

ดร.ชุมพล คุรุฑแก้ว

ชายผู้ไม่เคยหยุดบันทึกสองเท้า



ที่ ไม่ลืม

- เรื่อง : สมเชก
- ภาพ : บันทึกสองเท้า

เมื่อไม่นานมานี้ วงการวิ่งได้ร่วมแสดงความยินดีกับภาพความยิ่งใหญ่ของนักวิ่งชาวไทย จากที่ว่่านั้นคือ ทิวทัศน์เบื้องหลังคือเทือกเขาแอลป์ ธงชาติไทยโบกสะบัดในมือของ จักร-ดร.ชุมพล คุรุฑแก้ว นักวิ่งอัลตรามาราธอนคนแรกของประเทศไทยที่สามารถจบการแข่งขันรายการวิ่งบนเส้นทางวิ่งรอบเทือกเขาแอลป์ สนามวิ่งสุดทึ่งระดับโลกระยะทาง 350 กม.





ภายในเวลา 154.44 ชั่วโมง แต่นี่ไม่ใช่ความยิ่งใหญ่ครั้งเดียวที่คนตัวเล็กๆ คนนี้จะทำให้เกิด

วิวัฒนาการตัวเองและองค์กร

ดร.จุง ที่เดิมเป็นเพียงนักวิชาการ ตำแหน่งหัวหน้าห้องปฏิบัติการพัฒนามาตรฐานและการทดสอบ ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และพ่วงท้ายด้วยคำว่านักวิ่ง

ในสังคมนักวิ่งรู้จักนักวิ่งเจ้าของแฟนเพจเรื่องวิ่งเรื่องกล้วย และบันทึกสองเท้า ว่าเป็นนักวิ่งผีเท้าดี ทั้งยังจิตใจดี ที่สำคัญเขายังเป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจให้แก่คนวิ่งหลายคน จุดเริ่มต้นของเขา ดร.จุง วิ่งเพียงเพื่อต้องการออกกำลังกาย ใช้การก้าวเป็นงานอดิเรกเล็กๆ เริ่มต้นวิ่งรอบอาคารสำนักงานของตัวเอง จากนั้นก็เริ่มจัดงานวิ่งเล็กๆ ภายในองค์กร ปลูกให้

วิทยาศาสตร์ทั้งหลายลุกขึ้นมาวิ่ง จนปัจจุบันสวทช.เป็นองค์กรที่มีงานวิ่งประจำปีที่น่ารัก

อย่างไรก็ตาม การวิ่งสำหรับชายคนนี้เป็นส่วนสำคัญของชีวิต การก้าวเล็กๆ นั้น นำให้เขาพัฒนาตัวเองและพาเขาสู่เป้าหมายใหม่ที่ท้าทายขึ้นเรื่อยๆ ตอนนี้เป็นส่วนหนึ่งของความฝัน เขาสร้างเป้าหมายใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิม

วิ่งเพื่อเป้าหมายใหม่

มีคนตั้งคำถามกับชายคนนี้ว่า วิ่งเพื่ออะไร ก่อนหน้านี้เขาบอกว่าไม่รู้ แต่ ณ ขณะนี้คำตอบอาจจะชัดเจนขึ้นบ้างแล้ว “รู้สึกว่าจะอยากวิ่งจนถึงวาระสุดท้าย เหมือน Run for life วิ่งไปตลอด วิ่งให้ยั่งยืน แต่ระหว่างนั้นเรามีเป้าหมายเล็กๆ น้อยๆ ระหว่างทางเต็มไปด้วยความสุข เรื่องดีๆ เกิดขึ้นเต็มไปหมด ทั้งหมดเกิดขึ้นเพราะผมลุ่มมาวิ่ง”

ดร.ชุมพลกับการตัดสินใจครั้งยิ่งใหญ่



ด้วยการลาออกจากการที่เรียกว่ามั่นคง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันอัลตรามาราธอน ในรายการ Great Himalaya Trail 2017 หรือการวิ่งตามเส้นทางธรรมชาติที่เชื่อมจากทางฝั่งตะวันออกสุดของเทือกเขาหิมาลัยไปจรดทางตะวันตกสุดในประเทศเนปาล หากประเมินระยะทางคร่าวๆ ก็จะประมาณ 1,760 กิโลเมตร ซึ่งตอนนี้กำลังอยู่ระหว่างการแข่งขัน โดยเริ่มแข่งขันตั้งแต่วันที่ 9 เม.ย.ที่ผ่านมา กำหนดระยะเวลาคือ 45 วัน การสื่อสารทั้งหมดระหว่างนักวิ่งและทีม

