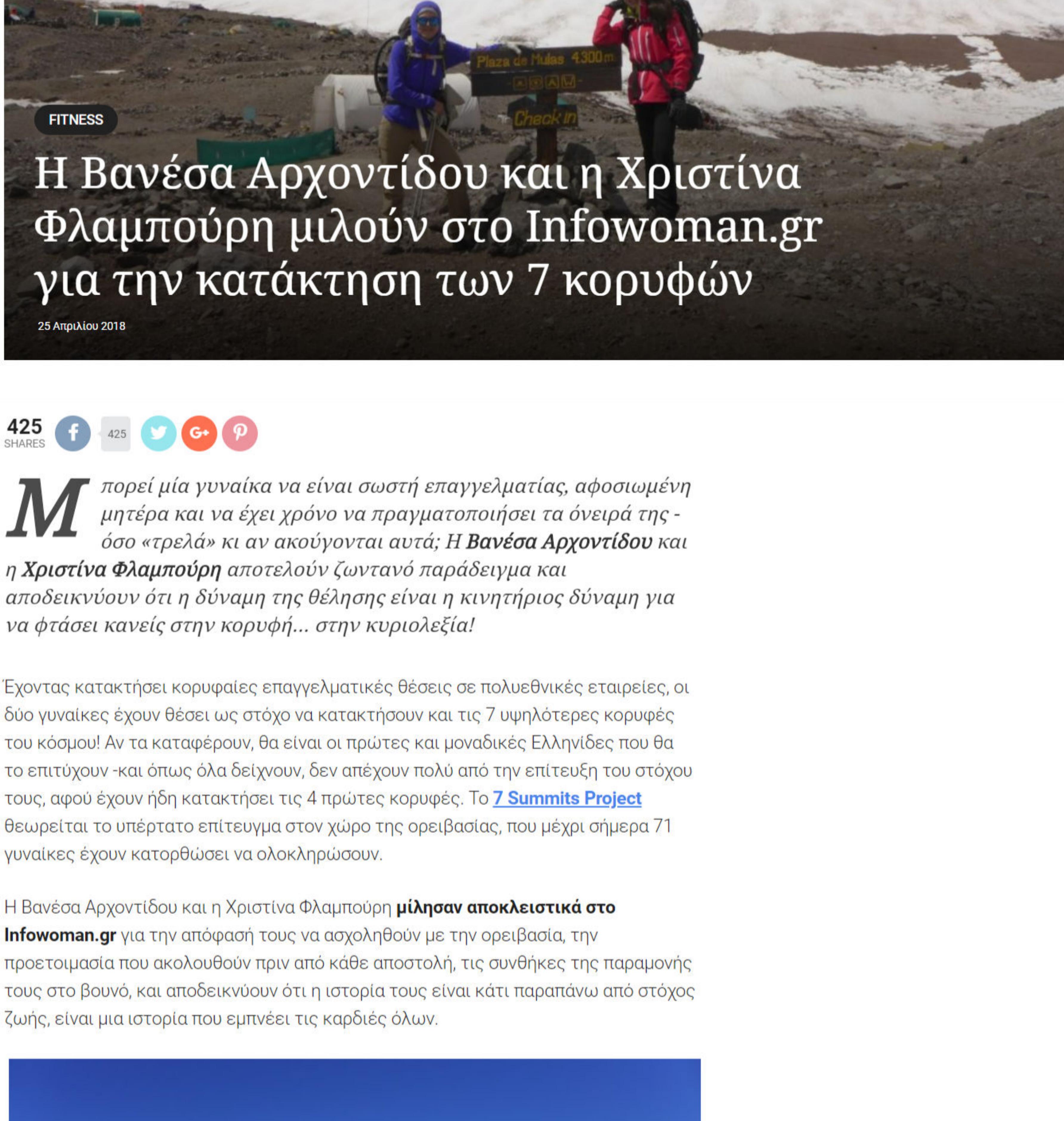


Αρχική > Happy Life > Fitness > Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη μιλούν στο Infowoman.gr για την...



