



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

ΠΡΟΣ ΟΝ ΗΘΕΛΕ ΑΦΟΡΑ

22-12-92

ΘΕΜΑ: Η αναβίωση του Φειδιππίδειου
Δρόμου και του Κλασσικού Δρό-
μου Μαραθώνα - Αθήνα από τον
δρομέα Παναγιώτη Γ. Σκουλή.

Εχομε τήν μεγάλη χαρά να σας κάνουμε γνωστό ότι από 24 μέχρι 28 Αυγούστου 1992 πραγματοποιήθηκε η αναβίωση του Φειδιππίδειου Αθλου από τόν διεθνή μαραθωνοδρόμο και υπερμαραθωνοδρόμο Παναγιώτη Σκουλή, ο οποίος κάλυψε τρέχοντας τήν απόσταση Αθήνα-Σπάρτη-Αθήνα 480 χιλμ. σε 4 ημέρες και 5 ώρες.

Ο ίδιος δε δρομέας στις 2 Σεπτεμβρίου 1992, ημέρα διεξαγωγής τής μάχης του Μαραθώνος (490 π.Χ.) πέντε ημέρες μετά τήν ολοκλήρωση του Φειδιππίδειου Δρόμου αναβίωσε τον δρόμο του μαραθωνομάχου που ανήγγειλε τη νίκη των Αθηναίων κατά των Περσών, καλύψας από Μαραθώνα-Κηφισιά-Αθήνα (Στάδιο) απόσταση 46 χιλμ. σε 3 ώρες και 31'.

Το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών ανάλαβε τήν επιστημονική υποστήριξη του δρομέα Παναγ. Σκουλή κατά τήν επική του προσπάθεια τήν οποία κατέγραψε πολλαπλά.

Για νά τιμηθεί η αναβίωση του Φειδιππίδειου Δρόμου, ο κλασσικός δρόμος Μαραθώνος-Αθηνών και ο αναβιώσας τους αθλους Παναγιώτης Σκουλής, τό Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών οργάνωσε και πραγματοποίησε διεθνή επιστημονική συνάντηση στις 24 Σεπτεμβρίου 1992 στο αμφιθέατρο του ΕΚΑΕ.

Τα συλλεγέντα επιστημονικά δεδομένα από την προσπάθεια του δρομέα Παναγιώτη Σκουλή λίαν συντόμως θα αποσταλούν για δημοσίευση σε διεθνές επιστημονικό περιοδικό.

Δρ. Παναγιώτης Σταματόπουλος
Δ/ντής Εθνικού Κέντρου Αθλητ. Ερευνών

ΑΝΑΒΙΩΣΗ
ΤΟΥ ΑΘΛΟΥ ΤΟΥ ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΗ
490 π.Χ. - 1992 μ.Χ.
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΣΕ ΠΕΡΙΛΗΨΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΩΝ - ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΕΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

Εισαγωγή

Στην Ιστορία δύο είναι οι μοναδικοί και ασύγκριτοι σε δόξα άθλοί καταγραμμένοι στα αρχαία κείμενα, οι οποίοι αναφέρονται σε υπεραποστάσεις.

1) Ο Άθλος του Φειδιππίου ο οποίος έτρεξε την απόσταση Αθήνας-Σπάρτης-Αθήνας εντός πέντε ημερών.

2) Ο Άθλος του Αθηναίου οπλίτη (Φειδιππίδης;) ο οποίος, αφού πολέμησε στον Μαραθώνα, έτρεξε στην Αθήνα, έδωσε το άγγελμα της νίκης και έπεσε νεκρός από την εξάντληση.

Ως πνευματικός άνθρωπος, ως αθλητής με υπερ45ετή θητεία και κυρίως ως Έλληνας εμπνεόμενος από τον συγκλονιστικό άθλο του αρχαίου προγόνου μας πραγματοποίησα την αναρίωση του την τελευταία εροσμάδα του Αυγούστου 1992, σύμφωνα με τις ιστορικές πηγές στις οποίες ανέτρεξα.

Τα κίνητρα που με εξώθησαν να τρέξω στα ρήματα του Φειδιππίου είναι πολύ υψηλότερα από ότι μπορώ να τοποθετήσω προσωπική φιλοδοξία και προβολή, τα τελευταία αποτελούν την απαραίτητη προϋπόθεση δεδομένων των δυνατοτήτων μου ώστε να ανταποκριθώ στην πρόκληση.

Το πλαίσιο το οποίο οριοθετεί τον άθλο του Φειδιππίου είναι η Ιστορία του Έθνους μας που συνδέει το παρελθόν με το παρόν. Θεωρώ τον Φειδιππίδαιο Άθλο σαν επίτευγμα αθλητικής ικανότητας και ψυχικού σθένους, εμπορούμενος από την ιδέα της μετουσίωσης της ιστορικής μνήμης εις την σημερινή πραγματικότητα με το ιδιαίτερο πνευματικό, ηθικό αλλά πάνω από όλα εθνικό φορτίο που αυτή φέρει. Και η συγκεκριμένη αναρίωση του άθλου έχει, νομίζω, ιδιαίτερη σημασία διότι προβάλλει, ενισχύει και καταδεικνύει μία σειρά ιδανικών, θωρακίζοντας συγχρόνως την εθνική συνείδηση μέσα στην τύρφη της χαλαρής, ζοφερής και απογυμνωμένης πραγματικότητας.

Σκοπός μου είναι να γίνει γνωστή η αναρίωση του Φειδιππίδαιου Άθλου για πρώτη φορά ύστερα από 2482 χρόνια, όπως επίσης και η τεκμηρίωση της ιστορικής αλήθειας, να προωθηθούν τα ιστορικά ιδανικά, να ενισχυθεί η διαχρονικότητα της Ελληνικής ψυχής και να αναπαραχθούν πανανθρώπινης σημασίας αξίες και ιδανικά.

Ο Φειδιππίδαιος Δρόμος μου είναι ένα πνευματικό και αθλητικό γεγονός, και για μένα προσωπικά το κορύφωμα μιας αθλητικής σταδιοδρομίας κατά την οποία ο υδρότε απέβλεφα σε ανταλλάγματα, σε υλικά οφέλη και σε σκιολιότητες. Έχω θέσει ανέκαθεν τον εαυτό μου στην υπηρεσία της πατρίδος και

του αθλητισμού. Με το εγχείρημα μου αυτό έθεσα εαυτόν και στην υπηρεσία της επιστήμης, για τούτο εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου προς το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών του Ολυμπιακού Σταδίου το οποίο επισήμως ανέλαβε να με υποστηρίξει στην επίπονη προσπάθεια μου.

Εγκάρδιες ευχαριστίες οφείλω στον Διευθυντή του Εθνικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών κ. Παναγιώτη Σταματόπουλο, όπως επίσης και στους επιστήμονες του Κέντρου για το θερμό ενδιαφέρον τους.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον φίλο, συνεργάτη και συναθλητή μου Δ^{ρα} Γεώργιο Ροντογιάννη για την ανεκτίμητη βοήθεια του.

Ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου τον φίλο κ. Ανδρέα Αλεξανδρή, δικηγόρο, πρόεδρο ΤΕΟ/ΥΠΕΧΩΔΕ για το αμέριστο ενδιαφέρον του και την πολύτιμη προσφορά του στην διασφάλιση του αγώνος μου.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζω προς τον Δήμαρχο Σπάρτης κ. Δημοσθένη Ματάλα και προς τον πρώην Δήμαρχο Σπάρτης κ. Νικόλαο Ζαχάμη για την υποδοχή και την φιλοξενία που μου επιφύλαξαν κατά την άφιξη μου και κατά την ολιγόωρη παραμονή μου στην πόλη τους.

Υποχρέωση και ευχαριστίες εκφράζω προς τον κ. Γ. Καπαρέλο και την οικογένεια του για την φιλοξενία τους κατά την απροσδόκητη λόγω των καταιγίδων παραμονή μου στο χωριό Καπαρέλι, στο Άρτεμίσιο.

Ευχαριστώ θερμά όλους τους φίλους και όλους τους συναθλητές μου οι οποίοι με περιβάλλουν με την εκτίμηση και την αγάπη τους, και οι οποίοι συμπαραστάθηκαν στον αγώνα μου.

Ένα μεγάλο μέρος της επιτυχίας του Φειδιππίδειου Δρόμου μου οφείλω στην οικογένεια μου, στη μητέρα μου, στη σύζυγο μου Τιτίκα, στους γιους μου Γιώργο και Νίκο και στον αδελφό μου Δημοσθένη.

Φθινόπωρο 1992

Τάκης Σκουλης

Διονύσου 57
15234 Χαλάνδρι.

τηλ. 210-6014641

.....
Στον Δημήτρη Κυριακίδη
γιό του Θρυφικού Στέλιου Κυριακίδη;
— Με ευτίμηση και αγάπη
και πολλές ευχές —
για την μεγάλη μας Πατρίδα.
Τάκης Σκουλης

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΣΕ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΠΡΟΒΛΗΤΙΣΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΣΜΩΝ - ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Στο διάστημα των ολίγων ημερών που μεσολάβησε μεταξύ της εισβολής των Περσών στην Αττική, στον Μαραθώνα, και της ιστορικής μάχης το 490π.Χ., ο Φειδιππίδης έσπευσε στη Σπάρτη για να ζητήσει βοήθεια και επέστρεψε επειγόντως στην Αθήνα κομίζοντας την απάντηση.

Προκειμένου να επιχειρήσω την αναρίθωση του άθλου του Φειδιππίδη ανέτρεξα κατά κύριο λόγο σε δύο ιστορικές πηγές, στον Ηρόδοτο και στον Κ. Παπαρρηγόπουλο

1) Ο Ηρόδοτος αναφέρει στην Ιστορία του ότι, "Ο Φειδιππίδης πεμφθείς τότε από τους στρατηγούς έφθασεν εις δύο ημέρας από τας 'Αθήνας εις τήν Σπάρτην, ο δε μεταφραστής σχολιάζει ότι, "Η Σπάρτη απέιχε τῶν 'Αθηνῶν περί τα 1200 στάδια, σχεδόν 220 χιλιόμετρα, ήτοι 35-40 ὥρας, υπολογιζομένου ότι ὁ ἄνθρωπος διανύει 5-6 χιλιόμετρα τήν ὥραν."

Ο Ηρόδοτος γράφει ὅτι αφού "ὁ Φειδιππίδης ἀνήγγειλεν εἰς τοὺς Λακεδαιμονίους τας διαταγὰς πού εἶχε λάβει, αὐτοὶ ἀπεφάσισαν νὰ βοηθήσουν τοὺς 'Αθηναίους, ἀλλὰ τοὺς ἦτο ἀδύνατον νὰ κάμουν τοῦτο ἀμέσως, διότι δέν ἤθελον νὰ παραβούν τόν νόμον, διότι ἦτο ἐνάτη τοῦ μηνός καί τήν ἐνάτην εἶπον ὅτι δέν θά ἐκστρατεύσουν, ἀφοῦ δέν εἶναι πλήρης ὁ κύκλος τῆς σέληνης (πανσέληνος)". Συμπεραίνουμε ὅτι χρειάζοντο ἐξῆς ἀκόμη ἡμέρες γιὰ νὰ ἐκστρατεύσουν.

Ο Ηρόδοτος δέν αναφέρεται στα τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ Φειδιππίδη ἡ ὁποία προφανῶς πραγματοποιήθηκε το ταχύτερο δυνατόν, ὡστόσο ὁ χρόνος τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ ἡμεροδρόμου συνάγεται ἀσιαμφισρήτητα ἀπό τήν πληροφορία τοῦ Ηροδότου στις παραγράφους μετά τῆς μάχης τοῦ Μαραθῶνος: "Ἐκ τῶν Λακεδαιμονίων ἦλθον εἰς τας 'Αθήνας μετά τήν πανσέληνον δύο χιλιῶδες, οἱ ὅποιοι ἐβιάζοντο τόσον πολύ νὰ φθάσουν ἐνωρίς, ὥστε διήνυσαν τήν ἀπόστασιν ἀπό Σπάρτης μέχρι 'Αττικῆς εἰς τρεῖς ἡμέρας." Αφοῦ ὁ στρατός τῆς Σπάρτης χρειάσθηκε τρεῖς μέρες, ὁ Φειδιππίδης το ἄργότερο πού θα μπορούσε νὰ κάμει ἦταν το ἴδιο χρονικό διάστημα, ἀν ὄχι βραχύτερο τῶν τριῶν ἡμερῶν. Συνεπῶς ὁ Φειδιππίδης διέτρεξε τήν ἀπόσταση Αθήνας-Σπάρτης-Αθήνας σε πέντε ἡμέρες.

2) Ο Κ. Παπαρρηγόπουλος γράφει περί τῆς ἀποστολῆς τοῦ ἡμεροδρόμου στή Σπάρτη "Ὁ Φειδιππίδης, φθάσας πεζός ἐντός 48 ὥρῶν εἰς τήν Σπάρτην...", καί ὕστερα συνεχίζει, "Ὅπως ὅποτε, ἡ ἀπάντησις, ἦν ἐκόμισεν ὁ Φειδιππίδης τήν πέμπτην ἀπό τῆς ἀναχωρήσεως τοῦ ἡμέραν, ἐτίραξε μὲν τοὺς 'Αθηναίους, ἀλλ' οὐδεμίαν ἐπέφερε σπουδαίαν μεταβολήν εἰς τήν ἀρχικὴν αὐτῶν ἀπόφασιν. Διεφώνησαν μόνον περί τούτου, ἂν πρέπη νὰ ἀντιπαραταχθῶσιν ἀμέσως εἰς τοὺς Πέρσας, ἢ νὰ περιμείνωσι τήν ἄφιξιν τῶν Σπαρτιατῶν. Εἰς τὸ στρατιωτικόν συμβούλιον τὸ ὅποιον συνεκροτήθη ἐν Μαραθῶνι, ἅμα μετά τήν ἐπιστροφήν τοῦ Φειδιππίδου, ὁ Μιλτιάδης ὑπεστήριξε τήν γνώμην, ὅτι συμφέρει νὰ πολεμήσωσιν ἄνευ πολλῆς ἀναβολῆς."

Ἡ προσέγγιση τῶν ἡμερομηνιῶν κατὰ τις ὁποῖες ἔλαβαν χώρα τα γεγονότα εἶναι ἔργο τῶν ιστορικών, οἱ γνώμες τῶν ὁποίων διαφέρουν με μίαν ἀπόκλιση δέκα ἡμερῶν πρᾶγμα πού θεωρεῖται ἀπό τους ἐιδικούς χρόνος "αμελητέος", δεδομένων τῶν υπολογισμῶν τῶν διαφόρων ἡμερολογίων, ὅπως τοῦ Ἀττικοῦ, Ἰουλιανοῦ καί Γρηγοριανοῦ.

Ἀν καί ὀρισμένες πηγές τοποθετοῦν τῆς Μάχης τοῦ Μαραθῶνος στις 12 ἢ 13 τοῦ

Σεπτεμβρίου, προτίμησα να πάρω σαν βάση το Αττικό ημερολόγιο στο οποίο δεύτερος μήνας του έτους στην αρχαία Αθήνα ήταν ο Μεταγειτνιών που αντιστοιχεί στο χρονικό διάστημα της εποχής μας από 15 Αυγούστου έως 15 Σεπτεμβρίου, και με το οποίο πολύ πιο κοντά βρίσκεται ο Κ. Παπαρρηγόπουλος ο οποίος γράφει: "Κατά τάς έννέα ημέρας, τάς διελεύσασας από τῆς ἐξόδου τῶν Ἀθηναίων ἐκ τοῦ ἄστεος, οὗτοι ἐστράτοπέδευον περί τήν πόλιν τοῦ Μαραθῶνος...", και στη συνέχεια προσθέτει, "Ὅπως δὲ ἦτοτε, τήν δεκάτην ἡμέραν, ἣτις ἦτο μία τῶν πρῶτων ἡμερῶν τοῦ Σεπτεμβρίου μηνός τοῦ 490 ἔτους, οἱ μὲν Ἕλληνες παρετάχθησαν, ἀπό πρωίας ὡς ἐπί μάχην...". Την ημέρα εκείνη έγινε η Μάχη του Μαραθῶνος.

Τα γεγονότα με τις κατά προσέγγιση ημερομηνίες τους διαδραματίζονται με την ακόλουθη χρονολογική σειρά: Οι Πέρσες πραγματοποιούν απόβαση στην πεδιάδα του Μαραθῶνος, και οι Αθηναίοι, αφού στέλλουν τον ημεροδρόμο Φειδιππίδη στη Σπάρτη για να ζητήσει βοήθεια, σπεύδουν στον Μαραθῶνα για να αντιμετωπίσουν τον εχθρό. Ο Ελληνικός στρατός αποτελείται από 9000-10000 Αθηναίους και 1000 Πλαταιείς έναντι 110000 Περσών.

Προκειμένου να φθάσω σε μία τελική απόφαση, τοποθετώ την πιθανή ημερομηνία αναχωρήσεως του Φειδιππίδη στις 24 Αυγούστου.

Ο Φειδιππίδης διατρέχει την απόσταση Αθηνών-Σπάρτης, η οποία είναι 1200 στάδια ἢ ἡλαδή 220 χλμ. περίπου, εντός δύο ημερῶν και δίδει το μήνυμα στους Σπαρτιάτες, εκείνοι όμως αδυνατούν να στείλλουν βοήθεια αμέσως διότι είναι η ενάτη ημέρα της σελήνης, και θα πρέπει να περιμένουν ἕξη ημέρες ακόμη μέχρι να γίνει πανσέληνος για να εκστρατεύσουν. (εορτή των Καρνείων)

Ο Φειδιππίδης χρειάζεται τρεις ημέρες για να επιστρέψει στην Αθήνα.

Ο ιστορικός Κ. Παπαρρηγόπουλος γράφει, "Ἡ ἀπάντησις, ἣν ἐκόμισεν ὁ Φειδιππίδης τήν πέμπτην ἀπό τῆς ἀναχωρήσεως του ἡμέραν...".

Συνεπώς ο Φειδιππίδης επιστρέφει στην Αθήνα στις 28 Αυγούστου και αναγγέλλει στους ευρισκόμενους εἰς Μαραθῶνα Αθηναίους την αδυναμία των Σπαρτιατῶν να βοηθήσουν.

Οι Αθηναίοι και οι Πλαταιείς βρίσκονται στον Μαραθῶνα ἐπὶ εννέα ημέρες ἀπέναντι στον Περσικό στρατό, και την δεκάτη, η οποία είναι και η ημέρα που ανατίθεται η αρχιστρατηγία στον Μιλτιάδη, επιτίθενται και νικούν. Είναι 2 Σεπτεμβρίου του 490 π.Χ. Στο μεταξύ η πανσέληνος ἔχει γίνει στις 31 Αυγούστου, και την επομένη 1 Σεπτεμβρίου αναχωρεῖ για την Αθήνα ο στρατός των 2000 Σπαρτιατῶν, ο οποίος φθάνει το βράδυ της 3^{ης} Σεπτεμβρίου.

