

ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ  
ΔΡΟΜΟΣ



Γιώργος Σαββίδης

# ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΔΡΟΜΟΣ

μια βιωματική κατάθεση για το τρέξιμο από έναν  
ερασιτέχνη δρομέα και δημιουργό του ομώνυμου Podcast



Σαρώστε με την κάμερα του κινητού σας το  
QRcode για να δείτε βίντεο με στιγμιότυπα  
από τους SIX MAJOR MARTATHONS



**Τίτλος:**

Όλα είναι δρόμος

**Συγγραφέας:**

Γιώργος Σαββίδης

**Σχεδιασμός εξωφύλλου:**

Δημήτρης Παπαδόπουλος

© 2024 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5649-43-2

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

[www.sportbook.gr](http://www.sportbook.gr) / e-mail: [info@sportbook.gr](mailto:info@sportbook.gr)

Στη γυναίκα μου Σοφία  
και στα παιδιά μας,  
Ελίζα, Σήλια και Μιλτιάδη



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	9
Αυτοπαρουσίαση .....	13
Ξεκινώντας το τρέξιμο .....	17
Οι κυριότεροι αγώνες μου .....	37
Ενδυνάμωση και σωματική βελτίωση.....	53
Συναισθήματα και τρέξιμο .....	59
Αγάπα τον εαυτό σου .....	63
Πόνοι, τραυματισμοί και επιλογή παπουτσιού.....	67
Η ευτυχία, η υπομονή για την επιτυχία και η αποτυχία.....	77
Το καύσιμο του οργανισμού και η αναπλήρωση υγρών και ενέργειας .....	81
Διατροφή και συμπληρώματα διατροφής.....	91
Προαγωνιστικός έλεγχος και tips για μααραθώνιο.....	101
Το ταξίδι προς τα αστέρια.....	107
Covid-19 και τροχαίο.....	111
1ος στόχος: Βερολίνο .....	119
2ος στόχος: Σικάγο .....	133
3ος στόχος: Βοστώνη.....	153
4ος στόχος: Λονδίνο .....	167
5ος στόχος: Νέα Υόρκη.....	181
6ος στόχος: Τόκιο .....	199

Επίλογος.....	227
Ευχαριστίες .....	235
Φωτογραφίες.....	241





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες εντελώς ξαφνικά, από το πουθενά, γίνεται το κλικ και πετάγεται η σπίθα που δίνει το έναυσμα να αλλάξεις κάποια πράγματα στη ζωή σου, στον τρόπο με τον οποίον λειτουργείς και στις συνήθειές σου, να επαναπροσδιορίσεις τον τρόπο με τον οποίον αντιδράς και σκέφτεσαι, γενικά να αναθεωρήσεις όλη τη φιλοσοφία σου. Έτσι, αυτά που μέχρι τότε θεωρούσες σημαντικά παίρνουν άλλο νόημα, ενώ ξεδιπλώνονται πλέον άλλες προοπτικές και προκλήσεις και νέα σχέδια και όνειρα ξεπηδάνε από τον λαβύρινθο του μυαλού σου. Υπάρχουν στιγμές στις οποίες από απλός θεατής γίνεσαι συμμετοχος και αυτό το απλό κλικ αλλάζει ολότελα την καθημερινότητά σου.

Τούτο το μαγικό και συνάμα συναρπαστικό συνέβη σε μένα, κι από απλός θεατής που ήμουν έγινα λάτρης του τρεξίματος. Μιας συνήθειας, που μπορεί στην Ελλάδα να ήταν τουλάχιστον μέχρι την αρχή της πανδημίας στα σπάργανα, αλλά από εκεί και πέρα άρχισε να αναπτύσσεται με γεωμετρική πρόοδο. Άνθρωποι απ' όλη την υφήλιο και, κατά συνέπεια, απ' όλη την Ελλάδα έχουν βάλει για τα καλά το τρέξιμο στη ζωή τους ως καθημερινή ενασχόληση – η συνήθεια του τρεξίματος, βέβαια, στο εξωτερικό, και ειδικά στην Αμερική και στην Αγγλία, ξεκίνησε καμιά πενήντα χρόνια νωρίτερα, όμως πλέον καθιερώθηκε και εδώ. Στα πάρκα,

