



Τρέχοντας το 2023 με το Athletics Magazine

του Λευθέρη Γλακίδα (διευθυντής σύνταξης του Athletics Magazine)

Το 2023 είναι η τέταρτη έκδοση του ημερολογίου που εκδίδουμε με το Athletics Magazine και τη Sportbook. Είναι μεγάλη υπόθεση η διάρκεια στη ζωή, όπως και στον αθλητισμό. Το τρέξιμο βασίζεται σε αυτή την ικανότητα: να έχεις διάρκεια σε όλα. Στη διάθεση για καθημερινή άσκηση - διάρκεια στην ένταση, διάρκεια στην προσπάθεια.

Στο εξώφυλλο ο πιο δικός μας άνθρωπος. Ο Δημήτρης Τζεφαλής. Ενσαρκώνει τη διάρκεια όπως κανείς άλλος.

Είναι έμπνευση ο ίδιος όπως και τα βιβλία του. Το «Φέρνοντας κοντά τις μεγάλες αποστάσεις» έχει γίνει το Ευαγγέλιο των δρομέων. Η εικόνα του να τρέχει στο 10άρι

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ

Δημήτρης Τζεφαλής (O.S.B. Endurance Team)



Αθλητικές κάλτσες

Σημαντική επίδραση μπορούν να έχουν οι αθλητικές κάλτσες στην υγεία των ποδιών μας, σε προπονήσεις και αγώνες. Η εμπειρία δείχνει ότι σε κάθε προετοιμασία αξίζει να επενδύσουμε τουλάχιστον σε 6-8 ζευγάρια αθλητικών καλτσών ειδικών για τρέξιμο. Το ποσό που δαπανάται είναι συνήθως μικρότερο απ' αυτό που απαιτείται, για να θεραπεύσει κάποιος τις φουσκάλες στα πόδια εξαιτίας βαμβακερών καλτσών ή καλτσών κακής ποιότητας.

Οι τεχνικές αθλητικές κάλτσες δεν έχουν συνήθως εσωτερικές ραφές ή αυτές είναι επίπεδες και τα υλικά κατασκευής τους είναι συνθετικά και ανθεκτικά. Είναι ελαφριές με ενίσχυση στα δάχτυλα και τη φτέρνα και απομακρύνουν τον ιδρώτα, κρατώντας το πόδι στεγνό χωρίς ερεθισμούς. Όπως τα ρούχα, πρέπει να πλένονται στο χέρι ή στο πλυντήριο σε χαμηλές θερμοκρασίες χωρίς μαλακτικό. Συνήθως διαθέτουν ειδική ένδειξη για το δεξί (R) και για το αριστερό (L) για καλύτερη εφαρμογή στο πόδι.

Οι κάλτσες που θα φορεθούν στους αγώνες καλό είναι να ξεπερνούν τον αστράγαλο, ώστε να μη γλιστρούν μέσα στο παπούτσι αφήνοντας τον αχίλλειο

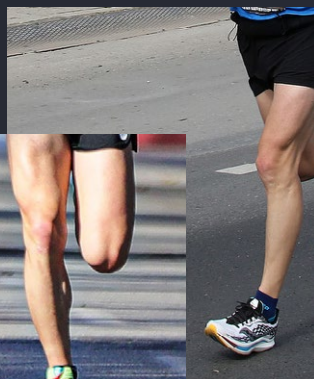
ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΜΑΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

του Δημήτρη Τζεφαλή (O.S.B. Endurance Team)

Τα παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα-στόχο θα πρέπει δοκιμαστούν στην προπόνηση για τουλάχιστον δύο εβδομάδες, άσχετα αν είναι ακριβώς ίδιο μοντέλο με το προηγούμενο που είχαμε. Συχνά οι εταιρείες αλλάζουν κάποια χαρακτηριστικά στην εξέλιξη του μοντέλου. Είναι μάλλον απαραίτητο να έχουμε διανύσει περίπου 100-160 χλμ. με το νέο μας ζευγάρι, ιδανικά σε ποικιλία προπονητικών ρυθμών, συμπεριλαμβανομένου τουλάχιστον ενός μεγάλου συνεχόμενου τρεξίματος, μιας προπόνησης στον επιδι-

ωκόμενο ρυθμό του αγώνα μας και μιας πιο γρήγορης ή διαλειμματικής προπόνησης, ώστε να είμαστε βέβαιοι ότι δεν θα μας ενοχλήσει ή θα μας εκπλήξει κάτι σε τυχόν γρηγορότερο ρυθμό μέσα στον αγώνα.

