



ใคร ๆ ก็วิ่งมาราธอนได้

— จาริ จินทรากา



ขอบคุณภาพจาก อับดุลปาดิส ยูไซะ

หากมีคนชื่นชมผมแล้วล้าทับว่าเก่ง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องใด ผมมักจะตอบไปว่า ไม่เก่งหรอก ใคร ๆ ก็ทำได้ ซึ่งเป็นเรื่องจริง ผมคิดของผมอย่างนี้มา ตลอด อย่างเรื่องการวิ่งมาราธอนภายในเวลาปีเดียว ที่ผมเคยทำ ผมว่าเป็นเรื่อง que ทุกคนทำได้ ขอเพียงแค่อะยากทำเท่านั้น!

คุณลองนึกดู เด็กผู้ชายอายุแค่ 14 ปี ส่วนสูงไม่ถึง 160 ซม. ร่างผอมบาง น้ำหนักแค่ 40-42 กิโลกรัม สุขภาพก็ไม่ค่อยแข็งแรง เป็นนั่นเป็นนี่ เจ็บป่วยตลอด วันหนึ่งร่างกายก็แข็งแรงและวิ่งมาราธอน ทั้งหมด ใช้เวลาฝึกซ้อมอย่างจริงจังไม่ถึงปี คนที่เห็นเขาตอน วันแรกที่วิ่งกับวันที่วิ่งมาราธอน ต้องร้องว้าวและ ทำตาโตใส่เหมือนกันทุกคนเป็นแน่

เด็กผู้ชายคนนั้นคือผมเองครับ!

ผมเริ่มต้นวิ่งด้วยความไม่รู้อะไรเลย ชีวิตวัยเด็ก ผมมักเจ็บป่วยยอด ๆ แอด ๆ ใคร ๆ ก็เรียกผมว่า ใ้กึ่งแห่งไข้โรค เรื่องเป็นหวัดไข้บุกโปงนี่เป็นเรื่อง ปกติเลย เป็น ๆ หาย ๆ สลับกันไป ไข้บุกไหล สุดจุมก พืด ๆ เป็นอย่างนั้นวันเวียนราวกับว่ามันติดตัวผมมา ตั้งแต่เกิด

ตอนนั้นผมเรียนม.2 ที่โรงเรียนเพ็ญมีห้องสมุด ที่ถูกต้องเรียกว่ามูมหนังสือมากกว่า และหนังสือ จำนวนมากก็คือนิตยสารและหนังสือบริจาค ตอน นั้น พ.ศ. 2526 ผมชอบอ่านหนังสือตั้งแต่เด็กแล้ว เมื่อโรงเรียนมีหนังสือให้อ่าน ผมก็เข้าไปใช้บริการ จำได้นั้นเป็นจุดเปลี่ยนครั้งหนึ่งของชีวิต เพราะผม อ่านเจอในนิตยสารเล่มหนึ่งว่า การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นการวิ่งเพื่อออกกำลังกายนั้น ทำให้สุขภาพแข็งแรง อาการเจ็บป่วยทั้งหลายจะหายไป ผมจึงตัดสินใจวิ่ง ผมวิ่งครั้งแรกจำได้ไม่ลืมเลย ผมวิ่งตอน ตีสยาม พ่ายังมีดสนิท เจอพ่อค้าแม่ค้าเพื่อนบ้านบาง คนเริ่มตื่นมาเตรียมอาหารขาย ผมวิ่งตอนตี 3 ถึง 4 อย่างนั้นอยู่เป็นเดือน ๆ ความรู้สึกมันกำลังระหว่าง ความอากับการต้องตอบคำถามคนรู้จัก เพราะ การวิ่งออกกำลังกายสำหรับคนใน พ.ศ. นั้นคือ เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อลดความอ้วน คำถามที่เจอบ่อย มากก็คือ

“ผอมอยู่แล้ว วิ่งทำไม”

“ยังผอมไม่พออีกหรือ”

นานวันเข้าผมก็เริ่มชิน เมื่อเริ่มชินก็เริ่มวิ่ง สายเช้า ๆ จนกลายเป็นว่าเวลาที่เริ่มต้นคือตีห้าครึ่ง โกลัหกโมงเช้าก็ออก กลับมาอาบน้ำกินข้าวแล้ว ค่อยไปโรงเรียน ต่อมาผมหันมาวิ่งตอนเย็นหลัง กลับจากโรงเรียน ที่สุดคนในซอยตึกแถวละแวก วัดดอนที่ผมอยู่อาศัยเริ่มคุ้นตากับภาพเด็กร่างผอม คนหนึ่งวิ่งทุกวันเป็นประจำ คำถามเหล่านั้นหายไป กลายเป็นว่า

“มันแข็งแรงมากนะ”

“มันดูดีมากเลย”

จากนั้นไม่นานทั้งเพื่อนฝูง คนรู้จักต่างก็พากัน วิ่งออกกำลังกายตามอย่างผม จนกลายเป็นแพชั่น ระบาดอยู่พักใหญ่ พ่อผมเองที่ตอนแรกไม่ใส่ใจก็ หันมาวิ่งอย่างผมเช่นกัน

และก็ไม่น่าเชื่อว่าในวัยนั้นที่พออายุ 50 เศษ ๆ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนในชีวิตจะวิ่ง 3 กิโลเมตรได้ในวันแรกและวิ่ง 5 กิโลเมตรได้ภายในสัปดาห์เดียว นี่แหละที่ผมกลัวว่า ไม่มีอะไรที่คนเราทำไม่ได้ ถ้าตั้งใจจริง

อย่างที่บอกไว้ผมเริ่มวิ่งอย่างไม่รู้อะไรเลย เพียงแค่ต้องการทำให้ร่างกายแข็งแรง ผมวิ่งครั้งแรกผมวิ่งด้วยรองเท้าผ้าใบธรรมดาสีขาวที่ผมมีอยู่คู่หนึ่ง ผมไม่ได้ใช้รองเท้านักเรียนวิ่ง เพราะต้องการถนอมไว้ใส่ไปโรงเรียนและในวิชาพลศึกษา ผมจำได้ว่าเป็นคู่สีขาวที่เจอตอนเดินถึงขยะ เห็นว่ายังใช้การได้จึงนำมาซักล้างและใส่วิ่ง แม้แต่คู่ต่อมาผมก็ยังใช้ผ้าใบธรรมดา เป็นรองเท้าผ้าใบยี่ห้ออื่นยางพื้นเขียวที่หนักมากแต่ผมก็ยังใส่วิ่งจนพื้นทะลุขาดหมดสภาพ

