

”سال ۲۰۰۰ میں یہاں شکاگو میں اپنے قیام کے پہلے موسم سرما کے دوران میں نے دوڑنا شروع کیا تھا۔ پھر اکتوبر ۲۰۰۱ میں میں نے شکاگو میراتھن دوڑ میں حصہ لیا۔ تب سے میں دوڑ ہی رہا ہوں۔ میں پانچ براعظموں میں ۲۵ میراتھن دوڑ میں حصہ لے چکا ہوں، کئی عالمی چمپینوں سے ہاتھ ملا چکا ہوں اور اپنی ہی طرح سے کئی غیر اتھلیٹس سے دوستی بھی کر لی ہے۔ میرا خیال ہے کہ دوڑنا بہت حد تک زندگی کی طرح ہے۔ میرا خواب یہ ہے کہ میں ۲۰ کروڑ ہندوستانیوں کو صحت بخور اعتمادی، امید پرستی اور مقابلہ کی اہلیت میں اضافہ کے اپنے امکانات سے واقف کرا سکوں۔ میں چاہتا ہوں کہ ہر کوئی دوڑنے کی خوشی کا تجربہ کرسکے۔“

—راہل ورگیز، رنگ اینڈ لیونگ کے بانی

آگے بڑھتے کامیاب قدم

ویدہی ائیر

جیسے

جیسے لوگوں میں سز کرنے اور دوسروں کی طرز حیات کو دیکھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے ویسے ویسے ہندوستان میں صحت اور مسرت کے لئے شوق سے دوڑنے والوں کی تعداد بھی بڑھ رہی ہے۔ اس تحریک کی قیادت دوڑنے والوں کے وہ گروپ کر رہے ہیں جن کو بیرون ملک خاص کر امریکہ میں میراتھن دوڑ میں حصہ لینے والوں نے قائم کیا ہے۔ امریکہ وہ ملک ہے جہاں پانچ بہت بڑی میراتھن دوڑوں میں سے تین نیویارک، شکاگو اور بوسٹن میں منعقد ہوتی ہیں۔ بڑی پانچ میراتھن دوڑوں میں سے دیگر دو لندن اور برلن میں ہوتی ہیں۔ انڈین انٹیٹیوٹ آف منیجمنٹ، احمد آباد سے فارغ رائل ورگیز نے ہندوستانی عوام کو اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے دوڑنے کی تحریک دینے کی غرض سے ایک تنظیم ”رنگ اینڈ لیوگ“ قائم کی۔ اس کام کے لئے انہوں نے اپنی کامیاب عملی زندگی تک ترک کر دی۔ ”ہندو“ ”منٹ“ اور ”ٹیلی گراف“ میں رائل ورگیز کے جو کالم چھپتے ہیں ان کو پڑھ کر راقم الحروف سمیت بہت سے ہندوستانیوں کو دوڑنے کی تحریک ملی ہے۔

امریکہ میں لمبی دوڑ ایک ارتقائی کھڑ ہے۔ ایک ایسی روایت جس کے پیروکاروں میں عام آدمی بھی ہیں اور مشہور و معروف لوگ جیسے کہ سابق صدر جارج ڈبلیو بوش اور بل کلائنٹن بھی جو اپنی سگرت سروں کے ایجنٹوں کے ساتھ دوڑا کرتے تھے۔ مثال کے طور پر نیویارک روڈرز آگرنائزیشن نے ۲۰۰۸ میں اپنا ۵۰واں یوم تاسیس منایا اور اس کے ممبروں کی تعداد ۳۵،۰۰۰ سے زائد ہے۔ اس گروپ کے لئے میڈیا تعلقات کی ٹیچر سارہ جن گھیک کا کہنا ہے کہ ”ہم لوگ اپنی ہفتہ وار دوڑ میں تین لاکھ سے زائد لوگوں کو جمع کر لیتے ہیں۔“ پریمیر تقریب ”آئی این جی نیویارک سٹی میراتھن“ ہے جس کو دنیا کی عظیم سڑک دوڑوں میں گنا جاتا ہے اور جس کے لئے تقریباً ۱۰۵،۰۰۰ درخواست دہندگان اپنی درخواستیں بھیجتے ہیں۔