Παρόλο που στα μεγάλα συνεχόμενα τρεξίματα (Long runs) είναι ωφέλιμο να φοράμε απορροφητικά παπούτσια, μεγαλύτερου συνήθως βάρους από τα επανομαζόμενα αγωνιστικά, καλό είναι να διαθέτουμε και ένα ελαφρύτερο, αγωνιστικό ζευγάρι για τις γρηγορότερες προπονή-



ΑΚΟΥ ΤΟ ΚΟΡΜΙ ΣΟΥ

του Κώστα Μανώλογλου (Ορθοπαιδικός χειρουργός)



Άκου το κορμί σου

Ο αθλητισμός στον άνθρωπο μπορεί να χωριστεί σε 3 φάσεις. Η πρώτη αρχίζει από την ηλικία των 6-10 ετών, που συνήθως ξεκινούν κάποιο άθλημα, μέχρι την σκελετική ωρίμανση και ενηλικίωση στην ηλικία των 18-21 χρονών, ανάλογα με το φύλλο και τα γονίδια του κάθε ατόμου. Η δεύτερη φάση μέχρι την ηλικία των 35-40 ετών, η οποία είναι και η περίοδος που ένας αθλητής ή μία αθλήτρια μπορεί να ασχοληθεί επαγγελματικά με τον αθλητισμό. Τρίτη φάση είναι η περίοδος μετά την ηλικία των 35-40 για τους ελεύθερα ασκούμενους, ενώ για τους επαγγελματίες, είναι η περίοδος μετά την ολοκλήρωση της καριέρας τους. Η περίοδος αυτή είναι που θα μας απασχολήσει όσον αφορά τους τραυματισμούς και την ανάγκη ύπαρξης επαγγελματιών υγείας δίπλα στον κάθε αθλούμενο-η.

Η ανάγκη αποφόρτισης του οργανισμού από τη καθημερινότητα, η αναζήτηση πιο υγιεινού τρόπου ζωής και η προσπάθεια συντήρησης του σώματός μας όσο περνούν τα χρόνια, είναι μερικοί από τους λόγους για τους οποίους όλο και περισσότεροι συνάνθρωποί μας αποφασίζουν να ξεκινήσουν να αθλούνται σε μεγαλύτερες ηλικίες, αλλά και πολλοί που συνεχίζουν την άθληση με αμείωτους ρυθμούς από παιδιά μέχρι και τις ηλικίες των 60-70 χρονών ή

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΤΡΕΛΑΣ

της Βίκης Καραγεωργάκη (Stoikos Running Team)

06:00 π.μ.: το ξυπνητήρι, όπως κάθε πρωί, σημαίνει το ξεκίνημα μιας ακόμη μέρας της εβδομάδας, ενός χειμwonιάτικου πρωινού στη ζωή μιας πολυάσχολης γυναίκας που προσπαθεί να ισορροπήσει ανάμεσα σε διαφορετικούς ρόλους: σύζυγος, μητέρα, εργαζόμενη, αθλήτρια. Συνδυασμός δύσκολος, απαιτητικός αλλά όχι ανέφικτος. Λένε πως, όποιος θέλει, όλα τα προλαβαίνει. Επαναλαμβάνοντας όμως το παρπάνω κλισέ, καλό θα ήταν να τονίσουμε και τις δύο απαραίτητες προϋποθέσεις για την πραγμάτωσή του: πολλή αγάπη γι' αυτό που κάνεις και αρκετές δόσεις «καλοπροαίρετης τρέλας».

Δύο γουλιές καφέ, δυο-τρία μπισκότα, ρούχα και παπούτσια αθλητικά και με συνοπτικές διαδικασίες βρίσκεται έξω στο δρόμο. Ακόμα δεν έχει ξημερώσει. Το ημίφως και η έντονη συννεφιά σε συνδυασμό με το τσουχτερό κρύο, της δημιουργούν περιέργα και αντικρουόμενα συναισθήματα: «που πάω;» «τί ακριβώς κάνω αυτή τη στιγμή;». Δεν επιτρέπει όμως αυτή τη σκέψη να την κυριεύσει. Με γρήγορες κινήσεις κλείνει την πόρτα πίσω της και σε λίγα μέτρα παραπέρα αρχίζει να τρέχει στον ερημικό δρόμο. Τα πρώτα βήματα βαριά...