25 Απριλίου 2018

425 SHARES 425

Mπορεί μία γυναίκα να είναι σωστή επαγγελματίας, αφοσιωμένη μητέρα και να έχει χρόνο να πραγματοποιήσει τα όνειρά της - όσο «τρελά» κι αν ακούγονται αυτά; **Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη** αποτελούν ζωντανό παράδειγμα και αποδεικνύουν ότι η δύναμη της θέλησης είναι η κινητήριος δύναμη για να φτάσει κανείς στην κορυφή... στην κυριολεξία!

Έχοντας κατακτήσει κορυφαίες επαγγελματικές θέσεις σε πολυεθνικές εταιρείες, οι δύο γυναικες έχουν θέσει ως στόχο να κατακτήσουν και τις 7 υψηλότερες κορυφές του κόσμου! Αν τα καταφέρουν, θα είναι οι πρώτες και μοναδικές Ελληνίδες που θα το επιτύχουν -και όπως άλλα δείχνουν, δεν απέχουν πολύ από την επίτευξη του στόχου τους, αφού έχουν ήδη κατακτήσει τις 4 πρώτες κορυφές. Το **7 Summits Project** θεωρείται το υπέρτατο επίτευγμα στον χώρο της ορειβασίας, που μέχρι σήμερα 71 γυναικες έχουν κατορθώσει να ολοκληρώσουν.

Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη **μίλησαν αποκλειστικά στο Infowoman.gr** για την απόφασή τους να ασχοληθούν με την ορειβασία, την προετοιμασία που ακολουθούν πριν από κάθε αποστολή, τις συνθήκες της παραμονής τους στο βουνό, και αποδεικνύουν ότι η ιστορία τους είναι κάτι παραπάνω από στόχος ζωής, είναι μια ιστορία που εμπνέει τις καρδιές όλων.



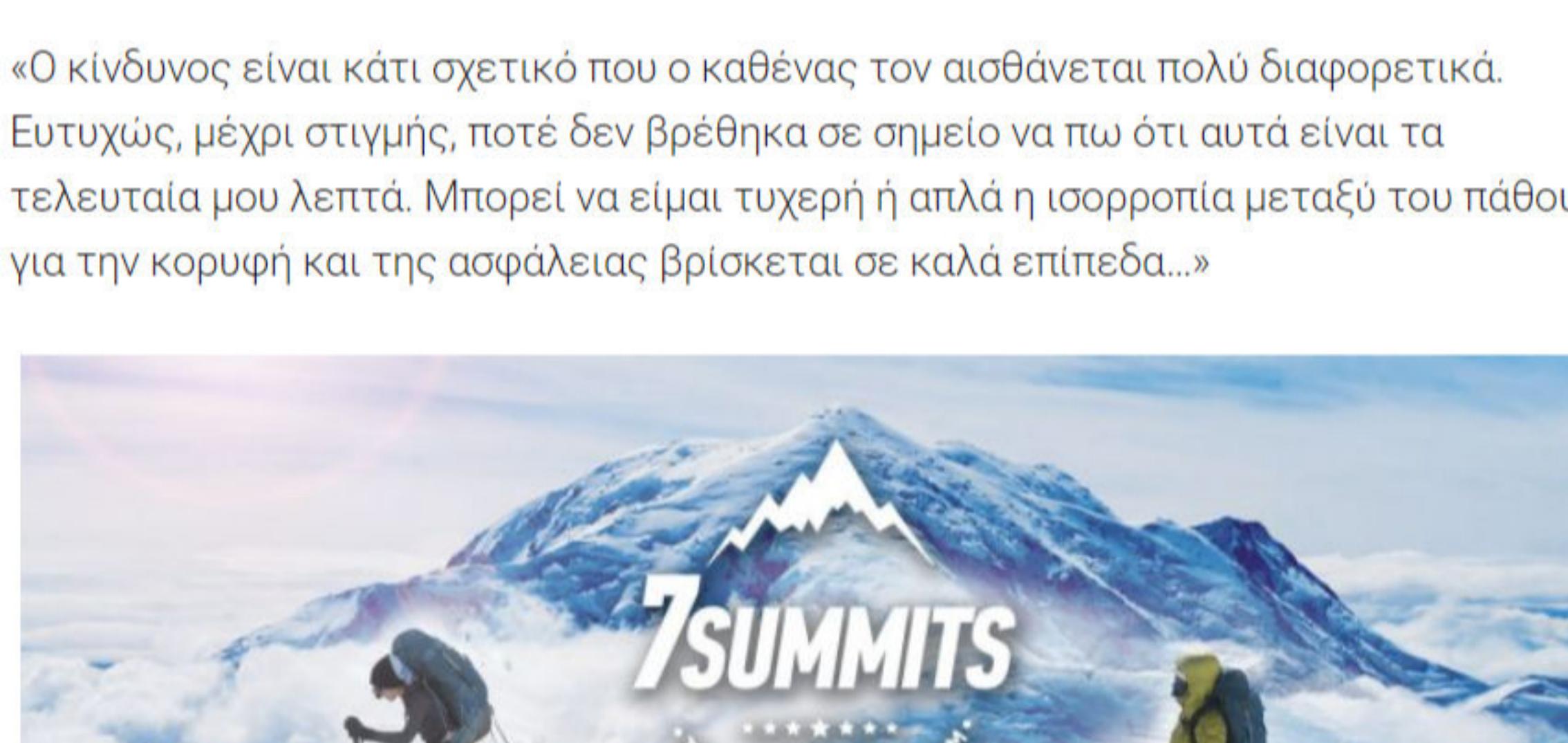
Πότε και πώς πήρατε την απόφαση να ασχοληθείτε με την ορειβασία;

