

## » ΣΠΥΡΟΣ ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ

# «Δεν πρέπει ποτέ να εγκαταλείψουμε τα όνειρά μας»

Ο αθλητής υπεραποστάσεων περιγράφει τη μοναδική ιστορία του μέσα από το πρώτο του βιβλίο

**Ο** Σπύρος Χρυσικόπουλος είναι ένας αθλητής υπεραποστάσεων, που η αγάπη του για τη θάλασσα και την κολύμβηση τον έχουν οδηγήσει σε μοναδικά εγχειρήματα που κανείς άλλος Έλληνας δεν έχει τολμήσει ποτέ να επιχειρήσει. Την μοναδική του ιστορία μας περιγράφει μέσα από το πρώτο του βιβλίο για παιδιά με τον τίτλο «Κολυμπώντας πέρα από τα όρια» που κυκλοφορεί από τις

εκδόσεις Ψυχογιός. Η ιστορία του μας δείχνει ότι ποτέ δεν πρέπει να τα παρατάμε και ότι κάθε εμπόδιο μας κάνει πιο δυνατούς! Στο τέλος, η ανταμοιβή της επιτυχίας είναι μοναδική. Πρόκειται για ένα βιβλίο που μας κάνει να αναθεωρήσουμε σχετικά με τα ανθρώπινα όρια. Σήμερα, στον κυριακάτικο ΤΑΧΥΔΡΟΜΟ η άκρως ενδιαφέρουσα συζήτηση με τον συγγραφέα.



Συνέντευξη στην **ΕΛΕΝΑ ΝΤΑΒΑΛΑΜΑΝΟΥ** εκπαιδευτικό-συγγραφέα



**Πρόσφατα κυκλοφόρησε το βιβλίο σας «Κολυμπώντας πέρα από τα όρια» από τις εκδόσεις Ψυχογιός. Μιλήστε μας για το περιεχόμενό του.**

Το βιβλίο μιλάει για τα όνειρα, τους στόχους, τις δυσκολίες που εμφανίζονται και πρέπει να τις προσπεράσεις ώστε να τους πετύχεις και φυσικά περιέχει πολλή θάλασσα και πολύ κολύμπι! Όλα τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία κάνουν όνειρα. Επίσης, στο κάθε παιδί αρέσουν διαφορετικά πράγματα χωρίς αυτό να είναι περιεργό ή κακό.

Τα όνειρά τους λοιπόν δεν πρέπει ποτέ να τα εγκαταλείψουν και αν τα θέλουν πραγματικά, με προσήλωσα και σκληρή δουλειά σίγουρα κάποια στιγμή θα καταφέρουν να τα υλοποιήσουν.

**Ο ήρωας της ιστορίας, συνονόματός σας, ο Σπύρος, είναι κολυμβητής μεγάλων αποστάσεων, όπως άλλωστε είστε κι εσείς. Να υποθέσουμε πως πρόκειται για μια αληθινή ιστορία με αυτοβιογραφικά στοιχεία;**

Ακριβώς αυτό! Είναι μια ιστορία με αυτοβιογραφικά στοιχεία και μιλάω για κάποια από τα εγχειρήματά μου. Όλα όσα αναγράφονται είναι πραγματικά γεγονότα και πέρα για πέρα αληθινά, ωστόσο με μια ιδιαίτερη προσέγγιση, φιλική προς για τα παιδιά.

**Υπάρχουν όρια και πώς είναι να τα ξεπερνάς «μεσοπέλαγα»;**

Υπάρχουν όρια τα οποία είναι πολύ παραπέρα από εκεί που πιστεύουμε. Το χειρότερο μέρος για να τα ανακαλύψεις και να τα ξεπεράσεις, είναι μεσοπέλαγα! Τον Σεπτέμβριο του 2022 κατά τη διάρκεια του

κολυμβητικού εγχειρήματος Ρόδος-Καστελλόριζο, ήταν η πρώτη φορά που ένιωσα ότι ξεπέρασα το όριά μου σε επίπεδο πόνου και ήταν πραγματικά πολύ δύσκολα.

**Ποια είναι τα μηνύματα που κρύβονται στις σελίδες αυτού του βιβλίου; Σε ποιους αναγνώστες απευθύνεται;**

Ενα από τα μηνύματα που θέλω να περάσω είναι ότι δεν πρέπει κανένας μας να ξεχνάει τα όνειρα που έκανε παιδί. Επίσης, κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός και ο καθένας μπορεί να πετύχει στον δικό του τομέα και σε αυτό που πραγματικά του αρέσει. Το βιβλίο απευθύνεται κυρίως σε παιδιά, αλλά θεωρώ ότι μπορεί να διαβαστεί ευχάριστα και από ενήλικες.

