

ΤΡΕΧΩ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΣΑΛΑΚΗΣ



TUNE-UP RACE

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

Τρεις έως πέντε εβδομάδες πριν από τον μεγάλο αγώνα 42,195 χλμ., ένας αγώνας 21.100 χλμ. μπορεί να σου αποκαλύψει όσα δεν δείχνει καμία προπόνηση



ΤΟΥ ΑΓΙ ΠΙΣΧΟΥ

Καθώς ο μαραθώνιος πλησιάζει, κάθε εβδομάδα της προετοιμασίας αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα. Ο όγκος, η ένταση, η αποκατάσταση – όλα χτίζουν και οδηγούν προς μια κατεύθυνση: στην καλύτερη δυνατή προετοιμασία σου για τη μέρα που θα σταθείς στην εκκίνηση. Σε αυτή τη διαδρομή, μια από τις πιο κρίσιμες στάσεις είναι ένας ενδιάμεσος αγώνας, συνήθως ημιμαραθώνιου, που λειτουργεί είτε

THE COACH

ως αγωνιστικό τεστ είτε ως προσομοίωση μαραθώνιου – αυτό που συχνά αποκαλείται από τους αγγλόφωνους και tune-up race. Δεν είναι ακριβώς προπόνηση. Είναι κανονικός αγώνας, με αριθμό συμμετοχής, με στόχο και ένταση. Μπορεί να τρέξεις κοντά στο 100% για τη συγκεκριμένη απόσταση, μπορεί πιο συντηρητικά. Σε κάθε περίπτωση, αν αξιοποιηθεί σωστά, λειτουργεί ως εργαλείο «διάγνωσης» και καθοδήγησης. Δείχνει πού βρίσκεσαι και σε βοηθά να αποφασίσεις πώς θα κινηθείς τη μεγάλη μέρα.

1 Γιατί να τρέξεις έναν ημιμαραθώνιο πριν από τον μαραθώνιο;

Η απόσταση του ημιμαραθώνιου είναι ιδανική: έχει αρκετό μήκος για να δοκιμάσει το σώμα και το μυαλό σε ρεαλιστικές αγωνιστικές συνθήκες, αλλά δεν είναι τόσο επιβαρυντική ώστε να διαλύσει την προετοιμασία σου. Αν αξιοποιηθεί σωστά, μπορεί να σε βοηθήσει να:

- Εκτιμήσεις την πραγματική σου αγωνιστική και φυσική κατάσταση.
- Τσεκάρεις τη στρατηγική ρυθμού που σκοπεύεις να εφαρμόσεις στον μαραθώνιο.
- Δοκιμάσεις την τροφοδοσία, την ένδυση και γενικότερα τον εξοπλισμό που σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις στον αγώνα.
- Μπεις ψυχολογικά σε mode αγώνα και να δυναμώσεις την αυτοπεποίθησή σου.

2 Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή;

Ο ιδανικός χρόνος για να τρέξει κανείς έναν τέτοιο ενδιάμεσο αγώνα βρίσκεται συνήθως τρεις έως πέντε εβδομάδες πριν από τον μαραθώνιο. Αυτή η χρονική απόσταση προσφέρει το καλύτερο ισοζύγιο ανάμεσα σε τρεις βασικούς παράγοντες:

- Επαρκής χρονική εγγύτητα ώστε ο αγώνας να αντικατοπτρίζει την πραγματική αγωνιστική σου κατάσταση.
- Ασφαρές περιθώριο αποκατάστασης, ώστε το σώμα να ανακάμψει πλήρως και να συνεχίσει την προετοιμασία χωρίς να διακοπεί από συσσωρευμένη κόπωση.
- Δυνατότητα αναπροσαρμογής στόχου ή τακτικής, με βάση τα δεδομένα που θα πάρεις από τον αγώνα (ρυθμός, τροφοδοσία, ανταπόκριση, αίσθηση).

