85 Μαραθώνιοι!
Steady Pace wins the Race



Γιώργος Γιαννής
Καθηγητής ΕΜΠ

Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο
Τομέας Μεταφορών και Συγκοινωνιακής Υποδομής

Ημερίδα ΕΜΠ για τα αθλήματα αντοχής
Πως να πετύχω τους "άπιαστους" στόχους μου

Αθήνα, 6 Νοεμβρίου 2026

είμαι Μαραθωνοδρόμος διότι είμαι Μηχανικός - είμαι Μηχανικός διότι είμαι Μαραθωνοδρόμος

Ο Μαραθώνιος και η Επιστήμη του Μηχανικού έχουν τους ίδιους κανόνες:

- Μετράμε συνέχεια τα πάντα, κάθε τρέξιμο, κάθε προετοιμασία, κάθε αγώνα
- Σχεδιάζουμε, προετοιμαζόμαστε και δημιουργούμε στηριζόμενοι στην επιστήμη
- Μοιράζουμε τις δυνάμεις μας μέσα στο χρόνο
- Αγωνιζόμαστε με επιμονή και σύστημα



Δομή παρουσίασης

1. 85 Μαραθώνιοι σε αριθμούς
2. Εκστρατεία 30 Μαραθωνίων σε 30 μήνες
3. Running/Engineering Tips