جن گھیک نے بتایا کہ ”امریکہ میں اب دوڑنے کی ایک ٹھوس روایت قائم ہوئی ہے۔ لیکن یہ ہمیشہ سے نہیں ہے۔ جن لوگوں کے یہاں یہ روایت بہت پرانی ہے وہ کیوبا اور ایتھوپیا کے افریقی ہیں۔ ۱۹۷۰ کی دہائی میں

دوڑنے کا معاملہ عروج کو پہنچا تو لوگ اسپورٹس میں دلچسپی لینے لگے۔ ۱۹۷۰ سے پہلے اپنے آپ کو چست درست رکھنے کے لئے دوڑنے کی کوئی روایت نہیں ملتی۔ سڑکوں پر جوگنگ کے لئے تب جو لوگ نکلا کرتے تھے ان میں یا تو محمد علی جیسے باکسر ہوتے تھے، یا فوج کے لوگ تاکہ وہ تندرست ہوتانا رہیں، مٹی بھر کچھ اور لوگ بھی مسرتی رفتار سے دوڑنے کے لئے ہار نکلتے تھے جن کو عام لوگ خطمی سمجھتے تھے۔ دوڑنے کی طرف لوگوں کے اس بڑی طرح مائل ہونے کے پیچھے لوگوں کی یہ خواہش کارفرما ہے کہ وہ اپنی چستی مزید بہتر بنا سکیں۔ ۱۹۲۰ اور ۱۹۳۰ کی دہائی کے نوجوانوں کی عمریں ڈھلنے لگیں تو انہیں احساس ہوا کہ وہ ہمیشہ ہمیش یوں ہی زندہ نہیں رہیں گے۔ اس سلسلے میں وہ کچھ کرنا چاہتے تھے۔ دوڑنا ایک ایسا اسپورٹس تھا جس تک رسائی آسان ہے اور اس میں حصہ لینا بھی متاثر آسان ہے۔“

سافٹ ویئر کے ایک ماہر پرکاش مورتی ہیں۔ وہ جرمنی میں رہتے ہیں اور نیویارک میں کام کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ”امریکہ میں اور بیشتر دیگر مقامات پر دوڑنا کافی پر لطف شوق ہے۔“ وہ بنگلور میں واقع ایک ریز گروپ ’رن واک انڈیا‘ کے سرگرمی بانی رکن ہیں۔ یہ انجمن دیگر تقریبات کا اہتمام تو کرتی ہی ہے تیسرے سے اتوار کو بنگلور کے بے پی پارک میں ۵ کلو میٹر کی دوڑ کا بھی اہتمام کرتی ہے۔ پرکاش مورتی کا کہنا ہے کہ ”امریکہ میں تقریباً ہر جگہ دوڑنے کے لئے مخصوص گیلڈنڈیاں موجود ہیں۔ شہروں کے اندر بھی مضامقات میں بھی اور سرکاری پارکوں میں بھی۔ اپنے محلہ میں پارکوں کے اندر بہت سے لوگوں کو دوڑنا دیکھ کر میں نے بھی دوڑنا شروع کر دیا۔“

’رن واک انڈیا‘ کو چلاتے رہنے میں ان کے احباب و اعزاء ان کا ہاتھ بناتے ہیں۔ وہ انٹرنیٹ پر لوگوں سے رابطہ قائم کے رہتے ہیں اور بعض اوقات مخصوص تقریبات میں شرکت کے لئے امریکہ سے بنگلور جاتے بھی ہیں۔ چھٹی ریز کے بانیوں میں سے ایک دو بیوت سری نواسن کا کہنا ہے کہ ”لوگوں کو دوڑنے کے لئے حوصلہ افزائی کرنے کی ضرورت ہے“ اس گروپ کے ممبران رضا کارانہ طور پر ایک ویب سائٹ چلا رہے ہیں، وہ سب ہفتہ میں چھ دن ملتے ہیں اور ایک ساتھ دوڑتے ہیں۔ وہ لوگ ایسٹ