Αν ο αγώνας γίνει πολύ νωρίς, είναι μεν χρήσιμος σαν αγωνιστική εμπειρία, αλλά χάνει την αξία του ως εργαλείο πρόβλεψης ή επιβεβαίωσης του στόχου – το σώμα σου μπορεί

προπόνηση

→ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

να μην έχει προλάβει να φτάσει στο peak της φόρμας του. Αν γίνει πολύ κοντά στον μαραθώνιο, μπορεί να αφήσει πίσω του καταπόνηση που θα επηρεάσει την αποκατάσταση ή θα μπερδέψει τη διαδικασία του tapering. Θες ο αγώνας προσομοίωσης να σε βοηθήσει, όχι να σε επιβαρύνει.

Πώς να τον τρέξεις;

Ανάλογα με το τι θέλεις να μάθεις, μπορείς να προσεγγίσεις τον ημιμαραθώνιο με διαφορετική στρατηγική:

■ Αγωνιστική προσέγγιση (all out)

Τρέχεις σε φουλ ένταση, σαν να είναι βασικός στόχος. Αυτή η επιλογή έχει νόημα αν θέλεις μια καθαρή εικόνα του επιπέδου σου. Ο χρόνος σου θα δώσει αξιόπιστη εκτίμηση για το αν ο στόχος σου στον μαραθώνιο είναι ρεαλιστικός ή χρειάζεται αναπροσαρμογή.

■ Προσομοίωση μαραθωνίου (marathon-pace effort)

Ξεκινάς με στόχο να τρέξεις μεγάλο μέρος του αγώνα (π.χ. 12-15 χλμ.) στον προβλεπόμενο ρυθμό μαραθωνίου. Στη συνέχεια είτε ανεβάζεις, είτε συνεχίζεις σταθερά, είτε κόβεις ρυθμό αν έχεις κουραστεί. Στόχος εδώ είναι να δεις πώς ανταποκρίνεται το σώμα σου στον συγκεκριμένο ρυθμό υπό αγωνιστικές συνθήκες – με όλα όσα τις συνοδεύουν (ξύπνημα, ζέσταμα, τροφοδοσία, ένδυση κ.λπ.).

Και στις δύο περιπτώσεις, το βασικό είναι να έχεις σχέδιο και να το τηρήσεις. Μην παρασυρθείς σε ρυθμούς που δεν έχεις δουλέψει. Αυτός ο αγώνας είναι για να σου δώσει απαντήσεις – όχι να δημιουργήσει καινούργιες ερωτήσεις.

4 Τι να δοκιμάσεις στον tune-up αγώνα

Ο ημιμαραθώνιος είναι ευκαιρία να δοκιμάσεις ό,τι σκοπεύεις να εφαρμόσεις στον μαραθώνιο:

- Πρωινή ρουτίνα (πρωινό, ξύπνημα, τουαλέτα).
- Ρουχισμό αγώνα (παπούτσια, σορτσάκι, φανέλα, κάλτσες, διάφορα αξεσουάρ).
- Τροφοδοσία (ποια gels, κάθε πότε, πότε πίνεις νερό, ηλεκτρολύτες, κ.λπ.).
- Ρυθμό (σταθερός, negative split, progressive).

Κράτα σημειώσεις. Τι λειτούργησε, τι όχι. Τι σου στοίχισε στο δεύτερο μισό. Σε ποιο σημείο άρχισες να «ζορίζεσαι». Όλες αυτές οι πληροφορίες αποτελούν υλικό προετοιμασίας.



POSEIDON HALF MARATHON

5

Μπορεί να προβλέψει τον χρόνο μαραθωνίου;

Αν τρέξεις τον ημιμαραθώνιο σε full effort, ο χρόνος σου μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για μια ρεαλιστική εκτίμηση της επίδοσης στον μαραθώνιο – με την προϋπόθεση, βέβαια, ότι η προετοιμασία σου έχει καλύψει τις απαιτήσεις της μεγαλύτερης απόστασης. Υπάρχουν αρκετά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για αυτόν τον σκοπό:

■ Jack Daniels VDOT: Με βάση τον χρόνο στον ημιμαραθώνιο, το μοντέλο υπολογίζει την αντίστοιχη επίδοση σε άλλες αποστάσεις. Για παράδειγμα, επίδοση 1:30:00 αντιστοιχεί σε χρόνο γύρω στο 3:08 στον μαραθώνιο.

