**ಓಟದ ಮಾಟ**

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಹಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅಲ್ಲ. 1998ರಲ್ಲಿ ಈ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಾಗ, ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿದರು. ಜನರೇಕೆ ಹೀಗೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿಯಿತು. ಮರುವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆಯೋಜನೆಗೊಂಡಾಗ ರಸ್ತೆ ಬದಿ ನಿಂತು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ನೀರು ಕೊಟ್ಟರು. ಐಸ್ ನೀಡಿ ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾದರು. ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಸಂಘಟಕರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ಕಾದಿತ್ತು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿಯೇ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು  
  
ಒಂದೂವರೆ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಈ ವಿದ್ಯಮಾನ ಇವತ್ತಿನ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಕ್ರೇಝ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನ ಹೊರತು ಯಾವ ಒತ್ತಡಗಳೂ ನಿಯಮ-ನಿರ್ಬಂಧಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಣೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಓಟಕ್ಕಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆಯೇ ಬೇರೆ. ಜೋರ್ಡನ್, ಬೋಲ್ಟ್ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಓಡಿ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದವರು. ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಖುಷಿಗಾಗಿ ಓಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದೇ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಸರಳವಾದ ಸತ್ಯ.  
  
ಜೆಕೊಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾದ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರ ಎಮಿಲ್ ಜಟೋಪೆಕ್ ಒಮ್ಮೆ, ‘ನಿಮಗೆ ಓಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆಯೇ, ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ಮೈಲಿ ಓಡಿ. ನಿಮಗೆ ಓಟದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಅನುಭವ ಕಾಣಬೇಕೆಂದಿದೆಯೇ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡಿ’ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಇದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಬದಲಾದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

**ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಿಂದ ಓಡಿ...** ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ಓಟದಿಂದ, ಹೊಸ ಬದುಕಿನಿಂದ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. 490ರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕರ ಪಡೆ ಪರ್ಷಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಗೆದ್ದಿರುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅಥೆನ್ಸ್‌ಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಸಂದೇಶಕಾರ ಫೈಡಿಪ್ಪಿಡೆಸ್ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಿಂದ ಓಡುತ್ತ ಬಂದು ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಓಟವೇ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಇಂದಿಗೂ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯುವ 42.195 ಕಿ.ಮೀ. ಅಂತರದ ಓಟವನ್ನು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಓಟವನ್ನು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀವರ್ಷ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.  
  
ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 5,000 ಹಾಗೂ 10,000 ಮೀ. ಓಟವಿರುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರಿಗೆ ಪದಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಫುಲ್ ಮತ್ತು ಹಾಫ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಓಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಸಾಧನೆಗಿಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖುಷಿಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಮಂದಿಗೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ವೀಲ್‌ಚೇರ್, ಎಲೈಟ್, ನೇಟೀವ್ಸ್ , ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗ..... ಹೀಗೆ ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಯೋಮಾನದವರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬಹುದು.

**ನಡೆಯಲಾಗದವ ಓಡಿದಾಗ...** ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಕೀತ್ ಆ್ಯಂಡರ‌್ಸನ್ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೋಚ್. ಅಡುಗೆಯವನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ್ಯಂಡರ‌್ಸನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದು, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆತನ ದೇಹದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಕೆಲಸವೂ ಕೈತಪ್ಪಿತು. ಟೆನ್ಶನ್‌ಗೆ ಕುಡಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಲಂಡನ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆತನ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬಂತೆ 1998ರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10ನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ. ಈಗ ಆ್ಯಂಡರ‌್ಸನ್ ಜಗತ್ತಿನ ನಂ. 1 ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಮುಖವಷ್ಟೆ.  
  
**ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅದೊಂದು ಸುಖ** ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಸುಖ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಈಗ ಬರೀ ಓಟವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಹೊಸ ಸುಖವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡುವುದು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ. ಪದಕವನ್ನು ಯಾರೇ ಗೆಲ್ಲಲಿ, ನನಗೆ ಇದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟದಲ್ಲೂ ಓಟವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟವೂ ಓಟದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ‘ಚೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಓಟ?’ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಓಟ ಬದುಕಿನ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದ 25 ಸಾವಿರ ಜನ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ಓಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಓಡುವಾಗ ಅಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಹೊಸತನವೇ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಲೆಬನಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಜಗತ್ತಿಗೇ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಯುದ್ಧವನ್ನೇ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿದ್ದ ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ರಾಜಕೀಯ ಸಂಧಾನಗಳು ಮೇಲ್ನೊಟಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಭಯದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಓಟಗಾರ್ತಿ ಮೇ ಎಲ್-ಖಲೀಲ್ ತಮ್ಮ ಬದುಕು ಮುಗಿಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಅವರು ಬೋಸ್ಟನ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡಿದರು. ಲೆಬನಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರವನ್ನು ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೈರೂತ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಎಂಬ ಸಂಘಟನೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಓಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಮೊದಲ ವರ್ಷ 3,000 ಜನ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು, ನಂತರ 30,000 ಜನ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಗ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತಿ ಮನೆ ಮಾಡಿತು. ಓಟದಿಂದ ಶಾಂತಿಯೂ ನೆಲೆಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಲೀಲ್ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದ್ದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್. ಆಮೇಲೆ, ಅವರನ್ನು ಹಲವು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದವು.  
  
**ಅಂಥ ಶಕ್ತಿ ಏನಿದೇ?** ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಓಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಗದ ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ಕಂಪೆನಿಯ ಸಿಇಒ ಓಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅದೇ ಕಂಪೆನಿಯ ಅಟೆಂಡರ್ ಓಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸನ್ನಿವೇಶ ಬದುಕಿನ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮರ್ಥರು ಒಂದೆಡೆ ಖುಷಿ ಪಟ್ಟರೆ, ಅಸಮರ್ಥರು ಹಿಂದಿರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಖುಷಿ ಎಂದು ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರೆ, ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಾಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಯವಕರು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ಮಗಳ ಓಟ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಓಟ, ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆಯರ ಓಟ, ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯ ಓಟ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಓಟ, ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು, ಬರಹಗಾರರು, ಪೇಪರ್ ಬಾಯ್, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಂದಾಗಿ ಓಡುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುವುದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.

ಮುಂಬಯಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರುಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಇಒಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ರಿಲಯನ್ಸ್ ಕಂಪೆನಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅನಿಲ್ ಅಂಬಾನಿ ಕೂಡ ಒಬ್ಬರು. ಇವರಿಗೆಲ್ಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಇದೆ, ಯಾಕೆ ಓಡಬೇಕು ಅನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಿಇಒಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಂಪೆನಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾರಂತೆ. ಓಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಿಇಒಗಳ ಕಂಪನಿಯು ಓಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳದಿರುವ ಸಿಇಒಗಳ ಕಂಪನಿಗಿಂತ ಮೌಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇ. 4ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಮುನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಆಯಾ ದೇಶಗಳ ಕಂಪನಿಗಳ ಸಿಇಒಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅನಿಲ್ ಅಂಬಾನಿ ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳಿ- ‘ಓಟ ನನಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ನಾನು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದರೂ ನನಗೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಜಯವಿದೆ. ಓಟ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೇಳಲು ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಬಿಝಿನೆಸ್ ಐಡಿಯಾಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ’.

ಜಿಗ್ನೇಶ್ ಭಾಟೆ (ಮಾಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಕನೆಕ್ಷನ್ಸ್), ಸಂಜಯ್ ಅಗರವಾಲ್ (ಯೂನಿಸೆಲ್), ರಾಕೇಶ್ ಸಿಂಗ್ (ಸಿಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್), ಅಂಜನ್ ಲಾಹಿರಿ (ಸಸ್ಕೇನ್), ಕರಣ್ ಬಗಾರಿಯಾ (ಕೆನ್ವೆಲ್), ವಿವೇಕ್ ಬಿ ಸಿಂಗ್ (ಪ್ರೊಕ್ಯಾಮ್), ಜೇಶ್ ಮೆಹ್ತಾ (ಫ್ಯೂಚರ್) ಹೀಗೆ ಅನೇಕಿ ಸಿಇಒಗಳು ಬೆಂಗಳೂರು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.  
  