τα πόδια ασήκωτα. Η χθεσινή διαλειμματική προπόνηση έκανε τη «ζημιά». Ο χρόνος για αποκατάσταση του σώματος και του νου μηδαμινός. Δεν πειράζει. Σήμερα είναι μια καινούργια μέρα. Στόχος της να συμπληρωθούν 15 χιλιόμετρα. Όσο περνάει η ώρα το σώμα της αρχίζει κάπως να ανταποκρίνεται. Τα πόδια σιγά σιγά ζεσταίνονται. Τα χέρια όχι ακόμα. Κατά διαστήματα ελέγχει τον ρυθμό της από το αθλητικό ρολόι που δεν αποχωρίζεται ποτέ. Οι ενδείξεις δεν είναι καλές. Πασχίζει να τρέξει γρηγορότερα, αλλά δεν τα καταφέρνει. Αρνητικές και απαισιόδοξες σκέψεις κατακλύζουν το κεφάλι της. Αμέτρητα τα «ίσως» και τα «γιατί». Ίσως εάν παρέμενε σήμερα στο ζεστό της κρεβάτι, εάν δεν έκανε την χθεσινοβραδινή προπόνηση, εάν ακολουθούσε τον ίδιο τρόπο ζωής, όπως οι περισσότεροι συνάδελφοί της στη δουλειά... ίσως... ίσως... Μόλις τώρα έχει αντιληφθεί ότι ένα παγωμένο φιλόβροχο έχει αρχίσει να μαστιγώνει το πρόσωπό της. Κοιτάζει ξανά το ρολόι της. Με τούτα και με κείνα, έχει ήδη διανύσει τα μισά και πλέον χιλιόμετρα. Τώρα δεν έχει πισωγυρίσματα. Τα πόδια φαίνονται ελαφρύτερα. Οι ανάσεις είναι πιο «σπρω-

ΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ

της Ραμπέα Ιατρίδου

Ρίγα κατάλευκη επάνω, κόκκινη λαμπερή ανάμεσα και μπλε σκούρο της σημαίας η ανάγλυφη σόλα, καθαρή. Τα κορδόνια μπλε ασορτί, λυμένα, ατημέλητα. Πάει καιρός που στα άπλυτα δεν βρίσκει τεχνικά μπλουζάκια και κολάν. Μια μέρα, όταν ήταν όλα πλυμένα παρατήρησε πόσα πολλά ήταν, πόσο χώρο έπιαναν διπλωμένα.

Δυο ζευγάρια παπούτσια έμεναν μήνες να περιμένουν στα κουτιά τους, τυλιγμένα στο χαρτί, αφόρετα. Ήταν για τα χιλιόμετρα των τελευταίων μηνών, το γκρι για να μαλακώσει πριν τον μαραθώνιο.

«Γιατί δεν τα φοράς αυτά, καινούργια είναι», την είχε ρωτήσει νωρίς την άνοιξη. «Αυτά είναι για το τρέξιμο», του είχε απαντήσει κοφτά για να μην αφήσει περιθώριο σε άλλες ερωτήσεις, δεν ήθελε αυτή την κουβέντα. Αυτά ήταν για ΤΟ τρέξιμο, ούτε για βόλτα, ούτε για περπάτημα, ούτε για τη δουλειά. Μάλλον ήταν πολύ απότομη.

Πέρασε κι άλλος καιρός, ήταν Ιούνιος ήδη του επόμενου χρόνου, είχε περάσει ο Νοέμβριος χωρίς να μαλακώσουν οι σόλες, χωρίς να βγάλει τις etikétes, χωρίς να τα ξετυλίξει, είχε περάσει και ο χρόνος



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

του Δημήτριου Στεργίου (Καρδιολόγος)