■ McMillan Calculator: Ένα από τα πιο δημοφιλή online εργαλεία. Λαμβάνει την επίδοση σε έναν αγώνα και παρέχει εκτίμηση για άλλες αποστάσεις, καθώς και ενδεικτικούς ρυθμούς προπόνησης.

■ Riegel formula: Ένας ευρέως χρησιμοποιούμενος μαθηματικός τύπος για τη μεταφορά επιδόσεων από μικρότερες σε μεγαλύτερες αποστάσεις. Ο υπολογισμός γίνεται ως εξής:

$$T_2 = T_1 \times \left(\frac{D_2}{D_1}\right)^{1.06}$$

Όπου T_1 είναι ο χρόνος στον ημιμαραθώνιο, D_1 η απόσταση των 21.097 χλμ. και D_2 τα 42.195 χλμ. Αν έχεις π.χ. 1:40:00 (100 λεπτά), η πρόβλεψη δίνει περίπου 208 λεπτά, δηλαδή 3 ώρες και 28 λεπτά.

■ Προσεγγιστικός μαθηματικός τύπος: Πρακτική, γρήγορη εκδοχή της παραπάνω προσέγγισης. Διπλασιάζεις τον χρόνο του ημιμαραθωνίου και προσθέτεις 5%-10%. Παρότι απλουστευμένο, παραμένει χρήσιμο – ειδικά όταν δεν υπάρχουν πιο εξειδικευμένα δεδομένα.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειώσουμε ότι όλα αυτά τα μοντέλα υποθέτουν επίπεδες διαδρομές και καλή προετοιμασία για τις αντίστοιχες αποστάσεις. Για τον Μαραθώνιο της Αθήνας με τις ανηφόρες μέχρι το 320 χλμ., οι προβλέψεις σίγουρα θέλουν αναπροσαρμογή. Ανάλογα με το επίπεδο του δρομέα, για την ιστορική διαδρομή, ο χρόνος πρόβλεψης που προκύπτει από έναν flat ημιμαραθώνιο, μπορεί να είναι αυξημένος από πέντε, για τους πιο γρήγορους δρομείς, έως δέκα και παραπάνω, λεπτά, για τους πιο αργούς.

Ο Αγίς Πίσχος είναι καθηγητής Φυσικής Αγωγής (ΤΕΦΑΑ), προπονητής στίβου και επικεφαλής της δρομικής ομάδας RUNZONE (Instagram: @runzonegr, e-mail: coach@runzone.gr)



3

4

ΤΡΕΧΩ TIPS

ΕΝΑΣ ΑΓΩΝΑΣ, ΔΥΟ ΡΟΛΟΙ, ΠΟΛΛΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Ο ημιμαραθώνιος ως tune-up race μπορεί να λειτουργήσει με δύο πρόσωπα: είτε ως αγωνιστικό τεστ, είτε ως προσομοίωση μαραθωνίου. Το ποια στρατηγική θα διαλέξεις εξαρτάται από το τι χρειάζεσαι να μάθεις. Ένας all out ημιμαραθώνιος μπορεί να σε βοηθήσει να ανακαλύψεις ότι είσαι σε πολύ καλή κατάσταση – ή αντίθετα, ότι ο ρυθμός σου για τον μαραθώνιο είναι πιο αισιόδοξος από ό,τι πίστευες. Αν επιλέξεις να τον τρέξεις ως προσομοίωση, θα σου δώσει την ευκαιρία να δοκιμάσεις κάθε πτυχή της αγωνιστικής σου ρουτίνας: το πρωινό, τα παπούτσια, τα gels, τον ρυθμό. Ό,τι μπορείς να τεστάρεις πριν από τον βασικό σου στόχο, καλύτερα να το έχεις τεστάρει και να έχεις διώξει κάθε αμφιβολία. Χρησιμοποίησέ τον λοιπόν με σκοπό, και θα σου επιστρέψει κάτι σημαντικότερο από έναν ακόμα χρόνο στο ρολόι σου: καλύτερη προετοιμασία και γνώση για τον αγώνα που μετράει πραγματικά.



