

# Καραϊσκος και Παναγιωτοπούλου πρώτευσαν στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας



**Ο** Παναγιώτης Καραϊσκος, εκμεταλλεύθηκε την καλή του κατάσταση και την εμπειρία του στον αγώνα και αναδείχθηκε νικητής για πέμπτη φορά στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ημιμαραθωνίου δρόμου και στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, που διεξήχθη την Κυριακή 19 Μαρτίου με μεγάλη επιτυχία στο κέντρο της Αθήνας.

Ο δρομέας του Σταύρου Καρρέ, ακολούθησε τον αρχικό του σχεδιασμό και επέλεξε από την αρχή να ακολουθήσει έναν γρήγορο ρυθμό, προκειμένου να διεκδικήσει όχι μόνο την νίκη, αλλά κι ένα νέο ρεκόρ. Ο Έλληνας πρωταθλητής, τερμάτισε σε μία ώρα, επτά λεπτά και 59 δευτερόλεπτα, ενώ ακολούθησαν, ο Δημήτρης Τσάκαλος (ΓΣ Αμαρουσίου) με 1.08.07 και ο Χαράλαμπος Πιτσώλης (ΓΑΣ Ιλισσός) με 1.08.33. Μάλιστα, ο Τσάκαλος, απείλησε στα τελευταία χιλιόμετρα τον Καραϊσκο, αποδεικνύοντας πως είναι σε θέση να κυνηγήσει καλές επιδόσεις στον Ημιμαραθώνιο.

Λίγο μετά τον τερματισμό, ο Καραϊσκος, δήλωσε: «Κερδίζω για πέμπτη φορά τον Ημιμαραθώνιο και μόνο για το γεγονός αυτό είμαι πολύ ικανοποιημένος. Από την άλλη πλευρά θα ήθελα να έχω πετύχει ατομικό ρεκόρ (1.06.53). Ήταν ένας καλός αγώνας με έντονο συναγωνισμό. Σε κάποιο σημείο χρειάστηκε να ρισκάρω και φάνηκε στο αποτέλεσμα. Όσο κι αν ακούγεται περίεργο η διαδρομή φέτος μου φάνηκε πολύ πιο δύσκολη. Ο Δημήτρης Τσάκαλος βοήθησε για να γίνει πιο ενδιαφέρων ο αγώνας. Και εν τέλει είμαι χαρούμενος που κατέκτησα την πρώτη θέση».

Από την πλευρά του ο Δημήτρης Τσάκαλος, ο οποίος κατέκτησε το πρώτο του μετάλλιο στην απόσταση, τόνισε: «Ο στόχος μου ήταν η πρώτη θέση. Βρέθηκα πολύ κοντά στο να τα καταφέρω. Είμαι αρκετά ευχαριστημένος από την απόδοσή μου. Στα τελευταία δύο χιλιόμετρα ο Παναγιώτης Καραϊσκος έδειξε να είναι πιο δυνατός, έκανε πιο σωστή διαχείριση και έμεινα στη δεύτερη θέση, όπως και πέρυσι. Επόμενος αγώνας μου είναι το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10 χλμ όπου θα διεκδικήσω μια θέση στο βάθρο. Θα επικεντρωθώ στη συνέχεια στα 5 χλμ, ενώ κάποια στιγμή θα ήθελα να αγωνισθώ στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, όπου δεν έχω δοκιμάσει ακόμη τις δυνάμεις μου». Το βάθρο, συμπληρώθηκε από τον Χαρά-

**Λίγο μετά τον τερματισμό, ο Καραϊσκος, δήλωσε: «Κερδίζω για πέμπτη φορά τον Ημιμαραθώνιο και μόνο για το γεγονός αυτό είμαι πολύ ικανοποιημένος. Από την άλλη πλευρά θα ήθελα να έχω πετύχει ατομικό ρεκόρ (1.06.53). Ήταν ένας καλός αγώνας με έντονο συναγωνισμό.»**