Μετά τη συντριβή τους στον Μαραθῶνα, όπου "ἡ μάχη διήρκεσεν ἀπό πρωίας τῆς ἡμέρας ἐκείνης μέχρι μεσημβρίας", οι Πέρσες κινούνται δια του στόλου τους αυθημερόν για να προσβάλλουν την Αθήνα ἀπό το Φάληρο, και φθάνουν ἐκεῖ το βράδυ. Αλλά και ο Αθηναϊκός στρατός φθάνει και αυτός αυθημερόν κατά πολύ ενωρίτερα στην Αθήνα για να προστατεύσει την πόλη, αφού "ἠγωνίσθη ἄγωνά φοβερόν προς ἀντιπάλους πολλαπλασίους, ἐπιχειρεῖ ὁδοιπορίαν μακράν καὶ δύσβατον ἐπὶ τοῦλάχιστον ὥρων." Πολύ ενωρίτερα ἤδη ἔχει τρέξει ο Αθηναῖος οπλίτης (Φειδιππίδης;) ο οποίος ἐξαντλημένος ανακράζει το "Νενικήκαμεν" και πέφτει νεκρός. Ο Κ. Παπαρρηγόπουλος γράφει: "Τὸ ἐν Μαραθῶνι κατόρθωμα ἦτο ἤδη γνωστόν εἰς Ἀθήνας, διότι, ἅμα μετά τὸ τέλος τῆς μάχης, ὄπλιτες, φέρων ἔτι, ὡς λέγεται την

πανοπλίαν αὐτοῦ, ἔδραμε πρὸς τὴν πόλιν καὶ δούς εἰς τοὺς ἄρχοντας τὴν χαροποιὸν ἀγγελίαν, ἔπεσε νεκρὸς ἐκ τοῦ κόπου."

Αναφορικὰ μετὸν προσδιορισμὸν τῆς διαδρομῆς που ἀκολούθησε ὁ Φειδιππίδης ἀπὸ τὴν Ἀθῆνα στὴ Σπάρτη, καὶ τῆς διαδρομῆς που διέτρεξε ὁ Ἀθηναῖος σπλίτης ἀπὸ τὸν Μαραθῶνα στὴν Ἀθῆνα θὰ ἤθελα νὰ κἄμω τις ἀκόλουθες παρατηρήσεις.

1) Διαδρομὴ Ἀθῆνας-Σπάρτης. Σύμφωνα μετὰ τις ἱστορικές πηγές ἡ ἀπόστασις ἦταν 1200 στάδια, δηλαδὴ 220 χιλιόμετρα. Σήμερα ὁ συντομότερος δρόμος που ἀντιστοιχεῖ στὴν ἴδια περίπου ἀπόστασις εἶναι μὲσω τῆς παλαιᾶς ἑθνικῆς οδοῦ Ἀθηνῶν-Κορίνθου, τῆς νέας ἑθνικῆς οδοῦ Κορίνθου-Τριπόλεως καὶ τῆς ἑθνικῆς οδοῦ Τριπόλεως-Σπάρτης. Ξεκρίνα ὅμως ὅτι ἡ ἐπιλογὴ τοῦ δευτέρου τμήματος τῆς διαδρομῆς, δηλαδὴ τῆς νέας ἑθνικῆς οδοῦ, γιὰ τὴν ἀναρίσκησιν τοῦ Φειδιππίδου ἄθλου θὰ ἦταν τουλάχιστον ἀτυχής. Γιὰ τὸ λόγο αὐτὸ ἐπέλεξα τὴν πλέον κατάλληλη στὶς ἡμέρες μας διαδρομὴ ἡ ὁποία ἔχει μῆκος 240 χιλιόμετρα, καὶ τούτο διότι υποχρεωτικὰ γίνονται παρεκκλίσεις στὶς περιοχὲς Κορινθίας, Ἀργολίδος καὶ στὸ Ἀρτεμισίον.

Ἡ διαδρομὴ ξεκινᾷ ἀπὸ τὴν Ἀκρόπολιν Ἀθηνῶν καὶ μὲσω Ἐλευσίνας ἀκολουθεῖ τὴν παλαιὰ ἑθνικὴ οδὸ ἀπὸ Μῆγαρα, Κινέτα, Ἀγ. Θεοδώρους καὶ καταλήγει στὸν Ἰσθμὸν. Ἀπὸ ἐκεῖ προχωρεῖ πρὸς Βεραμῖλια, Σολωμὸν, Χιλιόμοδι, Ἀγ. Βασίλειον, Ἀρχαῖες Κλεωνές καὶ Ἀρχαία Μεμέα. Ὁ δρόμος πρὸς Ἀρτεμισίον "ἐπιβαρύνεται" μετὰ ἐπιπλέον χιλιόμετρα ἀφ' οὗ ἀπὸ Ἀρχαία Μεμέα προχωρεῖ πρὸς τὰ χωριὰ τῆς Ἀργολίδος, Μαλανδρένι, Στέρνα, Λύρικεια, Καπαρέλι καὶ φθάνει πρὶν ἀπὸ τὸ Νεοχώρι καὶ τὴν σήραγγα τοῦ Ἀρτεμισίου. Ἀπὸ τὸ Νεοχώρι εἶναι ἀπόλυτα βέβαιον ὅτι υπῆρχε στὴν ἀρχαιότητα τὸ πέρασμα γιὰ Νεοστάνη καὶ Τεγέα, τὸ ὁποῖον σήμερα εἶναι ἓνα δύσβατον, ἀνὸς ἀνύπαρκτον, μονοπάτι πρὸς ἀόριστον καὶ οἱ χωρικοὶ δὲν χρησιμοποιοῦν. Τὸ πέρασμα αὐτὸ ἀκολούθησε ὁ Φειδιππίδης τὸν ὁποῖον, κατὰ τὸν Ἡρόδοτον, "...συναντᾷ ὁ Πᾶν εἰς τὴν περιοχὴν τοῦ Παρθενίου, παραπάνω ἀπὸ τὴν Τεγέαν..."

Ἡ σήραγγα τοῦ Ἀρτεμισίου ἀποκλείεται ἀπὸ τὴν διαδρομὴν τοῦ Φειδιππίδου δρόμου ἀσυζητητί. Ἀπομένει ἡ μόνη λύσις, καὶ αὕτη εἶναι ἡ ἀνάβασις τοῦ βουνοῦ καὶ τὸ πέρασμα ἀπὸ τις "Πόρτες" πρὸς τὸν δᾶγκα Μαντινείας, πράγμα που καὶ πάλι "ἐπιβαρύνει" τὴν διαδρομὴν μετὰ ἐπιπλέον χιλιόμετρα. Ἀπὸ δᾶγκα κατεύθυνσις πρὸς Νεοστάνη καὶ Τεγέα μετὰ κατάλησιν στὴ Σπάρτη.

2) Διαδρομὴ Μαραθῶνος-Ἀθῆνας. Σύμφωνα πάντοτε μετὰ τις ἱστορικές πηγές ὁ δρόμος ὁ ὁποῖος συνέδεε τὸν Μαραθῶνα μετὰ τὴν Ἀθῆνα περνοῦσε ἀπὸ τὸ δύσβατον τμήμα τοῦ ὄρους Ἀφορισμὸς εἰς τὸ χωριὸν Σταμάτα καὶ ἀπὸ ἐκεῖ μὲσω Κηφισιάς κατέληγε στὴν πόλιν. Αὕτη εἶναι ἡ διαδρομὴ τὴν ὁποία διέτρεξε ὁ Μαραθωνομάχος ὁ ὁποῖος "ἔδραμε πρὸς τὴν πόλιν καὶ δούς εἰς τοὺς ἄρχοντας τὴν χαροποιὸν ἀγγελίαν, ἔπεσε νεκρὸς ἐκ τοῦ κόπου". Τὴν ἀπόστασις αὕτη τῶν 37 χιλιομέτρων περίπου κάλυψε καὶ ὁ Ἀθηναῖος στρατὸς κατὰ τὴν μετάβασίν του στὸν Μαραθῶνα καὶ τὴν ἐπιστροφὴν του στὴν Ἀθῆνα. Ἄγνωστος καὶ μάλλον ἀνεξήγητος παραμένει ὁ λόγος γιὰτὴν θεσπίσθησιν ὡς "κλασσικὴ διαδρομὴ τοῦ Μαραθωνίου Δρόμου" ἡ σημερινὴ κρατούσα. Ὁ Κ. Πάπαρηγόπουλος γράφει σαφέστατα, "Ὁ νικηφόρος Ἑλληνικὸς στρατὸς ὤρμησε δρομαῖος διὰ τοῦ Ἀφορισμοῦ, τοῦ χωρίου Σταμάτα καὶ τῆς Κηφισιάς, πρὸς τὸ ἄστυ, ὅπου ἔφθασε, περὶ λύχων ἀφᾶς, καὶ ἔστρατοπέδουσεν εἰς Κυνόσαργες, παρά τᾶς ὄχθας τοῦ Ἰλισσοῦ."

Αποκλείοντας το δύσβατο πρώτο μέρος της διαδρομής ενός μέλλοντος να καθιερωθεί Μαραθωνίου δρόμου, επέλεξα την πλέον κατάλληλη με μία απόκλιση μέσω του χωριού του Μαραθώνος, της Δίμνης και του Αγ. Στεφάνου.

Συγκεκριμένα η διαδρομή μήκους 46 χιλιομέτρων ξεκινά από τον Τύμβο Μαραθώνος και κατευθύνεται προς Μαραθώνα, Καχέτζι, Δίμνη Μαραθώνος, Αγ. Στέφανο, Δροσιά, από εκεί προχωρεί προς Εκιάλη, Ερυθραία, Κηφισιά, Μαρούσι, Ψυχικό, Αμπελοκήπους και καταλήγει στο Στάδιο.-

Οργάνωση του Φειδιππίδειου Δρόμου

Η έμπνευση και η όλη οργάνωση του Φειδιππίδειου δρόμου ήταν αποκλειστικά προσωπική μου υπόθεση, διότι πιστεύω πως το σοβαρό εγχείρημα της αναβίωσης απαιτούσε ένα μόνο άτομο ικανό να συστρατεύσει όλες τις δυνάμεις του, σωματικές και ψυχοπνευματικές. Τρείς ήταν οι παράγοντες που με οδήγησαν στην επιτυχή αναβίωση του αγώνος: 1) Η αθλητική υποδομή μου και η σκληρή προετοιμασία 2) Η πολυετής πνευματική άσκηση και καλλιέργεια. 3) Ο ψυχολογικός παράγων που δημιούργησε την απόλυτη ταύτιση με το ιστορικό γεγονός.

Κρίνω αναγκαίο να αναφερθώ συνοπτικά στην αθλητική ιστορία μου, πρώτον για να επιβεβαιώσω τον χρυσό κανόνα του αθλητισμού ότι προϋπόθεση για τη διάκριση είναι η ικανότητα, και δεύτερον να αποδείξω ότι η υποδομή για την πραγματοποίηση ενός επιτεύγματος, όπως είναι ο Φειδιππίδειος Δρόμος, παίζει ρόλο αποφασιστικό.

Άρχισα να ασχολούμαι με τον αθλητισμό σε ηλικία 10 ετών (1946). Στις κατηγορίες παιδών και εφήβων (1948-1956) είχα διακρίσεις στα αγωνίσματα Στίβου, στο Ποδοσφαίρο, Μπάσκετ, Βόλλεϋ, Τέννις, Ποδήλατο. Πολυσύνθετος αθλητής στην κατηγορία ανδρών (1956-1976) ειδικά στο Στίβο σαν δρομέυς και δεκααθλητής αλλά και σε ποικίλα αθλήματα όπως το Ποδοσφαίρο, Μπάσκετ, Βόλλεϋ, Τέννις, Ποδήλατο, Κολύμβηση, Ορειβάσια. Ασχολήθηκα με τους δρόμους αντοχής στις κατηγορίες βετεράνων (1976 έως σήμερα) στις οποίες διακρίθηκα ιδιαίτερα (πρωταθλητής Ελλάδος Βετεράνων και διεθνείς νίκες). Πρώτος νικητής στους Μαραθωνίους της Γεούλ, Κορέας (1982, κατηγ. 45-49), του Σύδνεϋ, Αυστραλίας (1985, κατηγ. 45-49) και (1986, κατηγ. 50-54), του Χιούστον, ΗΠΑ (1991, κατηγ. 55-59). Δεύτερος νικητής Ορεινού Μαραθωνίου Κορρηγίας (1979, κατηγ. 40-44), Λος Άντζελες, ΗΠΑ (1985, κατηγ. 45-49). Τρίτος νικητής στο Ελσίνκι, Φινλανδίας (1983, κατηγ. 45-49). Επίσης πέμπτος στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Βετεράνων της Βερόνα, Ιταλίας (1981, κατηγ. 50-54), έκτος στο Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα Βετεράνων του Μάλμοε, Σουηδίας (1986, κατηγ. 50-54) και έβδομος στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα Βετεράνων στο Τούρκου, Φινλανδίας (1991, κατηγ. 55-59).

Ως δρομέυς υπεραποστάσεων έτρεξα στο Σπάρταθλον επί πέντε συνεχή έτη (1983-1987), επίσης στα 100χλμ. της Φλάνδρας, Βελγίου, στην Αυστραλία 220χλμ. Σύδνεϋ-Καμπέρα (1986), τέλος στην παγκόσμια εκδήλωση της UNICEF για τους πεινασμένους λαούς της Αφρικής έτρεξα από την Ολυμπία στην Αθήνα (330χλμ.) το 1986.

Να σημειωθεί ότι στην τελευταία 15ετία σαν δρομέυς αντοχής υπερέβην στις προπονήσεις και στους αγώνες μου τα 100000 χλμ.

Η ιστορία των δρόμων υπεραποστάσεων στην Ελλάδα άρχισε το 1982 όταν μία ομάδα δρομέων Βρετανών της RAF με επικεφαλής τον σμήναρχο John Foden επεχείρησαν να "επαληθεύσουν" τον Ηρόδοτο ο οποίος γράφει στην Ιστορία του ότι ο Φειδιππίδης έφθασε σε δύο ημέρες από την Αθήνα στη Σπάρτη. Τρεις δρομείς περιλαμβανομένου και του αρχηγού τους έφθασαν τελικά στη Σπάρτη. Ο τύπος Ελληνικός και ξένος έγραφε για την "αναβίωση του άθλου του Φειδιππίδη" αγνοώντας το γεγονός ότι ο Φειδιππίδης έτρεξε την απόσταση Αθήνας-Σπάρτης-Αθήνας σε πέντε ημέρες. Από τον επόμενο χρόνο 1983 καθιερώθει ο αγώνας Σπάρταθλον ο οποίος έχει διεθνή απήχηση και διεξάγεται κάθε χρόνο την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου σε μία διαδρομή μήκους 245χλμ.

Αγωνίσθηκα στο Σπάρταθλον με επιτυχία επί πέντε συνεχή έτη, ενώ για τα επόμενα τέσσερα έτη ασχολήθηκα με τα διοικητικά του Διεθνούς Συνδέσμου Σπάρταθλον. Ανέκαθεν όμως είχα στο νου μου το όνειρο της αναβίωσης του Άθλου του Φειδιππίδη. Ομολογώ ότι σαν αθλητής με φιλοδοξίες και υψηλούς στόχους ήθελα να κάμω το εγχείρημα, το οποίο ανέβαλλα διαρκώς λόγω των υποχρεώσεων μου στους αγώνες της Ελλάδος και του εξωτερικού. Ομολογώ επίσης ότι έντονη ήταν η ανησυχία μου μήπως κάποιος δρομέυς ή δρομείς πραγματοποιήσουν την αναβίωση, ευχόμενι πάντως ο δρομέυς να ήταν 'Έλληνας'.

Η αναβίωση την οποία ονειρευόμουν να πραγματοποιήσω δεσμευόταν από την πιστή και αυστηρή εφαρμογή του όρου "Ιστορικός Άθλος".

Έπρεπε να λάρει χώρα κατά τις τελευταίες ημέρες του Αυγούστου, σε διαδρομή πλησιέστερα προς την πραγματική και να ολοκληρωθει εντός πέντε ημερών.

Προσωπική μου δέσμευση ήταν να αγωνισθώ χωρίς χορηγούς και πάσης φύσεως υποστηρικτές και να μεταφέρω σακκίδιο με τα εφόδια μου.

Ανάλογη θα ήταν η αναβίωση του Μαραθωνίου Δρόμου που θα επακολουθούσε στις πρώτες ημέρες του Σεπτεμβρίου.

Από το φθινόπωρο του 1991 το όνειρο ετών για την αναβίωση του Φειδιππίδειου Άθλου έγινε απόφαση, πίστη και αυτοσκοπός, και έτσι άρχισα να προετοιζομαι για τον μεγάλο αγώνα του καλοκαιριού του 1992. Από ιστορικές πηγές συνέλεξα το απαραίτητο υλικό το οποίο μελέτησα προσεκτικά προτού καταλήξω στην οριστική προσέγγιση των ημερομηνιών από τα γεγονότα της Μάχης του Μαραθώνος, και στον προσδιορισμό της διαδρομής που θα έτρεχα, ορισμένα προβλήματα της οποίας εξέτασα επιτοπίως. Στις προπονήσεις μου προοδευτικά ανέβαζα τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά τον δείκτη των χιλιομέτρων ενώ παράλληλα έκαμα πολλή γυμναστική, πεζοπορία και ποδήλατο. Η πρώτη νίκη μου στον Μαραθώνιο του Χιούστον, ΗΠΑ (κατηγ. 55-59) κατά το 1991, όπως και η επίδοσή μου 2ωρ. 47' 30" (μία από τις κορυφαίες παγκοσμίως στην κατηγορία βετεράνων 55-59) στον Μαραθώνιο της Ρόδου το ίδιο έτος, έγιναν αφορμή να προσκληθώ επισήμως να τρέξω στον Μαραθώνιο της Βοστώνης τον Απρίλιο 1992, πράγμα που θεωρείται εξόχως τιμητικό. Ενέτεινα τις προσπάθειες μου για να ανταποκριθώ προς τις απαιτήσεις του αγώνος εκείνου, με συνέπεια να τραυματισθώ σοβαρότατα στους προσαγωγούς και να μείνω μακριά από προπονήσεις και αγώνες. Τονίζω όμως ότι ποτέ δεν θεώρησα ότι ήμουν εκτός μάχης. Βρισκόμουν διαρκώς μέσα στο πνεύμα του Φειδιππί-

δειου Άθλου από τον οποίον αντλούσα δυνάμεις που χαλύβδωναν την ψυχή και το σώμα μου. Έκαμα πολύωρες ασκήσεις στην πεζοπορία, στο ποδήλατο και στην κολύμβηση που αναπλήρωναν το τρέξιμο κατά τον καλύτερο τρόπο, έτσι ώστε όταν επανήλθα τον Ιούνιο στις τακτικές προπονήσεις μου είχα τις δυνατότητες να ανταποκριθώ προς τις ακραίες επιβαρύνσεις των υπερμαραθώνων αποστάσεων.

Η τακτική που θα ακολουθούσα στον αγώνα επιβίωσης του Φειδιππίδειου Δρόμου, όπως τον ονομάζω, ήταν να ξεκινήσω τα μεσάνυχτα Κυριακής προς Δευτέρα 24 Αυγούστου 1992, να περάσω τον Ισθμό Κορίνθου (80χλμ.) στις 09.00 και να φθάσω στην Αρχαία Νεμέα (120χλμ.) στις 14.00-15.00 για ολιγόλεπτη ανάπαυση. Στη συνέχεια να περάσω το Μαλανδρένι 16.00-17.00, το Αρτεμίσιο μέχρι τον Σάγκα 21.00-22.00 και να κλείσω την Δευτέρα στην Τρίπολη (αναγκαστική παρέκκλιση για ανεφοδιασμό) ώρα 24.00-01.00, όπου θα είχα μικρή ανάπαυση. Συνέχεια του αγώνος μου προς Σπάρτη, Τρίτη 25 Αυγούστου, και άφιξη περί τις 12.00.

