

मुंबई मॅरथॉन

(" एक अनुभव प्रत्येकाने घ्यायलाच हवा ")

-डॉ. अशोक केकाण

तीन चार वर्षांपूर्वी जेव्हा आमचे काही मित्र मुंबई मॅरथॉनला जाऊन आले व त्यांनी त्यांचे अनुभव कथन केले तेव्हा मनातल्या मनात मला त्यांची कीव आली. 'का हे लोक 21 कि.मी. काय अन् 42 कि.मी. काय, रोडवर धावून वेडेपणा करतात? का आपल्या शरीराचा छळ करतात?' पण हे प्रश्न माझ्याच नाही, तर प्रत्येक सामान्य माणसाच्या मनात आल्याशिवाय राहणार नाहीत.

तीन चार वर्षे सारखं मित्रांनी केलेलं मॅरथॉन वर्णन ऐकून, मनात विचार यायचा, एकदा जाऊनच बघावं नेमकं काय असतं मॅरथॉनमध्ये. जाऊ जाऊ, म्हणतां पुन्हां एक दोन वर्षे आली आणि गेली.

शेवटी 2010 मध्ये जायचं ठरलं. बरं जायचं, पण कोणत्या मॅरथॉनला? 21 कि.मी. की 42 कि. मी. ला? याचा विचार करता करता आमचे मित्र डॉ. रवींद्र शिवदे व मी गोल्फ क्लबवर क्रिकेट ग्राऊंडला प्रदक्षिणा घालत असतांना, आम्हांला एक 'देवदूत' भेटला. त्याचे नाव जयंत कंसारा! प्रेमाने आम्ही त्याला म्हणतो- 'अरबी घोडा' (त्याच्या अफाट शारीरिक क्षमतेमुळे) किंवा 'खटकी' (त्याच्या विक्षिप्त वागण्यामुळे-उदा. मुंबईला मोटरसायकलवर जाऊन 42 कि.मी. धावून पुन्हा मोटरसायकलवर नाशिकला परत येणे- आणि दुकानावर बसणे). आम्ही 'अरबी घोड्याला' विचारले, 'काय करावे? 21 ला नाव घालावे, की 42 ला?' तर त्याचं उत्तर त्याच्याच शब्दात, 'डॉक्टर SSS, 42 लाच जायचं! काही काळजी करू नका! तुम्ही आरामात माराल!'

गोल्फ क्लबवर 4-5 राऊंड मारणाऱ्या आम्हाला आमच्या **physical capacity** ची कल्पना नसतांना त्याने आम्हाला आमच्या **physical capacity** ची शाश्वती दिल्यामुळे आमचा **confidence** अजूनच बळावला. मग काय, रोज प्रॅक्टिस सुरू झाली. प्रॅक्टिस म्हणजे काय, रोज 4-5 च्या ऐवजी 8-10 राऊंड मारायला सुरुवात केली. काही भिन्न मित्रांनी, घरातल्या हितचिंतकांनी आम्हाला **discourage** करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न केला. आता तुमचं वय झालंय, चक्कर येईल, **B.P.** वाढेल, **Attack** येईल, जिवाचं कमी-जास्त होईल' (इथे 'कमी' असाच अर्थ घ्यावा). पण आमचं मनोबळ पक्कं होतं. होऊन होऊन काय होईल? मॅरथॉन अर्धवट सोडावी लागेल. पण येथून 2 दिवस रोजच्या कामकाजातून सुटका होईल. **Picnic** होईल. पुढचे पुढे बघू.