λαμπο Πιτσώλη, ο οποίος επεσήμανε: «Οι συνθήκες ήταν ιδανικές για έναν ημιμαραθώνιο. Κατά διαστήματα ένα δυνατό αεράκι μου έδινε την ώθηση που ήθελα. Είμαι πολύ ικανοποιημένος από την επίδοση μου. Τώρα, θ' αρχίσω την προετοιμασία μου τώρα για τον Μαραθώνιο του Αμβούργου». Στις γυναίκες, η Ισμήνη Παναγιωτοπούλου (ΓΣ Αναγέννηση Λαμίας) αναδείχθηκε νικήτρια με επίδοση 1:17.46 κι επιβεβαίωσε την καλή της κατάσταση και την ανοδική της πορεία. Η αθλήτρια του Σάββα Κουμπούρα, από την αρχή της κούρσας επέλεξε να οδηγήσει και κατάφερε να διατηρήσει τον ρυθμό της μέχρι το τέλος. Το ασημένιο μετάλλιο κατέκτησε η νικήτρια του Μαραθωνίου Αθήνας, Βασιλική Κωνσταντινοπούλου (ΣΑΠΚ Νεάπολης) με 1.18.28 και το χάλκινο η Σταματία Νούλα (ΝΓΣ Ηρακλής) με 1.21.13. Μάλιστα η αθλήτρια του Ηρακλή κατέκτησε το μετάλλιο πάνω στο νήμα και κάνοντας δυνατό σπριντ με την Ευσταθία Φλώρου που τελικά τερμάτισε τέταρτη με την ίδια επίδοση.

Αναφερόμενη στην επιτυχία της, η Ελληνίδα πρωταθλήτρια, σχολίασε: «Ήταν διαφορετική από πέρυσι η διαδρομή αλλά ίσης δυσκολίας. Ήταν αγώνας στόχος για εμένα. Κυνήγησα μια καλή επίδοση. Ναι μεν κουράστηκα, αλλά είμαι ικανοποιημένη από τον χρόνο μου. Ο κόσμος με εμπύκωνε στη διαδρομή και με βοήθησαν οι καλές καιρικές συνθήκες. Ο επόμενος στόχος μου είναι το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10 χλμ.».

Από την πλευρά της η Βασιλική Κωνσταντινοπούλου, τόνισε: «Είμαι πολύ ικανοποιημένη. Για εμένα ήταν περάσματα ο συγκεκριμένος αγώνας για τον Μαραθώνιο της Βιέννης στις 23 Απριλίου. Είμαι ευχαριστημένη από τον χρόνο μου και πολύ χαρούμενη για την Ισμήνη που κέρδισε. Με βοήθησε πολύ ο κόσμος και ειδικά στην ανηφόρα».

Τέλος, η Σταματία Νούλα, είπε για το πρώτο της μετάλλιο στη διοργάνωση: «Ήταν πολύ ωραίος αγώνας. Τρέχω πρώτη φορά στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας. Στις δυσκολίες που είχε η διαδρομή με βοήθησε πολύ η συναθλήτρια μου, Ευσταθία Φλώρου και με εμπύκωνε ο προπονητής μου Ιάσωνας Ιωαννίδης και ο κόσμος. Αν και είναι ο δεύτερος ημιμαραθώνιος της καριέρας μου είμαι ικανοποιημένη από τον χρόνο μου. Επόμενος στόχος μου είναι ο Μαραθώνιος της Θεσσαλονίκης».

## Αντετοκούμπος: «Παίζω με το ένστικτο»

**Μ**ε τον Γιάννη Αντετοκούμπο να σημειώνει triple double χωρίς να χάσει σουτ, οι Μπακς επικράτησαν των Ράπτορς στο Fiserv Forum του Μιλγουόκι με 118-111 και έκαναν ακόμη ένα βήμα προς την κατάληψη του καλύτερου ρεκόρ της κανονικής περιόδου.

