

Media: ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ **Page:** 1,46-47 **Published at:** 24-09-2023
Author: **Surface:** 2170.52 cm² **Circulation:** 1200
Subjects:



ΧΡ. ΦΛΑΜΠΟΥΡΗ
Η πρώτη Ελληνίδα
που πέτυχε το «7 Summits»
Μιλά για την ανάβαση
στον Όλυμπο με άλλες τρεις
μπότερες και τα μωρά τους **46-47**

με την πρώτη Ελληνίδα που ανέβηκε στο Έβερεστ

Χριστίνα Φλαμπούρη

M Του Νίκου Ασλανίδη

Ανεβήκαμε στον Όλυμπο με τα μωρά μας στην πλάτη

Η Χριστίνα Φλαμπούρη από μικρή φοβόταν τα ύψη. Μεγαλώνοντας όμως αποφάσισε να αντιμετωπίσει το φόβο της και άρχισε να ασχολείται με την ορειβασία. Ξεκίνησε από την Πάρνηθα και τελικά κατάφερε να ανέβει στις υψηλότερες κορυφές του κόσμου. Είναι η πρώτη Ελληνίδα που ανέβηκε στο Έβερεστ και μία από τις 70 γυναίκες όλου του κόσμου που κατάφερε να πατήσει στις επτά ψηλότερες κορυφές, στις 7 ηπείρους του κόσμου, το επονομαζόμενο «7 Summits» (Επτά Κορυφές).

Η Ελληνίδα αλпинίστρια, έγινε μητέρα και πρόσφατα έκανε έναν ακόμα «άθλο». Ανέβηκε στον Όλυμπο μαζί με άλλες τρεις νεαρές μητέρες. Πού είναι η είδηση; Και οι τέσσερις μητέρες είχαν τα μωρά τους στην πλάτη τους. Έτσι τα μωρά αυτά, ηλικίας από 10 έως 17 μηνών, έγιναν οι πιο μικροί ορειβάτες που «πάτησαν» τον Όλυμπο.

Πώς ασχοληθήκατε με την ορειβασία;

Η ορειβασία μπήκε στη ζωή μου από τύχη και μία αποτυχία ήταν η αφορμή να ξεκινήσει το «ταξίδι» μου στα ψηλά βουνά. Είχα πάει σε μία εκδρομή αναρρίχησης όπου δεν μπόρεσα να ολοκληρώσω καμία διαδρομή. Τις επόμενες ημέρες αυτό το γεγονός με έτρωγε μέσα μου. Έλεγα «Χριστίνα, γιατί δεν προσπάθησες; Δεν υπήρχε λόγος να φοβάσαι» και κάπως έτσι αποφάσισα να γυρίσω στο βουνό για να καταπολεμήσω τον φόβο που ένιωθα όταν ήμουν κοντά σε ύψη. Όλη αυτή η προσπάθεια με έκανε να ξεπερνάω τον εαυτό μου κάθε μέρα, να γίνομαι καλύτερη και να γεμίζω αυτοπεποίθηση. Όχι μόνο στο βουνό αλλά και σε κάθε τομέα της ζωής μου. Κάπως έτσι το βουνό από μία απλή πρόκληση έγινε τρόπος ζωής για εμένα.

Ποια ήταν η πρώτη βουνοκορφή που κατακτήσατε και ποιες οι πρώτες εντυπώσεις σας;

Η πρώτη από τις κορυφές του 7 Summits που πάτησα, ήταν το Έλμπρους. Μία κορυφή που μέχρι τότε δεν είχε κάποια ιδιαίτερη σημασία για εμένα. Όταν όμως πλησίασα την κορυφή, δάκρυσα... Είχε γεννηθεί ένα πολύ δυνατό συναίσθημα μέσα μου. Είχε γεννηθεί η ελπίδα ότι μπορώ να καταφέρω να φτάσω ακόμα

πιο ψηλά και να φτάσω σε ακόμα πιο δύσκολες κορυφές.

Στη συνέχεια πώς πήρατε την απόφαση να ανεβείτε στο Έβερεστ;

Το Έβερεστ το είχα ονειρευτεί την πρώτη φορά που ανέβηκα στην κορυφή του Ολύμπου. Ήξερα ότι δεν ήμουν έτοιμη για κάτι τέτοιο τότε. Ήμουν στα πρώτα βήματά μου στην ορειβασία. Έφτιαξα το πλάνο όμως, ώστε κάποια στιγμή να τα καταφέρω. Το 7 Summits Project, η ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή κάθε ηπείρου, σκέφτηκα ότι ήταν το ιδανικό project για εμένα. Οι εύκολες, πιο μικρές κορυφές σκέφτηκα θα με ετοιμάσουν για τις επόμενες, τις πιο ψηλές, τις πιο δύσκολες. Επομένως, για τις 7 Κορυφές αφορμή ήταν το Έβερεστ αλλά στην πορεία οι 7 Κορυφές ήταν το project