เริ่มแรกที่ผมวิ่ง หนังสือบอกว่ายิงจนเหนื่อยค่อยหยุดพัก เปลี่ยนมาเดินจนหายเหนื่อยค่อยวิ่งใหม่ ทำอย่างนี้ไปราว ๆ 30 นาทีต่อการออกกำลังกายหนึ่งครั้ง ผมใช้วิธีที่ว่าแล้ววัดระยะทางดู ปรากฏว่ามันอยู่ราว ๆ 3-5 กิโลเมตร หลังจาก

นั้นก็เปลี่ยนมาเป็นระยะทางแทน แต่สปีดการวิ่งก็ให้เร็วขึ้น

เส้นทางที่ใช้วิ่งในระยะแรกก็คือ จะวิ่งจากหน้าปากซอยบ้าน วิ่งเข้าไปสุดซอยตอนกุศลแล้วกลับมา จำได้ว่า แรก ๆ ผมวิ่งรอบสุสานใหญ่ลำที่ผมกับเพื่อนเรียกว่า “วงกลม” เพราะพื้นที่รอบ ๆ สุสานใหญ่แห่งนี้ฝั่งศพของใคร ผมลืมนไปแล้ว มีลักษณะเป็นวงกลม โดยเขาเทพูนรอบ ๆ เป็นทางเดินขนาดวิ่งสองคนสวน รอบหนึ่งผมใช้มอเตอร์ไซค์ของเพื่อนขี่วัดได้ 200 เมตร ผมใช้วงกลมแห่งนี้วิ่งประจำ แม้แต่ตอนที่วิ่งแข่งจริงจัง ผมก็ยังใช้ในวันที่ตารางซ้อมไม่เยอะ สถานที่แห่งนี้เป็นที่ตั้งของค่ายมวย ส.พรานทะเล ชื่อตั้งในอดีตมีนักมวยค่าตัวเรือนแสน เรนโบว์ ส.พรานทะเล ผมเจอเขาบ่อยมาก ปีหลัง ๆ นี้เจอกันก็ทัก เพราะเขาจะวิ่งวนในวงกลมแทบทุกวัน มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมวิ่งเสร็จดื่มน้ำอีก ๆ เขาบอกว่า อิจฉาผมมากที่ดื่มน้ำได้ไม่อั้น เขาบอกว่า ต้องดื่มแบบจิบ ๆ ทีช่วยไปดื่มไกล ๆ หน่อย แล้วก็หัวเราะ นี่เป็นเรื่องที่ผมจำได้เกี่ยวกับเรนโบว์ ส.พรานทะเล หนังสือที่ผมพูดถึงคือหนังสือ “วิ่งเพื่อสุขภาพ”



สิ่งที่ผมได้จากการวิ่งคือความมั่นใจว่า
ไม่มีสิ่งไหนหรืออะไรที่คนเรากำไม่ได้
หากมีความตั้งใจจริง
ใส่เสื้อผ้าชุดอะไรก็ได้ที่รู้สึกสบาย
ซื้อรองเท้าผ้าใบที่ไม่จำเป็นต้องราคาแพง แล้วมาวิ่งกันเถอะครับ
สุขภาพที่ดีไม่มีขาย เราหาเองได้จากการวิ่ง

ของ นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ในนั้นพูดถึงการวิ่ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีตารางการวิ่งอย่างง่าย ๆ ในการวิ่งประจำสัปดาห์ รวมถึงเรื่องราวปลุกย่อยเกี่ยวกับการวิ่ง ซึ่งผมได้นำมาปรับใช้กับตัวเอง

คุณหมอบอกในเวลาต่อมาว่า การวิ่งมาราธอนคือการวิ่งเพื่อทำลายสุขภาพ เพราะมันคือการวิ่งที่เกินพอดีต่อร่างกาย แม้แต่นักกีฬาชั้นนำของโลก หลังการวิ่งมาราธอนภูมิคุ้มกันร่างกายจะต่ำลง 1-2 ถึงสัปดาห์เลยทีเดียว แสดงว่าการวิ่งที่เกินพอดีนั้นทำร้ายร่างกายคนมากกว่าจะส่งเสริม แต่ก็นั่นแหละคนจำนวนมากแม้แต่ผมก็ยังอยากวิ่งมาราธอน เพราะอะไร! เพราะมันท้าทายต่อทั้งกิเลส ตัณหา ความอยากชนะทั้งมวลของเรานั้นแหละ

ช่วงแรก ๆ ผมไม่ถึงการวิ่งเพื่อแข่งขันหรอก ในหัวจึงยังไม่มีมาราธอนเลย แต่เพื่อนคนเรียนโรงเรียนเดียวกันที่ผมเจอว่าเขาวิ่งเหมือนผม เราเจอกันที่สวนลุมฯ ต่างก็ดีใจเพราะคิดเหมือนกัน ชั้นม.3 เขาชวนผมวิ่งกีฬาซีของโรงเรียน ในรายการวิ่งสิบลรอบโบสถ์ (โบสถ์คริสต์) ซึ่งรอบหนึ่งจะราว ๆ

300 เมตรและเป็นระยะที่ไกลที่สุดของการวิ่งกีฬาซีแล้ว ผมถามเขาว่าทำไม เขาบอกว่าเขาลงแข่งกีฬาหลายประเภทครบ 3 กติกาที่ทางครูกำหนดไว้แล้ว ว่านักเรียนคนหนึ่งลงแข่งได้ไม่เกิน 3 ชนิดกีฬา

ปีนั้นโรงเรียนเราได้ครูพลະคนใหม่ที่เพิ่งเรียนจบและกำลังฝึกกำลังขยัน การจัดกีฬาซีปีนั้นต่างจากที่เคยมีมาก่อนหน้านี้ทุกปี มีพิธีเปิดซึ่งมีการเดินพาเหรดของแต่ละสีเข้าสนามด้วย มีการแสดงในพิธีเปิดเหมือนอย่างมหกรรมกีฬาสำคัญ ๆ ของโลก และที่แปลกและเหมือนรายการโอลิมปิกก็คือ กีฬาสุดท้ายในวันพิธีปิดก็คือ การวิ่งแข่งรอบโบสถ์สิบลรอบ ทำเหมือนโอลิมปิกที่รายการสุดท้ายคือการวิ่งระยะไกลอย่างการวิ่งมาราธอน