Μετά τη λήξη ο «Giannis» μίλησε για το ματς, εξήγησε ότι παίζει με το ένστικτο, που όμως είναι εντελώς διαφορετικό συγκριτικά με πέντε χρόνια πριν. Όσον αφορά στο ότι έγινε ο παίκτης με τις περισσότερες συμμετοχές στην ιστορία των Μιλγουόκι Μπακς ο Αντετοκούμπος είπε ότι είναι ένα τρομερό συναίσθημα.

Πιο συγκεκριμένα ο Έλληνας άσος είπε: «Προφανώς και είναι ευλογία να μπορώ να πετύχω κάτι τέτοιο, δεν το θεωρώ ποτέ δεδομένο, αλλά στο τέλος της ημέρας η νίκη είναι αυτή που μετράει και ότι επιστρέψαμε σε καλή τροχιά. Πολλές φορές δεν εκτιμάς κάτι τέτοιο εκείνη τη στιγμή, ίσως όταν γεράσω και έχω σταματήσει το μπάσκετ να κοιτάζω πίσω και να πω 'αυτό ήταν ωραίο, τώρα δεν μπορώ να τρέξω και να κυνηγήσω τα παιδιά μου', αλλά τώρα όλα κινούνται τόσο γρήγορα, έχουμε μπροστά μας το παιχνίδι με το Σαν Αντόνιο και πρέπει να το κερδίσουμε. Επαναλαμβάνω ότι δεν το θεωρώ δεδομένο. Προσπαθώ να απολαμβάνω όσο περισσότερο γίνεται το μπάσκετ και να κερδίζω».

Παίζω με το ένστικτο. Κάποιες φορές κρατάω λίγο παραπάνω την μπάλα για να δω αν μπορώ να πάω για drive, αν ο αμυντικός θα μείνει πάνω μου ή θα πάει στον παίκτη του. Κάποιες φορές μπορεί να κρατήσω την μπάλα για ένα δευτερόλεπτο και ο παίκτης μπροστά μου να εξαφανιστεί. Άλλες πάλι μπορεί να είναι δύο άτομα πάνω μου και να πασάρω αμέσως. Δεν βιάζομαι όμως. Έχω αντιμετωπίσει το double-team τόσες πολλές φορές στην καριέρα μου, οπότε παίρνω το χρόνο μου.

Κάποιες φορές έχουν στο μυαλό τους ότι θα πασάρω, οπότε μπορώ να το εκμεταλλευτώ και να πάω προς το καλάθι κι άλλες είναι υπερβολικά αφοσιωμένοι στο μαρκάρισμά μου και θέλουν οπωσδήποτε να πασάρω, οπότε τους τραβάω όσο μπορώ προς τα έξω και ψάχνω να βρω την καλύτερη δυνατή γωνία πάσας. Είναι όμως κάτι που το κάνω με το ένστικτο, δεν το σκέφτομαι συνειδητά.

Το ένστικτό μου είναι εντελώς διαφορετικό συγκριτικά με πέντε χρόνια πριν. Τότε δεν μου άρεσε να με μαρκάρουν δύο άτομα, οπότε πάσαρα αμέσως, γιατί θεωρούσα ότι αυτή ήταν η καλύτερη επιλογή. Έχω δει όμως πως αντιδρούν άλλοι παίκτες απέναντι στο double-team, παίκτες όπως ο Χακίμ, ο Κόμπι, ο Τζόρνταν, ο ΛεΜπρόν και βλέπω ότι δεν βιαζόντουσαν ποτέ. Οπότε πλέον παίρνω τις αποφάσεις υποσυνείδητα γιατί αναγνωρίζω κάποια πράγματα μέσα στο παιχνίδι, πράγματα που δεν έβλεπα πριν πέντε χρόνια και ευελπιστώ ότι σε πέντε χρόνια από τώρα θα μπορώ να «διαβάζω» ακόμα περισσότερα».