στις παραλίες, στα βουνά, οι ερασιτέχνες δρομείς αυξάνονται με εντυπωσιακούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα ο αθλητικός τουρισμός να αυξάνεται ολοένα στην Ελλάδα, αφού έχουμε πια και στη χώρα μας πολλές και αξιόλογες διοργανώσεις: σχεδόν κάθε Κυριακή σε κάποιο μέρος της Ελλάδας διοργανώνεται και ένας αγώνας.

Συνεπώς, αθλητές από όλη τη χώρα οργανώνουν τη συμμετοχή τους και, κατ' επέκταση, τη μετάβασή τους σε μια γειτονική ή και μακρινή περιοχή. Νέοι αγώνες κάνουν κάθε χρόνο την εμφάνισή τους, κάποιοι με καθαρά αθλητικό χαρακτήρα, άλλοι με ιστορικό και μερικοί για τουριστικούς λόγους που στοχεύουν στην ανάδειξη των περιοχών διεξαγωγής τους. Άλλωστε, πολλοί από εμάς, με αφορμή τη συμμετοχή μας σε έναν αγώνα –βουνού ή ασφάλτου–, επισκεπτόμαστε μια περιοχή την οποία μέχρι πρότινος δεν είχαμε καν ακούσει.

Προσωπικά, πιστεύω ότι, λόγω της βαθιάς ιστορικότητας του τόπου μας και του ειδικού χαρακτήρα που έχουν οι περισσότεροι αγώνες –κυρίως των μεγάλων αποστάσεων– μπορούμε να γίνουμε ένας από τους πιο σημαντικούς παγκόσμιους δρομικούς προορισμούς, ώστε και άλλοι αγώνες, πέραν του «Αυθεντικού Μαραθώνιου» της Αθήνας, του «Σπάρταθλον» και του «Olympus Marathon», να αποκτήσουν μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα και να γίνουν αγώνες-σταθμοί στο παγκόσμιο στερέωμα.

Επιπλέον, παράλληλα με την εντυπωσιακή αύξηση της δρομικής κοινότητας –ειδικά σε ερασιτέχνες δρομείς–, έχει στηθεί μία ολόκληρη βιομηχανία προϊόντων και υπηρεσιών: διοργανώσεις, ξενοδοχεία, γυμναστήρια, προπονητές, διατροφολόγοι, φυσιοθεραπευτές, μέταλλα, μπλουζάκια και στάμπες και άλλα αμέτρητα προϊόντα, όπως παπούτσια, ένδυση, ρολόγια, γυαλιά, φακοί κεφαλής, όργανα αποθεραπείας, συμπληρώματα διατροφής και αξεσουάρ. Αν δει κανείς τον αριθμό των συμμετεχόντων στους διάφορους αγώνες, είναι εντυπωσιακό το πόσο ολοένα και αυξάνεται – αναφέρθηκε ήδη πως μετά την πανδημία του COVID-19 όλο και περισσότεροι ασχολούνται με το τρέξιμο.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι περισσότεροι να έχουμε πλέον στον κύκλο μας έστω και έναν δρομέα, τις δρομικές εμπειρίες του οποίου χαιρόμαστε να μαθαίνουμε. Πολλές φορές κι εγώ, με μεγάλη μου χαρά, «ανακρίνομαι» από τους φίλους μου σχετικά με τις εμπειρίες μου από τους αγώνες, ειδικά από αυτούς των μεγάλων αποστάσεων. Μερικοί, μάλιστα, με απευθύνουν πιο προσωπικά ερωτήματα, όπως πότε ξεκίνησα να τρέχω, τι ήταν αυτό που με ώθησε σε αυτό, αν έχω προπονητή, αν κουράζομαι, τι συναισθήματα νιώθω, ποια είναι η διατροφή μου... Με σκωπτική διάθεση, απολαμβάνω να απαντάω: «Μη με ρωτάς γιατί τρέχω. Αναρωτήσου γιατί εσύ δεν τρέχεις ακόμα».

