

## 1ο προς 2ο

*Χάνει 9 μέτρα υψομετρικής στο χιλιόμετρο – κερδίζει 0.*

Η ελαφριά κατηφόρα κι η ανυπομονησία της εκκίνησης θα σ' οδηγήσουν πιθανά σ' έναν πιο γρήγορο ρυθμό. Μην τον ακολουθήσεις όμως. Συγκρατήσου και θα ανταμειφθείς αργότερα γι' αυτή σου την εγκράτεια. Τρέχε κοντά στην μπλε γραμμή. Ξεκίνα αβίαστα διαλέγοντας το πιο άδειο σημείο του δρόμου, αν στην μπλε γραμμή συνωστίζονται πολλοί δρομείς. Απόφυγε τα πολλά ζιγκ ζαγκ, γιατί θα αθροίσουν περισσότερα μέτρα συνολικά.

Αν δεις ότι το πέρασμα στο προηγούμενο χιλιόμετρο ήταν γρηγορότερο ή πιο αργό από το προσδοκώμενο, κάνε τις απαραίτητες διορθώσεις, αλλά όχι απότομα. Σταδιακά μείωσε ή αύξησε τον ρυθμό σου. Αυτό το χιλιόμετρο είναι λίγο πιο κατηφορικό από το προηγούμενο.

Θέλω να νιώθεις ότι πας αργά. Να σου φαίνεται εύκολος ο ρυθμός, άνετος. Πρόσεξε: γιατί τα πρώτα δύο χιλιόμετρα είναι «πονηρά», ελαφρώς κατηφορικά, και χωρίς να το καταλάβεις ξεκινάς γρήγορα. Θέλω να νιώθεις στα πρώτα δέκα χιλιόμετρα ότι πηγαίνεις αβίαστα και ότι μπορείς να πας πολύ γρηγορότερα. Φυσικά δεν θα πας, αλλά να το νιώθεις. Τρέξε με ηρεμία στην έκφραση και ανάπνεε ήσυχα. Προσπάθησε να τρέξεις χωρίς περιττές κινήσεις στα χέρια. Κάθε βήμα μπροστά σε στέλνει και λίγο πιο κοντά στον τερματισμό. Μην ασχολείσαι με δρομείς που θυμάσαι από προηγούμενους αγώνες. Ακόμα κι αν έχεις πετύχει καλύτερους χρόνους, είναι πολύ νωρίς ακόμη για συναγωνισμό. Νιώσε οικεία με τον ρυθμό σου.

Αν έχει κρύο, μπορείς να τρέχεις ακόμη κι ως εδώ με τη σακούλα που πήρες λίγο πριν από την εκκίνηση ή με κάποια παλιά μακρυμάνικη μπλούζα, την οποία δεν έχεις πρόβλημα να αφήσεις στην άκρη του

δρόμου μόλις ζεσταθείς και σίγουρα πριν ιδρώσεις. Στην Αθήνα και σε πολλούς μεγάλους μαραθωνίους συγκεντρώνουν τα ρούχα που αφήνουν οι δρομείς στα πρώτα χιλιόμετρα για να τα δώσουν σε άστεγους, ιδρύματα ή φορείς. Μια χρονιά είχε τόσο κρύο που ορισμένοι δρομείς τερμάτισαν με τη σακούλα.



Πηγαίνω πιο γρήγορα από τον ρυθμό που έχουμε σχεδιάσει. Νιώθω άνετα, αλλά ξέρω πως ξεγελιέμαι. Ό,τι εξοικονομήσω τώρα θα μου επιστραφεί μετά. «Δεν πρέπει να πιέζω», σκέφτομαι, παρόλο που ξέρω πως, όπως στις προπονήσεις, όταν πιεζόμαστε για κάποιο λόγο πάμε πιο γρήγορα. Στις προπονήσεις όμως τα χιλιόμετρα δεν είναι τόσα. Κάπου ανάμεσα στο 2ο και το 3ο χιλιόμετρο, θυμάμαι την μπλε γραμμή. Σαν μνήμη παιδική εμφανίζεται στα πόδια μας. Ηρεμώ. Με «τακτοποιώ» καθώς πάω κοντά της. Η μπλε γραμμή είναι τα 42.195 μέτρα. Καθώς τη βάζω από κάτω μου καταλαβαίνω πως κι άλλοι σκέφτονται το ίδιο. Είμαστε πολλοί γύρω της, σαν μελισσι γύρω απ' την κυψέλη. Βγαίνουμε έξω από αυτήν για να προσπεράσουμε κι επιστρέφουμε πάλι εκεί. Η μπλε γραμμή είναι το πρώτο σωσίβιο όταν είσαι ακόμα αμήχανος.

Ο δρόμος έχει ακόμα μια μικρή, ελάχιστη κατηφορική κλίση. Είναι αρχή και κοιτάζω συχνά το ρολόι. Μου τη σπάει, αλλά είναι η μόνη φερέγγυα ένδειξη προς το παρόν. Πάω πιο γρήγορα, όμως ξέρω πως με παίρνει, αρκεί να μην το κάνω συνήθεια. Είναι νωρίς για να νιώσω ευφορία, αυτό προσπαθώ να θυμάμαι από τώρα, κι αυτό ελπίζω να θυμηθώ, αργότερα, στο 10ο χιλιόμετρο και στο 20ό. Περνάω μια παρέα πέντε ατόμων που έχουν απλωθεί σαν τοίχος και, λίγο μετά, με περνάει, αβίαστα, ένα μικρό γκρουπ – δύο άντρες και μία γυναίκα. Εστιάζω στα ρούχα τους γιατί, καμιά φορά, συναντάς στη μέση του αγώνα κόσμο που είδες στην αρχή. Ο ένας άντρας φοράει μία ζώνη γεμάτη τζελάκια. Τρέχει και χοροπηδούν τα «φυσεκλίκια» του· λυγίζουν μέσα έξω. Η γυναίκα φορά μια κίτρινη μπαντάνα και τα βήματά της είναι μικρά. Το δεξί της πόδι κάνει ένα μικρό ημικύκλιο μέχρι να βρεθεί ξανά μπροστά

## ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΛΙΜΑΡΜΑΡΟ

της και σπρώξει την άσφαλτο. Μέχρι να τελειώσει το χιλιόμετρο έχουν φύγει μπροστά εκατό μέτρα. Συγκεντρώνομαι στην κίτρινη μπαντάνα για να κρατήσω τη ματιά μου ψηλά.