เซอร์วิสไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ และอินเทอร์เน็ต แต่สามารถส่งข้อความจากสัญญาณดาวเทียม ที่ส่งข้อความได้ครั้งละ 160 ตัวอักษรเท่านั้น

การเป็นนักวิ่งอัลตรามาราธอนของ ดร.จุง จะบอกว่าเป็นเสมือนปริศนาธรรมที่ยกมาส่วนหนึ่ง ในพระราชนิพนธ์ พระมหาชนก ที่ว่า “ขอจงมีความเพียรที่บริสุทธิ์ ปัญญาที่เฉียบแหลม กำลังกายที่สมบูรณ์” เขายึดถือแนวคิดมาอย่างเหนียวแน่น ซ้อมวิ่งไม่เน้นความเร็วมากเกินไป เน้นวิ่งนุ่มนวล แม้จะทำให้วิ่งช้าลง แต่สามารถวิ่งได้ไกลและนานขึ้น

“ผมเคยซ้อมวิ่งตั้งแต่สวนลุมพินีเปิด จนกระทั่งสวนปิด ระยะเวลาได้ราวๆ เกือบ 100 กิโลเมตร บางคนอาจเป็นห่วงว่าจะเสียสุขภาพ หรือหักโหมเกินไปไหม จริงๆ แล้วต้องค่อยๆ ฝึกร่างกายนะครับ ว่าวิ่งหรือเดินอย่างไรไม่ให้เหนื่อยหรือออกแรงน้อยมาก และควรรู้ตัวว่าเราเหนื่อยแค่ไหนอยู่ตลอดเวลา ผมไม่เคยแนะนำให้ใครทำตามโดยไม่ได้มีความพร้อม แต่สำหรับผมถ้าเราเปรียบเทียบกับผู้ให้แรงงานบางท่านที่ต้องทำงานต่อเนื่องนานๆ ตากแดด ตากฝน ด้วยความจำเป็น การวิ่งช้าๆ ของผมเหนื่อยและลำบากน้อยกว่ามากจริงครับ”

สำหรับการฝึกซ้อม และเตรียมตัว นอกจากเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายด้วยการฝึกซ้อมวิ่ง เดินในความชัน และยังต้องเรียนรู้เทคนิคการเอาตัวรอดจากสภาพแวดล้อมที่สุดขั้ว “ผมศึกษาจากคุณเอก ธนากร จีรุ่งเรืองกิจ นักธุรกิจระดับต้นๆ ของประเทศ ที่ผ่านประสบการณ์ทรหดสุดขั้วมากมาย ทั้งหนาวสุดที่ขั้วโลกเหนือ ร้อนสุดกลางทะเลทราย ผมเริ่มต้นการฝึกซ้อมประจำปี 2560 ด้วยการเดินเทรคกิ้งที่เนปาล โดยการแบกน้ำหนักประมาณ 13 กก. บนเส้นทางที่สูงเกิน 3,000 เมตร ต้องเดินฝ่าหิมะตกอยู่หลายชั่วโมง”

รายการแข่งคือแรงจูงใจ

นักวิ่งอัลตราบอกว่า การแข่งขันเป็นสิ่งจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกอยากฝึกซ้อม ดังนั้น ถ้าคุณอยากจะวิ่งให้ดีขึ้น การเลือกรายการที่เป็นเป้าหมายหนึ่งรายการ คุณจะเดินทางตามเป้าหมายได้ดีขึ้น “แม้ผมจะเน้นการวิ่งแบบยั่งยืนหรือการวิ่งโดยพื้นฐานที่ว่าเราจะวิ่งให้ได้ตลอดชีวิต แต่สำหรับการแข่งขันเราจะเต็มที่เสมอโดยไม่ฝืนเกินไป การแข่งขันได้เริ่มต้นขึ้น



