

Τί είναι Ultra-Running

Εδώ και αρκετά χρόνια υπάρχει μία παρερμηνεία που οδηγεί σε σύγχυση και αρκετές φορές σε λαθεμένη έννοια της ορολογίας, σχετικά με το τι πραγματικά είναι οι υπερ-μαραθώνιοι.

Δείτε πιο κάτω τις κατηγορίες που εκπληρώνουν τα κριτήρια της ακριβούς έννοιας του ultra-running (υπερβατικού τρεξίματος υπερ-μαραθωνίων) και την αιτιολόγησή τους. Ακολουθούν αυτές που δεν είναι ultra-running.

Το «πραγματικό» Ultra-running στην ακριβή περιγραφή του, είναι ένα άθλημα τρεξίματος διαρκείας σε συναγωνισμό, όπου το χρονόμετρο δεν σταματά κατά την διάρκεια του ίδιου και μοναδικού αγώνα.

Οργανώνεται επίσημα κάτω από διεθνώς καθορισμένους κανόνες, όπου οι κριτές ελέγχουν εξ ολοκλήρου (μέρα-νύχτα) το αγωνιστικό δρώμενο και τις διακυμάνσεις της κατάταξης.

Λαμβάνει χώρα στο στίβο (εσωτερικά ή εξωτερικά) ή στον δρόμο, όπου ο αθλητής οφείλει να πατά το έδαφος, χωρίς τη χρήση οποιασδήποτε μηχανής κινούμενης με ηλεκτρονικά ή άλλα τεχνητά μέσα, όπως διάδρομο/treadmill.

Επιπρόσθετα, οι δρομείς δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν, τεχνητά μέσα, απαγορευμένες ουσίες, μη επιτρεπόμενα παπούτσια ή ενδοσόλες, πληροφορίες μεταβολισμού που δίδονται από ηλεκτρονικές συσκευές, ή οποιαδήποτε αθέμιτα μέσα, ενάντια στους κανόνες που διέπουν το άθλημα.

Πραγματικοί αγώνες Ultra (ultra races) λογίζονται οι αγώνες που τελούνται για περίοδο πάνω από 24 ώρες, καθώς ο δρομέας καλείται να αντιμετωπίσει όλο το φάσμα της νύχτας και της ημέρας και να μπορέσει να αντέξει και να συνεχίσει. Δρώντας έτσι, έχει τη δυνατότητα να αποδείξει ότι μπορεί να τρέξει πέρα από την αποτελεσματικότητα των γενετικών χαρακτηριστικών του και του επιπέδου της φυσικής του κατάστασης, καθώς αυτά τα δύο θα τον έχουν ήδη εγκαταλείψει εξαιτίας της διάρκειας του αγώνα και της μυϊκής εξουθένωσης.

Παρόλα αυτά, επειδή ο υπέρ-δρομέας -στην απόλυτη έννοια του ultra-running πρέπει να είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο, με ψυχικά αποθέματα που να υπερβαίνει τις μέσες προσδοκίες και να επιτυγχάνει υψηλές επιδόσεις, οφείλει να αποδεικνύει μέσω των επιδόσεών του και τις πνευματικές του ικανότητες επίσης. Αν ο δρομέας κρατά δυνάμεις προκειμένου να αποφύγει να ξεπεράσει τα όρια του, κάνοντας πολλές διακοπές και διαλλείματα που οδηγούν σε χαμηλές επιδόσεις, αυτό σημαίνει ότι στερείται των χαρακτηριστικών και της συμπεριφοράς της αληθινής έννοιας του **υπερ-δρομέα**.

Γι' αυτό, μία ελάχιστη απόσταση ή/και επίδοση, που να μην υπολείπεται των 5/6, ή τουλάχιστον του 80% μιας παγκόσμιας επίδοσης των 24 ωρών, 48 ωρών, 6 ημερών κλπ. (διαφορετικά βέβαια για άντρες, γυναίκες και ηλικιακές κατηγορίες) θα πρέπει να έχει επιτευχθεί σε επίσημες διοργανώσεις, κάτι που θα αποτελεί και την απόδειξη εισαγωγής στην "τάξη των ικανών που ανήκουν πραγματικά στο άθλημα, καθώς και να τον ωθήσει στην πέραν ορίων έννοια/δυνατότητα.

