



## மாரத்தான் ஓடுதல்: காரணத்தை விட ஆசையின் பெருவெற்றி

- ரமேஷ் பொன்னுசாமி

இந்த மனிதர் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ஷூலி காலணியை அணிந்துகொண்டு, விரக்தியில் 20 நிமிடங்கள் ஓடத் தொடங்கினார். இந்த ஓட்டம் கோயம்புத்தூர் நகரத்தில், அப்போது ஓடும் பயிற்சி செய்பவர்கள் மத்தியில் ஒரு முக்கிய நிகழ்வாக இருக்கும் என்று யாரும் நினைத்து பார்க்கவில்லை, ரமேஷ் பொன்னுசாமி என்ற மாரத்தான் ஓட்ட வீரரும் கூட நினைத்து பார்க்கவில்லை. அப்போதிலிருந்து இன்று வரை 5 கண்டங்களில் பரவியுள்ள 26 நாடுகளில், 50 அரை மாரத்தான்களும், 15 முழு மாரத்தான்களும் ஓடியிருக்கிறார். மேலும், கோயம்புத்தூர் மாரத்தானை, அந்த நகரின் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகள் அட்டவணையில், எல்லோரும் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கும் ஒரு நிகழ்வாக இருக்குமாறு செய்து விட்டார்.

1995 முதல் 2001 வரை, ரமேஷ் ஆஸ்திரேலியாவில் தங்கியிருந்த பொழுது, தன்னால் தினமும் உடற்பயிற்சி நேரத்தை, தன் கால அட்டவணையில் திட்டமிட்டு செய்ய முடியவில்லை என்ற விரக்தியில் இருந்தார். பள்ளிப்பருவத்திலும், பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கும்

பொழுதும், விளையாட்டில் ஈடுபாடு இருந்ததால், சில வருடங்கள் ஸ்குவாஷ் விளையாட்டு ஆடிக்கொண்டிருந்தார், ஆனால், அவரது பணியில், அவர் அடிக்கடி பயணம் செய்ய வேண்டும் என்பதால், அவருடைய ஸ்குவாஷ் விளையாட்டுப் பயிற்சியும் பாதிக்கப்பட்டது. “என் பயணங்கள் ஒன்றின் போது, ஒரு நாள் காலை வேளையில், நான் ஒரு ஓட்டம் ஓடுவதற்கு திடீரென்று முடிவு செய்தேன்” என அவர் நினைவு கூறுகிறார். மேலும், “நான் எனது ஓட்ட நேரத்தை 20லிருந்து 25 நிமிடமாக கூட்டி, இறுதியில் 45 நிமிடமாக ஆக்கினேன். ஓடுவதில் மோகம் அதிகமாகி, கடைசியில் ஸ்குவாஷ் விளையாட்டை முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டு, ஓட்டுமொத்தமாக ஓடுவதில் முழுக்கவனம் காட்ட ஆரம்பித்து விட்டேன்” எனவும் அவர் சொல்கிறார்.

தினமும் 40 லிருந்து 45 நிமிடம் வரை, தனது சுக ஊழியருடன் ஓடிக்கொண்டிருந்த இந்த உடற்பயிற்சி ஆர்வலருக்கு, தனது நண்பர் காமிலி, சில நாட்களுக்கு முன்னர்தான் ஒரு குழந்தையை பெற்றெடுத்திருந்தாலும், மாரத்தானுக்கு தயாராகிக் கொண்டிருப்பது ஒரு நாள் தெரிய வந்தது. “அவன் 20 கி.மீ. ஓட்டத்திற்கு தன்னை தயார் படுத்திக்கொண்டிருக்கிறார் என்று என்னிடம் சொல்லும் பொழுது நான் மிகவும் ஆச்சரியப்பட்டேன். ஏன் நான் ஆச்சரியப்பட்டேன் என்றால், நான் அன்று வரை, நேரம் என்ற அடிப்படையில் ஓடிக்கொண்டிருந்தேனே தவிர, என் ஓட்டத்தின் தூரம் தெரியாமல் இருந்தேன். ஒரு குழந்தையை பிரசவித்தபின் அவரால் இவ்வளவு ஓட முடியும் என்றால், ஏன் என்னால் முடியாது என்று நினைத்து நானும் உத்வேகம் பெற்றேன்”.

2001-ல் ரமேஷ், முறையாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட, தனது முதல் அரை மாரத்தானை, குயின்ஸ்லாந்து மாநிலத்தில் உள்ள டௌன்ஸ்வில் என்ற ஒரு சிறிய நகரத்தில் ஓடி முடித்தார்.

