

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΒΒΙΔΗΣ

# ΤΡΈΧΩ

Εννιά ζωές που άλλαξαν στον δρόμο

Ν. Καρίμαλης | Σ. Χυτήρη | Μ. Παρασκάκης |  
Η. Galerakis | Ανώνυμος δρομέας | Μπ. Σεμερτζίδης |  
Ν. Παγιαυλάς | Β. Τσούτη | Σ. Μωραϊτης και S. Slavkova

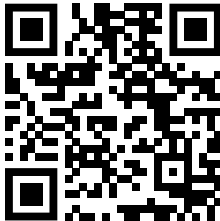


Στη δρομική κοινότητα  
που τρέχει  
και αλλάζει τον κόσμο...

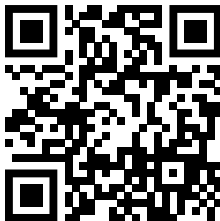


Το όλα είναι δρόμος είναι το  
podcast που ενώνει όλους  
τους δρομείς.

[olaeinaidromos.gr](http://olaeinaidromos.gr)



[georgiossavvidis.com](http://georgiossavvidis.com)





Comrades Marathon  
South Africa 90K



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....11

---

## **Ο ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΣ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΔΕΙΞΕ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ**

εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....24

## **ΜΕ ΠΥΞΙΔΑ ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ**

Νικόλαος Καρίμαλης .....29

---

## **ΤΡΕΞΙΜΟ. ΧΡΩΜΑ. ΧΑΜΟΓΕΛΟ**

εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....66

## **ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΛΥΚΟ ΜΟΥ**

Σοφία Χυτήρη.....69

---

## **ΟΤΑΝ Η ΨΥΧΗ ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΕΙ ΑΚΙΝΗΤΗ**

εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....96

## **ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΙΝΑ, ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ**

Μάνος Παρασκάκης.....99

---

## **ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ**

εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....124

## **ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

Helen Galerakis.....127

<b>ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ</b>	
εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....	168
<b>ΕΠΙΡΡΕΠΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΗΡΕΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ</b>	
Ανώνυμος Δρομέας.....	171
<hr/>	
<b>ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΩΣ ΤΕΧΝΗ ΖΩΗΣ</b>	
εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....	192
<b>Η ΠΑΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΕΑ ΥΠΕΡΝΙΚΑ ΤΗ ΛΟΓΙΚΗ</b>	
Μπάμπης Σεμερτζίδης .....	197
<hr/>	
<b>ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ</b>	
εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....	220
<b>ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ, ΜΠΟΡΕΙΣ</b>	
Νίκος Παγιαυλάς.....	223
<hr/>	
<b>ΟΤΑΝ ΤΟ ΘΑΡΡΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΥΠΟΘΕΣΗ</b>	
εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....	256
<b>ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ. ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΚΥ ΤΣΟΥΤΗ</b>	
Βίκυ Τσούτη.....	259
<hr/>	
<b>ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΕ ΔΥΟ ΨΥΧΕΣ</b>	
εισαγωγή του Γιώργου Σαββίδη.....	286
<b>ΜΙΑ ΣΥΜΒΙΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ</b>	
Σάκης και Σύλβια .....	289
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ .....	308
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	313



# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

του Πάργου Σαββίδη

«Όλα είναι δρόμος.  
Το Podcast που μας ενώνει.  
Δρόμοι ψυχής, χιλιόμετρα  
καρδιάς»

Πέφτει η μουσική του podcast, σηματοδοτώντας την ολοκλήρωση της ηχογράφησης ενός ακόμη επεισοδίου. Βγάζω τα ακουστικά από τα αυτιά μου με μια αίσθηση ικανοποίησης και ταυτόχρονα ολοκλήρωσης. Ακολουθεί η γνώριμη ρουτίνα που συνοδεύει το τέλος της εκπομπής. Αφήνω το σώμα μου να χαλαρώσει και, ακουμπώντας το κορμί μου στην πλάτη της καρέκλας, αφήνομαι στις σκέψεις μου.

Αναλογίζομαι όλα αυτά τα χρόνια που κάνω το podcast *Όλα είναι δρόμος*. Έχω γίνει δέκτης αμέτρητων διαφορετικών ιστοριών, προβληματισμών και ανησυχιών πολλών δρομέων από κάθε γωνιά της Ελλάδας και του εξωτερικού. Τελικά, μια απλή ιδέα, μια απλή πρωτοβουλία, αυτό το podcast, που βγήκε στον αέρα τον Φεβρουάριο του 2022, κατάφερε να φέρει πραγματικά πολύ κοντά όλους εμάς τους δρομείς. Γι' αυτόν τον λόγο άλλωστε επέλεξα να συνοδεύω τα επεισόδια με αυτή τη χαρακτηριστική φράση: *Όλα είναι δρόμος. Το podcast που μας ενώνει.*

Γιατί στην ουσία του, αυτό το ταξίδι είναι μια γέφυρα που ενώνει όλους τους δρομείς, ανεξάρτητα από τις αποστάσεις που διανύει ο καθένας.

Μας ενώνει με τρόπο φυσικό και αβίαστο, γιατί τίποτα δεν υπάρχει να μας χωρίσει. Όλοι τρέχουμε, ο καθένας με τους δικούς του στόχους, τις προσωπικές του φιλοδοξίες, τις εσωτερικές του μάχες. Καθένας μας παλεύει με τους δικούς του «δαίμονες», κουβαλώντας τις δικές του ιστορίες. Και όμως, μέσα από αυτή την ποικιλομορφία, δημιουργείται μια κοινότητα με κοινά χαρακτηριστικά: όλοι είναι τόσο διαφορετικοί και ταυτόχρονα όλοι είναι τόσο ίδιοι.