ΤΟΥ ΚΩΣΤΑ ΛΟΥΖΗ

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Η ΠΗΛΑΛΑ

ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ, σχεδόν τελετουργικά, φοράω τα παπούτσια μου και βγαίνω για το καθιερωμένο long run. Δεκαπέντε χιλιόμετρα, από την Καλαμάτα ως μια παραλία της Μεσσηνιακής Μάνης, εκεί όπου στην αρχαιότητα ορίζονταν τα σύνορα με τη Λακωνία. Η διαδρομή είναι τόσο γνώριμη πια, κι όμως κάθε φορά με κερδίζει από την αρχή.

ΜΟΛΙΣ ΑΦΗΝΕΙΣ ΠΙΣΩ σου την πόλη και τραβάς νοτιοανατολικά, ανοίγεται δεξιά η θάλασσα, κι αριστερά υψώνεται το βραχώδες τοπίο του όρους Καλάθι. Η αντίθεση σε ακολουθεί σε όλον τον δρόμο: από τη μια το απαλό γαλάζιο του νερού, από την άλλη οι σκιές της πέτρας. Οι ήπιες ανηφοροκατηφόρες κρατούν το σώμα σε εγρήγορση, το θαλασσινό αεράκι δροσίζει το πρόσωπο, και όλη αυτή η αίσθηση μετατρέπεται το τρέξιμο σε κάτι παραπάνω από προπόνηση. Είναι μια άσκηση αντοχής, αλλά κυρίως είναι ψυχοθεραπεία.

ΣΤΑ ΜΕΡΗ ΜΑΣ, οι παλαιότεροι δεν έλεγαν «τρέχω». Έλεγαν «πηλάλα». Κι έτσι το τρέξιμο γινόταν «πηλάλα». Τη λέξη την κουβαλάω πάντα μαζί μου και τη χρησιμοποιώ: είναι σαν να τους βλέπω να μου χαμογελούν στο τέλος κάθε προπόνησης. Η πηλάλα δεν είναι απλώς μια κίνηση: είναι ένας τρόπος να συνδεθείς με τον τόπο σου, με τους ανθρώπους που τον περπάτησαν και τον έτρεξαν πριν από σένα. Κάθε φορά που ξεκινώ μια τέτοια διαδρομή, νιώθω σαν να παίρνω ψυχολογική εκκίνηση με αυτή τη λέξη. Σαν να με σπρώχνει να βρω ρυθμό, να βάλω σειρά στις σκέψεις μου και να αρχίσω να απολαμβάνω κάθε μικρό, γρήγορο βήμα. Η πηλάλα γίνεται τότε κάτι παραπάνω από άθλημα. Γίνεται μια στάση ζωής. Κάντε κι εσείς την πηλάλα μέρος της καθημερινότητάς σας. Δεν έχει σημασία αν είναι πέντε, δέκα ή δεκαπέντε χιλιόμετρα. Σημασία έχει η χαρά που αφήνει στο τέλος. Θα με θυμηθείτε.

Γνωστός και για τις εντυπωσιακές τοιογραφίες του ως skitsofrenis, ο Κώστας Λούζης γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Μεσσηνιακή Μάνη και ζει στην Καλαμάτα. Το 2017 για να βελτιώσει την υγεία του ξεκίνησε (και) το τρέξιμο με τον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Μεσσηνίας. Εκτός από πεντάρια και δεκάρια έχει τρέξει επτά ημιμαραθωνίους. Προετοιμάζεται για τον όγδοο.

