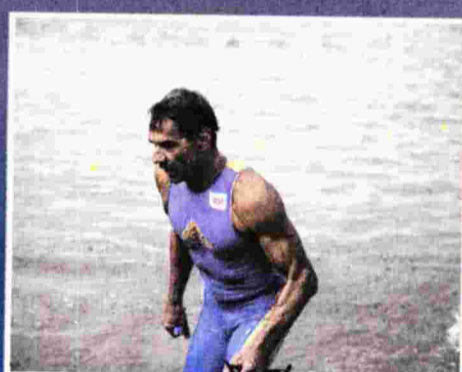


# Ο Έλληνας Iron Man

**Μ**εγάλο πάθος του είναι να πείσει τους Έλληνες να αθληθούν!

Ο 64άρης... έφηβος τριαθλητής Χρήστος Γαρέφης, ο καλύτερος αθλητής του κόσμου στην κατηγορία του, μιλά για τη ζωή, την υγεία και την ανθρώπινη ύπαρξη. Προτείνει να γίνει βασικό μάθημα η γυμναστική σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και να μένει στάσιμο όποιο παιδί δεν πιάνει κάποια υποτυπώδη όρια στο τρέξιμο



Συνέντευξη στον **ΧΡΗΣΤΟ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗ**  
xenikol@hotmail.com

Διανύει το 64ο έτος της ηλικίας του αλλά δεν τον κάνουν με τίποτε πάνω από 40! Ευθυτενής και γυμνασμένος, κινείται με σταθερότητα και σιγουριά. Πιο πολύ από το κορμί του όμως σε εντυπωσιάζουν τα λόγια του, το πάθος με το οποίο προσπαθεί να πείσει τους πάντες να αθληθούν ή απλώς να ιδρώσουν, όπως λέει. Είναι ο Χρήστος Γαρέφης, ο Έλληνας υπερ-αθλητής, ο καλύτερος αθλητής στην κατηγορία του, όπως μαρτυρούν τα 10 χρυσά στις τελευταίες 10 διοργανώσεις (πανευρωπαϊκές και παγκόσμιες) τριathlon, στις οποίες πήρε μέρος. Μια συζήτηση μαζί του αποδεικνύει ότι ο Γαρέφης είναι κάτι παραπάνω από πρωταθλητής και προπονητής προπονητών. Είναι ένας φιλόσοφος της ζωής, βασικό στοιχείο της οποίας θεωρεί την άσκηση και όχι αναγκα-

στικά τον πρωταθλητισμό. Αυτό ήταν και το βασικό στοιχείο της κουβέντας μας...

**Κόουτς, έχεις λαμπρό βιογραφικό, το παλμαρέ σου είναι γεμάτο. Ένα χρυσό μετάλλιο αποτελεί για σένα την κορυφαία στιγμή;**

Τις πρωτιές τις θέλω, γιατί δυναμώνουν τη φωνή μου. Κάνουν να ακουστεί καλύτερα αυτό που θέλω να πω στους Έλληνες. Οι πρωτιές μου είναι ο χορηγός μου. Έτσι το αντιλαμβάνομαι και όχι για τις διακρίσεις, τις φωτογραφίες και τα χρυσά.

**Και τι είναι αυτό που θέλεις να πεις στον κόσμο;**

Θέλω να αφήσω πίσω μου μόνο μία παρακαταθήκη, λίγο καλύτερη αθλητική παιδεία στη χώρα μας. Δεν πάμε καλά οι Έλληνες... Ζούμε στον τόπο που μεγαλούργησε ο ελληνικός πολι-

τισμός, στη χώρα του μέτρου και της Αρμονίας και εδώ που οι άνθρωποι στα αρχαία χρόνια ζούσαν μέσα στα γυμναστήρια και τις παλαίστρες... Εκεί μέσα κέρδιζαν τις μάχες. Στη χώρα του αριθμού Φ, του 1,618, που τα φτιάχνει όλα αρμονικά και αναλογικά, από την αναλογία του σώματος μέχρι την Ακρόπολη. Στη χώρα που έχει όλες τις προϋποθέσεις για να αθληθεί κανείς και να ζήσει υγιεινά, γιατί το εύκρατο κλίμα ευνοεί τις δραστηριότητες στη φύση, η θάλασσα σε προκαλεί να κολυμπήσεις, ο ήλιος, η θερμοκρασία, το τοπίο, τα βουνά με τις ήπιες κλίσεις, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα αγροτικά προϊόντα λόγω του τέλειου μικροκλίματος, όλα ευνοούν. Αλλά ο μέσος Έλληνας τα αγνοεί όλα αυτά και δεν αθλείται, είναι να τρελαίνεται κανείς...