ครูจัดให้เป็นชนิดกีฬาสุดท้าย แข่งขันท่ามกลางสายตาของครูและนักเรียนทั้งโรงเรียน ผมลงแข่งด้วยความไม่มั่นใจเลย ด้วยรองเท้าพลະผ้าใบธรรมดา ก่อนลงแข่งครูคนหนึ่งมาหัวเราะเยาะผม “ระวังนะ ว่าจะหัก ผอมชะอย่างนี้” ผมจำได้ดีถึงเสียงหัวเราะของครูคนนั้นมาจนถึงทุกวันนี้ มันทำให้

ผมมีมานะ ตั้งใจว่าต้องเอาเหรียญทองเหรียญนี้ มาให้ได้

5 รอบแรกผมยังอยู่ที่ 2 คนที่นำหน้า คือ เด็กรูปร่างปราดเปรียวและเคยเป็นตัวแทนนักกีฬา โรงเรียนลงแข่งที่ทางโรงเรียนส่งนักเรียนเข้าแข่ง กำลังจะขึ้นรอบ 6 เพื่อนสนิทของผมที่เป็นนักวิ่งด้วยกัน ตะโกนว่า อย่าให้เขาทิ้งห่างมาก เดี่ยวเร่งไม่ขึ้น ตอนนั้นเขานำหน้าผมราว 20 เมตร ผมจึงตัดสินใจเร่งฝีเท้า จนขึ้นรอบที่ 7 ผมก็ตามหลังแค่ก้าวเดียว แต่พอเข้ารอบ 8 ผมก็เร่งแซงและนำห่างเกือบ 50 เมตร เข้าเส้นชัยเป็นที่หนึ่ง

ผมประทับใจมาจนถึงทุกวันนี้ จำได้แม่นฝังในความทรงจำไม่มีวันลืม เพราะเพื่อน ๆ ยกผมและโยนขึ้นฟ้าเหมือนเวลานักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขันใหญ่ ๆ แล้วเขาจับได้ชโยนขึ้นฟ้ากัน

มีการเดินขบวนพาเหรดในพิธีเปิดและก่อนจะมีการแสดงสุดท้ายในพิธีเปิดก็มีการมอบเหรียญรางวัล ทำเอาเสียยิ่งใหญ่ ตอนที่เขาประกาศชื่อผมว่าเป็นผู้ได้รับเหรียญทองนั้น หูผมถึงกับอื้อรู้สึกตัวพองโตดีใจมาก ผมวิ่งช้า ๆ ออกจากแถวเดินพาเหรดวิ่งขึ้นบันไดไปรับเหรียญ ประธานที่มอบคือบาทหลวงของโบสถ์ ท่านกระเช้าผมว่าเวลามาเรียนมาสายนะ แต่เวลาแข่งกลับวิ่งได้เร็วมาก ขอแสดงความยินดีด้วยนะ ผมยกมือไหว้ท่านและภาพนั้นผมได้ซื้อไว้ภายหลังกีฬาเสร็จลง (สมัยก่อนเวลาโรงเรียนมีงานอะไร หลังเสร็จจัดงานก็จะมีรูปถ่ายติดบอร์ด ใครอยากได้รูปไหนก็จดเลขประจำภาพแล้วจ่ายเงินค่าอัดรูปกับครุฑุการ) ผมอวดรูปนี้กับเพื่อนๆ ต่อมาอีกหลายปีทีเดียว ทุกวันนี้หายไปในไหนแล้วก็ไม่รู้

แต่กับรายการแรกที่วิ่งแข่งขันบนถนนหลังจากวิ่งทุกวันได้ระยะหนึ่งแล้ว คือรายการวิ่งที่ชื่อว่า “จุฬามหากุศล” ผมลงวิ่งประเภท 5 กิโลเมตร



ขอบคุณภาพจาก อับดุลปาดัส ยูโซะ

ทำเวลาได้ไม่เกิน 25 นาที ถึงกับดีใจมากในวันนั้น

จากนั้นก็วิ่งแข่งบนถนนมาเรื่อยแทบทุกรายการในสมัยนั้น ซึ่งต่างจากสมัยนี้ที่มีการจัดซื้อซ้อนกันเยอะแยะไปหมด สมัยผมเมื่อราว พ.ศ. 2528 เดือนหนึ่งจะมีสักรายการ คนเข้าร่วมวิ่งก็ไม่มากนักเมื่อเทียบกับสมัยนี้ อย่างเก่ง 3,000-4,000 คนขึ้นไปก็ต้องเป็นรายการใหญ่ ๆ ส่วนใหญ่มักอยู่ที่ 1,000 เศษ ๆ รายการไหนเกินสองพันก็หรูแล้ว ตอนนั้นการวิ่งเพื่อออกกำลังกายเพิ่งเริ่มนิยมในหมู่คนไทย

รูปแบบการจัดการแข่งขันก็คือ เมื่อลงข่าวแล้วเราก็ไปสมัครยังสถานที่กำหนด บางรายการก็ไปสมัครเอาที่หน้างานก็มี รับแผ่นป้ายติดเสื้อด้วยเข็มกลัด บางงานมีแถมเสื้อที่ที่สมัคร บางงานวิ่งเข้าเส้นชัยถึงได้รับ บางงานมีเกียรติบัตรด้วย บางงานไม่มี

ส่วนใหญ่เป็นการวิ่งบนท้องถนน บางงานก็วิ่งภายในสถานที่ เช่นวิ่งรอบสวนลุมฯ หรือวิ่งไปถนนด้านนอกแล้ววิ่งวนในสวนลุมฯ อีกที่รอบกว่าไปคอยเข้าเส้นชัย บางงานก็วิ่งภายในมหา'ลัย รอบ ๆ สถานที่เหล่านั้น เป็นต้น

มีอยู่งานหนึ่งตกลงมาก คือขบวนนักวิ่งต้องติดไฟแดงด้วย ตำรวจไม่ยอมให้วิ่งข้ามแยก ผมนึกแล้วยังขำเลย ไม่รู้ประสานงานกันอย่างไร ไม่รู้ทุกวันนี้จะยังมีอยู่ไหม

ส่วนเรื่องน้ำไม่พอให้นักวิ่งดื่ม หรือน้ำไม่มีให้กินนั้น ไม่ปรากฏเลยสักครั้ง ผมว่าออกจะมากไปด้วยซ้ำ ที่ได้ยินในบ้านเรารายการหนึ่งผมถึงกับตกใจเอามาก ๆ

