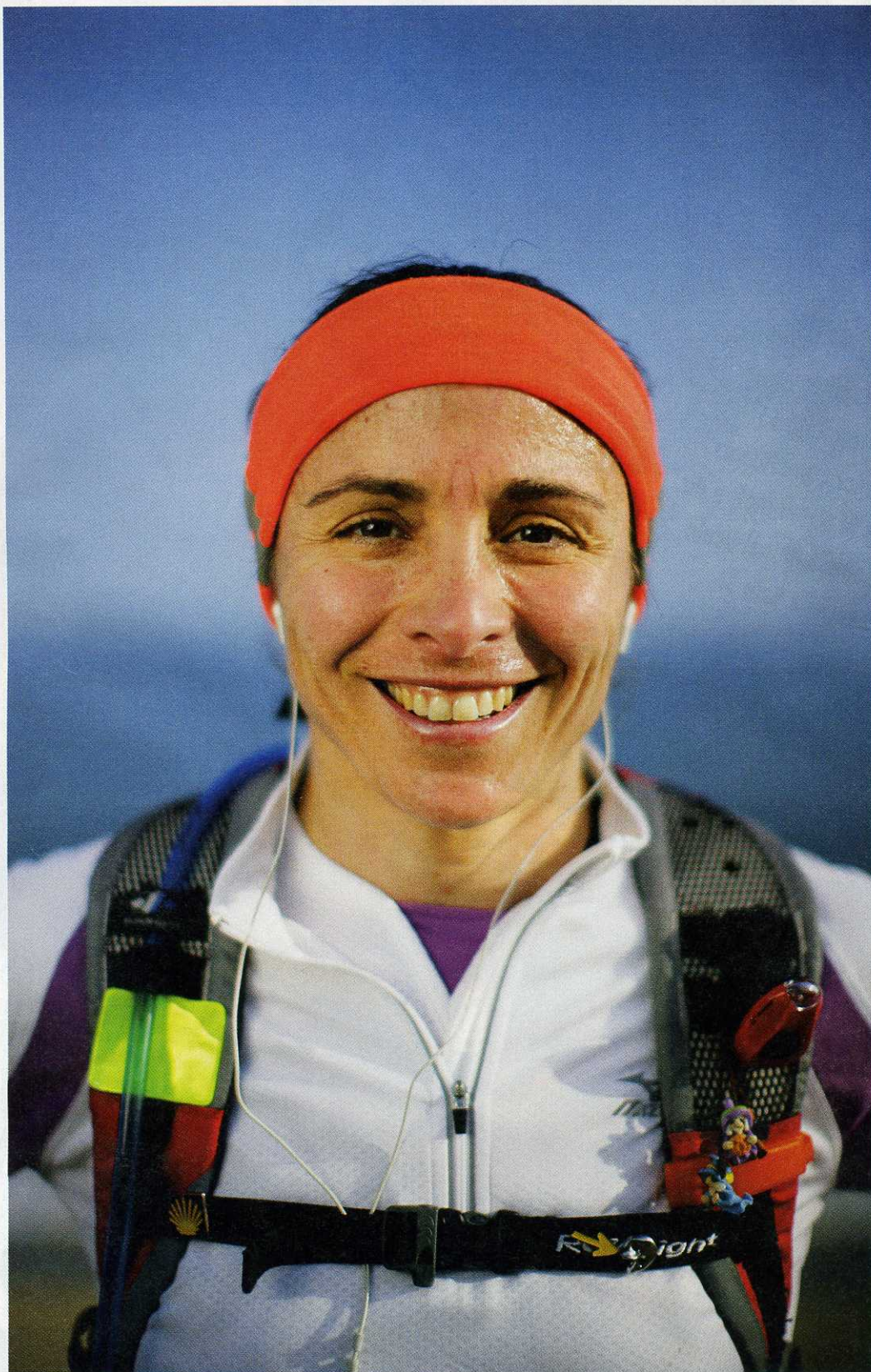


# Team Out

Alexandra Panayotou, camades de superació



Negra nit, fred, el cos abatut i encara molts quilòmetres per recórrer. Alexandra Panayotou ha viscut aquesta situació a la pròpia pell. És corredora de fons, i en aquest cas el fons vol dir 60 km diaris durant 21 dies per fer Barcelona-Santiago de Compostel·la, o 220 km seguits en 34 hores. Aquest últim ha estat el seu darrer repte, el més dur, que enllaçava la primera maratón ara fa trenta anys des de Palafrugell amb la barcelonina Marató del passat 28 de febrer. Abans de la carrera no pensava en el patiment. Quan hi era el va superar preguntant-se: estic realment donant-ho tot de mi? La resposta va ser "no" i va començar a avançar gent, fins a mil. Ara que ja ho ha fet realitat, sap una vegada més que el patiment només és una part. L'altra és immensament més gran: la il·lusió, el camí i la superació.

## Ment sana en cos hel·lènic

Nascuda a Dublín, de pares grecs, als 3 anys va tornar on té les arrels i d'on és el seu cos, Grècia (ho dubtaveu?). Als 11 anys van portar-la a un col·legi d'Irlanda. Allunyada de la família, va conrear algunes inseguretats i la passió per les muntanyes, per l'aire lliure. Més gran va decidir estudiar psicologia a Suïssa, on es va apassionar per la filosofia. No va ser fins als 30 anys que va començar a córrer, a entrenar-se per ser olímpica i a lesionar-se per la duresa dels entrenadors. I a descobrir que la millor entrenadora era ella mateixa i la millor dieta la que portes per estar sana, no per guanyar marques. Córrer li ha tornat la seguretat. Ara és conscient de la fortalesa del seu cos (el do) i de la seva ment (el treball diari). Ho vol transmetre a les dones. No és feminista, però s'adona que moltes no creuen en les coses increïbles que poden fer. Sens dubte, ella és un bon exemple per demostrar que van errades.

Text **Carme Puche**  
Foto **Scott Chasserot**



## 2.016 km en 31 dies:

aquest és el repte de l'Alexandra Panayotou per a l'estiu, que aviat podreu seguir al seu blog [www.alexandrapanayotou.com](http://www.alexandrapanayotou.com).