



Γιώργος Ζαχαριάδης

**Ο αστυνομικός
υπερμαραθωνοδρόμος
που τρέχει με την καρδιά του**

Ο Ζαχαριάδης Γιώργος είναι Υπαστυνόμος Α΄ και υπηρετεί στο Α.Τ. Πτολεμαΐδας. Είναι δρομέας υπεραποστάσεων, δηλαδή αγώνων δρόμου με απόσταση μεγαλύτερη του Μαραθωνίου Δρόμου. Στο ενεργητικό του έχει πολλούς αγώνες δρόμου υπεραπόστασης με κορυφαίους το Φειδιππίδειο Δρόμο 490 χλμ. (Αθήνα-Σπάρτη-Αθήνα), το Σπάρταθλον 246 χλμ. (Αθήνα-Σπάρτη) και το Δόλιχο Δρόμο 255χλμ. (Δελφοί-Ολυμπία). Δε διαθέτει προπονητή και «ακούει» μόνο το σώμα του.

Ποια ήταν η έμπνευση ώστε να ασχοληθείτε με τις υπεραποστάσεις;

Όπως οι περισσότεροι δρομείς, έτσι κι εγώ ξεκίνησα να τρέχω στην αρχή μικρές αποστάσεις, 5 και 10 χλμ για λόγους υγείας αλλά και διατήρησης σε μια καλή φυσική κατάσταση, ειδικά μετά την είσοδό μου στο σώμα της ΕΛ.ΑΣ. Είναι ένας τέλειος τρόπος για εκτόνωση αλλά και μείωση του άγχους. Καθαρίζει το μυαλό και αποβάλλει το στρες. Αρχικά έτρεχα στους δρόμους και στα βουνά της Πτολεμαΐδας Κοζάνης απ' όπου κατάγομαι, χωρίς να συμμετέχω σε αγώνες. Αργότερα γνώρισα δρομείς που ήταν πιο «προχωρημένοι» και μάθαινα για τα επιτεύγματα των λίγων τότε δρομέων μεγάλων αποστάσεων, καθώς και για αγώνες μεγάλων αποστάσεων, όπως το ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ. Τότε δεν περνούσε από το μυαλό μου η ιδέα να ασχοληθώ με κάτι τέτοιο.

Είχα φτάσει στο σημείο να τρέχω με αργό ρυθμό από 30 έως 40 χλμ. χωρίς όμως να πηγαίνω σε αγώνες. Όταν μετατέθηκα στην Πτολεμαΐδα, μαζί με φίλους, ιδρύσαμε τον Σύλλογο Δρομέων Οδοιπόρων Εορδαίας (ΣΔΟΕ) και σιγά σιγά άρχισα να συμμετέχω σε αγώνες δρόμου και βουνού. Η πρώτη μου συμμετοχή σε αγώνα Μαραθωνίου δρόμου ήταν φυσικά στην πόλη που γεννήθηκε, στην Αθήνα. Η χαρά μου ήταν τέτοια, ώστε όταν τερμάτισα συνέχισα να τρέχω πιο χαλαρά για να

ξεμουδιάσω μέσα στους χωματόδρομους του Ζαπείου. Μετά είχα την τύχη και την τιμή να γνωρίσω τον άνθρωπο που άνοιξε τον δρόμο για τις μεγάλες αποστάσεις στη χώρα μας, το «δάσκαλο» κ. Παναγιώτη (Τάκη) Σκουλή, που ήταν ο 1ος που έτρεξε το 1992 την διαδρομή Αθήνα-Σπάρτη-Αθήνα. Έχοντας πλέον κοντά μου αυτήν τη μεγάλη μορφή του δρομικού χώρου και έχοντας πάρει το χρίσμα του μαραθωνοδρόμου, άρχισα δειλά τα πρώτα μου βήματα στις μεγάλες αποστάσεις, προσπαθώντας να τρέχω όσο πιο πολλά χιλιόμετρα μπορούσα κάθε φορά υπερβαίνοντας τις αντοχές μου, τα όριά μου. Όσπου ήρθε η μέρα που έτρεξα τον 1ο μεγάλο αγώνα, τον Ευχειδίο Άθλο 107,5 χλμ. από τους Δελφούς στις Πλαταιές. Κατόπιν άρχισα να σκέφτομαι για ακόμη πιο μακριά και να ετοιμάζομαι για τη συμμετοχή μου στο ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ (Αθήνα-Σπάρτη 246 χλμ). Σε όλους αυτούς τους μεγάλους αγώνες, το μόνο που σκέφτεσαι είναι να φτάσεις υγιής στο τέρμα και να στεφθείς με ένα κλαδί ελιάς. Η καλύτερη έμπνευση!!!

