

Σεπτέμβριος 2020

Αγαπητοί φίλοι

Για όσους δε με γνωρίζετε, είμαι η Κατερίνα Φιλοπούλου και ζω με την οικογένειά μου (το σύντροφό μου Κώστα, το δεκάχρονο γιο μας Θάνο και τη γάτα μας την Τσιχίρο) στην Αθήνα.

Ένας ξεχωριστός άνθρωπος, μια αγαπημένη δραστηριότητα κι ένα καταπληκτικό project είναι οι λόγοι που με οδήγησαν να γράψω αυτή την επιστολή.

Ένας ξεχωριστός άνθρωπος

Η Doris Kuhn είναι αυτός ο ξεχωριστός άνθρωπος. Γνωρίζω τη Doris από το 2014 όταν ξεκίνησα να συνεργάζομαι μαζί της στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού project "Living Democracy" του Παιδαγωγικού Πανεπιστημίου της Ζυρίχης (Pädagogische Hochschule Zürich). Από τότε είμαστε καλοί οικογενειακοί φίλοι κι αισθάνομαι τύχη κι ευγνωμοσύνη για αυτή τη φιλία, για πολλούς λόγους.

Μια αγαπημένη δραστηριότητα

Το τρέξιμο είναι η αγαπημένη μου καθημερινή δραστηριότητα. Πέρυσι, κάνοντας τη μεγάλη υπέρβαση, ξεκίνησα να προετοιμάζομαι προκειμένου να τρέξω την κλασική διαδρομή του Μαραθώνιου της Αθήνας (AMA). Η τετράμηνη προετοιμασία, η οποία προροδευτικά συμπεριέλαβε αυξανόμενη ψυχική και φυσική προσπάθεια και αυστηρή προσήλωση καθώς και η μοναδική εμπειρία του ίδιου του αγώνα των 42,2 χλμ., αποτέλεσαν τις αφορμές για να αποφασίσω να προετοιμαστώ για τον ερχόμενο AMA, ο οποίος καλώς εχόντων των πραγμάτων θα πραγματοποιηθεί στις 8 του ερχόμενου Νοέμβρη. <https://www.athensauthenticmarathon.gr/site/index.php/en/>

Πιστεύω έντονα ότι το να τρέχει κανείς το μαραθώνιο για ένα καλό σκοπό, κινητοποιεί τόσο το πνεύμα όσο και το σώμα δίνοντάς τους ενέργεια, συγκέντρωση, ψυχική και σωματική δύναμη που σου δίνει η πίστη στο συγκεκριμένο σκοπό! Επίσης αποτελεί ένα πολύ καλό μέσο για να διαδοθεί ένα μήνυμα, να ενθαρρυνθούν οι άνθρωποι προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά με το τι συμβαίνει στον πλανήτη μας, αλλά κυρίως να ευαισθητοποιηθούν και να δράσουν.

Ένα καταπληκτικό project

Ανάμεσα στις διάφορες πρωτοβουλίες της, η Doris στηρίζει ιδιωτικά ένα project αλληλεγγύης στην κοινότητα των Sherpa Hile Nigale, στο Νεπάλ. Ειδικότερα, στηρίζει αυτό το μικρό χωριό των Sherpa, το οποίο βρίσκεται στα Ιμαλάια, με εκπαιδευτικά προγράμματα κατάρτισης και όχι μόνο. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες

πληροφορίες σχετικά με αυτό το project εδώ: <https://www.hilenigale-sherpa-society.com/>



Παρόλο που η μικρή παραδοσιακή κοινότητα των Sherpa η οποία βρίσκεται στα απόκοσμα ύψη των ορεινών όγκων του Νεπάλ, είναι πολύ μακριά για τους περισσότερους από εμάς, το καινοτόμο και ανθρωπιστικό *in situ* project της Doris, με ένα σχεδόν μαγικό τρόπο, μας φέρνει πιο κοντά στους ανθρώπους αυτή της Κοινότητας και την κουλτούρα τους. Επίσης, μας δίνει τη δυνατότητα να μάθουμε απο τον τρόπο ζωής των sherpa, τη φιλοσοφία και την τεράστια ιστορία τους. Μας βοηθάει να κατανοήσουμε ότι οι άνθρωποι μπορούν να είναι ευχαριστημένοι με λίγα βασικά πράγματα αλλά και ότι μπορούν να κατοικήσουν και να επιβιώσουν σε οποιοδήποτε μέρος εάν πιστέψουν πραγματικά στην επαφή με τη φύση. Μας δίνει, τέλος, την ευκαιρία να μοιραστούμε τη χαρά και την ικανοποίηση της προσφοράς! Για τους παραπάνω λόγους, πρότεινα στη Doris να τρέξω την κλασική διαδρομή του μαραθώνιου της Αθήνας το 2020 συγκεντρώνοντας χρήματα για να στηρίξω αυτό το project.