راہبھن سنگھ، ایس ایس او، ایس ایس او، ایس ایس او

کوٹ روڈ سے پانڈیچری تک خوبصورت منظرہ کے درمیان دلکش دوڑ کا بھی اہتمام کرتے ہیں۔ چھٹی ریز آن لائن گروپ میں ۳۰۰ سے زائد اراکین ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ”ہندوستان میں ہمیں لائق تھلیڈ شخصیتوں کی ضرورت ہے۔ یہاں ضروری ہے کہ اہل اسپورٹس حکام اور زیادہ مقامی کھیلوں کا اہتمام کریں۔ ایک مینیجمنٹ کم از کم ایک اہتمام۔ پانچ کلو میٹر کی دوڑ اور ۱۰ کلو میٹر کی دوڑ بھر پور میراتھن سے کم پرائز نہیں ہے۔“

ایک جرمن خاتون سین ٹیٹے ۱۹۹۹ میں بنگلور منتقل ہوئیں۔ انہوں نے لڑکیوں کے لئے مخصوص ایک دوڑ کلب کھولا ہے۔ جس کا نام ریز گرلس انڈیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ”بہت سی عورتوں میں خود اعتمادی کی کمی ہے جس کی وجہ سے وہ دوڑنے والے جوتے پاؤں میں ڈال کر سڑک پر نکلنے میں جھجک محسوس کرتی ہیں۔ زیادہ سے زیادہ معلومات کی ترسیل اور زیادہ سے زیادہ رنگ گلوب کے قیام سے حالات سدھر جائیں گے۔“ انہوں نے یہ انجمن اس مقصد کے تحت قائم کی کہ ایک ایسا ماحول بنا سکیں جس میں ہر سطح کی خاتون رز سیکھا ہو کر دوڑیں۔ یہ ایک طرح سے ایک دوسرے کو سہارا دینے کا معاملہ بھی ہے۔ دوڑنے سے تعلق رکھنے



لوہت سنگھ



لوہت سنگھ



وران نیلسن © ایئر ٹیلیو نیپالو می

اوپر دائیں: ۲۰۰۷ء کے ممبئی میراتھ میں افریقہ اور آسٹریلیا کے تقریباً ۵۰۰ ایتھلیٹوں نے دوڑ مکمل کی۔ اس دوڑ میں ہزاروں مقامی شہریوں نے حصہ لیا۔ اوپر: ایک رنر، واشنگٹن میں واقع نائٹل بیسن سے قطار میں کھڑے چیری کے درختوں کے درمیان سے گزرتا ہوا۔ اس موسم میں تقریباً لاکھ سیاح سالانہ قومی چیری بلوسم فیسٹول منانے کے لئے دوڑ میں حصہ لیتے ہیں۔ بائیں: ۲۰۰۳ء میراتھ کے دوران نیویارک کے بروکلن میں داخل ہوتے ہوئے ویرا زانو برج پر دوڑنے والوں کا ہجوم۔ نیچے دور دائیں: امریکی سفارت خانہ، نئی دہلی میں ڈپٹی چیف آف مشن اسٹیون جے. واٹ (بائیں) اسپیشل اولمپکس مشعل برائے امید اٹھائے ہوئے۔ فروری میں ریاست ایڈاھو میں منعقد ہونے والے اسپیشل اولمپکس عالمی سرمائی گیمز کی یہ مشعل گذشتہ دسمبر میں دہلی سے گزری۔ ہندوستان کے اسپیشل اولمپکس راگنی راؤ اور جوگندر بڈی نے مشعل کی قیادت کی۔ نیچے درمیان میں: اداکار اکشے کمار اور دیگر نئی دہلی میں مشعل کے ساتھ دوڑتے ہوئے۔ نیچے: رنر ملکھا سنگھ، ۲۰۰۵ء میں نئی دہلی میں ۲۰۰۶ء دولت مشترکہ کھیلوں کی بیٹن اٹھائے ہوئے۔



