

Αξιότιμοι

μ αυτήν μου την επιστολή επιθυμώ να εκφράσω και να σας μεταδώσω, τις βαθύτερες σκέψεις ,αγωνίες και ανάγκες ενός ποδηλάτη-αθλητή με αναπηρία

Η σχέση μου με το ποδήλατο

Το 1983 όταν ακρωτηριάστηκα λίγο πιο κάτω από το δεξί μου γόνατο, συνειδητοποίησα ότι αντιμετωπίζω ένα μεγάλο πρόβλημα περιορισμού της κινητικής μου ανεξαρτησίας , με ότι αυτό συνεπάγεται στις σπουδές , εργασία και άθληση. Το βάδισμα με το τεχνητό μέλος ήταν πολύ επώδυνο εκείνη την εποχή που οι νέες ύλες κ τεχνολογίες δεν είχαν ακόμη εμφανιστεί. Πόσο μάλλον ο αθλητισμός, στον οποίο ήμουν αφιερωμένος από πολύ μικρό παιδί και ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μου κ πηγή δύναμης κ ευεξίας.

Ένα παλιό ποδήλατο ,ενός φίλου ,όταν σπούδαζα στην Ν.Υόρκη, ήταν αποκάλυψη για μένα, διότι μου προσέφερε σε μεγάλο βαθμό την ελευθερία που είχα απωλέσει. Πέρα από όχημα μετακίνησης, το ποδήλατο έγινε προέκταση του εαυτού μου και μέσο αποθεραπείας και αποκατάστασης -εγκύμνασης. Έτσι συνειδητοποίησα, οτι μπορώ να συμμετέχω σε ανειδίκετους αγώνες ορειν στην Αμερική και να βιώνω το ευεργετικό αίσθημα της κοινωνικής Ενσωμάτωσης ,στην συντροφιά των αρτιμελών συναθλητών. Αυτό είχε ως συνέπεια επίσης την βελτίωση της φυσικής μου κατάστασης σε τέτοιο βαθμό, ώστε αποφάσισα να συμμετέχω και σε επίσημους αγώνες ποδηλασίας αναπήρων στην Αμερική, που τον καιρό εκείνο (1983-86) είχε αρχίσει να αναπτύσσεται , με πολύ καλά αποτελέσματα και διακρίσεις.

Όταν λοιπόν επέστρεψα στην Θεσσαλονίκη το 1987 , το ποδήλατο συνέχισε να είναι αχώριστος σύντροφος στις καθημερινές μετακινήσεις στο πανεπιστήμιο και στο καφέ που εργαζόμουν (περίπου 30-40χλμ ημερησίως). Μια εποχή που ελάχιστοι το χρησιμοποιούσαν ως μέσο μετακίνησης. μαγεμένοι από μηχανές κ αυτοκίνητα. Πολλοί απ αυτούς κ φίλοι, που συνειδητοποίησαν, έστω κ ετεροχρονισμένα ,την θεραπευτική/προληπτική διαδικασία της ποδηλασίας

Διαπίστωσα όμως ότι δεν υπήρχε καμία δραστηριότητα ή εκδήλωση για την ποδηλασία αναπήρων στην Ελλάδα. Γνωρίζοντας κ βιώνοντας ήδη τις ευεργετικές επιδράσεις της ποδηλασίας στην σωματική και ψυχοσυναισθηματική μου υγεία , άρχισα να μοιράζομαι αυτήν την γνώση και να επηρεάζω /συμβουλευώ/ εμπυχώνω/προπονώ, συναδέλφους αναπήρους, ώστε να απολαύσουν κι αυτοί όλα αυτά τα υψηλά οφέλη.

Έβαλα ως στόχο να γίνει και στην Ελλάδα το άθλημα της ποδηλασίας ΑμεΑ διαθέσιμο και προσιτό στους ανθρώπους με αναπηρία μέσα από την ένταξή του ,επίσημα, στις δραστηριότητες της Εθνικής Συνομοσπονδίας Αθλητισμού ΑμεΑ (της σημερινής ΕΣΑΜΕΑ).