Ανάπαυση στη Σπάρτη για 12 ώρες και εκκίνηση τα μεσάνυχτα Τρίτης προς Τετάρτη 26 Αυγούστου. Υπολόγιζα να περάσω την Τρίπολη (για ανεφοδιασμό) στις 11.00-12.00, μικρή ανάπαυση και πορεία προς Σάγκα 15.00-16.00, πέρασμα Αρτεμισμού, άφιξη στο Μαλανδρένι 20.00-21.00 και κλείσιμο της Τετάρτης ώρα 23.00-24.00. Ανάπαυση. Πορεία προς Λόρινθο με πιθανή άφιξη στις 09.00-10.00 της Πέμπτης 27 Αυγούστου. Ανάπαυση, ανεφοδιασμός. Τελικό στάδιο αγώνος προς Αθήνα όπου ανέμενα ότι θα φθάσω πριν τα μεσάνυχτα (22.00-23.00)

Την Τετάρτη 2 Σεπτεμβρίου, ημέρα της Μάχης του Μαραθώνος σύμφωνα με τους υπολογισμούς μου, προγραμματίσα να τρέξω τον Μαραθώνιο δρόμο από τον Τύμβο Μαραθώνος μέσω Μαραθώνος, Δίμνης, Αγ. Γεωργίου, Δροσιάς, Βικάλης, Ξυθραΐας, Κηφισιάς, Αμαρουσίου, Ψυχικού, Αμπελοκήπων και τερματισμό το Στάδιο, αποτίοντας φόρο τιμής στους Μαραθωνομάχους.

Το σακκίδιο που μετέφερα στον Φειδιππίδειο δρόμο είχε εφόδια βάρους 5-6 κιλών, κυρίως τρόφιμα, ήτοι: 2 λίτρα νερό, για το οποίο φρόντιζα να ανεφοδιάζομαι τακτικά, 1 λύτρο αναψυκτικά, ξηροί καρποί, μπισκότα (αλμυρά, γλυκά), ψωμί, φρούτα, γλυκά. Επίσης είχα μαζί μου δύο φανέλλες, ελαφρά νάυλον φόρμα, ζεύγος κάλτσες, καπέλλο, γυαλιά ηλίου, επιδέσμους, λευκοπλάστ, ηλεκτρολύτες και φαρμακευτικά πρώτης ανάγκης, μαχαίρι, φακό, θερμόμετρο για την καταγραφή των θερμοκρασιών, το σπορτέστερ του Β.Κ.Α.Ε. για μέτρηση των παλμών της καρδιάς, τέλος το ημερολόγιο μου το οποίο ενημέρωνα ανελλιπώς.

Πιστεύω ότι ο αρμονικός συνδυασμός σώματος και ψυχής επιτυγχάνεται με την διαρκή άσκηση και οδηγεί στην αυτογνωσία. Η ταύτιση μου με το ιστορικό γεγονός υπήρξε απόλυτη, διότι μου είναι αδιανόητο πώς άλλως θα έφθανα στην επιτυχία της αναβίωσης που προϋπόθεση της είχε την υπέρτατη προσπάθεια.

Έχοντας και άλλοτε φθάσει και υπερβεί τα όρια των δυνατοτήτων μου μπορώ να αξιολογήσω τον πρωτεύοντα ρόλο που παίζουν η ψυχή και το πνεύμα σε έναν αθλητικό αγώνα, έναν αγώνα ο οποίος να διέπεται μόνον από τα αγνά και υψηλά ιδανικά. Για μένα οποιοδήποτε άλλο κίνητρο που έχει σχέση με το συμφέρον, την ιδιοτέλεια και την σκοπιμότητα σπιλώνει την αγωνιστική προσπάθεια και γίνεται μία αιτία για την κοινωνική παρακμή.

Τα βήματα του ακολουθώ
και ρυθμικά τ αναμετρώ, τ αναμετρώ,
σιέφη, πανάξια σαλπίζει η σιέφη,
σκοπός και σύμβολο ο παιάνας.
Δυτρωτική η φυγή,
λυτρωτικός κι ο γυρισμός.
Απέραντος ο δρόμος, η ανάσα καυτή,
φως και σκοτάδι, σκοτάδι και φως,
προβάλλει κι ένας ακόμη Γολγοθάς.
Το μήνυμα αισιόδοξο φτερουγίζει,
η ζωή είναι νίκη κι η νίκη είναι ζωή.
Ρουφά το αγριολούλουδο μιαν ευωδία αιώνια.
Η ανάσα η πνιχτή γίνεται αγώνας
και χαράζει την πορεία της άλλης στιγμής
κι έπειτα χάνεται στην αγκαλιά
των πανένδοξων λύφων.

Δίγες ώρες πριν φθάσω στον Ιερό Βράχο από όπου θα κάμω το ξεκίνημα μου,
ο νους κι η καρδιά φτιάχνουν την προσευχή τους.

Η αντίστροφη μέτρηση έχει αρχίσει, πλησιάζω τη μεγάλη στιγμή της αλήθειας
που την πλημμυρίζουν η ιερότητα και το δέος. Οι προσδοκίες ετών συναντώνται
στον ονειρεμένο δρόμο του Φειδιππίδη και με οδηγούν στο ραντεβού με την
Ιστορία. Συναισθάνομαι το βάρος της ευθύνης, έχω βιώσει το μήνυμα που στέλνε-
ται μέσα από τους αιώνες και η παρόρμηση γίνεται ακατάσχετη. Η σιέφη φτερου-
γίζει από την Αττική στην Κορινθία, στην Αργολίδα, στην Αρκαδία, στην Λακωνία...
κι ύστερα πάλι γοργά επιστρέφει στην Αττική γη..., πόσο εύκολα τής ξεφεύγουν
οι λεπτομέρειες που αναλογούν σε κόπους και αγωνίες και στην υπερένταση των
ατέλειωτων ωρών και των εξουθενωτικών ημερών για να φθάσω στον πολυπόθητο
σκοπό μου. Γνωρίζω τι με περιμένει, κάτι που εκείνοι που με περιβάλλουν αγνοού
και αδυνατούν να συλλάβουν ίσως, γιαυτό και με κοιτάζουν με σκεπτικισμό.

Έχω διεισδύσει στον επικό κόσμο του τολμήματός και της περιπέτειας, πιθαν-
νώτατα δείχνω μαγνητισμένος και απόμακρος, κι αυτός είναι ο λόγος που απαιτώ
από τους ανθρώπους που θα ασχοληθούν με τον αγώνα μου να βρίσκονται διακρι-
τικά σε απόσταση. Ο πανίσχυρος σύμμαχος μου είναι η ιδέα που θα κατευθύνει τα
βήματα μου, μια ιδέα που συχνότατα στην εποχή μας γνωρίζει τη βάνουση εκμετάλ-
λευση. Αλήθεια γιατί λησμονούμε εύκολα και συχνά ποδοπατούμε εκείνες τις αρχές
της ζωής μας, της ύπαρξης μας, που ξεπηδούν μέσα από τις ρίζες μας;

Τα μεσάνυκτα της Κυριακής προς Δευτέρα 24 Αυγούστου 1992 βρίσκομαι κάτω
από την Ακρόπολη, έτοιμος για την εκκίνηση μου. Παρευρίσκονται για να με αποχα-
ρετίσουν η σύζυγος μου Τιτίκα, ο γιός μου Γεώργιος έφεδρος ανθυπολοχαγός,
ο αδελφός μου Δημοσθένης ανώτερο στέλεχος της Ε.Α.Β. , ο Δ^ρ Γεώργιος Ροντο-
γιάννης του Εθνικού κέντρου Αθλητικών Έρευνών, ο οποίος επιμελείται της Επι-
στημονικής Έρευνας για τον αγώνα μου, ο κ. Ανδρέας Αλεξανδρής δικηγόρος,
Πρόεδρος Ταμ. Έθν. Οδοποιίας, ΥΠΕΧΩΔΕ, ο οποίος προϊστάται του ελέγχου του αγώνα
και της ασφαλείας μου, και οι συναθλητές μου μαράθωνοδρόμοι Γ. Μιχόπουλος,

Δ. Καμπέρογλου (ιατρός), Β. Πασσαλής, Α. Φραγκάτος, Α. Ζήσης (πλοίαρχος), Γ. Ανδριώτης, Β. Αργυρόπουλος, Γ. Αργυρόπουλος, Γ. Κασιμέρης, Δ. Παπαεμμανουήλ.

Η έξοδος μου από την Αθήνα συνοδεύεται από ευχές, ωστόσο η πραγματικότητα όταν μείνω μόνος είναι διαφορετική διότι βρίσκομαι ενώπιον μιας παράτολμης προσπάθειας με χαρακτήρα πολυδιάστατο, η έκβαση της οποίας απαιτεί πολύ προσεκτική και σκληρή οργάνωση, μεγάλη καρδιά και αυτοσυγκέντρωση, ενώ παραμένουν άγνωστα τα στοιχεία εκείνα που συνθέτουν απρόβλεπτα γεγονότα και εξελίξεις ως προς την όλη περιπέτεια των 480 χλμ. και των 4 ή 5 ημερών.

Δίγα λεπτά πριν τα μεσάνυχτα το απορτέστερ δείχνει 64 παλμούς καρδιάς.

Ακύμαντη και πολύ ζεστή η νύχτα της Αθήνας, ο έναστρος ουρανός της το αιώνει στολίδι της. Θερμοκρασία 29°C. Φορώ επιγονατίδες και επιστραγαλίδες προληπτικά για τυχόν τραυματισμούς λόγω του επιπλέον βάρους του σακκιδίου που μεταφέρω.

Ξεκινώ ώρα 00.01 της Δευτέρας 24 Αυγούστου 1992 τον Φειδιππίδειο Δρόμο.

Με συνοδεύουν για 10 χλμ. οι Γ. Μιχόπουλος, Β. Αργυρόπουλος μέχρι το Δαφνί. Τρέξιμο 8 χλμ. από Θησείο, Ιερά Οδό, Αιγάλεω και βάλισμα 2 χλμ. στον ανηφορικό δρόμο του Χαϊδαρίου. Το σακκίδιο αναπηρά στην πλάτη και δυσχεραίνει τον ομαλό ρυθμό στο τρέξιμο μου, έτσι περνά εναλλάξ τα χέρια πίσω στην πλάτη για να συγκρατώ το σακκίδιο. Το πρόβλημα υπάρχει ευθύς εξ αρχής και είμαι υποχρεωμένος να το αντιμετωπίσω με τον καλύτερο δυνατό τρόπο γιατί από την πείρα μου στις υπεραποστάσεις γνωρίζω ότι το τρέξιμο γίνεται αδύνατο αν ο δρομέας μεταφέρει σακκίδιο, και ο Φειδιππίδειος δρόμος μου δεν είναι αγώνας πεζοπορίας...

Στα 10 χλμ. έσω από τον Βοτανικό Κήπο η ώρα είναι 01.10, θερμοκρασία 29°C. Αποχαιρετώ τους φίλους μου και κατηφορίζω προς Σκαραμαγκιά όπου στο 15^ο χλμ. η ώρα είναι 01.35. Συναντώ τυχαία τον πεζοπόρο Χρήστο Αλεξέη που κατευθύνεται προς Μελοπόννησο, συμραδίζουμε περίπου 3 χλμ., ύστερα συνεχίζω το τρέξιμο μου και στα 20 χλμ. στη Χαλυβουργική Ασπρπύργου φθάνω στις 02.35. Ο θυρωρός του εργοστασίου πολύ φιλικός με αναγνωρίζει από τους αγώνες μου στο Σπάρταθλι και μου επιτρέπει να τηλεφωνήσω στη σύζυγο μου υπενθυμίζοντας κάποιες προμήθειες που θα μου φέρει στη μερέα το απόγευμα.

Στις δεξαμενές πετρελαίου Ξλευσίνας στο 25^ο χλμ. η ώρα είναι 03.05 και η θερμοκρασία 28°C. Σπορτέστερ: 98. Τρώγω μπανάνα. Στο μεταξύ έχω καταναλώσει αρκετό νερό και έτσι ανεφοδιάζομαι από τη ρύση του θυρωρείου.

Ναυπηγεία, ανηφόρες, κάνω τρέξιμο και βάλισμα και φθάνω στο 30^ο χλμ. στο Δουτρόπυργο στις 03.45 με θερμοκρασία 28°C και σπορτέστερ 108. Τρώγω μπισκότα και ξηρούς καρπούς. Στη Ν. Πέραμο στο 35^ο χλμ. ένα αεράκι δροσίζει την ζεστή ανάσα της νύχτας και με ανακουφίζει. Πάντως δεν έχω αισθανθεί την παραμικρή κόπωση παρ' ότι το σακκίδιο επιβαρύνει την αγωνιστική μου προσπάθεια.

Στις 04.30 σταματώ σε φούρνο και ανεφοδιάζομαι με νερό και τώρα τρέχω κρατώντας δύο από τις πλαστικές φιάλες στα χέρια για να διαμοιράζω το βάρος, εξ άλλου φροντίζω σε πρώτη ευκαιρία να έχω επάρκεια νερού αφού για 30 χλμ. υπάρχουν ερημιές. Ο δρόμος των Μεγάρων είναι επικίνδυνος ημέρα και νύχτα, γίνεται μάλιστα και δυσάρεστος από τη δυσωδία των ορνιθοτροφείων ιδιαίτερα το καλοκαίρι. Δύο περίπου χιλιόμετρα πριν από τα Μέγαρα παραπατώ στην άκρη του δρόμου και πέφτω με ορμή στην άσφαλτο αλλά σώζομαι από τραυματισμό χάρη στις δύο

πλαστικές φιάλες που κρατώ στα χέρια μου και χάρη στις επιγονατίδες μου, χάνω όμως το πολύτιμο νερό. Στις 05.00 περνώ το 40^ο χλμ. στη γέφυρα της Εθνικής οδού ενώ εξακολουθεί να με απασχολεί το πρόβλημα του σακκιδίου μου: πόσο θα αντέξουν οι ωμοπλάτες, η μέση, τα γόνατα, οι αστράγαλοι;

Μετά τα Μέγαρα αρχίζουν οι λόφοι της Κακιάς Σιάλας και της Κινέτας, στις δύσκολες ανηφόρες φροντίζω να μη σπαταλώ ενέργεια και βαδίζω με γοργό ρυθμό ενώ στο ευνοϊκό έδαφος τρέχω. Στο 50^ο χλμ. έχει ξημερώσει, ώρα 06.30, θερμοκρασία 27^ο C, υπάρχει άπνοια και υγρασία. Σπορτέστερ 124, γενική κατάσταση πολύ καλή. Τρώω φρούτα. Από εδώ και ύστερα καταργώ τη μεταφορά του σακκιδίου στην πλάτη και το κρατώ εναλλάξ στα χέρια δίνοντας με τον καλύτερο πρακτικό τρόπο λύση στην ταλαιπωρία 50 ολόκληρων χιλιομέτρων. Η μεταφορά του σακκιδίου στην πλάτη γίνεται μόνο από πεζοπόρους, και οπωσδήποτε εγώ δεν είμαι πεζοπόρος αλλά δρομέυς, και δεν θα διακινδυνεύσω τον φειδιππίδειο δρόμο προκαλώντας ενδεχομένως τραυματισμούς και τον κίνδυνο μιας πρόωρης κόπωσης, για να μην αναφέρω και τη τεράστια απώλεια χρόνου που μου κοστίζει αυτός ο αγώνας της επιβίωσης.

Το απόθεμα του νερού έχει εξαντληθεί ώρα 07.00 στο 55^ο χλμ. και καταφεύγω στους εργάτες μιας οικοδομής οι οποίοι μου δίνουν δροσερό νερό από το ατομικούς φλασκί. Στο 60^ο χλμ., ώρα 07.40, θερμοκρασία 28^ο C, βγάζω τις επιγονατίδες που με ενοχλούν. Κατάσταση μου άριστη.

Στους Αγ. Θεοδώρους φτάνω στις 08.15 (65^ο χλμ.) και κάνω μία στάση για πρόγευμα (γάλα-κακάο και σπανακόπιττα) και για ανεφοδιασμό (4 ροδάκινα, 4 μπανάνες, φωμί, αναψυκτικά, νερό). Ατυχώς τη στιγμή που πληρώνω για το νερό η φιάλη μου πέφτει, σπάζει και γεμίζει νερά ο χώρος, οι ιδιοκτήτες μου μιλούν αγενέστατα, ερεθίζομαι και δημιουργείται επεισόδιο... Αναχωρώ εκνευρισμένος τρέχοντας γρηγορότερα από τον συνήθη ρυθμό μου τον οποίο προσπαθώ μάταια να μετριάσω. Τρέχω έτσι περί τα 4 χλμ. πλησιάζοντας τις εγκαταστάσεις της Μότορ Όϊλ (70^ο χλμ.), οπότε ανακαλύπτω ότι λείπει από το σακκίδιο η νάυλον τσαντούλα με το σπορτέστερ, τα γυαλιά μου, το καπέλλο, το θερμόμετρο, το ημερολόγιο μου. Προφανώς τα λησμόνησα στο οπωροπωλείο όπου τακτοποίησα τα πράγματα μου. Συνειδητοποιώ ότι κάποια κατάρα με συνοδεύει, όμως είμαι υποχρεωμένος να αντιμετωπίσω τις όποιες δυσκολίες συναντήσουν τα βήματα μου. Επιστρέφω στους Αγ. Θεοδώρους, παίρνω τα πράγματα μου και επειδή ο ήλιος αρχίζει να καίει φορώ το καπέλλο αλλά σπάζει ο σκελετός των γυαλιών μου και υποχρεώνομαι να τον δέσω με σύρμα... Φεύγω γρήγορα από το μέρος όπου συνέβησαν τα αλυσιδωτά, άτυχα συμβάντα, έχω ωστόσο επιβαρυνθεί με 8 χιλιόμετρα επιπλέον και μια καθυστέρηση περίπου μιάμισης ώρας.

Περνώ την Μότορ Όϊλ (70^ο χλμ.) και φτάνω στο 75^ο χλμ. στις 10.05 με ζέστη 30^ο C και σπορτέστερ 125, στην προσπάθειά μου να καλύψω τον χαμένο χρόνο, ενώ κανονικά θα έπρεπε να ήμουν τώρα στον Ισθμό. Η κατανάλωση υγρών γίνεται μεγάλη και μάλιστα σε μια περιοχή πολύ δύσκολη. Στον Ισθμό στο 80^ο χλμ. φτάνω στις 10.35 με άπνοια και 32^ο C, τρώω φρούτα και μπαίνω αποφασιστικά στη μάχη της Κορινθίας. Απειλητικός ο ήλιος στην περιοχή των Εξαμιλλίων (35^ο C υπό σκιάν), η ζέστη με την υγρασία με "στεγνώνουν", τρώω φρούτα, μπισκότα και καταναλίσκω πολλά υγρά (νερό, αναψυκτικά, ηλεκτρολύτες), όχι πάντως όσα θα έπρεπε γιατί υπάρχει κάποιο όριο βάρους στο σακκίδιο μου. Στο 90^ο χλμ. περνώ στις 11.35 με θερμοκρασία 35^ο C.

φαντάζομαι ότι με το γοργότερο διάβα του ο Φειδιππίδης είδε τούτα τα μέρ-
τέτοια περίπου ώρα της ημέρας και ο μεσημεριανός ήλιος τον ταλαιπώρησε όπως
κάνει και σε μένα τώρα. Το πλεονέκτημα της νυκτερινής διαδρομής από την Αττική
στην Κορινθία διαδέχεται τώρα μια πολύωρη προσπάθεια μέσα από τραχειά μέρη.

Σολωμός 95⁰ χλμ., ο καύσωνας επιβάλλει τη θέληση του, φοβερές ανηφόρες προβά-
λουν μπροστά μου, όμως τίποτε δεν μπορεί να με κάμψει. Το θερμομέτρο δείχνει
38⁰ C υπό σκιάν κι εγώ έχω προσαρμοστεί με τις συνθήκες και κινούμαι με εκπλη-
κτική άνεση. Σε τέτοιες κρίσιμες περιστάσεις κερδίζεται η μάχη σε αγώνα υπερ-
αποστάσεως. Τρέχω μέσα στο χώρο και στον χρόνο με τον ήρεμο, σταθερό και επί-
μονο ρυθμό μου, και σιγοσφυρίζω και σιγοτραγουδώ και σκέπτομαι. Επιβάλλω τις
πνευματικές ασκήσεις στον εαυτό μου, όπως συνηθίζω να κάμω, μεθοδεύω την εξέ-
λιξη του αγώνος μου, υπολογίζω, πειραματίζομαι, διαλογίζομαι, ονειροπολώ.