அந்த ஆண்டுதான், ரமேஷின் மாரத்தான் பயணம் தொடங்கியது. அவர் இன்னும் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டுதான் இருக்கிறார். “நான், ஒரு மாரத்தானுக்கு எவ்வாறு பயிற்சியளிப்பது மற்றும் நேரத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஓட்டத்தை விட தூர அடிப்படையிலான ஓட்டத்திற்கு செல்வது குறித்து புத்தகங்களிலும் மற்றும் இணையத்திலும் படித்தேன்,” என அவர் கூறுகிறார். மாரத்தானுக்கு அறிமுகமாவதற்கு முன்னமே, அவரால் 16 கி.மீ. தொடர்ச்சியாக ஓட முடிந்தது, அதனால், தனது முதல் அரை மாரத்தானை 2 மணி 22 நிமிடங்களில் ஓடி முடித்தார்.

ஓடுவது என்பது நமது மனிதலையைச் சீராக்கும் அனுபவமாகும் என்று ரமேஷ் நம்புகிறார். நீங்கள் காலையில் எழுந்து ஓடும்போது, அது உங்களுக்கு சிந்திக்கவும் திட்டமிடுதலுக்கும் நேரம் கொடுக்கிறது. இது கிட்டத்தட்ட நகரும் நிலை தியானம் போன்றது. ‘எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சாதனை உணர்வைத் தருகிறது, ஏனென்றால் ஓய்விரக்கையில் உட்கார்ந்திருக்கும் அல்லது படுக்கையில் தூங்கும் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, நீங்கள் உடல் உறுதியுள்ளவராக ஆகுகிறீர்கள்,’ என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார். 2001 ஆம் ஆண்டில், ரமேஷ் இந்தியாவுக்கு வந்த பிறகு,

முருகப்பா குழுமத்தில் வேலைக்கு சேர்ந்து, பதுக்கோட்டை, கரூர் மற்றும் அறந்தாங்கி ஆகிய இடங்களில் உள்ள அந்நிறுவனத்தின் சர்க்கரை ஆலைகளை நிர்வகித்தார். அவர் தனது ஓட்டத்தைத் தொடர முடிந்தது மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களை தனது ஓட்டத்தில் சேர உக்குவித்தார். “நான் ஆரம்பத்தில் நானே ஓடத் தொடங்கினேன், ஆனால் மெதுவாக மனிதவள துறையினரோடு தொடர்பு கொண்டு, சக ஊழியர்களின் உடலுறுதி அளவை வரைபடமாக குறித்து, அதை பயன்படுத்தி, கட்டுடல் பெறுவதின் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் உணர முயற்சி எடுத்தேன். விடாமல் அவர்களுடன் கொண்ட தொடர்புகளுக்குப் பிறகு, அவர்கள் நடைபயிற்சி சந்திப்புகளில் கலந்து கொள்ள ஒப்புக்கொண்டனர். அங்கு அவர்கள் 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை விடுவிறுப்பாக நடப்பார்கள். பழமைவாதியானவரும், தனது வாழ்க்கையில் என்றுமே சிறிய கால் சட்டை அணிந்திராத தலைமைப் பொறியாளர் கூட, தானாக முன்வந்து இதில் இணைந்து கொண்டபின், அவருக்கும் இது ஒரு பழக்கமாக மாறிவிட்டது.” என்று அவர் கூறுகிறார்.

