

Τί πρέπει νά γνωρίζουν οί άθληταί  
 τῶν μεγάλων ἀποστάσεων

Ένας άθλητής άντοχής πρέπει νά ἔχη κατ'άρχην ὑπ'ὄφιν του, ὅτι οί δρόμοι άντοχής θέλουν πιό συστηματική ἔργασία ἢ ὅποια συνίσταται εἰς τόν σταθερό βηματισμό καί τακτική προπόνηση. Μπορεῖ Ένας άθλητής ὅταν θέλη καί ἔλλείψει προπονητοῦ εἰς τόν τόπο του νά γυμνάζεται μόνος του ἔστω καί μ'ένα ρολοῖ, προσπαθώντας πάντοτε ὄχι τήν ἐπίτευξη χρόνου κατά τήν προπόνηση (διότι οὗτος θά κατορθωθῆ εἰς τούς άγῶνας μέ συναγωνισμό) ἀλλά νά γυμνάζεται τακτικά καί εἰ δυνατόν κατά ποικίλας ὥρας διά νά συνηθίσῃ ὁ ὀργανισμός του νά ἀποδίδῃ ὅποιαδήποτε ὥρα τῆς ἡμέρας.

Αὐτό μου θυμίζει ὅταν εἰς τήν Κύπρο ἄνευ προπονητοῦ ἄρχισα νά γυμνάζομαι τήν ένδεκάτη νυκτερινή ὥρα, ἢ τήν ἕκτη πρωϊνή καί κάποτε τήν δωδεκάτη μεσημβρινή. Χωρίς νά ἔχω ὑπ'ὄφιν μου τό 1933 ὅτι ὁ άνώμαλος δρόμος εἶναι βασική προπόνησις διά τούς δρομεῖς άντοχής κατά τόν χειμῶνα, ἔγυμναζόμουν χρησιμοποιώντας πάντα τούς καλλιεργημένους άγρούς.

Άπευθύνομαι εἰδικῶς εἰς τούς ἐξ ἑπαρχίας άθλητάς καί τούς συστήνω προκειμένου νά περάσουν ἕνα μέρος τῆς φυχαγωγίας τῶν εἰς τά καφενεῖα, ἰσχυριζόμενοι ὅτι δέν ὑπάρχει γήπεδο καί προπονητής, ὅτι μποροῦν νά γυμναστοῦν ἀκόμη καί στούς άγρούς καί μέ αὐτοῦ τοῦ εἴδους τήν προπόνηση νά κερδίσουν Πανελληνίους άγῶνας εἰς τούς δρόμους άντοχής.

Βεβαίῳ δέ τούς σημερινούς νέους, ὅτι οί μεγαλύτεροι άθληταί άντοχής εἰς τόν τόπο μας οί ὅποιοι ἀνεδείχθησαν Πανελληνιονίκαί ἢ Βαλκανιονίκαί ἢ νικηταί Διεθνῶν Συναντήσεων μή τοῦ ἑαυτοῦ μου ἔξαιρουμένου προῆλθαν ἀπό τήν ἑπαρχία καί ἔκαναν τήν άνωτέρω προπόνηση. Ὀνόματα ὅπως τοῦ Μπενιάρη, τοῦ Νάνου, τοῦ Καῖλα, Ραγάζου, Σάρρα, Κράνη, Τσουκαλά καί πολλῶν ἄλλων, οί ὅποιοι ἔδωξαν μέ τάς νίκας των τόν Ἑλληνικό Ἀθλητισμό.

Ἐμπρός νέοι πού ἀγαπᾶτε τόν άθλητισμό, καμμιά δυσκολία μή σᾶς λύσει τήν θέληση, μπορεῖτε νά στεφανωθῆτε εἰς τό Παναθηναϊκόν Στάδιον ἢ εἰς τά Στάδια τῶν Βαλκανίων καί νά γίνετε τό ἔνδαλμα τῶν Ἑλλήνων φιλάθλων οί ὅποιοι θά σᾶς εἶναι πάντα στό πλευρό ὅταν πραγματικά πιστεύσετε εἰς τήν Ἀθλητική Ἰδέα.

Σημ. Εἰς τό ἐπόμενο τεῦχος "Ἐντυπώσεις ἀπό τό ταξίδι μου καί παραμονή μαζί μέ 150 ἑφήβους εἰς τά βουνά τῆς Σουηδίας".

Μετ'Αγάπην  
 Γυλιανός  
 ΓΥΛΙΑΝΟΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