τάσεις

ΟΤΑΝ ΖΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

Μήπως η προπόνησή σας μοιάζει πλέον με δουλειά πλήρους απασχόλησης; Μην ανησυχείτε, δεν είστε οι μόνοι



vita

ΤΗΣ ΦΑΙΗΣ
ΒΑΚΠΙΝΟΥ

Με τη φθινοπωρινή σεζόν των Μαραθωνίων να είναι ήδη εδώ και τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας να πλησιάζει, πολλοί δρομείς τα δίνουν όλα στην προετοιμασία τους, προσπαθώντας να βρουν ισορροπία ανάμεσα στις προπονήσεις, την ξεκούραση και όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις της καθημερινής τους ζωής. Μήπως είσαι κι εσύ ένας/μία από αυτούς; Αν σου συμβαίνουν τα παρακάτω, τότε είναι βέβαιο πως έχεις μπει για τα καλά στο πνεύμα...

Τι μέρα είναι, τι ώρα είναι και ποια χρονιά;

Σε αυτό το στάδιο, δεν ζεις με βάση το ημερολόγιο αλλά με βάση το προπονητικό σου

πρόγραμμα. Δεν έχει σημασία αν είναι Σάββατο ή Δευτέρα, δεν μετράς αντίστροφα τις μέρες μέχρι τον αγώνα. Σκέφτεσαι σε εβδομάδες και δικαιολογημένα αφού η προετοιμασία είναι έτσι κι αλλιώς μακροχρόνια και απαιτητική. Αν δεν δεις την πρόοδο συνολικά, σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ίσως αγχωθείς ενώ η ουσία είναι να έχεις υπομονή και να είσαι συγκεντρωμένος/η στον στόχο σου.

Τα λερωμένα, τ' άπλυτα

Με τις απανωτές προπονήσεις κάθε μέρα ή μέρα παρά μέρα, σίγουρα θα νιώθεις πως δεν έχεις ποτέ καθαρά ρούχα. Λογικό. Εβαλες πλυντήριο τη Δευτέρα αλλά έχεις τρέξει πέντε φορές από τότε. Πώς να μη γίνουν μετά τα άπλυτα βουνό;

Ναι, περνώ και μόνη μου καλά

Προσκλητήρια για γάμους και γενέθλια; Μηνύματα για ποτάκι το βράδυ; Υπάρχει απάντηση (η ίδια σε όλα): «Συγγνώμη, δεν μπορώ, έχω επιταχυνόμενο τριαντάρι λονγκ αύριο το πρωί στις 7». Αν είσαι single, κράτα γερά μέχρι το επόμενο ραντεβού. Αν πάλι έχεις ταίρι, φτιάξε

ένα αποτελεσματικό χρονοδιάγραμμα έτσι ώστε ούτε να παραμελείς τη σχέση ούτε όμως να χάνεις τον πολύτιμο ύπνο σου πριν από τα πρωινά διαλειμματικά τρεξίματα.

Απόψε θα σε ονειρευτώ

Άλλοι μετρούν πρόβατα, εσύ χιλιόμετρα! Όταν το μυαλό σου είναι φορτωμένο με splits, ρυθμούς και προπονητικά πλάνα, δεν είναι απίθανο να αθλείσαι ακόμα και στον ύπνο σου. Αν στα όνειρά σου λοιπόν τρέχεις ελαφρύς σαν φτερό με τέλειο στυλ και χωρίς ίχνος ιδρώτα, τότε, ναι, έχεις περάσει σε άλλο επίπεδο.