Διοργάνωσα λοιπόν το 1995 τον 1ο Ποδηλατικό γύρο Κρήτης για ΑμεΑ και εθελοντές, με στόχο να κάνουμε γνωστό το άθλημα πανελληνίως και για να προσελκύσουμε νέους σ αυτό. Αυτή η εκδήλωση μπορεί να πεί κανείς, αποτελεί και την ιστορική αρχή της

ποδηλασίας ΑμεΑ στην Ελλάδα.

Αυτός ο Γύρος επαναλήφθηκε κ τα επόμενα 5 χρόνια ,αλλά δυστυχώς εκφυλίστηκε από σκοτεινούς κύκλους που χρόνια βλάπτουν το αναπηρικό κίνημα εκ των έσω.

Παρ όλα αυτά στις αρχές τις δεκαετίας του νέου αιώνα, κ εν όψιν και των παραλυμπιακών της Αθήνας το 2004, ξεκίνησε και στην χώρα μας η διοργάνωση των πανελληνίων πρωταθλημάτων ποδηλασίας ΑμεΑ (χρονόμετρο, δρόμος αντοχής και πίστα). Σ αυτούς τους αγώνες συμμετέχω ανελλιπώς κατακτώντας πρώτες κ δεύτερες θέσεις .

Παράλληλα ανέπτυξα μια μικρή επιχείρηση ποδηλατικού τουρισμού στην νότια Κρήτη και προσέφερα ποιοτικές ποδηλατικές εκδρομές σε εκατοντάδες επισκέπτες είτε με ή χωρίς αναπηρία. Το ποδήλατο και η ποδηλασία είναι το κέντρο γύρω από το οποίο περιστρέφετε η ζωή μου. Από αυτήν την θέση καταφέρνω να βοηθήσω πολλούς συναδέλφους αναπήρους ,αλλά και ανθρώπους με άλλα προβλήματα υγείας ή και με ψυχολογικά προβλήματα, να γνωρίσουν το ποδήλατο και την ποδηλασία και να βελτιώσουν θεαματικά την ζωή τους. Αυτή ήταν και είναι η μεγαλύτερη ανταμοιβή για μένα , διότι προσέφερα τον εαυτό μου κ μέρος των εισοδημάτων μου εθελοντικά για τους σκοπούς που προανέφερα.

Σαν ξεναγός ποδηλατικού τουρισμού συμμετείχα εξ αρχής στην ανάπτυξη του στην χώρα μας ,μέσα από συγγραφή, έρευνες, εισηγήσεις, δια βίου εκπαίδευση και για την δημιουργία ενός φορέα εκπαίδευσης και πιστοποίησης του επαγγέλματος του " οδηγού/ξεναγού ποδηλατικού τουρισμού», κάτι που δυστυχώς λείπει στην χώρα μας και ως συνέπεια δεν αναπτύσσεται κατάλληλα .

Λόγοι προσωπικοί, αλλά και λόγοι που χουν να κάνουν με την άλωση του επαγγέλματος μας από πολυεθνικές γιγαντο-τουρισμού, συνετέλεσαν στο να πάρω την απόφαση να επιστρέψω στα πατρικά εδάφη της Μακεδονίας, και συγκεκριμένα στους πρόποδες του Όρους Πάικο. Εδώ προσπαθώ να δημιουργήσω μια Ακαδημία Ποδηλασίας για παιδιά 5-12 ετών και μια μικρή κοινωνική επιχείρηση ποδηλατικού τουρισμού, η οποία συν τοις άλλοις θα εκπαιδεύει νέους ποδηλάτες στο επάγγελμα, με στόχο και την δημιουργία θέσεων εργασίας για τους άνεργους αθλητές ποδηλασίας.

Η γενικότερη προβληματική οικονομική κατάσταση , έχει άμεσο οδυνηρό αντίκτυπο στους ανθρώπους με τεχνητά μέλη τις μέρες που ζούμε. Και είμαι κι εγώ θύμα αυτής της κατάστασης. Ποτέ δεν είχα αντιμετωπίσει, εδώ κ σχεδόν 30 χρόνια ακρωτηριασμένος, τέτοια δυσκολία απόκτησης ενός αξιόμαχου τεχνητού μέλους. Η συμμετοχή του κράτους είναι ελάχιστη και το συμπέρασμα που βγαίνει είναι ότι κάποιοι εγκέφαλοι μας θεωρούν επιζήμιους κ βάρος και θέλουν να μας ξεφορτωθούν σπρώχνοντας μας στο περιθώριο και την απελπισία. Διότι όταν δεν διαθέτεις το πιο απαραίτητο εργαλείο για να αγωνιστείς για επιβίωση και προκοπή, αλλά και προσφορά στο κοινωνικό σύνολο, οδηγείσαι σε μια αναγκαστική αδράνεια η οποία είναι υπερβολικά στρεσογόνος, με ότι αυτό μπορεί να σημαίνει .

