

1. Πώς ξεκινήσατε το άθλημα αυτό της άρσης Βαρών, γιατί επιλέξατε αυτό και όχι κάποιο άλλο άθλημα;

Ξεκίνησα το άθλημα το 1994 και επέλεξα αυτό το άθλημα γιατί έβλεπα τότε τα ινδάλματα του αθλήματος τον Πύρρο Δήμα και τους άλλους αρσιβαρίστες να φέρνουν μεγάλες επιτυχίες, μόνος επέλεξα να κάνω άρση βαρών γιατί ήθελα να γίνω ένα δυνατό αγόρι και άρχισα να γυμνάζομαι και να προπονούμαι στον Αθλητικό Όμιλο Σερρών (Α.Ο.Σ).

Η πρώτη επιτυχία μου έρχεται το 1995, όταν ακόμη ήμουν μαθητής σε ηλικία μόλις 14 ετών, και κατέκτησα χρυσό μετάλλιο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαθητών καταλαμβάνοντας την 1^η θέση.



Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαθητών (1995)

2. Ποιες οι επόμενες επιτυχίες και διακρίσεις σας; Πώς φτάσατε στην Εθνική ομάδα;

Στη συνέχεια οι επιτυχίες και οι διακρίσεις μου άρχισαν να έρχονται η μία μετά την άλλη :

1996 (2^η θέση), Αργυρό μετάλλιο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων.

1997 (3^η θέση), Χάλκινο μετάλλιο στους Βαλκανικούς Αγώνες που έγιναν στη Σόφια της Βουλγαρίας.

1997 (1^η θέση), Χρυσό μετάλλιο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων.

1997 (4^η θέση) στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Παίδων (Ουγγαρία).

1998 (1^η θέση), Χρυσό μετάλλιο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων.

1998 (2^η θέση), Αργυρό μετάλλιο στο Διεθνές Τουρνουά «Τόφαλος-Καούσης».

Το 1998 αποφοίτησα από το ΤΕΕ Σερρών και το 1999 μετά από πρόταση του προπονητή της Εθνικής Ομάδας Άρσης Βαρών κ. Ιακώβου, πήρα την απόφαση να μετακομίσω στην Αθήνα και να ενταχθώ στη ΝΤΡΙΜ ΤΙΜ του αθλήματος και να προσπαθήσω να φτάσω τους αθλητές ινδάλμα του αθλήματος.

Πήγα και συνέχισα εντατικά προπόνηση με τους αθλητές και έτσι μάθαινα να πειθαρχώ, να προσπαθώ και να αγωνίζομαι να καταφέρω να διακριθώ.

Την ίδια κιόλας χρονιά άρχισα να διακρίνομαι σε Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Στόχος μου ήταν πάντα να διακριθώ και να κατακτήσω κάποιο μετάλλιο σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Κι αυτό δεν άργησε.

Με πολλή δουλειά και πίστη κατέκτησα το 1^ο ασημένιο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων στη Θεσσαλονίκη το 2001.

Η χαρά μου ήταν μεγάλη. Η διάκριση αυτή μου έδωσε δύναμη και κίνητρα για να συνεχίσω να αγωνίζομαι.

Την ίδια πάλι χρονιά, το 2001, διακρίθηκα στους Μεσογειακούς Αγώνες στην Τυνησία, όπου κατέκτησα την 2^η θέση.

Αλλά και σε επίπεδο Ανδρών για πρώτη φορά συμμετείχα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της Αττάλειας στην Τουρκία το 2001, όπου κατέκτησα την 14^η θέση.



Μεσογειακοί Αγώνες (Τυνησία, 2001)

3. Πώς φτάσατε στη συμμετοχή σας στους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου;

Από το 2000-2002 ξεχώρισα σε όλες τις συμμετοχές μου στα Πρωταθλήματα Ανδρών κατακτώντας πολλές φορές την 1^η θέση.

Το 2002 στους Φοιτητικούς Αγώνες δυστυχώς τραυματίστηκα σοβαρά στο γόνατο.