Τα ίσια ανάποδα τα βλέπω όπου πάω

Παραδέξου το. Οι μικρές αναποδιές σε αποσυντονίζουν. Ένα κοινό κρυολόγημα, ένας

ελαφρύς πόνος ή μια κακή προπόνηση μπορεί να σου χαλάσουν εντελώς τη διάθεση. Είναι απολύτως φυσιολογικό – όταν επενδύεις τόσο χρόνο και ενέργεια, ακόμα και τα μικρά φαίνονται τεράστια. Η ψυχολογία σου, όμως, είναι εξίσου σημαντική με τα πόδια σου. Πάρε μια ανάσα, χαλάρωσε, δες τη μεγάλη εικόνα και μην ξεχνάς: ακόμα και μια «στραβή» μέρα είναι κομμάτι της διαδρομής προς τον τερματισμό.

Η προπόνηση είναι τρόπος ζωής

Η προπόνηση για τον Μαραθώνιο είναι κάτι πολύ παραπάνω από χιλιόμετρα και προγράμματα. Είναι μια δέσμευση απέναντι στον εαυτό σου, μια διαδρομή γεμάτη προσπάθεια, επιμονή, αυτογνωσία, εκπλήξεις... Μαθαίνεις να σέβασαι το σώμα σου, να ακούς τις ανάγκες του και να βρίσκεις ισορροπίες. Κάθε δυσκολία σε φέρνει πιο κοντά στον στόχο, αλλά και σε μια καλύτερη εκδοχή σου. Στο τέλος, ο Μαραθώνιος γίνεται κάτι περισσότερο από έναν αγώνα – γίνεται τρόπος ζωής.



vita.gr

ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΖΗΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

ΥΓΕΙΑ **ΕΥΕΞΙΑ** ΔΙΑΤΡΟΦΗ
FITNESS ΟΜΟΡΦΙΑ **ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**



τάσεις

STRAVA Vs GARMIN

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ

Γιατί οι δρομείς και οι ποδηλάτες έχουν πανικοβληθεί με τη διαμάχη μεταξύ του... Instagram της άσκησης και της πλέον δημοφιλούς πλατφόρμας καταγραφής προπονήσεων;



ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑ ΚΛΟΚΑ

Το Strava μνύει την Garmin για αντιγραφή χαρακτηριστικών – και η κοινότητα των αθλουμένων παίρνει φωτιά. Θα αλλάξουν όλα στους δρόμους από την 1η Νοεμβρίου; Ξεχωριστούς δρόμους ίσως τραβήξουν από την 1η Νοεμβρίου δύο σημαντικοί παράγοντες που εμπλέκονται με τον τομέα του τρεξίματος, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε ερασιτεχνικό επίπεδο. Κι αυτό γιατί Strava και Garmin από την πολυετή συνεργασία έφτασαν στα... μαχαίρια, με τη μία να κατηγορεί την άλλη και το ενδεχόμενο να τρέξουν προς αντίθετες κατευθύνσεις είναι πλέον αρκετά πιθανό.

Η πετυχημένη συνεργασία

Το Strava είναι από τις πιο αγαπημένες εφαρμογές δρομέων και ποδηλατών, επιτρέποντας στους χρήστες να καταγράφουν τα αποτελέσματά τους και να τα συγκρίνουν με

χρησιμοποιούσε την πλατφόρμα Garmin Connect, ώστε τα δεδομένα από τα ρολόγια Garmin να ανεβαίνουν στο Strava. Παράλληλα, οι δύο εταιρείες είχαν συμφωνήσει να μην «αντιστρέψει» τεχνολογικά τις λειτουργίες της εφαρμογής η μία κατά της άλλης.

Η αντιδικία

Επειτα από χρόνια και τεχνολογικές αλλαγές στα λειτουργικά συστήματα των δύο εφαρμογών, οι Strava και Garmin έφτασαν στα δικαστήρια. Το Strava προσέφυγε στα αμερικανικά δικαστήρια κατηγορώντας την Garmin ότι αντέγραψε δύο πατενταρισμένα χαρακτηριστικά της πλατφόρμας: τα segments και τα heat maps. Ειδικότερα, τα segments λειτουργούν βοηθητικά για τους δρομείς καθώς τους επιτρέπουν να συγκρίνουν χρόνους σε τμήματα διαδρομών, ενώ τα

heat maps αποτυπώνουν τις πιο δημοφιλείς διαδρομές, σύμφωνα με τα στοιχεία που λαμβάνονται από τα δεδομένα των αθλητών. Τα segments, μάλιστα, είναι ένα από τα αγαπημένα στοιχεία των δρομέων, καθώς βοηθούν στον συναγωνισμό μεταξύ των δρομέων που τρέχουν στις ίδιες περιοχές!

