



Τρέχω



Γλυκερία Τζιατζιά «Κανένα βουνό δεν με φοβίζει»



Η αθλήτρια της WIND Running Team φωτογραφισμένη στο καταφύγιο Μπάφι της Πάρνηθας

ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΙΚΑΛΑ ΠΟΥ ΑΛΩΝΙΖΕΙ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΦΟΡΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΛΟΥΛΟΥΔΙ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΕΧΕΙ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙ ΣΕ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΑΡΙΑ ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗ

Είναι μόλις 24 ετών και έχει καταφέρει μέσα σε μόλις δύο χρόνια να γράψει με εντυπωσιακό τρόπο τις πρώτες σελίδες της προσωπικής της δρομικής ιστορίας! Η Γλυκερία Τζιατζιά πριν από λίγες ημέρες ήταν (με χρόνο 5 ώρες 27 λεπτά και 44 δευτερόλεπτα) η πρώτη Ελληνίδα που τερμάτισε στον ορεινό Olympus Marathon λίγο πίσω από την

Αμερικανίδα - θρύλο του skyrunning Στίβι Κρέμερ (5.21.36). Και οι δυο έσπασαν το προηγούμενο ρεκόρ της Γαλλίδας Κορίν Φαβρ (5.29.57) στο βουνό των θεών. Και όσο γλυκιά δείχνει, είναι άλλο τόσο αποφασισμένη για μεγάλα πράγματα. «Αν ήμουν κομμάτι ορεινής διαδρομής θα ήμουν οπωσδήποτε μια τεχνική κατάβαση», λέει γελώντας στο «Τρέχω». «Όσο πιο δύσκολη τόσο το καλύτερο. Αυτό μου ταιριάζει! Κι αυτό που με χαρακτηρίζει είναι πως δεν φοβάμαι. Δεν φοβάμαι να δοκιμάζω πράγματα

ή να πιέζω τον εαυτό μου ή να προσπαθώ να σπρώξω λίγο παραπάνω τα όριά μου».

Η Γλυκερία γεννήθηκε και μεγάλωσε στα Τρίκαλα. Έκανε στίβο από τα 10 μέχρι τα 17 χωρίς να της αρέσει ιδιαίτερα. Το 2013 ενώ σπούδαζε Φυσικοθεραπεία στη Λαμία, μια αφίσα για κάποιον ορεινό αγώνα 16 χλμ. στην Οίτη τράβηξε το ενδιαφέρον της. «Θα πάω να τρέξω σε μια άσφαλτο σε ένα βουνό» είχε πει στη μητέρα της, θυμάται.

ΓΥΡΙΣΤΕ ΣΕΛΙΔΑ

πρόσωπο

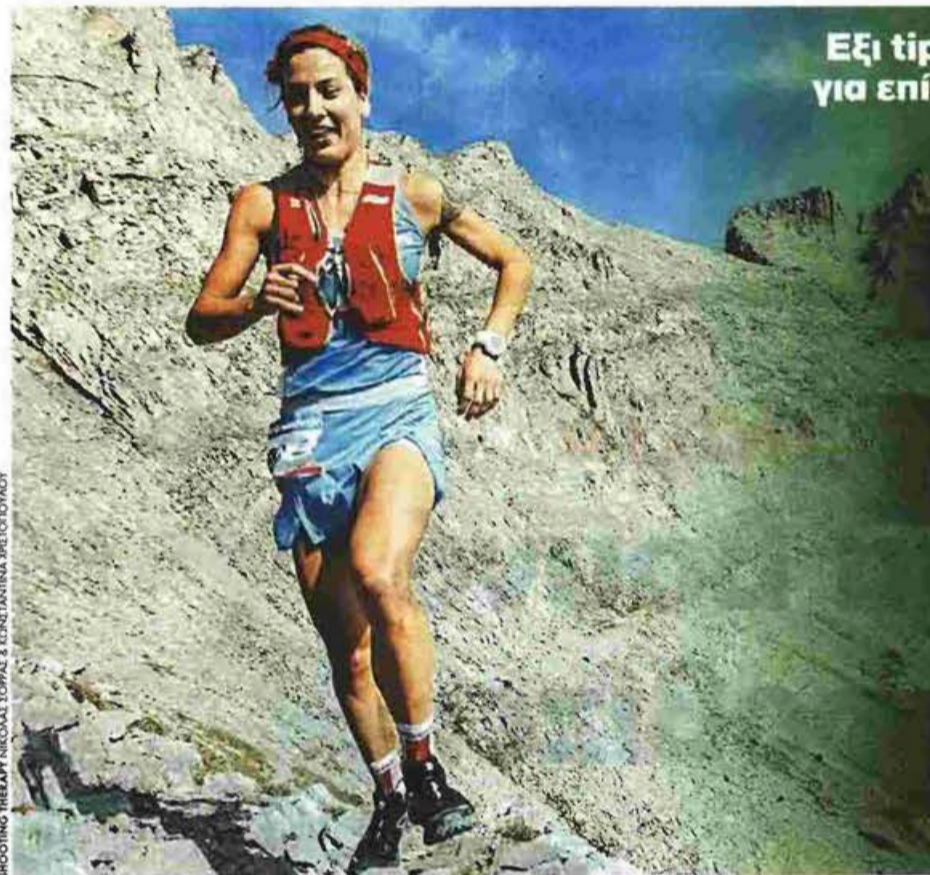
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ

«Ήταν μια καλή ευκαιρία να χάσω κάποια παραπανίσια κιλά γι' αυτό το αποφάσισα. Δεν είχα ιδέα πως υφίσταται άθλημα "ορεινό τρέξιμο", δηλαδή τρέξιμο σε μονοπάτια. Το συνειδητοποίησα επιτόπου!» Και όχι απλώς το συνειδητοποίησε αλλά τερμάτισε πρώτη γυναίκα του αγώνα! Αυτό ήταν. Ένας ολοκαίνουργιος κόσμος ανοίχτηκε μπροστά της, βουνίσσιος και υπέροχος.

«Μου ταιριάζει το ορεινό τρέξιμο επειδή συνδυάζει τη διάρκεια ενός αθλήματος αντοχής με τη φύση. Εκτιμάς διαφορετικά την κίνηση στο περιβάλλον και όλο αυτό ξεδιπλώνει ένα πολύ όμορφο άθλημα που εξελίσσεται διαρκώς. Και εγώ το απολαμβάνω απίστευτα! Ομολογώ πως όταν τρέχω ειδικά στους ανταγωνιστικούς αγώνες, μάλλον δεν συνειδητοποιώ απόλυτα το τοπίο γύρω μου. Έχει τύχει να δω φωτογραφία μου από κάποιο σημείο της διαδρομής και να μην το αναγνωρίζω. Σίγουρα όμως ξεκλέβω εικόνας, αλλά και η γενικότερη αίσθηση του μεγαλείου της φύσης με εμπνέει δυνατά. Θα ήθελα να τρέξω και Μαραθώνιο στον δρόμο, αλλά το ορεινό τρέξιμο με όλο του το πακέτο με κερδίζει περισσότερο».

ΚΑΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ όμως έχει κερδίσει μια δυνατή και χαρισματική δρομέα που έχει να επιδείξει εξαιρετικές επιδόσεις, με τελευταία αυτή στο Olympus Marathon όπου τερμάτισε πρώτη Ελληνίδα με χρόνο 5.27' μόλις 6' πίσω από τη νικήτρια του αγώνα, την κορυφαία Αμερικανίδα Στίβι Κρέμερ. «Ήταν μαγικό! Στα τελευταία 5 κλμ. του αγώνα και παρότι μου είχαν πει πως το φαράγγι του Ενιπέα είναι το δυσκολότερο κομμάτι του, εγώ ένιωθα πολύ καλά! Ίσως επειδή κινιόμουν αρκετά προσεκτικά μέχρι εκεί, απόλαυσα τη διαδρομή μέχρι τέλους. Τερμάτισα και ένιωσα πανέμορφα! Όπως όταν κάνεις ένα μεγάλο ταξίδι και φτάνοντας στο τέλος βλέπεις δικούς σου ανθρώπους. Είναι η στιγμή της λύτρωσης!»