Αυτό ήταν το πρώτο χτύπημα. Χωρίς κανένα στήριγμα, πήρα την απόφαση να αποκατασταθώ τουλάχιστον επαγγελματικά.

Λόγω των επιτυχιών μου και βάσει Νόμου της Πολιτείας κατατάχτηκα στην Αστυνομία και για δυο χρόνια βρέθηκα στη Σχολή Αστυφυλάκων στην Κομοτηνή. Παράλληλα ήμουν και φοιτητής της Νομικής Σχολής.

Παρόλα αυτά η Άρση Βαρών ήταν πάντα στο μυαλό μου και γι' αυτό δεν σταμάτησα να γυμνάζομαι και τα δυο ακόμη αυτά χρόνια που βρισκόμουν στη σχολή.

Τελειώνοντας τη σχολή, βρέθηκα και πάλι στην Αθήνα, όπου υπηρετούσα στην Τροχαία Αθηνών και τότε άρχισα να παίρνω μέρος συνεχώς σε διάφορα Πρωταθλήματα.

Οι συμμετοχές μου και οι διακρίσεις μου από το 2003 και μετά, που βρισκόμουν και πάλι στην Εθνική Ομάδα Άρσης Βαρών, είναι :

17/10/2003 (1^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α΄ Ανδρών

17/10/003 (1^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α΄ Ελπίδων

15/2/2004 (2^η θέση), Πρωτάθλημα Επίλεκτων

10/3/2004 (2^η θέση), Πρωτάθλημα Ε.Ο.Κ.

27/11/2004 (1η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α΄ Ανδρών

27/11/2004 (1^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα έως 23 ετών

4/2/2005 (1^η θέση), Πρωτάθλημα Επίλεκτων

25/6/2005 (4^η θέση), Μεσογειακοί Αγώνες

8/11/2005 (12^η θέση), Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών

25/11/2005 (1^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών

25/2/2006 (2^η θέση), Πρωτάθλημα Επίλεκτων

8/12/2006 (1^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών

10/2/2007 (2^η θέση), Πρωτάθλημα Επίλεκτων

14/4/2007 (9^η θέση), Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών

7/12/2007 (2^η θέση), Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών

8/2/2008 (4^η θέση), Πρωτάθλημα Επίλεκτων

Όλα αυτά τα χρόνια δεν σταμάτησα ποτέ να προσπαθώ. Οι προσπάθειές μου, η ηθική στήριξη των γονιών του, η επιμονή μου και κυρίως η αγάπη μου για το άθλημα με οδήγησαν σ' αυτό που είναι το **όνειρο** κάθε αθλητή, στους **Ολυμπιακούς Αγώνες**.

Έτσι στις 17/8/2008 αγωνίστηκα στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Πεκίνο, όπου στο Αρασέ σήκωσα 160 κιλά και στο Ζετέ 200 κιλά, δηλαδή 360 κιλά σύνολο.



Ο Κώστας Γκαρίπης με τον προπονητή του και τον Πύρρο Δήμα στο Πεκίνο



Η ώρα της αυτοσυγκέντρωσης του Κώστα πριν από τη μεγάλη στιγμή



Ο Κώστας Γκαρίπης



Η μεγάλη στιγμή του Κόστα στο Πεκίνο



Το μετάλλιο συμμετοχής του Κόστα στους Ολυμπιακούς του Πεκίνου από την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή

4. Ποια είναι η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει κανείς άρση βαρών;

Η καταλληλότερη ηλικία είναι γύρω στα 10 με 11 χρονών, από ότι έχω ακούσει από μεγάλους προπονητές. Στην ηλικία 10 με 11 ετών μαθαίνουμε την τεχνική. Δεν επιβαρύνουμε τον οργανισμό και δεν καταπονούμε τα οστά και τους μυς,

γιατί τότε αναπτύσσεται το σώμα. Εάν καταπονούμε τους μυς, δεν θα υπάρξουν συνέπειες, απλά στην ηλικία εκείνη δεν χρειάζεται να ζορίζουμε έναν έφηβο.