میش سورج © ایئر ٹیلیو نیپالو می

بہت آگے جانا ہے

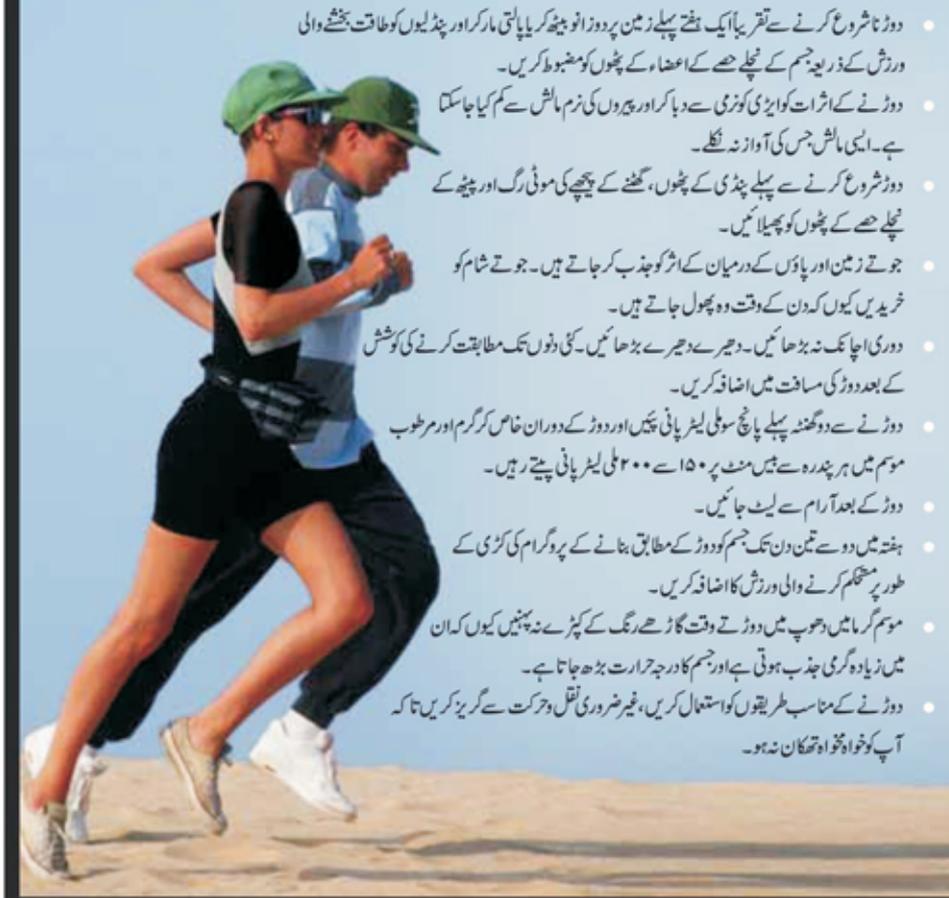
دوڑ شروع کرنے والوں کے لئے محفوظ طریقے سے دوڑنے کے بارے میں ڈاکٹر کانن ہوگا ڈیٹھی کے کارآمد مشورے۔

سوا کچھ اور محسوس نہیں کریں گے کہ آپ کو تھریک مل رہی ہے۔“
’بنگلور رنرز فار لائف‘ کے بانی رکن آنند بھارتی نے بتایا کہ ”اس دوڑ میں جو سب سے زیادہ مشکل مسافت طے کرنی پڑتی ہے وہ آپ کے بستر سے آپ کے دروازے تک کی ہے۔“ یہ تنظیم صرف دوڑنے والوں کی ہے اور رنرز اس میں چند بھی دیتے ہیں۔ بھارتی کا کہنا ہے کہ ”اس دوری کا طے کرنا ایک ایسا چیلنج ہے جس کا سامنا ہم میں سے ہر کسی کو کرنا پڑتا ہے۔“ رنرز فار لائف کا ایک سرگرم گولگ گروپ بھی ہے جس میں ایک ہزار سے زائد رنرز شامل ہیں۔ ۲۰ کلومیٹر کی کارپوریٹ ریلی جس کا نام ”اربن اسٹیمپڈ“ رکھا گیا ہے، کے پیچھے بھی انجمن ہے۔ جن دوسری میراتھن دوڑوں کا اہتمام کیا جاتا ہے ان میں الٹرا میراتھن شامل ہے۔ اس میں میراتھن دوڑ کی معیاری مسافت ۲۲.۲ کلومیٹر سے زیادہ کی مسافت طے کرنی ہوتی ہے۔

