυνόταν. Μετά από πρόχειρους αλλά σωστούς υπολογισμούς (μπορούσαμε και σκεπτόμαστε ακόμη) παίρνοντας πληροφορίες από το GARMIN μου, ο Χρήστος κι εγώ είπαμε ότι θα ήταν μάταιο να το πιέσουμε. Δεν βγαίνουν 4 χιλιόμετρα σε 15 λεπτά μετά από 80 χιλιόμετρα τέτοιου αγώνα. Ο Βασίλης δεν το έβαλε κάτω και άρχισε να τρέχει μες τη νύχτα και τη βροχή για τη Βυτίνα. Ούτε εκείνος πρόλαβε, του βγάζω όμως το καπέλο.



*Ο τόπος του εγκλήματος...*

Όταν φτάσαμε στη Βυτίνα είχαμε ήδη αποκλειστεί για 10 λεπτά, το ξέραμε. Παραδίδοντας τα νούμερα για την εγκατάλειψη (δεν μου είχε ξανασυμβεί) αισθάνθηκα αλήθεια είναι λίγο περίεργα. Αρχικά ένιωσα την ανατριχίλα της αποτυχίας να με διαπερνά, ανακατεμένη με διάφορα αρνητικά συναισθήματα που τα ένιωθα πολύ βαριά στο μυαλό μου. Επίσης ένα συνονθύλευμα αρνητικών σκέψεων να συνθλίβει το εγώ μου, όχι όμως ντροπή. Σε δεύτερο χρόνο συνέλαβα το μυαλό μου να ψάχνει απεγνωσμένα να βρει άλλοθι για να δικαιολογήσει την αποτυχία και ομολογουμένως μπορώ να πω πως εύκολα έβρισκε αρκετά. Η αλήθεια όμως είναι άλλη. Η αλήθεια πάντα

είναι πιο πικρή. Αλλά είναι η αλήθεια. Και εγώ μέσα μου το ήξερα καλά. Για όποιους λόγους είχα αποτύχει. Είχα αποτύχει γιατί δεν πέτυχα αυτό που για χρόνια προσπαθούσα. Από την άλλη όμως ένιωθα ικανοποίηση για ότι πέτυχα έως εδώ, σε έναν τόσο δύσκολο και απαιτητικό αγώνα. Δεν πέτυχα ότι είχα ονειρευτεί, όμως αυτή η αποτυχία πεισμώνοντας με, μου έδινε τη δύναμη να ονειρευτώ πάλι πιο δυνατά, για να ξαναπροσπαθήσω. Θλίψη για τα όνειρα που χάθηκαν. Χαρά για τα όνειρα που μόλις γεννιούνταν.

Αμέσως μετά γυρίζοντας στην πραγματικότητα, με περίμενε μια ευχάριστη έκπληξη. Το πούλμαν «σκούπα» της οργάνωσης ήταν εκεί, ανεβαίνοντας τα σκαλοπάτια της μπροστινής πόρτας, οι αθλητές που είχαν εγκαταλείψει νωρίτερα τον αγώνα, σηκώθηκαν, μας χειροκρότησαν, μας έδωσαν συγχαρητήρια και μας ευχήθηκαν την άλλη φορά να τα καταφέρουμε καλύτερα. Τους ευχαρίστησα κουνώντας κάνα δυο φορές καταφατικά το κεφάλι μου, και σηκώνοντας συγχρόνως το δεξί μου χέρι τους χαιρέτησα Τρομερές στιγμές. Τολμώ να τις συγκρίνω με στιγμές τερματισμού.

Καθώς και ένα τηλέφωνο αργότερα από τον μέντορά των υπεραποστάσεων Τάκη Σκουλή στα 80 του πια, που μου είπε φανερά στεναχωρημένος όταν του ανακοίνωσα ότι εγκατέλειψα στη Βυτίνα στο 85<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από χρόνο.

«Δεν πειράζει αγόρι μου, λίγα είναι τα 85 χιλιόμετρα που έκανες με αυτές τις συνθήκες; Τι είναι τα χιλιόμετρα, στραγάλια»; όπως συνηθίζει να λέει. Τι άνθρωπος Θεέ μου. Για τον κάθε έναν έχει μία καλή κουβέντα και έναν τρόπο να σε κάνει να αισθάνεσαι καλά. Ποιός; Ο κορυφαίος των κορυφαίων. Είναι τιμή μου που είναι κοντά μου σε κάθε βήμα και με συμβουλεύει.

Όχι δάσκαλε, δεν είναι λίγα τα 85 χιλιόμετρα. Νιώθω όμως ότι πρόδωσα τις προσδοκίες σου και την υπόσχεση που σου έδωσα, όταν μου είπες την ώρα που έφευγα από το στάδιο Χαλανδρίου την παραμονή του αγώνα, ότι κάτι σου οφείλω και βεβαίως εννοούσες τον τερματισμό. Όμως αισθάνομαι καλύτερα όταν θυμάμαι κάτι που εσύ μας έμαθες:

«Αν καταφέρεις παιδί μου να νικήσεις τον εαυτό σου, μπορείς να έχεις το κεφάλι ψηλά όποιο και να είναι το αποτέλεσμα».

