

# ட்ரீம் ரன்னர்ஸ்

சென்னையின் சாம்பியன் – விளையாட்டு துறை



விடியற்காலையில், சூரியனின் கதிர்கள் பிரகாசிக்க இடைவெளிகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பே, சென்னையில் உள்ள அமைதியான பெசன்ட் அவென்யூ சாலையில், மனிதக் கால்களின் "தப்-தப்" சத்தம் கேட்கிறது. இது பேரார்வத்தின் ஒலி! பேரார்வம்தான் ஆற்றல் என்று சொல்கிறார்கள். தன்னை உற்சாகப்படுத்தும் செயல்களில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் வரும் சக்தியை, ஒவ்வொருவரும் உணர வேண்டும். இது ஒருவரின் நோக்கத்தை செயலாக்க உதவி செய்கிறது. மேலும் அதற்கான வழியை பற்ற வைக்கிறது.

வழக்கமாக உடற்பயிற்சி செய்யும் ஆர்வலர்கள் சிலர், பயிற்சிக்கூடத்தில் உள்ள அடைப்பு உணர்வை விரும்ப மாட்டார்கள். அப்படிப்பட்ட ஒரு குழு, திறந்த வெளி ஓட்டத்தில் பேரார்வம் கொண்டார்கள். மேலும் கடலோரத்தில் வாழ்ந்தாலும், அந்த சூழலை அதிகம் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது குற்றம் என்று கூறி திறந்த வெளி ஓட்டப் பயிற்சியை வெளியில் எடுத்து செல்ல முடிவு செய்தார்கள். இப்படித்தான், 2008ல் "டீரீம் ரன்னர்ஸ்" இயக்கம் பிறந்தது. ஓட்டத்தின் மூலம் ஆரோக்கியமான மற்றும் உடல் நலமிக்க நகரத்தை உருவாக்குவதுதான் இந்த இயக்கத்தின் நோக்கம் ஆகும். இன்று, இந்த குழுமம் 12 பகுதி வாரியாக கிளைகளைக் கொண்டுள்ளது. சென்னை மாநகரில் 500 ஓட்டப்பந்தய வீரர்களின் தரவுத்தளத்துடன் சமூகத்தின் அனைத்துப் பிரிவினரிடையேயும் உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை ஊக்குவிக்கும் ஆரோக்கிய கலாச்சாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வருகிறது. இவர்கள் DRHM (டீரீம் ரன்னர்ஸ் அரை மராத்தான் ஓட்டம்) எனும் பிரம்மாண்டமான

முதன்மை நிகழ்வின் அமைப்பாளர்களாகவும் உள்ளனர். இதில், கிட்டத்தட்ட 5000 பங்கேற்பாளர்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள். 'டீரீம் ரன்னர்ஸ்' இயக்கம், இன்று உடந்தகுதியின் சின்னமாக நிற்கிறது. ஓட்ட ஆர்வலர்கள் நீண்ட தூரம் ஓடுவதில் மகிழ்ச்சியைக் காண, இவர்கள் உதவுகிறார்கள்.

மேலும், பலர் ஓடுவதில் ஆர்வம் காட்டுவதை உணர்ந்த குழு, பயிற்சிக்கான முறையான கட்டமைப்பை உருவாக்க முடிவு செய்தது. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த உடல் அமைப்புடன் வருகிறார்கள். எனவே வெவ்வேறு அணுகுமுறைகள் தேவை என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்கிறார்கள். பல்வேறு ஓட்டப்பந்தய வீரர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய தனிப்பயனாக்கப்பட்ட அட்டவணைகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. மேலும், பல்வேறு பகுதிகளைச் சேர்ந்த மக்களுக்கு சேவை செய்யும் வகையில், அண்ணாநகர், படகு சூழாம், ஓளம்ஆர், மெரினா கடற்கரை, மேடவாக்கம், எம்ஆர்சி நகர், வேளச்சேரி,

ஆவடி மற்றும் விமான நிலையம் போன்ற பல்வேறு பகுதிகளில் தற்சார்பு கிளைகளை, இக்குழு பல ஆண்டுகளாக செயல்படுத்தி வருகிறது. பெசன்ட் நகர் கிளையில் உள்ள முக்கிய குழுவின் சில வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் உள்ளீடுகளுடன் ஒவ்வொரு கிளையும் தற்சார்பு உரிமையுடன் இயங்குகிறது. மேலும், DRET (டீரீம் ரன்னர்ஸ் செயற்குழு) - வும் உள்ளது. இது ஒவ்வொரு



கிளையின் தலைவர்களின் குழுவாகும். பெசன்ட் நகர் முக்கிய குழுவானது, செயற்குழுவுடன் அடிக்கடி இணைந்து, குழுக்களின் ஓட்டப் பந்தயங்களை ஒத்திசைவாக தீர்மானிக்கிறது.

