

“वर्ष 2000 की सर्दियों में जब मैं शिकागो में काम कर रहा था तो मैंने दौड़ना शुरू कर दिया था। फिर मैं अक्टूबर 2001 में शिकागो मैराथन में दौड़ा और बस दौड़ का नशा मुझ पर पूरी तरह छा गया। अब तक मैं पांच महाद्वीपों में 25 मैराथन दौड़ चुका हूं, कुछ विश्व चैम्पियनों से हाथ मिला चुका हूं और अपने ऐसे गैर-एथलीटों से दोस्ती कर चुका हूं। मैं समझता हूं कि दौड़ना काफी हद तक जीवन की तरह है। मेरा सपना 20 करोड़ भारतीयों में स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, आशावाद और प्रतिस्पर्धा की सुप्त संभावनाओं को जगा देना है। मैं चाहूंगा कि सब लोग दौड़ने के सुख का अनुभव पा सकें।”

-राहुल वर्गीज, संस्थापक, रनिंग एंड लिविंग

दौड़ने का आनंद

वैदेही अच्यर

वि

देश यात्राओं और अन्य जीवनशैलियों से बढ़ते परिचय के चलते भारत में भी स्वास्थ्य और आनंद के लिए दौड़ने का चलन बढ़ा है। इस चलन में शीर्ष भूमिका उन मैराथन धावकों की है जो विदेशों में, खासतौर पर अमेरिका में दौड़ते रहे हैं। संसार की पांच प्रमुख मैराथन दौड़ों में से तीन अमेरिका में आयोजित होती हैं- न्यू यॉर्क, बोस्टन, शिकागो। बाकी दो दौड़ों की मेजबानी लंदन और बर्लिन करते हैं। इंडियन इंस्ट्रियूट ऑफ मैनेजमेंट, अहमदाबाद के पूर्व छात्र राहुल वर्गाज ने एक सफल कारपोरेट कार्यक्षेत्र छोड़कर 'रनिंग एंड लिविंग' नाम के उस संगठन की स्थापना की है जिसका उद्देश्य भारतीयों को दौड़ने को प्रेरित करना है। द हिंदू मिट और द टेलीग्राफ में उनके स्तंभों ने जिन हजारों भारतीयों को प्रेरित किया है उनमें से एक मैं भी हूं।

अमेरिका में दौड़ की संस्कृति बहुत सुविकसित है- लाखों साधारण लोगों के अलावा जॉर्ज डब्ल्यू. बुश और बिल क्लिंटन जैसे भूतपूर्व राष्ट्रपति तक दौड़ने वालों में शामिल हैं। उदाहरण के लिए वर्ष 2008 में अपनी स्थापना के 50 वर्ष पूरे करने वाले संगठन द न्यू यॉर्क रोड रनर्स की सदस्य संख्या 45,000 से अधिक है। उसकी प्रचार प्रबंधक सारा हिन्दिंग कहती है, "हमारी सासाहिक दौड़ों में 300,000 से भी अधिक लोग भाग लेते हैं। उनका प्रमुख आयोजन आइएनजी न्यू यॉर्क सिटी मैराथन संसार की सबसे महान सड़क दौड़ों में से एक है जिसमें भाग लेने के लिए 105,000 से भी अधिक आवेदन आते हैं।"

वह याद दिलाती हैं, "अब तो खैर यह अमेरिका की अपनी समृद्ध परंपरा है लेकिन केन्या और अफ्रीका की दौड़ परम्पराएं बहुत पुरानी हैं। अमेरिका में दौड़ में रुचि जागी 1970 के दशक में।

उससे पहले तो सड़क पर दौड़ते दिखने वालों में मुक्केबाज़ मोहम्मद अली, सेना के लोग या फिर कुछ मुझीभर गैरसैनिक होते थे जिन्हें लोग सनकी मानते थे। दौड़ में रुचि जगाने का श्रेय बेबी बूमर पीढ़ी को जाता है जिन्होंने चुस्त-दुरस्त बने रहने के लिए सड़क दौड़ को अपनाया- यह एक ऐसा खेल है जिसके लिए कोई तामज्ञा नहीं चाहिए, जिसके नियम आप खुद बनाते हैं।"