**Η νέα γενιά αθλείται κάπως περισσότερο όμως, δεν σε ικανοποιεί αυτό; Τα επίσημα νούμερα είναι τραγικά!**

Μόλις το 7% των (ενήλικων) Ελλήνων αθλείται συστηματικά. Δες λίγο τις συγκρίσεις: την ίδια ώρα αθλείται συστηματικά το 24% των κατοίκων της Ευρωζώνης, το 28% των Αμερικανών (ΗΠΑ), ενώ στην Αυστραλία τα πράγματα είναι παραπάνω από ικανοποιητικά, αφού εκεί αθλείται το 36% των ενηλίκων.

Στην Ελλάδα είμαστε πρωταθλητές Ευρώπης στην παχυσαρκία γυναικών, τρίτοι στους άνδρες και στα παιδιά.

**Γιατί δεν ασκείται ο Έλληνας; Γιατί το αποφεύγει;**

Γιατί είναι ανενημέρωτος. Ίσως να φταίμε και εμείς οι ειδικοί που τρομάζουμε τον κόσμο. Δεν πρέπει να του μιλάμε για άθληση ούτε για αγωνίσματα.

Πρέπει να τον πείσουμε να ιδρώνει για μισή ώρα κάθε μέρα, αυτός είναι ο στόχος...

### Εννοείς να ιδρώνεις μέσα από κάποια φυσική δραστηριότητα...

Αυτό ακριβώς! Να ψαχτεί ώστε να περπατά ή να τρέχει ή να κάνει ποδήλατο ή να κολυμπά για τουλάχιστον μισή ώρα κάθε μέρα. Άραγε πώς μπορώ να σε πείσω να μου δώσεις μόλις 30 λεπτά από τον χρόνο σου την ημέρα; Εάν ιδρώνεις για μόλις 30 λεπτά την ημέρα για τρία χρόνια, θα γίνεις 20 χρόνια νεότερος από την ημέρα που άρχισες.

### Πώς μπορείς να με πείσεις; Δεν είναι και τόσο εύκολο. Άλλος θα σου πει ότι δεν έχει χρόνο, άλλος ότι μεγάλωσε, άλλος ότι δεν του αρέσει να κουράζεται...

Θα σου πω το εξής: οι εχθροί του ανθρώπου είναι τέσσερις: ο καπνός, το αλκοόλ, η παχυσαρκία και τα ναρκωτικά. Εάν εγώ ήμουν μάγος, θα έλεγα ότι έφτιαξα ένα χάπι το οποίο αυτομάτως σε απαλλάσσει απ' αυτήν την εξάρτηση, αλλά είναι πανάκριβο! Το χάπι θα το πάρει μόνο ο παχύσαρκος, γιατί είναι ο μόνος που δεν του αρέσει αυτό που είναι. Οι άλλοι τρεις βολεύονται και παραμυθιάζουν τον εαυτό τους με το πρόβλημά τους, εδώ βλέπεις άνθρωπο που έκανε πενταπλό By Pass και βγαίνει από την εντατική και καπνίζει... Ο παχύσαρκος λοιπόν θα ήταν διατεθειμένος να πληρώσει αρκετά για να πάρει το χάπι. Αναρωτιέμαι λοιπόν, τώρα που το χάπι (που είναι η εφίδρωση) είναι δωρεάν, γιατί δεν το παίρνει;

### Ναι, αλλά θέλει κούραση και πολλοί είμαστε φυγόπονοι, προτιμάμε τον καναπέ! Πώς θα μας σηκώσεις από τον καναπέ;

Θα σου έλεγα, ή μάλλον θα σου υπενθύμιζα, ότι όλοι οι άνθρωποι γεννηθήκαμε κυνηγοί. Παλιά δηλαδή θα έπρεπε να έχουμε τις δυνάμεις για να κυνηγούμε. Και εάν δεν τις είχαμε, θα έπρεπε να τις αποκτήσουμε, γιατί αλλιώς θα πέθαινες από την πείνα. Τώρα που δεν κυνηγάμε, πρέπει να βρούμε άλλους τρόπους για να διατηρηθούμε στη ζωή... Θα σου έλεγα επίσης ότι πρέπει να σκεφτείς τα παιδιά σου, που σ' έχουν ανάγκη. Με την υγεία ισχύει αυτό που ακούμε κάθε φορά στο αεροπλάνο: πρέπει πρώτα να βάλεις τη μάσκα οξυγόνου σε εσένα και μετά στο παιδί σου, γιατί εάν δεν προλάβεις εσύ, τότε δεν θα επιβιώσει και αυτό! Άρα, πρώτα πρέπει να εξασφαλίσουμε καλή υγεία για εμάς και μετά μέσω αυτής στα παιδιά μας.