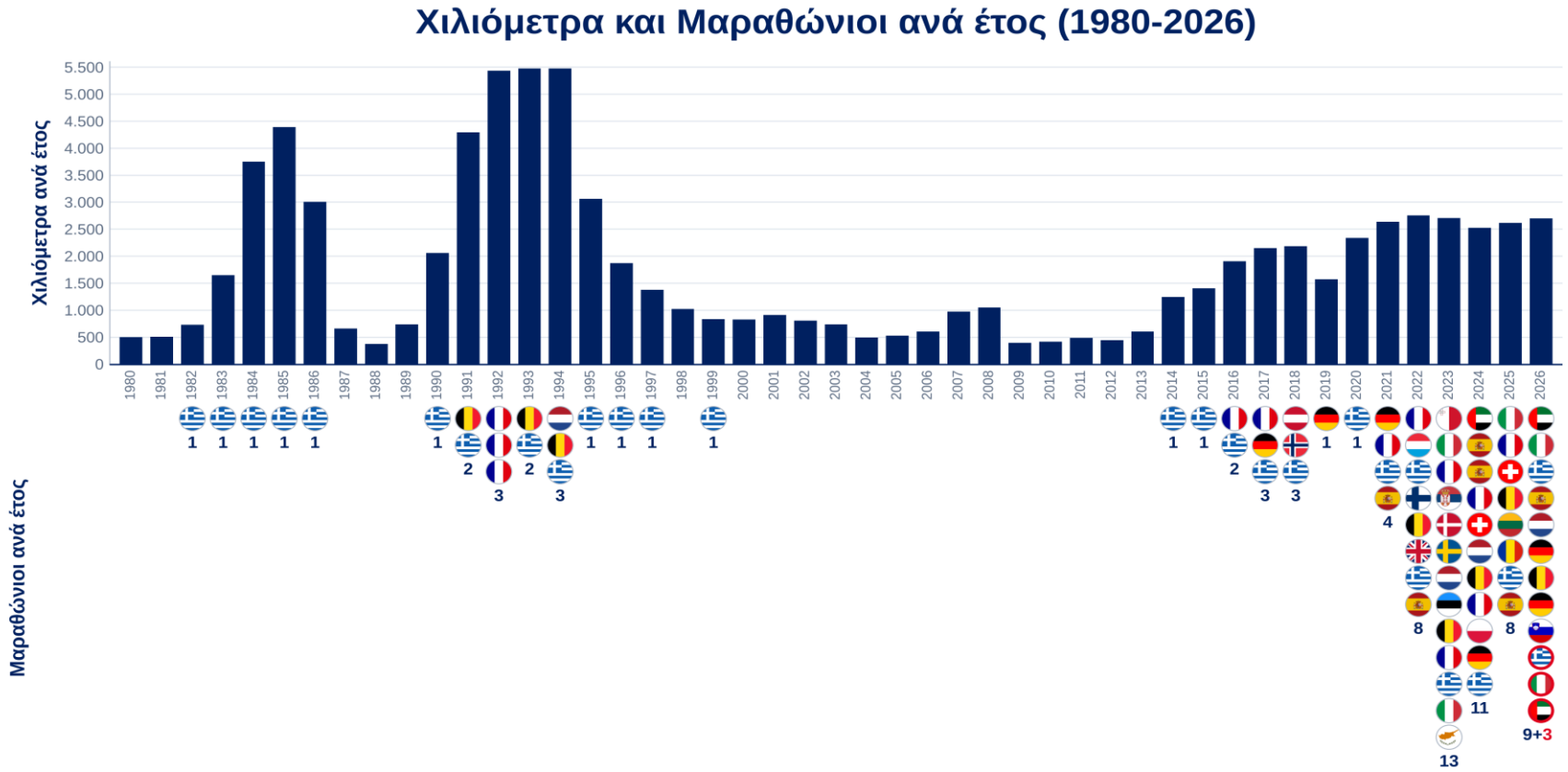


85 Μαραθώνιοι σε αριθμούς

46 χρόνια τρεξίματος (από 16 ετών)

- 85.000 χιλιόμετρα τρεξίματος (2+ γύροι της γης) καταγραφόμενα καθημερινά

- 1982-1999: 20 Μαραθώνιοι, καλύτερη επίδοση 2:56-Αθήνα 1985
- 2014-2021: 16 Μαραθώνιοι, καλύτερη επίδοση 3:29-Αμβούργο 2021
- 2022-2026 49 Μαραθώνιοι, ένας Μαραθώνιος κάθε μήνα
- sub-3h: 2 Μαραθώνιοι, sub-3:30: 11 Μαραθώνιοι, sub-4h: 62 Μαραθώνιοι