जर्सी सिटी के सॉफ्टवेयर कार्यकर्ता प्रकाश मूर्ति कहते हैं, "अमेरिका में मैं जहां भी गया, मैंने पाया कि दौड़ लगाना काफी मजेदार है।" मूर्ति बैंगलूर के धावक समूह रनवॉकइंडिया के संस्थापक सदस्य हैं जो महीने के तीसरे रविवार को बैंगलूर के जेपी पार्क में पांच किलोमीटर की दौड़ आयोजित करता है। वह बताते हैं, "अमेरिका में लगभग सभी जगह, शहरों में, उपनगरों में, पार्कों में, दौड़ने और तेजी से चलने के लिए विशेष क्षेत्र हैं। अपने आसपास के पार्कों में लोगों को दौड़ते देखकर मुझे भी दौड़ने का शौक लगा।" मूर्ति का परिवार और मित्र रनवॉकइंडिया की गतिविधियां संचालित करते हैं। वह खुद अॉनलाइन सुझाव और परामर्श देते हैं और बीच-बीच में कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए भी आते हैं।

चेन्नई रनर्स के संस्थापकों में से एक विद्युत श्रीनिवासन मूर्ति से सहमत हैं। "लोगों को दौड़ने के लिए प्रेरित करना ही होगा।" चेन्नई रनर्स के सदस्य हफ्ते में छह दिन दौड़ते हैं, उनकी अपनी एक वेबसाइट है, और वह पांडिचेरी की ओर जाने वाली खूबसूरत सड़क ईस्ट कोस्ट रोड पर दौड़ आयोजित करते हैं। इस समूह के 300 से अधिक अॉनलाइन सदस्य हैं। वह कहते हैं, "हमें रोल मॉडल्स चाहिए। भारत में खेल प्राधिकरणों को स्थानीय स्तर पर अधिक आयोजन करने चाहिए। महीने में एक बार



पांच से दस किलोमीटर की दौड़ का आयोजन मैराथन दौड़ के आयोजन जितना कठिन नहीं है।"

वर्ष 1999 से बैंगलूर में रह रही जर्मन नागरिक सबीन टिएट्रा ने रनरगलर्सइंडिया की स्थापना की है जो केवल स्त्रियों का दौड़ क्लब है। वह कहती हैं, "बहुत सी स्त्रियों में जूते पहन कर दौड़ने के लिए निकल पाने लायक आत्मविश्वास नहीं होता, अधिक सूचना और अधिक समूह हों तो स्थिति कुछ सुधर सकेगी।" उन्होंने अपने समूह की स्थापना सभी स्तरों पर दौड़ने वाली स्त्रियों को एकजुट करने के उद्देश्य से की थी, रनरगलर्सइंडिया बैंगलूर में हर पखवाड़े स्त्रियों के लिए दौड़ आयोजित करता है, अन्य स्थानों पर भी इसकी शांखाएं खोलने की योजना है। यह समूह दौड़ से जुड़े मुहों पर सुझाव, मार्गदर्शन और प्रोत्साहन देता है और स्त्रियों को दौड़ के लिए प्रोत्साहित और प्रशिक्षित करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बना रहा है।





बिल्कुल ऊपर बाएं: वर्ष 2007 में मुंबई मैराथन में शहर के हजारों लोगों के साथ अफ्रीका और आस्ट्रेलिया के 500 एथलीट भी दौड़े।

ऊपर: अप्रैल 2009 में वाशिंगटन डी.सी. में 37 वीं चेरी ब्लॉसम दौड़ का एक नजारा।

दाएं: वर्ष 2003 की मैराथन दौड़ के दौरान न्यू यॉर्क में धावक वेराजानो-नैरोज पुल से ब्रुकलिन बर्ग जाते हुए।

नीचे, बिल्कुल बाएं: नई दिल्ली में अमेरिकी दूतावास के डिप्टी चीफ ऑफ मिशन स्टीवन जे. व्हाइट (बाएं) गत दिसंबर में स्पेशल ओलिंपिक फ्लेम ऑफ होप को वहां से गुजरने के अवसर पर थामे हुए। यह मशाल अमेरिकी राज्य आइडाहो ले जाई जा रही थी जहां फरवरी में स्पेशल वर्ल्ड विंटर गेम्स होने थे। साथ में हैं भारत के विशेष ओलिंपियन रागिनी राव और जोगिंदर बेदी।

