



## ULTRA MARATON

# Antik Rotada Zor Koşu



LYKIA YOLU / ERDEM YAVAŞCA

Dünyada çok sayıda takipçisi bulunan, dayanıklılığın ön planda olduğu "ultra maratonlara" ilk kez Türkiye'den bir parkur ekleniyor. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından desteklenen etkinlik 9-17 Ekim 2010 tarihlerinde Lykia Yolu'nda düzenlenecek. Birçok ülkede düzenli olarak gerçekleştirilen ultra maratonlar, normal maratonlara göre daha uzun bir parkura ve daha zorlu koşullara sahip. Her yıl yaklaşık 70 bin lisanslı ve lisanssız yarışçının katıldığı organizasyonlara dünyanın her yerinden çok sayıda gönüllü personel de geliyor. Lykia Yolu, Fethiye'den Antalya'ya uzanan 509 kilometrelik antik bir güzergâh. Buradaki ultra maratonda yarışmacılar kumsal, toprak yol, kayalık patika, ormanlık arazi ve dik yamaç gibi farklı zemin koşullarında yaklaşık 240 kilometre ilerleyecek. Bilgi ve başvuru için: [www.lym-ultra.com](http://www.lym-ultra.com)

Lykia Yolu Maratonu'nun yarış danışmanı, çeşitli ülkelerde ultra maraton koşmuş, **Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Metabolizma Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Taner Damcı** (fotoğraftaki), organizasyonla ilgili soruları yanıtladı:



### **Ultra maraton koşmak nasıl bir deneyim?**

Benzersiz bir deneyim. Hem doğada bulunmak, hem de fiziksel olarak çok zor bir maratona koşmak bana çok keyif verdi. İnsanın kendine bakışını ve algısını değiştiren bir yönü var. Daha önce yorulmadığınız kadar yorulmak, vücudun sinyallerini doğru algılamak ve buna göre önlem almak, insanların büyük çoğunluğunun yapamadığı bir şeyi yapmaktır çok güzel. Ben bunu insanın kendi vücudunu bütünüyle kontrol edebilmesi

olarak görüyorum ve bu hoşuma gidiyor.

### **Ultra maratona nasıl hazırlanmalı?**

Buna fiziksel ve mental olarak hazırlanmak gerekiyor. Hiç koşmamış birine ultra maraton kâbus gibi görünür. O nedenle tamamını değil, her bir etabı hedeflemek daha az korkutucu oluyor. İnsan organizmasında kural, ne yaparsanız ön planda onu yaparak hazırlanın. Yani bu yarışlardaki gibi uzun mesafeler koşarak, yükte koşarak, arazide koşarak ve yürüyerek hazırlanmak önemli.

### **Katılımcılara önerileriniz neler?**

Bu tür maratonlar, bizim günlük yaşamımızı da temsil edecek şekilde, insanın kendisiyle mücadelesi şeklinde. Kendi kapasitemizi bilmek ve buna göre hedefler koyup strateji yapmak önemli. Pek çok koşucu başkalarını geçmeye çalışırken veya yanlış stratejiler sonucu yarışı bırakmak zorunda kalır. Sakin, akılcı, stratejik ve planlı olanlar başarıya ulaşır.

### **İnsan, bedeninin sınırlarını nasıl bilebilir?**

İnsan bedeninin sınırları inanılmaz geniş. Doğadaki insan belki hız olarak hayvanlardan çok geri ama fiziksel dayanıklılık ve adaptasyon yeteneği bakımından harika bir makine. Çok uzun mesafeleri kat etmesi ve zor şartlara dayanması mümkün. Bu, akılla birleşince daha da yüksek verim alınıyor. Biz şehir yaşamında sınırlarımızı tanımıyoruz, çünkü bedenimizi zorlamıyoruz. Çoğumuz günlük yaşamda beynimizi kullanarak çalışıyoruz. Yine pek çoğumuz sahip olduğumuz dayanıklılığın ve adaptasyon harikası bedenimizin farkında bile değiliz. Doğa sporcuları bunu keşfetmenin peşinde ve çoğu insan bir süre sonra kendi bedenlerinin neler yaptığını şaşırıyor. Bedeninizi zorlarsanız neler yaptığınıza şaşıracaksınız ■