



# Londra'dan Mektup

D i d e m C r o s b y

## Londra Maratonu

Ülkenin en büyük spor etkinliğine katılacağı aklının köşesinden bile geçmezdi bundan iki yıl önce. Değil maraton koşmak, yeniden yürüyüp yürüyemeyeceğini bile bilmiyordu o günlerde. Yaşamının geri kalanını tekerlekli sandalyede geçirmek zorunda kalabilirdi. Çatıdan düşen 29 yaşındaki mimar Stuart Croxford'un belkemiği kırılmıştı; omuriliğinin zedelenmiş olma olasılığı çok yüksekti. Kazadan sonraki ilk üç haftayı hastanede, bunu izleyen beş ayı da belini saran özel bir alçının içinde geçirdi. Stuart, kazadan sonra tamamen iyileşebildiği ve bu muhteşem yarışa katılabildiği için çok şanslı olduğunu söylüyor.

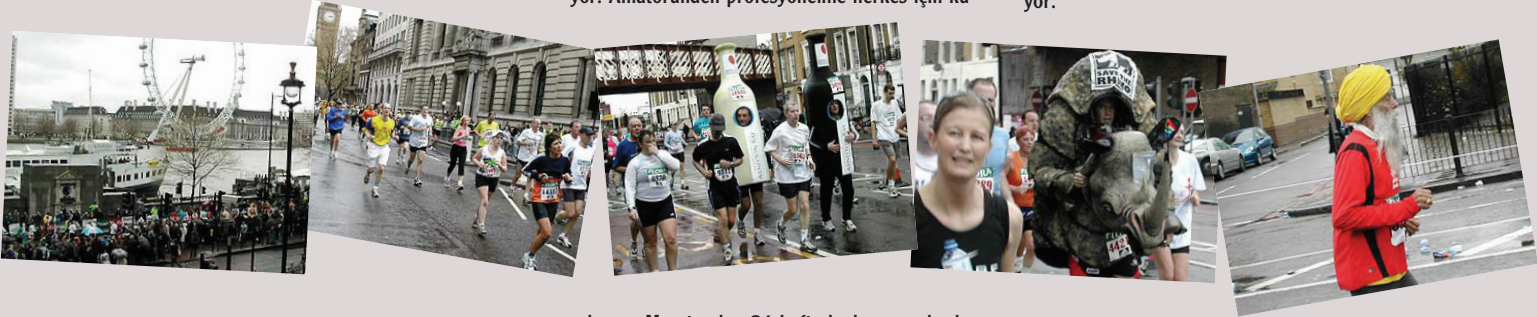
Yalnızca maratonu koşmakla kalmayıp, Spinal Research adlı dernek için de bağış topladı Stuart. Bu dernek, omurilik zedelenmelerini ve zedelenme sonucu oluşan felçlerin tedavisi için yeni yöntemler araştıran biliminsanlarına araştırmaları için ödenek sağlıyor. Kendisi felç olmaktan kıl payı kurtulmuştu; topladığı bağışlar onun kadar şanslı olmayan diğerleri için yeni tedavi yöntemleri geliştirilmesine katkıda bulunabilecekti, ama önce maratonu tamamlaması gerekiyordu. 17 Nisan'daki Londra Maratonu'na katı-

caydırıyor, çünkü atletlerin belli noktalardan geçip geçmediğini kontrol etmeye yardımcı oluyor. Yarışmaya katılan her yarışmacı 5 g ağırlığındaki 'ŞampiyonÇip'leri ayakkabı bağına takıyor. Silikon bir çiple bir mini-bobin içeren su geçirmez bir kapsülden oluşuyor ŞampiyonÇipler. Yarışmacı, paspas görünümündeki manyetik alan üreten 'halılardan' geçince bobin elektrik üretiyor, bu elektrik sayesinde silikon çip, atleti tanımlar özel bir sinyali hemen yakındaki bir antene iletiyor. 60 milisaniye alan bu sürecin sonunda 30 binden fazla atletin ne kadar sürede maratonu tamamladığı İnternet'te yayımlanıyor.

Katılımcılardan iddialı olanları 42 kilometrelik mesafeyi iki ile üç saat arasında bir sürede tamamlarken (ki bunlara 'elit' atletler deniyor) diğerleri rengarenk kostümlerin içinde koşarak hem diğer katılımcılara hem de izleyenlere eğlence kaynağı oluyor. Bir gergedan kostümü içinde maraton tamamlayan bir kişiden kim sponsorluğu sakınabilir? 22. kilometresini koşan Tarzan'a tezahürat etmemek olur mu?

Yaşınız ne olursa olsun 42 kilometre koşmak için hazırlanmak, düzenli antrenmanı gerektiriyor. Amatöründen profesyoneline herkes için ku-