Μιλήστε μας για τις διαφορές ενός μαραθωνοδρόμου από ένα δρομέα υπεραποστάσεων.

Η βασική διαφορά είναι ότι ο δρομέας υπεραποστάσεων κάνει μεγαλύτερο ταξίδι συναισθημάτων. Χρειάζεται περισσότερη υπομονή και αντοχή. Η υπομονή είναι που κάνει την διαφορά. Η υπεραπόσταση είναι ένα «κινητό» σχολείο με δάσκαλο τη φύση, γίνεσαι μέρος της φύσης και προσπαθείς να γεμίσεις το μυαλό σου με όσο μπορείς περισσότερες εμπειρίες και γνώσεις. Ο δρομέας βιώνει μοναδικές στιγμές, φεύγει και ζει σε μυθικούς δρόμους και ουρανούς. Μετουσιώνεται και γίνεται άλλος άνθρωπος. **Στις υπεραποστάσεις δεν μπορείς να κάνεις πρωταθλητισμό. Είσαι πρωταθλητής του εαυτού σου γιατί αυτόν ξεπερνάς!** Ανταγωνίζεσαι τον πιο δύσκολο αντίπαλο, τον εαυτό σου. Στο μαραθώνιο τρέχεις 3-4 ώρες με σχετικά γρήγορο ρυθμό και φτάνοντας στον τερματισμό είσαι εξουθενωμένος. Στην

υπεραπόσταση τρέχοντας 3-4 ώρες, με πιο αργό ρυθμό από το μαραθώνιο, νιώθεις ότι μόλις έχεις ξεκινήσει, ότι έκανες ζέσταμα και τώρα ξεκινάς τον αγώνα σου. Βάζεις όριο το μαραθώνιο, λέγοντας ότι έχεις 1 ή 2 μαραθώνιους ακόμη όταν τρέχεις σε έναν αγώνα άνω των 100 – 200 χλμ., οπότε κανονίζεις το ρυθμό σου και πας ανάλογα. Αντίθετα, ο μαραθωνοδρόμος πλέον σε συνθήκες πρωταθλητισμού τείνει να γίνει δρομέας ταχύτητας.

Ποια είναι και τι περιλαμβάνει η σωματική και ψυχική προετοιμασία ενός υπερμαραθωνοδρόμου; Πως αντέχει το σώμα την καταπόνηση που υφίσταται;

Η προετοιμασία για έναν αγώνα υπεραπόστασης απαιτεί πολύ χρόνο από τον αθλητή και σοβαρή αφοσίωση τόσο σε θέματα άσκησης και διατροφής όσο και ψυχικής προετοιμασίας. Αυτό σημαίνει και μεγάλη πίεση μιας και οι καθημερινές υποχρεώσεις (δουλειά, οικογένεια κτλ.) τρέχουν και φυσικά απαιτούν και αυτές σημαντικό μερίδιο από την καθημερινή μας ζωή. Όταν όμως κάνεις αυτό που αγαπάς, πάντα βρίσκεις χρόνο για όλα. Η ψυχική προετοιμασία αποτελεί βασικό στοιχείο του δρομέα μεγάλων αποστάσεων. Πρέπει να πιστέψει σ' αυτό που θα κάνει, ότι το θέλει και το μπορεί, αρκεί να προσπαθήσει. **Κι όπως λέω πάντα, μπροστά πάει η ψυχή και το σώμα ακολουθεί.** Κάθε αγώνας είναι μία υπέρβαση όλων των σωματικών και ψυχικών αποθεμάτων. Ένας αθλητής ή ασκούμενος πρέπει να αποφεύγει τις καταχρήσεις (αλκοόλ, junk food, κάπνισμα), καθώς έχουν ως αποτέλεσμα τη φθορά του οργανισμού. Η προπόνηση περιλαμβάνει βέβαια τη μυϊκή ενδυνάμωση, είτε με βάρη είτε χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος. Προπόνηση είναι όμως και η προσαρμογή του σώματος στην αντοχή, στην καταπόνηση, στη διάρκεια, στη διατροφή, στις καιρικές συνθήκες (ζέστη, βροχή, κρύο, αέρας). Τέλος, ένα αφανές κομμάτι της προετοιμασίας είναι ο οικονομικός προγραμματισμός, διότι η συμμετοχή σε αγώνες αλλά και η μετάβαση στον τόπο διεξαγωγής έχει υψηλό κόστος. Ευτυχώς υπάρχει το IPA HOUSE της Διεθνούς Ένωσης Αστυνομικών, όπου φιλοξενούμαι όταν κατεβαίνω στην Αθήνα και τους ευχαριστώ θερμά για αυτό.