Έτσι, μερικά παραδείγματα αγώνων που βασίζονται στον χρόνο είναι τα ακόλουθα:

Αγώνες 24 ωρών, 48 ωρών, 72 ωρών, 6 ημερών, 10 ημερών κλπ. –φυσικά οι πάνω από 48 ώρες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν πολυήμεροι αγώνες –όπου έμμεσα υποδηλώνεται και η υπερβατική ικανότητα του δρομέα.

Αγώνες που βασίζονται στην απόσταση, μπορούμε χαρακτηριστικά να αναφέρουμε εκείνες των 200 μιλίων, 300 μιλίων, 500 μιλίων, 1000 μιλίων κλπ., ή παρομοίων αποστάσεων σε χιλιόμετρα, αλλά υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχει συνεχής χρονομέτρηση και ταυτόχρονα ο δρομέας να προσπαθεί να διατηρεί ένα εύλογο ικανό ρυθμό, προκειμένου να καλύψει την συγκεκριμένη απόσταση.

Σε όλες τις παραπάνω κατηγορίες τα ρεκόρ -εφόσον ελεγχθεί αν τηρήθηκαν όλοι οι κανονισμοί- καταχωρούνται, λαμβάνοντας διεθνή αναγνώριση, και μπορεί να ταξινομηθούν σε **Εθνικά, Ηπειρωτικά** (πχ Ευρωπαϊκά, Αυστραλιανά, Αφρικανικά, Ασιατικά, Λατινικής Αμερικής ή Βόρειας Αμερικής) καθώς και **Παγκόσμια** (ομοίως και στις διάφορες ηλικιακές κατηγορίες) σύμφωνα με το που ανήκει ο δρομέας και τι έχει πετύχει.

Μιλώντας επιγραμματικά, τι χαρακτηρίζει τον υπέρ-δρομέα; Η ψυχική ιδιοσυγκρασία συνοδευόμενη από μία φιλοσοφία και στάση «υπέρβασης», ώστε να υπερβεί τους φυσικούς περιορισμούς του κορμιού και να καταφέρει να καλύψει συγκεκριμένες αποστάσεις με μία εύλογη ταχύτητα, που απαιτείται ως κριτήριο, σύμφωνα και με την διάρκεια του αγώνα.

Άλλοι αγώνες μεγάλων αποστάσεων, αλλά ΟΧΙ real Ultras:

α) Αγώνες 50χλμ/μιλίων έως 100χλμ/μιλίων ή 6 έως 12 ωρών.

Αυτοί οι αγώνες είναι φυσικά μεγαλύτεροι από τον κλασσικό μαραθώνιο (υπερ-μαραθώνιοι), αλλά λόγω του γεγονότος ότι σε αυτό το επίπεδο βλέπουμε και αθλητές που διακρίνονται από υψηλές επιδόσεις (κάτι το οποίο πρέπει να αναγνωρίσουμε) βάσει των γονιδίων και της φυσικής κατάστασης τους, η προσέγγιση είναι ίδια με τον μαραθώνιο και οι φυσικές τους ικανότητες μπορούν να μετρηθούν με εργομετρικές μεθόδους, καθώς ανήκουν και υπόκεινται στους φυσικούς νόμους.

Ως εκ τούτου, τα μεταφυσικά χαρακτηριστικά αυτών των δρομέων δεν μπορούν εδώ να αποδειχτούν, αλλά μπορεί να είναι κρυμμένα, ή ο δρομέας να είναι ένας «δυσνητικός υπέρ-δρομέας» όπως τον ονομάζω, επειδή ο χρόνος του αγώνα δεν επαρκεί ώστε να εξαντληθεί/εξαφανιστεί το γενετικό πλεονέκτημα και η φυσική του κατάσταση. Έτσι οι εγκεφαλικές και οι μεταφυσικές ικανότητές του δεν μπορούν να δράσουν ώστε να ανακάμψει ο δρομέας και να συνεχίσει. Μία εξαίρεση θα μπορούσε να θεωρηθεί η περίπτωση όπου ο δρομέας των 50 ή 100 χιλιομέτρων/μιλίων τα καταφέρνει καλά επίσης σε αγώνες πέρα των 24 ωρών ή πολυήμερων.

