

## Λίγα λόγια για τον Γιώργο Κουλόγιαννη

Είναι 44 ετών κι έχει συμμετάσχει σε πολλές διοργανώσεις αγώνων δρόμου. Από τον Φεβρουάριο του 2020 είναι πρόεδρος των «Σπαρτιατών Δρομέων». Είναι ο πρώτος Σπαρτιάτης που ολοκλήρωσε το 40ο Σπάρταθλον (2022). Ο Γιώργος τερμάτισε το Σάββατο στις 15:13:55 στην 1η του συμμετοχή στο Σπάρταθλον και πιασμένος χέρι χέρι με τον αθλητή που συνόδευε ο ίδιος πριν 30 χρόνια όταν ήταν παιδί, τον Φινλανδό *Serro Leinonen!*

Μαθητές του 1<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Σπάρτης έκαναν τις απορίες τους ερωτήσεις και ο Γιώργος Κουλόγιαννης τους απάντησε:

Σαν πρόλογο θα ήθελα να σας ευχαριστήσω και να σας επαινέσω για το λειτούργημα που ασκείτε δίνοντας βήμα σε καθημερινούς ανθρώπους, ανθρώπους της διπλανής πόρτας, να μοιραστούν μαζί σας τις μικρές ή μεγάλες εμπειρίες τους!

### 1. Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να τρέχετε;

Νομίζω από όταν άρχισα να περπατώ! Ασχολήθηκα όμως με το αγώνισμα του Στίβου σαν Αθλητής του Σπαρτιατικού ΓΣ στις μεσαίες αποστάσεις (800m κλπ) από το 1990 έως το 2000. Ένα μεγάλο διάλλειμα για 16 περίπου χρόνια και από το 2016 και μετά, λόγοι υγείας επανέφεραν το τρέξιμο στην καθημερινότητά μου..

### 2. Πως πήρατε την απόφαση να πάρετε μέρος σε έναν αγώνα υπεραποστάσεων όπως είναι το «Σπάρταθλον»;

Το να είσαι Σπαρτιάτης, να προπονείσαι καθημερινά δίπλα από το άγαλμα του Βασιλιά Λεωνίδα, το να παρακολουθείς τους «Ημίθεους» κάθε τέλος του Σεπτέμβρη να ακουμπούν το πόδι του, είναι αρκετά για να σου δημιουργήσουν το κίνητρο της δοκιμασίας για τα προσωπικά σου όρια.. τα όρια της ψυχικής κυρίως αντοχής..

### 3. Ποιο ήταν το κίνητρό σας και ποιο ρόλο έπαιξε το οικογενειακό - φιλικό περιβάλλον σε αυτή την απόφαση;

Η γνωριμία με τον εαυτό μας πολλές φορές μας εκπλήσσει για το πόσο μακριά ή με πόσο σθένος μπορούμε να αντιμετωπίσουμε καθημερινές προκλήσεις. Έτσι το κίνητρο για μένα ήταν να δοκιμάσω για άλλη μια φορά τα όριά μου. Η στήριξη που χρειάζεται ένα τέτοιο εγχείρημα ήταν μεγάλη - ειδικά από την σύζυγό μου Σοφία - καθώς χρειάζεται ένας οικογενειακός προγραμματισμός για να δεις αν μπορείς να αφιερώσεις τον απαιτούμενο χρόνο ... όσο για τους φίλους, δρομείς οι περισσότεροι, με συμβουλές και παροτρύνσεις έκαναν την απόφαση πιο εύκολη!

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

Ψυχικά τουλάχιστον ζητώ ακόμα τέτοιου είδους προκλήσεις ..Μακάρι ο χρόνος να μου επιτρέψει να πραγματοποιήσω μερικές.

### 5. Πώς είναι η καθημερινότητα ενός αθλητή που προετοιμάζεται για έναν αγώνα υπεραποστάσεων;

Μετά την απόφαση -στόχευση- του αγώνα υπεραπόστασης αρχίζει η κατανόηση της δυσκολίας και η μεθοδολογία την οποία πρέπει να ακολουθήσεις για να πετύχεις τον στόχο - ολοκλήρωση της προσπάθειας. Έτσι συντίθεται μια καθημερινότητα με προσεκτική διατροφή, ποιοτικό ύπνο, πρωινές ή απογευματινές ενίοτε και βραδινές προπονήσεις ώστε το σώμα να είναι όσο το δυνατόν σε καλύτερη κατάσταση. Στο ενδιάμεσο εργασία και οικογενειακές υποχρεώσεις οι οποίες αποτελούν και προτεραιότητά μου καθώς το τρέξιμο συμπληρώνει την ανάγκη μου για βελτίωση σε όλους τους τομείς.