Ο Φειδιππίδης Δρόμος μετρά 2 διοργανώσεις. Ωστόσο άτυπα εσύ είσαι ο μοναδικός δρομέας που έχει ολοκληρώσει τη διαδρομή 3 φορές καθώς το 2014 μετά τον τερματισμό σου στο 32ο Σπάρταθλον στη Σπάρτη, με δική σου πρωτοβουλία επέστρεψες τρέχοντας, συνοδεία περιπολικών, στην Αθήνα, όπου στον τερματισμό σου στο Καλλιμάρμαρο

σε περίμενε άγημα του Σώματος. Μίλησε μας για την εμπειρία αυτή. Πως προέκυψε η ιδέα;

Αυτές είναι ωραίες στιγμές. Ζεις την ιστορία σου ως Έλληνας. Η Ελλάδα μας έχει την ιστορία της, μοναδική στον κόσμο. Όπως μοναδικές είναι και οι στιγμές που ζει ο δρομέας που τρέχει σε ιστορικούς δρόμους.

Στην χώρα μας εδώ και 35 χρόνια διοργανώνεται ένας αγώνας υπεραπόστασης με το όνομα Σπάρταθλον. Είναι ένας ιστορικός υπερμαραθώνιος που λαμβάνει χώρα στο τέλος κάθε Σεπτεμβρίου. Είναι ένας από τους πλέον δύσκολους αγώνες υπεραποστάσεων παγκοσμίως και παράλληλα πολύ μεγάλου ενδιαφέροντος λόγω του ιστορικού του υπόβαθρου. Αναβιώνει τα βήματα του Φειδιππίδη ενός αρχαίου Αθηναίου δρομέα μεγάλων αποστάσεων, ο οποίος το 490 π.Χ., πριν τη μάχη του Μαραθώνα, εστάλη στη Σπάρτη να ζητήσει βοήθεια στον πόλεμο που διεξήγαγαν οι Έλληνες με τους Πέρσες. Οι δρομείς με εκκίνηση τον ιερό βράχο της Ακρόπολης και τερματισμό το άγαλμα του Λεωνίδα στην Σπάρτη, τρέχουν την απόσταση με χρονικό όριο τις 36 ώρες. Στον αγώνα αυτό συμμετείχα πρώτη φορά το 2012, έχοντας κοντά μου την Αθλητική Ένωση Αστυνομικών Ελλάδας (ΑΕΑΕ), η οποία πίστεψε στις ικανότητές μου και στήριξε την προσπάθειά μου. Από τη πρώτη μου συμμετοχή και τερματισμό στον αγώνα αυτό, ένιωσα υπέροχα, αλλά συνάμα ένιωθα κι ένα κενό, ένιωθα ότι κάτι λείπει από όλο αυτό το ωραίο και ιστορικό σκηνικό. Δεν μπορούσα να καταλάβω γιατί να μην ολοκληρώνεται η διαδρομή που έκανε ο Φειδιππίδης, ο οποίος όπως ξέρουμε από τον Ηρόδοτο, επέστρεψε και πάλι στην Αθήνα, μεταφέροντας την απάντηση

