

Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη αποδεικνύουν έμπρακτα πως η ορειβασία είναι γένους θηλυκού

Πώς είναι να κατακτάς μια από τις επτά υψηλότερες κορυφές του κόσμου;



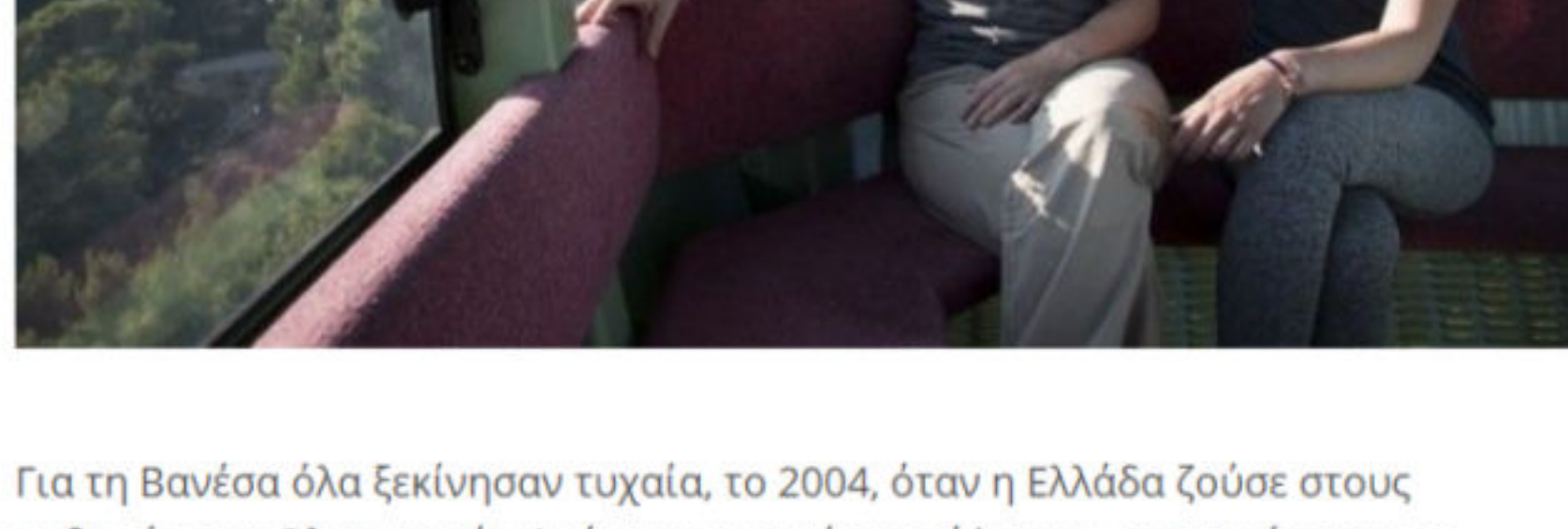
19 SHARES



“Θα έρθεις την Κυριακή να πάμε εκδρομή με έναν ορειβατικό σύλλογο;”. Σχεδόν όλοι έχουμε δεχτεί τέτοιες προτάσεις στη ζωή μας, μέχρι πρότινος όμως δεν γνώριζα κανέναν που να είχε ξεκινήσει από μια απλή εκδρομή στον Υμηττό και λίγα χρόνια μετά να κατακτούσε μια από τις επτά υψηλότερες κορυφές του κόσμου.

Φωτογραφίες: Φραντζέσκα Γιατζόγλου - Watkinson

Η Βανέσα Αρχοντίδου και η Χριστίνα Φλαμπούρη, η πρώτη μέλος του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Αχαρνών και η δεύτερη μέλος του Αθηναϊκού Ορειβατικού Συλλόγου, φέτος το καλοκαίρι κάρφισαν την ελληνική σημαία στην υψηλότερη κορυφή της Αλάσκας, την κορυφή Ντενάλι στο όρος ΜακΚίνλεϊ. Η πορεία τους μέχρι την κατάκτηση μιας από τις δυσκολότερες κορυφές του κόσμου - εξαιτίας των ιδιαίτερα αντίξοων συνθηκών που επικρατούν στο συγκεκριμένο βουνό - είναι το αποτέλεσμα της σκληρής προπόνησης, της αγάπης για το βουνό και της εσωτερικής αναζήτησης των ξεχωριστών συγκινήσεων της ζωής.