เมื่อการวิ่งเริ่มนิยม สปอนเซอร์ก็เข้ามามากขึ้น บางรายการวิ่งเมื่อเข้าเส้นชัยซึ่งมักจะได้รับเป็นหนังสือหรือของขวัญติดตราสัญลักษณ์งาน ไม่ก็มีการขีดข้อมือ หรือทำสัญลักษณ์อะไรสักอย่างที่ไม่แสดงว่าวิ่งเข้าเส้นชัยก็นำไปแสดงเพื่อรับของบางอย่าง เช่น ตัวอย่างสินค้า น้ำดื่ม เครื่องดื่ม ชูกำลัง ขนมนมเนยต่าง ๆ บางรายการก็มีการออกบูธแจกฟรีสำหรับคนไปงานก็มี

เรื่องการโกงก็เคยเห็น คือจะมีบางพวกไม่อยู่ที่จุดสตาร์ทแต่จะไปปะปนกับคนยืนดูข้างหน้า แล้วก็เข้าร่วมกับกลุ่มนักวิ่ง หรือบางงานที่จุดกลับตัวบนถนน สมมติวิ่ง 10 กม.แต่มีจุดกลับตัวที่ระยะ 5 กม.ก็จะมีพวกลักไก่ตัดจุดเฉยเลย โดยมีเพื่อนบางคนที่วิ่งผ่านมาแล้ว ไปรับหนังสือบ้างหรือ



ขอบคุณภาพจาก อับดุลปาดัส ยูโซะ

อะไรที่เป็นสัญลักษณ์ของการผ่านจุดกลับตัวมาแล้วยื่นให้เพื่อนเฉยเลย ผมก็เคยเจอเคยเห็นมาแล้วกับตา ยุคนั้นไม่มีกล้องมือถือ สมัยนี้คงถ่ายฟ้องหรือประจานเป็นที่สนุกสนานเป็นแน่

ผมเองก็เคยร้องเรียนคนที่จัดงานว่า น่าจะให้อย่างอื่นที่ไม่ใช่หนังยางวงที่แม้จะมีแถบตรา แต่จะมีพวกที่วิ่งไปแล้ววนกลับมาขอใหม่ อ้างว่าหล่นหาย ซึ่งเจ้าหน้าที่ทำไมให้ใหม่ก็ไม่รู้ ผมเคยบ่นไปแต่ก็ยังใช้วิธีใช้หนังสือหรือหนังยางวงในรายการที่ต้องมีจุดกลับตัวเหมือนเดิม มันคงหาง่ายและเป็นวิธีจัดการที่ทำได้ง่ายละมัง

ผมเรียนมัธยมสี่ที่โรงเรียนรัฐ เพื่อนที่นี่ไม่มีคนนิยมวิ่ง แต่เพื่อนคนเดิมที่คบหากันเพราะวิ่งก็ยังคงกันตอนไปวิ่งสวนลูมฯ เป็นประจำ บ้านเขาก็ห่างจากผมไม่มาก มีการไปมาหาสู่กันเสมอ ผมกับเพื่อนคนนี้และภายหลังมีเพื่อนแถวบ้านเปลี่ยนหน้าเข้าลงแข่งวิ่งบนถนนอย่างสนุกสนานเป็นระยะ ๆ ผมจำได้ว่าจบรายการนี้ก็ซ่อมเพื่ออีกหลายรายการเป็นประจำ วิ่งแข่งกับตัวเองเพื่อทำเวลาให้ดีขึ้น ๆ

ผมลงแข่งวิ่งบนถนนหลายรายการมาก รายการใหญ่ ๆ เช่น อย่างวิ่งเขาคือครั้งมาราธอน วิ่งฮาล์ฟมาราธอนแม่น้ำแคว วิ่งเขาสามมุขครั้งมาราธอน เป็นต้น และรายการมินิมาราธอนอีกนับสิบรายการ สมัยผมการวิ่งบนถนนระยะ 10 กิโลเมตร เขามักเรียกว่าวิ่งมินิมาราธอน และจัดวิ่งอยู่ที่ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร เหมือนอย่างเมืองนอก รายการที่จัดและเรียกว่าวิ่งสิบกิโล ไม่ค่อยมีกัน

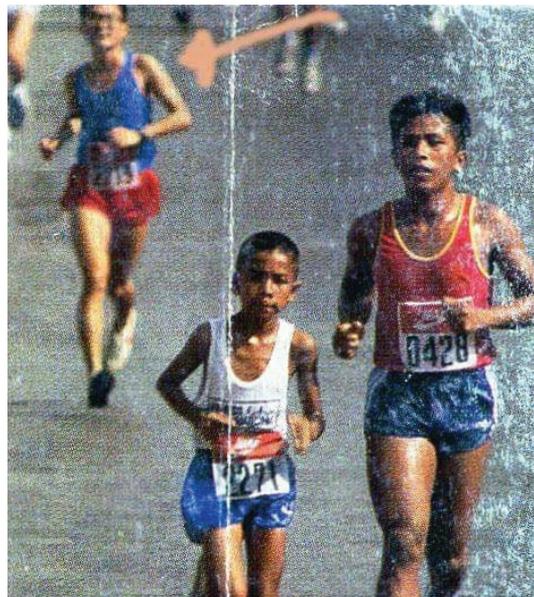
หลายรายการอยู่ในความทรงจำของผม อย่างรายการวิ่งเขาคือครั้งมาราธอนที่จัดเป็นปีแรกนั้น ผมก็เข้าร่วมวิ่งกับเขาด้วย

ปีนั้นอายุ 15 ปี ที่จำได้ดีเพราะมีภาพถ่ายของผมลงนิตยสารเกี่ยวกับการวิ่งเล่มหนึ่ง ผมเจอชื่อมาและตัดเก็บไว้ ตากล้องตั้งใจถ่ายเด็กชายที่วิ่ง

นำอยู่ด้านหน้านั้นแหละครับ น้องเขาอายุ 13 ก็โตเด่นมากละครับ เด็กอายุ 13 แต่วิ่งได้ขนาดนั้น ในภาพที่จริงผมกำลังวิ่งแข่งน้องเขา นะครับ แต่ตากล้องกดชัตเตอร์เร็วไปหน่อย งานนั้นเป็นการวิ่งครั้งแรกในชีวิต ทำเวลาได้ 1 ชั่วโมง 42 นาที วินาทีนั้นลืม ๆ ไปแล้ว เมื่อก่อนผมมีสมุดจดสถิติทุกรายการที่ลงวิ่ง แต่หายไปหมดแล้ว น่าจะประมาณ 45 วินาที อะไรประมาณนั้น