Περπάτησα στον διάδρομο του πούλμαν με μάτια υγρά, μα περήφανος όμως, πιστέψτε με. Τα συναισθήματα αυτά τα νιώθει κανείς μόνο στους αγώνες υπεραπόστασης. Το να είσαι δηλαδή περήφανος ακόμα και όταν αποτυγχάνεις. Γιατί πιστεύω ότι μόνο εσύ ο ίδιος ξέρεις, πόσο προσπάθησες και πόσο μόχθησες, να νικήσεις και να ξεπεράσεις τον εαυτό σου, πετυχαίνοντας ή όχι τον στόχο σου.

Εδώ, ταιριάζουν απόλυτα στίχοι από το ποίημα του Κωνσταντίνου Καβάφη «Το πρώτο σκαλί», προσαρμοσμένο και δοσμένο στο δρομικό χώρο και δει στις υπεραποστάσεις από τον φίλο και συναθλητή Μιχάλη Δεβεράκη.

*«Είναι υψηλή και έχει πολλά σκαλοπάτια της υπέρβασης η σκάλα. Αλλά και αυτοί που μόνο στο σκαλί το πρώτο κατάφεραν να φτάσουν, λίγο δεν είναι. Τόσο που έκαμαν μεγάλη δόξα. Κι αυτό ακόμη το σκαλί το πρώτο, πολύ από τον κόσμο τον κοινό απέχει».*

Στο πρώτο άδειο κάθισμα που βρήκα μπροστά μου κάθισα μόνος μου. Έτσι ήθελα. Έπιασα το κεφάλι μου με τα δυο μου χέρια, και σκύβοντας ακούμπησα τους αγκώνες μου στα γόνατα. Προσπάθησα να είμαι ήρεμος. Έκλεισα τα μάτια μου, και με μιας, σαν σε κινηματογραφική ταινία πέρασαν όλα αυτά από μπροστά μου. Όλα αυτά που έζησα τις τελευταίες ώρες. Δεν πρέπει να πέρασαν 4-5 δευτερόλεπτα, άνοιξα τα μάτια και επέστρεψα στην πραγματικότητα. Είχα εγκαταλείψει στη Βυτίνα, στο 85<sup>ο</sup> χιλιόμετρο, καθόμουνα στο πούλμαν με τους εγκαταλείψαντες αθλητές 21/5/2016, στις 4.35 το πρωί. Σε λίγο το πούλμαν θα ξεκινήσει και θα φθάσει στην Αρχαία Ολυμπία, πριν την ολοκλήρωση του αγώνα.

Μου ήρθαν και πάλι στο μυαλό, λόγια του δάσκαλου Τάκη Σκουλή:

*«Η πιο αυστηρή και πιο δύσκολη άσκηση παιδί μου, είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζει και διαχειρίζεται κανείς την αποτυχία».*

Πολύ δύσκολη όμως δάσκαλε.

Το 2018 δεν αργεί, πιστεύω και ετοιμάζομαι από τώρα να γράψω τη συνέχεια, από τη Βυτίνα έως την Αρχαία Ολυμπία.

Για την οργάνωση του αγώνα τι να πω. Ότι καλύτερο έχω δει σε αγώνες μέχρι τώρα. Την γνώριζα από τους δύο προηγούμενους αγώνες μου. Όλα στην

εντέλεια, γελαστά πρόσωπα παντού, γεμάτα διάθεση για εξυπηρέτηση, από το ξενοδοχείο στο Καλαμάκι και το ξενοδοχείο στην Αρχαία Ολυμπία μέχρι και στα πιο δύσκολα σημεία στο Μαίναλο και τους υπόλοιπους σταθμούς. Οι άνθρωποι αγαπούν αυτό που κάνουν γι' αυτό και το κάνουν καλά. Δεν είναι τυχαίο που οι ξένοι δρομείς είναι κάθε χρόνο και περισσότεροι, εκφράζονται δε σε συζητήσεις μαζί τους με τα καλύτερα λόγια γι' αυτόν. Ο αγώνας είναι μία ζωντανή διαφήμιση για την Ελλάδα μας. Εάν είμαστε έτσι και αλλού, δεν θα βρισκόμαστε σ' αυτή την δύσκολη θέση σαν χώρα. Συγχαρητήρια, μας κάνετε υπερήφανους. Μπορούμε τουλάχιστον σε αυτό τον χώρο να κοιτάμε τους ξένους στα μάτια στα ίσια, όπως θα έπρεπε και αλλού. Μας το επιβάλλει η ιστορία αυτού του τόπου.