Για τη Βανέσα όλα ξεκίνησαν τυχαία, το 2004, όταν η Ελλάδα ζούσε στους ρυθμούς των Ολυμπιακών Αγώνων και ο κόσμος έψαχνε - σε εποχές πριν το τρέξιμο γίνει τόσο διαδεδομένο - διαφορετικές από τα τετριμμένα αθλητικές διεξόδους. Μια φίλη της τής πρότεινε να τη συνοδεύσει σε μια εκδρομή με έναν ορειβατικό σύλλογο κι έτσι η Βανέσα, μετά την πρώτη αυτή ευχάριστη εμπειρία, αποφάσισε να συνεχίσει την ανακάλυψη του βουνού και της φύσης του. Για τη Χριστίνα, η ορειβασία ξεκίνησε με τρόπο εντελώς ανorthόδοξο, καθώς η ίδια είχε φοβία για τα ύψη και αποφάσισε ότι έπρεπε να την αντιμετωπίσει με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Στην πρώτη προσπάθειά της για αναρρίχηση είχε απογοητευτεί, όμως δεν το έβαλε κάτω. Πριν από τέσσερα χρόνια αποφάσισε ότι θα συνεχίσει την ορειβασία και ότι θα ξεπερνούσε τον φόβο του υψόμετρου και της αδρεναλίνης που προκαλεί το άκρο. "Για να πετύχω κάθε φορά τον επόμενο στόχο μου, πρέπει να ξεπεράσω το φόβο και εκείνη η στιγμή είναι μαγική!", λέει η Χριστίνα και συμπληρώνει: "Κάθε φορά που ξεπερνάς τα όρια σου, διευρύνονται και αυτή η διαδικασία με κάνει να νιώθω πολύ δυνατή, όχι μόνο στο βουνό αλλά και σε όλους τους τομείς της ζωής μου."



Βανέσα Αρχοντίδου

Για έναν άνθρωπο που θεωρεί τρομακτικά κουραστική ακόμα και την ανάβαση στον Λυκαβηττό, οι απορίες είναι πολλές. Τις ρωτά για την προετοιμασία και την προπόνηση πριν από κάθε νέα αποστολή τους και μια απαντούσα πως είναι απαιτητική στο σύνολό της. Η προετοιμασία ξεκινάει από την επιλογή του προορισμού και το κλείσιμο των εισιτηρίων και της διαμονής, ως την αγορά του εξοπλισμού, την εύρεση των οδηγών της αποστολής και, βέβαια, την εξεύρεση χορηγών για την κάλυψη του κόστους. Κι αν το ταξιδιωτικό κομμάτι της αποστολής ακούγεται απλό και ευχάριστο, η σωματική και η ψυχολογική προετοιμασία δεν διαφέρει από αυτή ενός επαγγελματία αθλητή που συμμετέχει σε μεγάλες διοργανώσεις. Μάλιστα, στην περίπτωση της ορειβασίας, η προπόνηση πραγματοποιείται με τρόπο διαφορετικό, που προσομοιάζει σε διαφορετικό είδος άθλησης περιπτώσιολογικά, δηλαδή ανάλογα με το βουνό που έχει επιλεγεί για ανάβαση. Για το Ντενάλι, ήταν απαραίτητο να κουβαλούν μεγάλο βάρος καθημερινά για 8 με 12 ώρες. Έτσι, η προπόνησή τους έμοιαζε με την προετοιμασία ενός επαγγελματία μοτοξέρ! Η απάντησή τους προλαβαίνει την ερώτησή μου: "Όχι δεν προπονηθήκαμε στις γροθιές αλλά έπρεπε εκτός από την αερόβια αντοχή να δουλέψουμε πολύ και στη μυϊκή ενδυνάμωση για να αντέξουμε το βάρος." Συγκριτικά με έναν άντρα αθλητή, η διαδικασία για μια γυναίκα είναι πιο δύσκολη, καθώς απαιτεί ιδιαίτερη μυϊκή ενδυνάμωση, ώστε να αποκτηθεί ιδιαίτερα μεγάλη αντοχή στο κουβάλημα.