แต่จำรายการวิ่งนี้ได้แม่นตรง ผมไปถึงตี 2 ตี 4 เพราะใคร ๆ เขาก็ตื่นกันหมด นอนในห้องเรียนของโรงเรียนไม้ที่ยาว ๆ และการที่ปล่อยตัววิ่งเวลาตี 5 หรือตีห้าครั้งนี้แหละ ทำให้ต้องตื่น ที่ไปถึงตีหกขนาดนั้น เพราะผมกับเพื่อนอีกสองคน เรายังเด็กไม่รู้เรื่อง ดันไปซื้อตัวรถโดยสารแบบหวานเย็น เรียกว่าจอดตามทางอยู่ตลอด ใครโบกก็จอด ใครกดขอลงก็จอด เรียกว่าหยุดมากกว่าแล่นเสียอีกกว่าจะถึงเพชรบูรณ์ในตัวเมืองก็สี่ห้าทุ่มแล้ว หารถขึ้นเขาค้อไม่มี เดินหาอยู่นานมาก ไม่มีรถโดยสารยอมไปเลยสักคัน สุดท้ายก็อ้อนวอนคนตีบสามล้อปั่นให้ช่วยวานไปส่งจุดที่ใกล้ที่สุดเท่าที่จะใกล้ได้ จำไม่ได้ว่าเรียกคารรถทำไร เราสามคนอยู่บนสามล้อตีบคันเดียว นั่งเบียด ๆ กันพร้อมกระเป๋าย่อม พี่เขาขอไปรับลูกชายที่บ้านก่อนด้วย เพราะว่าเขากลับต้องกลับคนเดียวเขาบอกเขากลับ ลูกชายเขานั่งอยู่ข้าง ๆ ที่นั่งตำแหน่งคนตีบของเขากว้าง ไม่เหมือนอย่างสามล้อตีบทุกวันนี้

ว่าไปก็น่ากลัวจริงอย่างที่คนขับบอก คือผมกับเพื่อนเจอผีด้วย เขาคือคุณนั้นเพิ่งผ่านสมรภูมิการรบมาอย่างดุเดือด สมรภูมิมินร่องกล้าคงจำกันได้ดี คนตายเป็นพัน ๆ คน ลองเสิร์ชดูก็เจอ จะเห็นว่าเป็นเรื่องราวการรบระหว่างทหารกับพลพรรคคอมมิวนิสต์ไทยในยุคนั้น ซึ่งก็คืออดีตนักศึกษา ม้ง ชาวไทยภูเขาคนไทยด้วยกันทั้งนั้นแหละ สมรภูมิมินร่องกล้ารบ



ภาพผู้เขียน เสื้อสีฟ้า (ด้านหลัง)

กันอย่างดุเดือดมาก มีเรื่องเล่าปรากฏในงานเขียนต่าง ๆ มากมาย

ที่ว่าเจอผี คือตลอดเส้นทางการเดินทางขึ้นบางช่วงแปลกมากที่ทำไม่มีคนเดินผ่านหน้าเดินสวนมาเต็มไปหมด เดินอย่างเงิบ ๆ รวากับไปดูหนังกลางแปลง ตอนเดินสวนมาพวกเขาไม่ทักผมเลย แต่ลองนึกดูนะครับ บนภู ทั้งเด็กและสภาพภูมิประเทศอย่างนั้นจะไปฉายหนังกลางแปลงกันตรงไหน ที่สำคัญบางคนก็เจอแล้วตรงนี้ก็ยังไม่เจออีกข้างหน้า มีอยู่ครอบครัวหนึ่งมีพ่อ แม่ ลูก ยืนก้มหน้าอยู่ข้างทาง พ่อแม่ลูก แต่พ่อเดินไปอีกพักใหญ่ก็ยังเจอทั้งสามคนยืนก้มหน้าอยู่เหมือนเดิม ไม่ใช่ครั้งเดียว แต่หลายครั้งมาก ผมกับเพื่อนที่ไปด้วยกัน มองตากันแต่ไม่มีใครกล้าพูดอะไร เราไม่กล้าแม้แต่จะเอ่ยปากถามทางเสียด้วยซ้ำ ตอนเดินทางกลับถึงได้กล้าเอ่ยปากแล้วว่าเจออะไรกันบ้าง ปรากฏว่าทุกคนเจอเหมือนกันหมด

พ่อแม่ลูกสามคนนั้นเล่นเอาเราสยองกันไปนานเลย!!

ที่สามล้อถีบไปส่งแคตตินเขา ซึ่งเราก็เห็นใจ เพราะเจอนินที่ เราก็ต้องลงไปช่วยเงินอีกต่างหาก แทนที่จะได้นั่งสบาย ๆ รุ่งเช้าต้องวิ่งแข่ง เรากลับต้องเข็นกันหลายต่อหลายครั้ง สุดท้ายตัดสินใจ เดินขึ้นเขากันไปเรื่อย ๆ ไม่รู้จุดหมาย วยุ่นอย่างในตอนนั้นไม่คิดอะไรเลย เดินก็เดิน สุดท้ายก็เดินกัน อีกกว่าหลายกิโลเมตร กว่าเราจะเจอรถยี่เอ็มซีของทหาร ขึ้นเขามา เราบอกเรียก ตอนแรกแล่นผ่านไปแล้ว แต่กลับหยุดรถ แล้วก็ให้ทหารนายหนึ่งกระโดดลงจากรถ เขางงที่มากันทำไมมีดค้ำ และปกติทางขึ้นเขาจะไม่ใช้ทางนั้นด้วย เลยเล่าให้ฟัง เขามีน้าใจขับไปส่งถึงที่พักให้ ตลอดทางขึ้นเขาเหมือนเส้นทางวิ่ง คือ บางช่วงนี้ขึ้นเขาเกือบ 45 องศาเลย สมบุกสมบันมาก ถึงตี 2 ต้องรีบนอนแล้วก็ตื่นเอาตอนตี 4 เพราะคนตื่นกันเยอะ นอนไม่ได้แล้ว เสียงดัง

