



AGOGE CALISTHENICS
ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ®

Η Μαραθωνοδρόμος

"Υπέρ καμνόντων, του Κυρίου δεηθώμεν"

Ο Μαραθώνιος Δρόμος - Άθλος δεν είναι απλά ένας αγώνας αντοχής δρόμου κάλυψης της απόστασης των 42,195 χιλιομέτρων που χωρίζουν την γραμμή εκκίνησης με τον τερματισμό.

Είναι όλα όσα θα πρέπει να υποστείς σε ψυχοσωματικό επίπεδο καθ' όλη την διάρκεια της προετοιμασίας για να μπορέσεις να σταθείς στην αφετηρία και να τερματίσεις τον προσωπικό σου αγώνα.

Οι ατελείωτες ώρες μοναξιάς και ψυχοθεραπευτικής ενδοσκόπησης του δρομέα μεγάλων αποστάσεων, ακολουθώντας κατά πόδας την σκιά σου που προπορεύεται ακούραστη και αγέρωχη, όπως λέει και το άσμα the loneliness of the long distance runner!

Είναι τα ματωμένα νύχια που αφήνεις μέσα στις κάλτσες σου, η περιουσιτίδα στις κνήμες, η τενοντοπάθεια του λαγονοψοίτη λόγω υπέρχρησης, το σύνδρομο απιοειδούς μυός σε συνδυασμό με την οσφυοϊσχιαλγία, οι απερίγραπτες κράμπες στους μηριαίους, η αιμορραγία στο στήθος, το runners bleeding, ο καταβολισμός.

Μαραθωνοδρόμος δεν είναι ο αθλητής που τρέχει την διαδρομή διαγωνιζόμενος ενάντια στο χρονόμετρο ούτε ο καλοζωισμένος αργόσχολος χομπίστας που σκοτώνει τον άπλετο ελεύθερο χρόνο του κουστουμαρισμένος με τα τεχνικά του ρούχα με εμετικό κομπασμό.

Μαραθωνοδρόμος είναι ο κάθε ανώνυμος εργαζόμενος άνθρωπος που εν μέσω προσωπικών και οικογενειακών δυσκολιών καταφέρνει να υπομένει καρτερικά χωρίς λιποψυχίες και υπεκφυγές την κάθε δοκιμασία. Γιατί ο Μαραθώνιος είναι μια δοκιμασία καρτερίας που σε ταπεινώνει και σε αυτοπροσδιορίζει, μια στάση ζωής απέναντι στην μάζα.

Με έναν τέτοιο αληθινό μαραθωνοδρόμο μου δόθηκε, εκ των άνωθεν, η ευκαιρία να συντρέξω και να τερματίσω τον ουσιαστικότερο δρομικό Μαραθώνιο της ζωής μου.

Μια έγγαμη εργαζόμενη μητέρα που μόλις έντεκα μήνες μετά την γέννηση του παιδιού της, χωρίς άδεια λοχείας, και εν μέσω παθολογικού καταβολισμού και κακουχίας από την συνεχόμενη απόλυτη αυπνία και τον αδιάσπαστο ολόημερο θηλασμό καταφέρνει μετά από μια προετοιμασία μόλις τριών μηνών και οκτακοσίων χιλιομέτρων να ολοκληρώσει την Μαραθώνια διαδρομή σαν περίπατο, και χωρίς καμία σχέση με δρομικό άθλημα στο παρελθόν.



AGOGE CALISTHENICS

Σε όλη αυτή την ψυχοφθόρα προετοιμασία είχα την ευλογία να συντρέχω μαζί της σπρώχνοντας την κόρη μας στο καροτσάκι της που στωικά υπέμεινε, και με σοβαρό πρόβλημα υγείας την συγκεκριμένη περίοδο, την όλη προσπάθεια - βλάβη των γονιών της.

Υπήρξαν στιγμές που ο πονηρός λογισμός μας έλεγε ότι έπρεπε να εγκαταλείψουμε, ρίψασπις, την προετοιμασία και να αναβάλουμε την προσπάθεια για κάποια άλλη ευνοϊκότερη περίοδο. Σε πείσμα των κακοπαθειών συνεχίσαμε πιασμένοι από το χέρι έως το τέλος, μέχρι την στιγμή που είχα την τιμή να τερματίσω την Μαραθώνια διαδρομή των 42 χιλιομέτρων πλάι της κρατώντας το χέρι της που τόσα χρόνια με στηρίζει και με τραβάει μπροστά.

Η Μαναθνοδρόμος αυτή γυναίκα της ζωής μου αποτέλεσε το πρότυπο μου σε κάθε πρόφαση δυσκολίας και υπέρβασης ανυπέρβλητων προβλημάτων, και αποτελεί την απόδειξη ότι όλοι μπορούν αν θέλουν να βρουν τον τρόπο και τον χρόνο για να θέσουν σε εφαρμογή έναν τρόπο ζωής που να μην προάγει το σύγκαμα της καλοπέρασης και την οκνηρία.

Μια ευρύτερη εκδοχή του να αγωνίζεσαι όχι για το εγώ σου αλλά για έναν σημαντικότερο σκοπό με διαχρονική προοπτική έστω και αν αυτό αντιτίθεται της κοινωνικής λογικής και αποδοχής που θέλει ανθρώπους ψυχοσωματικά ανάπηρους, σωματικά φυγόπονους, νοητικά καθηλωμένους, ψυχικά ράθυμους και οκνηρούς.

«μακάριος ὁ δοῦλος, ὄν εὐρήσει γρηγοροῦντα, ἀνάξιος δέ πάλιν, ὄν εὐρήσει ῥαθυμοῦντα» Ἰδοῦ ὁ Νυμφίος ἔρχεται.

Μαραθώνιος δρόμος είναι μόνον η κλασσική αυθεντική μαραθώνια διαδρομή, αυτή που διένυσε ο πρόγονος μας δρομοκήρυκας – ημεροδρόμος - αγγελιοφόρος Ευκλής ή Θέρσιππος, αυτή που ξεκινάει από τον Μαραθώνα και καταλήγει στο Παναθηναϊκό Καλλιμάρμαρο Στάδιο των Αθηνών. Όλοι οι άλλοι διεθνώς είναι απλά αγώνες αντοχής δρόμου 42,195 χιλιομέτρων.

«... την τοίνην Μαραθώνι μάχην ανήγγειλεν, ως Ηρακλείδης ο Ποντικός ιστορικεί, Θέρσιππος ο Ευρωεύς. Οι δε πλείστοι λέγουσιν Ευκλέα δραμόντα συν τοις ὀπλοις θερμόν από της Μάχης και ταις θύραις εμπεσόντα των πρώτων, τοσούτον μόνον ειπείν: Χαίρετε και νικώμεν... και τούτον ειπείν συναποθανών τη αγγελία και το χαίρειν συνεκπνεύσαι...»