Ένωσα πολύ μεγάλη τιμή που ήμουν η πρώτη γυναίκα που άνοιξε την ελληνική σημαία εκεί και ευχήθηκα να μην είμαι η μόνη. Αυτή η στιγμή για εμένα ήταν μία δυνατή αρχή. Αρχή μίας νέας ζωής, που τίποτα δεν είναι αδύνατο

που με έμαθε πώς να είμαι καλύτερη και πιο ευτυχομένη εκδοχή του εαυτού μου και όταν το ολοκλήρωσα πίστεψα ότι όλα είναι εφικτά!

Ποια ήταν η πιο έντονη στιγμή που ζήσατε από αυτή την ορειβατική περιπέτεια στο Έβερεστ;

Δεν μπορώ να ξεχάσω τη στιγμή που πάτησα την κορυφή του κόσμου. Είχαν περάσει 20 ολόκληρα χρόνια από τη στιγμή που την πάτησε ο πρώτος Έλληνας και μέχρι τότε δεν τα είχε καταφέρει καμία Ελληνίδα. Ένωσα πολύ μεγάλη τιμή που ήμουν η πρώτη γυναίκα που άνοιξε την ελληνική σημαία εκεί και ευχήθηκα να μην είμαι η μόνη. Αυτή η στιγμή για εμένα ήταν μία δυνατή αρχή. Αρχή μίας νέας ζωής, που τίποτα δεν είναι αδύνατο. **Τελικά τι χρειάζεται κάποιος για να**





Είναι η πρώτη Ελληνίδα που ανέβηκε στο Έβερεστ και μία από τις 70 γυναίκες όλου του κόσμου που κατάφερε να πατήσει στις επτά ψηλότερες κορυφές, στις 7 ηπείρους του κόσμου, το επονομαζόμενο «7 Summits».

φτάσει στις ψηλότερες κορυφές του κόσμου;

Για να καταφέρω να ολοκληρώσω τις 7 Κορυφές με βοήθησαν δεκάδες άνθρωποι, που χωρίς αυτούς δεν θα τα είχα καταφέρει. Συχνά θα με ακούσεις να λέω ότι αν και στη φωτογραφία κορυφής είμαι μόνη μου με την ελληνική σημαία, οι 7 Κορυφές είναι ό, τι πιο ομαδικό έχω κάνει στη ζωή μου. Όταν λοιπόν ολοκλήρωσα τις 7 Κορυφές, ένιωσα ότι πρέπει να επιστρέψω όλη αυτή την βοήθεια και τη θετική ενέργεια που είχα εισπράξει. Έτσι άρχισα να συμμετέχω ή να δημιουργώ δράσεις που κινητοποιούν τον κόσμο να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του.

Και έτσι προέκυψε και το παραμύθι;

Ναι, έτσι γεννήθηκε το παραμύθι παρακίνησης «Στις 7 Κορυφές» από τις εκδόσεις Πατάκη, που κινητοποιεί τα παιδιά να κυνηγήσουν τα όνειρά τους όσο μεγάλα και αν φαίνονται.

Παράλληλα, με μεγάλη μου χαρά, συμμετείχα στην ομάδα του Εθνικού Κέντρου Αιμοδοσίας για την καμπάνια ευαισθητοποίησης του κόσμου, όπου συμμετείχα στο διαφημιστικό σποτ. Το μήνυμά ήταν τόσο απλό αλλά και τόσο δυνατό «μοιράσου τη δύναμη που κρύβεις μέσα σου, δώσε αίμα» γιατί κάθε άνθρωπος έχει την υπερδύναμη, να δίνει ζωή. Έπειτα, συνέχισα να συμμετέχω σε αρκετές εθελοντικές ενέργειες μέχρι που δημιουργήθηκαν οι Outdoor Moms. Μία ομάδα που στοχεύει να στηρίξει γυναίκες σε μία ιδιαίτερη στιγμή της ζωής τους και συγχρόνως να «εκπαιδεύσει» τα παιδιά τους να αγαπούν και να σέβονται τη φύση. Νιώθω μεγάλη τιμή που είμαι ένα από τα ιδρυτικά μέλη και νομίζω ότι αυτή θα είναι και η πιο ψηλή «κορυφή» που θα σκαρφαλώσω το επόμενο διάστημα.