नीचे, मध्य में: नई दिल्ली में अभिनेता अक्षय कुमार और अन्य मशाल के साथ दौड़ते हुए।

नीचे: वर्ष 2005 में नई दिल्ली में धावक मिल्खा सिंह 2006 के राष्ट्रमंडल खेलों का बैटन ले जाते हुए।



कुछ इस तरह दौड़ें

डॉ. कण्णन पुगजेंडी सुझा रहे हैं सुरक्षित दौड़ने के कुछ नुस्खे।

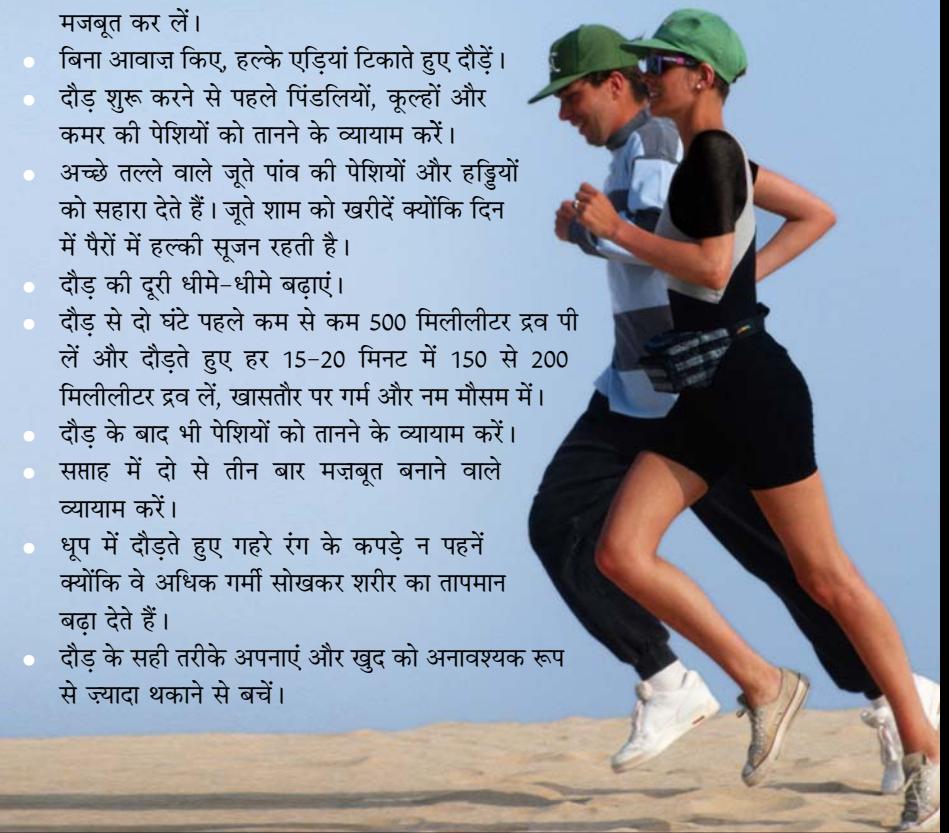
- दौड़ना शुरू करने से कम से कम एक सप्ताह पहले से बैठकें लगा कर और पिंडलियां उठाने के व्यायाम करके पैरों की मांसपेशियां मजबूत कर लें।
- बिना आवाज किए, हल्के एडियां टिकाते हुए दौड़ें।
- दौड़ शुरू करने से पहले पिंडलियों, कूलहों और कमर की पेशियों को तानने के व्यायाम करें।
- अच्छे तरले वाले जूते पांव की पेशियों और हड्डियों को सहारा देते हैं। जूते शाम को खरीदें क्योंकि दिन में पैरों में हल्की सूजन रहती है।
- दौड़ की दूरी धीमे-धीमे बढ़ाएं।
- दौड़ से दो घंटे पहले कम से कम 500 मिलीलीटर द्रव पीलें और दौड़ते हुए हर 15-20 मिनट में 150 से 200 मिलीलीटर द्रव लें, खासतौर पर गर्म और नम मौसम में।
- दौड़ के बाद भी पेशियों को तानने के व्यायाम करें।
- सप्ताह में दो से तीन बार मजबूत बनाने वाले व्यायाम करें।
- धूप में दौड़ते हुए गहरे रंग के कपड़े न पहनें क्योंकि वे अधिक गर्मी सोखकर शरीर का तापमान बढ़ा देते हैं।
- दौड़ के सही तरीके अपनाएं और खुद को अनावश्यक रूप से ज्यादा थकाने से बचें।