Επειδή, όμως, το τι ακριβώς συνέβη με εμένα και ξεκίνησα το τρέξιμο είχα ανάγκη κι εγώ να το ορίσω και, αν θέλετε, να το οριοθετήσω, γι' αυτό αισθάνθηκα την ανάγκη να γράψω αυτό το βιβλίο. Πρέπει να ομολογήσω πως δυσκολεύτηκα πολύ στο πώς να αρχίσω. Έπρεπε πρώτα να βάλω σε τάξη σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, βιώματα, στόχους και όνειρα και έπειτα να ξεκινήσω. Αυτό ίσως ήταν και το πιο δύσκολο κομμάτι. Επιπλέον, ενώ όλα τα βιβλία αυτής της θεματολογίας έχουν γραφτεί από επαγγελματίες, επιστήμονες, καταξιωμένους και πολύ έμπειρους αθλητές αγώνων, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας γράφτηκε από έναν απλό λάτρη του τρεξίματος. Γι' αυτό άλλωστε δεν σκοπεύω να μπω σε επιστημονικά μονοπάτια και να αναλύσω εξονυχιστικά τις διάφορες παραμέτρους προπονητικών προγραμμάτων. Θα προσπαθήσω όμως να εξηγήσω με τρόπο βιωματικό τις εμπειρίες μου και τις γνώσεις μου –που πολλές προέρχονται και από την παρεμφερή επαγγελματική μου δραστηριότητα–, αυτά που κέρδισα και διάβασα όλα αυτά τα χρόνια και, γενικά, τα πιστεύω μου σχετικά με το τρέξιμο.

Όπως οι περισσότεροι από εμάς, έτσι κι εγώ ακόμη «ψάχνομαι» για το πώς θα κατέβω σε έναν αγώνα, τι είδους διατροφή θα κάνω πριν και κατά τη διάρκεια, εν ολίγοις, ακόμη πειραματίζομαι

και μαθαίνω – χωρίς βέβαια να αποκλίνω υπερβολικά από τις βασικές μου αρχές. Εννοώ πως δεν μένω κολλημένος σε τακτικές και συνήθειες, αφού πάντα μια καλή ιδέα ή tip φιλτράρεται, αξιολογείται και, τις περισσότερες φορές, δοκιμάζεται, καθότι μόνο με αυτόν τον τρόπο έρχεται η βελτίωση.

Μου αρέσει να ακούω και να διαβάζω. Είμαι ένας ερασιτέχνης αθλητής που ερωτεύτηκε το χόμπι του. Το λάτρεψα το τρέξιμο! Μου άλλαξε όλες τις συνήθειες. Τον τρόπο ζωής μου.

Η μεγάλη μου κόρη Ελίζα, ο μπακαλιάρος σκορδαλιά, οι φίλοι μου Τάσος Καραγιαννίδης και Γιώργος Καραγιάννης, ένα περιοδικό και ο προπονητής μου Βασίλης Κρομμύδας είναι για μένα οι άνθρωποι-γεγονότα, τα κλειδιά που, σε διαφορετική στιγμή ή περίοδο της ζωής μου, μου έδωσαν το έναυσμα να ξεκινήσω κάτι καινούριο, να προσπαθήσω, να ονειρευτώ και να βάλω νέους στόχους, όχι μόνο δρομικούς αλλά και ζωής!

“

**Υπάρχουν στιγμές στις οποίες από απλός θεατής γίνεσαι συμμετοχος και αυτό το απλό κλικ αλλάζει ολότελα την καθημερινότητά σου.**

”