

Λίγα λόγια για τον Φώτη Ζησιμόπουλο...

Ο **Φώτης Ζησιμόπουλος** είναι Έλληνας δρομέας μεγάλων αποστάσεων και συγκεκριμένα υπερμαραθωνοδρόμος. Έχει κερδίσει το Σπάρταθλον για δύο συνεχείς χρονιές (2021, 2022).

Γεννήθηκε στο Αγρίνιο το 1982, είναι αστυνομικός και είναι παντρεμένος με δύο παιδιά.

Τον Σεπτέμβριο 2021 νίκησε στο 39^ο Σπάρταθλον, αγώνα 246 χιλιομέτρων, με τελικό χρόνο 21 ώρες, 57 λεπτά και 37 δευτερόλεπτα και έγινε ο δεύτερος Έλληνας μετά τον Γιάννη Κούρο που έτρεξε την απόσταση Αθήνα-Σπάρτη σε λιγότερο από 22 ώρες, σημειώνοντας την πρώτη ελληνική νίκη μετά το 1998.

Στην 40^η διοργάνωση του Σπάρταθλον το 2022, ο 40χρονος υπερμαραθωνοδρόμος ολοκλήρωσε τον αγώνα του σε 21 ώρες και 48 δευτερόλεπτα και κατέκτησε τη νίκη για δεύτερη διαδοχική χρονιά. Ο Έλληνας πρωταθλητής διένυσε περίπου επτά χιλιόμετρα παραπάνω λόγω της λάθους υπόδειξης που του έγινε λίγο πριν από τα Μέγαρα, ωστόσο σταδιακά πλησίασε τους πρωτοπόρους, και από τη 12η θέση που κατείχε μετά το λάθος, βρέθηκε τελικά λίγο μετά τις 9 το βράδυ της 30ης Σεπτεμβρίου στην πρώτη θέση. Στο άγαλμα του Λεωνίδα έφτασε στις 3:45:59 του Σαββάτου της 1ης Οκτωβρίου.

Μαθητές του 1^{ου} Γενικού Λυκείου Σπάρτης έκαναν τις απορίες τους ερωτήσεις και ο Φώτης Ζησιμόπουλος τους απάντησε:

1. Σε ποια ηλικία αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τους αγώνες υπεραποστάσεων;

Ξεκίνησα το τρέξιμο το 2017, σε συνέπεια μετάθεσης μου από την Αθήνα σε ένα ορεινό χωριό της Λέσβου. Όταν ζούσα στην Αθήνα είχα ασχοληθεί με το άθλημα της πυγμαχίας, οπότε όταν έφυγα έπρεπε να συνεχίσω την σύνδεσή μου με τον αθλητισμό και για αυτό ασχολήθηκα με το τρέξιμο. Το ορεινό τρέξιμο μου προέκυψε λόγω του θαυμασμού μου για την φύση. Οι υπεραποστάσεις ήρθαν συνακόλουθες της αγάπης μου για το τρέξιμο.

2. Ποιο ήταν το κίνητρο σας και ποιο ρόλο έπαιξε το οικογενειακό σας περιβάλλον σε αυτή την απόφαση;

Δεν είχα κανένα κίνητρο, είμαι άνθρωπος δραστήριος που βάζει συνεχώς νέες προκλήσεις στον εαυτό του. Η οικογένεια μου με στηρίζει σε ότι κάνω, είναι ένα άθλημα που έχει πολύ μεγάλη καταπόνηση και πολλές ώρες μοναξιάς χωρίς την στήριξη της οικογένειας μου σίγουρα δεν θα μπορούσα να τα καταφέρω.

3. Νιώσατε κάποια στιγμή, μετά την ενασχόληση σας με τον αθλητισμό, ότι θέλατε να τα παρατήσετε ή να ασχοληθείτε με λιγότερο δύσκολες προκλήσεις;

Από την στιγμή που αντιλήφθηκα τις ικανότητες μου στο τρέξιμο άρχισα να βάζω μεγάλους στόχους στον εαυτό μου για να δω αν μπορώ να τα καταφέρω και μέχρι που μπορώ να φτάσω. Είμαι αρκετά σκληρός με τον εαυτό μου και αυτό με βοηθάει να κάνω πολλή προπόνηση και να πετυχαίνω τους στόχους μου. Πολλές φορές μέσα στους αγώνες από την μεγάλη πίεση και τον πόνο που περνάς, το μυαλό σου λέει ότι πρέπει να σταματήσεις, θεωρώ ότι είναι μια άμυνα του οργανισμού λόγω της καταπόνησης.