Ευχάριστη νότα στο μονότονο τρέξιμο μου γίνονται οι οδηγοί που με χαιρε-
τούν κι εγώ ανταποδίδω. Το περιβάλλον το ζω με όλες μου τις αισθήσεις, χαίρομα
τη φύση και γοητεύομαι με την εναλλαγή του τοπίου.

Φθάνω έξω από το Χιλιομόδι στο 100⁰ χλμ. ώρα 13.00, σπορτέστερ 128, ρυθμός
αγωνιστικός για άλλες προδιαγραφές που με ενθουσιάζει γιατί γίνεται μέσα σε
συνθήκες αντίξοες κι ενώ μεταφέρω σακκίδιο. Τρώγω φρούτα, ρίχνω νερό επάνω μου
ένα νερό που σχεδόν έχει βράσει από τα Ξεαμίλλια και το οποίο είμαι υποχρεω-
μένος να πίνω.... Στην πλατεία του χωριού αγοράζω όροσερό νερό από το περίπτε
ενώ ανταλλάσσω μερικές κουβέντες με τρεις χωρικούς. "Άρχισε ο αγώνας;" ρωτούν
εννοώντας το Σπάρταθλον. "Όχι, αναβιώνω τον αληθινό αγώνα του Φειδιππίδη στη
σωστή εποχή, στη σωστή διαδρομή και με τον σωστό τρόπο." τους λέγω, και ο ηλικι-
μένος της συντροφιάς παρατηρεί, "Καλά κάνεις παλληκάρι μου, χαρά στο κουράγιο
σου... αλλά μου λές τι γυρεύουν οι άλλοι και τρέχουν από κει κάτω;", υπονοώντ
το Σπάρταθλον που κάνει ολόκληρη βόλτα από Άσσο, Ζευγολατιό, Σουλινάρι, Χαλκιδί.

Άλλα 10 χλμ. με ανηφόρες πάνω στην καυτερή άσφαλο και πλησιάζω τον Αγ. Βασ-
λειο. Ένα κοριτσάκι ποτίζει με το λάστιχο τον κήπο, σταματώ και καταβρέχομαι,
ενώ γεμίζω τα δύο πλαστικά μπουκαλάκια μου. "Πας στο σχολείο;" την ρωτώ, δειλά
φιθυρρίζει, "...στην έκτη..." σου μάθανε για τον Φειδιππίδη τον Μαραθωνομάχο;"
κι εκείνη νεύει καταφατικά. Την ευχαριστώ και φεύγω συλλογισμένος γιατί ξέρω
και πολύ καλά μάλιστα ότι στο βιβλίο της Ιστορίας της Α Γυμνασίου το κοριτσά-
κι δεν θα βρει να διαβάσει ούτε μία γραμμή
για τον άθλο του Φειδιππίδη!....

Στροφή για τις Αρχαίες Κλεωνές, μια αραιή συννεφιά απλώνεται εδώ ενώ η κου-
φόβραση παραμένει έντονη. Ο αγροτικός δρόμος οδηγεί στους λόφους ψηλά. Δυό νεα-
ροί σε Ξρακτέρ μου κάνουν νόημα και μου δείχνουν ένα μικρό πεπόνι σαν δώρο,
"γκουντ-γκουντ" μου λένε... κι εγώ περνώ απέναντι, το παίρνω, χαμογελώντας λέγω
"ευχαριστώ, παιδιά, νάστε καλά." και συνεχίζω το τρέξιμο ενώ τους ακούω να ανα-
φωνούν, "Έλληνας, Έλληνας είναι. Καλό τρέξιμο." Τρέχω ανάμεσα στα αμπέλια και
ακούω τη φωνή μου, "Γιατί τάχα να βιώνουμε μέσα μας τον μη-Έλληνα; ; ;"

Πολεμώντας μέτρο προς μέτρο την απότομη κλίση του εδάφους περνώ το 115⁰ χλμ
στις 14.30, οι Αρχαίες Κλεωνές γίνονται μια νέα δοκιμασία αν και αποφεύγω να
αποκαλώ Γολγοθά αυτούς τους λόφους που κατακτώ με τόσο εύρωστους δρασκελισμούς

Ο τελευταίος λύφος θύμα της μανίας των εμπρηστών, ένα θέαμα μελαγχολικό.

Κατηφορίζω στην κοιλάδα της Νεμέας, φθάνω στην Αρχαία Νεμέα στο 120^ο χλμ. ώρα 16.30, αλλά προτιμώ να προχωρήσω μέχρι το 123,5 χλμ. στο εξοχικό κέντρο Όασις έξω από την πόλη της Νεμέας σε μέρος ερημικό για να αναπαυθώ για λίγο. ώρα 16.55, θερμοκρασία 36^ο C, σπορτέστερ 120. Γεύμα (ρύζι, ψητός βακαλάος, φωμί, αναφυκτικό) και ανάπαυση στο χόρτο 30'. Με διακατέχουν δύο διαφορετικά συναισθήματα εδώ, πρώτα ο ενθουσιασμός γιατί βρίσκομαι σε πολύ καλή κατάσταση παρά τις δυσμενείς συνθήκες, δεύτερον η ανησυχία γιατί ο ουρανός στα βορειοδυτικά γίνεται μολυβένιος και εκεί στην καρδιά της Πελοποννήσου, στην Κυλλήνη και στον Χελμό μένονται καταιγίδες. Αν προχωρήσει ο καιρός προς τα νότια όπου κατευθύνομαι ενδέχεται να μου δημιουργήσει πρόβλημα.

Η σύζυγος μου που με αναμένει στη Νεμέα με ανεφοδιάζει με τα αναγκαία τρόφιμα. Το αυτοκίνητο ελέγχου και ασφαλείας μου με τον κ. Α. Αλεξανδρή βρίσκεται εδώ. Στις 17.30 ξεκινώ μέσα σε λιοπύρι για να κατακτήσω το πιο τραχύ ίσως τμήμα της διαδρομής από Νεμέα στο Μαλανδρένι, το επωνομαζόμενο από εμάς τους Σπάρταθλητές "Κρανίου Τόπος". Τρέχω με αποφασιστικότητα και θέληση χαλύβδινη σαν να πρόκειται αυτά τα 14 χλμ. να είναι ο αποκλειστικός στόχος μου, φυσικά η εξήγησή δίδεται μόνο από όσους έχουν δοκιμάσει αυτήν την εμπειρία στο Σπάρταθλον. Η αγωνιστική μου συμπεριφορά τώρα είναι τέτοια ώστε να θέλω να συντρίψω οποιεδήποτε προκατάληψη για τον Κρανίου Τόπο, τον οποίο θα αντιμετωπίσω και στην επιστροφή μου. Για μένα το πέρασμα του Αρτεμισίου δεν είναι τόσο οδυνηρό όσο τούτο εδώ το τμήμα. Και είναι η πρώτη φορά που το αντιμετωπίζω με το φως της ημέρας. Τρέχω ανάμεσα στα φαράγγια και σχηματίζω μια άλλη ειάσταση για τον Κρανίου τόπο, εκείνη της αρχέγονης εποχής, δεν πρέπει να άλλαξε τίποτα από τον καιρό του Φειδιππίδη. Φαντάζομαι ότι στα μέρη αυτά τα άγρια και δύσβατα ο Φειδιππίδης είχε σύμμαχο τη νύχτα αφού οι Αργείοι ήσαν φίλικοί προς τους Πέρσες..

Ο σκελετός δοκιμάζεται βάνουσα, τα πόδια κλονίζονται στο αδυσώπητο μονοπάτι αλλά πειθαρχημένα ακολουθούν τις προταγές του μυαλού, το στόμα ξερό κι η ανάσα βαρεί, ο δρόμος του Μαλανδρενίου σε αναδεικνύει ή σε καταπίνει, συμβιβασμοί δεν υπάρχουν, κι εγώ εδώ καλούμαι να πληρώσω το τμήμα εις διπλούν. Κι ενώ σκέπτομαι κι αγωνιό πως θα ξεπεράσω αυτό το ορεινό χωριό με τον πρωτόγονο χαρακτήρα του μεταθέτω τη σκέψη σαν αστραπή στην επιστροφή μου "...μεθαύριο θα είναι βράδυ όταν θα παλεύω σε τούτο το μονοπάτι ύστερα από 350 χλμ. αγώνος..."

Μαλανδρένι, 137^ο χλμ., ώρα 18.50, στάση 5' για τσάϊ και γλυκό και κατηφορίζω προς τη Στέρνα, διαπιστώνω όμως ότι η απόδοση μου πέφτει κατακόρυφα, νοιώθω δυσφορία κι έχω χάσει μεγάλο ποσοστό από την ενέργεια η οποία, επί 19 ώρες στα 140 περίπου χιλιόμετρα του αγώνος μου, με προωθούσε αδιάλειπτα. Αντιλαμβάνομαι ότι μοιραία ήλθε η "χαμηλή απόδοση" που κτυπά τον υπερμαραθωνοδρόμο ξαφνικά και απροειδοποίητα. Είναι κανόνας στους αγώνες αυτούς μετά από πολύωρο τρέξιμο να συμβεί κάτι τέτοιο και την καλή διάθεση και υψηλή απόδοση του δρομέα να την διαδεχθεί μια κάθετη πτώση, και επειδή δεν είναι δυνατόν να αποδίδουμε πάντοτε και "επ' αόριστον" άριστα - όπως πιστεύουν οι αμύητοι και οι αφελείς - και αφού δεν είμαστε μηχανές πρέπει να δείχνουμε συντηρητισμό αλλά και προνοητικότητα. Πώς αντιμετωπίζεται η περίπτωση αυτή είναι απλό και συγχρόνως δύσκολο....

Απαιτείται υπομονή, στρατηγική και αυτοσυγκέντρωση για να ξεπεραστεί η κρίση, γιατί είναι βέβαιο ότι ο οργανισμός θα επανέλθει αρκεί να μη δεχθεί πίεση κατά την στιγμή της κατάρπτωσης, είτε ενδογενή είτε εξωγενή πίεση που έχει παρατηρηθεί σε διάφορους μεγάλης διάρκειας αγώνες.

Είναι οι στιγμές που καταβάλλω ιδιαίτερη προσπάθεια όταν το σώμα αρνείται να τρέξει υποτυπωδώς τουλάχιστον και απλώς βαδίζει σε έδαφος ευνοϊκό, επιπλέον αισθάνομαι ότι αφυδατώνομαι και πίνω κατά διαστήματα ηλεκτρολύτη, ωστόσο δεν πανικοβάλλομαι, υποφέρω αλλά υπομένω και ο νους διώχνοντας κάθε άσχημη σκέψη επιμένει προτρέποντας το σώμα να τρέξει. "Θα τρέξεις γιατί μπορείς. Κάνε την πρώτη κίνηση, άλλαξε τους πρώτους βιασκειλισμούς κι έπειτα θα γίνεις κυρίαρχος του δρόμου πάλι."

Είναι οι στιγμές που συγχρόνως η κοιλάδα αρχίζει να σκοτεινιάζει, κατάμαυρα σύννεφα σκεπάζουν τα πανύψηλα βουνά ενώ βροντές ακούγονται πίσω μου κατά τη Νεμέα... Χαπλώνω για λίγο σ ένα χωράφι και κλείνω τα μάτια, παίρνω βαθιές αναπνοές, ηρεμώ. Μέσα σε 10' νόμισα ότι κοιμήθηκα γιατί με ξύπνησε μια βροντή πέρα από το Μαλανορένι, ευθύς σηκώνομαι, πίνω νερό, τρώω δυό μπισκότα και τρέχω. Τρέχω αφού έχω χάσει αρκετό χρόνο βαδίζοντας από το Μαλανορένι μέχρι τη Στέφν 5 χλμ. - αν μπορώ να χαρακτηρίσω απώλεια χρόνου τις στιγμές της κατάρπτωσης - κι έχοντας πέσει έξω από τους υπολογισμούς μου 2 ώρες συνυπολογιζομένης της πρωϊνής περιπέτειας στους Αγ. Θεοδώρους. Ξεκίνο που με απασχολεί τώρα είναι αν κατορθώσω να περάσω το Αρτεμίσιο έστω και μέσα στο βράδυ με τέτοιο απειλητικό καιρό. Ομολογώ ότι παρ όλο ότι τρέχω μέσα στη βροχή τώρα και ο καιρός έχει κλείσει τριγύρω φέρνοντας τη μπόρα, δεν μπορώ να πιστέψω ότι δεν θα περάσω το Αρτεμίσιο γιατί από τη φύση μου είμαι αισιόδοξος και μαχητικός και δεν έχω πιστέψει στις συγκυρίες αν και έχω συναντήσει τόσες πολλές στη ζωή μου. Είναι τόσο ραγδαία η εξέλιξη του καιρού ώστε ελπίζω να περάσει η μπόρα μέσα στο επόμενο δίωρο του αγώνος μου και να μου επιτρέψει να περάσω την κορυφή. Κοιτάζω κάτω απ τ' βρεγμένο καπέλλο μου ψηλά στο βάθος την κορυφή του βουνού, το πέρασμα που οι ντόπιοι αποκαλούν "Πόρτες", κι ελπίζω με το μικρό φωτεινό κομμάτι του ουρανού. Όμως οι κεραυνοί πέφτουν πίσω μου, η βροχή γίνεται κατακλυσμός, περνά από τη Δύρκεια στο 145^ο χλμ. στις 20.25, βρεγμένος μέχρι το κόκκαλι και συνεχίζω προς Καπαρέλι μέσα σε κόλαση, τα αστροπελέκια πέφτουν σαν ρουκέτες και συγκλονίζουν την κοιλάδα, οι καταρράκτες του ουρανού άνοιξαν, μια νύκτα εφιαλτική μέσα σε μια άγρια φύση κι εγώ μόνος στον ανηφορικό δρόμο γεμάτος δέος αλλά και πείσμα αγωνίζομαι να φθάσω στο χωριό. Τούτη η όμορφη κοιλάδα έχει μετατραπεί σε κοιλάδα του διαβόλου... Ψιθυρίζω και η φωνή μου ακούγεται σαν ένα υπόκωφο βογγητό, "θέλω μιάμιση ώρα ν ανέβω τις κορδέλλες κι από εκεί σαράντα λεπτά να σκαρφαλώσω το μονοπάτι μέχρι την κορυφή. Δεν θα περάσει το κακό μέχρι τότε; Καλοκαιρινή μπόρα είναι..." Το Αρτεμίσιο δέχεται τώρα όλο το μένος της καταγίδας, γίνεται χαλασμός θεού, άλλα τρία χιλιόμετρα και φθάνω στο Καπαρέλι στις 21.05. Βρίσκω καταφύγιο στο γιαπί, γνωστό μου από το Σπάρταθλον, το σπορτέστερ δείχνει 126. Πόση δύναμη ψυχική έχει συσσωρευτεί στην όψη μου φαίνεται από την έκφραση των ανθρώπων που έχουν μαζευτεί και με κοιτάζουν

Ανάμεσα σε μια ντουζίνα χωρικούς βρίσκονται η ταραγμένη σύζυγος μου και ο κ. Α. Αλεξανδρής που φροντίζουν να με περιποιηθούν ενώ κάποιος χωρικός μου φέρνει μια κουβέρτα να τυλιχτώ. Αλλάζω ρούχα και συνεχώς μονολογώ, "...έπρεπε να βρίσκομαι τώρα από την άλλη μεριά του βουνού..." και η απάντηση είναι ένας κεραυνός που πέφτει δίπλα μας. Οι χωρικοί με αναγνωρίζουν από τους αγώνες μου στο Σπάρταθλον. Τρώω μπισκότα και φρούτα και πίνω τσάι, ενώ μετρώ το χρόνο που περνά... Μετά τις 21.30 η κατάσταση του καιρού χειροτερεύει με αλληπάλληλες καταιγίδες και οι χωρικοί με διαβεβαιώνουν ότι η θεομηνία θα διαρκέσει πολύ, και να μη επιχειρήσω να βγω στο βουνό γιατί κινδυνεύω. Ο έμπειρος κ. Γ. Καπαρέλος μου εξηγεί, "Μη περιμένεις να σταματήσει... Τούτος ο καιρός τραβάει πολύ. Το έλατο πηγαίνει στο έλατο, ο καιρός έρχεται από τον Χελμό, μαζεύεται εδώ στο Αρτεμίσις και προχωρεί στο Μαίναλο, εκεί στην Τρίπολη μπορεί να ρίξει χοντρό χαλάζι. Μη διανοηθείς να περάσεις το βουνό, άκουσε κι εμάς που ξέρουμε." Και προσφέρεται να με φιλοξενήσει στο σπίτι του.

Με απογοήτευση βλέπω την ώρα να κυλά στις 22.30, ύστερα 23.30, με αμείωτη ένταση η θεομηνία συνεχίζεται κι εγώ καθηλωμένος εδώ στο Καπαρέλι έχω μουδιάσει, έχω κρυώσει, έχω υποταγεί στη θέληση των στοιχείων της φύσης και μονολογώ ενώπιον όλων: "Οι θεοί ίσως δεν θέλουν. Και εμποδίζουν με κάθε τρόπο την αναβίωση του Φειδιππίδειου Άσλου και μου στέλνουν δοκιμασίες..."

Χαμογελώ πικρά και κτυπώ τη γροθιά μου πάνω στο τσιμέντινο δάπεδο όπου είμαι ξαπλωμένος. Μπορεί η θεομηνία να αναστατώσει τα σχέδια του αγώνος μου αλλά δεν μπορεί να ματαιώσει τον ίδιο τον αγώνα μου. Ο Φειδιππίδειος είναι το όνειρο ετών, η αναρίωση του είναι το προνόμιο μου και θα ανταπεξέλθω σε όλες τις δοκιμασίες με ψυχραιμία, με θάρρος, με αποφασιστικότητα και με αλύγιστη θέληση γιατί η υποθέση της αναρίωσης αξίζει μια ολόκληρη ζωή. Καμία δύναμη δεν μπορεί να ανατρέψει την προσπάθειά μου που όσο παράτολμη κι αν είναι ωστόσο είναι η προσπάθεια για το επίτευγμα. Θα προχωρήσω προς τη Σπάρτη, θα φθάσω εκεί, θα παλαίψω στο δρόμο της επιστροφής και θα φθάσω στην Αθήνα, στην Ακρόπολη σε 4 το πολύ 5 ημέρες για να επαναλάβω τον άσλο. Δι' έπειτα στην επέτειο της Μάχης του Μαραθώνος θα είμαι εκεί στον Τύμβο για να τρέξω και στην τελευταία πράξη του δράματος που αιώνια θα ζωντανεύει τη μεγαλύτερη νίκη, τη νίκη της Ελλάδος, τη νίκη της ζωής. Υποκλίνομαι μπροστά στη θέληση των θεών. Δεν υποτάσσομαι στη μοίρα.

Οι πέντε-έξη νεαροί Καπαρελιώτες δείχνουν συγκινημένοι και τα στήθη τους φουσιώνουν καθώς μιλά για την Ιστορία μας, γιατί είναι λόγια βγαλμένα από την Ελληνική ψυχή.

Ο κ. Α. Αλεξανδρής μεταφέρει τη σύζυγό μου στην Τρίπολη ενώ εγώ παραμένω φιλοξενούμενος της οικογενείας Καπαρέλου που μου προσφέρουν ευγενικά μακαρονάδα και ένα κρεββάτι μέχρι τις πρωινές ώρες αφού άλλαξα εντελώς τα σχέδια του αγώνος μου. Πράγματι τις πρώτες πρωινές ώρες της Τρίτης ο καιρός υποχώρησε αλλά εγώ προτίμησα να κοιμηθώ, γνωρίζοντας πολύ καλά ότι έτσι όπως εξελίχθηκαν τα πράγματα δεν οφελούσε να διαταράξω τον βιολογικό κύκλο του 24ώρου μου για 3-4 ώρες. Από παρατηρήσεις μου σε αγώνες γνωρίζω ότι ο οργανισμός μου παρουσιάζει πτώση όχι μόνο στη φυσιολογική περίοδο 3-6 το πρωί αλλά και 3-6 το απόγευμα.