Είναι γνωστό ότι τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης (fitness) σχετίζονται με μειωμένη θνητότητα κάθε αιτιολογίας, καθώς και με ελαττωμένη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και αρκετών μορφών καρκίνου. Παράλληλα, αναφέρεται ευεργετική δράση σε αρκετές παθήσεις, όπως η οστεοπόρωση, ο σακχαρώδης διαβήτης και η άνοια, ενώ, τέλος, βελτιώνεται σημαντικά η πνευματική και η ψυχική μας διάθεση. Σε άτομα όμως που μέχρι πρότινος έκαναν καθιστική ζωή ή έχουν μία υποκείμενη καρδιοπάθεια η έντονη άσκηση μπορεί δυνητικά να πυροδοτήσει επικίνδυνες αρρυθμίες, οι οποίες ενδέχεται να οδηγήσουν σε αιφνίδιο καρδιακό θάνατο που αποτελεί και την πρώτη αιτία θανάτου σχετικού με την άθληση. Εξαιρετικά σημαντικός λοιπόν ο ρόλος του προαθλητικού ελέγχου ώστε να ανιχνευθούν διαταραχές σχετιζόμενες με το καρδιαγγειακό σύστημα. Στο πνεύμα αυτό κινούνται οι εκδόσεις καρτών υγείας σε εθνικό επίπεδο καθώς και η δημοσίευση κατευθυντηρίων οδηγιών σχετικά με την άθληση για άτομα με κάθε μορφής καρδιοπάθεια.

ΑΙΤΙΑ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Τα αίτια αιφνίδιου καρδιακού θανάτου σε νεαρούς αθλητές (<35χρ) σχετίζονται με δομικές και ηλεκτρικές διαταραχές της καρδιάς, καθώς και με ορισμένες επίκτητες καρδιοπάθειες, όπως η μυοκαρδίτιδα. Έρευνες έχουν δείξει ότι το φύλο, η φυλή και το άθλημα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες αιφνίδιου καρδιακού θανάτου, με τη μαύρη φυλή, το άρρεν φύλο και τα αθλήματα της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου να συνθέτουν ομάδες υψηλής επικινδυνότητας. Στους μεγαλύτερους των 35 ετών αθλητές, καθώς και στους master η κυριότερη αιτία είναι η στεφανιαία νόσος. Αξίζει εδώ να αναφερθεί ότι περισσότεροι από το 50% των ανθρώπων αυτής της ηλικιακής ομάδας που εμφανίζουν καρδιακή ανακοπή ή έμφραγμα του μυοκαρδίου δεν έχουν πρόδρομα συμπτώματα ή γνωστό αναμνηστικό στεφανιαίας νόσου. Η τελευταία αυτή παρατήρηση αποκτά ιδιαίτερη σημασία μιας και τις τελευταίες δεκαετίες ο αριθμός των δρομέων μέσης ηλικίας ολοένα αυξάνεται. Οι δρομείς αυτοί δεν είναι απλώς αυτοί

01

Ιανουάριος



Ιανουάριος 01 Κυριακή Πρωτοχρονιά

Ραντεβού - υποχρεώσεις

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	

Η προπόνησή μου

Απόσταση:

Χρόνος:.....

Χλμ:.....

Laps διαλειμμ. προπόν:.....

Αίσθηση:

Παπούτσια:

Υψομετρική διαφορά:

Μέσοι παλμοί:

Μέγιστοι παλμοί:

Σημειώσεις:

.....

.....

Να μην ξεχάσω

1.

2.

3.

*Γιορτάζουν: Βασίλειος, Βασίλης, Βάσος,
Βασίλας, Μπίλλης, Μπίλης, Βασιλεία,
Βασιλική, Βάσω, Βάσια, Βιβή, Βίκυ, Βίβιαν,
Βασούλα, Βασιλίνα Εμμέλεια, Εμμελεία,
Τηλέμαχος*

Ραντεβού - υποχρεώσεις

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

Σημειώσεις

1.
2.
3.

Γιορτάζουν: Σεραφεΐμ, Σεραφεϊμία,
Σεραφεΐμα, Σεραφίνα, Σεραφεϊμή,
Σεραφεϊμούλα, Σεραφεϊμίτσα, Σίλβεστρος,
Σιλβέστρης, Σίλβης, Σιλβέστρα, Σίλβα

Ιανουάριος 03 Τρίτη

Ραντεβού - υποχρεώσεις

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

Σημειώσεις

[illegible]

Να μην ξεχάσω

1.
2.
3.

Γιορτάζουν: Γενοβέφα, Γενεβιέβη

Ραντεβού - υποχρεώσεις

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	

Σημειώσεις

Να μην ξεχάσω

1.
2.
3.