

G|FOCUS

GLOW ΙΟΥΝΙΟΣ 58



Χριστίνα Φλαμπούρη & Βανέσα Αρχοντίδου



Ain't no mountain high enough...

Τι μπορεί να οδηγήσει δυο δυναμικές εργαζόμενες γυναίκες να θέσουν ως στόχο ζωής να κατακτήσουν τις 7 ψηλότερες βουνοκορφές κάθε ηπείρου; Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη μας εξηγούν την αξία του να είσαι προσηλωμένος σ' έναν στόχο. ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΟΝΙΑ ΤΑΛΑΝΤΙΝΟΥ | ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ

Η Βανέσα Αρχοντίδου: Διευθύντρια Μάρκετινγκ σε πομπηθική, μπιέρα δυο αγοριών, 9 και 5 ετών. Συναντηθήκαμε με την ορειβάστριά το 2004, μετά από μια εκδρομή με τον Αθηναϊκό Ορειβατικό Σύλλογο. Ο απόηχος από την εκδρομή ήταν ότι «αποτοξινώθηκε» από τη δουλειά και η αίσθηση ότι απουσίαζε μια εβδομάδα, αφού, όπως λέει με τους φίλους της, «η ορειβάστριά ξεcashάρει το μυαλό». Έτσι ξεκίνησε την ενασχόληση με το ριψοκίνδυνο σπορ πριν 14 χρόνια, στοχεύοντας ακόμα πιο ψηλά. Everyday life: Το πρωί ξυπνάει πριν τις 7 για να ετοιμάσει με τον άντρα της τα παιδιά για το σχολείο. Μετά, πάει για τρέξιμο σε κοντινό βουνό ή στο γυμναστήριο 4-5 φορές την εβδομάδα. Στις 10 το αργότερο, είναι στη δουλειά, ενώ μέχρι να επιστρέψει σπίτι, στη διαδρομή μιλάει στο τηλέφωνο με φίλους και τη Χριστίνα. Παραμύθι στις 10:30 κι αν καταφέρει να μην κοιμηθεί μαζί με τα παιδιά, έχει μια ώρα ελεύθερη.

Χριστίνα Φλαμπούρη: Εργάζεται σε πομπηθική για ένα νέο, καινοτόμο προϊόν. Από την ισοπλοία ανοικτής θαλάσσης στο βουνό το πέρασμα δεν ήταν εύκολο, αφού αιτία στάθηκε η υψοφοβία της. Μια οδυνηρή πρώτη αναρρίχηση πριν 4 χρόνια την πείσωσε να ξεπεράσει τον φόβο της με την ορειβάστριά. Το βουνό έγινε τρόπος ζωής και πηγή δύναμης για την καθημερινότητα. «Τη στιγμή που ξεπερνάς τον φόβο, τα όριά σου διευρύνονται και αντλείς δύναμη για τα πάντα», εξομολογείται.

Everyday life: Η μέρα της ξεκινάει στις 6.30 για προπόνηση και στη συνέχεια, πετάει για Κύπρο -εργάζεται εκεί 3 μέρες ανά εβδομάδα-

ή κατευθύνεται στο γραφείο της, στον Ασπρόπυργο. Στον δρόμο για τη δουλειά, τηλεφωνεί στο αγόρι της (ζει στη Χαλκίδα) και σε συνεργάτες. Μετά τη δουλειά, κάνει μια συμπληρωματική προπόνηση ή οργανώνει την επόμενη αποστολή, ενώ κάπου ενδιάμεσα προσπαθεί να ολοκληρώσει το δεύτερο πτυχίο της και να βρει χρόνο για τους αγαπημένους της.

TOP OF THE TOPS

Έχουν ανέβει στις περισσότερες ελληνικές κορυφές, ενώ μαζί έχουν κατακτήσει το όρος Kinabalu στη Μαλαισία, το όρος Aconcagua στην Αργεντινή, την κορυφή Elbrus στη Ρωσία και το όρος Denali στην Αλάσκα -οι πρώτες Ελληνίδες που ανέβηκαν στην υψηλότερη κορυφή της Β. Αμερικής. Επόμενοι στόχοι για την κατάκτηση του 7 Summits, το Carstensz Pyramid στην Ωκεανία, το Vinson στην Ανταρκτική και το Έβερεστ.