Το αγωνιστικό καλεντάρι της Γλυκερίας συμπληρώνεται συνέχεια: επόμενος στόχος ο αγώνας των 42 κλμ. στο Ζαγόρι στα τέλη Ιουλίου και τον Αύγουστο θα κάνει το διεθνές ντεμπούτο της σε δύο αγώνες στην Ελβετία, Sierre Zinal (32 κλμ.) και Matterhorn Ultraks (46 κλμ.). Ενώ μεγάλος στόχος για



Εξι tips της Γλυκερίας Τζιατζιά για επίδοξους ορεινούς δρομείς

Πολύ σημαντικό να έχεις τον κατάλληλο εξοπλισμό: τεχνικά παπούτσια βουνού και τεχνικές κάλτσες οπωσδήποτε!

Το βουνό είναι κάπως απροβλεπτό. Ένα σακίδιο με λιγη τροφή και νερό, καθώς και ένα κινητό τηλέφωνο είναι απαραίτητα.

Καλύτερα να τρέχεις με παρέα.

Στις ανηφορές βοηθάει να ριχνεις μπροστά τον κορμό. Επίσης βοηθάει η σκέψη πως «δεν θα είναι για πάντα ανηφορα, κάποια στιγμή θα τελειώσει».

Στις κατηφορές είναι πολύ σημαντικό να μη φοβάσαι. Επίσης το πάτημα σου να είναι με τα μεταταρσάρια και όχι με τη φτέρνα και το κέντρο βάρους σου να είναι προς τα εμπρός.

Για κάθε πρόβλημα, η λύση είναι το ίδιο το πρόβλημα. Σε ζορίζουν οι ανηφορές; Δούλεψε το κανόντας πολλές ανηφορές. Νίκησε τους φόβους σου!

τον Μάιο του 2017 είναι το θρυλικό τεχνικό τρέν του Zegama-Aizkoriti στην Ισπανία.

Και τα ευρωπαϊκά βουνά λοιπόν ετοιμάζονται να θαυμάσουν το δρομικό ταλέντο της Γλυκερίας. «Δεν πιστεύω πως είμαι ταλέντο. Δουλεύω πολύ. Ο,τι έχω καταφέρει φέτος οφείλεται στη γερή προπόνηση που έκανα πέρυσι. Ετοι πάει. Για μένα τρέξιμο σημαίνει προσπάθεια. Μου αρέσει να βάζω στόχους και να οδεύω προς αυτούς, άσχετα αν τους πετύχω. Να φτάσω γερή σε έναν αγώνα, να κάνω τις κινήσεις μου σωστά, να τερματίσω. Για να εξελιχθεί ένα παιδί από μη αθλήτη σε αθλήτη, προφανώς και πιέζεται πολύ και συχνά οι προπονήσεις είναι πολύ δύσκολες. Είμαι πολύ πεισματάρη όμως. Και τότε που τα πράγματα ζορίζουν θυμάμαι τη συμβουλή του προπονητή μου πως "η αντοχή είναι συνώνυμο της υπομονής". Χρειάζεται να υπομένω ώστε να καταφέρω κάτι παραπάνω. Και η υπομονή αυτή με δικαιώνει πάντα!» Η αθλήτρια

της WIND Running Team γυμνάζεται τον τελευταίο ενάμιση χρόνο με τον Δημήτρη Θεοδωρακάκο. «Ο Δημήτρης είναι μεγάλη εμπνευση για όλους τους ορεινούς δρομείς. Νιώθω πολύ τυχερή που έχω έναν τέτοιο άνθρωπο να με οδηγεί σε όλα μου τα βήματα. Είναι άνθρωπος που ακολουθεί τα δικά του "πιστεύω", τα υποστηρίζει και καταφέρνει να κάνει τεράστια βήματα και διεθνώς ως ελίτ αθλήτης ακόμη και χωρίς τα πλεονεκτήματα άλλων ελίτ αθλητών που ζουν και προπονούνται σε υψόμετρο».

Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΗΣ δεν είναι ο μόνος άνθρωπος που θαυμάζει η Γλυκερία. «Μου αρέσει πάρα πολύ η Κρέμερ κι ένα όνειρό μου πραγματοποιήθηκε όταν τη γνώρισα από κοντά και τρέξαμε μαζί στον Ολυμπο. Είναι εξαιρετικός άνθρωπος και μας ενέπνευσε όλους με την απλότητα και την κοινωνικότητά της. Επίσης η αμερικανίδα μαραθωνοδρόμος Κάρα Γκάουτσερ.