Συνεπώς, σε αυτή την κατηγορία αγώνων λαμβάνουν μέρος εξειδικευμένοι για τη συγκεκριμένη απόσταση (specialists for that distance) αθλητές, σε αγωνίσματα με ειδική ορολογία, όπως 50 χιλιόμετρα, 100 χιλιόμετρα και 6 ώρες ή 12 ώρες σε στίβο ή σε δρόμο. Όμως, από τη στιγμή που η διάρκεια δεν είναι αρκετή, δεν πληρούνται τα κριτήρια της αληθινής έννοιας του ultra-running.

β) Κατηγορία αγώνων με «στάδια» (ημερήσιες διαδρομές) stages ή ETAP's

Εδώ έχουμε αγώνες μίας συγκεκριμένης απόστασης σε καθημερινή βάση και για κάποιον αριθμό ημερών (όπως ο ποδηλατικός γύρος Γαλλίας) αλλά και αγώνες με ειδικούς όρους, πχ 10 σταδίων ή 10 ETAP των 100 χιλιομέτρων, ή τα στάδια μπορεί να διαφέρουν στις αποστάσεις όπως: 1^η ημέρα=120 χλμ. 2^η =100 χλμ., 3^η=80 χλμ. κλπ, ή ας πούμε 30 στάδια, τρέχοντας 30 μίλια τη μέρα με άλλους δρομείς — όχι μόνος, διότι το τρέξιμο κατά μόνος δεν αναγνωρίζεται παντελώς, ούτε οι εξ αυτού προερχόμενες επιδόσεις.

Εδώ ο νικητής είναι ο δρομέας που έχει τον καλύτερο χρόνο συνολικά στα στάδια, όχι αναγκαστικά νικητής σε κάποια ξεχωριστά. Εξαιτίας του γεγονότος ότι οι δρομείς σταματούν κάθε βράδυ, ή κάποια άλλη στιγμή της ημέρας και ξεκουράζονται, ξεκινώντας την επόμενη μέρα «φρέσκοι» (αν και υπό την πίεση των προηγούμενων σταδίων), η φυσική κατάσταση παίζει ρόλο κι εδώ, μα μιας και δεν τρέχουν συνεχόμενα ώστε να πιάσουν τα κριτήρια και να αποδείξουν ότι μπορούν να περάσουν στην υπέρβαση, όπως στους αγώνες 24 ωρών και πάνω, όπου η στέρηση του ύπνου είναι δεδομένη, με επιπρόσθετη την έλλειψη ξεκούρασης.

Οι δρομείς «σταδίων» ή ETAP βασίζονται κυρίως στη φυσική κατάσταση. Έτσι τα γνωρίσματα των αυθεντικών υπερ-δρομέων, οι οποίοι βρίσκουν ενέργεια αφού τελειώσουν τα φυσικά «καύσιμα» - δηλαδή η φυσική κατάσταση-, δεν μπορεί να αποδειχτούν. Και εδώ υπάρχουν οι εξαιρέσεις αυτών των δρομέων που έχουν αποδείξει ότι τα πάνε επίσης καλά σε αγώνες κάτω και πάνω των 24 ωρών, καθώς και στους πολυήμερους και είναι πραγματικοί υπερ-δρομείς. Οι επιδόσεις εδώ μπορούν να καταμετρηθούν μόνο σαν ρεκόρ αγώνων ή προσωπικοί χρόνοι, καλύπτοντας κάθε στάδιο και όλο τον αγώνα, αλλά δεν μπορούν να αναγνωριστούν ως Εθνικά, Παγκόσμια κλπ. ρεκόρ.