Χριστίνα: «Όσο και αν φαίνεται περίεργο, όλα ξεκίνησαν γιατί φοβόμουν τα ύψη. Ήταν πριν περίπου 4 χρόνια όταν ο ξάδερφός μου με προσκάλεσε σε μια εκδρομή αναρρίχησης. Η πρώτη μου απόπειρα ήταν απογοητευτική. Τις επόμενες μέρες αυτό το γεγονός με «έτρωγε» και έτσι αποφάσισα να ξεπεράσω τον φόβο μου. Σύντομα το βουνό σταμάτησε να είναι μόνο μια πρόκληση για εμένα αλλά τρόπος ζωής. Πλέον το βουνό **είναι ο τρόπος που αντλώ δύναμη για την καθημερινότητα μου**. Συνηθίζω να λέω ότι τη στιγμή που ξεπερνάς τον φόβο σου, τα όρια σου διευρύνονται και σαν δια μαγειας αντλεις δύναμη για οτιδήποτε θέλεις να πετύχεις... Αυτό είναι που με μάγεψε στο βουνό!»

Βανέσα: «Ξεκίνησα το 2004 εντελώς τυχαία όταν μια συνάδελφος με κάλεσε να συμμετέχω σε μια εκδρομή του Αθηναϊκού Ορειβατικού Συλλόγου. Πέρασα τόσο καλά και κόλλησα. Έτσι στη συνέχεια πάρακολούθησα μια σχολή χειμερινού βουνού και αναρρίχησης και η ορειβασία έγινε κάτι παραπάνω από τρόπος ζωής. Έγινε πάθος και οράμα και μετουσιώθηκε στο 7 Summits Project, την προσπάθεια να ανέβουμε στην πάγκη της ορειβασίας.

Τι είδους προετοιμασία ακολουθείτε πριν από κάθε αποστολή;

Βανέσα: «Το πρόγραμμα είναι το σημαντικότερο κομμάτι της προετοιμασίας αφού προσπαθώ 4 φορές την εβδομάδα, αφού φύγουν τα παιδιά για το σχολείο και πριν πάω στη δουλειά, να ακολουθώνται σταθερό πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και προπόνησης στο βουνό (Υμηττό ή Πάρνηθα). Ένα τρίμηνο πριν την κάθε ανάβαση εντείνω το πρόγραμμα ανάλογα με το στόχο.



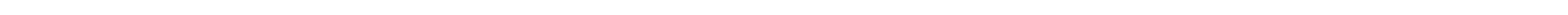
Πώς είναι να προπονείστε με τον κ. Νίκο Μαγγίτση, τον μόνο Έλληνα που ολοκλήρωσε το 7 Summits Project;

«Το 2015 στην Αργεντινή γνωρίσαμε το Νίκο (Μαγγίτση). Ήταν αρχηγός της αποστολής στην Ακονάγκουα (υψηλότερη κορυφή της Ν. Αμερικής) και για εμάς ήταν στην αρχή ένα πρότυπο. **Ορειβάτης λόγω ψυχής, όχι λόγω επαγγέλματος** και καταπληκτικός ανθρωπός. Σε αυτή την αποστολή γελάσαμε παρά πολύ, όλη η ομάδα ήταν δεμένη και αναπτύχθηκαν ισχυροί δεσμοί φιλίας κυρίως λόγω του Νίκου. Αυτό δεν είναι σύνθηση. Γενικά στις αποστολές οι οδηγοί αναλαμβάνουν μια ομάδα, κάνουν τη δουλειά τους ευχάριστα αλλά όταν περάσουν οι μέρες, είτε έχεις επιτύχει το στόχο είτε όχι, σε χαιρετούν ευγενικά και τέλος.

Ο Νίκος δεν ήταν έτσι, ενδιαφερόταν για κάθε έναν από εμάς ξεχωριστά, στόχος του ήταν να ανέβουμε όλοι στην κορυφή και **προσπαθούσε να εξασφαλίσει τις καλύτερες συνθήκες** για όλη την ομάδα. Νομίζω ότι ο Νίκος μας έβαλε το μικρόβιο. Μας έλεγε πόσο σημαντικό είναι το ότι έχουμε τόσο καλή αντίδραση στο υψόμετρο (κοιμόμασταν καλά, τρώγαμε πολύ, είχαμε καλά επίπεδα οινογόνου) και μας έδωσε με το προσωπικό του παράδειγμα την ιδέα. Όταν πλέον το αποφασίσαμε ότι αυτός είναι και ο δικός μας στόχος, ήταν πλέον μονόδρομος να το συζητήσουμε με το Νίκο και να ζητήσουμε τη βοήθεια του. Πλέον μπορώ να πω ότι είναι ο μέντορας μας, είναι εκεί για να μας βοηθήσει σε όλη χρειαστούμε.

Μιλήστε μας για τα πιο πρακτικά θέματα κατά τη διάρκεια μίας αποστολής. Τι τρώτε; Πώς χαλαρώνετε; Τι πρέπει να έχετε κατά νου πριν ξεκινήσετε;

«Η κάθημα μέρα μπορεί να έχει από 5 έως 14 ώρες πορεία στο βουνό. Όταν φτάνουμε στον προορισμό μας στήνουμε τις σκηνές μας και προετοιμάζουμε το φαγητό μας. Όσο είμαστε σε χαμηλά υψόμετρα τρώμε κανονικό φαγητό που μαγειρεύεται σε γκαζάκια, όσο ανεβαίνουμε στα ψηλά προτιμούμε πιο ελαφριές τροφές, συγκεκριμένα τρώμε τροφές που είναι αποδηματικές μέσα σε σακουλάκια και αφού προσθέσεις βραστό νερό γίνονται ένα νοστιμότατο γεύμα.