शेवटी तो दिवस उजाडला. 'मुंबई मॅरथॉन डे'. ज्या हॉटेलात आम्ही उतरलो होतो तेथे मॅरथॉनसाठी अनेक धुरंधर उतरले होते. पहाटे 5 वाजता जेव्हा मॅरथॉनसाठी निघालो, तेव्हा गोल्फ क्लबचे भीष्माचार्य (जे रोज 15-20 राउंड jogging करतात) डॉ. सदानंद नायक भेटले. त्यांनी विचारले, 'काय, 21 कि.मी. काय?' आम्ही छाती फुगवून सांगितले, '42 कि.मी. ला!' ते ऐकून त्यांच्या चेहऱ्यावरचे हावभाव बघण्यासारखे झाले. (म्हणजे हे लोक बरोबर करतायत, कि आपण 21 कि. मी. ला जाऊन काही चूक करतोय?) खाईन तर तुपाशी, नाहीतर उपाशी. जाईन तर 42 ला, नाहीतर जाणारच नाही. बळी देणाऱ्या बोकडाला तरी थोडी कल्पना येते, पण आम्ही आमच्यापुढे काय वाढून ठेवले आहे, याबद्दल total अनभिज्ञच होतो. जानेवारी 2010 मध्ये आमची पहिलीच मॅरथॉन असल्यामुळे विशेष अनुभव नव्हता. सकाळी 6.45 ला सुरुवात झाली. हळूहळू जॉगिंग करायला सुरुवात केली. काही (बरेच) लोक आमच्या पुढे जायचे तर काही(थोडे) आमच्या मागे पडायचे. एक गोष्ट मुंबईकरांची मानावी लागेल. त्यांच्या उत्साहाची दाद द्यावी लागेल. एवढ्या सकाळी एवढे लोक आम्हाला encourage करण्यासाठी आलेले पाहून मन सुखावून गेले. संपूर्ण ट्रॅकच्या दुतर्फा मुंबईकरांनी गर्दी केली होती. आम्हाला उगाचच आपण VIP असल्यासारखं वाटायला लागलं. काही लोक ठिकठिकाणी पाण्याच्या बाटल्या energy ड्रिंक्स, केळी, संत्री, थकलेल्यांना वाटत होते. काही लोक टाळ्या वाजवून लोकांचा उत्साह वाढवीत होते. काही ठिकाणी ऑर्केस्ट्रा, तर काही ठिकाणी शास्त्रीय संगीत उत्साही मंडळींनी ठराविक अंतरावर arrange केले होते. एके ठिकाणी तर स्टेजवर चक्क लावणीचा कार्यक्रम सुरू होता. 'आता वाजले की बारा'. मनात म्हटले, 'इथे आमचेच बारा वाजायची वेळ आलीय.' 15 ते 20 कि. मी. अंतरापर्यंत कसेतरी jogging केले. पण पुढे काही जमेना. मग थोडं चालत, थोडं पळत, थोडं थांबत, असं सुरू झालं. मनात विचार यायचा, कुठे येऊन फसलो. भरीत भर, मुलांचा, बायकोचा फोन वाजायचा. 'किती किलोमीटर झाले? आता पूर्ण करूनच या. हौस भागवूनच घ्या. आम्ही म्हणत होतो, तर ऐकलं नाही. (Encouragement पेक्षा Discouragement च जास्त!) प्रोफेशनल मॅरथॉन रनर्सना 1 ते 1.5 तास उशीरा सोडण्यात येते. वीस ते पंचवीसच्या ग्रूपमध्ये (स्त्री व पुरुष) एका विशिष्ट लयीत परंतु प्रचंड वेगात ते पळत असतात. आम्हाला त्यांनी हाजी अलीच्या दरम्यान क्रॉस केले. ते मागून येतात आणि पुढे निघून जातात, जणू काही एखादी एक्सप्रेस गाडी रेल्वे स्टेशनवर न थांबता धाडधाड करत निघून जाते. ते दृश्य बघायलाही छान वाटते. शब्दात वर्णन करायला मला थोडं अवघड जातंय.

एका गोष्टीचा मात्र मला चांगलाच फायदा झाला. मुंबई जवळून बघायला मिळाली. संपूर्ण नकाशा लक्षात आला. CST, नरीमन पॉईंट, हाजी अली, चौपाटी, पेडर रोड, जसलोक हॉस्पिटल, बांद्रा, लीलावती हॉस्पिटल, सगळं तोंडपाठ झालं. मुंबई मॅरथॉनचं दुसरं अॅट्रॅक्शन होतं बांद्रा-वरळी सी लिंक जवळून बघण्याचा योग. एरवी सीलींक वरून चालायला परवानगी नसते. मॅरथॉनमध्ये एक गोष्ट लक्षात आली. तिथे कुणी कुणाचा मित्र नसतो. ज्याची pace आपल्याशी जुळेल तो मित्र. प्रत्येक जण आपापल्या स्टेमिना प्रमाणे मागे पुढे होत असतो, आणि त्याप्रमाणे आपले मित्र बदलत असतो.

सी-लींक वरून जाताना आमची बऱ्यापैकी दमछाक झाली होती. नऊ ते साडेनऊला उन्हाचे चटके जाणवत होते. आमच्या समोर काही अंतरावर एक म्हातारे गृहस्थ एका विशिष्ट लयीत jog करत होते. त्यांच्या टी-शर्ट वर लिहिलेलं होतं- Dr. Roy, Born in 1932. म्हटलं, हे आजोबा अनुभवी दिसतात. आपण यांच्या इतक्या

speed ने गेलो, तरी मॅरॅथॉन वेळेत पूर्ण करू शकू. ते जवळजवळ चालत होते, पण jogging केल्याचा भास होत होता.