Ο συνολικός χρόνος ανάβασης ποικίλλει, επίσης, ανάλογα με το βουνό. Στα ψηλά βουνά, όπως το ΜακΚίνλεϊ, οι ορειβάτες χρειάζονται αρκετό χρόνο για εγκαταστάσεις και κυρίως για να συνηθίσουν ο οργανισμός τους στην έλλειψη οξυγόνου. Τρεις εβδομάδες μπορεί να είναι απαραίτητες για την κατάκτηση μιας κορυφής και την επιστροφή στη βάση, όμως τον πρώτο και τον τελευταίο λόγο τον έχει, πάντα, η ίδια η φύση. Το βουνό και οι καιρικές συνθήκες μπορεί να αυξήσουν δραματικά το χρόνο που πρέπει να έχει κάποιος στη διάθεσή του για να επιτύχει μια ανάβαση. Η διαχείριση του ίδιου του χρόνου είναι κρίσιμη και μια λανθασμένη κίνηση μπορεί να κοστίσει ακόμα και την επιτυχία της κορυφής. Σε μερικά βουνά ο χρόνος αναμονής μπορεί να είναι μεγάλος, καθώς ο καιρός μπορεί να είναι ακατάλληλος για ανάβαση και έτσι μπορείς να καθηλωθείς στη σκηνή για πολλές ημέρες.

Η ορειβασία χαρίζει συγκινήσεις που δύσκολα βιώνει κανείς σε κάποιο άλλο άθλημα, καθώς στο πλαίσιο της ενασχόλησης με αυτή γνωρίζεις μέρα εντελώς διαφορετικά μεταξύ τους και ανθρώπους επίσης εντελώς διαφορετικούς μεταξύ τους, που όμως τους ενώνει η αγάπη για το βουνό.

Η Χριστίνα αισθάνεται τυχερή που απολαμβάνει κάθε λεπτό της διαδικασίας, γιατί πάντα επιλέγει να κάνει τις αποστολές της με ανθρώπους με τους οποίους κάνει πολύ καλή παρέα. Μαζί με τη Βανέσα εκμεταλλεύονται τον τυχόν χρόνο αναμονής τους για την ξεκούραση και, κυρίως, για το συνηθισμένο οποίο αγαπούν πολύ και οι δυο. Ή, αυτές τις ώρες της αναμονής βρίσκουν ευκαιρία να κοβεντιάσουν πράγματα που τις απασχολούν και που, στους ρυθμούς της αθλητικής καθημερινότητας, δεν προλαβαίνουν, φυσικά να αναλύσουν. Μπορεί το βουνό να φαίνεται εκ πρώτης όψης ακατάλληλο για καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όμως, η Χριστίνα και η Βανέσα έχουν καταρρίψει αυτή την αντίληψη. "Ναι όσα και αν ακούγεται περίεργο,

απολαμβάνουμε να ακούμε μουσική ή παίζουμε μικρό ήφρο που το έχουμε πάντα μαζί μας και να τραγουδάμε κυρίως ελληνικά τραγούδια. Ίσως τα χιλιόμετρα που μας χωρίζουν από τους δικούς μας ανθρώπους, μας δημιουργούν νοσταλγία η οποία εκφράζεται με αυτό τον τρόπο. Φυσικά όλα αυτά γίνονται μέσα στην σκηνή μας, που είναι το σπίτι μας σε όλη την διάρκεια της αποστολής.", λέει η Χριστίνα.



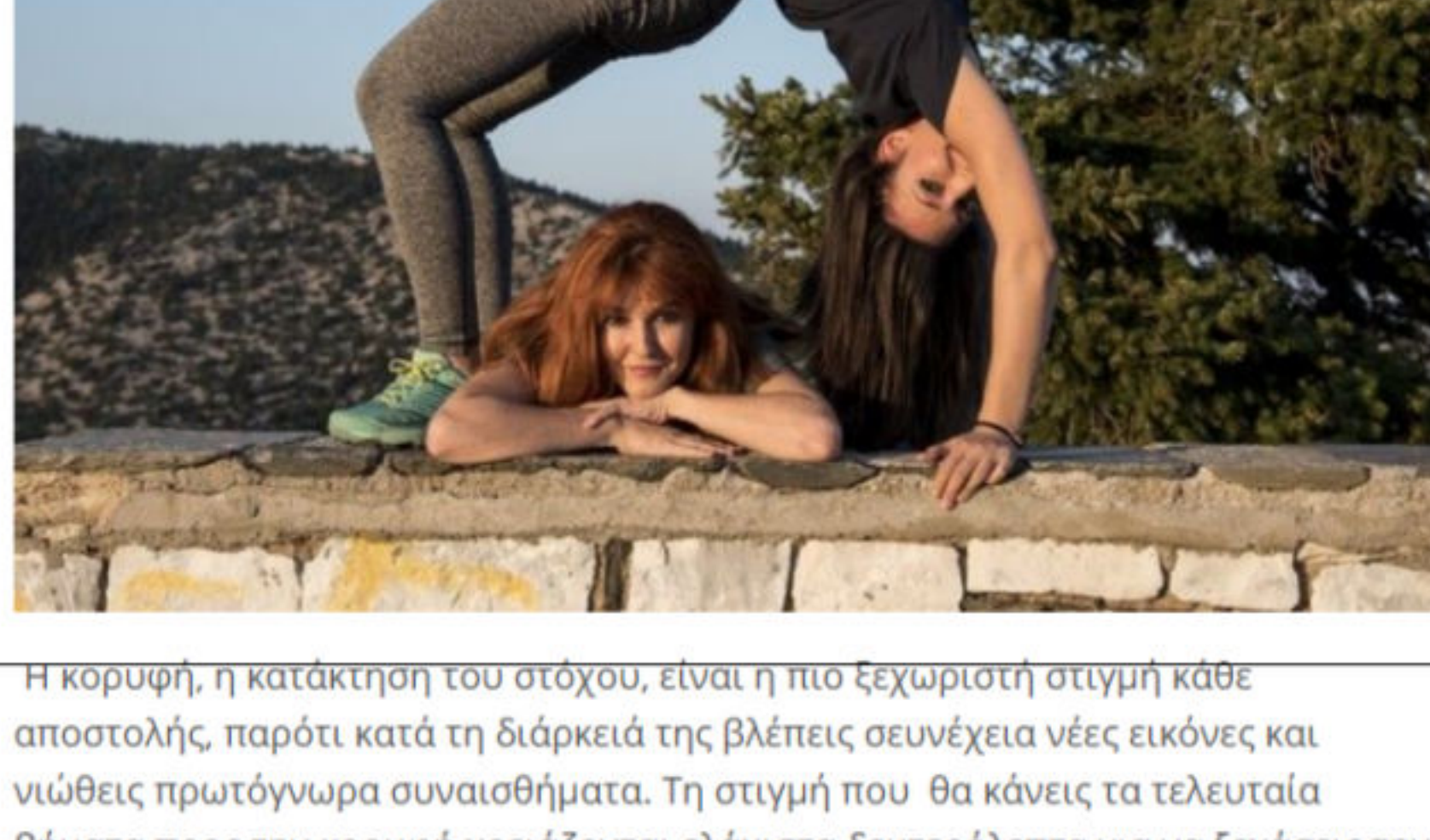
Χριστίνα Φλαμπούρη

Το πιο γοητευτικό πράγμα στο βουνό είναι, βέβαια, η μαγεία της φύσης, η πρωτόγνωρη ομορφιά που αναδεικνύεται μέσα από το υψόμετρο, τις χαμηλές θερμοκρασίες και τους δυνατούς ανέμους, που δημιουργούν τοπία που μοιάζουν με ζωγραφιές και που αν δεν βρισκόσαι εκεί για να τα δεις μόνος σου, δεν πιστεύεις πως είναι αληθινά. Ένα άλλο μαγικό στοιχείο της διαδικασίας της ορειβασίας είναι η δύναμη του ανθρώπινου μυαλού και κατ' επέκταση του ανθρώπινου οργανισμού. Η προσαρμοστικότητα του σώματος είναι τεράστια. Το σώμα σου ζει αλλαγές καθώς προσαρμόζεται στο υψόμετρο.

“Τη μια στιγμή δεν μπορώ καλά καλά να ανασάνω και μετά από μερικές ώρες στο υψόμετρο αυτό όλα λειτουργούν καλύτερα. Γοπτεύομαι από τον τρόπο που το ανθρώπινο μυαλό, προσαρμόζεται στο σώμα να συνεχίσει όταν το σώμα έχει φτάσει στα όριά του”

Τις ρωτώ αν έχουν ζήσει τρομακτικές εμπειρίες στο βουνό και γελούν. Η Βανέσα λέει ότι ίσως είναι τυχερές ή ατρόμητες, αλλά δεν τους έχει συμβεί ποτέ κάτι τρομακτικό. "Στο βουνό περπατάς πάνω σε ολισθηρές κόψες, σε πεδιά που έχουν από κάτω σενάδες, δηλαδή ρωγμές στον παγεθώνα... όμως όλα αυτά είναι μέρος της συνολικής εμπειρίας και όχι κάποιο τρομακτικό σενάριο", λέει η Βανέσα. Στο πλαίσιο αυτό, η Βανέσα συμπληρώνει πως έχουν επαναπροοριστεί τα όρια των αντοχών τους, για την ακρίβεια σε κάθε αποστολή συμβαίνει αυτή η διαδικασία. "Στο Ντενάλι σχεδόν κάθε μέρα λέγαμε «λοιπόν αυτό είναι το πιο δύσκολο πράγμα που έχουμε κάνει» και την επόμενη μέρα καλούμασταν να κάνουμε κάτι ακόμη δυσκολότερο."