Τρίτη 25 Αυγούστου, και ώρα 06.00 ξεκινώ για την περιπέτεια προς την Δάρτη αφού προηγουμένως έκανα γυμναστικές ασκήσεις και έφαγα πρόγευμα γάλα-καναίο, φρυγανιές, μέλι και μπισκότα. Ανεβαίνω τις κορδέλλες του βουνού μήκους 5 χλμ. σε 45', δροσίζομαι στην πηγή και εξορμώ να περάσω το Αρτεμίσιο. Στην αρχή ένας λασπόλοφος ορθώνεται μπροστά μου από τα δημόσια έργα της Ξθνικής οδού, τον παρακάμπω σκαρφαλώνοντας από τον διπλανό λόφο δεξιά μου κι έπειτα βρίσκω το γνωστό μου μονοπάτι το οποίο σε αριετά σημεία έχει εξαφανιστεί από σωρούς πετροχάλικο που παρέσυρε το νερό, με δυσκολία σκαρφαλώνω στα σημεία αυτά ενώ σκέπτομαι τους κινδύνους που θα αντιμετώπιζα όχι μόνο από τους κεραυνούς αλλά και από την κατάσταση που επικρατούσε στο βουνό το βράδυ, γιατί είναι πάμπολλα τα σημεία όπου χάνουν χαράδρες. Σαν το αγρίμι "καθαρίζω" την απόκρημνη βουνοπλαγιά μήκους δύομιση χιλιομέτρων σε 30' και στην κορυφή το σπορτέστερ δείχνει 108, πίνω άφθονο νερό, αρχίζω την κατάβαση στο ύπουλο μονοπάτι μήκους δύομιση και πλέον χιλιομέτρων που το καλύπτα σε 20' και φτάνω στο Λάγκα, στο 161^ο χλμ. ώρα 07.45 γεμάτος ουνάμεις και όρεξη για τρέξιμο. Τρώω μαύρα σύκα, εφοδιάζομαι με νερό και ολοταχώς για τα 22 χλμ. προς Τρίπολη. Παρεκλίνω προς την πόλη επιρρυνόμενος επιπλέον χιλιομέτρα για να πάρω τα αναγκαία εφόδια στην δύσκολη διαδρομή προς Δάρτη. Στο 170^ο χλμ. έζω από τη Νεστάνη κάνω διατατικές ασκήσεις και τρώω φρούτα. Στο 175^ο χλμ. το σπορτέστερ δείχνει 124, ο ρυθμός μου είναι εξαιρετικά καλός αλλά νοιώσω να με ενοχλούν τα δάκτυλα των πελμάτων μου. Πράγματι τα προστατευτικά λευκοπλάστ στα ευαίσθητα σημεία των πελμάτων έχουν μαλακώσει από την χθεσινή βροχή κι έχουν δημιουργήσει φουσιάλες. Ιδού ένα πρόβλημα που απαιτούσε άμεση αντιμετώπιση και το παρέβλεφα. Κάθομαι στην άκρη του ορόμου για να περιποιηθώ τα πέλματα μου, όμως βρίσκω αδύνατον να ξεκολλήσω τα λευκοπλάστ χωρίς να τραυματίσω τα συγκεκριμένα σημεία, έτσι αναγκάζομαι να τα ενισχύσω βάζοντας κι άλλα λευκοπλάστ... Αφίξη στην Τρίπολη στα 183 χλμ. στις 10.20 όπου η σύζυγος μου φροντίζει τα τραυματισμένα πόδια μου. Εδώ έχω γεύμα από μακαρόνια, γλυκό και αναφυκτικό.

Ώρα 11.45 ξεκινώ από Τρίπολη ενώ η ζέστη έχει ανέβει στους 32^ο C. Στο 190^ο χλμ ώρα 12.20 το σπορτέστερ δείχνει 112. Στο 195^ο χλμ. τρώω φρούτα, κατάσταση άριστη. Αρχίζουν οι ανηφόρες της Μανθυρέας στις οποίες βαδίζω με ρυθμό 7,5 χλμ. την ώρα παρά το γεγονός ότι είμαι φορτωμένος με επιπλέον βάρος νερού επειδή υπάρχουν ερημιές και καμμία περίπτωση για ανεφοδιασμό. Η τακτική μου σε αυτούς τους λόφους περιλαμβάνει και διαστήματα από τρέξιμο όταν υπάρχει ελαφρότερη κλίση εδάφους. Στα 200 χλμ. η ώρα είναι 14.10 με θερμοκρασία 34^ο C και σπορτέστερ 110. Σε ένα χιλιομέτρο υπάρχει το εστιατόριο της SHELL όπου κάνω 15λεπτη στάση για μακαρόνια και αναφυκτικό. Ανεφοδιάζομαι με επιπλέον νερό γιατί από αυτό εξαρτάται η ζωή μου στον αγώνα μου με τα έρημα και αφιλόξενα βουνά της Λακωνίας. Στο 210^ο χλμ., ώρα 15.45 το σπορτέστερ δείχνει 120 κι αυτό δείχνει σωστό καταμερισμό ουνάμειων. Ενθουσιάζομαι. Ήξ άλλου και στο παρελθόν στους αγώνες μου στο Σπάρταθλον ποτέ οεν επέτρεφα τα βουνά αυτά να με νικήσουν κι επειδή κατά νόνα κυριαρχώ στον εαυτό μου και διατηρώ ζωηρά τη διάθεση και το χιούμορ μου αφήνω τώρα τη φωνή μου να ακουσθεί στην ερημιά, "...σε ένα 12ωρο θα σας ξαναδιαβώ βουναλάκια μου μισητά για να σας δείξω τι σημαίνει ημεροδρόμος!"

Στάση 10' στο μνημείο των Ηεσόντων, 216,5 χλμ. με θερμοκρασία 34° C, ο ήλιος καίει και με ενοχλεί αφάνταστα, πόσο μάλλον αφού είναι η χρονική περίοδος που πέφτει η απόδοση μου. Τρώω μπισκότα και ξηρούς καρπούς.

Ένας λόφος υψώνεται μπροστά και με υποχρεώνει να βαδίσω, σιγοτραγουδώντας και παίζω με το σακκίδιο μου - τότε στο αριστερό και τότε στο δεξί χέρι - το βάρ του έχει μειωθεί σημαντικά κι αυτό μου λέει ότι χρειάζομαι νερό. Από μακριά στη στροφή βλέπω το "σπίτι με τις καμάρες", όπως το ξέρουμε, και ανακουφίζομαι γιατί το νερό εξαντλήθηκε και είμαι έτοιμος να φωνάξω τους ιδιοκτήτες, και αν λείπουν να πηδήσω από τα κάγκελα. Ευτυχώς υπάρχει μία κυρία στον κήπο που μου γεμίζει τις πλαστικές φιάλες μου με όροσερό νερό. Όταν ακούει για την περιπέτεια μου στο Αρτεμίσιο μου λέγει πως κι εδώ είχαν καταιγίδες πριν δύο μέρες, "...και οι κεραυνοί χτύπησαν εκείνη την κολώνα...κι ένα παιδάκι σκοτώθηκε λίγο πιο κάτω...". Είναι το 220° χλμ., ώρα 16.50 και θερμοκρασία 34° C σε αυτά τα υψώματα του Ταυγέτου, καμιά όροσερή πνοή κι ο όρομος βράζει, νοιώθω την αναπνοή μου να κόβεται ενώ το στόμα μου ξεραίνεται από τη μια στιγμή στην άλλη. Κατηφορίζει ο όρομος και δείχνει ότι εύκολα μπορείς να τον τρέξεις, αντίθετα γίνεται βασανιστικός γιατί ο σκελετός παίρνει άλλη θέση και τα πόδια δε αντέχουν ύστερα από τέτοιον σκληρό αγώνα. Στο 225° χλμ. η ώρα είναι 17.25 και το σπορτέστερ δείχνει 108. Και πάλι παρατηρώ ότι η αερόβια κίνηση μου είναι ιδανική αν ληφθεί υπ όψη ότι τα όρια της ανερόβιας ικανότητός μου είναι στους 170 σφυγμούς, από αυτό συνάγεται χρήσιμο συμπέρασμα για την αγωνιστική τακτική στις υπεραποστάσεις.

Πλησιάζω στους Βουτιάνους, ο κατήφορος πάει να μου τσακίσει τα πόδια και να με διαλύσει, τρέχω παράξενα, τρέχω και φρενάρω. Ένα ταξί έρχεται από Σπάρτη και σταματά δίπλα μου, η Τιτίκα, η σύζυγος μου βγαίνει χαρούμενη και μου δίνει δυο μπουκαλάκια όροσερό νερό. "Έρχεσαι πολύ νωρίτερα από ότι έλεγες. Στη Σπάρτη σε περιμένουν ο Δήμαρχος και οι άλλοι." Μου μένει μία ακόμη ώρα αγώνος μέχρι τον Λεωνίδα. Ένα ρίγος διαπερνά το κορμί μου. Ο ταξιτζής μου χαμογελά, "Κουράγιο παλληκάρι μου, άλλα δώδεκα χιλιόμετρα μέινανε!"

Ω! τι ευλογία είναι το όροσερό νερό! Τόσες ώρες εκτεθειμένος στον ήλιο των 50° C χθες και σήμερα αρκούμε να πίνω το ζεστό νερό που μεταφέρω στο σακκίδιο Βουτιάνοι, 230 χλμ., ώρα 18.00, κάποιον χωρικό με χαιρετούν, τρέχω με μοναδική ευχέρεια παρά την κόπωση των δύο ημερών, εξωθούμαι από την ψυχική ευφορία που δημιουργεί στο σύνολο της η επιτυχής προσπάθειά μου σε αυτόν τον σημαντικό αγώνα. Τις ερημικές αυτές κορδέλλες του όρομου που οδηγεί στη Σπάρτη αφήνω τη σκέψη να πετάξει κι αναρωτιέμαι γιατί αργεί να φανεί ο φίλος μου Γιώργος Ροντογιάννης, θέλω να τον συναντήσω, να τον αγκαλιάσω και να του φωνάξω το σύνθημα μας, "ADVENTUROUS-AMBITIOUS-CURIOUS-RESTLESS...ΠΑΡΑΤΟΛΜΟΣ-ΦΙΛΟΔΟΣΟΣ-ΠΕΡΙΠΡΟΣ-ΑΝΗΣΥΧΟΣ". Από εδώ και μετά η πνευματική αυτή αναζήτηση γίνεται ρυθμός στον αγώνα μου.

Κλαδάς, 235 χλμ., ώρα 18.30, σπορτέστερ 120. Προχωρώ προς τον Ευρώτα, κόβω τρία σύκα από μια φορτωμένη συκιά, πίνω ολόκληρο το μπουκαλάκι νερό, ενώ φιθυρίζω, "Δόξα το θεό, έφυγε η μισή απόσταση και βλέπω τον εαυτό μου ακέραιο". Έχω καλύψει την απόσταση Τριπόλεως-Σπάρτης σε 7ωρ.15'. Από την Αθήνα χρειάστη.

κα 43 ώρες, αλλά ο χρόνος είναι πλασματικός αφού επιβαρύνθηκα με ένα απροσδόκητο δεκάωρο. Βεβαιώνομαι επίσης ότι στο Σπάρταθλον, σε ημερομηνίες ξένες προς τα ιστορικά γεγονότα και με κατάλληλη κάλυψη, είμαι ικανός να πραγματοποιήσω χρόνο 27 ωρών.

Λίγο μετά τη γέφυρα του Ευρώτα ένας φωτογράφος απαθανατίζει την είσοδο μου στην πόλη. Στο κέντρο της πόλης οι Σπαρτιάτες χειροκροτούν, ένας μου δίνει ήλαδι εληές, κάποιιοι πουρμίσπες χειροκροτούν, αντικρύζω το άγαλμα του Λεωνίδα, πλησιάζω, ο Δήμαρχος κ. Δ. Ματάλας, ο πρώην Δήμαρχος κ. Η. Σαχάμης, ο σύμβουλος κ. Χιώτης, η Τιτίκα με υποδέχονται. Φιλώ τα πόδια του Λεωνίδα. Η ώρα είναι 19.00 Σπορτέστερ 115.

Η παραμονή μου στη Σπάρτη διήρκεσε 9 ώρες, χωρίς όμως να έχω την ευκαιρία να αναπαυθώ όπως ήθελα, και τούτο γιατί με απασχόλησαν επί 2 ώρες στο νοσοκομείο για τις απαραίτητες εξετάσεις σύμφωνα με το επιστημονικό πρόγραμμα του Εθνικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών, ακολούθησε ύπνισμος που παρέθεσαν οι αρχές της πόλεως προς τιμή μου το οποίο διήρκεσε δυόμισι ώρες, συνεπώς μου έμειναν μόνο τρεις ώρες για ύπνο.

Στις 03.30 της Τετάρτης ετοιμάζομαι για το ταξίδι της επιστροφής. Οι φουσκάλες στα πέλματα έχουν δημιουργήσει τραύματα κυρίως στα δάκτυλα και στην καμάρα, βάζω αλοιφή και καινούργια λευκοπλάστ, ενώ φορά τα ίδια παπούτσια στα οποία έχω εμπιστοσύνη. Το σακκίδιο μου βαραίνει από τις ποσότητες των υγρών.

Στις 04.00 της Τετάρτης 26 Αυγούστου ξεκινώ από τη Σπάρτη με θερμοκρασία 20°C και ένα όροσερό αεράκι από τον Ταύγετο. Η Τιτίκα θα επιστρέψει στην Τρίπολη για να με ανεφοδιάσει το μεσημέρι μεταξύ 13.00-14.00. Οι υπολογισμοί μου ήσαν να καλύψω την απόσταση αυτή περίπου σε 12 ώρες, τώρα εκ των πραγμάτων εννοώ να την καλύψω σε 9-10 ώρες.

Κάθε σκέψη για τρέξιμο αποκλείεται φυσικά γιατί οι ανηφόρες είναι απότομες και εξοντωτικές, ο δρόμος σκαρφαλώνει επί 40 χλμ. στα βουνά κι εγώ μοιάζω σαν να με έχουν ρίξει στον Καιάδα και απεγνωσμένα αγωνίζομαι να βγω. Έξω από την πόλη και μέχρι πέρα εκεί στη Μανθουρέα το μέρος είναι αφιλόξενο, χαώδες, εφιαλτικό. Βαδίζω με ζωηρό ρυθμό με το σακκίδιο στην πλάτη και επειδή υπάρχει η πρωϊνή ψύχρα φορά το αντιανεμικό το οποίο κρατώ για 10 χλμ. μέχρι τους Βουτιάνους όπου περνώ στις 05.40. Με σταθερό βήμα 7,5 χλμ. την ώρα σκαρφαλώνω στο 20^ο χλμ. στο σπίτι με τις καμάρες και δεν έχω συμπληρώσει το βωρο, πράγμα που με ικανοποιεί. Στο επόμενο χιλιόμετρο έχω πρόβλημα με τα δάκτυλα των ποδιών μου, των οποίων η κατάσταση χειροτερεύει, ευθύς κάθομαι στην άκρη του δρόμου για να διορθώσω το κακό που πιθανόν να γίνει μοιραίο. Οποιαδήποτε ενόχληση που αφορά σχέση πέλματος με κάλτσα και παπούτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται πριν επιδεινωθεί. Τρεις φορές μέσα σε μικρό διάστημα κάθομαι στην ασφαλτο και τελικά πετώ τα λευκοπλάστ αφήνοντας τα πέλματα ελεύθερα μέσα στις κάλτσες, χειρότερο κακό από τα πληγιασμένα πέλματα δεν υπάρχει σε έναν δρομέα.

"Καθυστερώ". Φωνάζω στον εαυτό μου, κι ευθύς τον παρακινώ να τρέξει, ένα τρέξιμο διστακτικό στην αρχή κι αργότερα πιο δυναμικό μέχρι το Μνημείο των Περσώντων στο 23^ο χλμ., ώρα 07.20, και 10λεπτη στάση για τσάι, μπισκότα και ξηρούς καρπούς.

Επιχειρώ τρέξιμο στον λόφο που υψώνεται μπροστά, πόσο μπορεί να κρατήσει,

δεν είναι εύκολο να αποδειχθεί αφού ο παρατεταμένος ανήφορος μετατρέπει το τρέξιμο σε βόδισμα. Καθώς ο ήλιος ανεβαίνει κι εγώ ανεβαίνω με σταθερό βήμα την μία μετά την άλλη τις ανηφόρες με αιχμαλωτίζει η υπνηλία, μεταξύ 27⁰⁰ και 30⁰⁰ χλμ., βαδίζω και κοιμάμαι... Στο σημείο αυτό σταματώ για να συνέλθω, η ώρα είναι 09.00, με θερμοκρασία 26⁰ και αντίθετο άνεμο. Σπορτέστερ 115. Ο κίνδυνος λόγω της υπνηλίας με αναγκάζει να τρέξω, αλλά και πάλι ο εξουθενωτικός δρόμος με ξαναγυρίζει στο μονότονο βόδισμα, επάνω στη λευκή γραμμή στο αριστερό του δρόμου βαδίζω και σιγοτραγουδώ, βρέχω το πρόσωπο και τον αυχένα μου με το ποτιμο νερό για να διώξω τη νύστα. Τα αυτοκίνητα ανύποπτα περνούν δίπλα μου, ένα λοξό βήμα μου έτσι όπως κινούμαι υπνωτισμένος και θα βρεθώ στη μέση του αυτοκινητόδρομου. Μεταξύ 30⁰⁰ και 32⁰⁰ χλμ. κατορθώνω να διώξω τον ύπνο αλλά και πάλι οι επίμονες ανηφόρες επιβάλλουν το νόμο τους, ατέλειωτες, βασανιστικές ανηφόρες, σωστοί εφιάλτες που με ρίχνουν πάλι σε μιά ληθαργική κατάσταση επί 3 χλμ. Βαδίζω και κοιμάμαι... με κόπο προχωρώ δίπλα στη λευκή γραμμή, προσπαθώ να συγκρατηθώ κάνοντας μια ενστικτώδη παρά συνειδητή ενέργεια. Σε σύντομες περιόδους χάνω εντελώς την αίσθηση του περιβάλλοντος και το κεφάλι μου πέφτε ξαφνικά μπροστά και ξυπνώ για να ανακαλύψω ότι παρέπαια την προηγούμενη στιγμή και είχα ξεφύγει από την λευκή γραμμή πότε προς το εσωτερικό του δρόμου και πότε προς το χαντάκι. Επιμένω όμως να συνεχίζω αντί να ξαπλώσω σε κάποιο ίσκιο για μισή ώρα. Τελικά φθάνω στο 35⁰ χλμ., στο "μαγαζάκι" όπως το αποκαλούμε στο Σπάρταθλον. Σταματώ στο ξέφωτο και παραμιλώ "Έτσι όπως πηγαίνεις σίγουρα θα σκοτωθείς. Ξύπνα. Τρέξε για να ξυπνήσεις." Η ώρα είναι 09.45, πίνω ηλεκτρολύτη και κάθομαι πάνω σ ένα κολωνάκι του δρόμου για 5' εισπνέοντας βαθειά.