फोटो: विजय कुमार

मैराथन की मानक 42.2 किलोमीटर की दूरी से अधिक दूरी की दौड़ अल्ट्रा मैराथन।

दौड़ की राह में सबसे बड़ी चुनौती है अपनी आवश्यकताओं को नज़रन्दाज करने की आदत से पार पाना और यह स्वीकार कर पाना कि आधुनिक जीवन ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं को बढ़ा रही है। गलतफहमियां भी बाधक बनती हैं। चेन्नई के यंग मैन्स क्रिश्चियन एसोसिएशन के स्पोर्ट्स मेडिसिन सेंटर के निदेशक डॉ. कण्णन पुगजेंडी बताते हैं, “दौड़ने को लेकर हमारे समाज में बहुत सी गलतफहमियां हैं। लोगों को लगता है कि यह सुरक्षित नहीं है, कि दौड़ने और चलने में कोई खास फर्क नहीं है, कि दौड़ने से बुटनों की हड्डियां घिस जाती हैं, कि पंजों के बल दौड़ना ही ठीक है, कि सिर्फ दौड़ना ही पर्याप्त वर्जिश नहीं है।” लम्फी दूरी के धावक पुगजेंडी कई भारतीय खेल प्रतिनिधिमंडलों के साथ विदेश यात्राओं पर जा चुके हैं, वह योग, प्राणिक चिकित्सा, युद्धक कलाओं और अपने चिकित्सा ज्ञान को मिलाकर शास्त्रीय नर्तकों, सेना और पुलिसकर्मियों के लिए प्रशिक्षण प्रक्रियाएं तैयार करते हैं। वह कहते हैं, “असली बात है सुरक्षित ढंग से दौड़ना। इसके कुछ साधारण नियम हैं- बस उनका पालन करें।” (बॉक्स देखें)।

धावक उनकी बात को उदाहरण से सिद्ध भी करते हैं। “दौड़ना मेरे लिए जीवन, पहले प्रेम जैसा महत्वपूर्ण है,” कहते हैं देश के गिनेचुने पेशी-



प्रोत्साहन सचमुच बहुत प्रेरित करता है। अगस्त 2008 में हैदराबाद की पहली मैराथन आयोजित करके चर्चा में आए समूह हैदराबाद रनर्स के अग्रणी सदस्य राजेश वेट्चा कहते हैं, “न्यू यॉर्क मैराथन में दर्शकों का उत्साह देखने लायक होता है। मैंने उसमें दौड़कर बहुत कुछ सीखा। संकेत चिह्न, प्रशासनिक सहायता, आयोजन में धावकों की महत्वपूर्ण भूमिका और कदम-कदम पर दर्शकों से मिलने वाली प्रशंसा भलाए नहीं भूलती। इस दौड़ का रास्ता शहर के पांचों बौरोज़ से हो कर जाता है और मौसम भी शानदार होता है। सेंट्रल पार्क में दौड़ना उत्साह और स्फूर्ति भर देता है।”

बैंगलूरु के रनर्स फॉर लाइफ के संस्थापक सदस्य

ज्यादा जानकारी के लिए:

रनिंग एंड लिविंग

<http://www.runningandliving.com/>

न्यू यॉर्क रोड रनर्स

<http://www.nyrr.org/>

चेन्नई रनर्स

<http://www.chennairunners.com/>

रनर्स फॉर लाइफ

<http://runnersforlife.com/>



बैंगलूरु में एक आयोजन के दौरान दौड़ में शामिल बच्चे।

आनन्द भारती कहते हैं, “दौड़ का सबसे कठिन हिस्सा है बिस्तर से दरवाजे तक की दूरी। यह चुनौती हम सब प्रतिदिन झेलते हैं।” उनके समूह की सदस्यता संशुल्क है। उसका एक सक्रिय गूगल समूह भी है जिसके 1,000 से भी अधिक सदस्य हैं। यह समूह कई आयोजन करता है जिनमें प्रमुख है 20 किलोमीटर की रिले रेस अर्बन स्टैम्पीड और

