

01

*Η καλύτερη στιγμή να φυτέψεις ένα δέντρο είναι πριν 25 χρόνια.
Η δεύτερη καλύτερη στιγμή να φυτέψεις ένα δέντρο είναι σήμερα.*

Ελιούντ Κιπσόγκε

Στην εποχή μας είναι ελάχιστοι δρομείς που δεν γνωρίζουν το όνομα Ελιούντ Κιπσόγκε. Ο μαραθωνοδρόμος από την Κένυα έχει γράψει τη δική του ιστορία στις μεγάλες αποστάσεις και η αθλητική του διάρκεια τον έχει καταξιώσει ως μία από τις σημαντικότερες δρομικές προσωπικότητες όλων των εποχών. Κατέχει μετάλλια σε παγκόσμια πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες από τα 3 χλμ. έως τα 42,195 χλμ., καθώς και την καλύτερη παγκόσμια επίδοση στον Μαραθώνιο δρόμο, με 2 ώρες 01' 39" στο Βερολίνο τον Σεπτέμβριο του 2018, τουλάχιστον έως τη στιγμή έκδοσης του βιβλίου.¹ Το ταλέντο του στους δρόμους αντοχής είναι αδιαμφισβήτητο, παρόλο που σωματικά δεν σε εντυπωσιάζει με το 1 μ. 67 εκ. ύψος του και τα, μόλις, 52 κιλά του. Όλα αυτά, μας κάνουν να αναμένουμε με αγωνία τι άλλο μπορεί να καταφέρει.

Το να παραθέσουμε εδώ όλους τους τίτλους, τις νίκες και τις επιδόσεις του, ανά αγώνισμα, θα απαιτούσε μάλλον ένα ολόκληρο

¹ Η επίδοση 1ω 59' 40" που πέτυχε στη Βιέννη το 2019 δεν θεωρείται επίσημη λόγω των ειδικών συνθηκών που επιτεύχθηκε.

ρο κεφάλαιο. Από την άλλη όμως, δεν γίνεται να μην αναφέρουμε ότι έχει κερδίσει 8 φορές χρυσό μετάλλιο στους περισσότερους μεγάλους Μαραθωνίους στον κόσμο από το 2014 έως το 2020. Διαφαίνεται ότι ο Ελιούντ Κιπτσόγκε με τη στάση του, κυρίως, αλλά φυσικά και με τις επιδόσεις του, θα αποτελεί ένα ορόσημο του αθλητισμού για όλες τις μελλοντικές γενιές.

Αν παρακολουθήσεις τον Ε. Κιπτσόγκε να τρέχει με 2' 53" το χιλιόμετρο στην τηλεόραση, ίσως να μην καταλάβεις τον εξωπραγματικό αυτόν ρυθμό. Αν τον δεις όμως από κοντά ως θεατής, σίγουρα θα σκεφτείς ότι, όντως, τρέχει πολύ γρήγορα. Αν πάλι δοκιμάσεις να κάνεις 100 μέτρα σε περίπου 17" 25 ή για τους πιο γυμνασμένους 400 μέτρα σε 1' 10" 00, τότε θα αρχίσεις να καταλαβαίνεις ότι με τον ρυθμό που τρέχει ο Ελιούντ Κιπτσόγκε για 42,2 χλμ. η συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού δεν μπορεί να τρέξει ούτε ένα χιλιόμετρο ή έστω 400 μέτρα, αν όχι 200 ή 100 μέτρα!

Δεν τα αναφέρω όλα αυτά για να απογοητευτούμε ως δρομείς, όσο για να αντιληφθούμε το αθλητικό μεγαλείο τού τρεις φορές ολυμπιονίκη, που έχει ανέβει σε όλα τα σκαλιά του βήθρου σε διαφορετικές Ολυμπιάδες. Οι περισσότεροι τον θαυμάζουμε για τις αθλητικές του αρετές. Κάτι όμως που δεν γνωρίζει ίσως ο περισσότερος κόσμος είναι η αγάπη του για το διάβασμα και τη φιλοσοφία. Είναι ένας δεινός ομιλητής, που μπορεί να εμπνεύσει και να αλλάξει τον τρόπο σκέψης και την οπτική μας για τη ζωή και τις θέσεις μας.

Επέλεξα ως ρήση του μια κινέζικη παροιμία που χρησιμοποίησε σε κάποια συνέντευξή του, η οποία δεν είναι τόσο αθλητική, προσπαθώντας να αναδείξω και άλλες πλευρές των αθλητών, πέραν των αγωνιστικών τους δεξιοτήτων. Η παραπάνω ρήση υποδεικνύει την αποφασιστικότητα να δράσουμε, αν θέλουμε να

03

Το να δίνεις λιγότερα απ' το καλύτερο που μπορείς σ' έναν αγώνα δρόμου ανοχής, είναι σαν να θυσιάζεις το δώρο που σου χαρίστηκε.

Στιβ Πριφοντέιν

Ήρθε στον κόσμο για ν' αφήσει το στίγμα του, να γίνει θρύλος. Διέθετε κάτι που δεν το έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι. Είχε αυτή τη σπίθα στα μάτια, που τον έκανε να ξεχωρίζει. Αν τον «κέρδιζε» το τραγούδι, είμαι σίγουρος ότι θα ήταν ένας ροκ σταρ. Ευτυχώς, για όσους αγαπάμε τον αθλητισμό, τον κέρδισαν οι δρόμοι μεσαίων αποστάσεων. Γέμιζε τα στάδια με φιλάθλους που ήθελαν να τον απολαύσουν να τρέχει. Η ατμόσφαιρα στο στάδιο ήταν ηλεκτρισμένη, όταν έμπαινε μέσα, ακόμη περισσότερο όταν έτρεχε. Συχνά στις κερκίδες άκουγες «Go-Pre, Go-Pre», όπως τον φώναζαν με συντομογραφία στο όνομά του. Ξεσήκωνε τα πλήθη με το θάρρος που έτρεχε.