Ωρες αργότερα στα ζεστά του δωματίου 102 στο καταπληκτικό ξενοδοχείο EUROPA στην Αρχαία Ολυμπία, και ενώ έξω έβρεχε ακόμα. Ξαπλωμένος στο κρεβάτι μου, προσπαθώντας να απαλλαγώ από την υπερένταση, τα πάρα πολλά περί της εγκατάλειψης συναισθήματα που με κατέκλυζαν και να με πάρει επιτέλους ο ύπνος ο οποίος δεν ερχόταν, παρότι είχαν συμβεί όλα αυτά το προηγούμενο βράδυ, σκεπτόμουν για την εμπειρία που έζησα στο βουνό τα έξι: ότι, εάν βγάλει κανείς τον αγώνα από τη μέση και συλλογιστεί, ότι ένας άνθρωπος βρίσκεται σ' ένα βουνό και σ' ένα δασικό ανηφορικό χωματόδρομο από τις 23.00 έως τις 03.30, μέσα στη νύχτα, στα 1.500 μέτρα έχοντας διανύσει ήδη μια απόσταση 65 χιλιομέτρων με μόνους συμμάχους του τα φωτεινά στικάκια που του έδειχναν το δρόμο και έναν φακό κεφαλής που φώτιζε μόνο εμπρός, την θερμοκρασία να είναι κοντά στο μηδέν, να βροντά και να αστράφτει, να βρέχει αδιάκοπα για ώρες, να ρίχνει που και που χιονόνερο 21 Μαΐου, σε έναν βαλτωμένο δρόμο και να προσπαθεί να τρέξει με πλάγια βήματα για να μην πέσει στις λακούβες με το λασπόνερο για περίπου 23 χιλιόμετρα είναι τουλάχιστον μια τρέλα. Μεγάλη όμως.

Σε λίγο χτύπησε η πόρτα και μπήκαν στο δωμάτιο οι δύο συγκάτοικοι και συναθλητές μου. Δύο εξαιρετικά παιδιά και πολύ καλοί αθλητές από την Κύπρο, ο Βασίλης Περικλέους και ο Γιώργος Γρηγορίου, είχαν τερματίσει σε πολύ καλές θέσεις και οι δύο. Στα χέρια τους κρατούσαν τα έπαθλά τους, δύο

κότινους (στεφάνια από αγριελιά). Πραγματικά δεν ζήλεψα καθόλου. Σκέφτηκα ότι ο καθένας μας έχει κάνει το δικό του αγώνα. Τους έδωσα συγχαρητήρια και εκείνοι μου τα ανταπέδωσαν. Μου είπαν επίσης, ότι μακάρι και εκείνοι στην ηλικία μου (είμαι 62 ετών) να μπορούν να σκέπτονται και πολύ περισσότερο να κάνουν τέτοιους αγώνες. Σαν απάντησή, όταν τους είπα ότι εγκατέλειψα στη Βυτίνα στο 85<sup>ο</sup> χιλιόμετρο από χρόνο. Ο Βασίλης τον Σεπτέμβριο του 2016 πήρε μέρος στο «Σπάρταθλον» και τερμάτισε σε πολύ καλό χρόνο. Λέτε να είναι γούρικο το δωμάτιο 102 του ξενοδοχείου EUROPA στην Αρχαία Ολυμπία; Θα δούμε.

Τελειώνοντας, λίγα λόγια για την υπερβατική συμπεριφορά από την «Ασκητική» του αγαπημένου μας παππού Νίκου Καζαντζάκη.

- *Αγάπα το σώμα σου. Μονάχα με αυτό στη γης ετούτη μπορείς να παλέψεις και να πνευματώσεις την ύλη.*

- *Δεν αγαπά ο Θεός τις αδύναμες ψυχές και τις πλαδαρές σάρκες. Το πνεύμα θέλει να παλέψει με δυνατή και γεμάτη αντίσταση σάρκα.*

- *Ένας δρόμος μονάχα οδηγεί στο Θεό, ο ανήφορος, ποτέ ο κατήφορος, ποτέ ο δρόμος ο στρωτός, ο ανήφορος μονάχα».*

- *Παιδί μου φτάσε όπου δεν μπορείς.*

Θανάσης Παυλόπουλος

Αθήνα 2016-2017

*Αφιερωμένο στον γιο μου Ισίδωρο και την κόρη μου Μαρία.*

*Για να θυμούνται πάντα, ότι ένας είναι ο δρόμος ο σωστός, ο ανήφορος, ποτέ ο κατήφορος, ποτέ ο δρόμος ο στρωτός, ο ανήφορος μονάχα.*

*Επίσης θα ήθελα να το αφιερώσω στον δάσκαλο Τάκη Σκουλή.*

*Υ.Γ.: Σε αυτό το σημείο θέλω να ευχαριστήσω την Αθηνά Καραντώνα για την υπομονή της και τη βοήθειά της στην ολοκλήρωση αυτού του race report.*