मनातल्या मनात डॉक्टरांचं वय किती असावं त्याचा हिशोब चालू झाला. 2010 वजा 1932. उत्तर मिळायला बराच उशीर झाला. (गणित कच्चे असल्यामुळे). पुढे बघतो तो काय, हे महाशय (आजोबा) बरेच पुढे निघून गेलेले! (म्हणजे unreachable distance वर)

मागची मॅरॅथॉन अनुभव नसल्यामुळे ठराविक वेळेत पूर्ण करू शकलो नाही. त्याला कारणही तसंच सबळ होतं. आता Morning Call morning ला न येता, Afternoon ला आला तर त्याला काय करणार? मग, Toilet शोध, त्यात 15-20 मिनिटे सहज गेली.

परंतु या वेळेस बरोबर हिंतेद्र महाजन, आनंदा गांगुर्डे, रमाकांत पाटील, डॉ. मालू असे धुरंधर लोक सल्ला द्यायला असल्यामुळे काही अडचण आली नाही. पहाटे 5 वाजताच 3-4 केळी, सफरचंद खाल्ल्यामुळे संपूर्ण गोडाऊन साफ! त्यामुळे या मॅरॅथॉन मध्ये एकच मंत्र होता. 'चलते रहो'. मग ते पळा, जोरात चाला, किंवा हळू चाला, परंतु चालत रहा. थांबू मुळीच नका! कारण जो थांबला तो संपला. पाणी सुद्धा चालता चालता प्यायचं. पाच मिनिटे जर आपण थांबलो तर 'पां व भारी हो गये' या म्हणीची प्रचिती येते. (आपलेच पाय असून सुद्धा पुन्हा चालायला ते नकार देतात.) सुरुवातीचे 8-10 कि.मी. झाल्यानंतर बॉडी auto-mode वर जाते आणि आपोआप अंतर कमी कमी होत जाते.

बेचाळीस कि.मी. मॅरॅथॉनची खरी मजा शेवटच्या 8-10 कि.मी. मध्ये येते. मन पुढे जायला तयार असते, पण शरीर साथ देत नाही. नेमकी त्याच वेळी शेजारी ॲंब्यूलन्स, लक्झरी बस, थकल्या भागलेल्यांना pick-up करायला तयारच असते, आणि मनाची द्विधा व्हायला सुरुवात होते.

मुंबईच्या लोकांच्या दिलेरगिरीचा अजून एक छान अनुभव आला. शेवटचे 8-10 कि.मी. बाकी असताना एका बूथवर काही मुली पाण्याच्या बाटल्या ऑफर करत होत्या. सर पाणी S S S, पाणी S S S. सर आधीच चालून चालून वैतागलेले, आणि घामाघूम झालेले होते. मग काय, सर सटकले त्यांच्यावर, 'खायला द्या! सारखं पाणी पाणी काय देताय!' असे म्हणून न थांबता सर पुढे निघून गेले. पन्नास साठ फूट पुढे निघून गेल्यानंतर एक मुलगी मागून पळत पळत आली, व मूठभर काजू व बदाम देऊन गेली. ते पाहिल्यावर सरांना काय बोलावे तेच सुचेना. एकाच वेळी sorry आणि thank you हे शब्द निघाले. (येथे सर म्हणजे मीच.)

बेचाळीस कि.मी. मॅरॅथॉन म्हणजे एक चालती प्रक्रिया. 4 ते 5 हजार लोक त्यात भाग घेतात परंतु प्रत्यक्षात 10 ते 15 टक्के लोकच पूर्ण करतात. काही (बरेच) अर्धवट सोडून देतात. काही Ambulance मध्ये बसतात. काही Luxury Bus मध्ये बसतात. थोडक्यात काय

‘ 42 kms is a torture’ and
‘21kms is a pleasure’.

अर्थात हा माझा वैयक्तिक अनुभव आहे. प्रत्येकाने एकदा तरी मॅरथॉनचा अनुभव घ्यायला हवा. मॅरथॉन tailormade आहे. घोड्यांसाठी (भरपूर stamina असणाऱ्यांसाठी) आहे, मध्यम stamina असणाऱ्यांसाठी आहे, आणि हँडीकॅड लोकांसाठी (B.P., Diabetes, Hypertension) सुद्धा आहे.

पुढच्या मॅरथॉनला मी मात्र 21 कि.मी. ला जाणार आहे. तुमचं तुम्ही बघा!

(टीप: कळत नकळत कुणाच्या भावना दुखावल्या असतील, तर लेखक त्याला जबाबदार नाही.)