Σας προσκαλώ με όλη μου την καρδιά να σκεφτείτε το ενδεχόμενο της ευγενικής συνεισφοράς σας γι' αυτό τον καλό σκοπό. Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ δείτε <https://www.hilenigale-sherpasociety.com/how-to-help/>

Η υποστήριξη του project της καλής μου φίλης αποτελεί μεγάλη χαρά και τιμή για εμένα. Η αγάπη και η ελπίδα μας δίνουν δύναμη, αποτελώντας ένα καλό παράδειγμα για τα παιδιά μας, βοηθώντας να φτιάξουμε έναν καλύτερο κόσμο γι' αυτά!

Το πλάνο μου έχει ως εξής:

Ήδη από τα τέλη Ιουλίου έχω ξεκινήσει την προετοιμασία διάρκειας 18 εβδομάδων για το μαραθώνιο του Νοέμβρη και τη συνεχίζω μέχρι και τη στιγμή που γράφω αυτή την επιστολή. Δεδομένης της πανδημίας του COVID-19 στον πλανήτη μας, έχω σκοπό να συνεχίσω την προετοιμασία μου μέχρι την ημέρα του αγώνα, λαμβάνοντας τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα τόσο για τον εαυτό μου, όσο και για την οικογένειά μου αλλά και τους συνανθρώπους μου. Στην περίπτωση που ο AMA 2020 ακυρωθεί λόγω περιορισμών και αναγκαίων μέτρων στην Ελλάδα,

σκοπεύω να τρέξω την απόσταση του μαραθωνίου σε κάποιο μέρος στην Αθήνα, ιδιωτικά και με ασφάλεια, προκειμένου να εκπληρώσω τη δέσμευσή μου τόσο απέναντι στα παιδιά της κοινότητας των Sherpa του Hile Nigale όσο και απέναντι στον εαυτό μου, στη φίλη μου Doris αλλά και απέναντι σε όλους εσάς που ενδεχομένως επιθυμείτε να υποστηρίξετε αυτό το σκοπό! Με μεγάλη μου χαρά θα μπορούσα, εφ' όσον μου ζητηθεί, να παρέχω λεπτομέρειες από τη διαδικασία της προετοιμασίας μου, προπονήσεις, προβλέψεις αγώνα, φωτογραφίες από τα μέρη όπου προπονούμαι και φυσικά φωτογραφίες από τον αγώνα, όπου στα τελευταία 200 μέτρα της διαδρομής θα κρατάω μια σημαία του Νεπάλ.

Σας ευχαριστώ πολύ όλους για το χρόνο και την προσοχή σας. Ελπίζω να παραμείνω υγιής και αρκετά δυνατή προκειμένου να τρέξω κι άλλους μαραθώνιους στηρίζοντας αυτό το σκοπό, και ίσως κάποια μέρα να είμαστε μια ολόκληρη ομάδα η οποία θα τρέχει στηρίζοντας την κοινότητα των Sherpa στο Νεπάλ!

Κατερίνα Φιλοπούλου,
katefilo@gmail.com, 0030 694 247 63 93



Για δωρεές:

Doris Kuhn, Asylstrasse 50, 8708 Männedorf, Switzerland

Alternative Bank Schweiz, Olten

IBAN: CH84 0839 0010 2761 1000 0

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ: "Nepal"

ή TWINT: 0041 (076) 367 49 53

Εναλλακτικά θα μπορούσε να γίνει κατάθεση σε λογαριασμό ελληνικής τράπεζας στο δικό μου όνομα:

ΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

IBAN: GR41 0172 0660 0050 6603 6857 942

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ: "Nepal" και προαιρετική συμπλήρωση του email σας προκειμένου να λάβετε σχετική επιβεβαίωση της δωρεάς σας από τη Doris, καθώς και αναφορές και νέα από τις δράσεις που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του project.