இருப்பினும், 2004 ஆம் ஆண்டில் ரமேஷ் சென்னைக்குக் குடி வந்தபோது, அவர் மீண்டும் மாரத்தான் சுற்றுக்கு வந்தார். அவர் மீண்டும் தனியாக ஓடத் தொடங்கினார், 2006 ஆம் ஆண்டில் அவர் “சென்னை ஓட்டக்காரர்கள்” இயக்கத்திற்கு அறிமுகப் படுத்தப்பட்டு அவர்களுடன் இணைந்தார். ‘நான் விரைவில் அவர்களுடன் ஓடத் தொடங்கினேன். மற்றும், எனக்கான தனி இலக்குகளை நிர்ணயித்தேன். 2006 டிசம்பரில், சிங்கப்பூரில் நடந்த இரவு முழு மாரத்தானிலும் பங்கேற்றேன்” என்று ரமேஷ் கூறுகிறார். பின்னர், அவர் 2008 ஆம் ஆண்டில், சென்னையில் நடந்த ஒரு அரை மாரத்தானிலும் பின்னர் ஹைதராபாத்திலும் நடந்த ஒன்றிலும் பங்கேற்றார். 2011 இல் ரமேஷ் கோவைக்கு குடி வந்தார். அவர் குறிப்பாக ரேஸ் கோர்ஸுக்கு அருகிலே தங்க முடிவு செய்தார். ஏனென்றால், அவர் தினமும், தனது வீட்டை விட்டு வெளியில் வந்த உடனே ஓட்டப்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்க வசதியாய் இருக்கும் என்பதற்காகத்தான். “இருப்பினும் நான் “சென்னை ஓட்டக்காரர்கள்” இயக்கத்தின் அங்கத்தினராக தொடர்ந்து இருந்து, கிழக்கு கடற்கரை சாலையில், வார இறுதியில் நடத்தப்படும் குறுகிய தூர ஓட்டங்களில் பங்கேற்றேன். பிறகு, 2012 இல் சென்னையில், விப்ரோ நிறுவனத்தின் ஆதரவுடன், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களுக்காக, ஓட்டப்பந்தய வீரர்களால் நடத்தப்படும் ஒரு மாரத்தான் போட்டியை நாங்கள் ஏற்பாடு செய்தோம்” என்று அவர் நினைவு கூறுகிறார்.. கோயம்புத்தூரில் இயங்கும் ஓட்டப்பந்தயக் குழுவைத் தொடங்க ரமேஷ் முடிவு செய்தார். உறுப்பினர்களாக இருந்த நான்கு பேருடன் ஒரு சிறிய முகநூல் குழுவைத் தொடங்கி, அவர்களுடன் அதிகாலையில் ஓடுவார். இக்குழு மெதுவாக 20-30 பேர் அளவுக்கு வளர்ந்தது. மிகவும் வெற்றிகரமான சென்னை மாரத்தானை, எல்லோரும் கண்டபின்னர், கோயம்புத்தூர் புற்றுநோய் அறக்கட்டளையும் அதன் தலைவர் டாக்டர் பாலாஜியும் ரமேஷை அணுகினர். கோயம்புத்தூரில் இதேபோன்ற ஒரு நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்ய உதவுவதற்கும்,

அறக்கட்டளையின் செயல்பாடுகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கும் நிதி திரட்டுவதற்கும், அந்த அறக்கட்டளை முன்வந்தது.

இந்த நெடுந்தூர ஓட்டப்போட்டி, ஒரு தடவை நடைபெறும் நிகழ்வாக மட்டும் இருக்கக்கூடாது, அது நடைபயிற்சி மற்றும் ஓட்டப்பந்தய வீரர்களை ஈர்க்கும் பரந்த அடிப்படையில், சமுதாயத்தின் அனைத்து பிரிவுகளிலிருந்தும் வயதினரிடமிருந்தும் பங்கு கொள்வதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று ரமேஷ் தெளிவாக இருந்தார். மேலும், முழு நிகழ்வும், உலகத் தரம் வாழ்ந்ததாகவும், கோயம்புத்தூர் இதற்கு முன்பு கண்டிராத ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றும் அவர் விரும்பினார். “நிகழ்ச்சியின் அமைப்பாளர்கள், ஆரம்பத்தில் 2,500 பங்கேற்பாளர்களை எதிர்பார்க்கிறோம் என்று சொன்னார்கள், ஆனால், நான் குறைந்தது 5,000 பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று உறுதியாக இருந்தேன்,” என்று அவர் நினைவு கூர்ந்தார். பின்னர், அவர் ஓட்டப்பந்தய பாதையை வடிவமைக்கவும் மற்றும் புறப்படும் இடம் முதல் சேரும் இடம் வரை விரைமான கட்டமைப்பை இயக்கவும், ஒரு தொழில்முறை நிறுவனத்தை அழைத்து வந்தார். 2013 ஆம் ஆண்டில் நகரில் நடந்த நிகழ்வின் முதல் பதிப்பில் 8,400 பேர் பங்கேற்றனர். மேலும், உடல் உறுதிக் கொள்கையுடன் ஒத்துப்போகும் நிறுவனங்கள், மருந்து தொடர்பில்லாத நிறுவனங்கள், ஆரோக்கியமற்ற உணவு தொடர்பில்லாத நிறுவனங்கள், நிகழ்வின் ஆதரவாளர்களாக இருக்க அவர் உறுதி செய்தார்.