மராத்தான் ஓட்டங்களின் வரலாற்றில், முதன்முறையாக இலவச கட்டமைக்கப்பட்ட பயிற்சித் திட்டத்தை, "டீரீம் ரன்னர்ஸ்" இயக்கம் அறிமுகப்படுத்தியது. இந்த திட்டம், வயது வித்தியாசமின்றி ஓடத் தொடங்க விரும்பும் எந்தவொரு புதியவருக்கும் பயனுள்ள பயிற்சியாகும். குழுவில் 11 குழுக்களுக்கு 11 பயிற்சியாளர்கள் உள்ளனர், அவர்கள், ஒரு பெரிய ஓட்டப் பந்தய நிகழ்ச்சி வருவதற்கு முன்பு, மூன்று மாதங்களுக்கு பயிற்சி கொடுக்கிறார்கள். இதில் ஆர்வத்துடன் சேரும் புதியவர்களை, அவர்களின் உடல்-நடுப்பகுதி மற்றும் கால்களை வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகளும் அடங்கும். அங்கிருந்து, ஒரு புதிய "ஓடுகள வீரர்" ஆரம்ப நிலையில் இருந்து, மெதுவாக உருவாக்கப் படுகிறார். படிப்படியாக, அவர் ஒரு முழு அரை மராத்தன் ஓட்டத்துக்கு தயாராகும் வரை வழிநடத்தப்படுகிறார்.

ஒரு ஓட்டப்பந்தய வீரருக்கு, தான் நீண்ட தூரம் செல்வதற்கு தன்னிடம் சக்தி உள்ளதை உணர்ந்துகொள்வது, பெரும் தன்னம்பிக்கை கலந்த விடுதலையை அளிக்கிறது. அவர் அனுபவிக்கும் புத்துணர்வு, சுய-கண்டுபிடிப்பு, ஒழுக்கம் மற்றும் நம்பமுடியாத ஆரோக்கிய நன்மைகள் அவர் தொடர்ந்து ஓடுதலை வழக்கமாக வைத்திருக்க விரும்பச் செய்கின்றன. பின்பு, அவர் ஒரு

உயர்ந்த இலக்கை நிர்ணயித்து கொள்கிறார். இறுதியில், தனது வரம்புகளைத் தாண்டும் அளவுக்கு சுய-உந்துதல் பெறுகிறார்.

யாரால் ஓட முடியும்? என்பது தான், பொதுவாக அனைவரின் மனதிலும் இருக்கும் கேள்வி. யாராலும் முடியும் என்று இந்தக் குழு நம்புகிறது. 60 - 73 வயதுடைய ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள், புற்றுநோயில் இருந்து உயிர் பிழைத்தவர்கள் மற்றும் உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள் என பலர் இந்த ஓடுதல் முயற்சியில் முதலடி வைத்து, சிகிச்சை மாற்றத்தை உணர்ந்தவர்களே இதற்கு சாட்சி. இந்தக் குழு ஒரு முறையான செயல்முறையை ஆதரிக்கிறது. இதன் மூலம் ஒருவர் விடாமுயற்சியுடன் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், மாற்றங்கள் ஒரே இரவில் வர முடியாது. சாத்தியமில்லாத தூரம் என்று ஒருவர் நினைத்ததை, ஓடி முடித்த பிறகு, ஒருவர் உணரும் நம்பிக்கையையும், உந்துதலையும் புரிந்து கொள்ள, அவரே அதை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று இந்தக் குழு கருத்து தெரிவிக்கிறது. ஒரு தனிநபர் ஓடுவதற்கு முக்கிய வழிமுறை, அவரை ஒரு குழுவுடன் இணைப்பதுதான் என்று அவர்கள்

நம்புகிறார்கள். அங்கு அவர் ஒத்த எண்ணம் கொண்ட நண்பர்கள் மூலம் ஊக்கம் கொள்வார். இதில்தான் "டீரீம் ரன்னர்ஸ்" இயக்கத்தின் கிளைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