5. Η άρση βαρών είναι ένα αγώνισμα στο οποίο υπερισχύει η τεχνική ή η δύναμη;

Η άρση βαρών είναι ένα άθλημα που υπερισχύει η τεχνική και, όσο τη βελτιώνεις, η δύναμη έρχεται από μόνη της.

6. Χρειάζονται κάποια συμπληρώματα διατροφής ή υγιεινή διατροφή για να αναπτυχθεί το μυϊκό σύστημα ενός νέου;

Το μυϊκό σύστημα ενός νέου αναπτύσσεται σωστά μόνο με σωστή υγιεινή διατροφή. Το να τρώμε σωστά και υγιεινά σίγουρα βοηθάει το μυϊκό σκελετό και γενικά το μυϊκό σύστημα. Σε επαγγελματικό επίπεδο ίσως να χρειαστούν κάποια συμπληρώματα διατροφής αλλά επιμένω πως μόνο με την ειδική διατροφή αναπτύσσεται το μυϊκό σύστημα.

7. Τόσο που έχει προοδεύσει η άρση βαρών στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια οφείλεται στον προπονητή Χρήστο Ιακώβου;

Η άρση βαρών τα τελευταία χρόνια έχει ανθίσει στην Ελλάδα. Όλα αυτά οφείλονται στο ότι υπήρξαν οι κατάλληλοι αθλητές και η πίστη και η θέληση των αθλητών και των προπονητών. Σίγουρα ο Χρήστος Ιακώβου είναι ένας μεγάλος προπονητής και φυσικά έχει καταφέρει πολλά, αλλά δεν αρκεί να είναι μόνο ο προπονητής, πρέπει να υπάρχει και η πίστη του αθλητή.

8. Τι συνέβη στην ελληνική ομάδα πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου και ποια είναι η άποψη σας;

Η εθνική ομάδα πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου είχε ένα δυσάρεστο γεγονός. Και αυτό συνέβη διότι είχε γίνει μία λάθος παραγγελία από τους υπεύθυνους, το ιατρικό team. Τα κανάλια όμως παρουσίασαν μια άλλη άποψη, η οποία δεν μπορεί να κατανοηθεί εύκολα από τον Έλληνα πολίτη. Εγώ επιμένω ότι ήταν ένα μεγάλο λάθος και δεν φταίνε σε τίποτα οι αθλητές.

9. Τι θα συμβουλευάτε έναν νέο αθλητή ο οποίος θα ήθελε να ασχοληθεί με ένα άθλημα; Χρειάζονται θυσίες;

Θα συμβούλευα έναν νέο, που θα ήθελε να ασχοληθεί με ένα άθλημα, να το κάνει, αρκεί να το πιστεύει μέσα του. Χρειάζονται αρκετές θυσίες, ωστόσο ο αθλητισμός ψυχικά και ηθικά προσφέρει πολύ περισσότερα από τις θυσίες που κάνεις.

10. Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμά σας για το 2008-09 και τι η προετοιμασία σας για τους Ολυμπιακούς αγώνες του Λονδίνου;

Το 2008-09 έχουμε ξεκινήσει την προετοιμασία, γιατί όπως κάθε χρόνο έχουμε το ευρωπαϊκό τουρνουά τον Απρίλη του 2009 και ο στόχος για το Λονδίνο είναι να συνεχίσω για να φέρω μεγαλύτερες επιτυχίες, αρκεί να είμαι υγιής.

11. Ποια είναι τα χόμπι σας;

Μου αρέσει πολύ η μουσική, το ίντερνετ και η καλή παρέα. Ρεμπέτικα, λαϊκά.

12. Αν μπορούσατε να αλλάξετε το άθλημα, ποιο θα διαλέγατε;

Δεν θα με γέμιζε κανένα άλλο άθλημα.



Ο Γκαρίπης Κώστας με τους μαθητές Αναστασιάδη Γιώργο και Πατραμάνη Πάνο



Ο Γκαρίπης Κώστας στην αυλή του Γυμνασίου με μαθητές της Γ' Τάξης