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

Παρομοιάζω πολλές φορές τους αγώνες υπεραπόστασης με την πραγματική ζωή, όπως για παράδειγμα η ολοκλήρωση των σπουδών ή οι θυσίες των γονιών για εξασφάλιση των απαραίτητων αγαθών στην οικογένεια, όπου μοναχικά, σιωπηλά και καρτερικά υπομένουν και επιμένουν μέχρι τέλους.. έτσι και σε έναν αγώνα, δεν είναι όλες οι στιγμές μέσα στον αγώνα ευχάριστες.. αλλά μέσα από την εκπαίδευση του σώματος - και κυρίως του μυαλού καταφέρνεις να ξεπερνάς τις δυσκολίες ,αφού η χαρά της ολοκλήρωσης θα σε ανταμείψει . Είναι οι ώρες που προσπαθείς να φέρεις στο μυαλό σου αγαπημένα πρόσωπα, να φανταστείς την χαρά τους.. είναι οι στιγμές που γνωρίζεσαι με τον εαυτό σου καλύτερα.

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

Δεν περιγράφονται με λέξεις αυτά τα συναισθήματα.. Ένοιωσα μεγάλη ανακούφιση που δεν είχα κάποιο σωματικό πρόβλημα. Η συγκίνηση μου ήταν μεγάλη όταν στον τερματισμό με περίμεναν οι δικόι μου άνθρωποι η οικογένειά μου, οι φίλοι μου, οι συμπολίτες μου, ο Serro ο Φινλανδός που συνόδεψα εγώ πριν 30 χρόνια. Πολλοί αθλητές στον αγώνα λένε: «το μήνυμα πρέπει να φτάσει...» έτσι κατά κάποιον τρόπο νοιώθεις ικανοποίηση ότι πέτυχες τον στόχο!

**8. Θα συμμετάσχετε ξανά στον αγώνα «Σπάρταθλον»;**

Ναι...νομίζω ότι μια φορά ακόμα θα ικανοποιούσε την περιέργειά μου, για το αν απλώς έτυχε ή όντως μπορούμε να πετυχαίνουμε τους στόχους μας αρκεί να κάνουμε σωστή προετοιμασία.

**9. Είστε πρόεδρος στους «Σπαρτιάτες Δρομείς». Πείτε μας τι είναι αυτό που ενώνει τα μέλη του συλλόγου;**

Από τον Δεκέμβριο του 2022 η σκυτάλη έχει παραδοθεί σε νέο συμβούλιο, με τις ίδιες όμως αξίες γύρω από την ενασχόληση με τον αθλητισμό και την συμμετοχή του Συλλόγου μας στα κοινά - αθλητικά κυρίως – δρώμενα. motto του Συλλόγου μας είναι «σήκω από το καναπέ» δηλαδή περπάτησε, τρέξε, ποδηλάτησε ... κάνε κάτι για το σώμα σου!!! Ο Σύλλογος αποτελεί μια δρομική οικογένεια που μέσα από συμβουλές, παρακινήσεις, στήριξη ωθούν τα μέλη σε μια διαφορετική κουλτούρα, ώστε και η συμπεριφορά προς την κοινωνία να είναι ανάλογη... Στους μεγάλους αγώνες, ,πολύ συχνά, οι μισοί τρέχουν και οι άλλοι μισοί υποστηρίζουν αυτούς που τρέχουν(γέλιο).

**10. Πως θα έκλεινε ο Γιώργος Κουλόγιαννης αυτή τη συνέντευξη απευθυνόμενος στους μαθητές του σχολείου μας ;**

Ο Γιώργος είναι ένας απλός καθημερινός άνθρωπος με οράματα για τον τόπο του. Είναι όμως και διαφορετικός καθώς μέσα του - όπως και ο καθένας σας- έχει τις αναζητήσεις του, ψάχνει για τις απαντήσεις του. Ποτέ μα ποτέ μην επιτρέψετε να σας πουν πως δεν είσατε ικανοί για κάτι.

Θα ήθελα να ευχηθώ και να παροτρύνω όλους σας να απολαμβάνεται την ζωή σας θέτοντας στόχους, σχεδιάζοντας με αγάπη την υλοποίησή τους και στο τέλος να απολαμβάνεται τους όποιους κόπους !!!

Σας ευχαριστώ ειλικρινά για την τιμή !!!