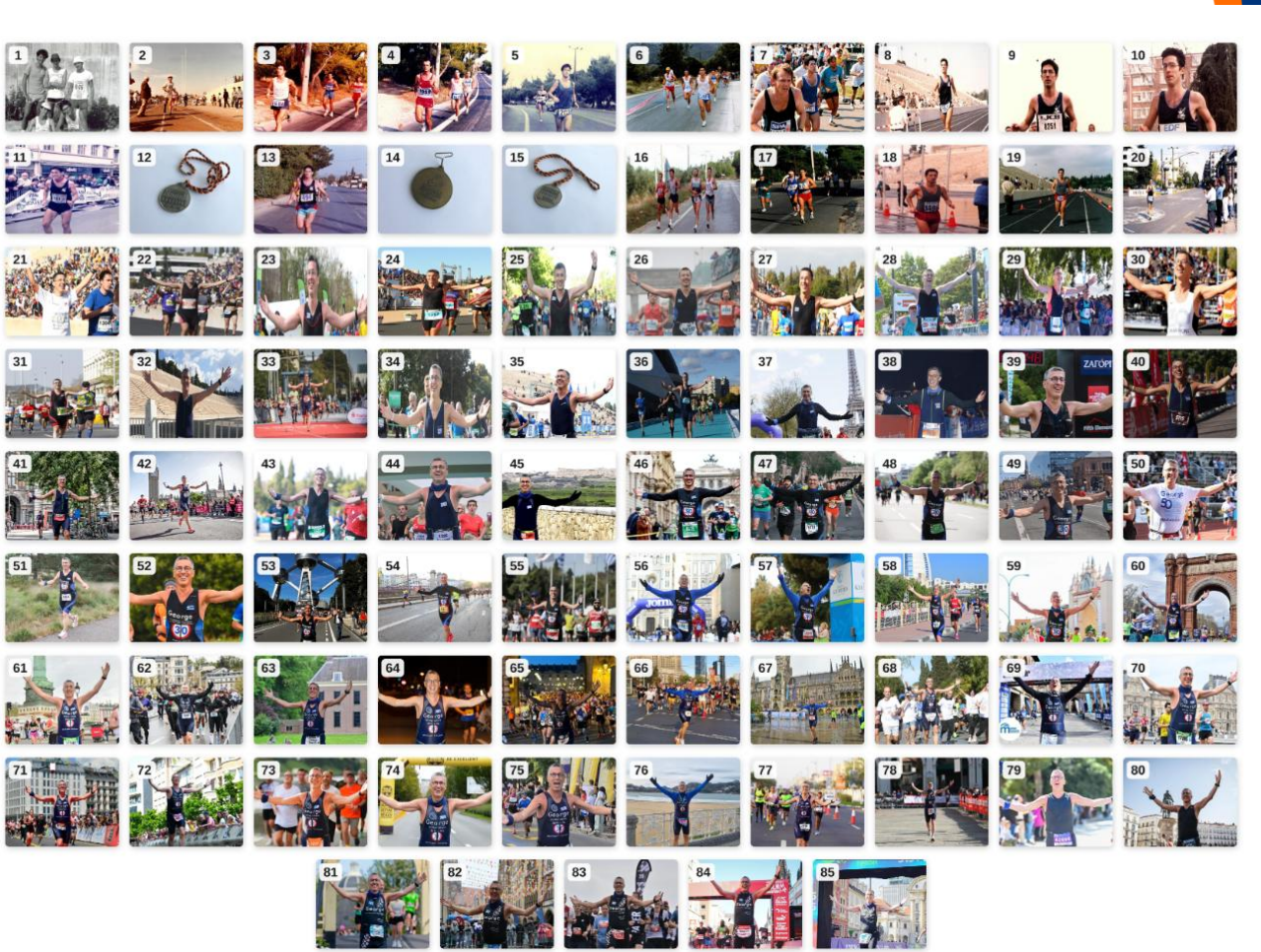
Μαραθώνιοι σε Αριθμούς

- 24 στην Αθήνα
- 59 στο εξωτερικό

- 48 διαφορετικές πόλεις
- 24 χώρες

- 50 το φθινόπωρο και τον χειμώνα
- 35 την άνοιξη και το καλοκαίρι

- 3.586 χιλιόμετρα Μαραθωνίων, με 3.586 χαρές, δυσκολίες, έντονα συναισθήματα, μαγικές στιγμές





Εκστρατεία 30 Μαραθωνίων σε 30 μήνες

Εκστρατεία Προώθησης Μείωσης Ορίου Ταχύτητας

- Προκειμένου να γίνουν οι φωνές των επιστημόνων πιο δυνατές, μετά από περισσότερα από 30 χρόνια αφοσίωσης στην επιστήμη της οδικής ασφάλειας και αρκετούς Μαραθώνιους αγώνες, τα δύο αυτά πάθη συνδυάστηκαν μέσω της ειδικής προσπάθειας των 30 Μαραθωνίων σε 30 μήνες για την προώθηση του ορίου ταχύτητας των 30 km/h σε όσο το δυνατόν περισσότερες πόλεις παγκοσμίως

- Η προσπάθεια αυτή ολοκληρώθηκε τον Νοέμβριο του 2024 στην Αθήνα (όλοι οι Μαραθώνιοι σε λιγότερο από 4 ώρες) με ιδιαίτερα σημαντικό παγκόσμιο αντίκτυπο




Zagori - Jul 2022
Helsinki - Aug 2022
Antwerp - Sep 2022
London - Oct 2022
Athens - Nov 2022
Valencia - Dec 2022
Malta - Feb 2023
Rome - Mar 2023
Paris - Apr 2023
Belgrade - Apr 2023
Copenhagen - May 2023
Stockholm - Jun 2023
George - 30 Marathons - 30 Months
Apeldoorn - Jul 2023
Tallinn - Sep 2023
Brussels - Oct 2023
Lyon - Oct 2023
Athens - Nov 2023
Florence - Nov 2023
Nicosia - Dec 2023
Dubai - Jan 2024
Sevilla - Feb 2024
Barcelona - Mar 2024
Paris - Apr 2024
Zurich - Apr 2024
Utrecht - May 2024
Torhout - Jun 2024
Paris - Aug 2024
Warsaw - Sep 2024
Munich - Oct 2024
Athens - Nov 2024



Κοινωνικός Αντίκτυπος

Ολοκληρωμένη Επικοινωνιακή Πολιτική με τεράστια παγκόσμια απήχηση

- **26 πόλεις** με τερματισμό Μαραθωνίου
- **10 Σύμμαχοι** Διεθνείς Φορείς Οδικής Ασφάλειας

