



Athanasios  
**KTORIDES**  
FOUNDATION

# Γιατί Τρέχω

Απόσπασμα από την Αγγελική Κοσμοπούλου

**Σήμερα δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς τρέξιμο.**

Για την ακρίβεια μπορώ να την φανταστώ, αλλά δεν μου αρέσει. Ένας μήνας αναγκαστικής αποχής σ' αυτά τα χρόνια ήταν αρκετός για να επιβεβαιώσω πως η ζωή χωρίς το τρέξιμο είναι λιγότερη και πολύ πιο άχαρη. Μ' αυτή τη γνώση για οδηγό, υπερασπίστηκα την επιλογή μου πολλές φορές στα χρόνια που ακολούθησαν - στα λόγια και στην πράξη.

**Όπως όλους τους δρομείς αποστάσεων, με ρωτούν συχνά γιατί τρέχω.**

Η απάντηση αλλάζει με τον χρόνο, όπως αλλάζω και εγώ - και δεν είναι ποτέ μια. Είναι πολλές, όσες οι φορές που βγαίνω στον δρόμο.

**Τρέχω για την ευεξία που νιώθω μετά την προπόνηση.** Για αυτή την ζωντάνια που με ακολουθεί για ώρες. Τρέχω για να βλέπω το σώμα μου να λειτουργεί σωστά και να δυναμώνει. Τρέχω γιατί με κάνει να είμαι καλύτερος άνθρωπος.

**Τρέχω για να δοκιμάσω και να επιβεβαιώσω την αντοχή μου.**

Για να θυμηθώ την δύναμη μου και να την χρησιμοποιήσω σε κάτι άλλο πιο καλό, στην πραγματική ζωή. Τρέχω για να πάω τα όρια μου λίγο πιο πέρα, να γίνω, μέρα τη μέρα, σε κάτι καλύτερος και πιο ανθρώπινος.

**Τρέχω για να βρω λύσεις που δεν δίνουν η σκέψη και η λογική - τέτοιες που μόνο μια καταβύθιση στον κόσμο μου μπορεί να φέρει.** Τρέχω για να μετριάσω τις αγωνίες και τους φόβους που με κυριεύουν – και που αποδεδειγμένα δαμάζονται με χιλιόμετρα. Για να κατακτήσω τον δρόμο που ανοίγεται μπροστά μου, να αφεθώ, να με παρασύρει.



Athanasios  
**KTORIDES**  
FOUNDATION

**Τρέχω για να ονειρευτώ χωρίς περιορισμούς.** Τρέχω για να κάνω καθημερινά κάτι για μένα, αντί να χάνομαι απλώς σε δουλείες και υποχρεώσεις. Τρέχω για να επιστρέψω στον πυρήνα μου. Να θυμηθώ ποιος είμαι αληθινά (ή, κάποτε, για να ξεχάσω).

**Τρέχω για να χαρώ την φύση:** τα πρωινά ξυπνήματα στο Δελίκηπο και στο Πάρκο Αθαλάσσας, τους έναστρους ουρανοί, το ηλιοβασίλεμα, το πάτημα στο χώμα. Τρέχω για την απλή χαρά της κίνησης, της επαναλαμβανόμενης κίνησης των ποδιών. Για την χαρά της μοναξιάς - αυτή που νιώθω όταν στα 42, με ένα πλέγμα ζωής πολυσύνθετο, έχω ευκαιρίες να μείνω μόνος, να σωπάσω και να βάλω το ένα πόδι μπροστά στο άλλο, ώσπου να ακούσω μέσα μου μια ξεχασμένη φωνή που πνίγεται στην πραγματική ζωή. Για την χαρά της παρέας, που είναι δύσκολο να τη βρεις, μα, αν τη βρεις, σου δίνει μια βάση οικειότητας που κανένας χώρος, κανένα τοπίο, καμία άλλη συνθήκη δεν μπορεί να γεννήσει.

**Τρέχω για να είμαι ο καλύτερος εαυτός μου.** Εγώ στην πληρέστερη μου έκδοση. Αυτό με βάζει στον δρόμο τα πρωινά, αυτό με κάνει να επιμένω, αυτό παραμερίζει τον κόπο και τον πόνο. Αυτό στην ουσία, με οδηγεί να κάνω το πρώτο βήμα και με επιστρέφει σ' αυτό. Κι αυτό, αγαπητοί μου φίλοι, σας το εύχομαι από τα βάθη της καρδιάς μου!

Νάσος Κτωρίδης  
*Μαραθωνοδρόμος*