### Άρα, άσκηση για να βελτιώσουμε τη ζωή μας...

Στο αιώνιο ερώτημα του «τι γυρεύουμε σ' αυτόν τον πλανήτη μερικές δεκαετίες ο καθένας» απαντώ πως δύο πράγματα ψάχνουμε: Καλές ανθρώπινες σχέσεις και επιμήκυνση της αίσθησης του χρόνου που ζούμε. Κρίσιμο στοιχείο είναι να παράγεις καθημερινά ενέργεια με το σώμα σου.

### Ποια είναι τα κίνητρα για αυτήν την καθημερινή εφίδρωση;

Είναι δύσκολο να πείσουμε τον κόσμο, αλλά πρέπει τουλάχιστον να τον κάνουμε να δοκιμάσει. Αυτό θα τον πείσει. Το αποτέλεσμα είναι το καλύτερο κίνητρο. Μόλις το δει, θα πεισθεί, γιατί το αποτέλεσμα είναι εγγυημένο. Λέω συνεχώς στους ανθρώπους «βρες τον εαυτό σου πάλι». Το αποτέλεσμα θα έλθει και θα σχετίζεται με τις αναλογίες του σώματος και τη συμπεριφορά του και αυτό θα μας φέρει μία ψυχολογική ικανοποίηση, που είναι το παν. Επίσης, να ψάξουμε να βρούμε σε ποιο σπορ έχουμε ταλέντο, γιατί όλοι έχουμε ένα μοναδικό ταλέντο. Να το βρούμε. Ένα άλλο είναι το κορμί μας, που λέει και ο Καζαντζάκης,

και πρέπει να έχουμε τον έλεγχό του, να το καβαλάμε και όχι να μας καβαλάει.

### Μήπως είναι και ευθύνη της Πολιτείας; Στα σχολεία δεν πρέπει τα παιδιά να τα βιώνουν αυτά;

Κυρίως είναι θέμα της οικογένειας! Ωστόσο η Πολιτεία θα μπορούσε να δώσει τη λύση με μία απλή απόφαση: να κάνει κύριο μάθημα τη γυμναστική σε όλες τις τάξεις. Να μένει στάσιμος όποιος δεν περνά συγκεκριμένα χρονικά όρια (τα οποία μπορεί να είναι και βατά) σε τρέξιμο, κολύμπι και άλμα.

### Μήπως είναι λίγο υπερβολικό αυτό; Να χάνει τάξη ένας καλός μαθητής επειδή δεν τρέχει γρήγορα;

Έτσι θα σώσουμε πολλά παιδιά, το μέτρο αυτό δε θα στοχεύει στη γυμναστική αλλά στη ζωή και την υγεία. Μόνο έτσι ένα παιδί δε θα παραιτείται από τον αθλητισμό. Εάν είναι υποχρεωμένα να πιάνουν κάποια υποτυπώδη όρια, δεν θα παρατούν το σώμα τους! Μόνο έτσι το παιδί θα γίνει φίλος με το κορμί, με το μυαλό, αλλιώς τα πάντα είναι διαταραγμένα. Σκέψου ένα υπέρβαρο παιδί, που γίνεται παχύσαρκο επειδή παρατά τον εαυτό του! Στην πρώτη ερωτική απογοήτευση, λόγω της εμφάνισής του, χάνει τον κόσμο κάτω από τα πόδια του! Και μετά απογοητεύεται ακόμη περισσότερο και η κατάσταση γίνεται ακόμη χειρότερη! Και στην ψυχή και στο μυαλό και την υγεία του...

### Υπάρχει και η διάσταση της αισθητικής, της ομορφιάς δηλαδή...

Πάντα οι άνθρωποι θαυμάζουμε το όμορφο. Η δύναμη της ομορφιάς είναι ακατανίκητη. Είμαστε όλοι μας καταδικασμένοι να θαυμάζουμε την ομορφιά του κορμιού.