που έλαβε από τους Σπαρτιάτες. Ένιωθα λίγο περίεργα που ήταν μισή η διαδρομή. Έτσι λοιπόν, το 2014 πήρα την απόφαση να αναβιώσω τη διαδρομή του Φειδιππίδη, όπως είχε κάνει το 1992 και ο κ. Τάκης Σκουλής. Η ΕΛ.ΑΣ με στήριξε, καθώς αφού ενημερώθηκε με έγγραφη αναφορά μου, όπου εξηνούσα τις προθέσεις μου και ανέλυα όλα τα σχετικά με τη διαδρομή και τον τρόπο στήριξης της προσπάθειας, δέχθηκε να είναι κοντά μου με τον τρόπο της, γεμίζοντας με, με ικανοποίηση και περηφάνια. Ξεκινώντας για τη Σπάρτη, δε σκεφτόμουν τίποτε άλλο παρά μόνο την επιστροφή για να τιμήσω την Ελληνική Αστυνομία και το εθνόσημο, να κάνω περήφανους τους συναδέλφους μου για τις αξίες και τα ιδανικά που υπηρετούν. Οφείλω να ομολογήσω ότι η επιστροφή ήταν ακόμη πιο εύκολη και δεν ένιωθα κούραση, αφού τα συνοδευτικά περιπολικά ήταν συνεχώς δίπλα μου και οι συνάδελφοι οδηγοί φρόντιζαν για την ασφάλειά μου αλλά



και για ότι άλλο ήταν απαραίτητο. Βέβαια, μαζί μου ως συνοδό με το όχημά του είχα και τον αγαπητό φίλο Σπαρτιάτη και μέλος του συνδέσμου ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ κ. Παναγιώτη ΕΡΜΗΛΙΟ. Καταλήγοντας στο Καλλιμάρμαρο στάδιο το βράδυ, ο Τάκης Σκουλής με αγκάλιασε, με φίλησε και με δάκρυα στα μάτια μου είπε: «απόψε έγραψες ιστορία» ενώ το άγημα της ΕΛ.ΑΣ απένειμε τιμές και ένιωθα πραγματικά σαν να ήμουν ο Φειδιππίδης. Ήταν μία ιστορική μέρα για μένα, την οποία δεν θα ξεχάσω ποτέ, θα την θυμάμαι όσο ζω και θα έχω τις καλύτερες και πιο όμορφες αναμνήσεις. Ήμουν και είμαι περήφανος που ως Αστυνομικός τίμησα με τον τρόπο μου την στολή μου, τους συναδέλφους μου και τους ανθρώπους που πίστεψαν και στήριξαν την προσπάθειά μου. Θεέ μου τι συγκλονιστικές στιγμές!

Ολοκληρώσατε με επιτυχία το Φειδιππίδειο Δρόμο μία ακριβώς εβδομάδα μετά τον τερματισμό σας στον Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών. Οι μαραθωνοδρόμοι συμμετέχουν σε ελάχιστους αγώνες μέσα στο έτος και μάλιστα με χρονική απόσταση μηνών μεταξύ τους. Πως ξεπερνά τα όρια του ανθρώπινου σώματος ένας δρομέας υπεραποστάσεων, ώστε να αντιμετωπίζει ένα μαραθώνιο ως «προπόνηση» ενόψει ενός αγώνα 490χιλιόμετρων;

Ο δρομέας που τρέχει σε αγώνες υπεραποστάσεων, δουλεύει τη διάρκεια, την αντοχή, το χρόνο, βάζει το σώμα του σε τέτοιες δοκιμασίες ώστε να είναι έτοιμο να αντιμετωπίσει όλα όσα θα προκύψουν. Πρέπει να τιθασεύσεις το μυαλό και να ακυρώνεις όλες τις αρνητικές σκέψεις, ώστε με καθαρή σκέψη το σώμα να ακολουθεί. Ένας αγώνας μαραθωνίου δεν πρέπει να υποτιμάται ή να αντιμετωπίζεται χαλαρά ως μία προπόνηση. Κάθε αγώνας είναι δύσκολος, έχει τα δικά του. Δεν ξέρεις ποτέ τι θα σου τύχει. Πρέπει να είσαι έτοιμος να τα αντιμετωπίσεις όλα με σύνεση και ηρεμία. Συμμετέχοντας σε ένα μαραθώνιο πριν από έναν αγώνα με περισσότερα χιλιόμετρα, προετοιμάζεις το σώμα και του στέλνεις το μήνυμα να είναι σε ετοιμότητα. Ο τρόπος, ο ρυθμός που τρέχεις είναι αργός,