DRHM பொது மக்கள் கலந்து கொள்ளும் திறந்த முறை ஓட்டப் பந்தய நிகழ்ச்சியாகும். மேலும், ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 5000 ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் பங்கேற்கிறார்கள். கடந்த 3 ஆண்டுகளாக, தொடர்ந்து இந்தியாவில் "நம்பர் 1 மராத்தான்" போட்டியாக இது மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இக்குழுவின் குறிக்கோள் எண்ணிக்கையை விட தரத்தில்தான் உள்ளது. பெரிய "தெறிப்பு" நிகழ்ச்சியை நடத்துவது அல்லது அவர்கள் கையாளக்கூடியதை விட அதிகமாக பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்வது போன்ற எண்ணம் அல்ல. 10 கிமீ அல்லது 21 கிமீ மாரத்தானுக்கு ஓட்டப்பந்தய வீரர்களை தயார்படுத்துவதே அவர்களின் நோக்கம் என்பதால் அவர்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் நடக்க விரும்புகிறார்கள். DRHM-ன் வெற்றி மற்றும் வளர்ச்சிக்கான காரணம், குழுவில் உள்ள ஜனநாயக முறைதான் என்ற கருத்தில் அவர்கள் உடன்படுகிறார்கள். ஒவ்வொரு பொறுப்பாளரின் பங்களிப்பும் நன்கு வரையறுக்கப் பட்டிருக்கிறது. அவரவர், தனக்கு அளிக்கப்பட செயல்களான ஊக்க ஆதரவாளர் சேர்க்கை (ஸ்பான்சர்ஷிப்) அல்லது நிறுவன சமூக பொறுப்பு (CSR) நிதித் தொகுதி நடவடிக்கைகள் அல்லது பயிற்சி போன்ற ஒரு அம்சத்தைக் கையாள்கிறார்கள்.

உடல்நலம் மற்றும் உடற்குதி பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதுடன், நிறுவன சமூக பொறுப்பு மற்றும் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்ட காரணங்களுக்காக இயங்குவது DRHM-ன் முக்கிய குறிக்கோளாகும். அவர்கள், சென்னை மாநகராட்சி பள்ளிகளையும் அணுகி, அங்கு பயிலும் மாணவர்களை பங்கேற்க ஊக்குவிக்கிறார்கள். சமூகநல நோக்கமும், இக்குழுவின் நிகழ்வுகளுக்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். அவை பொது மக்களின் பங்கேற்பை ஊக்குவிக்கின்றன மற்றும் நிதியைத் திரட்ட உதவுகின்றன. இந்த நிதியிலிருந்து அரசு சாரா சமூக சேவை (NGO) அமைப்புகளுக்கு நன்கொடை அளிக்கப்படுகிறது. "டீரீம் ரன்னர்ஸ்" இயக்கம், இதுவரை சுமார் ஒரு கோடி ரூபாய்



நன்கொடைத் தொகையாக வழங்கியுள்ளது. மற்றும் கடந்த 10 ஆண்டுகளில், 17 தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் (NGOs) பயனடைந்துள்ளன. சினேகா அறக்கட்டளை, மாற்றுத்திறனாளிகளின் மறுவாழ்வு, கல்வி மற்றும் அதிகாரமளிப்பதற்கான சுதந்திர அறக்கட்டளை, PCVC (குற்றத்தடுப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர் பராமரிப்புக்கான அறக்கட்டளை), உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை, ஓல்காட் பள்ளி, பெசன்ட் நகர், அவ்வை இல்லம் போன்றவை கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, ஆய்வு செய்யப்பட்ட பயனாளிகள். கடந்த 6 ஆண்டுகளில், DRHM நிகழ்வு, சுதந்திர அறக்கட்டளையுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. மேலும், இந்நிகழ்வில் "நாங்கள் ஓடுகிறோம், அதனால் அவர்கள் நடக்க முடியும்" என்ற கோஷத்துடன் 'வாக் இந்தியா இயக்கம்' என்ற தனி முயற்சியை உருவாக்கியுள்ளனர். தமிழ்நாடு மட்டுமின்றி, மத்தியப் பிரதேசம், மகாராஷ்டிரா மற்றும் அஸ்ஸாம் ஆகிய மாநிலங்களிலும், பல மதிப்பீடுகள் மற்றும் செயற்கை மூட்டு அல்லது கால்கள் விநியோகிக்கும் முகாம்களில், டீரீம் ரன்னர்ஸ் குழுவின் உறுப்பினர்கள் கலந்துகொண்டனர். இக்குழுவின் உறுப்பினர்கள், நிறுவன சமூக பொறுப்பு செயல்களுக்கு அப்பால், தொற்றுநோய் பரவலின் போது, முன்னணி ஊழியர்களுக்கு, முகமூடிகளை நன்கொடையாக வழங்க காவல்துறை அதிகாரிகளை அணுகியுள்ளனர். மேலும், ஏழைகளுக்கு தேவையான உதவிகளைத் தங்கள் சொந்த சிறிய வழியில் செய்துள்ளனர்.