### Βλέπω πολλούς γονείς που πιέζουν αφόρητα τα παιδιά τους που αθλούνται. Κάνουν σωστά ή λάθος;

Νοιώθω πολύ όμορφα γιατί τα τελευταία 42 χρόνια έχουμε δεχθεί σχεδόν 32.000 παιδιά δηλαδή 64.000 γονείς, επειδή τόσα υπολογίζω ότι πέρασαν από τις ομάδες και τα αθλήματα που προπονούσαμε εγώ και οι άξιοι συνεργάτες μου. Αυτοί οι αριθμοί λοιπόν είναι καταχωρημένοι στο μυαλό μου και λόγω της προπονητικής πείρας μου, σου λέω ότι δεν υπάρχει γονιός που να μην έχει πει: «Όχι επειδή είναι παιδί μου αλλά δες το». Πιστεύω ότι μεταξύ γονιού και παιδιού υπάρχει μία ιδιαίτερη σχέση η οποία χρειάζεται πάντα λεπτούς χειρισμούς.

### Τι πρέπει λοιπόν να προσέχει ένας γονιός;

Πρέπει να ξέρει ότι για να βοηθήσει το παιδί του, θα πρέπει να συμφωνεί πάντα με τον προπονητή, μέχρι να φτάσει στο σημείο να αλλάξει ομάδα. Δεν πρέπει ποτέ να πει καμία κακή κουβέντα για τον προπονητή! Να ξέρεις πάντως ότι τα παιδιά χαλάνε τους γονείς, οι γονείς είναι ανενήμεροι, δεν έχουν κακή πρόθεση αλλά κάνουν ζημιά όταν οι στόχοι της οικογένειας είναι ο πρωταθλητισμός με ποσοστά διάκρισης να μην θέλω να τα αναφέρω. Αντίθετα στο Κολυμβητήριο Πανοράματος τα σχέδια μας αφορούν στην ασφάλεια των παιδιών στην θάλασσα. Εδώ γίνεται καλή δουλειά με ξεκάθαρους και εφικτούς κατά 100%. Όλοι οι Έλληνες τουλάχιστον μια φορά στη ζωή μας θα κινδυνεύουμε στα κύματα. Ας είμαστε έτοιμοι κατά το δυνατό. Ο Δήμαρχος Ιγνάτιος Καίτεζιδης και η Δημοτική επιχείρησή μας στηρίζουν εδώ και πολλά χρόνια και τους ευχαριστώ θερμά.

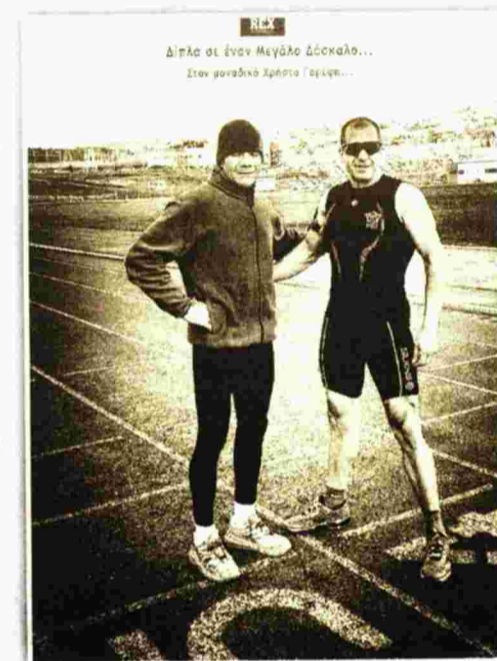
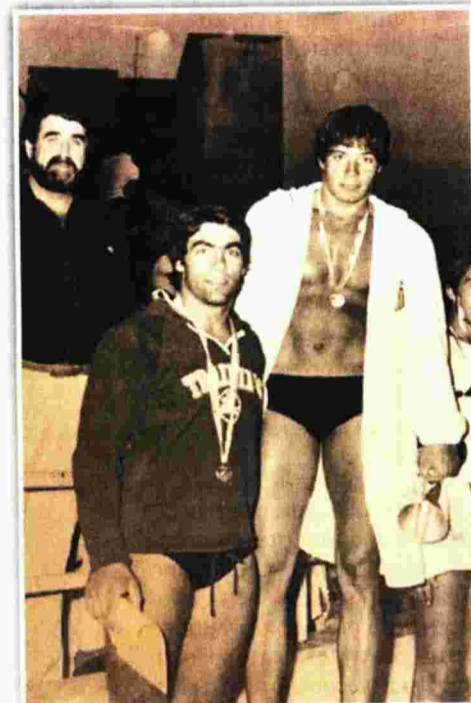
## ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΑΡΕΦΗΣ WHO IS WHO