งานนี้ผมเลยไม่เคยลืม วิ่งทำเวลาได้แค่นั้นก็พอใจมากแล้ว

กลับมาผมกับเพื่อนก็ยังวิ่งกันทุกวัน ผมสนุกกับการวิ่งมาก เริ่มจริงจังมากขึ้น ตื่นเข้ามาผมจะวัดชีพจรที่ข้อมือว่าเต้นกี่ครั้งแล้วจอดไว้ ระหว่างวันผมก็จะยืดผั่งยืดเส้น ผมจะไม่ทำอะไรให้ขาต้องได้รับอันตรายหรือบาดเจ็บ กีฬาฟุตบอลที่เคยชอบก็เลิกเล่นไปเลย

สมัยนั้นผมจะวิ่งจากบ้านที่วัดดอนออกหน้าปากซอยที่เป็นถนนเจริญกรุง 53 แล้วเลี้ยวขวาเข้าถนนสาทร (สะกดตามอย่างในยุคนี้) จากนั้นก็วิ่งบนฟุตบาทมั่ง บนพื้นถนนมั่งจนสุดถนนตรงสี่แยกตรงข้ามสวนลุมฯ แล้วเลี้ยววิ่งกลับตามเส้นทางเดิมจนถึงหน้าบ้าน จะได้ระยะทาง 7.5 กิโลเมตร (ผมอาศัยเพื่อนคนหนึ่งขี่มอเตอร์ไซค์วัดระยะ) บางวันหากต้องการถึง 8 กิโลเมตรก็จะวิ่งเข้าไปถึงสุดซอยติดป่าช้าแต่จิวแล้ววิ่งกลับ ระยะทาง 7.5-8.0 กิโลเมตรนี้ บางวันก็ใช้เส้นทางไปสวนลุมฯ โดย

ผ่านทางถนนสีลม ซึ่งได้ระยะทางที่สั้นกว่า ถนนสีลมนี้ผมจะใช้นาน ๆ ครั้ง เพราะต้องวิ่งลงถนนเลียยส่วนใหญ่ แล้วก็มักจะมีขึ้นกหล่นใส่หัว โดยเฉพาะช่วงหน้าหนาวที่จะมีนกจากไซบีเรียกลุ่มใหญ่ บินหนีหนาวมาเกาะที่สายไฟบนถนนสีลมนี้เสมอ ไม่รู้ทำไมเหมือนกัน

ผมมักจะใช้เส้นถนนสาทร (สะกดอย่างปัจจุบัน) ซ้อมทุกวัน ในหนึ่งสัปดาห์ช่วงแรกจะหยุดวันเสาร์ แล้ววันอาทิตย์เมื่อวิ่งถึงสวนลุมฯ ก็จะมีวิ่งในนั้นอีกสองถึงสามรอบ ๆ หนึ่ง 2.5 กิโลเมตร บางสัปดาห์ก็อาจจะนั่งรถเมล์ไปลงสวนลุมฯ แล้ววิ่งในนั้น 4-6 รอบ แล้วแต่ตารางที่คิดขึ้นเอง

สิ่งที่ผมชอบทำในการวิ่งที่สวนลุมฯ คือหลังวิ่งเสร็จจะดื่มน้ำปั่นตรงประตูติดถนนวิฑู ข้าง ๆ รั้วนั้นเคยมีร้านหนึ่งขายเล็อดงูเห่าด้วย คนซื้อจะชิงูในกรง คนขายก็จับเชือดแล้วบีบเลือดใส่แก้วที่มีเหล้าขาวรองแก้วไว้ ให้ลูกค้ายกดื่มสด ๆ ผมไม่รู้วากินไปได้อย่างไรกัน คนจำนวนหนึ่งเชื้อของเขาเองว่ามันบำรุงกำลัง แต่สำหรับผมแล้วชวนอ้วกเสียมากกว่า



ขอบคุณภาพจาก อัฒดุลาปาศ์ ยูไซะ

ผมว่ากินน้ำผลไม้ปั่นดีกว่า ผมชอบมะเขือเทศ กับกล้วยผสมกัน แก้วหนึ่งสมัยนั้นราคา 5 บาท ผมจะพกธัญพืชลิบบาทใส่ในกระเป๋าลึก ๆ ข้างเอว กางเกงวิ่งซึ่งเรียกของผมว่ากระเป๋าลับ พับทบครึ่ง จนเล็กและยัดได้ ถ้าวิ่งไปกินน้ำไป 10 บาทนี่แหละ หากนั่งรถเมล์ไปก็จะพกค่ารถเมล์พอดี คือ 2.50 บาทขึ้นไปจ่าย วิ่งเสร็จเงินที่เหลือหลังซื้อน้ำปั่นดื่ม ก็ใช้เป็นค่ารถนั่งกลับ ทำอย่างนี้เพื่อจะตอนวิ่งจะได้ ไม่มีเหรียญกระทบตัว

รายการที่ยังจำได้ในหัวใจก็คือ การวิ่งแม่น้ำแคว ฮาล์ฟมาราธอน 13 ไมล์ 192 หลา ด้วยเวลา 1.39.09 ชั่วโมง รายการเขาสามมุกครึ่งมาราธอน ใน พ.ศ. 2529 จบด้วยเวลา 1.34.25 ชั่วโมง

เมื่อก่อนอย่างที่บอกไม่ค่อยมีรายการวิ่ง ไปวิ่งทีก็จะเจอคนหน้าคุ้น ๆ และส่วนใหญ่มักเป็นองค์กร หรือหน่วยงานราชการจัด โรงแรมนี้จำได้ว่ามีแห่งเดียวที่ดัง ๆ เป็นของต่างชาติจัด คือรายการวิ่งแม่น้ำแคว จึงมักมีนักวิ่งชาวต่างชาติลงวิ่งเยอะ รายการวิ่งแม่น้ำแคว ที่ว่านี่คือแม่น้ำแควน้อย ในจังหวัดกาญจนบุรี ปีที่ผมไปวิ่งปีแรก เขาเคยจัด



ที่มา: <https://www.sanook.com/sport/1039845/>

ก่อนหน้ามาหลายปีแล้ว แต่ปีนั้นมีคนไทยร่วมวิ่งเยอะขึ้น อย่างที่บอก การวิ่งเริ่มฮิตในหมู่คนไทย ผมกับเพื่อนถามทางโรงแรมว่าเราไม่ขอพักที่โรงแรม จะกางเต็นท์นอนหน้าสนามหญ้าได้ไหม เมื่อเขาอนุญาตผมกับเพื่อนจึงสมัครเข้าวิ่ง เพราะเราไม่มีเงินพอจะจ่ายค่าห้องนั่นเอง