دوڑنے میں جو سب سے بڑی دشواری سامنے آتی ہے وہ اپنے آپ کی تردید اور اس سچائی کا اعتراف ہے کہ عہد جدید کی طرز حیات ہی تمام مسائل کی اصل وجہ ہے۔ غلط تصورات کی وجہ سے بھی دوڑنے کی تھریک کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ چینی میں اسپورٹس پرفارمنس اسسٹینٹ ری ٹیٹی لی ٹیشن ریسرچ کونسلنگ انٹرنی ٹیوٹ سے وابستہ اور بیگ مین کرچین ایسوسی ایشن کے اسپورٹس میڈیسن سینٹر کے ڈائریکٹر ڈاکٹر کانن ہوگا ڈیٹھی کا کہنا ہے کہ ”دوڑنے کے بارے میں بہت سی خیالی باتیں عام ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ دوڑنا محفوظ نہیں ہے۔ تیز تیز چلنا ہی دوڑنے کے برابر ہے۔ دوڑنے کی وجہ سے گھٹنے ٹھک جاتے ہیں اور آسٹیو آرٹھرائٹس کا روگ لگ جاتا ہے۔ بچوں پر دوڑنا بہتر ہے۔ یہاں تک کہ دوڑنا ہی خاطر خواہ ورزش ہے۔ ان میں سے کوئی بھی خیال درست نہیں ہے“ پوگا ڈیٹھی



دور تک دوڑنے والے رنرز ہیں۔ ہندوستان کے کئی اسپورٹس وفد کے ساتھ بیرونی ملکوں کے دوروں پر جا چکے ہیں۔ پوس الپکاروں، ملٹری کیتھون اور کلاسکی رقاصوں کے لئے انہوں نے کئی تربیتی پروگرام تیار کئے ہیں۔ وہ اس سلسلے میں ایک نئی طریقہ کار اپناتے ہیں۔ فیڈ بیک اور تھریک کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ اسپورٹس میڈیسن کو بھی۔ اس میں یوگا شامل کرتے ہیں۔ ہاتھ کے کس کے ذریعہ جسم کی توانائی بڑھانے کے لئے پرابک طریقہ علاج کو بھی شامل کرتے ہیں۔ اور مارش آرٹس کو بھی۔ اپنے میڈیکل علم کی



- دوڑنا شروع کرنے سے تقریباً ایک تہے پہلے زمین پر دوڑنا نو بیٹھ کر یا پاتی مار کر اور پنڈلیوں کو طاقت بخشنے والی ورزش کے ذریعہ جسم کے نچلے حصے کے اعضاء کے پھول کو مضبوط کریں۔
- دوڑنے کے اثرات کو بڑی کوزی سے دبا کر اور پیروں کی نرم مائش سے کم کیا جاسکتا ہے۔ ایسی مائش جس کی آواز نہ نکلے۔
- دوڑنا شروع کرنے سے پہلے پنڈی کے پھول، گھنے کے پیچھے کی موٹی رگ اور پیچھے کے نچلے حصے کے پھول کو پھیلائیں۔
- جوتے زمین اور پاؤں کے درمیان کے اثر کو جذب کر جاتے ہیں۔ جوتے شام کو خریدیں کیوں کہ دن کے وقت وہ پھول جاتے ہیں۔
- دوری اچانک نہ بڑھائیں۔ دھیرے دھیرے بڑھائیں۔ کئی دنوں تک مطابقت کرنے کی کوشش کے بعد دوڑ کی مسافت میں اضافہ کریں۔
- دوڑنے سے دو گھنٹہ پہلے پانچ سو ملی لیٹر پانی پینیں اور دوڑ کے دوران خاص کر گرم اور مرطوب موسم میں ہر پندرہ سے بیس منٹ پر ۱۵۰ سے ۲۰۰ ملی لیٹر پانی پیتے رہیں۔
- دوڑ کے بعد آرام سے لیٹ جائیں۔
- ہفتہ میں دو سے تین دن تک جسم کو دوڑ کے مطابق بنانے کے پروگرام کی کوزی کے طور پر منظم کرنے والی ورزش کا اضافہ کریں۔
- موسم گرما میں دوڑنے میں دوڑتے وقت گاڑھے رنگ کے کپڑے نہ پہنیں کیوں کہ ان میں زیادہ گرمی جذب ہوتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے۔
- دوڑنے کے مناسب طریقوں کو استعمال کریں، غیر ضروری نقل و حرکت سے گریز کریں تاکہ آپ کو خواہ مخواہ تھکان نہ ہو۔