Το podcast το παρομοιάζω με μια μεγάλη δεξαμενή σκέψεων και γνώσεων. Είναι ένα ζωντανό πεδίο όπου ο καθένας βρίσκει τον χώρο του. Εδώ μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τις απόψεις του, χωρίς περιορισμούς, και να μοιράζεται συναισθήματα. Να ακούει, να μαθαίνει, να σκέφτεται για οποιοδήποτε θέμα τον ενδιαφέρει – πάντοτε με κοινό παρονομαστή το τρέξιμο, αυτό το πάθος που μας συνδέει όλους και που ο καθένας έχει τον δικό του λόγο για τον οποίον θέλει να τρέχει.

Το τρέξιμο μπορεί να ιδωθεί από τόσες διαφορετικές σκοπιές, από την οπτική του απλού δρομέα ή του ελίτ αθλητή, του φυσιοθεραπευτή, του προπονητή, του εργοφυσιολόγου, του γιατρού, του διατροφολόγου, ακόμη και του βιολόγου ή του βιοχημικού. Στο podcast εξετάζεται το τρέξιμο μέσα από τη σκοπιά του αθλητικού εξοπλισμού, των διοργανωτών αγώνων, της ψυχολογίας και πολλών άλλων ειδικοτήτων. Μπορείς να ακούσεις για τρέξιμο στον δρόμο, στο βουνό, για το τρίαθλο – οι θεματικές είναι ανεξάντλητες, ακριβώς όπως οι δρόμοι που μας καλούν να τους διασχίσουμε.

Στόχος μου μέσα από τις εκπομπές είναι να βοηθήσω όλους να γίνουν ακόμα καλύτεροι αλλά και να και να εμπνεύσω περισσότερους ανθρώπους να κάνουν το πρώτο βήμα στον κόσμο του τρεξίματος.

Το τρέξιμο μπορεί να είναι ένας δύσκολος «δρόμος», γεμάτος προκλήσεις. Αλλά ταυτόχρονα είναι ένας δρόμος προσωπικής ανάπτυξης και αυτοανακάλυψης.

Θέλω να θυμίσω σε όλους ότι κάθε βήμα που κάνουν είναι μέρος του δικού τους μοναδικού ταξιδιού. Ωστόσο, δεν είναι μόνοι στις προσπάθειες, στους αγώνες και τους θριάμβους τους, στις απογοητεύσεις τους. Είτε είναι έμπειροι δρομείς είτε κάνουν τα πρώτα τους βήματα στο τρέξιμο, ελπίζω με κάθε επεισόδιο να τους ενθαρρύνω να φορούν τα παπούτσια τους, να βγαίνουν από το σπίτι και να αφήνονται στον μακρύ δρόμο που ξετυλίγεται μπροστά τους. Έναν δρόμο που μπορεί να μην είναι πάντα εύκολος, αλλά κρύβει αμέτρητες εμπειρίες και χαρές. Αρκεί να επιδιώκεις να τις ζήσεις.

Τις Κυριακές συνηθίζω να τρέχω στην παραλία της Θεσσαλονίκης. Αυτή η διαδρομή, από το λιμάνι με τους χαρακτηριστικούς γεραμούς ως το επιβλητικό κτίριο του Μεγάρου Μουσικής, είναι για μένα μια πορεία όπου συναντώ ανθρώπους, όπου σκέφτομαι και βιώνω ποικίλα συναισθήματα. Είναι το μέρος στο οποίο κάνω όλα τα μεγάλα μου τρεξίματα, το μέρος όπου η θάλασσα γίνεται συνοδοιπόρος, σαγηνεύοντας με μοναδικό τρόπο το μυαλό και την ψυχή μου. Έτσι, λοιπόν, για ακόμη ένα πρωινό Κυριακής είχα να αντιμετωπίσω ένα μεγάλο τρίωρο μοναχικό τρέξιμο, οπότε προγραμματίσα τον εγκέφαλο μου για αυτόν τον σκοπό και ξεχύθηκα έξω πηγαίνοντας στην παραλία Θεσσαλονίκης. Καθώς έτρεχα στο αγαπημένο μου αυτό μέρος, μέσα σε όλες αυτές τις σκέψεις που με κατέκλυζαν, το μυαλό μου στράφηκε για λίγο και στο podcast. Ιδέες για μελλοντικά επεισόδια άρχισαν να γεννιούνται αυθόρμητα. Μία από αυτές ήταν να αφιερώσω ένα επεισόδιο στον αγώνα που πρόκειται να τρέξω, τον Ολύμπιο Δρόμο, καταγράφοντας την εμπειρία και τα συναισθήματα που θα προκύψουν.

Έπειτα, διάφορες άλλες σκέψεις πέρασαν ξαφνικά από το μυαλό μου για αυτόν τον αγώνα. Αυθόρμητα, έχοντας διαβάσει κάποια πράγματα για τη διαδρομή –μια απόσταση 180 χλμ.– και έχοντας συζητήσει με διάφορους φίλους, προσπάθησα να οπτικοποιήσω νοερά τη διαδρομή. Εμείς οι δρομείς συχνά προσπαθούμε να βιώσουμε τη στιγμή του τερματισμού. Φαντάζομαι τον εαυτό μου να περνάει τη γραμμή και να τερματίζει, εκεί στον ιερό τόπο της Αρχαίας Ολυμπίας.