

İSTANBUL’U KOŞARAK GEZMEK

Avrasya Maratonu İzlenimleri



Maraton koşmak (42,195 m.) belki de zorluklara bir meydan okuyuş, bir dayanıklılık ve irade testi. Bu yönüyle oldukça zor ama bir o kadar da mutluluk verici. Maraton koşabilmek için kesinlikle günlük sporlarımıza ilave olarak özel bir hazırlık dönemi gerekiyor. Bu hazırlık hem fiziksel hem de zihinsel (mental) anlamda olmak zorunda.



Abdullah KORKMAZ
Hukuk Müşaviri

Sabahın erken saatlerinde Sultanahmet'ten Avrasya Maratonu'nun yapılacağı Boğaziçi Köprüsü'ne giderken otobüste bir yabancı diğerine "koşarken keyif almayı ve eğlenmeyi unutma!" diye sesleniyordu. Bu cümle beni o kadar etkiledi ki koşu boyunca tekrarladım durdum ve hala da kulaklarımda. Çünkü bu cümle benim de hayata bakışımı ve o gün orada maraton koşuyor olmamı özetliyordu belki de.

Maraton uzun mesafeli bir dayanıklılık koşusudur. Tarihi kaynaklara göre, adı eski Yunan'da milattan önce 490 yılında Atinalılar ile Persler arasında yapılan Maraton Savaşı'ndan gelmektedir. Efsaneye göre Pheidippides isimli bir Yunanlı asker, Perslere karşı kazanılan zaferi müjdelemek için savaş alanından Atina'ya kadar yaklaşık 40 kilomet-

42K Start 09.00

relik yolu hiç durmadan koşmuş ve zafer müjdesini verdiği anda da düşüp ölmüştü. Maraton atletizm sporunun bir dalı olarak ilk kez 1896'da düzenlenen Atina Olimpiyat Oyunları'nda koşuldu. 1924 yılında ise maraton mesafesi 42.195 metre olarak benimsendi.

İlki 1979 yılında koşulan, Asya ile Avrupa'yı birbirine bağlayan ve bu yönüyle dünyada tek olan İstanbul Avrasya Maratonu'nun 15 Kasım 2015'te 37'ncisi yapıldı. 42, 15, 10 kilometre koşuları ve halk koşusu olmak üzere dört farklı kategoride gerçekleştirilen etkinliğe 120'nin üzerinde ülkeden yüz bin civarında katılım olmuştur. Avrasya Maratonu'na her yıl olduğu gibi, bu yıl da yabancıların katılımı oldukça yüksekti. Özellikle 42 kilometre mesafeli maraton koşusunda yabancıların sayısı Türk koşuculardan belirgin bir şekilde daha fazla idi. Bu durum İstanbul Avrasya Maratonu'nun dünyadaki tanınırlığı ve itibarı açısından ülkemiz adına sevindirici olsa da, insanımızın spora bakışı ve aktif spor yapma konusundaki isteksizliği anlamında düşündürücüdür.

Maraton koşusu Boğaziçi Köprüsü'nün Anadolu girişinden başlamakta, köprüyü geçtikten sonra Barbaros Bulvarı'ndan Beşiktaş'a inmekte ve sahil yolunu izleyerek Karaköy'e ulaşmaktadır. Galata Köprüsü'nden sonra Eyüp'e yönelen maratoncular, Feshane'den

sonra dönüş yaparak Unkapanı ve Saraçhane üzerinden Yenikapı'ya inmektedirler. Sahil boyunca koşulup Atatürk Havalimanı'na birkaç kilometre kala yapılan dönüşle Gülhane Parkı'nın içinden geçerek Sultanahmet'e çıkmaktadır. Varış çizgisi, Roma, Bizans ve Osmanlı imparatorluklarının toplantı ve spor merkezi olan At Meydanı'nda yer almaktadır.



42 kilometrelik maratonu yarışmaya katılan yaklaşık 4800 kişi arasında 3.35 saat ile 377'nci sırada tamamladım.

Birçok insanın kafasında, hayatında en az bir defa yapabilmeyi istediği pozitif eylemler listesi mutlaka vardır. İstanbul'da 42 kilometre mesafeli Avrasya Maratonu koşmak benim için de böyle bir şeydi. Aslında maraton koşma serüvenim ve kararım çok önceden planlanmış bir sürece dayanmıyor. Günlük hayatımda sporu düzenli yapmaya çalışan bir insanım. Özellikle yürümek hayatımın vazgeçilmez bir parçası. Bunun yanı sıra, uzunca bir zamandır her hafta en az dört gün olmak üzere orta mesafeli (10-15 km.) koşular yapıyordum. Sağlıklı bir insan için yürümek günlük hayatımızda kolayca yapabileceğimiz bir eylem. Koşmak ise bir sportif uğraş. Benim için de maraton koşmaya giden süreç bu yürüyüşler ve koşular ile başlamış oldu.

Bunun yanı sıra, bu sürece etkisi bakımından belki biraz da çocukluk günlerimdeki hayat koşullarının ve coğrafyanın da payını eklemek gerekiyor. Toroslarda doğup büyüyen bir orman köyü çocuğu olarak hayatımızda yürümek sıradan ve hatta zorunlu bir şeydi. İlkokula dereler ve tepeler aşarak uzunca bir yolculuk ile gider gelirdik. Bu yolculuğu o günlere hiç yüksünmedim. Derelerin şırlıtsı, temiz orman havası, yol kenarlarındaki çiçekler, keçiler, koyunlar süsledi yürüyüşümü. Annemiz veya babamız "falanca yerden şunu aliver de gel" dediğinde, bu mesafeler genellikle birkaç kilometre ile ifade edilen uzaklıklar olurdu. Yaylalarımıza çıkarken yü-

rürdük. Bahçe sulamaya gittiğimizde yürürdük. Ama biz çocuk olarak hiç yorulmaz, hiç usanmazdık yürümekten.