والے معاملات میں مشورہ، رہنمائی اور حوصلہ افزائی کا سہارا۔ رنرز گریس انڈیا، بنگلور میں ہر پندرہ دن بعد صرف لڑکیوں کی دوڑ کا اہتمام کرتا ہے۔ دوسرے شہروں میں بھی اس کی شاخیں کھولی جارہی ہیں۔ باضابطہ تربیتی کورسوں جیسے کہ ”کوچ ٹو ۵ کے“ کا اہتمام کیا جا رہا ہے تاکہ ان عورتوں کی مدد ہو سکے جو دوڑنا شروع کرنا چاہتی ہیں۔ اس میں کوئی شہ نہیں کہ حوصلہ افزائی بہت مضبوط ترغیب ہوتی ہے۔ حیدرآباد رنرز کی کورٹیم کے ممبر راجیش دھیا کہتے ہیں کہ ”نیویارک میراتھن میں جھوم کی حمایت ایک بڑا مظہر ہے۔“ دھیا کی تنظیم نے حیدرآباد میں پہلی میراتھن دوڑ کا اہتمام اگست ۲۰۰۸ میں کیا اور اس اچھے کام کے لئے ان کی سائنس بھی کی گئی۔ انہوں نے بتایا کہ ”میں

مزید معلومات کے لئے:

رننگ اینڈ لیونگ
<http://www.runningandliving.com/>
 نیویارک روڈ رنرس
<http://www.nyrr.org/>
 چنئی رنرس
<http://www.chennai-runners.com/>
 رنرس فار لائف
<http://runnersforlife.com/>

بنگلور میں ایک موقع پر دوڑتے بچے۔
 نے (این وائی سی میراتھن) دوڑنے کے تجربے سے، دوڑ کی راہ میں لگائے گئے بیٹروں اور پوسٹروں سے، انتظامی حکام کے مددگار رویہ سے اور تقریب کے اہتمام میں رنرز کے کلیدی رول سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ دوڑ کا راستہ شہر کے پانچوں خطوں سے ہو کر گزرتا ہے۔ موسم بہت اچھا رہتا ہے اور راستے میں ہر قدم پر آپ کو جو احترام ملتا ہے وہ سب سے بڑا انعام ہے۔ آپ صرف سینٹرل پارک میں دوڑنے اور آپ اس کے

سرٹیس جو اب میری دوست ہیں میرے سب سے قدموں سے قدم ملا کر چلتی رہیں۔ وہ مجھے دوڑ مکمل کرنے کی ترغیب دیتی رہیں اور سچ سچ میں دوڑنے اور وزن کم کرنے کے بارے میں بہت سے اچھی باتیں بھی بتاتی ہیں۔

دہلی پتلی اور چست و چو بند سین ٹیٹے کا کہنا ہے کہ ”ایک وقت میں صرف ایک قدم اٹھاؤ۔ ابھی دو سال پہلے تک میرا وزن جتنا ہونا چاہئے تھا اس سے تیس کلو زیادہ تھا۔ میں ایک منٹ بھی نہیں چل سکتی تھی۔ جب میں کرکتی ہوں تو آپ کیوں نہیں کر سکتے؟ سچ تو یہ ہے کہ تبدیلی کی طاقت آپ کے اپنے پاؤں میں ہوتی ہے۔“



ویدیو ایڑ چھنی میں مقیم ایک صحافی اور مدیرہ ہیں۔

”میں بہت سگریٹ پیتا تھا۔ بہت سست تھا۔ سست تو خیر میں آج بھی ہوں۔ میں یہی سمجھتا تھا کہ اپنے پیڈل چلنے کی رفتار سے ذرا سا زیادہ تیز رفتار سے دوڑتا ہوں۔ دوسرے تمام لوگوں سے بہت زیادہ سست ہوں۔ لیکن تب جان ڈبی پنگوئن ہنگھم کے مضامین (www.runnersworld.com) نے کافی مدد کی۔ دھیرے دھیرے رفتار بڑھی۔ تب سے میں چھٹی رنزس گروپ کا ممبر ہوں اور چار نصف میراٹھن دوڑوں میں حصہ لے چکا ہوں۔ اس پورے عمل میں میری زندگی میں صحت کے حوالے سے جو بہترین واقعہ رونما ہوا وہ یہ ہے کہ میں نے سگریٹ نوشی ترک کر دی۔“