Ο Στιβ Πριφοντέιν ήταν ένας από τους πιο επικοινωνιακούς δρομείς που είχαν γνωρίσει οι Αμερικάνοι, αλλά και από τους πιο αφοσιωμένους. Η εξωτερική του ομορφιά και η αυτοπεποίθηση που εξέπεμπε μαγνήτιζαν τα βλέμματα θαυμασμού τού περισσότερου κόσμου. Παρά τις αλλεπάλληλες προσκλήσεις από συμφοιτητρίες του για ραντεβού, πρόβαλε συχνά δικαιολογίες, ώστε να μη μένει πίσω στην προπόνηση και στους αγώνες, που τόσο αγαπούσε.

18

Καθένας από εμάς κατέχει τη δύναμη να επιχειρήσει κάτι που δεν είναι σίγουρος ότι μπορεί να καταφέρει. Μπορεί να τρέξει ένα χιλιόμετρο, ή έναν αγώνα 10 χλμ., ή 162 χιλιόμετρα. Μπορεί να αλλάξει μια καριέρα ή σταδιοδρομία, να χάσει 5 κιλά από το σωματικό του βάρος ή να πει σε κάποιον ή κάποια ότι τον/την αγαπά.

Σκοτ Τζούρεκ

Οι υπερμαραθώνιοι αγώνες δρόμου μοιάζουν λίγο με τη ζωή. Έχεις, για παράδειγμα, να διανύσεις 160 χλμ. κι εσύ βρίσκεσαι στο 70ο. Αν σκέπτεσαι και ασχολείσαι με τα υπόλοιπα που έχεις να καλύψεις, το πιθανότερο είναι να απογοητευτείς, ενώ η αναδρομή στα χιλιόμετρα που ήδη πέρασαν μάλλον δεν θα σε βοηθήσει ιδιαίτερα. Θα πρέπει να συγκεντρωθείς στο παρόν και να προσπαθήσεις να φέρεις σε πέρας το χιλιόμετρο που βρίσκεσαι. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να συγκεντρωθείς μόνο στο επόμενο βήμα κι έπειτα σε ένα ακόμα, μέχρι τον τερματισμό.

Το βέβαιο είναι ότι οι περισσότεροι, αν όχι όλοι, οι δρομείς σε κάποιο σημείο του αγώνα θα κουραστούν, θα απογοητευτούν και πιθανόν θα σκεφτούν να τα παρατήσουν. Κάποιοι θα το κάνουν, άλλοι πάλι όχι. Οι λόγοι που οι περισσότεροι εγκαταλείπουν δεν έχουν να κάνουν τόσο με το σώμα τους, όσο με τις αρνητικές σκέψεις που τους καταβάλουν.

Κάτι παρόμοιο συμβαίνει σε όλους μας κάποια στιγμή και στην πραγματική ζωή. Άλλοι τα παρατάνε κι εγκαταλείπουν από τις πρώτες κιάλας δυσκολίες και άλλοι τις εκμεταλλεύονται ως μάθημα για να γίνουν ανθεκτικότεροι και καλύτεροι στον τομέα τους. Κάθε αθλητής, αλλά και κάθε άνθρωπος, όταν μιλάμε για τη ζωή, έχει τους δικούς του μηχανισμούς διαχείρισης των δυσκολιών. Αυτοί συνήθως εξαρτώνται από την προετοιμασία που κάναμε και τα εφόδια που κουβαλάμε στην πορεία της ζωής μας. Συχνά απορώ πώς διαχειρίζεται αυτές τις δύσκολες καταστάσεις κάποιος πρωταθλητής και, ακόμα περισσότερο, ένας πρωταθλητής αγώνων υπεραποστάσεων.

Την απάντηση μας τη δίνει ένας από αυτούς εξηγώντας πως «το να τρέχεις σε αγώνες υπεραποστάσεων απαιτεί απόλυτη αυτοπεποίθηση, μετριασμένη, όμως, από ισχυρή ταπεινοφροσύνη. Για να είσαι πρωταθλητής ωστόσο, πρέπει να πιστέψεις ότι μπορείς να συντρίψεις τον ανταγωνισμό. Η νίκη απαιτεί πλήρη αφοσίωση και ο παραμικρός δισταγμός, η έλλειψη ορμής ή ένα στραβοπάτημα μπορεί να οδηγήσουν, το λιγότερο, στην ήττα». Αυτά είναι λόγια του σπουδαίου υπερμαραθωνοδρόμου και πολλάκις πρωταθλητή Σκοτ Τζούρεκ.

Στο άκουσμα του ονόματος του, μου έρχεται στο μυαλό ο αδύνατος και υψηλόσωμος δρομέας, με το χαμογελαστό και καλοσυνάτο πρόσωπο και τα σγουρά, ξανθά μαλλιά που ανεμίζουν καθώς τρέχει. Μου θυμίζει, λίγο, αρχαιοελληνική φιγούρα. Κάπως έτσι φαντάζομαι τον φτερωτό Ερμή. Οι φωτογραφίες του με τους δρομείς της φυλής Ταραχουμάρα, με τους οποίους έτρεξε έναν άτυπο και άγνωστο, στο ευρύ κοινό, αγώνα, είναι αυτές που κυριαρχούν στη μνήμη μου.

Γεννημένος το 1973 στη Μινεσότα των Η.Π.Α., ο πολωνικής καταγωγής Σκοτ μεσουράνησε για σειρά ετών στις υπεραποστάσεις.