- **500.000+ pageviews** ετησίως
- **100.000+ παγκόσμιο κοινό** στα κοινωνικά δίκτυα
- **200 αναδημοσιεύσεις** αναρτήσεων από επιστημονικούς οργανισμούς και φορείς (με 80.000+ εμφανίσεις αναρτήσεων)
- **40 αναρτήσεις** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- **25 συνεντεύξεις** στα ηλεκτρονικά μέσα
- **32 άρθρα** σε εφημερίδες/περιοδικά
- **3 δημοσιεύσεις** σε επιστημονικά περιοδικά
- **20 παρουσιάσεις** σε επιστημονικά συνέδρια και σεμινάρια



10 Running Engineering Tips

Αγώνας Ενάντια στον Χρόνο

- Ο αγώνας ενάντια στον χρόνο μέσα σε έναν Μαραθώνιο κρατάει το μυαλό συγκεντρωμένο και βοηθάει καθ' όλη τη διάρκεια, ειδικά μετά το 30ο χιλιόμετρο, όταν «ξεκινάει ο Μαραθώνιος»

- Ωστόσο, ο υπέρτατος αγώνας ενάντια στον χρόνο είναι να βρεις τον τρόπο να συνεχίσεις να τρέχεις και να αποδίδεις ενάντια στα χρόνια που συσσωρεύονται



- Και στις σπουδές τρέχουμε ενάντια στον χρόνο: το πτυχίο το παίρνουμε εγκαίρως, χωρίς να μένουμε πίσω

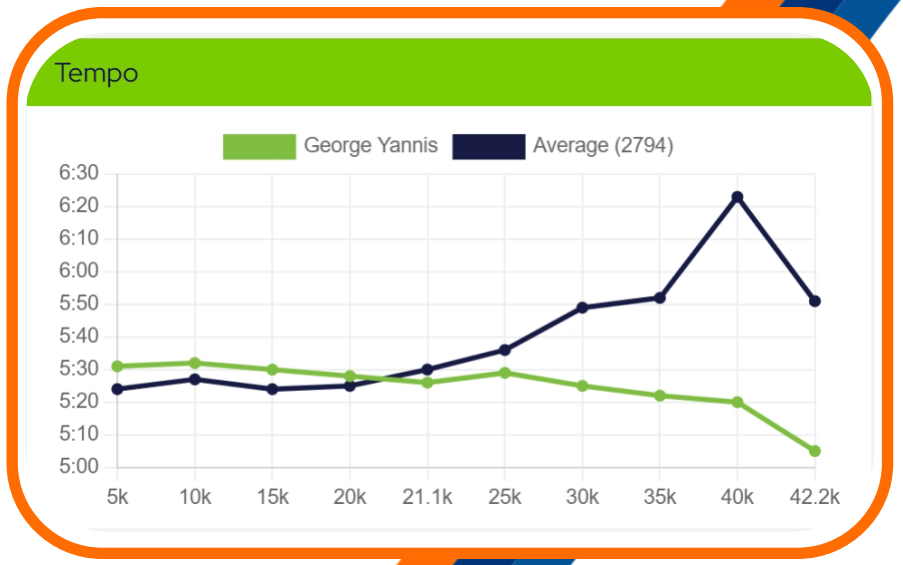
- Στη δουλειά κάθε έργο έχει προθεσμίες. Δουλεύουμε γρήγορα και αποτελεσματικά για να παραδίδουμε στην ώρα μας

- Μένουμε παραγωγικοί και δημιουργικοί σε όλη την καριέρα μας

Ο Σταθερός Ρυθμός Κερδίζει τον Αγώνα

- Ο σταθερός ρυθμός εγγυάται τη βέλτιστη απόδοση στον Μαραθώνιο αλλά και στην προπόνηση
- Ακόμα και αν χρειαστεί να πάμε πιο γρήγορα ή πιο αργά, η προσαρμογή του ρυθμού πρέπει να είναι πάντα προοδευτική ακούγοντας το σώμα μας