Maraton koşmak (42,195 m.) belki de zorluklara bir meydan okuyuş, bir dayanıklılık ve irade testi. Bu yönüyle oldukça zor ama bir o kadar da mutluluk verici. Maraton koşabilmek için kesinlikle günlük sporlarımızla ilave olarak özel bir hazırlık dönemi gerekiyor. Bu hazırlık hem fiziksel hem de zihinsel (mental) anlamda olmak zorunda. Birçok farklı hazırlık programı olsa da, antrenman dönemi genel olarak maratondan üç ay önce başlıyor. Bu üç aylık dönemde belli aralıklarla en az üç-dört defa 30 kilometrenin üzerinde koşu yapmak gerekiyor.

Avrasya Maratonu'nu koşarken özellikle yorgunluğun arttığı son kilometrelerde bu antrenman programını daha önceden uygulamış olmanın çok faydalarını gördüm. Maraton öncesinde ve koşu esnasında bitirmemeyi asla düşünmedim. Sporu sağlık ve keyif için yapıyor olmamdan dolayı, en önemli amacım koşabileceğim en iyi sürede yarışı bitirebilmektir. Yarış esnasında daha önceden edindiğim bazı basit yarış bilgileri ile fiziksel dayanıklılığımı süreye ve mesafeye yaymaya çalıştım. Zihinsel anlamda ise kendimi sürekli motive ettim. Maratonu takip etmek ve koşanlara destek vermek üzere yarış parkurunun çevresinde bulunan insanlar da büyük moral ve motivasyon kaynağı oldular. Özellikle maratonun son beş yüz metresinde, kenardaki insanların müthiş desteği ve alkışları insanın ayaklarını yerden kesecek kadar güzel bir duygu. Yazdan kalma güzel bir Kasım gününde, 42 kilometrelik maratonu yarışmaya katılan yaklaşık 4800 kişi arasında 3.35 saat ile 377'nci sırada tamamladım. Belki de o an, bütün yorgunlukların unutulduğu ve sadece mutluluğun yaşandığı en güzel andı.

Dünyanın birçok kentinde yapılmakta olan maraton koşularının temel amacı geniş kitlelere sporu sevdirmek, kent ve ülke turizmine katkı sağlamak gibi pozitif mesajlar içermektedir.

Bu anlamda, 1979 yılında başlayan ve bu yıl 37'ncisi yapılan İstanbul Avrasya Maratonu önemli bir işlev üstlenmektedir. Bununla birlikte, İstanbul Avrasya Maratonu'nu, kendi ölçeğindeki Berlin, New York, Boston, Tokyo, Amsterdam gibi diğer önemli maratonlar ile kıyasladığımızda yarışa katılım ve parkur boyunca seyirci desteğinin ve halk sahiplenmesinin





bu kentlere göre biraz daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Maraton da yer alan Türk koşucu sayısının azlığı da üzerinde düşünmemiz gereken bir başka konudur.

Bu küçük özeleştiriden sonra seviyerek belirtmek gerekir ki, Avrasya Maratonu'nun ev sahibi konumundaki İstanbul Büyükşehir Belediyesi, diğer sponsorların, gönüllü kuruluşların ve insanların da katkısıyla neredeyse kusursuz denilebilecek bir organizasyon gerçekleştirdi. Bunun yanı sıra, parkur boyunca düzenli aralıklarla koşuculara su ve muz desteği sağlayan gönüllü insanlara sonsuz teşekkür ediyorum. Aynı şekilde, gönüllü olarak parkurun özellikle görsel güzelliği daha fazla olan Boğaziçi Köprüsü, Galata Köprüsü, Gülhane Parkı ve bitiş çizgisi gibi bölgelerinde koşucuları fotoğraflayan (fotoğrafçı tabiriyle "kadroajlayan") fotoğrafçılar da bu anları ölümsüzleştirerek yarışmacılara güzel bir hediye sunmuş oldular. Maratonu fotoğraflayan bütün fotoğrafçılar ile birlikte, Türkiye'de

yapılan birçok maraton koşusunda 7-8 kişilik gönüllü fotoğrafçı ekibi ile yer alan ÇAFDER'e (Çayırova Fotoğraf Sanatçıları Derneği) ayrıca teşekkür ediyorum.

İstanbul Avrasya Maratonu'na katılmaya karar vermek, adeta bir festival ve eğlenceyi andıran o olağanüstü ortamda bulunmak, o coşkuyu ve heyecanı yaşamak ve maratonu bitirmek benim açımdan tarifsiz güzellikte bir deneyimdi.

Hızla geçip giden hayatta pozitif olan ve bizi geliştirerek mutlu eden eylemlerimizin sayısını ne kadar çoğaltabilirsek hem bireysel, hem de toplumsal mutluluğumuzun da o oranda artacağını düşünüyorum. Spor yapmak bun-

lardan bir tanesidir. Elimizde fırsat varken, sağlıklı iken, güzel ve doğru olanı ertelemeyen hemen yapmak gerekiyor galiba. Yarınlar ulaşırsak bile, yarınlar kendi yoğunluğu ile bizi bekliyor olacağı için ertelediklerimizi belki yine yapamayacağız. Öyleyse, sağlıklı, keyifli ve spor dolu günler için bugün karar verme ve uygulama günüdür.