Η απόπειρα είναι μεγάλη και συσσωρεύεται με την πάροδο των ημερών. Η Βανέσα κόπεται πως σε στιγμές μεγάλης κούρασης έχει σκεφτεί "Γιατί το κάνω αυτό στον εαυτό μου?". Θεωρεί, όμως την εγκατάλειψη του στόχου χωρίς τον εξαναγκασμό των συνθηκών ή την δραματική αλλαγή του καιρού, προδοσία.



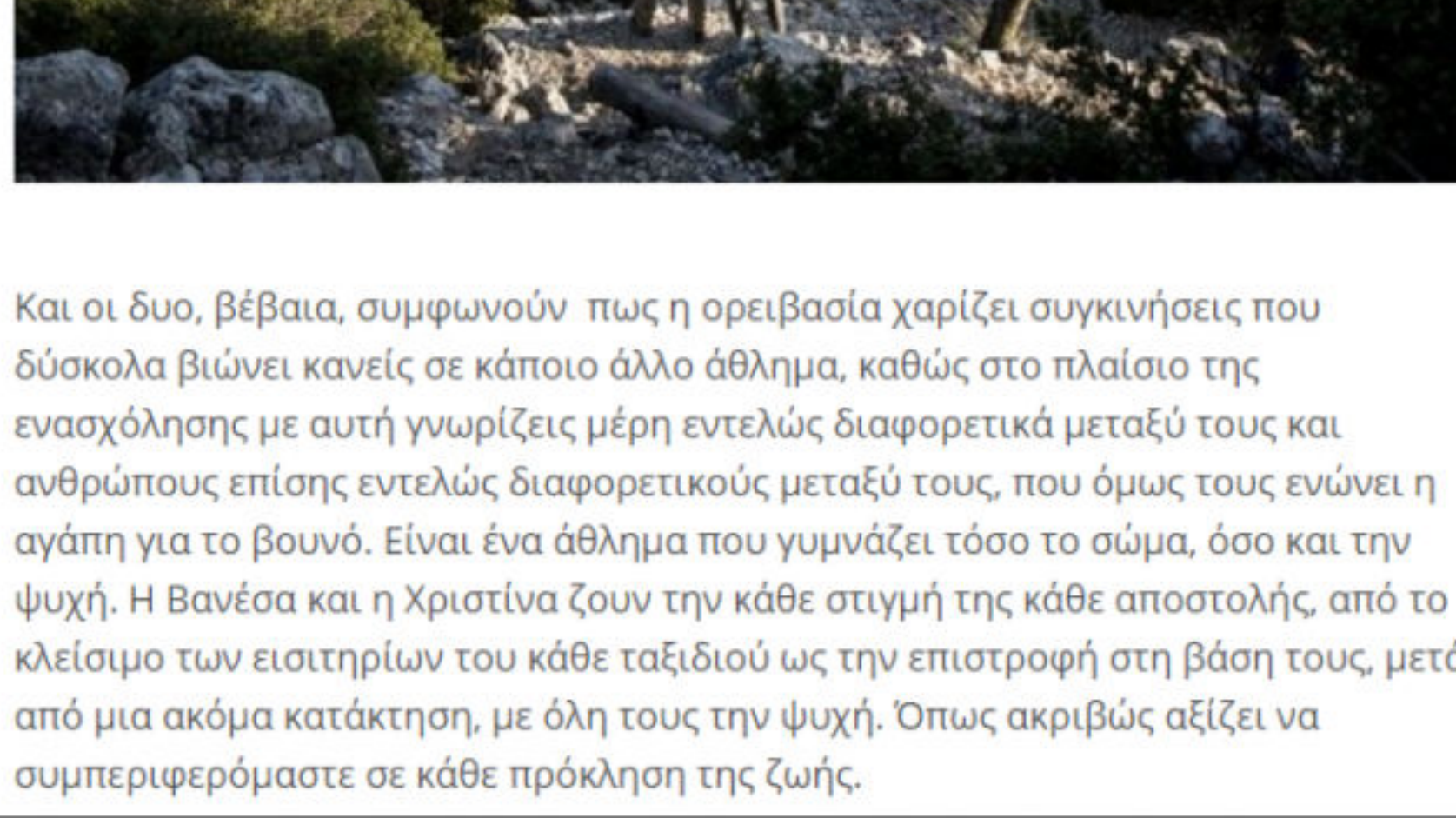
Η κορυφή, η κατάκτηση του στόχου, είναι η πιο ξεχωριστή στιγμή κάθε αποστολής, παρότι κατά τη διάρκεια της βέβαια σου έρχονται νέες εικόνες και νιώθεις πρωτόγνωρα συναισθήματα. Της στιγμή που θα κάνεις τα τελευταία βήματα προς την κορυφή χρειάζονται ελάχιστα δευτερόλεπτα για να ξεχάσεις την κούραση και την ταλαιπωρία όλης της ημέρας.