Ακόμη και για να ποδηλατήσεις επαρκώς και με ασφάλεια χρειάζεσαι ένα ανώδυνο τουλάχιστον τεχνητό μέλος, κι εγώ δυστυχώς βιώνω εδώ κ μήνες τις συνέπειες της

αδυναμίας να αντικαταστήσω το φθαρμένο κ μη λειτουργικό μέλος με ένα καινούργιο υψηλού επιπέδου. Παρ όλα αυτά είναι και πάλι το ποδήλατο που με βοηθά ακόμη κ με πόνο να αγωνίζομαι για τα καθημερινά αλλά κ τα ανώτερα. Η αχώριστη μου σύντροφος η Τσινέλλω (CINELLI road bike) ,από αλουμίνιο κ κάρμπον , όπως κ το τεχνητό μέλος, με ίδιες αλενόβιδες που ρυθμίζω με το ποδηλατικό πολύ-εργαλείο.. .το κούμπωμα του τεχνητού πέλματος στο πετάλι...κι αξίζει ακόμη κι αυτός ο πόνος κι οι πληγές που πυορροούν κ δεν θεραπεύονται, αξίζει ,για την αίσθηση εκείνη στην παραλία όταν ποδηλατώ κ απολαμβάνω το ηλιοβασίλεμα πίσω απ τον Όλυμπο, την ευτυχία να έρχομαι στην Θεσσαλονίκη με τις δικές μου δυνάμεις, την γρήγορη μετακίνηση μου μέσα στην κίνηση του κέντρου, εκεί που το περπάτημα ακόμη κ 50 μέτρων θα ήταν για μένα ένας γολγοθάς ..

Η φυσική φθορά των ινών άνθρακα που έχουν ραγίσει στο πέλμα, η κούραση των υλικών από ένα πολύ δυναμικό κολόβωμα που δουλεύει σαν πιστόνι μέσα στην θήκη, οι τριβές και τα εγκαύματα τριβής , οι ταλαιπωρημένοι σύνδεσμοι τιτανίου...είναι στοιχεία κ χαρακτηριστικά της ζωής ενός δραστήριου ακρωτηριασμένου που δεν τα παρατάει. Όλα τα παραπάνω συντελούν στην ακαταλληλότητα του τεχν μέλους αλλά και στην αύξηση της πιθανότητας ανα πάσα στιγμή το πέλμα να σπάσει τελείως κ να βρεθώ αναγκαστικά μ ένα πόδι λιγότερο κ πατερίτσες...ίσως τότε θα πρέπει να πάρω την μεγάλη απόφαση και να εγκαταλείψω την ποδηλασία, τους αγώνες ,στόχους και όνειρα να ματαιώσω, ίσως .. άλλες δυνατότητες θα αναπτύξω πιο πνευματικές και λιγότερο για το κορμί κουραστικές, ίσως έτσι να ναι και καλύτερα και πιο αποδοτικά, αφού θα μπορέσω να αφοσιωθώ αποκλειστικά στην ολοκλήρωση των βιβλίων, οδηγών ζωής για νέους, που εδώ κ πολλά χρόνια συγγράφω. Βιβλία και ιδέες που μου ενέπνευσαν τα χιλιάδες παιδιά των δημοτικών σχολείων που έχω επισκεφθεί ,με στόχο να μεταδώσω ανώτερες αξίες και μηνύματα, να διαδώσω την χρήση του ποδηλάτου και να ευαισθητοποιήσω σε θέματα οδικής ασφάλειας

(βλ. βιογραφικό και τα "ποδηλατικά ημερολόγια" στην σελίδα www.odysseasthecyclist.blogspot.com ,όπου μπορεί κάποιος να διαβάσει κ να κατανοήσει πόσο με χουν επηρεάσει αυτοί οι ποδηλατικοί μαραθώνιοι σ όλη την χώρα και την Κύπρο. Και το πιο σημαντικό, είναι αυτό ,που με κανε να αποφασίσω να εργαστώ ,προς το καλό των παιδιών και των νέων της πατρίδας μας, ώστε να γίνουν μαχητές και αυριανοί αληθινοί πολίτες και αθλητές κ όχι οκνηροί ιδιώτες.)