**ಬೆಂಗಳೂರು ಓಡುತ್ತದೆ** 2008ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ 10ಕೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆಯೋಜಿಸಲು ಮುಂಬಯಿಯ ಪ್ರೊಕ್ಯಾಮ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮುಂದಾಯಿತು. ಆಗ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದರು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜನರ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾನುವಾರ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ವಾರದ ರಜಾದಿನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ದೂರುಗಳು ಕೇಳಿಬಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಡೆದೇ ಹೊಯಿತು. ಸಹಸ್ರಾರು ಮಂದಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಜನ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದರು. ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆಗ ವಿರೋಧಿಸಿದವರೂ ಈಗ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!  
  
ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವ10ಕೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಗ 25,000 ಜನ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೀನ್ಯಾ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ ಹಾಗೂ ನೈಜೀರಿಯಾದ ಓಟಗಾರರು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ರಾಜ್ಯದ ಅನೇಕ ಜನರ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿತು ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಗತಿಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಈ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಸ್ಪಂದಿಸಿದೆ. 77 ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ತಂಡಗಳು ಈ ಓಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡಿವೆ. ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 22 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಕಣ್ಣಿನ ದಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2008ರಿಂದ ಇದುವರೆಗೂ 281 ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು 11.75 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿವೆ.

**ಪಿಂಕಥ್ಲಾನ್** ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬದಲಿಗೆ ವಾಕಥ್ಲಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಪಿಂಕಥ್ಲಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಂಕಾಥ್ಲಾನ್ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಿಂಕಥ್ಲಾನ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಫೆ. 22ರಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಟವೊಂದು ಮನುಷ್ಯನ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪಿಂಕಥ್ಲಾನ್ 10ಕೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.  
  
**89ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಆರಂಭ** ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಭಾರತ ಮೂಲದ ಫೌಜಾ ಸಿಂಗ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇ ತಮ್ಮ 89ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 103ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಫೌಜಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 26 ಮೈಲಿ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಓಟದಿಂದ ಅವರು ಹಿಂದೆ ಸರಿದರು. 89 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಫೌಜಾ ಅವರಿಗೆ ‘ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಎಂಪರರ್ ಮೆಡಲ್’ ದಕ್ಕಿರುವುದೇ ನಿದರ್ಶನ.

**ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿದ ಬುದಿಯಾ** ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರನಂತೆ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಯ ಓಟಗಾರನೂ ಭಾರತೀಯನೇ. ಒಡಿಶಾದ ಬುದಿಯಾ ಸಿಂಗ್ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದ. 2002ರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಹುಡುಗ 2006ರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಓಡಿ ಸುದ್ದಿಯಾದ.  
  
**1,000 ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳ ವೀರ** ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಬ್ರಿಯಾನ್ ಮಿಲ್ಲರ್ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್; ಆದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಟಗಾರ. 1,000 ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಜಗತ್ತಿನ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇವರದು. 58 ವರ್ಷದ ಈ ಓಟಗಾರ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಒಟ್ಟು 57 ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಟ್ಟು 41,842 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಮಿಲ್ಲರ್ ಅವರದು ವಿಶೇಷ ದಾಖಲೆ.  
  
**ಮಾದರಿಯಾದ ಚಂದ್ರಾ**ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಂದ್ರಾ ಗೋಪಾಲನ್ ಮಹಿಳಾ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗುರು. 120 ಕಿ.ಮೀ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಮಹಿಳೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ ಹಾಗೂ ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡವರು. 55 ವಯಸ್ಸಿನ ಚಂದ್ರಾ ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ‘ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಓಡುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗುಂಪಾಗಿ ಓಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೋ ಪೊರೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ, ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ,ಇದು ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಈಗ ನನ್ನ ಪತಿಯೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಚಂದ್ರಾ ಅವರ ಬದುಕು ತಿರುವು ಕಂಡಿತು. ಈಗ ಚಂದ್ರಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ‘ಕಾನ್‌ಟೂರ್ಸ್‌’ ಮಹಿಳಾ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಸ್ಟುಡಿಯೊ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದ ಇತರ ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

**ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು ರನ್ನರ್ಸ್‌ ಕ್ಲಬ್** ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅಂದರೆ ಓಟ, ಈ ಓಟಕ್ಕೆ ಸಂಘಟನೆಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ರನ್ನರ್ಸ್‌ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ರನ್ನರ್ಸ್‌ ಫಾರ್ ಲೈಫ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಷ್ ಹೌಸ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್, ರನ್ನರ್ ಹೈ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು ಓಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಓಟಗಾರರು ತಾವು ಓಡುವುದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೂ ಓಟದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಾಗಿ ಓಡುವ ರನ್ನರ್ ಹೈ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ ತಂಡವಾಗಿದೆ.  
  