Steady pace wins the race …



- Στις σπουδές, σταθερός ρυθμός σημαίνει διάβασμα χωρίς σκαμπανεβάσματα: συστηματικά, κάθε εβδομάδα (για να μην μεταφέρουμε βάρη στα επόμενα εξάμηνα)
- Στη δουλειά, ένας σταθερός ρυθμός εργασίας με ισορροπημένη κατανομή των προσπαθειών φέρνει αποτελέσματα με ποιότητα και ηρεμία στην ομάδα

Εξισορρόπηση των Προσδοκιών

- Δοκιμάζοντας τα όριά μας στην προπόνηση και τους αγώνες, μπορούμε να εντοπίσουμε τις δυνατότητές μας και να θέσουμε εφικτούς στόχους και προσδοκίες

- Στη συνέχεια, ανάλογα με το συναίσθημα της ημέρας προσαρμόζουμε τις προσδοκίες μας για να πάμε είτε κάπως πιο γρήγορα είτε πιο αργά



- Μετράμε συνεχώς τις δυνάμεις μας για να προσδιορίσουμε στόχους που στηρίζονται στις πραγματικές μας δυνατότητες

- Θέτουμε λογικούς και εφικτούς στόχους στη ζωή, στα μαθήματα και στη δουλειά

- Οι υπερβολικοί στόχοι φέρνουν απογοήτευση και μπορεί να τα χάσουμε όλα. Οι ρεαλιστικοί μάς πάνε μπροστά, βήμα βήμα

Fast - Easy - Long - Fun Run

- Τέσσερις ημέρες την εβδομάδα, τέσσερα διαφορετικά τρεξίματα: fast, easy, long, fun

- Την Τρίτη για interval or tempo, την Πέμπτη easy cool run, το Σάββατο easy pace at the long run up (έως το 50% των χιλιομέτρων της εβδομάδας) και την Κυριακή fun run!



- Η ποικιλία που κάνει καλύτερο το τρέξιμο κάνει καλύτερη και τη ζωή μας: προσωπική, επαγγελματική, αθλητική

- Όπως η εβδομάδα του δρομέα έχει easy και long τρέξιμο, έτσι και η δική μας χρειάζεται συνδυασμό προγραμματισμού, δουλειάς, άθλησης και διασκέδασης

- Ψάχνουμε την ισορροπία: όχι μόνο δουλειά, όχι μόνο διασκέδαση

52 Εβδομάδες

- Το μεγαλύτερο μυστικό για βέλτιστη απόδοση είναι να τρέχετε κάθε εβδομάδα για 52 εβδομάδες
- Τουλάχιστον 30 χλμ/εβδομάδα και κατά μέσο όρο περίπου 50 χλμ/εβδομάδα (για Μαραθώνιο)
- Φυσικά, προσαρμόζοντας τον όγκο και την ένταση πριν και μετά τους αγώνες



- Ό,τι κάνουμε, το κάνουμε με σύστημα και συνέπεια όλο τον χρόνο
- Δεν διαβάζουμε δύο εβδομάδες τον χρόνο, μόνο πριν από την εξεταστική
- Δουλεύουμε συστηματικά όλο τον χρόνο και όχι αποσπασματικά και με πίεση. Το αποτέλεσμα είναι καλύτερο με λιγότερη κούραση

Σωστός Συνδυασμός Κούρασης και Ξεκούρασης

- Η ξεκούραση είναι απαραίτητη ειδικά μετά από εντατική προσπάθεια
- Οι ισορροπημένοι κύκλοι κούρασης και ξεκούρασης, μέσα σε ένα τρέξιμο, μέσα σε μια εβδομάδα, μέσα σε ένα μήνα, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και ειδικά μέσα στον αγώνα, μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά τόσο για τη βέλτιστη απόδοση όσο και για την αποφυγή τραυματισμών
- Επιπλέον συμβουλή: στο 31ο χιλιόμετρο, πάμε πιο αργά για 1-2 χιλιόμετρα, για να ενισχύσουμε στη συνέχεια την απόδοσή μας μέχρι τον τερματισμό



