



Είναι γεννημένη στις 24/02/1970, στην Ιρλανδία, από Ελληνίδα μητέρα και Ελληνοκύπριο πατέρα, έζησε στη Νότια Αφρική, στην Ιρλανδία και στην Ελλάδα, και τώρα μένει μόνιμα στη Βαρκελώνη. Η Αλεξάνδρα Παναγιώτου μιλάει τα ελληνικά ελάχιστα σπαστά, αλλά είναι 100% Ελληνίδα, όπως σπεύδει να διαβεβαιώσει.

# ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

## Lady Ultra

Μία Ελληνίδα στη Βαρκελώνη συγκεντρώνει τον θαυμασμό και το ενδιαφέρον, τρέχοντας με πάθος σε αγώνες υπεραποστάσεων. Η ultra-woman Αλεξάνδρα Παναγιώτου θέλει να τερματίσει κάθε φορά, όποιον στόχο και αν θέτει, και να ξεπερνά οποιαδήποτε δυσκολία παρουσιάζεται μπροστά της.

Είναι ένα καυτό μεσημέρι εν μέσω καλοκαιριού, λίγες μέρες μετά τη μοναδική επιτυχία στο εγχείρημά της, δηλαδή στο να τρέξει μόνη της 2.010 χλμ. σε 31 μέρες. Η Αλεξάνδρα Παναγιώτου είναι χαρούμενη, χαλαρή και ξεκούραστη. Και πρόθυμη να μας διηγηθεί μία ιστορία ζωής, που χρειάζεται μάλλον ένα σλόκητρο βιβλίο για να χωρέσουν μέσα όλες οι λεπτομέρειες και ανατροπές. Μία ιστορία για το πώς από την καθιστική ζωή που έκανε μέχρι τα 30 της χρόνια, έφτασε να τερματίζει δεύτερη γυναίκα στον Μαραθώνιο της Βαρκελώνης και να

τρέχει με ενθουσιασμό ατελείωτα... χιλιόμετρα, που απαιτούν μία υπέρβαση νοητική, ψυχολογική και φυσικά σωματική. Μα πώς τα έχει πετύχει όλα αυτά μέσα σε λιγότερο από 10 χρόνια;

**Αλεξάνδρα, ποια ήταν η πρώτη σου επαφή με το τρέξιμο;**

Ήμουν 8 χρονών, θυμάμαι, όταν έτρεξα σε έναν αγώνα αναμάλου δρόμου στο σχολείο. Αν και κέρδισα, μετά δεν συνέχισα να κάνω στίβο. Η μόνη φυσική δραστηριότητα που είχα ήταν το τρέξιμο στο βουνό, που μου άρεσε πολύ και οι πεζοπορίες που έκανα με τον πατέρα μου. Ακόμα χειρότερα στο πανεπιστήμιο, όπου σε 5 χρόνια σπουδών πήγα για τρέξιμο μόνο 2 φορές. Δεν έκανα απολύτως καμία γυμναστική! Στα 28 μου, βρέθηκα πίσω στην Ελλάδα από την Ιρλανδία που σπούδασα και άρχισα να περπατάω λίγο στο βουνό ώσπου το 2000, σε ηλικία 30 ετών, άρχισα να πηγαίνω στο γυμναστήριο και να τρέχω λίγο στο διάδρομο. Είχα χάσει τον εαυτό μου όλο αυτό το διάστημα καθώς στα παιδικά μου χρόνια ζούσαμε πολύ μέσα στη φύση με την οικογένειά μου, αλλά σιγά-σιγά είχα εγκλωβιστεί σε μία ζωή χωρίς κίνηση, από την οποία ένιωθα ότι ήταν καιρός να βγω.

**Τι ήταν αυτό που σου άρεσε στο τρέξιμο;**

Μου άρεσε η αίσθησή του, το πώς ένιωθα εγώ όταν έτρεχα, ελεύθερη, φυσική. Τότε έμεινα στα Κιούρκα και δούλεψα ως εκπαιδευτρια ακύλων, αλλά το τρέξιμο ήταν αυτό που κατάφερε να με φέρει ξανά πίσω στη φύση. Επίσης, ξαναβρήκα την αγάπη στο να βάζω στόχους στη ζωή μου και να τους κυνηγάω. Και εννοώ όχι μόνο αγωνιστικούς στόχους, αλλά και στην προσωπική μου ζωή. Μέσα από το τρέξιμο, όχι μόνο το σώμα αλλά και το μυαλό αρχίζει να δουλεύει ξανά!

**Ξεκίνησες, όμως, τρέχοντας μαραθωνίους.**

Μέσα σε λίγους μήνες, με την παρότρυνση και του γυμναστή μου, βρέθηκα από το διάδρομο στο Λιτόχωρο, στην εκκίνηση του Ορειβατικού Μαραθωνίου που γίνεται στον Όλυμπο κάθε Σεπτέμβριο και που τότε ήταν 35χλμ. Δεν είχα ιδέα τι με περίμενε, ούτε για το τρέν, ούτε για το φαγητό που χρειάζεται, ούτε τα κατάλληλα παπούτσια... Τότε έτρεχα 2-3 φορές την εβδομάδα από 10-15χλμ. κάθε φορά. Απλώς ήθελα να προσαρμοστώ να τερματίσω. Και σε εκείνον τον αγώνα, όπως και στον μαραθώνιο που ακολούθησε, έκανα το πιο φυσικό τρέξιμο που έχω κάνει στη ζωή μου, μέχρι τουλάχιστον τη στιγμή που αρχίσα να τρέ-



Επειδή το τρέξιμο με ολοκληρώνει σαν άτομο, τινώνει και τη γυναίκα μου υπόστασ.