

ΣΧΟΛΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ.

ΜΑΝΩΛΗΣ ΣΗΦΑΚΗΣ: Μανώλη την Κυριακή σου δίνεται η ευκαιρία να βγάλεις μια καλή επίδοση στον αγώνα αρκεί να ακολουθήσεις τα περάσματα που σου προτείνω και να τρέξεις με λογική. Θα είσαι ο πρώτος Νικητής του αγώνα.

ΚΑΜΠΑΞΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ: Μεγάλος δρομέας, ψυχή, δύναμη, διάρκεια ετών τεράστια εμπειρία και πρωταγωνιστής πάντα σε όλους τους αγώνες.

ΟΥΡΓΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΤΑΣΟΣ: Νέος και εξελίσιμος δρομέας δυνατός αλλά άπειρος. Έχει τη δυνατότητα να διεκδικήσει ακόμα και τη δεύτερη θέση, αρκεί να του επιτρέψει ένας πρόσφατος τραυματισμός του στο γόνατο. Γνώμη μου είναι να μη ρισκάρει.

ΤΖΙΩΤΗΣ - ΖΑΡΓΚΑΝΑΣ: Είναι περίπου ισοδυναμοί δρομείς. Ο Ζαργκάνας είναι πιο γρήγορος μέχρι το 21 και ο Τζιώτης πιο δυνατός μετά το 30. Ας ακολουθήσουν μαζί ένα από τα δύο προτεινόμενα περάσματά τους και μετά το 30 ο πιο δυνατός φεύγει. Αυτή είναι η γνώμη μου.

ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ: Μεγάλος δρομέας ακόμα και στα 61 του χρόνια. Λύρα εκατό. (Όσο μεγαλώνει ωριμάζει σαν το παλιό κρασί από το Ρωτάσι). Κορυφαίος στην κατηγορία του στην Ελλάδα.

ΤΣΙΑΠΡΟΥΝΗΣ: Βασίλη μην φύγεις πάλι γρήγορα. Κρατήσου μέχρι το 30 και μετά μπορείς να βγάλεις την επίδοση που σίγουρα έχεις στα πόδια σου.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΣ: Δυνατός, ψυχωμένος, σταθερός και διαβασμένος δρομέας. Ξέρει τι ζητάει και που είναι τα όριά του. Θα κάνει ατομικό ρεκόρ.

ΜΑΡΚΑΤΑΤΟΣ ΝΙΚΟΣ: Νίκο πιστεύω ότι η δυναμική σου είναι εκεί. Επειδή όμως είναι η πρώτη σου φορά κάνε τον αγώνα σου όπως πιστεύεις εσύ και να ξέρεις ότι νίκη είναι ο τερματισμός. Καλή επιτυχία.

ΠΕΝΤΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ: Σου εύχομαι καλή επιτυχία στην διοργάνωση του αγώνα και συγχαρητήρια για το ατομικό σου ρεκόρ στον Μαραθώνιο του Μιλάνο. 3.39.58. Η συμμετοχή των πρωταθλητών μας ΖΕΡΒΑΚΗ ΓΙΑΝΝΗ και ΓΛΕΛΑΟΥΖΟΥ ΚΩΣΤΑ αναβαθμίζει τον Μαραθώνιο σας διότι είναι κίνητρο στους νέους Αθλητές τρέχοντας δίπλα τους.

Όσον αφορά τον υπογράφοντα των κειμένων ΣΤΕΦΑΝΟ ΑΝΤΩΝΑΚΗ μετά από ενάμισυ χρόνο αποχής από το Μαραθώνιο (8-11-2015 Κλασική Διαδρομή 4.18.53) θα προσπαθίσω να τερματίσω τον αγώνα σε περίπου 4.25' έχοντας πολύ λίγη προπόνηση και συχνά προβλήματα τραυματισμών. Οφείλω να επισυμάνω ότι όλοι οι αθλητές δεν είναι το ίδιο. Το ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ η στάση που πρέπει να μας χαρακτηρίζει επιβάλει να χειροκροτούμε και να χαιρόμαστε τις επιτυχίες των καλύτερων και να υποστηρίζουμε με σθένος την προσπάθεια των λιγότερων καλών αθλητών. Καλή επιτυχία στους διοργανωτές και καλό τερματισμό στους αθλητές και αθλήτριες. Και μην ξεχνούν ΠΗΓΑΙΝΩ ΑΡΓΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΝΑ ΦΘΑΣΩ ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ.