Ο Χρήστος Γαρέφης γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη, σπούδασε Οικονομικά στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, τα οποία διέκοψε για να σπουδάσει προπονητική κολύμβησης στο USC του Λος Άντζελες. Σήμερα είναι 64 ετών, παντρεμένος με τη δικηγόρο Αθηνά Κουρκουτίδου και πατέρα του 17χρονου Πέτρου και της 14χρονης Σοφίας, η οποία τα πάει πολύ καλά στο τένις!

Από το 1980 διετέλεσε προπονητής κολύμβησης, πρόεδρος του Αθλητικού Κέντρου Θεσσαλονίκης «All Star», διευθυντής του δημοτικού κολυμβητηρίου Πανοράματος και ιδιοκτήτης του «Salonica Tennis and Swimming Club».

Υπήρξε πρωταθλητής Ελλάδος, με την ιδιότητα του προπονητή, της ομάδας κολύμβησης του ΠΑΟΚ το 1987 και προπονητής της εθνικής ομάδας κολύμβησης (1982-1989). Έχει εκπροσωπήσει τα ελληνικά χρώματα σε 4 διαφορετικά ολυμπιακά αθλήματα (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, ιστιοπλοΐα, τρίαθλο). Σε ηλικία 49 ετών συμμετείχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004 με σκάφος τύπου Toronado και συναθλητή τον Ιορδάνη Πασχαλίδη (κατέλαβαν τη 12η θέση).

Από το 2012 ασχολείται με το τρίαθλο. Από τον Μάρτιο 2013 έως και τον Ιούνιο 2017 κατέκτησε 12 χρυσά μετάλλια σε παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα της ITU σε Γενεύη, Σικάγο, Άμπου Ντάμπι, Ντουμπάι και Ντίσελντορφ. Στις 18 Ιουνίου 2017 κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο και στο Half Ironman του Λουξεμβούργου, αγωνιζόμενος για πρώτη φορά σε αυτήν την απόσταση.



## «ΟΙ ΗΛΙΚΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΔΙΝΟΥΝ ΕΛΠΙΔΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ»

### Τι στόχο έχεις αυτό το διάστημα;

Έχασα έναν σημαντικό αγώνα στις ΗΠΑ λόγω τραυματισμού. Όπως είδα, είχα τους χρόνους, αλλά δυστυχώς το έχασα! Σκοπεύω να πάω τον Μάρτιο στο τρίαθλο του Άμπου Ντάμπι για να κάνω το 10/10 στους διεθνείς αγώνες και το 4/4 στον συγκεκριμένο, που είναι και ο αγαπημένος μου. Αλλά πρώτα πρέπει να ξεπεράσω τον τραυματισμό.

### Οι επιδόσεις αυτές σε φέρνουν στην κορυφή του κόσμου στους λεγόμενους ηλικιακούς αγώνες, δηλαδή στους αγώνες ατόμων άνω των 60 ετών! Πώς αισθάνεσαι γι' αυτό;

Προς το παρόν οι χρόνοι μου απέχουν από τους Ολυμπιονίκες λιγότερο από 14%. Όσο είμαι ανταγωνιστικός σε επίπεδο και μικρότερων ηλικιών θα αγωνιζομαι γιατί δεν υπάρχει για μένα μεγαλύτερη δεξαμενή άντλησης νέων γνώσεων από τους μεγάλους αγώνες. Πάντοτε ο στόχος μου είναι η επίδοση και όχι οι θέσεις. Αυτό λέω πάντα στους αθλητές μου. Φτάσε εσύ την εφικτή επίδοση που με πρακτική σοφία έχεις βάλει ως στόχο και θα έχεις ολοκληρώσει την αποστολή σου. Οι ηλικιακοί αγώνες αθλητών είναι καλοί γιατί δίνουν ελπίδα στον κόσμο. Είναι κίνητρο η πίστη ότι μπορεί να σε περιορίσει από το να νιώσεις γέρος. Μακάρι να γίνουν και Ολυμπιακοί Αγώνες. Θα αλλάξει ο πλανήτης. Πίστεψε με...