แต่การไปกางเต็นท์ทำให้การนอนได้ไม่เพียงพอ เพราะนอกจากจะหนาวและฝนตกแล้ว อากาศก็ชื้นมาก เราตื่นมาก็เข้าห้องน้ำล้างหน้าแปรงฟัน เปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องน้ำของโรงแรม แล้วออกมา กินขนมปังก้อนหนึ่ง วอร์มอัพก่อนจะเข้าจุดสตาร์ท

หากใครเคยไปวิ่งรายการนี้จะจำได้ดีว่า ฝนจะตกทุกปี สมัยผมวิ่งนั้นถนนก็เป็นดินโคลน ดินเลน บางช่วงด้วย เวลาที่ออกมาจึงมักจะทำไม่ได้ดี แต่การวิ่งสภาพภายใต้บรรยากาศอย่างนี้มันสนุกมาก

พอขึ้นม.6 ก็ได้ข่าวว่าปลาย พ.ศ. 2530 จะมีการวิ่งมาราธอนบนถนนเป็นครั้งแรกของเมืองไทย ชื่อรายการวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ นอกจากการเป็นการเฉลิมฉลองสะพานแขวนแห่งแรกของเมืองไทยแล้วยังเนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 60 พรรษา ปี พ.ศ. 2530 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 อีกด้วย

สะพานพระราม 9 เป็นส่วนหนึ่งของทางด่วนเฉลิมมหานคร สายดาวคะนอง-ท่าเรือ ช่วงที่ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา มีลักษณะเป็นสะพานชนิด Single Plane Fan Type Cable-Stayed Bridge หรือสะพานชิงโดโดยใช้สายเคเบิลขนาดใหญ่ซึ่งเป็นระนาบเดียวกับเสาสองของสะพานเพื่อรับน้ำหนักของสะพาน ตอนเป็นข่าวใหม่ ๆ คนไทยเรียกกันอย่างผิด ๆ ว่าสะพานแขวนตามอย่างหนังสือพิมพ์ แต่ว่าไปแล้วสะพานสองแบบนี้ก็มีลักษณะคล้าย ๆ กัน



ภาพประวัติศาสตร์ “วิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ” การแข่งขันวิ่งมาราธอนนานาชาติครั้งแรกของประเทศไทย
ที่มา: http://www.thairunning.com/MaratronHistory_Pic.htm

รายการนี้เป็นรายการวิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก เพื่อนหลายคนของผมตัดสินใจทันทีว่าต้องลงวิ่ง ส่วนจะเป็นระยะทางเท่าใดก็แล้วแต่คน ผมตัดสินใจคิดการใหญ่ลงวิ่งระยะมาราธอนเลย ผู้ใหญ่หลายคนที่วิ่งด้วยกันเมื่อทราบก็คัดค้านในตอนแรก เพราะเกรงว่าอายุน้อย จะเป็นการทำลายสภาพร่างกายมากกว่า การซ้อมวิ่งระยะนี้หนักหนาสาหัสไม่น้อย แต่ผมอยากวิ่งระยะนี้มาก ๆ จึงลงมือร่างตารางการซ้อมวิ่งล่วงหน้า ดูจากระยะเวลาแล้วว่ามีประมาณ 10 เดือน

ผมหาหนังสือนิตยสารต่างประเทศ สมัยก่อนพวกนิตยสารต่างประเทศจะหาซื้อได้ตามห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล ผมไปที่สาขาสีลมใกล้บ้าน เลือกเปิดนิตยสารเกี่ยวกับการวิ่งมาสองสามเล่ม หาตารางการซ้อมวิ่งของนักวิ่งชื่อดังและคอลัมน์นิสต์ที่เขียนเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการวิ่งมาราธอน

หลังศึกษาอ่านดูแล้วก็กำหนดให้ตัวเองฝึกซ้อมเป็น 4 ช่วง 3 ช่วงแรกช่วงละ 3 เดือน ช่วงสุดท้ายก่อนลงแข่ง 1 เดือน โดยมีหลักการวิ่ง

หนักเบาสลับกันในแต่ละสัปดาห์ จากที่หยุดวิ่งวันเสาร์ก็ไม่มีวันหยุด 3 เดือนที่สองจะหนักขึ้น เพิ่มการวิ่งสองครั้งในแต่ละวันเพิ่มเข้าไปด้วยแต่ไม่ได้วิ่งสองครั้งทุกวันในหนึ่งสัปดาห์ สามเดือนที่สามจะหนักที่สุด มีการฝึกซ้อมความอดทนที่เรียกว่าวิ่งอินเตอร์วาลและวิ่งพาร์โลกเข้าไปด้วย เดือนสุดท้ายก่อนลงแข่งก็เบาสุดเพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักแต่ยังคงฝึกพลังกำลังสำหรับลงแข่ง

ระยะทางที่ใช้ซ้อมเบาสุดคือ 5 กิโลเมตร สำหรับวันจันทร์ (สุดเดือนที่สองและสามคือ 7.5 กิโลเมตร) หนักสุดคือวันอาทิตย์ ระยะทางที่หนักสุดคือสามเดือนแรกจะอยู่ที่ 16 กิโลเมตร สามเดือนต่อมา 21 กิโลเมตร สามเดือนต่อมา 24-30 กิโลเมตร เดือนสุดท้ายเน้นระยะแต่ไม่เน้นเวลาเหมือนช่วงสามเดือนแรก คือแม้จะวิ่ง 30 กิโลเมตร แต่ก็วิ่งให้ช้าลง นานขึ้น ฝึกการหายใจและการแบ่งกำลัง

ปีนั้นผมยังลงแข่งบ้าง อยู่ในระยะ 10 กิโลเมตร ผมก็ทำเวลาได้ดี ในรายการวิ่งทางไกลซึ่งจัดโดย

วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง (ชื่อในสมัยนั้น) ผมทำเวลาได้ในรุ่นอายุ 16-35 ปี ได้ลำดับที่ 33 ด้วยสถิติ 36.40 นาที จำได้เพราะมีประกาศนียบัตรมอบให้

ก่อนหน้านี้อีกหลายรายการล้วนแล้วแต่ทำสถิติได้นำพอใจ ที่ไม่นั้นเพราะเป็นการวิ่งสร้างความมั่นใจว่าผมต้องทำเวลาได้ดีในการวิ่งมาราธอนอย่างแน่นอน