**Μέσα στο βιβλίο σας διαβάζουμε: «Η σωστή διαχείριση μιας «αποτυχίας» είναι επίσης μια επιτυχία». Τι σημαίνει αυτό για εσάς;**

Μέσα από μια αποτυχία μαθαίνουμε περισσότερα πράγματα, γινόμαστε πιο σοφοί. Μετά λοιπόν από μια αποτυχία είναι σημαντικό όχι μόνο να μην τα παρατήσεις αλλά να συνεχίζεις ακόμα πιο δυνατός.

**Τι σας έφερε κοντά και σας έδεσε τόσο πολύ με τη θάλασσα;**

Από όταν ήμουν μικρό παιδί κάτι με τραβούσε στη θάλασσα, σαν να ήταν το φυσικό μου περιβάλλον. Μέσα στο νερό νιώθω ελεύθερος.

**Το 2021 γίνετε κάτοχος του Παγκόσμιου Ρεκόρ Γκίνες. Μιλήστε μας για αυτήν τη μεγάλη κατάκτηση.**

Από μικρός που έμαθα ότι υπάρχει το βιβλίο των Ρεκόρ Γκίνες, είπα «Μακάρι κάποια στιγμή να κάνω κι εγώ μια προσπάθεια τόσο μεγάλη που θα έβλεπα το όνομά μου γραμμένο σε αυτό το βιβλίο». Παράλληλα, στο σχολείο είχα καθηγητή φυσικής αγωγής τον Κανέλλο Κανελλόπουλο, κάτοχο Ρεκόρ Γκίνες και αυτό ενίσχυσε ακόμα πιο πολύ τη επιθυμία μου αυτή. Το 2022 κολύμπησα 358,2 χλμ. σε μια εβδομάδα σε πισίνα 50μ. και κατάφερα να γίνω κάτοχος Παγκοσμίου Ρεκόρ Γκίνες.

**Είστε ο μοναδικός κολυμβητής στον κόσμο που έχει παραμείνει στη θάλασσα 64 ώρες και 5 λεπτά. Ποια ήταν η διαδρομή που ακολουθήσατε, ποιες ήταν οι δυσκολίες που συναντήσατε και ποιες ήταν οι σκέψεις που υπήρχαν στο μυαλό σας όλες εκείνες τις ώρες;**

Κολύμπησα από τη Ρόδο μέχρι το Καστελλόριζο. Η απόσταση αυτή σε ευθεία στον χάρτη είναι 130χλμ.. Ο λόγος που έμεινα για 64 ολόκληρες ώρες και 5 λεπτά στη θάλασσα, ήταν κυρίως το κόντρα ρεύμα, η υψηλή αλατότητα του νερού και οι δύσκολες καιρικές συνθήκες. Ζούσα την κάθε στιγμή και ήμουν συγκεντρωμένος στο εγχείρημά μου και στο να «ακούω» το σώμα μου για να ρυθμίζω τον κάθε μου ανεφοδιασμό.

**Ο φόβος υπάρχει κατά τη διάρκεια της πολύωρης κολύμβησης και αν ναι τι σας φοβίζει περισσότερο;**

Όχι, δεν έχω φοβηθεί ποτέ μου. Εάν φοβόμουν δεν θα κατάφερα να ολοκληρώσω κανένα εγχείρη-



μά μου. Υπάρχει μόνο τεράστιος σεβασμός προς τη θάλασσα.

**Τι θα συμβουλευάτε τα παιδιά που θέλουν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό;**

Κάθε παιδί πρέπει να βρει το άθλημα που του αρέσει και να ασχοληθεί με αυτό. Ο αθλητισμός μόνο καλό μπορεί να σου προσφέρει και σφάως να σε κάνει καλύτερο άνθρωπο. Φυσικά, δεν είναι απαραίτητο να ασχοληθούν με τον πρωταθλητισμό.

**Υπάρχει στο μυαλό σας ο επόμενος στόχος; Κι αν ναι ποιος είναι αυτός;**

Δεν ξέρω αν θα είναι ο επόμενος, σίγουρα όμως θέλω κάποια στιγμή να κολυμπήσω από την Ελλάδα μέχρι την Ιταλία.

**Σας ευχαριστώ θερμά και εύχομαι πάντα επιτυχίες!**