ตั้งแต่วินาทีแรกที่เรารู้สึกสนใจสมัครแข่งแล้ว การฝึกซ้อมที่เพียงพอจะสร้างความมั่นใจ ร่างกายมีความแข็งแรง ในสนามแข่งเราก็จะสนุกและทำได้ดี

“ผมมองว่าโค้ชที่ดีที่สุดคือตัวเอง ดังนั้นในฐานะนักวิ่งเราจะต้องรู้จักตัวเองมากที่สุด รู้จักทุกอย่างของตัวเอง รู้ว่าเรอื่มนนอนพอไหม

ดีที่สุดก็คือตัวเรา แต่การมีโค้ชที่ดีคอยแนะนำก็มีข้อดี เหมือนเราได้คำแนะนำจากคนนอกที่มองเข้ามา แต่ที่ขาดไม่ได้คือเราต้องเป็นโค้ชให้ตัวเอง”

วิ่งก็เพียงพอคือความสุข

แม้จะวิ่งมาในที่ที่โหดและหินในโลก และ



เราเป็นใคร พร้อมตอนไหน คือเราต้องรู้ตัวทุกอย่างจริงๆ มันเหมือนการปฏิบัติธรรมหลายๆ พอเรารู้ข้อมูลของนักกีฬามากที่สุดแล้ว โค้ชที่



ภาพที่หลายคนจดจำได้ดี และภาพจำนี้มักมีรอยยิ้มอยู่ด้วยเสมอ นั่นคือ ดร.จุง มักจะวิ่งเคียงข้างคุณพ่อ วันชัย คุรุฑแก้ว ไม่ว่าระยะวิ่งจะไกลเพียงระยะพันรัน (3-4 กม.) หรือไกลถึง



ระยะมาราธอน (42.195 กม.) สองพ่อลูกมักวิ่งด้วยกันด้วยความสุขเสมอ

ดร.จุง เล่าเรื่องราวระหว่างเส้นทางวิ่งของเขา กับพ่อไว้ในกล่องเรื่องราวที่เรียกว่า “Run with Dad” บันทึกวันที่พ่อเริ่มหัดวิ่งขณะที่อายุ 74 ปี แต่อีกสองปีต่อมา ชายชราวัย 76 ปี สามารถวิ่งจนจบระยะมาราธอนแรกได้ ตอนหนึ่ง ดร.จุง บันทึกว่า “การวิ่งกับพ่อถือเป็นการซ้อมวิ่งยาวและฝึกวิ่งแบบผ่อนแรงที่ดีมาก”

“สำหรับคุณพ่อ มาราธอนครั้งแรกของพ่อเมื่อประมาณปี 2556 ที่ภูเก็ต สำเร็จได้เกือบ 8 ชั่วโมง ครั้งที่ 2 ที่พิทยามาราธอน เวลาดีขึ้นเยอะเลย 7 ชั่วโมง แต่ขาดไป 800 เมตร พ่อเหนื่อยเสียก่อน คือนั่งพักแล้วก็หลับ รดเขาก็พาเข้าเส้นชัยให้ได้เหรียญ ครั้งที่ 3 ที่กรุงเทพฯ มาราธอน เขาใช้เวลาจำกัดมาก เขาให้แค่ 6 ชั่วโมง แต่พ่อวิ่ง 7 ชั่วโมง พ่อก็ได้สัก 25 กิโลเมตร ก็จะเปิดถนนเลยให้รถมารับพ่อขึ้นไปประมาณ

9 กิโลเมตร ก็มาวิ่งต่อสักประมาณ 30 กว่ากิโล ส่วนครั้งที่วิ่งได้ดีมาก คือใช้เวลาไปแค่ 6 ชั่วโมงครึ่ง ถ้าอากาศดี พ่อก็วิ่งทำความเร็วได้ดีขึ้นด้วย” ดร.จุง เล่าด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล คล้ายจั่งหะการก้าว

ติดตามและให้กำลังใจการแข่งขันของ ดร.จุง ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ FeetNote (“บันทึกสองเท้า”) ซึ่งเป็นเพจรวมโพสต์ภาพและบันทึกประสบการณ์สองเท้า หรือ “Jung Chumphol Krootkaew” สำหรับเนื้อหาการเริ่มต้นวิ่งอย่างง่าย ติดตามได้จากเพจ “เรื่องวิ่งเรื่องกล้วย” www.facebook.com/BananaRunning