Τι μπορεί να οδηγήσει μια γυναίκα στον στόχο των 7 Summits; Μια εσωτερική ανάγκη για διαφυγή από την καθημερινότητα ή μια πρόκληση, θέλοντας ν' ανακαλύψει τα όριά της; Βανέσα: Αν έπρεπε να το πω με μια λέξη, θα έλεγα ότι ήταν «καρμικό». Ο καθένας στη ζωή του θέλει να είναι ευτυχιμένος και η ευτυχία είναι απόρροια ικανοποίησης από πολλούς τομείς. Για αρκετά χρόνια έδινα έμφαση στη δουλειά και την οικογένεια, όμως, είχα την αίσθηση ότι κάτι λείπει, παρόλο που τα πράγματα πήγαιναν καλά. Ο στόχος των 7 Summits ήρθε να συμπληρώσει το παζλ. Ήταν ένας στόχος που εκτός από τη διασκέδαση, τη συνεχή σωματική άσκηση, τις γνωριμίες και φιλίες που προέκυψαν, μου προσφέρει την προσωπική ικανοποίηση



ότι συνεισφέρω. Με τη δημιουργία της δράσης A Woman Can Be (www.awomancanbe.com), που πλαισιώνει το project των 7 Summits, αισθάνομαι ότι συνεισφέρω στη δημιουργία υποβάθρου για την ενδυνάμωση των γυναικείων πρωτοβουλιών και την προβολή της Ελλάδας στο εξωτερικό.

Χριστίνα: Ο στόχος των 7 Summits ήρθε από μόνος του σ' εμάς. Το μικρόβιο μπήκε στο μυαλό μας όταν γνωρίσαμε τον Νίκο Μαγγίτη, τον μοναδικό Έλληνα που έχει ολοκληρώσει τα 7 summits. Εγώ ήμουν στην αρχή της ορειβατικής μου ζωής, επομένως έναν τέτοιο στόχο δεν μπορούσα να τον παραδεχτώ ούτε στον εαυτό μου. Και το έκρυβα μέσα μου μέχρι να ξεπηδήσει ξανά. Πιστεύω ότι η κατάλληλη στιγμή για να κάνεις το βήμα σ' έναν νέο στόχο δε θα έρθει ποτέ. Είναι η στιγμή που δεν μπορώ να σκεφτώ τίποτε άλλο παρά μόνο την κατάκτησή του.

Τι είδους προετοιμασία απαιτεί ένα τέτοιο εγχείρημα και ποιες είναι οι αντικειμενικές δυσκολίες που προκύπτουν; Βανέσα: Προπόνηση που εντείνεται όσο πλησιάζουν οι αποστολές, προσοχή στη διατροφή και συμπληρώματα διατροφής. Σε πνευματικό επίπεδο, τα πράγματα είναι δύσκολα. Το βασικό είναι να μην κάνουμε το κουράγιο και την αισιοδοξία μας ότι θα καταφέρουμε να χρηματοδοτήσουμε την αποστολή. Γιατί αυτό είναι το πιο δύσκολο κομμάτι. Κανείς δε συνειδητοποιεί την αγωνία, όταν οι ημερομηνίες πλησιάζουν και δεν έχουν ακόμα εξασφαλιστεί οι πόροι, πόσο δύσκολο είναι να κάνεις reschedule για την επόμενη χρονιά και να έχεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου την αμφιβολία: την επόμενη χρονιά θα μπορώ να αντεπεξέλθω στις ανάγκες της ανάβασης; Δυστυχώς στον στόχο που επιλέξαμε ο χρόνος παίζει σημαντικό ρόλο. Στο Έβερεστ μπορείς να πας μόνο τον Απρίλιο. Αν δεν είσαι έτοιμος το 2018, η προσπάθεια πρέπει να γίνει το 2019.

Χριστίνα: Η ψυχική προετοιμασία είναι το πιο σημαντικό κομμάτι. Όταν είσαι λίγα μέτρα από την κορυφή και το σώμα έχει χάσει κάθε σταγόνα ενέργειας, η ψυχή είναι αυτή που προστάζει το σώμα να συνεχίσει. Και η προετοιμασία γι' αυτήν τη στιγμή ξεκινάει καιρό πριν από κάθε αποστολή. Όσον αφορά στη σωματική προετοιμασία, προσπαθούμε να είμαστε σε φόρμα όλο τον χρόνο, αλλά 3-4 μήνες πριν από κάθε αποστολή εντείνουμε τις προπονήσεις. Έχουμε καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης, παρακολουθούμε την απόδοσή μας - ακόμα και το πότε κοιμόμαστε γίνεται με πρόγραμμα.

Θυμηθείτε την πιο δυνατή στιγμή σας από τις προηγούμενες τέσσερις αναβάσεις σας... Βανέσα: Η στιγμή της κορυφής είναι η πιο δυνατή. Είμαι πάνω από τα σύννεφα, η καρδιά χτυπά δυνατά, το μυαλό παραληρεί κι αισθάνομαι μια απόλυτη αίσθηση πληρότητας. Χριστίνα: Είναι όντως η στιγμή, που μέσα σε δευτερόλεπτα περνάνε όλες οι εικόνες τις αποστολής, η προετοιμασία, οι δύσκολες στιγμές, όλα! Και ύστερα, το συναίσθημα της ικανοποίησης και της επιβράβευσης γεμίζει την ψυχή μας.