دوڑنا ایک مساواتی اور دوست نواز اسپورٹ ہے۔ دوسروں کے ساتھ سے بھی چھٹی ہوئی ناگھوں کو اتنی ہی طاقت ملتی ہے جتنی کہ عزم سے۔

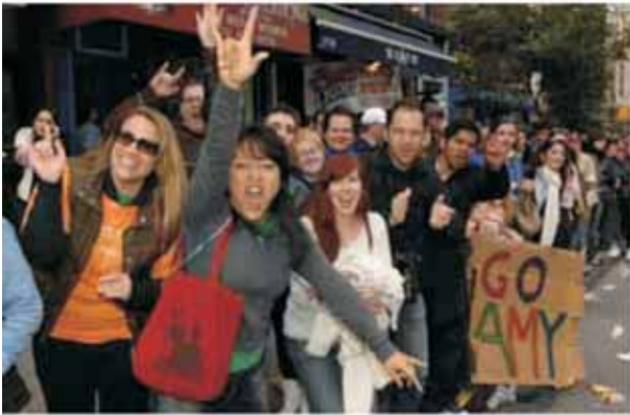
فروری ۲۰۰۸ میں ہانگ کانگ میراٹھن میں شاملی کو ریا کی دو عورتوں نے ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر دوڑ مکمل کی۔ اس موسم گرما میں چھٹی رنزس کے ساتھ اپنی پہلی دوڑ میں مجھے ایک تجربہ ہوا۔ کسی اشتعالی کہنی سے وارہ ایک خاتون افسرنے، جس سے میں اس دن صبح کے وقت تک کبھی نہیں ملی تھی، میری مدد کی اور چار کلو میٹر کی ایک پٹی کی دوڑ مکمل کرنے میں میرا ساتھ دیا۔ میں اس بھاری بھارے دوڑوں کی ماں چالیس سالہ عورت سے اسی دن صبح کو ملی تھی۔ میری چار کلو میٹر کی دوڑ تب کی میری بہترین کارگزاری تھی۔ کے پی

ہائیں: شائقین آئی این جی نیویارک سٹی میراٹھن ۲۰۰۸ میں دوڑنے والوں کا حوصلہ بڑھاتے ہوئے۔

وجود ہے وہ یہ سب کچھ کر لیتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ”مخوفانہ طریقہ سے دوڑنا اصل کلید ہے۔ کچھ ڈھنگ کے طریقوں کی پیروی کر کے یہ کام کیا جاسکتا ہے۔“ (بکاس دیکھیں)

رنز اسے مثال سے ثابت کر دیتے ہیں۔ الٹرا میراٹھن دوڑ میں حصہ لینے والے ڈاکٹر رجت چوہان نے، جو کہ ہندوستان میں انسان کی جسمانی ساخت اور پنوں کے چند ماہرین میں سے ایک ہیں، بتایا کہ ”میرے لئے دوڑنا صرف دوڑنا نہیں، اس سے زیادہ کچھ ہے۔ یہ میری زندگی ہے۔ میرا پہلا پیار۔“ وہ مئی پال اسپتال بنگور میں اسپورٹس اور ایکس سائز میڈیسن کے شعبہ کے سربراہ رہ چکے ہیں۔ وہ کئی اسپورٹس ٹیموں میں فزیشن نمائندہ رہے ہیں اور اب بیک ٹو فٹنس کے بانی ڈائریکٹر ہیں۔ یہ انجمن چوٹ، زخم اور درد سے دور سرگرم طرز حیات کے لئے صحت کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ”میں کئی سال پہلے واٹس ہندوستان آ گیا۔ میں ہندوستان میں دوڑنے کا انقلاب لانا چاہتا ہوں۔ غیر متحرک لوگوں کو متحرک کرنا چاہتا ہوں۔ اس سے کوئی دلچسپی نہیں کہ کتنے وقت میں وہ کتنی مسافت طے کرتے ہیں۔ ان کے لئے لازمی ہے کہ وہ صرف کوشش کرتے رہیں۔“

دوڑنے کے بارے میں سب سے حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ رنر کو صحیح معنوں میں اپنی رفتار کا تعین خود کرنے کی اجازت دیتی ہے۔ چھٹی میں مسافت ویز شعبہ میں کام کرنے والے ایک شخص ایس، رامیش نے کہا کہ



سنگریہ سپورٹس کی ویڈیو