Οι απαιτήσεις των δύο εταιρειών

Από την πλευρά της η Garmin απαίτησε από τον Νοέμβριο φέτος, οι προπονήσεις που προέρχονται από την πλατφόρμα Garmin Connect να περιλαμβάνουν ένα υδατογράφημα με το λογότυπο της εταιρείας. Διαφορετικά, θα κοπεί η σύνδεση μεταξύ Garmin Connect και Strava, γεγονός που προκαλεί πονοκέφαλο στους δρομείς – που ζουν και αναπνέουν για τα στατιστικά τους. Αντίθετα, το Strava ζητά από το δικαστήριο να απαγορεύσει την πώληση συσκευών Garmin που περιλαμβάνουν τις επίμαχες λειτουργίες.

Η γνώμη των δρομέων

Στη διαμάχη αυτή, οι μόνοι που μένουν στη... μέση είναι οι δρομείς. Αν και δεν μπορούν να κάνουν πολλά, «τρέχουν» για να πείσουν για λύση μέσω σχολίων στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Όπως χαρακτηριστικά γράφουν οι δρομείς σε σχόλια στο Reddit, απαντώντας και στον επικεφαλής προϊόντων του Strava, Ματ Σάλαζαρ, «χωρίς Garmin, δεν υπάρχει Strava», καθώς αν διακοπεί η συνεργασία η Strava θα χάσει πολύτιμο περιεχόμενο για τα heat maps. Παράλληλα, όπως υπογραμμίζουν ορισμένοι δρομείς, υπάρχει φόβος ότι οι προπονήσεις τους δεν θα καταγράφονται σωστά. Ετσι, γράφουν ότι θα εγκαταλείψουν το Strava, αναζητώντας άλλες πλατφόρμες για τη σύγκριση χρόνων και αποστάσεων.

Μπορούμε να κάνουμε κάτι;

Προς το παρόν, κανείς δεν ξέρει τι θα συμβεί μετά την 1η Νοεμβρίου, όταν είναι προγραμματισμένο να συζητηθεί η υπόθεση στα αμερικανικά δικαστήρια, αναφέρει η «Guardian». Αλλά αυτό δεν πρέπει να μας νοιάζει καθόλου. Κλείστε το κινητό, βγείτε έξω και τρέξτε. Γράψτε χιλιόμετρα – είτε περαστούν είτε δεν περαστούν στο Strava και το Garmin, η προπόνησή σας έγινε. Ξεχάστε για λίγο τα ρολόγια, κι αφήστε τις εταιρείες να τα βρουν μεταξύ τους...



άλλους δρομείς ή ακόμα και να βλέπουν ποιες είναι οι πιο δημοφιλείς διαδρομές.

Οι χρήστες μπορούν να φορτώσουν τους χρόνους τους, τους οποίους καταγράφουν με smartphone, GPS ή smartwatches. Το κάνουν δε με θρησκευτική ευλάβεια – όσοι τρέχουν, ξέρουν το... ξενέρωμα που έχουν φάει όταν έχουν φύγει ακόμη και για ένα χαλαρό τρεξιματάκι και έχουν ξεχάσει να πατήσουν το κουμπί στο ρολόι τους. Είναι χαρακτηριστική η φράση που χρησιμοποιούν πολλοί: «Αν δεν έχει περαστεί στο Strava, απλά δεν έγινε». Κάποιοι ανεβάζουν ακόμη και φωτογραφίες του γάμου τους στο Strava.