κι όπως τόσο εύστοχα μου τα γράφει ένα κοριτσάκι στο γράμμα που μου έστειλε πριν χρόνια, όταν είχα περάσει και από το σχολείο της εκείνη την μέρα

“Ποτέ δεν απελπίζομαι

Αφού ο τροχός γυρίζει

Σε κάθε γύρο του τροχού

Ο άνθρωπος ελπίζει”

Με αγάπη κ θαυμασμό

Η μικρή σου φίλη, Λέγκω ,2ο δημοτικό σχολείο Γυθείου”

Σε αυτό το προσωπικό δίλλημα, να εγκαταλείψω τον αγώνα που δίνω , που απαιτεί την συνεργία ενός γυμνασμένου κ δυνατού κορμιού κ ενός αξιόμαχου τεχν. μέλους και να αφοσιωθώ στον πνευματικό αγώνα ενός ανάπηρου ανθρώπου, ή να συνεχίσω, υπερίσχυσε η λογική , "δίνω μια ευκαιρία" στην συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας αποφασίζοντας να δημοπρατήσω την Δάδα με την οποία συμμετείχα στην λαμπαδηδρομία του ΑΘΗΝΑ 2004, με στόχο την κατασκευή ενός ανωτέρου επιπέδου τεχνητού μέλους ειδικού για πολύ δραστήριους χρήστες κ αθλητές επιδόσεων.

Διευκρινιστικές εξηγήσεις σχετικά με το τεχνητό μέλος

Στόχος μου να επισκεφθώ ειδικό προσθετικό εργαστήριο στην Ολλανδία ή Αγγλία ,που διαθέτει την καλύτερη εμπειρία και τεχνογνωσία σε ακρωτηριασμένους αθλητές υψηλών επιδόσεων και στόχων .

Ένα τεχνητό μέλος αποτελείται από 4 μέρη

1ον κάλτσα κολοβώματος από σιλικόνη (ένας αθλητής επιπέδου χρειάζεται 2 ετησίως)
κόστος 2Χ1.500

2ον σκληρή θήκη από ίνες άνθρακα με μηχανισμός εγκλωβισμού vacuum ,
4.000

3ον πυλώνας από τιτάνιο
1.000

4ον πέλμα δυναμικό από ίνες άνθρακα από
4.000 έως κ 6.000

(αναλόγως της πυκνότητας των ινών, των μηχανισμών απόσβεσης κραδασμών)

το συνολικό κόστος για τα παραπάνω, μαζί με τα έξοδα μετακίνησης κ διαμονής για μια εβδομάδα ,είναι περίπου 15.000ευρώ .

Ήθελα εδώ επίσης να προσθέσω, ότι είμαι πρόθυμος να προβάλλω στην αθλητική μου ένδυση εν δυνάμει χορηγούς μετά από συμφωνία. Η προβολή είναι εγγυημένη μέσα από μια πληθώρα δραστηριοτήτων κ προβολών στα ΜΜΕ

κλείνω ετούτη την γραφή ,κατάθεση της ποδηλατικής ψυχής μου ,με ακόμη λίγους στίχους ενός μικρού παιδιού

“Ο ήλιος με τις ακτίνες του

Ζωή στον κόσμο δίνει,

Ο Οδυσσέας με παράδειγμα διδάσκει την Ειρήνη"

Χρύσα Δ! 12ο ΔΣ Χανίων "

Σαββόπουλος Κωνσταντίνος -Οδυσσέας

Ξεναγός κ Ειδικός Σύμβουλος Ποδηλατικού Τουρισμού

Πανελληνιονίκης Ποδηλασίας ΑμεΑ

Πρώην αρχηγός Εθνικής βόλει ΑμεΑ

Ελευθεροχώρι, Δήμου Πέλλας

odyseasthecyclist@gmail.com