- Όταν τα δίνουμε όλα σε μια εξεταστική, παίρνουμε χρόνο για ξεκούραση και κάνουμε κάτι διαφορετικό
- Μαθαίνουμε να ξεκουραζόμαστε εν κινήσει, και να κατεβάζουμε για λίγο ρυθμούς , αλλά ποτέ δεν σταματάμε τελείως
- Ένα σωστό διάλειμμα σήμερα σημαίνει περισσότερη ενέργεια και καθαρό μυαλό μέχρι την επόμενη παράδοση

Καλή Διατροφή

- Τα υγιεινά γεύματα σωστά κατανεμημένα μέσα στην ημέρα με φθίνουσα σειρά ποσότητας είναι ο μυστικός σύμμαχος της απόδοσής μας

- Οι ελαφρύτεροι και υγιέστεροι δρομείς αποδίδουν και απολαμβάνουν καλύτερα τον αγώνα, είναι απλή φυσική



- Το ίδιο ισχύει στην καθημερινότητά μας: καλή διατροφή για να αποδίδουμε στο διάβασμα και στη δουλειά

- Δεν πίνουμε πολύ αλκοόλ, δεν βαραίνουμε το στομάχι πριν από μια εξέταση

- Καθαρό μυαλό και δυνατό σώμα είναι τα θεμέλια για κάθε Μηχανικό

Σεβασμός σε Κάθε Χιλιόμετρο

- Ο σεβασμός σε κάθε χιλιόμετρο προπόνησης και αγώνα μας κάνει έτοιμους τόσο για να αντιμετωπίσουμε εκπλήξεις και δυσκολίες όσο και για να απολαύσουμε τη μεγάλη χαρά του τρεξίματος

- Υπάρχει μαγεία πίσω από κάθε χιλιόμετρο, αρκεί να την ανακαλύψουμε



- Η ατυχία μπορεί να έρθει οποιαδήποτε στιγμή στη ζωή του Μηχανικού

- Γι' αυτό είμαστε πάντα έτοιμοι σωματικά και ψυχολογικά και προσαρμοζόμαστε γρήγορα

- Πίσω από κάθε κακοτυχία κρύβονται νέες ευκαιρίες, αρκεί να τις αναζητήσουμε

Τρέξτε με Φίλους

- Το τρέξιμο με φίλους κάνει την προπόνηση πολύ πιο εύκολη, πολύ πιο διασκεδαστική και πολύ πιο διδακτική
- Επιπλέον, όταν έχουμε δώσει ραντεβού με άλλους δρομείς, αποφεύγουμε να ακυρώσουμε τις όχι και τόσο σπάνιες μέρες που δεν έχουμε διάθεση για τρέξιμο
- Η ζωή είναι μικρή, απολαύστε κάθε χιλιόμετρο της προπόνησης και του αγώνα



- Δουλεύουμε συνεργατικά: κανένα έργο δεν χτίζεται από έναν μόνο μηχανικό
- Στις ομαδικές εργασίες και στη δουλειά μαθαίνει ο ένας από τον άλλον
- Μια καλή ομάδα σε κρατάει συνεπή και με κίνητρο

Ο Μαραθώνιος είναι ο Δρόμος, όχι ο Προορισμός

- Η προετοιμασία για τον Μαραθώνιο μεταμορφώνει το σώμα, το μυαλό και την ψυχή μας και μας φέρνει συνεχώς πιο κοντά στην ευτυχία
- Το τρέξιμο είναι το καλύτερο φάρμακο για όλους
- Το τρέξιμο είναι ευδαιμονία



- Το ίδιο ισχύει για τη ζωή και την καριέρα σας: απολαύστε και τη διαδρομή, και κάθε τερματισμό
- Αφήστε τις σπουδές και τη δουλειά να μεταμορφώσουν σώμα, μυαλό και ψυχή
- Είστε Μηχανικοί και δρομείς: Μπορείτε να τα πετύχετε όλα!

85 Μαραθώνιοι!
Steady Pace wins the Race



Γιώργος Γιαννής
Καθηγητής ΕΜΠ

Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο
Τομέας Μεταφορών και Συγκοινωνιακής Υποδομής

Ημερίδα ΕΜΠ για τα αθλήματα αντοχής
Πως να πετύχω τους "άπιαστους" στόχους μου

Αθήνα, 6 Νοεμβρίου 2026