குழுவின் உறுப்பினர்களையும், ஓட்டப்பந்தய வீரர்களையும் தக்கவைத்துக்கொள்வதே அவர்களுக்கு முக்கிய சவாலாக இருந்து வருகிறது. ஓட்டப் பயிற்சி செய்யும்

ஆர்வலர்களுக்கு காயங்களும் அதிகம் ஏற்படுகின்றன. காயங்கள் ஏற்பட்டால், குழுவானது நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற மாற்று உடற்பயிற்சியை முயற்சிக்கிறது. இப்படித்தான், "டீரீம் வாக்கர்ஸ்" எனும் பயிற்சிக்குழு பிறந்தது. உடற்பயிற்சி ஆர்வத்தைத் தொடர, உறுப்பினர்கள் ஓடுவதற்குப் பதிலாக, நடக்க ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள். ஊக்க ஆதரவாளர்களைப் பெறுவது மற்றொரு சவாலாக இருந்தது. ஒரு அறக்கட்டளை என்ற முறையில், தொடர்ந்து நடத்துவது ஒரு கடினமான பணியாகும். ஏனெனில் அவர்கள் அனைத்து விதிமுறைகளும் கடைபிடிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும். மேலும், முழு நேர பணியாளர்கள் இல்லாததால், இந்த நிறுவனம் தொழில் நெறி ஒழுக்கத்துடன் இயங்குகிறது. முற்றிலும் தன்னார்வ அடிப்படையில், உறுப்பினர்கள் தங்கள் முழுநேர தொழில்களுடன், குழுவின் வேலைகளையும் சமாளித்து எல்லா பொறுப்புகளையும் நிர்வகிக்கிறார்கள்.

"டீரீம் ரன்னர்கள்" குழுவின் பிரபலமாக அறியப்பட்ட பிரச்சாரங்களில், "அவள் ஓட வேண்டும்" என்ற முயற்சியே அவர்கள் பெருமைப் பெரும் செயலாக்கியாக இருந்தது. இது ஓட்டப்பந்தயப் பெண்களின் கூட்டத்தை ஊக்குவித்தது.

மேலும், அவர்களின் வாழ்முறைப் பயணங்களைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், சுய ஒழுக்கத்தையும், குடும்பத்தின் மொத்த ஆரோக்கியத்தையும் வளர்க்கிறது. 'சுத்தத்திற்காக ஓடுதல்' என்ற பிரச்சாரம் குப்பை கொட்டுவதைத் தவிர்ப்பதில் கவனம் செலுத்தும் மற்றொரு முயற்சியாகும். குப்பைக் கழிவுகளை தரம் பிரித்து, குப்பையை குறைப்பதை நோக்கமாகக்

கொண்டு திட்டம் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. எரிக் ஆல்ஸ்ட்ரோம் என்பவர் கண்டுபிடித்த சொல் "பளாக்கிங்". அதாவது மெது ஓட்டம் (ஜாகிங்) செய்யும் போது குப்பை மற்றும் கழிவுகளை எடுக்கும் செயலை, அவர் "பளாக்கிங்" என்று பெயரிட்டார். சென்னையில் இந்த நிகழ்வும், "டீரீம் ரன்னர்ஸ்" குழு மட்டுமே நிர்வகிக்கும் மற்றொரு வெற்றிகரமான சாதனையாகும். அதன் மூலம் சுற்றுச்சூழலுக்கு ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் மற்றும் மற்றவர்கள் பின்பற்றுவதற்கு ஒரு உயர் அளவை அமைக்கவும் முடிந்தது. கொரோனா பெருந்தொற்றால் ஏற்பட்ட ஊரடங்கு கூட அவர்களைத் தடுக்கவில்லை, ஏனெனில், அவர்கள் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து பங்கேற்பதை உறுதிசெய்ய ஒரு மெய்நிகர் (virtual) ஓட்டப் பந்தயத்தை திட்டமிட்டு நடத்திக் காட்டினர்.

சென்னை, மராத்தான் போட்டிக்கு உகந்த இடம் அல்ல என்று இந்தக் குழுமம் நம்புகிறார்கள். இருப்பினும் அவர்கள் தற்போது இருப்பதை விட பெரிய அளவுக்கு வளரத் தயாராக இருக்கிறார்கள். மேலும், அதிகமான பங்கேற்பாளர்களை சேர்த்து நிகழ்ச்சிகளை நடத்துவதற்கு தயாராக இருக்கிறார்கள். ஆனால், இதற்கு சென்னை மாநகர மக்களும், மாநகர திட்டமிடுபவர்களும் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்று ஆதரவு புரிய வேண்டும். ஆனால் அவர்களின் கவனம், அதிக கிளைகளையும், அவற்றில் ஓட்டப்பந்தய வீரர்களையும் உருவாக்குதல், மற்றும் உடற்பயிற்சி பழக்கங்களை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றில் இருக்கும். மேலும், ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னுடைய நேரம், மாநகர மக்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை உறுதி செய்வதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவோம் என்று அவர்கள் உறுதியளிக்கிறார்கள்.

ஒரு ஆரோக்கியமான சமூக சூழலைப் பரப்பி வெற்றியடையச் செய்ததற்காக, மற்றும் ஆரோக்கியம் எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வைத்ததற்காக, "டீரீம் ரன்னர்கள்" சென்னையின் உண்மையான சாம்பியன்கள்!

மீரா சிவஷங்கர்