Βανέσα, είσαι μητέρα δύο αγοριών. Τι σου λένε για όσα έχετε καταφέρει αλλά και πριν από κάθε αποστολή σας;

«Με ρωτάνε αν τα κορίτσια είναι πιο τολμηρά από τα αγόρια (γέλια). Ομως εγώ τους απαντώ ότι δεν είναι θέμα φύλου αλλά ανθρώπου, αυτό δηλαδή που λέμε και στην ιστορία μου λεπτά. Μπορεί να είμαι τυχερή ή απλά η ισορροπία μεταξύ του πάθους για την κορυφή και της ασφάλειας βρίσκεται σε καλά επίπεδα...»

Χριστίνα, ποιοι είναι οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν στο βουνό; Υπάρχει κάποιο περιστατικό που φοβήθηκες πραγματικά;

«Ο κίνδυνος είναι κάτι σχετικό που ο καθένας των αισθάνεται πολύ διαφορετικά. Ευτυχώς, μέχρι στιγμής, ποτέ δεν βρέθηκα σε σημείο να πω ότι αυτά είναι τα διευρύνονται και αποτελούνται σε σημεία που αποτελούνται από την αισθητική στην ορειβασία.

Πολλοί συνδέουν την ορειβασία με το ανδρικό φύλο. Έχετε βιώσει σεξιστικές συμπειριφορές όλα αυτά τα χρόνια;

«Όχι εμφανώς, όμως στις τελευταίες μας αποστολές που η ανάγκη για χρηματοδότηση είναι επιτηδευτική για την υλοποίηση του στόχου, βλέπουμε ότι οι εταιρείες δέν έχουν εμπιστοσύνη στις γυναικες και οι ανδρικές ορειβατικές αποστολές βρίσκουν πιο άμεση ανταπόκριση. Γενικά, η χρηματοδότηση των αποστολών είναι το πιο δύσκολο εμπόδιο που έχουμε να αντιμετωπίσουμε.

Πώς νιώθετε κάθε φορά που κατακτάτε την κορυφή;

Χριστίνα: «Είναι η επιβράβευση όλης της προσπάθειας και μια πηγή δύναμης που με εξοπλίζει για όλους τους τομείς της ζωής μου. Χαρακτηριστικό είναι ότι μέσα σε δευτερόπτη παραγόντας έχωνται οικεία στην καρδιά μους.

Βανέσα: «Εστω και για λίγα λεπτά... παντοδύναμη!»

Χριστίνα, ποιοι είναι οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν στο βουνό; Υπάρχει κάποιο περιστατικό που φοβήθηκες πραγματικά;

«Ο κίνδυνος είναι κάτι σχετικό που ο καθένας των αισθάνεται πολύ διαφορετικά. Ευτυχώς, μέχρι στιγμής, ποτέ δεν βρέθηκα σε σημείο να πω ότι αυτά είναι τα διευρύνονται και αποτελούνται σε σημεία που αποτελούνται από την αισθητική στην ορειβασία.

Πολλοί συνδέουν την ορειβασία με το ανδρικό φύλο. Έχετε βιώσει σεξιστικές συμπειριφορές όλα αυτά τα χρόνια;

«Όχι εμφανώς, όμως στις τελευταίες μας αποστολές που η ανάγκη για χρηματοδότηση είναι επιτηδευτική για την υλοποίηση του στόχου, βλέπουμε ότι οι εταιρείες δέν έχουν εμπιστοσύνη στις γυναικες και οι ανδρικές ορειβατικές αποστολές βρίσκουν πιο άμεση ανταπόκριση. Γενικά, η χρηματοδότηση των αποστολών είναι το πιο δύσκολο εμπόδιο που έχουμε να αντιμετωπίσουμε.

Πώς νιώθετε κάθε φορά που κατακτάτε την κορυφή;

Χριστίνα: «Είναι η επιβράβευση όλης της προσπάθειας και μια πηγή δύναμης που με εξοπλίζει για όλους τους τομείς της ζωής μου. Χαρακτηριστικό είναι ότι μέσα σε δευτερόπτη παραγόντας έχωνται οικεία στην καρδιά μους.

Βανέσα: «Εστω και για λίγα λεπτά... παντοδύναμη!»