



## Τρέχοντας το 2020 με το Athletics Magazine

Για μία χρονιά που θέλει πολύ τρέξιμο. Είναι σαν ταινία το 2020. Διπλά όλα. Με τη ζωή μας να γίνεται καλύτερη τρέχοντας. Όλη η ομάδα του Athletics magazine συνεργάστηκε για το υπέροχο αυτό αποτέλεσμα. Με φωτογραφίες του Άγγελου Ζυμάρα, του Νίκου Καρανικόλα και του Νάσου Τριανταφύλλου. Με κείμενα του αθλητή προπονητή Δημήτρη Τζεφαλή, του δημοσιογράφου Λευθήρη Πλακίδα και με συνταγές του σεφ και μαραθωνοδρόμου Αλέξανδρου Παπανδρέου.

Για να διαβάσετε να εμπνεέστε, να ενημερώνεστε, να συνεχίζετε το τρέξιμο και τους αγώνες.

*Τρέχοντας η ζωή γίνεται πιο συναρπαστική.*



## Γυναίκες και τρέξιμο

του Λευθέρη Πλακίδα

Τρέχουν οι γυναίκες συνέχεια. Πάντα έτρεχαν. Συνήθως μεταφορικά. Για δουλειές, παιδιά, σπίτι, άντρες και υποχρεώσεις. Που δεν τελειώνουν ποτέ. Το τρέξιμο είναι στη ζωή τους.

Πριν από μία δεκαετία άρχισε να γίνεται και κυριολεκτικά συνήθεια στην καθημερινότητα τους.

Εξάλλου εκείνες το έκαναν μόδα. Χωρίς τη συμμετοχή τόσων χιλιάδων γυναικών δε θα γινόταν ποτέ αυτή η έκρηξη του δρομικού κινήματος. Γιατί μόνο οι γυναίκες μπορούν κάτι να το αγκαλιάσουν και να το κάνουν μαζικό και μεγάλο.

Ειδικά όταν κατάλαβαν ότι το τρέξιμο προσφέρει προσωπικό χρόνο που δεν μπορούσαν να τον βρουν αλλού. Όταν είδαν πολύ σύντομα ότι «μαζεύει» τα περιττά. Σμιλεύει σημεία που πάντα ήθελαν να τα κάνουν λίγο πιο ελκυστικά. Ότι είναι ευκαιρία για συναναστροφές που ανοίγουν τον κύκλο τους. Ότι είναι κοινωνική

εκδήλωση, με πολλές εκδρομές σε βουνά και άλλες πόλεις.

Τεράστιο παράδειγμα για τα παιδιά. Να σε βλέπουν με τις φόρμες και τα κολάν. Αλλά και για τον άντρα που είναι αραχτός και πίνει μπύρες.

Είναι εύκολο να ξεκινήσει μία γυναίκα να τρέχει. Στις μεγάλες πόλεις μπορεί να το κάνει βγαίνοντας από το σπίτι και πηγαίνοντας σε κοντινά πάρκα ή στάδια που τρέχουν πολλοί.

Στην επαρχία μπορεί να έχει και ωραίες διαδρομές στη φύση σε 10 λεπτά απόσταση.

Κοστίζει ελάχιστα. Παπούτσια και ρούχα. Εντάξει μετά από λίγες εβδομάδες που θα αρχίσουν να φαίνονται τα αποτελέσματα της αερόβιας άσκησης, θα χρειαστούν καινούργια ρούχα με μικρότερα νούμερα.

Κάτι ρολόγια με δεκάδες λειτουργίες και γυαλιά ειδικά θα έρθουν αργότερα.





az sportsimages  
sports photography agency

## Η μαγεία του ημιμαραθωνίου δρόμου

του Δημήτρη Τζεφαλή

Ο Ημιμαραθώνιος δρόμος (21,098 χλμ.) είναι ο δημοφιλέστερος αγώνας στον κόσμο από πλευράς συμμετοχής αθλητών. Λόγω της διάρκειάς του είναι σαφέστερα ευκολότερος από τον Μαραθώνιο, αλλά εξίσου προκλητικός ως προς τις απαιτήσεις του. Η προετοιμασία του μοιάζει σε πολλές πλευρές με αυτή του Μαραθωνίου και είναι απαραίτητη η καλή δρομική οικονομία στον αγωνιστικό ρυθμό, η μυϊκή δύναμη και αντοχή και η συστηματική προπόνηση στο ρυθμό του αναερόβιου κατωφλιού, που στους περισσότερους καλά προπονημένους αθλητές συμπίπτει με τον ρυθμό του Ημιμαραθωνίου τους.