δεν επιδιώκεις να κάνεις έναν καλό χρόνο, ας πούμε 3 ή 3 ½ ώρες. Προσωπικά, έχω φτάσει σε ένα επίπεδο πλέον, ώστε να μπορώ να τρέχω ένα μαραθώνιο κάθε 10-15 μέρες. Αυτό συμβαίνει βέβαια, γιατί τρέχω για μένα, γιατί απολαμβάνω αυτό που κάνω, διότι στον αγώνα που τυχόν θα ακολουθήσει δεν επιδιώκω να καταλάβω μία καλή θέση. Αυτό αν είναι να έρθει, θα έρθει. Στόχος είναι ο τερματισμός. Όμως πάντα η ξεκούραση είναι απαραίτητο στοιχείο και ένας παράγοντας που παίζει σοβαρό ρόλο μαζί με την διατροφή. Για αυτό οι μαραθωνοδρόμοι που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό ή τους ενδιαφέρει ένας καλός χρόνος κάτω από 3 ώρες, προπονούνται έτσι ώστε να τρέχουν 1 ή 2 μαραθωνίους τον χρόνο, για να έχουν καλές επιδόσεις. Αντίθετα, το δρομέα μεγάλων αποστάσεων δεν τον ενδιαφέρει τόσο ο χρόνος του στον Μαραθώνιο όσο ο τερματισμός ως προετοιμασία για κάποιον επικείμενο αγώνα υπεραπόστασης.

Ο μεγαλύτερος άθλος σας είναι η πραγματοποίηση της διαδρομής Παναγία Σουμελά Βερμίου-Παναγία Σουμελά Τραπεζούντας, όπου διανύσατε τρέχοντας απόσταση 1924 χιλιόμετρων. Ποιο ήταν το κίνητρο πίσω από την ιστορία αυτή;

Εδώ δεν υπήρχε απλά ένα κίνητρο, εδώ υπήρχε ψυχή, υπήρχε Υποχρέωση, ένα Μεγάλο Χρέος! Οι πρόγονοί μου όλοι, ήταν από την περιοχή της Αργυρούπολης του Πόντου. Πάντα ένιωθα την ανάγκη να βρεθώ στα προγονικά μου χώματα, να πάω εκεί που έζησαν ο παππούς και η γιαγιά μου, στους δρόμους και τα βουνά του Πόντου. Ειδικά από τότε που ασχολήθηκα με τις μεγάλες αποστάσεις, η ιδέα αυτή άρχισε να γίνεται όλο και πιο έντονη και να με απασχολεί πιο συχνά. Ήθελα η πρώτη μου επίσκεψη στον Πόντο να είναι με τα πόδια, όπως αναγκάστηκαν κι έφυγαν εκείνοι τότε το 1922. Ένιωθα την ανάγκη να πάω στην Ιερά Μονή Παναγίας Σουμελά στην Τραπεζούντα, σύμβολο επί αιώνες του Ποντιακού Ελληνισμού. Ξεκινώντας από τον Ιερό Ναό Παναγίας Σουμελά Καστανιάς Βερμίου (Βέροια) και τρέχοντας επί 27 ημέρες, διανύοντας από 50 έως και 70 χλμ. ανά ημέρα, έφτασα την 1η Αυγούστου 2015, στην Ιερά Μονή Παναγίας Σουμελά στη Ματσούκα της Τραπεζούντας κρατώντας την ελληνική σημαία μαζί με τη σημαία του Πόντου.

Ο παππούς μου και η γιαγιά μου έλεγαν «Να μη ανασπάλετε μας» (να μη μας ξεχάσετε). Γι αυτούς λοιπόν και όλους τους πρόσφυγες, για τα άταφα κόκαλα των προγόνων μας, ένα ευλαβικό μνημόσυνο, μία διαδρομή 1924 χλμ. γεμάτη Αγάπη και Πόνο για τις Ποντιακές-Προσφυγικές Ψυχές. Ευχαριστώ θερμά τον άνθρωπο που εκτίμησε την ιδέα μου και ευαισθητοποιήθηκε αμέσως στηρίζοντας με τον τρόπο του το εγχείρημά μου. Ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου όλους εκείνους που ήταν κοντά μου, ο καθένας με τον τρόπο του! Ας είναι Ευλογημένο το οδοιπορικό γεμάτο Αγάπη. ■