γ) Αγώνες σε ανώμαλο έδαφος, ορεινό τρέξιμο (trials)

Οι αγώνες ανώμαλου δρόμου/ορεινού τρεξίματος δεν εκπληρώνουν τα κριτήρια και δεν λαμβάνουν την αναγνώριση της αληθινής έννοιας του ultra-running διότι:

1. Δεν μπορούν να μετρηθούν με ακρίβεια
2. Δεν μπορούν να συγκριθούν με άλλους αγώνες ανώμαλου, ούτε με αγώνες σε δρόμο με την ίδια απόσταση (χιλιόμετρα ή μίλια) καθώς η μορφολογία εδάφους και οι υψομετρικές διαφέρουν κατά πολύ από τον ένα στον άλλο.

Φυσικά μπορεί να καταγραφούν τα αποτελέσματα μόνο για ρεκόρ αγώνα, με ένα «ερωτηματικό» στην περίπτωση που πρέπει να συγκριθούν με το ρεκόρ του ιδίου αγώνα προηγούμενων χρόνων, καθώς μερικοί αγώνες υπόκεινται σε φυσικές ή τεχνητές αλλαγές, επειδή η επιφάνεια μπορεί να αλλοιωθεί - βελτιωθεί και/ή να τροποποιηθεί.

δ) Ατομικό τρέξιμο (solo runs/running on your own).

Το τρέξιμο χωρίς συναγωνισμό δεν πληρεί κατ' ουδένα λόγο τα κριτήρια επίσημης αναγνώρισης.

Αυτό είναι μια επιπλέον δραστηριότητα τρεξίματος, αλλά η πιο προφανής που δεν μπορεί να εκπληρώσει τα βασικά κριτήρια του ultra-running. Οι Αθλητικοί φορείς δεν πρέπει να θεωρούν αυτές τις προσπάθειες σαν αγώνες και δεν μπορούν να λάβουν καμία αναγνώριση. Αυτό διότι:

1. Δεν υπάρχουν συναγωνιστές
2. Δεν υπάρχουν κριτές και επίσημοι παρατηρητές
3. Δεν υπάρχει απόδειξη ότι έχει καλυφθεί αυτή η απόσταση (οι δηλώσεις οικογενειακών/φιλικών/συνοδών μελών των πληρωμάτων δεν γίνονται αποδεκτές)
4. Έλλειψη επίσημων μετρητών διαδρομών, επίσημων χρονομετρών (ακόμα και αν καταγράφονται χρόνοι δεν πρέπει να καταχωρούνται ούτε να τους παίρνουμε στα σοβαρά)
5. Οι περισσότεροι ατομικές δρομικές δραστηριότητες δεν είναι συνεχόμενες, αλλά διαιρεμένες σε μικρότερα μέρη (όμοια με τα «στάδια»/stages)
6. Είναι ανεπίσημο και προσωπικό τεστ, όχι αγώνας

Συνήθως ο σκοπός του ατομικού τρεξίματος είναι προσωπικός, όπως άσκηση, μετακινήσεις από ένα μέρος σε άλλο, προσωπικό όνειρο κατορθώματος, όρκος/τάμα ή ικανοποίηση, φιλανθρωπία κλπ, αλλά σε καμία περίπτωση δεν γίνεται αποδεκτό ως αγώνας.

ε) τρέξιμο για διασκέδαση ή υγεία

Ένα άλλο είδος τρεξίματος που όχι μόνο είναι προφανές ότι στερείται του αληθινού πνεύματος του ultra-running αλλά και του αληθινού πνεύματος του απλού μαραθώνιου είναι το τρέξιμο για διασκέδαση ή για την υγεία. Αυτό το είδος τρεξίματος είναι η ασφαλέστερη δραστηριότητα τρεξίματος (αν υπάρχει αυτογνωσία και όχι φαντασίωση για το που ανήκουν) όπου οι δρομείς δεν σκοπεύουν να γίνουν πρωταθλητές ή να πετύχουν μεγάλες επιδόσεις. Όταν αυτό συμβαίνει, δεν στρεσάρονται και δεν εξωθούν τους εαυτούς τους στα όρια. Παίρνοντας υπόψη ότι δεν τρέχουν ανταγωνιστικά,

είναι υγιές και συστήνεται από γιατρούς και γυμναστές για την καλύτερη υγεία των ανθρώπων. Αλλά μερικές φορές -και αυτή είναι η είσοδος για πνευματική ή φυσική ασθένεια- αυτοί οι δρομείς υγείας επηρεαζόμενοι από άλλους αθλητές, δεν ακολουθούν τις παραπάνω κατευθυντήριες γραμμές και γίνονται ανταγωνιστικοί. Αυτό οδηγεί στην άλλη όχθη και, τότε εξελίσσεται μία επιζήμια και επικίνδυνη δραστηριότητα για το νου/ψυχή και σώμα.