Μια από τις μεγαλύτερες δυσκολίες για τους πρωτοεμφανιζόμενους δρομείς στη γραμμή εκκίνησης του Ημιμαραθωνίου είναι η αρκετά μεγαλύτερη απόσταση από την προηγούμενη αγωνιστική που συνήθως έχουμε διανύσει, η οποία είναι συχνότερα τα 10 χλμ. Γι' αυτό

και είναι σημαντικό οι δρομείς που θέλουν να βελτιωθούν στη συγκεκριμένη απόσταση να μάθουν να τρέχουν έντονα για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Αυτό θα επιτευχθεί με διαλειμματικές προπονήσεις μεγαλύτερων αποστάσεων καθώς και προπονήσεις στο ρυθμό του κατωφλιού. Όλα αυτά φυσικά αφορούν αθλητές που επιδιώκουν τη βελτιστοποίηση της απόδοσής τους στο αγώνισμα. Αγωνιστικές εμπειρίες αποστάσεων μεταξύ 13 έως 16 χλμ. σε άσφαλο ή από 10 έως 13 χλμ σε αγώνες βουνού μπορούν να αποδειχθούν ωφέλιμες στην ομαλότερη μετάβαση για το αγώνισμα του Ημιμαραθωνίου.

Η επιτυχία των περισσότερων προγραμμάτων σε αγωνίσματα αντοχής δεν οφείλεται τόσο στην επανάληψη των αγωνιστικών αποστάσεων μέσα στην προπόνηση, όσο στη σταδιακά συσσωρευμένη κόπωση που επέρχεται στο σώμα του δρομέα κάνοντας προπόνηση

# ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ

Ημερομηνία	Όνομα αγώνα	Τύπος αγώνα	Απόσταση	Τοποθεσία
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail 1 χλμ παιδων	running	1.000 μ.	Άλσος Βεΐκου, Αθήνα
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail 600 μ. παιδων	running	600 μ.	Άλσος.Βεΐκου, Αθήνα
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail 300 μ. παιδων	running	300 μ.	Άλσος Βεΐκου, Αθήνα
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail 10 χλμ	trail_running	10.000 μ.	Άλσος Βεΐκου, Αθήνα
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail 5 χλμ	trail_running	5.000 μ.	Άλσος Βεΐκου, Αθήνα
19 Ιανουαρίου 2020	4ο Veikou Trail Nordic Walking	trail_running	5.000 μ.	Άλσος Βεΐκου, Αθήνα
26 Ιανουαρίου 2020	Rapsani Trail 2020	trail_running	18.000 μ.	Ραψάνη Λαρίσης
23 Φεβρουαρίου 2020	6ο Lycabettus Run 5.5k	running	5.500 μ.	Λυκαβηττός, Αθήνα
23 Φεβρουαρίου 2020	6ο Lycabettus Relay 2X5.5k	running	11.000 μ.	Λυκαβηττός, Αθήνα
23 Φεβρουαρίου 2020	6ο Lycabettus Run 11k	running	11.000 μ.	Λυκαβηττός, Αθήνα
23 Φεβρουαρίου 2020	6ο Lycabettus Trail 9k	trail_running	9.000 μ.	Λυκαβηττός, Αθήνα
23 Φεβρουαρίου 2020	6ο Lycabettus Trail 4.5k	trail_running	4.500 μ.	Λυκαβηττός, Αθήνα
23 Φεβρουαρίου 2020	6ος Αγώνας Δρόμου Ραμνούς 5 χλμ	running	5.000 μ.	Γραμματικό Αττικής
23 Φεβρουαρίου 2020	6ος Αγώνας Δρόμου Ραμνούς 19,5 χλμ	running	19.500 μ.	Γραμματικό Αττικής
23 Φεβρουαρίου 2020	4ος Δρόμος Αξιών	running	16.000 μ.	Άργος
8 Μαρτίου 2020	7ος Μαραθώνιος Ναυπλίου 2020 - Ημιμαραθώνιος Δρόμος	running	21.100 μ.	Ναύπλιο Αργολίδας
8 Μαρτίου 2020	7ος Μαραθώνιος Ναυπλίου 2020 - Μαραθώνιος Δρόμος	running	42.195 μ.	Ναύπλιο Αργολίδας
8 Μαρτίου 2020	7ος Μαραθώνιος Ναυπλίου 2020 - Αγώνας Δρόμου 5 χλμ	running	5.000 μ.	Ναύπλιο Αργολίδας
8 Μαρτίου 2020	7ος Μαραθώνιος Ναυπλίου 2020 - Αγώνας Δρόμου 2,5 χλμ	running	2.500 μ.	Ναύπλιο Αργολίδας
8 Μαρτίου 2020	10ος Χορτιάτης Trail Run	trail_running	22.000 μ.	Χορτιάτης, Θεσσαλονίκη

Ιανουάριος 2020

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# 1 Ιανουάριος

## Τετάρτη

Μεγάλου Βασιλείου,  
Περιτομή Ιησού Χριστού,  
Αγίας Εμμελείας, Αγίου Τηλεμάχου

### ΡΑΝΤΕΒΟΥ

7 :00

:30

8 :00

:30

9 :00

:30

10 :00

:30

11 :00

:30

12 :00

:30

13 :00

:30

14 :00

:30

15 :00

:30

16 :00

:30

17 :00

:30

18 :00

:30

19 :00

:30

20 :00

:30

21 :00

### ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