अस्थि विशेषज्ञों में से एक, अल्ट्रा मैराथन धावक डॉ. रजत चौहान। बैंगलूरु के मणिपाल हॉस्पिटल के खेल और व्यायाम चिकित्सा विभाग के पूर्व अध्यक्ष चौहान कई खेल दलों के चिकित्सक और बैक 2 फिटनेस नाम के एक स्वास्थ्य सेवा व्यवसाय के संस्थापक निदेशक हैं। वह कहते हैं, “मैं दो बरस पहले भारत लौटा। मैं निष्क्रिय जीवन जी रहे लोगों को सक्रिय होकर दौड़ने को प्रेरित करना चाहता हूं। महत्वपूर्ण दौड़ना है- कितनी देर में, कितनी दूरी

जैसी बातों का खास मतलब नहीं।”

दौड़ने के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि यह धावकों को अपने नियम निर्धारित करने की छूट देता है। चेन्नई के सॉफ्टवेयरकर्मी एस.राजेश कहते हैं, “मैं बहुत सिगरेट पीता था। बहुत धीमा दौड़ता था—अब भी धीमे ही दौड़ता हूं। मुझे लगता था कि मेरी रफ्तार चलने से कुछ ही ज्यादा है। फिर मैंने जॉन ‘द पैरिवन’ बिंगम के लेख (www.runnersworld.com पर शानदार लेख उपलब्ध है) को पढ़ा और धीरे-धीरे मेरी दौड़ सुधर गई। मैं अब तक चेन्नई रनर्स ग्रुप के साथ चार हॉफ मैराथन दौड़ चुका हूं। और इस पूरी प्रक्रिया में सबसे अच्छी बात यह रही कि मेरी धूम्रपान की आदत छूट गई।”

दौड़ना एक समतापरक और दोस्ताना खेल भी है। दोस्ताना व्यवहार थके पैरों को बहुत राहत देता है। फरवरी 2008 में हांगकांग मैराथन में दो उत्तर कोरियाई स्त्री धावकों ने एक-दूसरे के हाथ थामे हुए दौड़ पूरी की। इन गर्भियों में चेन्नई रनर्स के साथ पहली बार दौड़ते मुझे 40 की उम्र पर पहुंच

दाएं: वर्ष 2008 में न्यू यॉर्क सिटी मैराथन में धावकों का हाँसला बढ़ाते दर्शक।

रही, दो बच्चों की भारी-भरकम मां और एक प्रकाशन कंपनी की अधिकारी ने चार किलोमीटर की दौड़ पूरी करने में मदद की। अब मेरे मित्र बन चुके के.पी.सुरेश ने दौड़ से वजन कम होने के शानदार किस्से सुनाकर मुझ से अब तक की मेरी सबसे लम्ही दौड़ पूरी करवा ली।

उठाइए—दौड़ खुद को पूरा कर लेगी। दो बरस पहले मेरा वजन 20 किलो ज्यादा था और मैं एक मिनट भी दौड़ नहीं पाती थी। अगर मैं यह कारनामा कर सकती हूं तो आप भी कर सकते हैं।” सचमुच बदलाव की ताकत हमारे अपने पैरों में मौजूद है।



चुस्त-दुरुस्त सबीन मंत्र देती हैं, “पहला कदम

बैदेही अव्यापकार और संयोगकार हैं और चेन्नई में रहती हैं।



बोस्टन मैराथन

युगेश माथुर

एथेंस, यूनान के पहले आधुनिक ओलिम्पिक खेलों से प्रेरित होकर 1897 में पहली बार अमेरिका के उत्तर-पूर्वी राज्य मेसाचूसेट्स में आयोजित बोस्टन मैराथन का इतिहास एक सदी से भी अधिक लम्बा है। यह संसार की सबसे पुरानी शहर पर केंद्रित मैराथन है जिसमें हर बरस 20,000 के करीब लोग 42.195 किलोमीटर लाडी घुमावदार सड़कों पर दौड़ते हैं और लाखों लोग उनका उत्साह बढ़ाते हैं।