ทั้ง ๆ ที่พยายามระมัดระวังอย่างดี แต่จนแล้วจนรอดผมก็ได้รับบาดเจ็บจนได้ ก่อนเข้าเดือนสุดท้ายผมบาดเจ็บเอ็นข้างหัวเข่าซ้าย จนต้องหยุดไปราวอาทิตย์หนึ่ง ไม่ได้วิ่งเลย มันจะเสียวแปล๊บ ๆ หลังวิ่งผ่านไปได้สักพัก พักจนคิดว่าหายดีแล้ว แต่เมื่อซ้อมวิ่งอาการเสียวที่ข้างหัวเข่าก็ยังมีอยู่ บางวันเจ็บน้อย บางวันเจ็บมาก บางวันไม่เจ็บ สุดท้ายก็ไปหาหมอ หมอฉีดยาแก้ปวดให้ มันหายไม่นานก็เจ็บอีก ผมก็ยังต้องฝืนซ้อม ดีว่าเดือนสุดท้ายซ้อมเบา ๆ ช่วงก่อนแข่งผมไปหาหมอฝังเข็มตามที่มีคนแนะนำ ไปได้สองครั้งก็หยุดไป ครั้งละห้าร้อยบาท ผมไม่มีเงินพอ

สุดท้ายก็ถึงวันแข่งจนได้ 22 พฤศจิกายน 2530 ตื่นแต่เช้า นัดแนะกับเพื่อนที่ไปวิ่งด้วยกันนั่งแท็กซี่ไปถึงแต่เช้ามีดี เอกกระเป๋ไปด้วย เขามีที่ฝากของ เราก็กว้านแล้วฝากกระเป๋า ผมกินกล้วยหอมลูกหนึ่งก่อนวิ่งวอร์มราว 30 นาที จนรู้สึกกล้ามเนื้อพร้อมแล้ว ภายในใจก็ภาวนาขออย่าให้อากาศกำเริบจนทนไม่ไหว

แล้วก็เข้าสู่จุดสตาร์ท ปีแรกนั้นมีนักวิ่งในระยะมาราธอนไม่มาก จำไม่ผิดน่าจะไม่เกินสองพันคน ส่วนระยะอื่นมีมากจนถึงหลักแสน เมื่อปล่อยตัวก็วิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนด ช่วงแรกทำเวลาเร็วไปกว่าที่ตั้งใจไว้ ผมตั้งใจงานนี้จะจบมาราธอนภายใน 3 ชั่วโมงครึ่ง คือต้องวิ่งด้วยความเร็วเฉลี่ยกิโลเมตร

ละ 5 นาที ผมดันวิ่งครึ่งทางด้วยเวลา 1.30 ชั่วโมง ตอนนั้นคึกคักมาก คิดว่ายังไม่เหนื่อยด้วยซ้ำ เวลาที่ดีมากกว่าที่คาดไว้

ผ่านระยะ 30 กิโลเมตร มีเจ้าหน้าที่ชี้ว่าผมอยู่ลำดับที่ 28 มีคนปรบมือให้ประปราย ผมดีใจมาก คนดูริมทางซึ่งมีให้เห็นเป็นระยะ ๆ ตามทางอาจจะคิดว่าผมเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง ตอนนั้นผมมีน้ำหนักที่ 42 กิโลกรัมเท่านั้นเอง พวกเขาถึงได้ปรบมือให้ บางคนยกนิ้วให้ ผมวิ่งอย่างใจพองโต

แต่พอเข้าระยะที่ 35 อาการเจ็บก็เริ่มปรากฏที่หัวเข่าข้างเดิม ผมเสียวแปล๊บ ๆ ขึ้นมาทันที ทำเอาตกใจเพราะตลอดการวิ่งไม่ปรากฏอาการเลย จนดีใจคิดว่าคงหายแล้ว

ช่วงสุดท้ายกิโลเมตรที่ 38 ผมก็เกิดสภาวะที่เขาเรียกกันว่า ชนกำแพง มันคือ วิ่งต่อไปได้แต่เหมือนคนภายนอกจะมองเหมือนเราไม่ได้วิ่ง แต่เรา



ขอบคุณภาพจาก อับดุลปาดิส ยูโซะ

นี่คิดว่าตัวเองวิ่งอยู่ อาการเจ็บก็ปรากฏรุนแรงขึ้นจน
ผมต้องหยุดวิ่ง อาการชนกำแพงไม่หนักเท่ากับเข่า
ที่เจ็บ ผมบอกตัวเองว่าอีกนิด ใกล้ละ ใกล้จะถึง
จุดหมายแล้ว ตอนนั้นผู้นำอันดับที่ 1 ฝายหญิงเพิ่ง
วิ่งแข่งผมไป ผมพยายามจะวิ่งประกบแต่หัวเข่ามัน
เสียวมาก สุดท้ายผมก็หยุดเดินอีกครั้ง มองคน
วิ่งแข่งไปอย่างละหือใจ

ผมวิ่งอย่างฝืน ๆ ซ้ำ ๆ เข้าเส้นชัยช้ากว่าที่ตั้งใจ
ไป 22 นาที ทำเวลาได้ 3 ชั่วโมง 52 นาที 38 วินาที
ภายในใจมีแต่ปีหน้าเอาใหม่ ๆ แต่อีกใจกับบอกเรา
ทำได้แล้วนะ จากเด็กที่ร่างกายอ่อนแอ มาเป็น
วัยรุ่นที่แข็งแรงมาก ๆ

เวลาผ่านไปอีกยี่สิบสามสิบปี ผมมีสุขภาพที่
แข็งแรงมาก แต่ก็ไม่สามารถวิ่งได้แล้ว เอ็นข้าง
หัวเข่าความมันอักเสบ แม้จะปล่อยจนหายเจ็บ เวลา
เดินไม่เสียวแปล็บแล้ว แต่ทุกครั้งของการวิ่งแม้จะ
ช้าเพียงไรมันก็ยังเสียวจี๊ด ๆ จนผมท้อ เลิกวิ่งไป
ในที่สุด

สิ่งที่ผมได้จากมารวิ่งคือความมั่นใจว่า ไม่มี
สิ่งไหนหรืออะไรที่คนเราทำไม่ได้ หากมีความ
ตั้งใจจริง

ใส่เสื้อผ้าชุดอะไรก็ได้ที่รู้สึกสบาย ชื่อรองเท้า
ผ้าใบที่ไม่จำเป็นต้องราคาแพง แล้วมารวิ่งกันเถอะ
ครับ สุขภาพที่ดีไม่มีขาย เราหาเองได้จากการวิ่ง ■