Όλες οι άλλες δραστηριότητες τρεξίματος όπου κάποιος μπορεί να απολαμβάνει το τρέξιμο και να τρέχει, όπως όταν κάνει κάποιο άλλο σπορ (πχ ομαδικό άθλημα ή εναλλασσόμενο (cross training) ή σκυταλοδρομίες) δεν εκπληρώνουν τα παραπάνω κριτήρια του ultra-running, αδιάφορο αν γίνονται για διασκέδαση ή σοβαρά, για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα.

στ) Συλλογή (άθροιση) αγώνων ή συλλογή φορτίου προπόνησης/εξάσκησης σε χλμ ή μίλια

(Ευχαριστίες σε μία παγκοσμίου κλάσης κυρία υπερδρομέα που μου θύμισε αυτή την κατηγορία)

Αυτού του είδους οι αθροιστικές δραστηριότητες τρεξίματος δεν εκπληρώνουν τα κριτήρια για πολλούς λόγους που αναφέρθηκαν παραπάνω, συν το ότι δεν είναι ένα ολοκληρωμένο και συνεχόμενο δρομικό αγώνισμα. Το να συλλέγουν/συμπληρώνουν 100 μαραθώνιους ή δραστηριότητες για διασκέδαση (fun-running events), ή έναν αριθμό αγώνων σε οποιοσδήποτε αποστάσεις, δεν αποτελεί καν σπορ και για αυτό δεν μπορεί να θεωρηθεί και αυτό ως του ultra-running. Επίσης αυτοί που τρέχουν για παράδειγμα 25 χιλιόμετρα το πρωί και 25 χιλιόμετρα το απόγευμα δεν πρέπει να ισχυρίζονται ότι έχουν κάνει ultra-running ούτε υπερμαραθώνια απόσταση, όταν το συνολικό φορτίο απόστασης συμπληρώνεται από μικρότερα μέρη. Με άλλα λόγια, ένας μαραθωνοδρόμος που καλύπτει περισσότερα από 200 χιλιόμετρα στην εβδομαδιαία του προετοιμασία δεν έχει τη νοοτροπία ούτε απαιτεί να θεωρηθεί ultra-runner.

ζ) Σκυταλοδρομίες

Το ίδιο ισχύει για αυτούς που καλύπτουν πολύ μεγαλύτερη απόσταση μαραθωνίου με σκυταλοδρομία (όπως π.χ. σε αγώνα 24 ωρών) όπου ο κάθε δρομέας τρέχει μία πολύ μικρότερη του μαραθωνίου απόσταση.

Γενικό απόφθεγμα: Υπάρχουν εκατοντάδες δρομείς που θα μπορούσαν να θεωρηθούν «εν δυνάμει υπερ-δρομείς», αλλά απ' τη στιγμή που δεν έχουν βρει την ευκαιρία να το αποδείξουν, απομένει να αποδειχτεί,

Τελικό σημείωμα: με σκοπό να ενισχύσουμε την παραπάνω ορολογία, μερικά ρητά του Γιάννη Κούρου, έγγραφα, συνεντεύξεις και το DVD ντοκιμαντέρ «Αενάως κινούμενος» θα μπορούσαν να βοηθήσουν.

«Σε αγώνες 24 ή 48 ωρών ή 6 ημερών κανένας ολοκληρώνει τον αγώνα με το σώμα του, αλλά μέσω του μυαλού του»

«Το ρήμα «υπομένω» δεν είναι φυσικό, είναι ένα πνευματικό ρήμα. Υπομένω σημαίνει αντέχω. Χωρίς υπομονή δεν αποκτάς αντοχή.

Γιάννης Κούρος, 2024