* Η πείρα αποκτιέται δεν μεταδίδεται.

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 6-4-2017
ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΝΤΩΝΑΚΗΣ
Βετεράνος αθλητής ΟΦΗ

Την Κυριακή 9 Απριλίου 2017 διεξάγεται στα Χανιά ο 2ος ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΧΑΝΙΩΝ ΚΡΗΤΗΣ. Σας παραθέτω πίνακα με προτεινόμενα περάσματα από τον ΣΤΕΦΑΝΟ ΑΝΤΩΝΑΚΗ αναλυτικά για τους ακόλουθους Αθλητές με πιθανότητα επιτυχίας 90% και άνω

| ΟΝΟΜ/ΜΟ | 1ο 5χλο. | 2ο 5χλο. | 10 χλο. | 3ο 5χλο. | 4ο 5χλο. | 20 χλο. | ΜΙΣΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ | 5ο 5χλο. | 6ο 5χλο. | 30χλο. | 7ο 5χλο. | 8ο 5χλο. | 40 χλο. | 2.195 ο. | ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ | Μ.Μ. χΛΜ. | Μ.Μ. 5χλο. |
|------------------------------------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|------------------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------------|-----------|--------------|
| ΣΗΦΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ | 19.30 | 19.30 | 39.00 | 19.25 | 19.25 | 1.17.50 | 1.22.05 | 19.25 | 19.25 | 1.56.40 | 19.25 | 19.25 | 2.35.30 | 8.00 | 2.43.30 | 3.52 | 19.20 |
| ΚΑΜΠΑΞΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ | 20.30 | 20.25 | 40.55 | 20.25 | 20.20 | 1.21.40 | 1.26.05 | 20.20 | 20.20 | 2.02.20 | 20.15 | 20.15 | 2.42.50 | 8.30 | 2.51.20 | 4.04 | 20.20 |
| ΟΥΡΓΑΝΤΖΟΓΛΟΥ ΤΑΣΟΣ | 20.40 | 20.40 | 41.20 | 20.35 | 20.35 | 1.22.30 | 1.27.00 | 20.35 | 20.30 | 2.03.30 | 20.30 | 20.25 | 2.44.35 | 8.35 | 2.53.10 | 4.06 | 20.30 |
| ΤΖΙΩΤΗΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΖΑΓΚΑΝΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ | 21.20 | 21.20 | 42.40 | 21.15 | 21.15 | 1.25.10 | 1.29.50 | 21.10 | 21.10 | 2.07.30 | 21.05 | 21.05 | 2.49.40 | 9.00 | 2.58.40 | 4.13 | 21.10 |
| ΤΖΙΩΤΗΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΖΑΓΚΑΝΑΣ ΣΤΑΥΡΟΣ | 21.30 | 21.30 | 43.00 | 21.25 | 21.20 | 1.25.45 | 1.30.30 | 21.20 | 21.15 | 2.08.20 | 21.15 | 21.15 | 2.50.50 | 9.05 | 2.59.45 | 4.16 | 21.18 |
| ΣΑΡΙΔΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ | 22.20 | 22.15 | 44,35 | 22.15 | 22.10 | 1.29.00 | 1.33.45 | 22.10 | 22.10 | 2.13.20 | 22.05 | 22.05 | 2.57.30 | 9.20 | 3.06.50 | 4.25 | 22.08 |
| ΤΣΙΑΠΡΟΥΝΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ | 22.30 | 22.30 | 45.00 | 22.25 | 22.25 | 1.29.50 | 1.34.40 | 22.20 | 22.20 | 2.14.30 | 22.25 | 22.25 | 2.59.25 | 9.35 | 3.09.00 | 4.27 | 22.15 |
| ΚΩΝΣΤΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ | 23.30 | 23.25 | 46.55 | 23.20 | 23.20 | 1.33.35 | 1.38.25 | 23.20 | 23.15 | 2.20.00 | 23.15 | 23.15 | 3.06.40 | 9.40 | 3.16.20 | 4.38 | 23.13 |
| ΜΑΡΚΑΤΑΤΟΣ ΝΙΚΟΣ | 29.00 | 28.30 | 57.30 | 28.30 | 28.00 | 1.54.00 | 2.00.30 | 28.00 | 27.45 | 2.49.55 | 27.30 | 27.10 | 3.41.25 | 11.55 | 3.56.20 | 5.36 | 28.00 |