Παρ όλες τις απότομες ανηφόρες βαδίζω και τρέχω εναλλακτικά, τρέχω με βραδύ ρυθμό με πείσμα μέχρις ότου ξεπερνώ την κρίση και συνέρχομαι επιτέλους και γίνομαι κυρίαρχος του δρόμου. Με την ικανοποίηση ότι νίκησα τα βουνά της Λακωνίας φθάνω στο 39⁰ χλμ. στη ΣΗΛΛ, στις 10.30 με θερμοκρασία 32⁰ C. Στάση εδώ για μακαρόνια, γλυκό και αναψυκτικό, για 15'. Παρατηρώ ότι ξόδεψα 4 λίτρα υγρών από τη Σπάρτη μέσα στη ζέστη και με προσπάθεια εξήμιση ωρών σε ορεινή διαδρομή, ενώ δεν παραλείπω να επιβεβαιώσω εκείνο που υποστήριζα προ του αγώνος μου, ότι η επιτυχής έκβαση του φειδιππίδειου δρόμου θα κριθεί από τάρδεο ακραία τμήματα της όλης διαδρομής δηλαδή: Αθήνα-Κόρινθος 80 χλμ., Τρίπολη-Σπάρτη 60 χλμ. και αντιστρόφως.

Τώρα αρχίζω να σχηματίζω τη γνώμη ότι ο φειδιππίδης δεν έτρεξε την απόσταση Αθηνών-Σπάρτης-Αθηνών όπως εμείς οι δρομείς υπερποστίσεων εννοούμε σήμερα αλλά είχε την ικανότητα να καλύπτει τεράστιες απόστάσεις πεζοπορόντας, χωρίς φυσικά να αποκλείεται η δυνατότητα του να τρέχει εκεί που ήταν επιβεβλημένο.

Επειδή είμαι εκείνος που ζω πραγματικά τον άθλο του θέλω να πιστεύω ότι αυτός ο αθάνατος ήρωας ήταν οίπλά προικισμένος και ως πεζοπόρος και ως δρομέυ και αφού είχε τέτοιες ικανότητες μπορούσε να τις συνδυάζει κατά τον καλύτερο τρόπο με μια αποτελεσματική στρατηγική αγώνος. Δεδομένου μάλιστα του επείγοντος της αποστολής του ο ημεροδρόμος πρέπει να εφάρμοσε τακτική ολοκληρωτικού αγώνος που βασιζόταν στο γρήγορο βόδισμα - και ενίοτε τρέξιμο - με περιόδους ανάπαυσης για ανεφοδιασμό και ύπνο.

Είναι βέβαιο πάντως ότι ο Φειδιππίδης κάλυψε τα 220 χλμ. Αθηνών-Σπάρτης εντός δύο ημερών, πιθανόν σε 40-45 ώρες, ωστόσο το ερώτημα παραμένει ποιά στιγμή της ημέρας ξεκίνησε από την Αθήνα. Νομίζω ότι πρέπει να δεχθούμε μόνο τις πρώτες πρωινές ώρες μεταξύ 01.00 - 04.00 για να ανταποκρίνεται ο πιθανός χρόνος των 40 ωρών στα γραφόμενα υπό του Ηροδότου, "...δευτεραῖος ἐκ τοῦ Ἀθηναίων ἄστεος ἦν ἐν Σπάρτῃ..." δηλαδή "έφθασε σε δύο ημέρες από την Αθήνα στη Σπάρτη ἂν ξεκίνησε οποιαδήποτε άλλη ώρα της ημέρας τότε περιλαμβάνεται και χρονική περίοδος μιας τρίτης ημέρας. Παραμένοντας στην υπόθεση ότι ο Φειδιππίδης ξεκίνησε τις πρώτες πρωινές ώρες μεταξύ 01.00-04.00 καταλήγουμε στην πολύ πιθανή άφιξη του μεταξύ 18.00-21.00 της επομένης ημέρας. Και αφού κοιμήθηκε αρκετές ώρες αναχώρησε τα ξημερώματα της τρίτης ημέρας για την Αθήνα. Είναι τώρα πολύ φυσικό να καταλάβω γιατί χρειάστηκε 3 ημέρες για να επιστρέψει. Δύο είναι οι βασικοί παράγοντες: Η κόπωση και η σκληρή διαδρομή της επιστροφής στην Αθήνα, που είναι κατά πολύ σκληρότερη της μετάβασης στη Σπάρτη.

Έχω ήδη καλύψει το 1/6 της επιστροφής, και συνολικά έτρεξα μέχρι τώρα 280 χλμ. σε δύομιση ημέρες περίπου, σκοπός μου είναι να ολοκληρώσω τον αγώνα μου σε 4 ημέρες, συνεπώς καταλαβαίνω πολύ καλά ότι θα πρέπει να τρέξω τα υπόλοιπα 200 χλμ. σε μιάμιση ημέρα, και αυτό σημαίνει προσπάθεια αγωνιστική δρομέως υπεραποστάσεων και όχι πεζοπόρου. Και στα υπόλοιπα 5/6 της επιστροφής μου προβλέπεται να αγωνιστώ μέσα σε καύσωνα 2 ημερών.

Κάνω τον ανεφοδιασμό μου σε υγρά και μεαλύγιστη θέληση προχωρώ προς την Αρκαδία. Ο άνεμος γίνεται λίρας και με στεγνώνει ενώ τρέχω στις κατηφόρες της Μαντινείας. Στο οροπέδιο η ζέστη δυναμώνει, περνώ το 50^ο χλμ. με 34^ο C, σπορτέστερ 112, και πίνω άφθονο νερό στην προσπάθειά μου να φθάσω το συντομότερο δυνατόν στη Τρίπολη, είναι η τακτική μου να κερδίζω χρόνο εκεί που πρέπει. Πράγματι κατορθώνω να κλείσω 9ωρο από Σπάρτη μέχρι Τρίπολη όπου φθάνω στις 13.00 με θερμοκρασία 35^ο C και σπορτέστερ 120. Το σπουδαιότερο είναι ότι νοιώθω ακμαίος, ένα γεγονός που με προτρέπει να εξακολουθήσω την ιδιαίτερη μάχη μου εναντίον του απροσδόκητου 10ωρου των καθυστερήσεων που τόσο άδικα επιβαρύνει την συνολική επίδοση μου. Δεν θα υποταχθώ ποτέ με τις όποιες συνθήκες και τελικά θα νικήσω!

Στην Τρίπολη επωφελούμαι για μία 3ωρη ανάπαυση και ανασύνταξη των δυνάμεών μου: Η σύζυγος μου περιποιείται τα πληγιασμένα πέλματα μου και μου κάνει μασσάζ είναι η πρώτη ευκαιρία ύστερα από 300 χλμ. που δείχνει την άριστη φυσική μου κατάσταση. Γεύμα από μακαρόνια, κοτόπουλο, γλυκό και αναψυκτικό.

Αναχώρηση στις 16.00 με θερμοκρασία 35^ο C. Τρέχω στον κατάξερο κάμπο προς Νεστάνη. Έχω φορέσει τα παπούτσια με τα ανοικτά δάκτυλα γιατί πλέον δεν έχω άλλη λύση, είναι πιο άνετα αλλά δεν έχουν το "κράτημα" των κλειστών παπουτσιών. Τρέξιμο επίμονο, δυναμικό μέσα στο βασανιστικό απομεσήμερο.

Στο 70^ο χλμ. από Σπάρτη και 310^ο χλμ. του αγώνος μου στο ΚΤΕΟ έξω από τη Νεστάνη η ώρα είναι 17.10 και έπειτα ο δρόμος αρχίζει να ανηφορίζει προς τον Σάγκα εγώ δεν παραιτούμαι από το τρέξιμο παρ όλο ότι ο ανήφορος των 9 χλμ. είναι εξαντλητικός. Στον Σάγκα φθάνω αποκαμωμένος στις 18.40 με σπορτέστερ 113 και κάνω στάση για τσάι και μπισκότα. Συναντώ τον κ. Α. Αλεξανδρή που εποπτεύει τον αγώνα μου. Οι χωρικοί μου εύχονται "καλό δρόμο" και τονίζουν υπερήφανα ότι

"μόνο Έλληνας αξίζει να κάνει τον Φειδίππιδειο!"

Επιχειρώ την ανάβαση του Αρτεμισίου με παπούτσια ακατάλληλα. Μέχρι την κορυφή χρειάζομαι 40', εδώ είναι το 82^ο χλμ. από Σπάρτη και 322^ο χλμ. του αγώνος μου. Η απόδοσή μου φαίνεται να είναι μειωμένη αλλά αυτό είναι πολύ φυσιολογικό. Η περιπέτεια της ημέρας δεν έχει τελειώσει ακόμη παρά μόνο όταν φθάσω στην Αρχαία Νεμέα, και τώρα οπωσδήποτε οφείλω με κάθε τρόπο να επωφεληθώ με τη δροσιά της νύχτας και να πιάσω τον εαυτό μου να τρέξει τα 38 χλμ. της τραχειάς περιοχής. Στην κατάβαση τα πόδια μου δοκιμάζονται στο επικίνδυνο μονοπάτι με το πετροχάλικο και τρεις φορές σπριάζομαι χωρίς δυσάρεστες συνέπειες. Φθάνω στο δημόσιο δρόμο στη γέφυρα σε 30' και κάνω στάση 10' για μακαρόνια, γλυκό και αναφυκτικό ενώ συγχρόνως σχεδιάζω πως θα αντιμετωπίσω τη νέα δοκιμασία. Έτσι εντελώς ξαφνικά αντιδρώ και συνεχίζω τον αγώνα μου κατηφορίζοντας τις κορδέλλες, "Τι κάθομαι και περιμένω εδώ πάνω; Έχω να "καθαρίσω" τέσσερα χωριά και ύστερα με νύχια και με δόντια να πολεμήσω τον Κρανίου Τόπο και να φθάσω στην Αρχαία Νεμέα τις πρώτες ώρες της Πέμπτης", λέω μέσα μου.

Στο Καπαρέλι με υποδέχεται πρώτη η καμπάνα της εκκλησίας που σημαίνει 21.00. Οι χωρικοί μου υπενθυμίζουν ότι είναι η ίδια ώρα πριν δύο μέρες που έφθασα στο μέρος τους κατευθυνόμενος προς Σπάρτη. Τρώγω μπισκότα, πίνω αναφυκτικό και τρέχω προς το επόμενο χωριό με το φακό μου τον οποίο ανάρω όποτε περνά αυτοκίνητο. Πόση ευχαρίστηση νοιώσω που τρέχω μέσα στη νύχτα στη μέση της ασφάλτου! Έτσι έχω μία μαγευτική αίσθηση ότι κινούμαι μέσα σ' έναν αλλοτινό κόσμο μεταφέροντας κάποιο μήνυμα.

Άφιξη στη Λύρκεια στις 21.50, κάνω στάση 30' τρώγω μακαρόνια, πίνω αναφυκτικό και κουλουριάζομαι στην άκρη του δρόμου. Στις 22.20 φεύγω ολοταχώς για το τρίτο χωριό. Η ανταύγεια των προβολέων ενός εργοταξίου φωτίζει τον ουρανό μπροστά μου, ενώ στο βάθος ψηλά στο ρουνό τα φώτα του Μαλανδρενίου σαν κέντημα σχηματίζουν το αρχικό του γράμμα. Ακύμαντη, ζεστή η νύχτα στην κοιλάδα που με ταλαιπώρησε πριν δύο ημέρες, την απολαμβάνω παρ' όλο ότι συνδυαζόμενο με την κόπωση αισθάνομαι ένα είδος ζάλης που προκαλεί η μυρωδιά από τα καπνά. Περνώ τη Στέρνα.

Ο δρόμος προς Μαλανδρένι ξεκρίζει από τον κύριο δρόμο κι εδώ στη διχάλα είναι το 100^ο χλμ. από Σπάρτη και το 340^ο χλμ. του αγώνος μου, ώρα 22.50 με θερμοκρασία 28^ο C και σπορτέστερ 114.0 χωματόδρομος ανηφορίζει απότομα κι έτσι βαδίζω μέχρι το Μαλανδρένι όπου είναι το 104^ο χλμ., η ώρα 23.40 και το σπορτέστερ δείχνει 96. Τρώγω φρούτα και γλυκό, κάνω διατατικές ασκήσεις και μασάζ ετοιμαζόμενος σαν τον στρατιώτη πριν τη μάχη. "Τέλειωσαν τα φέμματα" λέω, "η ώρα της αλήθειας έφθασε!". Μιλώ σαν να ήσαν όλες οι δυσκολίες που γνώρισα στα 344 χλμ. μηδαιμινά πράγματα συγκρινόμενα με τα 16 χλμ. που βρίσκονται μπροστά μου. Ο Κρανίου Τόπος και τα 16 αδύσωπτα χιλιόμετρα του!

10' πριν τα μεσάνυχτα ανηφορίζω τις κορδέλλες του χωριού με γρήγορο βήμα και λίγο πιο ψηλά που αρχίζει ο φοβερός χωματόδρομος μπαίνω στο ρυθμό μου με πεποίθηση και θάρρος, δεν έχω εσύ το δικαίωμα να σκέπτομαι την κόπωση ή τον τραυματισμό. Τρέχω με το φακό μου συντροφιά σε τούτο το άγριο μέρος, κάθε διασκελισμός και μια ιδιαίτερη κίνηση καθώς τα πόδια έρχονται σε επαφή με το ανώμαλο έδαφος και ο κορμός με τις αρθρώσεις και το μυϊκό σύστημα δέχονται μια ασυνήθιστη επι-

βάρυνση και αντιθρουν ανάλογα. Πρέπει κάποιος να έχει την εμπειρία, όχι απλώς σαν θρομέυς αντοχής, αλλά σαν θρομέυς που έχει κάμει αγώνα επιβίωσης 345 χλμ. για να αντιληφθεί τι σημαίνει πέρασμα το βράδυ στο ορεινό μονοπάτι από Μαλανθρένι στη Νεμέα. Κάθε διασκελισμός και ένας κίνδυνος, ο αγώνας θρόμου γίνεται αγώνας πόνου, οι συσπάσεις που διαγράφονται στο πρόσωπο του αγωνιζομένου απλώνονται έντονα σ όλο το κορμί, δεν προφθαίνω να αντιληφθώ κάποιο παραπάτημα γιατί αντιδρώ αυτόματα στο επόμενο για να μπορώ να ισορροπίσω, για να σταθώ ορθός. Μετά βίως κατορθώνω να σταθεροποιήσω το πάτημα μου στην ύπουλη λακκούβα και ταλαντεύομαι κι ευθύς βροντώ το άλλο πόδι πλάγια για να μη πέσω κι αφού γλυτώνω τη μιά κακοτοπιά και η ανάσα μου βγαίνει βογγητό βρίσκει το πέλαμα το μυτερό κοτρώνι που με τινάζει από τον πόνο. Δεν μπορώ να μιλά για τη μέση, για τα γόνατα, για τους αστραγάλους σ ένα τέτοιο αγώνα θρόμου, η ικανότητα προσαρμογής μου είναι τεράστια, θα μπορούσα να την χαρακτηρίσω τερατώδη αν μετά το τέλος της περιπέτειας, κάπου εκεί στη Νεμέα, δεν επέστρεφα στην ανθρώπινη υπόσταση μου και διαπίστωνα ότι αυτά τα πόδια που με μετέφεραν έχουν διαλυθεί! Τι είναι εκείνο που αγνοεί την ανθρώπινη ύλη σε τέτοιες περιστάσεις; Τι είναι εκείνο που προστάζει "προχώρα. τρέξε. αγωνίσου!" στο εφιαλτικό μονοπάτι της επιβίωσης; Το πρωτόγονο αυτό μέρος ξυπνά μέσα μου καταβολές, είναι το πνεύμα και η ιδέα με τα οποία γαλουχήθηκα, είναι το κύτταρο που ολοζώντανο περνά από τη μιά γέννηά στην άλλη. Η φορερή περιοχή θα αναδείξει νικητές την ψυχή και το σώμα για άλλη μια φορά κι ύστερα για άλλη και άλλη....

Δεν έχω τη σκέψη στην ώρα της ημέρας, στα χιλιόμετρα της διαδρομής, στη διατροφή μου - μόνο νερό ζητώ για να μένω ζωντανός - εκείνο που ζω την κάθε στιγμή είναι η θέσμη από το φως του φακού μου, το μονοπάτι μέτρο προς μέτρο, το επόμενο βήμα μου μέσα στις ερημιές και το σκοτάδι, κάποτε οι απίθανες σκιές που δημιουργούν παραισθήσεις, γίνομαι πνεύμα και προχωρώ, γίνομαι αγρίμι και μάχομα γίνομαι καρδιά κι ανατριχιάζω, στον καιοτράχαλο θρόμο του Μαλανθρένιου δεν χωρεί έλεος και συμβιβασμός. Φθάνω σε σημείο να νοιώθω εκμηδενισμένος, κλονίζομαι, παραπαίω αλλά προχωρώ. Όλες οι δυνάμεις μου νομίζω ότι συγκεντρώθηκαν στο βλέμμα μου που δείχνει ατρόμητο και επιθετικό!

Μπροστά στο φως του φακού μου βγαίνει μιά αλεπού που χάνεται στο δευτερόλεπτο μέσα στο αμπέλι. Συνέρχομαι και χαμογελώ. Ο θρόμος ελίσσεται μέσα στο φαράγγι, πότε βγαίνει στο ξέφωτο, πότε χάνεται στη βλάστηση, τέλος σε ένα από αυτά τα σκαμπανεβάσματα βλέπω από βάθος της κοιλάδας τα φώτα των αυτοκινήτων στην Ξθνική οδό. Όταν φθάνω στη γέφυρα σταματώ για μιά ανάσα, η εξάντληση είναι φανερή, με κόπο σέρνω τα πόδια, μέχρι να τα ξεαναγκιάσω να τρέξουν περνά κάποιος χρόνος. Η περιοχή προς Νεμέα είναι γεμάτη αμπέλια κι εδώ δοκιμάζω την εμπειρία τη μέσης. Δύο χιλιόμετρα πριν την Νεμέα υπάρχει ασφαλτόδρομος, τρέχω αδιάκοπα μέχρι τη θέση "Όασις" όπου αναμένουν η σύζυγος μου, ο κ. Α. Αλεξανδρόης και ο φίλος Χρ. Κεφαλάς, καθηγητής. Η αγωνία των ανθρώπων που μου συμπαραστέκονται μετατρέπεται σε ανακούφιση. Σκοπεύω να σταματήσω για ανάπαυση στην Αρχαία Νεμέα, μένου ακόμη 3,5 χλμ. και ο λόφος που υψώνεται τώρα γίνεται άλλος ένας Γολγοθάς.

Μακρύς, ατέλειωτος ανήφορος. Βαδίζω και συλλογίζομαι πολλά. Πύση πίστη και αυτοπεποίθηση, πόση θέληση και αποφασιστικότητα απαιτεί ένα τόσο ριφοκίνδυνο

εγχείρημα. Και τώρα που βρίσκομαι στην κρίσιμη τέταρτη ημέρα του αγώνος όσο-πο-αν υπάρξουν συνέπειες οργάνικες, εγώ σκέπτομαι την αναβίωση του Φειδιππίδειου Άθλου και ριγώ, σκέπτομαι ότι ο αγώνας αυτός της επιβίωσης που σημαίνει το ακατόρθωτο για άλλους, σε μένα μεταφράζεται από την υπέρτατη γνώση ότι η δύναμη της ψυχής και η δύναμη του πνεύματος έχουν ασύλληπτες διαστάσεις.

Συμπεραίνω για μία ακόμη φορά ότι η γνώση και η εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μου με οδηγεί πάντοτε στο θετικό αποτέλεσμα. Στην αρχή αυτή βασιστήκα και τύλμηση να αγωνισθώ μόνος, μακριά από κάθε εξάρτηση που σ' αυτές τις περιπτώσεις ενδέχεται να δημιουργήσει το άγχος, τον ενδοιασμό και την αναστολή.