Τελευταία ανεβήκατε στον Όλυμπο με το παιδί σας;

Συνηθίζω τα γενέθλιά μου να τα περνάω στον Όλυμπο. Έτσι και φέτος επιλέξαμε με τον άντρα μου να ανεβούμε αυτή την ημέρα με το μωρό μας στον Όλυμπο. Ήταν μοναδική εμπειρία να βρίσκομαι σε ένα μέρος που αγαπώ τόσο πολύ, με το μωρό μου. Όταν γεννήθηκε ο μικρός μου, του υποσχέθηκα ότι θα εξερευνηθούμε όλο τον κόσμο μαζί, επομένως ο Όλυμπος ήταν ένας από τους πρώτους μας σταθμούς.

Όσο ήμουν στο Οροπέδιο των Μουσών, με τον μικρό μου, σκεφτόμουν ότι θα ήθελα να ζήσουν αυτό το συναίσθημα και φίλες μου. Είναι μία αίσθηση δύναμης και όρεξης για ζωή αυτό που νιώθω όταν κάνω αυτό που αγαπώ μαζί με το μωρό μου. Επομένως περίπου ενάμιση μήνα μετά ξαναέβηκα τον Όλυμπο με τον Αντώνη στην πλάτη, που σήμερα είναι 15 μηνών. Αυτή τη φορά όμως είχαμε και παρέα. Τρεις ακόμα μαμάδες με τα μωρά τους, τους φίλους μας! Όταν μοιράζομαι δυνατές εμπειρίες με φίλους είναι σαν να πολλαπλασιάζεται η έντασή τους. Και όταν βλέπω τα μάτια των φίλων μου

να αστράφτουν από ευτυχία και ξέρω ότι έβαλα και εγώ ένα μικρό λιθαράκι για αυτό, αισθάνομαι πιο περήφανη από ποτέ!

Έχετε κάνει κι άλλες φορές ορειβασία με το παιδί σας στην πλάτη;

Φυσικά! Από 10 ημερών ο Αντώνης κάνει βόλτες στα βουνά. Δολομίτες, Αίτνα, Όλυμπος, Τύμφη, Ταύγετος, Δίρφη, Πάρνηθα, είναι μόνο κάποια από τα βουνά που έχουμε πεζοπορήσει παρέα. Η φύση έχει τη δύναμη να ηρεμεί τους ανθρώπους, μικρούς και μεγάλους και ξέρει πώς να «εκπαιδεύσει» τα παιδιά. Είναι ό, τι καλύτερο έχω κάνει για τον γιο μου αλλά και για εμένα την περίοδο μετά την γέννα, που η ψυχολογία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο.

Τι σας λένε οι άλλες μητέρες που σας ακολουθούν;

Εξαιτίας των άλλων μαμάδων που με ακολουθούν δημιουργήθηκε η κοινότητα Outdoor Moms. Η μία παρακινεί την άλλη όταν τη χρειάζεται και όλες μαζί καταφέρνουμε να δημιουργήσουμε έντονες εμπειρίες με τα παιδιά μας στη φύση. Και εγώ χρειάζομαι αυτή την ομάδα να με ξεσηκώσει όταν έχω μία δύσκολη ημέρα. Αυτό που λένε λοιπόν οι μαμάδες, είναι ένα μεγάλο «ευχαριστώ» για το κίνητρο να σηκωθούμε από τους καναπέδες και να ζήσουμε τη ζωή στο φουλ.

Τι πρέπει να προσέχει μία μητέρα που κάνει ορειβασία έχοντας το μωρό της στην πλάτη της;

Πρέπει να προσέχει τα πάντα. Μην στραβοπατήσει, μην χτυπήσει κάποιο κλαδί το μωρό που είναι στην πλάτη μας, μην ξεμείνει από νερό ή φαγητό, κ.τ.λ. Υπάρχουν κίνδυνοι αλλά κανένας δεν είναι τόσο μεγάλος ώστε να μας κρατήσει κλεισμένες στο σπίτι. Άλλωστε η ρουτίνα και η κατάθλιψη παραμονεύουν αν δεν ζεις τη ζωή σου όπως ονειρεύεσαι.

Ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας;

Όσο είναι τόσο μικρός ο γιος μου, δεν μπορώ αλλά και δεν θέλω να ξαναφύγω σε μεγάλες ορειβατικές αποστολές. Επομένως στοχεύω σε μεταφορικές κορυφές και συγκεκριμένα σε δύο: Πρώτον μέσω του βιβλίου μου, το παραμύθι «Στις 7 Κορυφές», να παρακινήσω όσο περισσότερα παιδιά μπορώ να κυνηγήσουν τα όνειρά τους. Συναντώ παιδιά σε σχολεία, αθλητικούς συλλόγους και εκδηλώσεις και μέσα από το παιχνίδι και την κουβέντα φυτρώνεται ο σπόρος της αυτοπεποίθησης ώστε να κυνηγήσουν όσο πιο ψηλές «κορυφές» μπορούν να ονειρευτούν.

