

# SÜPER MARATONCULAR

Dr. Emin ERGEN\*

Çin Seddi'nin duvarları ya da Amazon Nehri boyunca, Güney Amerika'yı boydan boya kateden And Dağları'nın bir ucundan diğer ucuna, çöl sıcağında piramitlerin eteğinden Nil Nehri'nin kaynağına, buzların üzerinde Kuzey Kutup Noktası'na kadar koşmayı, hiç değilse yürüyerek gitmeyi düşünmüş müydünüz? Uzunlukları ve zorlukları göz önüne getirildiğinde, ne kadar güç bir iş olduğu kolaylıkla kavranan bu "macera" uğraşılar, bugün birçok kişinin ilgisini çekmekte ve denenmektedir. Büyük bir fiziksel ve fizyolojik yeterlilik gerektiren bu uzun ve şiddetli eforlara maruz kalma olayı, olimpiyat oyunlarının anonsu "Daha hızlı, daha yüksek, daha ileri" ilkelerinden farklı olarak, rakip veya kişinin kendisi ile değil, daha çok doğa ile savaşım özelliğini içermektedir.

Macera koşucuları da diyebileceğimiz süper maratonculardan 43 yaşındaki Jay Lorgance, 1978 Nisan'ında Nepal'in Katmandu kentinden yola çıkıp, Everest Dağı'nın dağcılar için ilk kampına kadar olan 225 km'lik yolu 5 günde koşmuştu. Dağcıların, malzemeleriyle 3 haftada aldıkları bu mesafe içindeki 24 nehir, 64 köy, denizden 4-5 bin metreye ulaşan yükseklik farkı, soğuk ve nemli hava koşulları, güneşin dik geldiği zamanlarda aşırı sıcak Lorgance'ın parkurunun bazı özellikleriydi.

Bu işi çılgınlık olarak niteleyenlere, 160 kilometrelik maratonlar fatihi Larry King, Çinlilerin II. Dünya Savaşı'ndaki 16 bin km'lik yürüyüşlerini örnek vermektedir. ABD'nde 160 km'lik maratonlar oldukça ilgi çekmektedir. Bu çok uzun koşu - Jogging - yürüyüş tempolu yarışmalar oldukça güç hava koşullarında, doğal çevrede ve zor parkurlarda yapılmaktadır. Tepeler, toz, ve engebeler gibi zorlukların yanında, fiziksel zorlanmalara ve sıcağa bağlı olarak kramplar, bacaklarda sertleşmeler, ayak tabanında su toplanması, pişik, güneş yanığı gibi değişik sorunlar



ortaya çıkmaktadır. Böyle büyük fizyolojik zorlanmalar, haftada en az 100 km'lik antrenmanları gerektirmektedir. Aksi halde, bu maratonlara vücut sistemlerinin uyum gösterebilmesi söz konusu olamaz. Ancak, insan vücudu böyle sürekli ve aynı tempodaki eforlara uzun mesafe koşullarına uygun değildir. Eklem, bağ ve kemiklerde aşırı kullanıma bağlı olarak ortaya çıkacak sakatlıklardan korunmak için, gerekli enerjili yerinde ve uygun şekilde haralayabilmek amacıyla 4-5 km. aralıklarla koşu temposunun düşürülmesi (bir çeşit vites küçültme) gerekir. Koşu sırasında organizmanın yakıtı olan karbonhidratların ve terleme ile atılan su ve elektrolitlerin sıvı olarak alınması çok büyük önem taşır. 100 millik bir yarışma boyunca [yaklaşık 160 km. uzunluktadır ve 24 saat kadar sürmektedir] en az 5-6 lt. su ve 1 kg. kadar şeker alınmalıdır.