"Νιώθεις σαν να γέμισε ξαφνικά οξυγόνο ο αέρας που αναπνέει", λέει η Χριστίνα. Και συμπληρώνει "Είναι η επίβλεψη όλης της προσπάθειάς σου. Το μυαλό μου συνεργάζεται με εμένα σε στιγμές κρίσιμες όπως αυτές που σου είπα. Η Βανέσα είναι η ίδια που σου λέει 'Μην παύεις να παύεις' μέχρι την στιγμή, επομένως μόνο χαρά και συγκίνηση νιώθεις εκείνη την στιγμή".

Η ορειβασία είναι ένα άθλημα που θεωρείται από τον περισσότερο κόσμο ως "ανδρικό", ως πιο "κατάλληλο" για έναν άντρα. Τις ρωτώ αν έχουν αντιμετωπίσει ποτέ σεξιστική συμπεριφορά στο βουνό και εκτός, με ποτέ η σύνεργα καλύτερα ενασχόληση. Η Βανέσα απαντά πως δεν τους έχουν με ποτέ "πλήρως καλυμμένα κανένα πιάτο", τουλάχιστον με αυτόν τον τρόπο. Ωστόσο, έχουν αισθανθεί και οι δυο ότι πολλοί το εννοούν. "Ο κόσμος βρίσκει πολύ παράξενο αυτό που κάνουμε. Το θεωρούν ταλαίπωρα, δεν καταλαβαίνουν τους λόγους και ιδίως γιατί το κάνουν δύο γυναίκες σαν εμάς που έχουμε απαιτητικές δουλειές, που εγώ έχω οικογένεια και αφήνω πίσω τα παιδιά μου για να πάω στο βουνό."

“Οι γυναίκες έχουμε όμως συνηθίσει να μας αμφισβητούν, ειδικά στην Ελλάδα που σε κάποια θέματα επηρεαζόμαστε από τις πιο ανατολίτικες νοοτροπίες που επικρατούσαν στις μεγαλύτερες γενιές. Δεν το βάζουμε κάτω. Το φύλο δεν πρέπει να καθορίζει τα θέλω μας αυτό πιστεύουμε και οι δύο”

Ο επόμενος στόχος τους είναι η κατάκτηση των επτά υψηλότερων κορυφών κάθε ηπείρου, το λεγόμενο και "7 Summits Project". Έχουν ήδη πάει στις 4 κι έτσι μέσα στο 2018 θέλουν να είναι οι πρώτες Ελληνίδες που θα ανέβουν το Everest. Το βασικό εμπόδιό τους στη διαδικασία αυτή δεν είναι, φυσικά, η προπόνηση, αλλά η χρηματοδότηση.



Και οι δυο, βέβαια, συμφωνούν πως η ορειβασία χαρίζει συγκινήσεις που δύσκολα βιώνει κανείς σε κάποιο άλλο άθλημα, καθώς στο πλαίσιο της ενασχόλησης με αυτή γνωρίζεις μερικές εντελώς διαφορετικές μεταξύ τους και ανθρώπους επίσης εντελώς διαφορετικούς μεταξύ τους, που όμως τους ενώνει η αγάπη για το βουνό. Είναι ένα άθλημα που γεμίζει τόσο το σώμα, όσο και την ψυχή. Η Βανέσα και η Χριστίνα ζουν την κάθε στιγμή της κάθε αποστολής, από το κλείσιμο των εισιτηρίων του κάθε ταξιδιού ως την επιστροφή στη βάση, μετά από ένα ακόμα κατάκτηση, με όλη τους την ψυχή. Όπως ακριβώς αξίζει να συμπεριφερόμαστε σε κάθε πρόκληση της ζωής.