Δεύτερον, μέσω της ομάδας Outdoor Moms, να διαδώσουμε το μήνυμά ότι μία γυναίκα μπορεί να συνεχίσει να κάνει αυτό που αγαπά ακόμα και όταν κάνει παιδιά. Και όλες μαζί να μεγαλώσουμε παιδιά που αγαπούν και σέβονται την φύση. Τα παιδιά είναι η ελπίδα για να γίνει αυτός ο κόσμος καλύτερος.



Πώς σχολιάζουν οι άλλες τρεις μητέρες

Η καλύτερη εμπειρία...

Φανή Τουμπουλίδου

Με τον γιο μου το Δημήτρη, που είναι τώρα 10 μηνών, κάνουμε πεζοπορίες από όταν ήταν 3 μηνών.

Δεύτερα μεσημέρι αποφασίσαμε να πάμε στον Όλυμπο, 4 μαμάδες με τα 4 μωρά μας. Τα πιο όμορφα 20 κιλιά στην πλάτη. Η πεζοπορία μας στον Όλυμπο ήταν από τις πιο δύσκολες που έχουμε κάνει μέχρι τώρα με τον Δημήτρη. Άξιζε ωστόσο κάθε δευτερόλεπτο. Άξιζε που τον έβλεπα να περνάει τόσο όμορφα με τους φίλους του, να ανακαλύπτει τη φύση, να γνωρίζει νέο κόσμο στα καταφύγια.

Σ' αυτό το ταξίδι ο Δημήτρης είδε ένα από τα αγαπημένα μέρη της μαμάς του, έφαγε πέτρες, αλλά και το πρώτο του φαγητό με αλάτι.

Τα τελευταία μέτρα πριν το Οροπέδιο για εμένα ήταν τα πιο δύσκολα. Ευτυχώς γύρισε πίσω η Χριστίνα, πήρε στη πλάτη της το Δημήτρη και συνεχίσαμε για το καταφύγιο.

Εύχομαι αυτό το ταξίδι να ήταν η αφορμή για τον Δημήτρη να αγαπήσει το βουνό και τη φύση.

Ηλέκτρα Σιμιτσή

Αν είχα εξερευνηθεί με το μωρό που είναι 12 μηνών, ευκολότερες διαδρομές, ήταν η πρώτη φορά που θα επιχειρούσαμε κάτι τέτοιο χωρίς τον μπαμπά συντροφιά, σε ένα άγνωστο μονοπάτι και δη στον Όλυμπο. Η βασική μου έγνοια αφορούσε κυρίως τον ύπνο και ουσιαστικά εάν θα

κατάφερνε ο μικρός Νικόλας να κοιμηθεί σε ένα τόσο άγνωστο περιβάλλον. Εμείς, τέσσερις μαμάδες με τέσσερα μικρά μωρά, καταφέραμε να φτάσουμε στο οροπέδιο των Μουσών. Μαμάδες και μπαμπάδες, τολμήστε να δημιουργήσετε νέες εμπειρίες με τα μωρά σας. Όσο είστε ομάδα, είστε δυνατόι και μπορείτε να τα καταφέρετε όλα! Τελικά, εάν το θέλεις πραγματικά, εάν υπάρχει στήριξη από τον/την σύντροφό σου, εάν υπάρχει οργάνωση, ψυχραιμία και κυρίως υπομονή, το μωρό ακολουθεί. Και τελικά απολαμβάνει την διαδρομή, ίσως και περισσότερο από τη μαμά!

Μπορεί το σώμα να κουράζεται αλλά η εμπειρία είναι τόσο ξεχωριστή που τελικά το μυαλό και το σώμα ακολουθεί ευχάριστα.

Βιργινία Εθνοπούλου

Ήταν μία απόφαση που πήραμε ομόφωνα, να πάμε στον Όλυμπο, μέσα σε ένα βράδυ και μία εμπειρία ζωής και για εμάς τις ίδιες αλλά και για τα αγόρια μας!

Δεν ήταν εύκολο με τον γιο μου στην πλάτη που είναι 17 μηνών. Δεν θα μπορούσα να είχα καλύτερη συντροφιά από αυτή της Χριστίνας, της Φανής και της Ηλέκτρας. Η συνεργασία ήταν άψογη, ήμασταν εκεί η μία για την άλλη και για τα μωρά μας. Όταν κατεβήκαμε κοιτούσαμε η μία την άλλη και δεν πιστεύαμε αυτό που είχαμε καταφέρει. Η δύναμη της ψυχής είναι πραγματικά μεγάλη και τι καλύτερο να κάνεις αυτά που αγαπάς μαζί με τα παιδιά σου!