



## Έμπνευση για τους νέους ο παραολυμπιονίκης

ΑΛΕΙΑ ΣΒΟΛΟΥ-ΝΑΝΟΥ

**Δ**εν χρειάζεται να έχεις δυνατά πόδια για να παίρνεις μέρα σε αγώνες, να κερδίζεις διακρίσεις, να σπας τα κοντέρ και το κατεστημένο. Αρκεί να έχεις ψυχή και θέληση, όπως αποδεικνύει με το προσωπικό του success story ο Μάκης Καλαράς, ο ένας και μοναδικός Έλληνας αθλητής που μέχρι στιγμής έχει συμμετάσχει και σε θερινή και σε χειμερινή Παραολυμπιάδα. Απίστευτο επίτευγμα, αν αναλογιστεί κανείς πως μόνο μια ελίτ 14 αθλητών παγκοσμίως μπορεί να περηφανευτεί για κάτι ανάλογο στην ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων.

Από μικρό παιδί ο Μάκης είχε το μικρόβιο του αθλητισμού μέσα του και όταν η μοίρα τού επιφύλαξε ένα τροχαίοτύχημα με τη μηχανή του—που τον υποχρέωσε να κινείται σε αναπηρικό αμαξίδιο—δεν άφησε την αναπηρία του να μπει εμπόδιο στα όνειρά του. Φρόντισε άμεσα να μάθει πώς θα μπορεί να τα κάνει όλα μόνος του, χωρίς καμία βοήθεια. Να κάνει μπάνιο, να οδηγεί αυτοκίνητο, να έχει μια φυσιολογική καθημερινότητα, να είναι απολύτως αυτόνομος. Γρήγορα επέστρεψε στον αθλητισμό και συγκεκριμένα στην άρση βαρών, πετυχαίνοντας την πρώτη του διάκριση (5ος στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα). Στη συνέχεια ήρθε σε τη διακοβολία, όπου και διέθρεψε: στις περγαμινές του συμπεριλαμβάνονται το αργυρό μετάλλιο στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004—μία από τις κορυφαίες στιγμές της ζωής του, όπως λέει ο ίδιος—το χρυσό μετάλλιο στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Στίβου το 2005 στο Ελσίνκι, το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου το 2006 στο Άσεν, η τρίτη θέση στο Παγκόσμιο Κύπελλο το 2007 στην Ταϊπέι και η πέμπτη θέση στην Παραολυμπιάδα του Πεκίνου το 2008. Με πείσμα, πολλή προπόνηση και τον απαραίτητο υποστηρικτή, την ελληνική φαρμακοβιομηχανία DEMO την τελευταία τριετία, στο πλευρό του, ο Μάκης συνέχισε να σπάζει τα κοντέρ της ταχύτητας, όχι όμως

πια πετώντας δίσκο αλλά διασχίζοντας με 110 χλμ. την ώρα τις χιονισμένες πίστες στους χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2014 στο Σότσι της Ρωσίας. Με αυτή τη συμμετοχή ο Έλληνας διακοβόλος μετέβη στο άθλημα του αλπικού σκι και αυτή την περίοδο προετοιμάζεται για τους χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2018 στην Κορέα, με κορηγό και υποστηρικτή για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τη φαρμακοβιομηχανία DEMO.

«Έχασα πολύ βάρος (30 κιλά) για να περάσω στο αλπικό σκι από τη διακοβολία και η προπόνηση είναι δουλειά πλήρους απασχόλησης για δέκα μήνες το χρόνο» μου λέει, εξηγώντας μου πως στο καθιστό σκι ο αθλητής χρησιμοποιεί έναν ειδικό εξοπλισμό που του επιτρέπει να κατεβαίνει μια χιονισμένη πλαγιά με ιλιγγιώδη ταχύτητα, μέχρι και με 110 χλμ. την ώρα.

Παρά το σκληρό του πρόγραμμα, ο Μάκης βρίσκει χρόνο να εμπνεύσει άλλα ότομα με αναπηρία και να κάνει ομιλίες σε σχολεία, όπου μέσα από τις προσωπικές του εμπειρίες περνά στους μαθητές ανεκτίμητα διδάγματα για τη δύναμη της θέλησης και για το ότι η αναπηρία είναι στο μυαλό, όχι στο σώμα. Όπως ο ίδιος επισημαίνει: «Πήρα πολλά τα τελευταία χρόνια και οφείλω να δώσω κάτι πίσω». Στα κενά της προπόνησης ο ακούραστος Μάκης στέκεται στο πλευρό των ατόμων του Συλλόγου «Περπατώ» στην Κομοτηνή και τα βοηθά να αποκτήσουν αυτονομία παρά τις αναπηρίες τους. Επίσης έχει επισκεφθεί δεκάδες σχολεία για να εξηγήσει στα παιδιά πως μια κινητική αδυναμία δεν στέκεται εμπόδιο σε αυτό που μπορείς να πετύχεις στη ζωή σου, ενώ με το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ετοιμάζεται να επισκεφθεί οκτώ νησιά της «άγονης γραμμής» (1 με 17 Ιουλίου) και να μιλήσει στα παιδιά για τα παραολυμπιακά αθλήματα και τα ζητήματα πρόσβασης που αντιμετωπίζουν σε καθημερινή βάση άνθρωποι σαν αυτόν.

Τον ακούω να μου μιλά στο τηλέφωνο χωρίς μιζέρια και γκρίνια, αλλά με χιούμορ και αισιοδοξία, σε αυτή την τόσο κρί-



«Έχω μιλήσει σε δεκάδες σχολεία και σε περισσότερα από 5.000 παιδιά, εξηγώντας τους ότι τελικά η αναπηρία είναι στο μυαλό, όχι στο σώμα».

**Μάκης Καλαράς**

σημη συγκυρία κατά την οποία διακυβεύεται το μέλλον της Ελλάδας και σκέφτομαι πως όταν είσαι φτιαγμένος από τη σκόπη του νικητή, ούτε ένα τροχαίοτύχημα αλλά ούτε και τα μνημόνια μπορούν να σε σταματήσουν. Και αμέσως νιώθω καλύτερα.