Etkin antrenman programlarının planlanması ancak fizyoloji bilginizin artmasıyla mümkün olabilir. Antrenman sonucunda koşucu, kullandığı kaslara daha çok oksijen sağlayabiliyor. VO<sub>2max</sub> olarak bilinen bu değer ne kadar yüksekse kaslara o kadar çok oksijen ulaşıyor, oksijen miktarındaki artış sayesinde karbonhidratlardan ve yağlardan daha çok enerji açığa çıkabiliyor. Antrenman sayesinde akciğerleri kana daha çok oksijen sağlayabilmesi için; kalbi de bu bol oksijen yüklü kanı en etkin biçimde kaslara ulaştırması için eğitiyorsunuz. Ancak bir süre sonra öyle bir noktaya geliyorsunuz ki oksijen miktarı yetmiyor. Bu kez vücut yeni bir taktik deniyor: Enerjiyi kullanabilmek için bu kez oksijen yerine enzimlerden yararlanıyor; diğer bir deyişle aerobikten anaerobik solunuma geçiş yapıyor. Ama bunun bir bedeli var. Kaslarda laktik asit birikiyor. Atlet için bunun anlamı, ağrı. İşte antrenman programı laktik asit üretimini geciktirmenin yanı sıra, atlete bu ağrıyla başetmeyi de öğretiyor. Kişiden kişiye değişse de çoğu atlet maratonun 30. kilometresinden sonra bu şiddetli ağrıyı hissetmeye başlıyor. Ama bu, maratonu koşmalarına engel olmuyor.



lan 50 farklı ülkeden, sayısı 40 bine ulaşan diğer katılımcılar gibi, Stuart da sıkı bir antrenman programı izledi.

Londra Maratonu'nun ilki 1981 yılında gerçekleştirildi. 20 bin kişi bu ilk maratonda koşmaya aday oldu; bunların ancak 7744'ü maratona kabul edildi. Amatör ve profesyonel, bu yıl maratonu koşmaya aday kişi sayısı 100 bine ulaştı; ancak 40 bin kadar kişi yarışa kabul edildi. Atletlere alkış tutmak için Londra sokaklarına dökülen yarım milyon izleyici de sokaklara şenlik havası kattı. Maratona kabul edilmek için 18 yaş ve üstünde olmanız gerekiyor, tahmin de edebileceğiniz gibi üst yaş sınırı yok. Geçtiğimiz yıl maratonun en yaşlı atleti 93 yaşındaydı! Katılımcılar arasında 70 yaşın üzerindekiilerin sayısı 137'yd. 1981 yılından beri, 600 bin kadar kişi maratonu tamamladı. Tahminlere göre, bu 25 yıl içinde, Stuart gibi katılımcılar çeşitli yardım dernekleri için 240 trilyon İngiliz Sterlini değerinde bağış toplamayı başardılar.

Bu boyutta bir etkinlikte her bir katılımcının yarışı zamanlama süresini güvenilir biçimde saptamak içinse teknolojiye başvuruldu. Aynı teknoloji, kestirmeye gitmeyi aklından geçirenleri de

ral aynı. Maratondan 24 hafta kadar önce başlayarak haftada dört kez koşmanız öneriliyor. Bunlardan üçü 40-45 dakikalık kısa koşular, dördüncüsü 1-1,5 saatlik daha uzun koşulardan oluşuyor. Maratondan yaklaşık bir ay önce uzun koşuları 2-3 saate çıkarmanız öneriliyor. Antrenman, 42 kilometrelik koşu sırasında vücudu, kaslara gerek duydukları aşırı miktardaki oksijeni ve enerjiyi sağlamak için eğitmeyi amaçlıyor.

Maratona hazırlığın antrenman kadar önemli bir başka boyutu, diyet. Diyet yoluyla yarışmacılar kaslarda kullanıma hazır enerji miktarını artırırlar. Bunu tabak tabak makarna yiyerek gerçekleştiriyorlar. Bu yolla vücutlarında karbonhidrat depolarını dolu tutuyorlar. Yalnızca karbonhidratlardan enerji sağlıyor olsaydık, ancak 26 kilometre koşabilirdik. Oysa vücudumuzda bir başka enerji kaynağı da var: yağ. Yağ depolarımızı kullanacak olsaydık İngiltere-İsviçre arasında koşarak gidip gelebilirdik. Ancak yağı yakmak o kadar da kolay değil, antrenman sayesinde vücut daha çok yağ yakmaya da eğitiliyor atletler. Aralarında maratonu belli bir sürenin altında bitirmeyi başaranlar, bu eğitimi en etkin gerçekleştirenler.

Londra Maratonu'nu 4 saat 8 dakikada tamamlayan bir katılımcı deneyimini şöyle anlatıyor: 'Aylar süren hazırlıktan sonra sonunda büyük günde ilk 22 kilometreyi hiç zorlanmadan koştum. Seyircilerin tezahüratları bana çok destek oldu. 30. kilometreye geldiğimde vücudum beynime artık durmam gerektiği komutunu veriyordu. O ana dek böylesi bir acı yaşamamıştım. Antrenmanlarım sırasında, ağrı duymaya başladığımda 1-2 kilometre kadar koşmaya alışkındım, ama bu kez bunun üstüne bir 10 kilometre daha koşmam gerekiyordu. 35. kilometreye vardığımda yeniden kolaylıkla koşmaya başladım; ya ağrı dinmişti ya da ben ağrıyı görmezlikten gelmeyi öğrenmiştim. Bitiş çizgisine ulaşana kadar bir daha böyle bir şey yapmak zorunda olmayacağımı söyleyip durdum kendi kendime. Çizgiyi geçer geçmez ağrı sızıyla birlikte bir ferahlama da hissettirdi. Arkadaşlarımla buluşma noktasına yöneldim, çevremde yorgunluktan bitkin düşmüş diğer yarışmacıların arasında yürürken gelecek yılki maratona kaydolmayı düşünmeye başladım. Biliyorum, tam bir çılgınlık!'