Η σκέψη μου, ύστερα από έναν αγώνα όπως αυτός των 3 ημερών και των 360 χλμ. μέχρι εδώ στη Ήμερα, έχει καταργήσει εκείνα τα στενά, συγκεκριμένα και συχνά απaráεκτα στοιχεία που συνθέτουν έναν συμβατικό αγώνα, και μάλιστα όπως εμείς οι σύγχρονοι άνθρωποι τον έχουμε αντιληφθεί και θιαμορφώσει. Θεωρώ ότι έχω ξεψύγει για τον ελάχιστο, πλην όμως σημαντικό, χρόνο των 4 ημερών αγωνιζόμενος μόνος, ελεύθερος και ανεξάρτητος για έναν υψηλό σκοπό, μακριά από εκείνη την μυωπική και δυστυχώς θ' ο λ ή έννοια του σύγχρονου αθλητικού αγώνος.

Η στροφή από τον στίχο μου παίρνει εδώ στα υψώματα της Ήμερας μεγαλύτερη αξία, "... Η ζωή είναι νίκη, κι η νίκη είναι ζωή. "

Από την κορυφή του λόφου τρέχω προς την Αρχαία Ήμερα με όσες δυνάμεις μου έχουν απομείνει, νοιώθω εξουδετερωμένος από την δοκιμασία τρισημίση ωρών αλλά συγχρόνως ικανοποιημένος για την τόσο σημαντική κατάκτηση μου. Τώρα πλέον έχω καλύψει τα 3/4 της διαδρομής και ατενίζω με πολύ αισιοδοξία την τέταρτη ημέρα του αγώνος μου που θα με οδηγήσει στη μεγάλη νίκη και στο ιστορικό γεγονός της αναβίωσης.

Άφιξη στην Αρχαία Ήμερα, στο 120^ο χλμ. από Σπάρτη και 360^ο χλμ. του όλου αγώνος ώρα 03.30 με θερμοκρασία 25^ο C και το σπορτέστερ δείχνει 108. Πλησιάζουν 24 ώρες από την εκκίνηση μου από Σπάρτη και έχω διιάτρεξει 120 χλμ., μία επίθεση διεθνών προδιαγραφών. Σταματώ στη μικρή πλατεία όπου με περιμένει ο Χρήστος Κεφαλάς. Η αναπνοή μου βγαίνει σφυσμένη σχεδόν από τα ταραγμένα σωθικά μου, τα στόμα κατάξερο, στεναγμοί-βογγητά ξεφεύγουν από τα κουρασμένα στήθη για να ανακουφίσουν τον πόνο που έχει απλωθεί σ' ολόκληρο το σώμα μου. Μετά βίας η ομιλία παίρνει ζωή και χρώμα. Πίνω λίγο τσάι καθισμένος στο πεζοδόμιο ενώ ο Χρήστος με τυλίγει με μιά κουβέρτα. Προσπαθώ να ηρεμήσω, να συνέλθω από την ένταση που μου προκαλεί εμετό. Ο φίλος μου κάθεται δίπλα μου προφανώς συγκλονισμένος, μιλάει και ο τόνος της φωνής του γεμάτος ζεστασιά γίνεται το καλύτερο βάλαμο. "Χρήστο, σ ευχαριστώ για ότι κάνεις..." του λέω, κι εκείνος μου απαντά, "Είναι εσωτερική μου ανάγκη αυτό που κάνω και σ ευχαριστώ εγώ. Πρέπει εμείς όλοι να σε ευχαριστήσουμε για ότι μας έχεις προσφέρει. Ήλθα να μείνω μαζί σου όσο θα ξεκουράζεσαι." Ήταν κι αυτός παιδί μου αθλητικό της αλησμόνητης σχολής μας του Αθλητικού Ομίλου Πολυέρδου (1946-1976).

Ξαπλώνω επάνω στο πεζοδόμιο και κλείνω τα μάτια αλλά δεν είναι εύκολο να κοιμηθώ. Οι εμπειρίες των τριών ημερών περνούν ολοζώντανες από τη σκέψη μου και καταλήγουν να ταυτισθούν με τον άθλο του προγόνου μου. Αναρωτιέμαι αν ήταν δυνατόν ο Φειδιππίδης να καλύψει απόσταση 120 χλμ. σε μία ημέρα. Μιλώ με τα

σημερινά θεοδωμένα προπονήσεων και αγώνων στους έρδρους υπεραποστάσεων, που είναι μια έννοια η οποία δεν υπήρχε στους αρχαίους χρόνους, γιατί πουθενά δεν αναφέρονται αγώνες υπεραποστάσεων τότε, συνεπώς δεν υπήρχε αυτό το σύστημα που εμείς οι σύγχρονοι ακολουθούμε αναφορικά με τους τρόπους προπονήσεων και την οργάνωση αγώνων. Πιστεύω ότι υπήρχαν τρόποι ασκήσεως των ημεροέρδμων τους οποίους εμείς αγνοούμε. Αναφέρθηκα στον αγώνα του Φειδίππίδου όταν είχα καλύψει 280 χλμ. σε δύομιση ημέρες (Μανθουρέα) και έκαμα την υπόθεση ότι ο Φειδίππίδης πρέπει να ξεκίνησε από Σπάρτη τα ξημερώματα της τρίτης ημέρας του αγώνος του. Δαμβανομένης υπ όφιν της χρονικής διάρκειας των 3 ημερών που χρειάστηκε για να επιστρέψει στην Αθήνα συνάγεται ότι λόγω της κοπώσεως και της σκληρής διαδρομής Σπάρτης-Αθηνών (μήκους 220 χιλιομέτρων τότε) ο ημεροέρδμος κάλυπτε 70-80 χλμ. ημερησίως, και οπωσδήποτε πεζοπορώντας. Η τακτική των στάσεων που έκαμα είναι κι αυτή άγνωστη αλλά δεν θα ήμουν μακριά από την πραγματικότητα να πω ότι όσο περνούσαν οι ημέρες οι στάσεις θα γίνοντο συχνότερες. Αυτό το διαπιστώνω και από την πρόοδου του δικού μου αγώνος, παρ ότι έχω μπροστά μου 120 χλμ. δηλαδή μιας ημέρας και πλέον αγώνα, αν όλα εξελιχθούν ομαλά.

Ένα αρνητικό για τον αγώνα μου γεγονός είναι ότι τώρα δεν μπορώ να ανταποκριθώ στο πρόγραμμα διατροφής μου. Έχω να πάρω κανονικό γεύμα από την Τρίπολη, έηλαδή πριν 14 ώρες, και αφού αγωνίσθηκα σε 63 χλμ. ορεινής περιοχής. Το στομάχι μου αρνείται να δεχθεί οτιδήποτε παρά μόνο δύο μπισκότα και τσάι. Μεταξύ 04.30-06.00 κοιμάμαι, είναι όμως ένας ύπνος με διακοπές αφού ζητώ να πιώ υγρά, και το σπουδαιότερο να αλλάξω θέση επάνω στο τσιμέντο από τους πόρους που με ταλαιπωρούν. Ο φίλος μου φεύγει για την εργασία του στην Αθήνα και μου αφήνει τα εφόδια μου για τον αγώνα μου μέχρι την Κόρινθο.

Επί 30' κάνω γυμναστικές ασκήσεις και μασάζ, έχω συνέλθει πολύ. Τρώγω πρόγευμα από γάλα-κακάο, φρυγανιές, μέλι, σταφίδες. Ξεκινώ στις 07.00 με θερμοκρασία 25°C. Τρέχω προς Αρχαίες Κλεωνές, αιόμη και στις ανηφόρες δεν σταματώ το τρέξιμο θέλοντας να επωφεληθώ για 2-3 ώρες πριν το θερμόμετρο ανέβει ψηλά. Μετά το 125° χλμ. στο χωριό αυτό ο κατηφορικός δρόμος με ευνοεί, περνά χωρίς στάση και τον Αγ. Βασίλειο και φθάνω στο Χιλιομόδι στο 140° χλμ. και στο 380° χλμ. του όλου αγώνος μου, ώρα 09.40 με άπνοια και θερμοκρασία 31°C υπό σκιά πάντοτε. Σπορτέστερ 90 - μια εκπληκτική ένδειξη που υποδηλώνει την πολύ καλή φυσική μου κατάσταση. Νοιώθω δυνατός για να αντιμετωπίσω τον καύσωνα. Τρώγω φρούτα και μπισκότα και ξαπλώνω στη σκιά για 15'. Στο έρδμο για Σολωμό τρώγω αλμυρά και γλυκά μπισκότα, περνά και αυτό το χωριό αφού ανάβω ένα κερι στην εκκλησία. Η ζέστη ανεβαίνει επικίνδυνα συνδυασόμενη με την υγρασία, βγαίνω για λίγο στην Ξθνική οδό κι έπειτα κατευθύνομαι δεξιά προς Ήξαμίλλια. Η κουφόβραση μου προκαλεί δυσφορία, σταματώ για 5' κοντά στη διασταύρωση, το θερμόμετρο δείχνει 36°C πίνω ηλεκτρολύτες και βίχνω νερό στο κεφάλι μου. Εφαρμόζω στη συνέχεια τρέξιμο και βιάξιμα για να μη σπαταλώ ενέργεια. Στα 150 χλμ. από Σπάρτη και 390 χλμ. του αγώνος μου, στις σιδηροδρομικές γραμμές το θερμόμετρο ανεβαίνει στους 38°C, ο καύσωνας κτυπά την περιοχή. Καταλαβαίνω ότι έχω μπει σε ένα καμίνι, φροντίζω να βρέχω το καπέλλο μου και το μαντήλι του αυχένα μου, το σήμα του συναγεμμού κτυπά μέσα μου, αυτή η περιοχή γίνεται κόλαση με τη ζέστη, και την γνωρίζω καλά.

Μέσα από τα Ξεαμίλλια περνά σαν κυνηγημένος ενώ κάποιοι χωρικοί από το καφενείο με κοιτάζουν με απορία... Σταματώ σε μια αυλόπορτα για νερό, εδώ ο νεαρός καταβρέχει με ένα λάστιχο, τον παρακαλώ να ρίξει επάνω μου νερό. Προχωρώ τρέχοντας τώρα, οπότε δεν έχω προφθάσει να ολοκληρώσω ένα χιλιόμετρο και το λιοπύρι με έχει στεγνώσει εντελώς. Μη αντέχοντας τον ήλιο των 50°C αναζητώ τη σκιά κάτω από ένα ελαιόδενδρο για 15', το θερμομέτρο δείχνει εδώ 39°C.

Αν εγκλωβιστώ εδώ μέσα, σκέπτομαι, δεν βγαίνω ούτε το βράδυ. Τρώω φρούτα και συνεχίζω τρέχοντας για να βγω από το καταραμένο μέρος το γρηγορότερο δυνατόν. Στο στενό αγροτικό δρόμο δύο νταλίκες διασταυρώνονται στο σημείο που τρέχω, ο οδηγός που έρχεται από πίσω μου δεν ελαττώνει ταχύτητα κι εγώ προ του άμεσου κινδύνου ενστικτωδώς πέφτω μέσα στο χαντάκι του δρόμου για να σωθώ.

"Στο διάβολο" ξεστομίζω, "δεν έτρεξα 400 χλμ. για να με σκοτώσετε εσείς, καθάρματα..." Προτού με καταλάβει πανικός βάζω στο μυαλό μου δυνατά την ιδέα ότι πρέπει να γλυτώσω από αυτόν τον εφιάλτη του καμινιού και τρέχω έτσι έξη φορές 6 χιλιόμετρα, πολεμικός όσο ποτέ άλλοτε. Φθάνω στην Εθνική οδό αλλά δεν σταματώ παρά μόνο στη γέφυρα του Ισθμού από όπου ατενίζω με μίσος τα φλεγόμενα Ξεαμίλλια, τυχερός που διέφυγα από τη ζώνη του διαβόλου. Εδώ στον Ισθμό φυσάει λίβας. Έχω συμπληρώσει 160 χλμ. από τη Σπάρτη και 400 χλμ. του όλου αγώνος μου. Η ώρα είναι 14.00 και η θερμοκρασία 38°C. Πίνω άψογο νερό και ρίχνω νερό επάνω μου γιατί βράζω στην κυριολεξία. Ύστερα προχωρώ στην αρχή της Παλαιάς Εθνικής οδού κάτω από ένα πεύκο όπου τρώω μακαρόνια και γλυκό και αναπαύομαι για 30'. Εδώ με συναντούν η σύζυγος μου, ο αδελφός μου και ο κ. Α. Αλεξανδρής.

Δεν χωρεί αμφιβολία ότι σε τούτο το τελευταίο στάδιο του αγώνος μου θα ακολουθήσω συντηρητική τακτική λόγω του καύσωνος γιατί δεν θα διακινδύνευα με κανένα τρόπο τον φειδιππίδειο Δρόμο, τον αγώνα της ζωής μου!

Εξ άλλου δεν υπάρχει περίπτωση να ολοκληρώσω τον αγώνα μου πριν τα μεσάνυχτα όπως είχα σχεδιάσει, γιατί παρ όλη την προσπάθεια που κατέβληθη στάθηκε αδύνατο να καλυφθούν οι 10 ώρες που επιβαρύνθηκα στην αρχή. Ελπίζω πάντως ότι θα φθάσω στην Αθήνα τις πρώτες πρωινές ώρες της Παρασκευής.

Στις 15.00 ξεκινώ με πολύ έντονο βάρδισμα το οποίο κυμαίνεται στο ρυθμό των 7,5-8 χλμ. την ώρα, αν έτρεχα ο ρυθμός μου θα αντιστοιχούσε σε 10-11 χλμ. την ώρα με φυσιολογικές συνθήκες ασφαλώς, τώρα ο καύσωνας δεν μου επιτρέπει να τολμήσω να τρέξω με ένα κουρασμένο οργανισμό.

Στις 16.45 περνά το 170^ο χλμ. από Σπάρτη και το 410^ο χλμ. του όλου αγώνος, έξω από την MOTOR OIL μέ. κουφόβραση που με παραλύει, σπορτέστερ 90, πίνω ηλεκτρολύτες. Εδώ με συναντά ο φίλος μου, μαραθνοδρόμος Γιώργος Μάλλιαρης ο οποίος έρχεται να συμβαδίσει για λίγο μαζί μου αλλά με έκπληξη βλέπει ότι είναι δύσκολο να παρακολουθήσει το ρυθμό μου. Στην πορεία μου μέσα από Αγ. Θεοδώρους και προς Κινέτα τρώω εναλλακτικά φρούτα και μπισκότα. Στο 180^ο χλμ. από Σπάρτη και 420^ο χλμ. του όλου αγώνος, η ώρα είναι 18.15, η ζέστη εξακολουθεί ανυπόφορη ενώ ανυπομονώ να τρέξω επιτέλους. Το σπορτέστερ δείχνει 98. Βαδίζω ήδη επί 20 χλμ. και αυτή η μονοτονία με έχει κουράσει με συνέπεια να αιχμαλωτιστώ από την υπνηλία για 2 χλμ. και πλέον, οπότε σταματώ 20' για να συνέλθω - ο δρόμος εδώ έχει συχνή κυκλοφορία και είναι πολύ επικίνδυνος.

Οι ανηφόρες της Κινέτας δεν με εμποδίζουν να τρέξω όταν ο ήλιος χαμηλώνει μετά τις 19.00, περίπου στο 185^ο χλμ. Έχω χάσει αρκετό χρόνο και σε τούτο το τελευταίο τμήμα της διαδρομής χωρίς να θέλω να συνυπολογίσω απώλειες χρόνου γενικά και να ργάλω συμπεράσματα, ωστόσο θα ήθελα να τονίσω τώρα που διαγράφεται απόλυτα επιτυχής η αναβίωση του Φειδιππίδειου Άθλου ότι παρ όλες τις αντίξοες συνθήκες ο αγώνας αυτός της επιβίωσης παραμένει και από απόψεως επιδόσεως επίτευγμα υψηλών προδιαγραφών.

Στο 190^ο χλμ. από Σπάρτη και 430^ο χλμ. του όλου αγώνος, φθάνω στις 20.30 με σπορτέστερ 108 παρ όλες τις ανηφόρες. Βοώ στρέφομαι προς εκείνους που με παρακολουθούν και τους λέγω με χαμόγελο και παλλόμενη φωνή, "Το πέτυχα. Είναι αλήθεια το πέτυχα." Και είναι σαν να γύρισα από κάποιον μακρινό και ονειρεμένο κόσμο.

Το όνειρο μετατρέπεται σε πραγματικότητα, η προσδοκία βρίσκει την ανταπόκριση πίστη και η ικανότητα απαντούν στην πρόκληση, η ιδέα μετουσιώνει την Ελληνική Ιστορική Μνήμη.

Τώρα και ο Φειδιππίδειος δρόμος γίνεται μία πρόκληση, θέλω να πιστεύω, για τους εμπνευσμένους, αγνούς και ανιδιοτελείς αθλητές οι οποίοι θα θελήσουν στο μέλλον να επιχειρήσουν τον Άθλο, ξεκινώντας από την Ακρόπολη των Αθηνών με ένα σακίλλιο για τον αγώνα επιβίωσης, φθάνοντας στη Σπάρτη και επιστρέφοντας στην Αθήνα εντός πέντε ημερών, και στις ημερομηνίες μεταξύ 24^{ης} και 28^{ης} Αυγούστου.

Είναι καυτή η ανάσα του δειλινού αλλά όχι και ανυπόφορη. Ψυχτώνει στην Κακιά Ζιγάλα και αρχίζουν τα προλήματα με την κυκλοφορία, γιαυτό φορά τις φωσφορούχες ταινίες και κρατώ το φακό μου. Περνώ τις κορδέλλες και τρέχω προς Μέγαρα σ ένα πολύ επικίνδυνο δρόμο, στενό και με κακό οδόστρωμα. Προετοιμάζομαι για το χειρότερο από εδώ και στο εξής στην οδυνηρά ανασφαλή περιοχή Μεγάρων-Μεγάλου Πεύκου Δουτροπούργου-Ελευσίνας-Ασπροπούργου-Σιαραμαγιά-Χαϊδαρίου-Αιγάλεω-Αθηνών με το καυσαέριο, τους προολεείς και τον θόρυβο των αυτοκινήτων και προ πάντων με του κακούς οδηγούς.

Σταματώ στα Μέγαρα για 30', εδώ είναι το 198^ο χλμ. από Σπάρτη και το 438^ο χλμ. του Φειδιππίδειου Δρόμου μου. Ώρα 21.50, σπορτέστερ 106, τρώγω μπισκότα και πίνω τσάϊ, το στομάχι μου κουρασμένο κι αυτό από την υπερπροσπάθεια δεν δέχεται ένα γεύμα, όπως θα έπρεπε. Δυστυχώς η διατροφή μου περιορίζεται αντί να είναι ενιαχυμένη στις δύσκολες αυτές ώρες καταλαραίνω ότι πλησιάζω στο τέλος του αγώνος μου και ενώ αδημονώ να φθάσω εκεί παραμελώ τη διατροφή μου, κι όμως τα 42 χιλιόμετρα που με χωρίζουν από την Ακρόπολη είναι τόσο κοντά αλλά και τόσο μακριά.... Το μονότονο βιολογικό από μπισκότα, σταφίδες, φωμί, φρούτα έχει προκαλέσει τον κορεσμό σ αυτή την τετραήμερη, γεμάτη ένταση και αντίξοες συνθήκες προσπάθεια.

Ξαπλώνω στο τσιμέντο ενός μηχανουργείου, κλείνω τα μάτια και σιέπτομαι... Απομένει ένας μαραθώνιος - και τι μαραθώνιος, θεέ μου!... Κι ύστερα συνειδητοποιώ εκείνο που δεν είχα σκεφθεί κατά τη διάρκεια της περιπέτειας: Είμαι εγώ εκείνος που έτρεξε έως εδώ 11 μαραθωνίους επάνω στην πιο σκληρή διαδρομή και λέσα στον εφιάλτη των καιρικών συνθηκών!

Πλησιάζει να κλείσει και το 4^ο εικοσιτετράωρο, ελάχιστες ώρες απέμειναν.