4. Πώς είναι η καθημερινότητα ενός αθλητή υπεραποστάσεων;

Η καθημερινότητα μου είναι η οικογένειά μου, πολλές ώρες προπόνησης μέσα στην μέρα, καλό φαγητό και νωρίς το βράδυ για ύπνο και ξεκούραση. Έχω τρεις κανόνες, σκληρή προπόνηση, ξεκούραση και ποιοτικό φαγητό.

5. Διαβάζουμε στο παραπάνω σύντομο βιογραφικό πως είστε αστυνομικός. Πως συνδυάζεται το επάγγελμα σας με τον αθλητισμό;

Αν σου αρέσει αυτό που κάνεις βρίσκεις χρόνο δουλειά και αθλητισμό. Όταν όμως ένας αθλητής θέλει να καταφέρει να αποδώσει στο μέγιστο και να έχει διάρκεια πρέπει να μπορεί να ξεκουράζεται μετά τις προπονήσεις.

6. Πως νιώσατε όταν στο Σπάρταθλον 2022, λόγω λάθους υπόδειξης, διανύσατε άσκοπα επιπλέον χιλιόμετρα; Ποιο συναίσθημα επικράτησε;

Όταν ενημερώθηκα κατά την διάρκεια του αγώνα για το λάθος που είχαν κάνει, μου βγήκαν πολλά νεύρα και σκέφτηκα ότι χάθηκε η ευκαιρία να κερδίσω τον αγώνα. Μετά όμως σκέφτηκα πόσο πολύ είχα δουλέψει για να τρέξω αυτόν τον αγώνα, το πλήρωμα που με ακολουθούσε και πίστευε σε μένα και τον κόσμο που με παρακολουθούσε.

7. Πως νιώσατε όταν τερματίζοντας πρώτος, αγκαλιάσατε το άγαλμα του βασιλιά Λεωνίδα

Τα συναισθήματα μου εκείνη την στιγμή ήταν ανάμεικτα, θέλω να κλάψω θέλω και να γελάσω! Το σίγουρο είναι ότι βλέποντας τον τερματισμό νιώθω μεγάλη πληρότητα και ευφορία.

8. Οι αγώνες υπεραποστάσεων είναι δύσκολο εγχείρημα και οι ώρες του αγώνα μοναχικές και ατελείωτες. Τι σκέφτεστε αυτές τις ώρες;

Είναι άθλημα μοναχικό και πρέπει να τα έχεις καλά με τον εαυτό σου, βέβαια αν δεν τα έχεις θα τα βρεις σίγουρα! Όταν τρέχω σκέφτομαι όσα με απασχολούν στην καθημερινότητα και προσπαθώ να βρω λύσεις. Μέσα από το τρέξιμο έχω βρει ισορροπίες και ηρεμία.

9. Τι διαφορές έχει ο δρομέας- νικητής Φώτης Ζησιμόπουλος με τον σύζυγο – πατέρα Φώτη Ζησιμόπουλο;

Η ζωή είναι σαν ένας αγώνας δρόμου, προσπαθώ να μην λείπω από την οικογένεια μου και όταν δεν δουλεύω ή προπονούμαι είμαι μαζί τους. Έχω δει ότι αν δεν είμαι καλά με την οικογένεια μου δεν μπορώ να τρέξω.

10. Γνωρίζουμε πως έχετε δύο γιούς. Θα τους παρακινήσετε να ακολουθήσουν το «δρόμο» σας;

Θα ήθελα σίγουρα να αποτελώ πρότυπο για τα παιδιά μου, δεν θα τα πίεζα ποτέ να κάνουν οτιδήποτε εάν δεν το αγαπάνε. Αν δεν αγαπάς ότι κανείς σίγουρα δεν θα έχεις τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Αυτό που θα ήθελα να κάνω είναι να είμαι δίπλα τους και να τα στηρίζω σε ότι κάνουν.

11. Πως θα έκλεινε ο Φώτης Ζησιμόπουλος αυτή τη συνέντευξη απευθυνόμενος στους μαθητές του σχολείου μας ;

Να βάζετε στόχους στην ζωή σας, στόχους υψηλούς. Οι δυσκολίες θα είναι πολλές και οι αποτυχίες περισσότερες. Όταν όμως θα έρθει η στιγμή της επιτυχίας θα είναι ανυπέρβλητη. Εκμεταλλευτείτε την κάθε ευκαιρία για την μόρφωση και την εξέλιξη σας, στο μέλλον σίγουρα θα τα βρείτε μπροστά σας. Να προσέχετε το μυαλό και το σώμα σας , είναι το μέσον για να χαρείτε την ζωή σας!