Επί χρόνια, το «Instagram της άσκησης»

Οι περισσότεροι δρομείς καταγράφουν με θρησκευτική ευλάβεια τις προπονήσεις τους – όσοι τρέχουν, ξέρουν το... ξενέρωμα που έχουν φάει όταν έχουν φύγει ακόμη και για ένα χαλαρό τρεξιματάκι και έχουν ξεχάσει να πατήσουν το κουμπί στο ρολόι τους



ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΜΑΡΚΕΑ

Δια **ΤΑΣΕΙΣ**

ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ

ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΧΕ ΝΟΗΜΑ η ύπαρξη του κειμένου, αν η διαπίστωση καθυστερούσε ακόμη. Συμβαίνει όμως και εδώ το αναμενόμενο. Πρώτα έρχεται το ερέθισμα να διεγείρει τις αισθήσεις, ακολουθεί το πέρασμα της διέγερσης από την καρδιά στον νου, για να γίνει τελικά αποδεκτό από τα εγκεφαλικά κύτταρα που το αναπαράγουν, το επεξεργάζονται και του δίνουν κάτι από την ουσία τους. Είναι εξακριβωμένο ότι οι γυναίκες δρομείς που τρέχουν μαζί μας καθημερινά, δεν περνάνε απαρατήρητες. Η έμφυτη φιλαρέσκεια που χαρακτηρίζει το φύλο τους, δεν επιτρέπει την οποιαδήποτε συμπεριφορά. Τις βλέπεις να βγάζουν το ημερήσιο πρόγραμμα δίχως να έχουν παραμελήσει το εμφανές *make-up*, τον χρωματισμό στα χείλη, τη διακριτική κίνηση για να μην προκαλούν, το άρωμα που συνήθως πλημμυρίζει ομορφαίνοντας τον χώρο.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΡΕΝΕΣ, τούτες οι πρακτικές είναι αδιανόητες. Γιατί ποιος θα είχε στον νου, ως πρώτη φροντίδα, τον καλλωπισμό του προσώπου πριν ξεκινήσει να τρέξει; Ποιος θα έβαζε πρώτο το ξύρισμα, για παράδειγμα, πριν αποφασίσει την προπόνηση; Μιλάμε για δύο διαφορετικούς κόσμους, δυο παράλληλα σύμπαντα. Και έχω την αίσθηση ότι, αν την επιφυλλίδα την αναλάμβανε γυναίκα αρθρογράφος, θα έδινε άλλο χρώμα στο κείμενο, θα διάλεγε άλλη θεματολογία, θα έριχνε το κέντρο βάρους σε ζητήματα διαφορετικά. Διάβαζα πριν από καιρό, στον περιοδικό Τύπο, άρθρο με τίτλο «Βοηθήστε μας να τρέξουμε», που το υπέγραφε η Χριστίνα Φωτεινοπούλου. Και πραγματικά, προβληματίστηκα. Γιατί, ούτε λίγο ούτε πολύ, η αρθρογράφος εκπέμπει SOS και νιώθει ανασφάλεια όποτε τρέχει ασυνόδευτη στις ερμητικές ανηφορίες του Υμηττού. Ο κόσμος μας δεν είναι αγγελικά πλασμένος. Τα κρούσματα, πολλά. Τα τηλεοπτικά κανάλια στις ειδήσεις τους δεν διστάζουν να τα περιγράψουν καθημερινά με λεπτομέρειες, προκαλώντας αποτροπιασμό και πανικό. Ποια γυναίκα δρομέας είναι σήμερα σίγουρη ότι δεν θα είναι το επόμενο θύμα;

ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ, χαίρομαι όταν στην προπόνηση το ωραίο φύλο χρωματίζει και αρωματίζει τον χώρο. Και απολαμβάνω τη συμπόρευση ως θείο δώρο...

Ο Νίκος Μαρκέας είναι ορθοπαιδικός ιατρός και δρομέας. Το τελευταίο βιβλίο του με τίτλο «Θρυλικό δρομείς: Εμβληματικές μορφές του τρεξίματος» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Σάλο