Η λύτρωση θα έλθει αφού ολοκληρώσω και τον δωδέκατο μαραθώνιο, αφού διαβώ

και το τελευταίο του μέτρο, στο τέλος του ανηφορικού θρόμου από το θησείο εκεί στο πλατύσκαλο της εισόδου του Ιερού Βράχου.

Οι θεοί θέλησαν ώστε κατά την αναβίωση του Ξειδίπιδειου Άθλου ύστερα από 2482 χρόνια, να καταγραφεί μία χρονική επίθεση που να αγγίζει και την 5^η ημέρα του αγώνος του αρχαίου προγόνου μας.

Τρέχω μέσα από το Μεγάλο Πεύκο και τον Δουτρόπυργο όπου έρχονται οι πρώτες στιγμές της Παρασκευής 28/8 . Στο 210^ο χλμ. από Σπάρτη και 450^ο χλμ. του όλου αγώνος η ώρα είναι 00.30 . Απομένουν 30 χιλιόμετρα. Χαλύβδινη η θέληση.

Τρέξιμο και βάδισμα - βάδισμα και τρέξιμο, δεν έχουν πλέον και μεγάλη διαφορά. Η κόπωση και η έλλειψη ύπνου μου φέρνουν παραισθήσεις, βλέπω μορφές και σχήματα στους βράχους, στα δένδρα, στους θάμνους... Άλλη μια νύχτα γεμάτη μαγεία

Τρέξιμο και βάδισμα, προχωρώ σαν μια σιαμά μες τις σιαμάς, μια σιαμά ψυχωμένη.

Τώρα μετρώ το κάθε χιλιόμετρο που περνά.

Στο θρόμο με τις δεξαμενές πετρελαίου μια μοτοσυκλέτα με δύο άνδρες περνά τόσο ξυστά δίπλα μου ώστε νοιώθω με τον αέρα να μέ αγγίζει κάτι, αυτόματα αντιδρώ στην ελεεινή συμπεριφορά και τους βρίζω, ο δεύτερος κρατεί από το μέρος μου μια μικρή ψηστιέρα... δόρουν ταχύτητα εκείνοι κι επιστρέφουν... ενώ εγώ ετοιμάζομαι να αμυνθώ... "Άτροπή σας να φέρεστε έτσι σ' ένα έρωμά!" τους λέγω οργισμένος. Με κοιτάζουν κι οι δύο και αλλάζουν στάση σαν να τους κεραυνοβόλησε κάποια σκέψη, το ύφος τους παίρνει την ανθρωπιά μπροστά σε μια εξαυλωμένη ύπαρξη "Μας συγχωρείς φίλε... μας συγχωρείς...".

Βλευσίνα, 215 χλμ. από Σπάρτη και 455 χλμ. του όλου αγώνος, ώρα 01.30 , σπορτέστερ 90. Συντηρούμαι από πολλή ώρα τώρα με φωμί και νερό μόνο. Ατμόσφαιρα απομνηστική που γίνεται χειρότερη καθώς τρέχω στον κεντρικό θρόμο Ασπροπύργου προς Αθήνα. Ώρα 02.30 περνά το 450^ο χλμ. του αγώνος μου, εδώ ο φύλακας της Χαλυβουργικής βγαίνει να με χαιρετίσει.

Οι συνοδοί μου με καλύπτουν με τα αυτοκίνητα τους καθώς τρέχω στην επικίνδυνη λεωφόρο. Καλύπτω τα 5 χλμ. μέχρι τον Σκαρμαγκιά σε 30', εδώ στο 465^ο χλμ. η ώρα είναι 03.00 και το σπορτέστερ δείχνει 94. Ακολουθούν 5 χλμ. πολύ σκληρής ανηφόρας που είμαι αποφασισμένος να την πολεμήσω. Σκαρμαγκιάς-Δαφνί είναι ο λόφος που "σκοτώνει", όμως εγώ δεν υποχωρώ, επιστρατεύω όλες τις δυνάμεις μου για να νικήσω κι αυτόν τον Γολγοθά, σημειώνω 40' μέχρι την κορυφή ξεπερνώντας μια νέα κόλαση που δημιουργεί η πυκνή κυκλοφορία.

470 χιλιόμετρα αγώνος, ώρα 03.40 , έχουν τραυματισθεί σοβαρά τα πέλματα μου από την αναμέτρηση μου με το λόφο και προχωρώ χωλαίνοντας, πότε με τρέξιμο και πότε με βάδισμα. Απομένουν 10 χιλιόμετρα. Περνώ το Χαϊδάρι. Περνώ και το Αιγάλεω. Ακόμη 5 χιλιόμετρα. Η Ιερά Οδός φαντάζει υπερβολικά ατέλειωτη και ανηφορική. Το πέπλο της νύχτας τυλίγει μια ζεστή και παράξενα ήρεμη Αθήνα.

"Αθάνατη πόλη!" λέγω μέσα μου, "Στον μοναδικό ουρανό σου, τον έναστρο, αιώνιο στολίδι σου η ακρόπολη."

Δίγα λεπτά πριν από τις 05.00 περνά από Πειραιώς και μέσω πρμού βγαίνω στο θησείο. 500 μέτρα ακόμη... 300 μέτρα... ανηφορίζω με το βλέμμα στραμμένο ψηλά, 200 μέτρα... 100 μέτρα... Αναμένουν να με υποδεχθούν η σύζυγος μου Τιτίνα, ο αδελφός μου Δημοσθένης, ο κ. Α. Αλεξανδρή, ο κ. Χ. Κεφαλάς, ο κ. Σ. Μπογιατζόγλου, ο μαρα-

θώνοδρομος Γ. Μάλλιαρης, ο αθλητής Β. Γσίτουρας, ο ζωγράφος κ. Γ. Κατσώνης.

50 μέτρα ακόμη και εδώ στο πλατύσκαλο στους πρόποδες του Ιερού Βράχου είναι ο τερματισμός του φειδιππίδειου δρόμου μου. Η ώρα είναι 05.00 της Παρασκευής 28 Αυγούστου 1992. Ολοκληρώνω τον αγώνα μου σε 101 ώρες, δηλαδή σε 4 ημέρες και 5 ώρες.

Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Κύπρου

ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΟΥ ΤΟΥ ΑΘΗΝΑΙΟΥ ΟΠΑΙΤΗ (ΜΑΡΑΘΩΝ-ΑΘΗΝΑ) 490 π.Χ. - 1992 μ.Χ.

Η αναβίωση του Μαραθωνίου Δρόμου έγινε την Τετάρτη 2 Σεπτεμβρίου 1992, επέτειο της ιστορικής ημέρας που έλαβε χώρα η Μάχη του Μαραθώνος το 490 π.Χ.

Αγωνίσθηκα στην πραγματική κλασική διαδρομή η οποία είναι ιστορικά καταγεγραμμένη αλλά, άγνωστο για ποιούς λόγους, αγνοείται στους σύγχρονους καιρούς.

Και αν για τους ξένους αυτό δυνατόν να μη σημαίνει τίποτε, για εμάς τους Έλληνες π ρ έ π ε ι να σημαίνει το παν!

Η Ελληνική Ιστορική μνήμη δεν αλλοτριώνεται, δεν παρερμηνεύεται και δεν αλλοιώνεται. Ελάχιστοι γνωρίζουν την ιστορική αλήθεια σήμερα, ενώ στη συντριπτική πλειοψηφία ο κόσμος, και ιδιαίτερα ο αθλητικός κόσμος μαθαίνει ότι ο Μαραθωνομάχος έίετρεξε την διαδρομή η οποία έχει επικρατήσει σήμερα ως κλασική και η οποία είναι εντελώς ξένη προς την αληθινή κλασική διαδρομή.

Αυτό ονομάζεται παραποίηση της ιστορικής αλήθειας και οι μόνοι υπεύθυνοι είμαστε εμείς οι Έλληνες.

Ο Μαραθώνιος Δρόμος είναι αυτός που έτρεξε ο Μαραθωνομάχος από το πεδίο της μάχης μέσω της ορεινής περιοχής προς Κηφισιά και Αθήνα, και είναι αειανόητο γιατί δεν τον τιμούμε, με την διεξαγωγή τ ο υ μ ο ν α θ η κ ο υ και γ ν ή σ ι ο υ α γ ώ ν ο ς μ α ρ α θ ω ν ί ο υ δ ρ ό μ ο υ .

Η διαδρομή που έτρεξα έχει μήκος 45 χιλιόμετρα έναντι 37 περίπου χιλιομέτρων της αρχαίας εποχής, και τούτο γιατί λόγω του εύσβατου ορεινού πελάσματος από την πεδιάδα του Μαραθώνος μέσω Σταμάτας προς Κηφισιά και Αθήνα, ο δρόμος παρεκκλίνει από Αίμνη Μαραθώνος και Αγ.Στέφανο.

Δεν είχα προφθάσει να επανακτήσω στοιχειωδώς τουλάχιστον τις δυνάμεις μου ύστερα από τον Φειδιππίδειο Δρόμο και το χρέος με κάλεσε να ολοκληρώσω και την τελευταία πράξη του δράματος από τα γεγονότα της Ιστορικής Μάχης, τιμώντας με αυτό τον τρόπο τον Μαραθωνομάχο δρομέα. Η κόπωση μου ήταν τεράστια από τον 4ήμερο αγώνα μου και επιβαρύνθηκε περισσότερο με τον αγώνα αυτόν, ώστε θα χρειαζοθούν μήνες για να επανέλθω στη φυσιολογική κατάσταση με τις τακτικές προπονήσεις και τους αγώνες μου. Έτρεξα με περιορισμένες δυνάμεις, με καταπονημένο το μυοσκελετικό σύστημα και με πληγωμένα πέλματα αλλά και με πάθος που το εξωθούσε το ιερό καθήκον γιατί ο αγώνας αυτός ήταν ο Μ α ρ α θ ώ ν ι ο ς

Η εκκίνηση μου έγινε από τον ύμνο Μαραθώνος στις 18.00 με ζέστη 35°C και υγρασία, ότι χειρότερο έηλασθί μπορούσε να συμβεί σε αγώνα Μαραθωνίου Δρόμου.

Από την αρχή εφάρμοσα ένα γρήγορο για την κατάσταση μου και για τις περιστάσεις ρυθμό - 4'30" το χιλιόμετρο - χωρίς να ελπίζω ότι θα μπορούσα να τον διατηρήσω στη συνέχεια για δύο λόγους: α) Υπήρχαν οι λόφοι επί 20 χιλιόμετρα από τον Μαραθώνα μέχρι τον Αγ.Στέφανο που θα με εξαντλούσαν σταδιακά και β) Η απόδοσή μου μοιραία θα έπεφτε χαμηλά με την εξέλιξη της κούρσας.

Στα πρώτα 5 χλμ. μέχρι τον Μαραθώνα, στο επίπεδο έδαφος, σημείωσα 22'30". Από εδώ άρχιζαν πολύ εύσκολες ανηφόρες, και με έκπληξη είδα ότι έιατηρούσα τον ίδιο ρυθμό. Στα 10 χλμ. σημείωσα 45'. Μέσα στην απερίγραπτη για τέτοιο αγώνα

κουφόβραση κατέραλα ιδιαίτερη προσπάθεια σκαρφαλώνοντας κυριολεκτικά τους λόφους προς καλέτζι και έφθασα πάνω από τη λίμνη στο 15^ο χλμ. σε 1ωρ. 09'.

Από εδώ οι λόφοι ειαθοχικοί, ο ένας πιο ψηλά από τον άλλον, μέχρι τον Αγ. Στέφανο και με προέκταση στη Δροσιά θα έκριναν τον αγώνα μου. Συνέχισα το ίδιο δυναμικό, επίμονο τρέξιμο δείχνοντας ότι δεν ήμουν διατεθειμένος να κάμω την οποιαδήποτε υποχώρηση, είτε υπήρχαν σκληρές ανηφόρες, είτε επικρατούσε ζέστη τέτοια που να βράζουν τα πάντα τριγύρω. Το ανέβασμα και αυτών των λόφων προς το 20^ο χλμ. αύξησε την αγωνιστικότητα μου, συγχρόνως όμως με υποχρέωνε να διαθέτω αποθέματα δυνάμεων τα οποία θα χρειαζόμουν οπωσδήποτε στα επόμενα στάδια της κούρσας μου. Αστόσο δεν εννοούσα να υποχωρήσω και να ελαττώσω ρυθμό γιατί καταλάβαινα ότι μπορούσα να επιτύχω ένα θαυμάσιο αποτέλεσμα συνδυάζοντας την αναρίωση του Μαραθωνίου Δρόμου με μία αξιόλογη επίδοση, όπως συνέβη και στον Φειδιππίδειο Δρόμο. Έχοντας νωπή την εμπειρία του 4ήμερου αγώνος έτρεχα τώρα χωρίς να υπολογίζω ιδιαίτερα ποιές συνέπειες θα μπορούσαν να προκύψουν στη συνέχεια του αγώνος αυτού, του Μαραθωνίου των 46 χλμ. με τον ιδιόμορφο χαρακτήρα, τους υψηλούς ρυθμούς και την ένταση.

Στα 20 χλμ. πέτυχα χρόνο 1ωρ. 34' και έσφιξα τα έδντια. Δεν είχε καλυφθεί ούτε το μισό της διαδρομής ακόμη. Η ζέστη έπαιζε ρόλο καθοριστικό, βαρειά η ατμόσφαιρα μου προκαλούσε έυσφορία ενώ έδινα μάχη να ξεπεράσω τις ανηφόρες του Αγ. Στεφάνου. Μια καινούργια κατάσταση πραγμάτων άρχισε να επιβάλλεται μόλις βγήκα στον κεντρικό έρσο μετá το 22^ο χλμ.: η πυκνή κυκλοφορία με περίμεναν ώρες έυσκολες, το γνώριζα αυτό και ήθελα να μη το σκέπτομαι έως ότου το αντιμετώπιζα.

Φυσικός αντίπαλος η διαδρομή και οι καιρικές συνθήκες, αγωνίζομαι εναντίον τους και υπερβάλλω τον εαυτό μου για να τα νικήσω, έτσι συμβαίνει στον Μαραθώνιο, τώρα είχα τα αυτοκίνητα σε μια ατέλειωτη, βασανιστική λεωφόρο 24 χλμ. επιπλέον! "Δεν πρόκειται να υποκύψω με κανένα τρόπο", είπα μέσα μου.

Αφού πέρασα τη Δροσιά ανακουφίσθηκα επιτέλους γιατί θα έτρεχα σε κατηφορικό έρσο στα υπόλοιπα 22 χλμ. Στη διασταύρωση Διονύσου στο 25^ο χλμ. σημείωσα 1ωρ. 57 η θερμοκρασία είχε πέσει, παρ' όλο ότη κουφόβραση παρέμενε και σε συνευασμό με το καυσαέριο έκανε το περιβάλλον αποπνικτικό. Επιπλέον αυτού έπρεπε να προσέχω πάρα πολύ τα αυτοκίνητα στο έξοδό του έρσο όπου έτρεχα και να ανεβαίνω ακόμη και στο πεζοέρομιο σε στιγμές που κινούνενα χιλιόμετρο προς χιλιόμετρο αγωνιζόμουν μέσα από την Ήκάλη και από την Ερυθραία για να καλύψω και τα επόμενα 5 χλμ. και να φθάσω στο 30^ο χλμ. σε 2ωρ. 19' που σήμαινε μια βελτίωση στο ρυθμό μου Ήκείνο που αληθινά δεν πίστευα στην αρχή γινόταν πραγματικότητα, έτρεχα έναν αγώνα Μαραθωνίου πολύ διαφορετικό από τους άλλους της αθλητικής μου καριέρας μέσα σε απαράδεκτες συνθήκες, με τη ζέστη, το καυσαέριο, τον θόρυβο και τον κίνδυνο σε κιάθε στιγμή, και η απόδοση μου παρέμενε σταθερή. Η εξάντληση ερχόταν με ύπουλο τρόπο κι εγώ την έβιωχνα, επιστράτευα κάθε ικμάδα από τις δυνάμεις μου, η ψυχή έπαιζε τον πρώτο ρόλο και πάλι. Άλλα 16 χλμ. αμείωτης προσπάθειας, πρώτα μέσα από την Κηφισιά, ύστερα από Μαρούσι. Η κυκλοφορία έιογκωμένη στο μέγιστο βαθμό, έφαχνα να βρώ λίγο καθαρό αέρα να αναπνεύσω, γιατί πνιγόμουν. Έτρεχα μέσα από τα αυτοκίνητα στις διασταυρώσεις αφήφώντας τα φανάρια, γεμάτος πείσμα. Άγέπνεα κι έννοιωθάναι καταπίνω έηλητήριο, σταματήσα παρ'άμερσί για να αποφύγ

εξάτμιση κάποιου ασυνείδητου οδηγού που ενώ έβλεπε ότι ο δρόμος ήταν
οκαρισμένος από χιλιάδες αυτοκίνητα επέμενε να αδειάζει το καυσαέριο το
άνω μου. Έξω από τον ΟΠΕ το 35^ο χλμ. σε 2ωρ. 41', με πολύ κόπο κρατούσα το
σώμα σταθερό, ενώ οι πόνοι αιχλώνονταν σ' ολόκληρο το σώμα. Στο μεταξύ είχε βρ-
ουάσει και ο δρόμος γινόταν περισσότερο επικίνδυνος, με συνέπεια ο συναγερμέ-
να σημαίνει μέσα μου σε κάθε βιασικελισμό που έκαμα.

Η προσαρμογή μου στη νέα κατάσταση από το 23^ο χλμ. υπήρξε απόλυτη, κι ενώ η
ηπιότερες συνθήκες κυκλοφορίας θα είχα μεγαλύτερη απόδοση, τώρα αγωνιζόμουν
με το πρωτόγνωρο σθένος που μόνο στις θεωρούμενες δυσμενείς συνθήκες μπορεί
να αναδείξει τον αγωνιζόμενο. Για μια ακόμη φορά έσφιξα τα εόθνια και τις γρ-
φίδες και όρμησα να κατακτήσω τον ζηλευτό τίτλο τιμής του Μαραθωνοδρόμου.

Νομίζω ότι τίποτε το ακατόρθωτο δεν υπάρχει και για μας τους κοινούς ανθι-
πους, αρκεί να γνωρίζουμε τον εαυτό μας, να ξέρουμε τι επιδιώκουμε και να πισ-
τεύουμε σ' αυτό.

Ο Φειδίππιδης ήταν ο ηρωϊκός ημεροδρόμος που πέτυχε έναν άθλο.

Ο ανώνυμος Μαραθωνομάχος ήταν ο ηρωϊκός έρομεύς που θυσιάσε τη ζωή του
στο βωμό της μεγάλης νίκης. Κι ακόμη ας ταυτίσουμε, όπως ο θρύλος το απαιτεί,
τους δύο ήρωες σε ένα πρόσωπο. Το λήθαλμα που λέγεται Φειδίππιδης αντιπροσω-
πεύει τους Μαραθωνομάχους οι οποίοι έγραφαν το αθάνατο έπος.

Την Ελληνική Ιστορική Μνήμη έχουμε καθήκον να την τιμούμε και να την μετοι-
σιώνουμε για τη ζωή και για τη νίκη!

Παρά την ολοκληρωτική κόπωση και τις αντίξοες συνθήκες έννοιώθα ότι είχα
φτερά στα πόδια στα τελευταία 10 χλμ. Στο Ψυχικό στο 40^ο χλμ. σημείωσα 3ωρ. 03'.
Η νύχτα φάνταζε πανηγυρική και μεγαλειώθης καθώς προχωρούσα προς την Αθήνα.
Αμπελόκηποι, Στέγη Πατρίδος, Χίλτον, στο 45^ο χλμ. είχα 3ωρ. 25'. Και ο τερματισμός
μου στο Στάδιο μπροστά από τον Δισκορόλο. Χρόνος Μαραθωνίου Δρόμου 3ωρ. 31'.