ஐந்து ஆண்டுகளில், கோயம்புத்தூர் மாரத்தான் அளவு இரட்டிப்பாகியுள்ளது. அதாவது, 2019 ஆம் ஆண்டில், 16,000 பேர் மாரத்தான் ஓடினர். “முதல் ஆண்டில், நகரம் முழுவதும், கல்லூரிகள், விளையாட்டு மைதானங்கள் மற்றும் பூங்காக்களில் வழக்கமான நடைப்பயிற்சி செய்பவர்களிடம், துண்டு பிரசுரங்களை விநியோகிப்பதன் மூலம் கணிமான ஆதரவு திரட்டினோம். அவர்கள் ஓடி வந்தால் அல்லது குறைந்தபட்சம் 5 கி.மீ தூரம் நடந்தால், அவர்களுக்கு ஒரு சட்டை, பதக்கம் மற்றும் காலை உணவு கிடைக்கும் என்று நாங்கள் கூறினோம். பின்னர் பதிவு கட்டணம் பற்றி அவர்களிடம் சொன்னோம். பணம் செலுத்திதான் ஓட வேண்டுமா என்று மக்கள் பின்வாங்கியபோது, இது ஒரு நல்ல காரியத்திற்கான பங்களிப்பு என்றும் அதற்கு வரிச் சலுகை கிடைக்கும் என்றும் நாங்கள் அவர்களிடம் கூறினோம்” என்றார் ரமேஷ். கோவை மாரத்தானில், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களின் எண்ணிக்கை விரைவில் 20,000 வரை அதிகரிக்கும் என்று தான் எதிர்பார்ப்பதாக ரமேஷ் கூறுகிறார். “நாங்கள் பதிவுகளை நிறுத்தி முடியிருக்காமல் விட்டிருந்தால், எண்ணிக்கை ஏற்கனவே 20,000 ஐ எட்டி இருக்கக்கூடும். ஆனால் மிக விரைவில் வளர்வதற்குப் பதிலாக, படிப்படியாக நிலைப்படுத்தி வளர நாங்கள் விரும்புகிறோம்” என்று அவர் கூறினார்.

ரமேஷை இன்னும் பெருமைப்படுத்துவது என்னவென்றால், ஓட்டப்பந்தயத்தில் பங்கேற்கும் வீரர்கள், அடுத்த கட்ட நிலை பந்தயங்களுக்கு தகுதி



பெற்று முன்னேற்றம் பெறுகிறார்கள். முதல் முறையாக நடந்தவர்கள் அடுத்த முறை ஓடுகிறார்கள். முதல் வருடம் 5 கி.மீ. ஓடியவர்கள், அடுத்த ஆண்டு 10 கி.மீ. க்கு பதிவு செய்கிறார்கள் மற்றும் எங்கள் அரை மாரத்தான் ஓட்டத்திற்குப் பதிவு செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை கூட அதிகரித்துள்ளது. இது ஒருவரின் ஆர்வமிகுதியால் அவரையே அடிமைப்படுத்தக்கூடிய பழக்க நடவடிக்கையாகும் மற்றும் அதை ஒருமுறை முடித்தவர்கள் தங்களையே சவால் செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள்” என்று அவர் கூறினார். மேலும், மொத்த பங்கேற்பாளர்களில் 20% க்கும் அதிகமானவர்கள் பெண்கள் ஆவர்.

இந்த மனிதர், நடத்திய மாரத்தான்களுக்காக மதிக்கப்படுவதை விட, நெடுந்தூரம் ஓடுவதை இந்த நகரத்தில் ஒரு கலாச்சாரம் மற்றும் பழக்கமாக ஆக்கியதற்காக முக்கியமாக போற்றப்படுகிறார். “ஆரம்பத்தில் அனைத்து மாரத்தான் பயிற்சியாளர்களும், பயிற்சிக்காக ரேஸ் கோர்ஸ் மற்றும் அவினாசி சாலைக்கு வந்தனர். இப்போது எங்களிடம் சரவணம்பட்டி, கலாபட்டி, விலங்குரிச்சி, திருச்சி சாலை போன்ற ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஓட்டப்பந்தயக் குழுக்கள் உள்ளன. எனவே மக்கள், ரேஸ் கோர்ஸ் அடையவும், அதன் பின்னர் ஓடத் தொடங்கவும், நேரத்தை வீணாக்க வேண்டியதில்லை. அவர்கள் தங்கள் சொந்த பகுதி சுற்றுப்புறங்களிலேயே ஓடலாம்” என்று அவர் கூறினார்.

ஒரு நாள் பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையை 50,000 ஆக உயர்த்துவதோடு, தானும் மாரத்தானில் பங்கேற்க வேண்டும் என்பது ரமேஷின் கனவு. “ரேஸ் இயக்குநராக இருப்பதால், அன்றைய தினம் காவல்துறை, ஆம்புலன்ஸ்கள் மற்றும் பிற ஏற்பாடுகளை ஒருங்கிணைப்பவர் நான்தான், அதனால் என்னால் ஓட்டத்தில் பங்கேற்க முடியவில்லை. ஆனால் ஒரு நாள் அதுவும் நடக்கலாம்...” என்று அவர் புன்னகையுடன் கூறுகிறார். இந்த மனிதருடன் ஒரு மணிநேரம் செலவிட்டபின், “ஒரு மாரத்தான் என்பது நூற்றுக்கணக்கான மைல்கள். ஆனால், பந்தயமோ கடைசி 26.2 மைல்கள் மட்டுமே” என்று நீங்கள் உணர்வீர்கள்.