Λατρεύω τον τρόπο που αγωνίζεται. Είναι μαχήτρια! Όμως δεν μπορώ να μην αναφέρω και τη μητέρα μου. Αρπάζει τη ζωή από τα μαλλιά. Ο,τι την ευχαριστεί και αγαπά, το χτίζει με πολύ μεράκι στη ζωή της. Από τη δουλειά της μέχρι τον τρόπο που μεγαλώνει και στηρίζει εμάς τα παιδιά της. Και εκείνη και ο πατέρας μου είναι μόνιμα παραδείγματα με τον τρόπο που ζουν και συμπεριφέρονται. Χωρίς κανένα κόμπλεξ, μας έμαθαν να παλεύουμε γι' αυτά που αγαπάμε!»

Έχει και τα γούρια της. «Το λουλουδί στο κεφάλι προέκυψε τυχαία όταν έβαλα ένα στα μαλλιά μου σε μια προπόνηση στα Τρίκαλα και μου άρεσε», θυμάται. «Εξελίχθηκε σε χαρακτηριστικό μου. Ο σταυρός μου επίσης είναι γούρι. Πιστεύω στον Θεό. Για μένα ο Θεός είναι κάτι πολύ όμορφο που δίνει απλόχερα. Είναι αγάπη. Δεν χρειάζεται να τον φέρνουμε στα μέτρα μας. Δεν είναι κάτι απτό. Δεν εξηγείται!»

«Αρκεί κάποιος να αποφασίσει να τρέξει μια φορά σε ορεινό πεδίο.

Η κίνηση στο βουνό μαγεύει. Και μετά έρχονται η θέληση και η προσπάθεια»

«Αν δεν δοκιμάσεις, πώς θα ξέρεις;»

ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΩΡΙΜΗ και αποφασισμένη, η Γλυκερία είναι αφοσιωμένη υποδειγματικά σε αυτό που κάνει. «Ο ελεύθερος χρόνος μου είναι ελάχιστος. Όσο αυξάνεται ο χρόνος των προπονήσεων τόσο αυξάνεται και ο χρόνος αποκατάστασης. Θέλω να εξελιχθώ ως αθλήτρια, οπότε θεωρώ πως για να γίνει αυτό είναι σαν να έχω μια δουλειά πλήρους απασχόλησης. Εκτός από τις προπονήσεις, πρέπει να ασχολείσαι με την ποιότητα και την προετοιμασία της διατροφής σου και επιπλέον να έχεις πολύ σταθερά ωράρια φαγητού και ύπνου. Μου αρέσει αυτή η πειθαρχία και την τρώω».

Και σε δέκα χρόνια από τώρα; Πώς φαντάζεται τον εαυτό της; «Θα είμαι πολύ χαρούμενη να έχω φτιάξει μια οικογένεια μέχρι τότε. Και μακάρι ιδανικά να έχω συνδυάσει στον επαγ-

γελματικό τομέα τον αθλητισμό και τη φυσικοθεραπεία. Το σίγουρο πάντως είναι πως θέλω να συνεχίσω να τρέχω, ίσως και σε μεγαλύτερες αποστάσεις». Τα μάτια της λάμπουν όταν μιλάει για το τρέξιμο. Η Γλυκερία είναι κυριολεκτικά ζωντανή διαφήμιση για το άθλημα. Γελάει όταν της το λέω. «Πιστεύω πως η καλύτερη διαφήμιση είναι αυτή που λειτουργήσει και σε μένα: η δοκιμή. Ούτε η προτροπή ούτε μια ωραία φωτογραφία μπορεί να εμπνεύσει κάποιον όσο η ίδια η δοκιμή. Αν κάποιος αποφασίσει να τρέξει μια φορά σε ορεινό πεδίο, αυτό είναι αρκετό. Η κίνηση στο βουνό μαγεύει. Και μετά έρχονται η θέληση και η προσπάθεια. Κανένα βουνό δεν είναι τόσο ψηλό, κανένας αγώνας δεν είναι τόσο δύσκολος που να μην μπορείς να τον καταφέρεις, αρκεί βέβαια να προσπαθήσεις γι' αυτό».