1976 Haziran'ında 33 kişi ABD'nde 50 vilyeti dolaşarak, 900 mil uzunluğunda bir koşuya katıldılar. New York Limanı'ndaki Özgürlük Anıtı altındaki parkta başlayan ve yüzyılın spor olaylarından biri olarak nitelendirilen bu koşu 51 günde tamamlandı. Her koşucu günde yaklaşık 30 mil (sabah ve öğleden sonra 10-15 mil kadar) koşuyordu. Aynı yıllarda ülkemizde bir süper maratoncu, İsmail Turan, İzmir'den başlayıp kıyı şeridini izleyip Akdeniz ve Karadeniz kıyılarını dolaşarak büyük turunu tamamladı. Resmi kayıtlara geçmeyen rakamlarla 6.000 km'yi bulan bu koşu, birkaç aylık bir sürede tamamlanmıştı.

Terry Fox, üniversitede spor bilimlerinde öğrenimini sürdürürken ve uzun mesafe koşuları, basketbol, hokey çalışmaları yaparken 22 yaşında kemik kanserine yakalanıp bacağı kesilen; ancak spordan kopmayı yaşamının bir parçası olan bu olayı sürdüren, hatta hastalık akciğer-

\* Spor Hekimliği Uzmanı, İstanbul'da Yaşamaktadır.

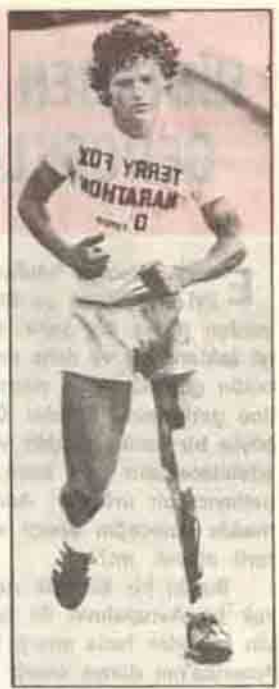


Engobelli arazide zorluklarla savaşılan koşucular (yan safa)

Jay Lorgance Everest yollarında (solda.)

Kanada Devlet Nişanı ile onurlandırılan Terry Fox (sağda.)

Bir kaza sonucu görme yeteneğini yitiren Fritz Assmy, sporeu demadının elinden tutarak koşuyor. 53 yaşındaki Assmy, 100 m'yi 12.3, 200 m'yi 26 saniyede koşabiliyor. (altta sağda.)



lerine yayılıp, O'nu ölüme götürünceye kadar koşan bir süper maratoncu idi. Diğerlerinden farkı 5.424 km'lik koşusunu, birisi protezli olmak üzere tek bacağıyla, aynı tip hastalıktan acı çekenlere örnek olmayı amaçlayarak yapması, ayrıca toplanacak yardımların kanser araştırmalarına harcanmasını sağlamasıydı. Tek bacakla günde 40-45 km. (bir maraton 42 km. 195 metredir) kadar koşan Fox, sonunda Kanada Kanser Araştırmaları Derneği'ne binlerce hastaya umut verecek çalışmalar için 20 milyon dolar topladı ve yalnızca kendisi için koşmayıp bir amaç uğruna koştuğundan, Kanada Devlet Nişanı ile onurlandırıldı.

İnsanın bu denli büyük yüklenmelere fizyolojik olarak uyum gösterebilmesinin antrenmanlarla mümkün olduğu kavranabilmektedir. Zihinsel olarak, koşucuya acı veren yönüne dayanabilmeyi açıklamak güçtür. Yapılan araştırmalar koşu sırasında vücutta endorfin (endojen morfin = içsel uyuşturucu) adı verilen bir madde salgılandığını göstermektedir. Bu madde kişinin ağrı ve acıya karşı toleransını yükseltmekte ve bir çeşit rahatlık sağlamaktadır. Ağır çalışmaların sonunda hissedilen gevşekliğin de bu mad-



Fritz Assmy, 100 metre koşusunun bitişinde damadı ile birlikte.

deye bağlı olabileceği düşünülmektedir. Burada, doğanın zihinsel yapımızı ağır çalışmaların basıncına karşı koruduğunun örneğini görmekteyiz. Yine de fizyolojik dayanıklılığın sınırlarını, araştırma konusudur.

Hastane yatağı, park etmiş durumdayken taksimetresi çalışan bir taksidir. Groucho MARX