Σκεφτήκατε ποτέ να τα παραιτήσετε; Ναι, πολλές φορές. Από απλές καθημερινές στιγμές, όταν πρέπει τον χειμώνα να σηκωθείς μια βροχερή μέρα στις 7:00 για προπόνηση μέχρι στιγμές κατά τη διάρκεια της αποστολής όταν η κούραση σε καταβάλλει και σκέφτεσαι το σπίτι και τους αγαπημένους σου. Τελικά, υπερικονομείς το μυαλό, αφού αυτό που είσαι δεν καθορίζεται από το τι έχεις να αντιμετωπίσεις, αλλά από το πώς το αντιμετωπίζεις.

Ποια ήταν η πιο μαγική εικόνα που αντικρίσατε; Βανέσα: Νομίζω ότι δεν την έχω αντικρίσει ακόμα. Το βουνό συνέχεια μ' εκπλήσσει. Χριστίνα: Μου έχει μείνει η στιγμή από την κατάβαση της κορυφής στην Αλάσκα. Ήμουν τόσο κουρασμένη και για μια στιγμή σταμάτησα και αντίκρισα τον ορίζοντα. Δεν πίστευα ότι υπάρχει

τόση ομορφιά. Ήμουν πάνω από τα σύννεφα και ο ήλιος έδινε τόσο μαγικά χρώματα... σαν ζωγραφιά.

Από την πρώτη σας κατάκτηση έως την τελευταία, ποιες αλλαγές διαπιστώσατε στον τρόπο που αντιμετωπίζετε τη ζωή και τους ανθρώπους; Βανέσα: Έχει αλλάξει ο τρόπος που βλέπω τη ζωή. Έχουν αλλάξει τα θέλω μου, έχει αλλάξει ο τρόπος που αντιλαμβάνομαι την ξεκούραση. Συνέχεια αστειεύομαστε με τη Χριστίνα: «Τώρα αυτό εμείς το κάνουμε για διακοπές; Ήρθαμε εδώ να ξεκουραστούμε»; Η απάντηση είναι ότι ξεκούραση δεν είναι να κάτσω σε μια ξαπλώστρα δίπλα στη θάλασσα (και το κάνουμε κι αυτό). Ξεκούραση είναι να καθαρίσω το μυαλό μου από τις εικόνες και τα άγχη της καθημερινότητας, να γεμίσω εικόνες από τον κόσμο, να δω άλλους πολιτισμούς, να διευρύνω τα όριά μου, να γίνω καλύτερος άνθρωπος γεμίζοντας εμπειρίες. Χριστίνα: Συμφωνώ απόλυτα με τη Βανέσα. Για εμάς πλέον η ξεκούραση έχει άλλη διάσταση. Επιπλέον, μου έχει δώσει αυτοπεποίθηση και δύναμη. Το άγχος της καθημερινότητας το αντιμετωπίζω πολύ διαφορετικά.

Πώς ν' αγχωθώ μ' ένα deadline στη δουλειά όταν έχω νιώσει την υπέρτατη αίσθηση του άγχους όταν πρέπει να κάνω το βήμα πάνω από το χάος για να μην πέσω μέσα σε κρεβάτ (μεγάλες χαράδρες που δημιουργούνται στον παγετώνα).

Ποιο ήταν το κέρδος που αποκομίσατε από τη διαδρομή σας αυτήν; Βανέσα: Έμαθα πώς μπορώ να είμαι ευτυχισμένη, πώς να απολαμβάνω τη ζωή και τις λεπτομέρειες. Να σέβομαι τη φύση. Πλέον μπορώ και αναγνωρίζω τη μυρωδιά της Ελλάδας. Πόσοι άραγε μπορούν να το κάνουν αυτό; **Διαπιστώσατε κάποια κοινά στοιχεία στην επαγγελματική σας πορεία και τις ορειβατικές διαδρομές που ακολουθείτε;**

Βανέσα: Αγαπούσαμε πάντα τους στόχους, αυτό μας ένωσε, άλλωστε. Είτε σε επαγγελματικό είτε σε προσωπικό επίπεδο, οι στόχοι και η κατάκτηση κορυφών απαιτούν την ύπαρξη και την ανάπτυξη ιδίων δεξιοτήτων. Χριστίνα: Νομίζω ότι το κοινό που μας ένωσε με τη Βανέσα ήταν η εμμονή μας με τους στόχους, στον επαγγελματικό και στον προσωπικό τομέα.

Εκτός από την εσωτερική σας δύναμη, έχετε κάποιο μόντο που σας εμπνέει; Βανέσα: Συνειδητοποίησα στα 40 μου ότι αν δε συνεχίσεις, σταματάς και το σταμάτημα σημαίνει τέλος. Χριστίνα: Πιστεύω ότι αν θες κάτι πολύ όλο το σύμπαν συνωμοτεί τελικά για να το καταφέρεις.



Έμαθα πώς μπορώ να είμαι ευτυχισμένη, πώς να απολαμβάνω τη ζωή και τις λεπτομέρειες. Να σέβομαι τη φύση. Πλέον μπορώ και αναγνωρίζω τη μυρωδιά της Ελλάδας. Β.Α.