Επίσης σας παραθέτω πίνακα με προτεινόμενα περάσματα για όποιο Αθλητή ενδιαφέρεται

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|----------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|----------------|------|--------------|
| ΕΠΙΔΟΣΗ 2.55.10 | 21.00 | 21.00 | 42.00 | 20.55 | 20.55 | 1.23.40 | 1.28.20 | 20.45 | 20.45 | 2.05.10 | 20.40 | 20.35 | 2.46.25 | 8.45 | 2.55.10 | 4.09 | 20.45 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.20.30 | 24.05 | 23.55 | 48.00 | 23.50 | 23.50 | 1.35.40 | 1.40.50 | 23.45 | 23.40 | 2.23.05 | 23.35 | 23.35 | 3.10.15 | 10.15 | 3.20.30 | 4.45 | 23.45 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.25.20 | 24.45 | 24.30 | 49.15 | 24.30 | 24.20 | 1.37.55 | 1.43.20 | 24.20 | 24.20 | 2.26.35 | 24.15 | 24.10 | 3.15.00 | 10.20 | 3.25.20 | 4.52 | 24.20 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.31.25 | 25.25 | 25.20 | 50.45 | 25.15 | 25.10 | 1.41.10 | 1.46.30 | 25.00 | 25.00 | 2.31.10 | 24.55 | 24.50 | 3.20.55 | 10.35 | 3.31.25 | 5.01 | 25.05 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.40.35 | 26.30 | 26.25 | 52.55 | 26.20 | 26.10 | 1.45.25 | 1.51.00 | 26.05 | 26.05 | 2.37.35 | 26.00 | 26.00 | 3.29.25 | 11.10 | 3.40.35 | 5.13 | 26.05 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.45.10 | 27.05 | 26.55 | 54.00 | 26.45 | 26.40 | 1.47.25 | 1.53.00 | 26.40 | 26.35 | 2.40.40 | 26.30 | 26.30 | 3.33.40 | 11.30 | 3.45.10 | 5.20 | 26.40 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.51.05 | 27.45 | 27.35 | 55.20 | 27.30 | 27.25 | 1.50.15 | 1.56.00 | 27.15 | 27.15 | 2.44.45 | 27.10 | 27.10 | 3.39.05 | 12.00 | 3.51.05 | 5.28 | 27.20 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 3.59.40 | 29.00 | 29.00 | 58.00 | 28.30 | 28.30 | 1.55.00 | 2.01.30 | 28.30 | 28.00 | 2.51.0 | 28.00 | 27.50 | 3.47.20 | 12.20 | 3.59.40 | 5.40 | 28.20 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 4.13.20 | 30.35 | 30.25 | 1.01.00 | 30.20 | 30.20 | 2.01.40 | 2.07.00 | 30.10 | 30.00 | 3.01.50 | 29.30 | 29.30 | 4.00.50 | 12.30 | 4.13.20 | 6.00 | 30.00 |
| ΕΠΙΔΟΣΗ 4.59.55 | 36.10 | 36.00 | 1.12.10 | 36.00 | 36.00 | 2.24.10 | 2.31.45 | 35.20 | 35.00 | 3.34.50 | 35.00 | 35.00 | 4.44.45 | 15.10 | 4.59.55 | 7.05 | 35.25 |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στα προτεινόμενα περάσματα αφορούν Μαραθωνοδρόμους που έχουν τρέξει ξανά μαραθώνιο περίπου στην ίδια επίδοση.

Για όλες τις επιδόσεις ισχύει περιθωριο συν - πλην 2λεπτά αναλόγως των καιρικών συνθηκών και της κατάστασης του Αθλητή.