मैराथन के रास्ते में पड़ने वाले आठ शहर और कस्बे—हॉफिंगटन, ऐशलैंड, फ्रेमिंगहम, नैटिक एंड वेलेजली, न्यूटन, ब्रूकलाइन और बोस्टन—अनूठी अमेरिकी दृश्यावली का हिस्सा माने जाते हैं और धावकों का कहना है कि यह मैराथन दौड़ उस अमेरिकी भावना का प्रतिनिधित्व करती है।

परम्परागत रूप से 20 अप्रैल को पैट्रियॉट्स डे पर आयोजित यह दौड़ अपने कठिन स्तर के लिए विख्यात है। इसे निर्धारित समय में पूरा कर लेना ही एक बड़ी उपलब्धि माना जाता है। यह समयावधि दौड़ने वाले की आयु के हिसाब से तय की जाती है।

इस मैराथन की ख्याति इसकी राह में आने वाली बाधाओं के कारण भी है जिनमें से प्रमुख न्यूटन की पहाड़ियां हैं। ये पहाड़ियां बहुत ऊंची तो नहीं हैं लेकिन 25 किलोमीटर के निशान के तुरंत बाद इन पर चढ़ना अच्छे-अच्छे धावकों के हाँसले पस्त कर देता है।

अपने शताब्दी वर्ष में बोस्टन मैराथन ने सबसे अधिक धावकों को आकृष्ट किया—कुल 38,708 लोगों ने दौड़ शुरू की और 35,000 से अधिक लोगों ने दौड़ पूरी की। इस प्रयास को गिनेस बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स ने मान्यता दी है।

बोस्टन मैराथन के कुछ अन्य मील के पथ्थर हैं: 1966 में पहली स्त्री का इसमें जबर्दस्ती भाग लेना (वह शुरुआत की रेखा के पास झाड़ियों में छिपी रही और दौड़ शुरू होते ही उसमें शामिल हो गई), 1972 में स्त्रियों को दौड़ में भाग लेने की अनुमति मिलना, 1975 में बॉब हॉल को अधिकारिक रूप से प्रतियोगी के रूप में मान्यता देकर व्हीलचेयर पर दौड़ने वालों को शामिल करने वाली पहली महत्वपूर्ण



सत बार टूर द फ्रांस साइकिल प्रतियोगिता के विजेता और कैंसर पर विजय पाने वाले लास आर्मस्ट्रिंग (बीच में) वर्ष 2008 में हॉपकिंटन, मेसाचूसेट्स में 112वां बोस्टन मैराथन की प्रारंभिक लाइन को पार करते हुए। इसमें 25 हजार लोगों ने भाग लिया।

मैराथन बनाना। हॉल ने दौड़ के निदेशक विल क्लोनी से वचन लिया था कि अगर उन्होंने तीन घंटे के अंदर दौड़ पूरी कर ली तो उन्हें बोस्टन एथलेटिक एसोसिएशन दौड़ पूरा करने का प्रमाणपत्र देगी। हॉल ने दौड़ 2 घंटे 58 मिनट में पूरी की।

पहली बोस्टन मैराथन के विजेता को पुरस्कार में जैतून की पत्तियों का मुकुट मिला था। आज विजेताओं को लाखों डॉलर के पुरस्कार और उपहार मिलते हैं। नकद पुरस्कार प्राप्त करने वाले पहले धावक रॉब डे कैस्टेला को 1986 में 60 हजार डॉलर और एक मर्सीडीज बैंज कार मिली थी। उन्होंने 2 घंटे 7 मिनट और 51 सेकेंड में दौड़ पूरी की थी। 2008 तक पुरस्कारों और बोनस के रूप में 110 लाख डॉलर से अधिक की राशि बांटी जा चुकी है।

<http://www.bostonmarathon.org/>

<http://www.adventure-marathon.com/Boston-Marathon.aspx>