**ಕ್ರೀಡಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ನಿಲುವೇನು?** ಓಟವೆನ್ನುವುದು ಬರೀ ಕಾಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಖ್ಯಾತ ಕ್ರೀಡಾ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಡಾಚೈತನ್ಯಾ ಶ್ರೀಧರ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬದುಕಿನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮ್ಯಾರಥಾನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ನಾನೂ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಾನೂ ಗುರಿ ತಲಪುತ್ತೇನೆ ಅಥವಾ ಗುರಿ ತಲುಪಿದೆ ಎಂಬ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.  
  
ಓಟದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೆಂಟಲ್ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಓಟ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಓಟ ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖ್ಯಾತ ಟೆನಿಸ್ ತಾರೆ ಕೆರೊಲೈನ್ ವೊಜ್ನಿಯಾಕಿ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ನಿರಂತರ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಂತರ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ 10ನೇ ರ‌್ಯಾಂಕ್ ತಲುಪಿದ ವೋಜ್ನಿಯಾಕಿ ಟೆನಿಸ್ ಬದುಕಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬಯಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ 2014ರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಆಕೆಯ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೆ ಟೆನಿಸ್ ಅಂಗಣಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಅವರು ಗ್ರ್ಯಾನ್ ಸ್ಲಾಮ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗೆಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು.

**ಜಗತ್ತಿನ ಟಾಪ್ 10 ಮ್ಯಾರಥಾನ್** ಬೋಸ್ಟನ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ನಾಪಾ ವ್ಯಾಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಸ್ನೈಕರ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಡಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಲಂಡನ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬಿಗ್ ಸುರ್ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ವ್ಯಾಂಕೋವರ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಗ್ರೇಟ್ ವಾಲ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಚೀನಾ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಬಿಗ್ ಫೈವ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಅಥೆನ್ಸ್ ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್  
  
**ಟಾಪ್ 10 ಓಟದ ಸಿನಿಮಾ** ದಿ ಲೋಲ್ಲಿನೆಸ್ ಆಫ್ ಲಾಂಗ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ರನ್ನರ್ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಮ್ಯಾನ್ ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಗಂಪ್ ದಿ ರಾಬರ್ ರನ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಬಾಯ್ ರನ್ ಆನ್ ದಿ ಎಡ್ಜ್ ದಿ ಜರಿಕೊ ಮೈಲ್ ಫ್ರಿಫೊಂಟೈನ್/ವಿದೌಟ್ ಲಿಮಿಟ್ಸ್ ದಿ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಚಾರಿಯೆಟ್ ಆಫ್ ಫೈರ್  
  
**ಕೀನ್ಯಾ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಕಿಂಗ್** ಬದುಕು ನಿತ್ಯ ಓಟವಾದರೆ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಅದರ ಮುಂದೆ ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೀನ್ಯಾದ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೀನ್ಯಾದ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ ವಿಲ್ಸನ್ ಕಿಪ್ಸಾಂಗ್ ಅವರ ಈ ಮಾತು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕೀನ್ಯಾದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳೇ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೇರಿ ಕಿಟಾನಿ, ಜಮೀಮಾ ಜೆಲಾಗಟ್, ಡೆನಿಸ್ ಕಿಮೆಟೊ ಮಹಿಳಾ ವಿಬಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಓಟಗಾರರು. ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೀನ್ಯಾದ ಮಹಿಳಾ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳೇ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಅವರದೇ ಮೇಲುಗೈ. ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ ಕೂಡ ಓಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಸಂಶೋಧಕರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಕೀನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೀನ್ಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಿವೆ ಪ್ರದೇಶ, ಸದಾ ದುಡಿಯುವ ಜನ, ಬರಿಗಾಲಿನ ಓಟ, ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ ಇವೇ ಕೀನ್ಯಾ ದೇಶದ ಓಟಗಾರರನ್ನು ಚಾಂಪಿಯನ್ನರಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ.