YENİ SEZONA HAZIRLIK ÖZEL

RUNNER'S WORLD

RÖVANŞ ZAMANI

212 vs 216 BU YIL KİM KAZANACAK
s.22

DAHA HIZLI OL!

USTA KOŞUCULARIN 12 ORTAK RUTİNİ
s.96

10K REKORUNU KIRMA ZAMANI
En Etkili Antrenman Programıyla Hazırlan, Performansını Artır

UYKU MUCİZESİ
EN FAYDALI CROSS TRAINING
s.80

USAIN BOLT
KENDİ REKORUNU KIRMAK İÇİN DÖNÜYOR
s.52

KOŞU SONRASI ÇABUK TOPARLAN
Deneyimli Atletler Taktiklerini Paylaşıyor

EN İYİ KOŞUCU İÇECEKLERİ

YAZ 2015 9 TL/KKTC 11,5 TL
ISSN 2148-7723
GROUP
SAYI: 05
WWW.RUNNERSWORLDTR.COM

RW Yaz

› ANA KONULAR

48 **HAYAT BOYU KOŞ**
Her yaştan ve türden koşucu için performansı korumaya odaklı öneriler.

52 **DÜNYANIN EN HIZLISI**
Usain Bolt, Dünya Atletizm Şampiyonası ve Rio Olimpiyatları'nda altın madalyalar kazanmaya kararlı.

60 **RW RUNNING TEAM**
Sizi de aralarında görmeyi sabırsızlıkla bekleyen koşu takımımızla tanışın.

72 **10K'DA KİŞİSEL REKORUNU KIR**
İki aylık, detaylı hazırlık antrenmanı planı.

80 **BİR CROSS TRAINING OLARAK UYKU**
Başarılı bir koşucunun uyku düzeni nasıl olmalı?

90 **MARATON NOTLARI**
World Marathon Majors'ı bitiren Binatlı Tugay deneyimlerini anlatıyor.

96 **YENİ BİR SEN**
Günlük alışkanlıklarınızı "daha iyi bir koşucu" olmak için değiştirin.

25 **Isınma Turu**
Doğru tempoyu bulmanın üç kuralı.

30 **Hız Şeridi**
Yarışı atağa kalkarak bitirmenin yolları.

34 **Yakıt**
Hidrasyona dair sekiz şehir efsanesi ve doğrular.

41 **Beden + Zihin**
Koşudan sonra iyileşme döneminde performans artıran teknikler.

45 **Antrenman**
Yorgunken depara kalkabilmeniz için güç antrenmanı.

› MAKALE

46 **Koşu Günlüğü**
Her bir kilometresinde, ilk kez koşan birini koşu tutkununa dönüştüren 5K hikâyesi.
YAZI SİBEL YEŞİLÇAY

› HER SAYIDA

10 **Editör'ün Notu**

12 **Nefes Kesen Koşu**

15 **Koşu Dünyası**
60 yaşında hayatının ilk maratonunu koşmaya hazırlanan Cengiz Yardibi, "Koşmanın yaşı yok" diyor.

106 **Stil**
Son teknolojik özellikleriyle bileğinizdeki antrenörler.

108 **Ayakkabı Rehberi**
Sezonun en iyi natürel ve minimalist ayakkabıları.

112 **Yarış + Rota**
İki ay boyunca katılabileceğiniz tüm yarışlar.

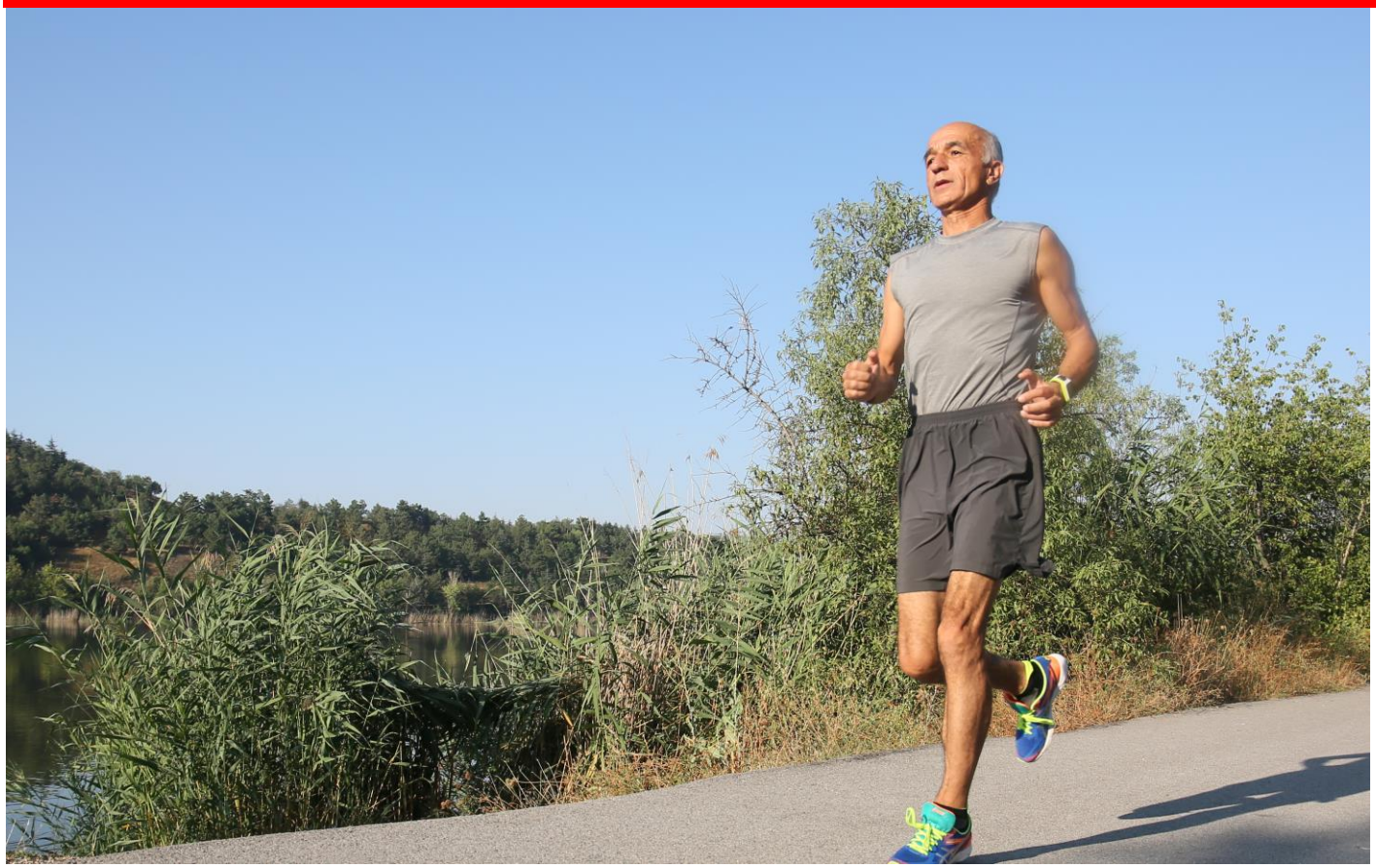
114 **Ben Bir Koşucuyum**
Emre Faks, Hürriyet Dijital Reklam Grup Koordinatörü

S.72

S. 106

KAPAKTA

S.22
S.72
S.52
S.36
S.96
S.80
S.41



Koşmanın Yaşı Yok

“Geç olması, hiç olmamasından iyidir” felsefesini hayatına yansıtan 60 yaşındaki Cengiz Yardibi, Vodafone İstanbul Maratonu’nda yarışacak.

YAZI: UĞUR MUTLU

GERÇEK BİR KOŞU TUTKUNUYLA tanışmaya hazırolun. Cengiz Yardibi, bugüne kadar birçok meslekle haşır neşir oldu. Pek çok farklı spor dalını deneyimledi. Üç farklı lisans programı bitirdi ve şimdi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi’nde İşletme üzerine doktorasını yapıyor. 60 yaşındaki Yardibi’nin bize ilham veren son icraatı ise, 15 Kasım’da Vodafone İstanbul Maratonu’nda yarışmaya hazırlanması. Üstelik doktorların kendisine defalarca "koşma, yürü” demesine rağmen.

İlk olarak, 2013 yılında maratoncu bir arkadaşının Ankara’da düzenlenen Gazi Koşusu’na katılma teklifiyle yarış serüvenine başlayan Yardibi, aslında sporla her zaman iç içeydi. Bugüne kadar futbol, tenis, yüzme ve güreş gibi sporlarla uğraşan Yardibi, “Yaş ilerledikçe sakatlık riskleri de artmaya başladı ve ben de sağlığımı korumak için koşuya yöneldim” diyor. İlk etapta 3,daha sonra 5, ardından 8 kilometre koşmaya başlayan Yardibi için bu spor bir anda vazgeçilmez bir tutkuya dönüştü.

Gazi Koşusu’nun ardından hızını alamayan Yardibi, 2013’ten bu yana sekiz farklı yarı maratona katıldı. Kısa sürede büyük yol kat eden Yardibi’nin zirveye çıkışı ise kasım ayında olacak. Hayatında ilk kez tam maratona katılacak olan Yardibi, bu sporu ömrünün yettiği kadar yapmayı planlıyor. Tabii maratonlara katılmaya devam edecek.

Yaşına karşın sergilediği etkili performansın yanında, rernkli hayatıyla da dikkat çeken Yardibi, Ankara’da yaşadığı yıllar boyunca 450 dairelik sitede koşan tek kişiydi. “Meglio Tardi Che Mai”, yani “Geç olması, hiç olmamasından iyidir” felsefesini benimseyen koşucu; 100 yaşındaki Hintli

Fotoğraflar YILMAZ ALAŞAHAN

"Geç olması, hiç olmamasından iyidir" felsefesini benimseyen 60 yaşındaki Cengiz Yardibi, kasım ayında hayatının ilk maratonunu koşacak.

maratoncu Fauja Singh'i ve 80 yaşından sonra maraton koşan Safder Kartoğlu'nu da bu felsefenin en somut örnekleri olarak gösteriyor.

ODTÜ Kampüsü'nde yer alan Eymir Gölü'nün çevresinde koşmayı hiçbir şeye değişmeyen Yardibi'ne, başlarda birçok kişi karşı çıkmış, eşi de dahil. Koşuya yeni başladığında, doktorların kendisine sürekli olarak koşmayıp yürümesi yönünde uyardığını belirten Yardibi, koşarak hayatının seyrini nasıl değiştirdiğini şöyle anlatıyor: "Bana sürekli yanlış teşhis koyuluyordu. Koşu sporunu hep kötü gösterdiler. Apandisit dahil birçok teşhisimi kendim koydum. Daha sonra ABD'de başka bir doktora gittiğimde, kan tahlilime bakar bakmaz bana " Koşucu musun?" dye sordu. Meğer iyi kolesterol olarak bilinen HDL değerim koşu sayesinde 69'a kadar çıkmış. Önceden 40'ın üzerine çıkmıyordu. Koşu ile sağlıklı yaşlanıyorum. Üstelik bana karşı çıkan eşim de koşmaya başladı. "Nabız aralığı da 70-75'ten 50-60 değerlerine düşen Yardibi, bunun bile mutluluk vermeye yettiğini söylüyor. Sağlığını korumak için koşmaya devam etse de, zamanla gerçek bir tutkuya dönüşmüş. Koşarken huzur buluyor, daha önce gitmediği yerleri koşarak tanıyor ve koşu sayesinde yeni insanlarla tanışıyor. Hayatındaki bir çok sorunu koşarken ürettiği fikirlerle çözdüğünü söylüyor. Üstelik koşmak için ekstra motivasyona da ihtiyaç duymuyor. "Biraz inatçı biriyim, her sabah mutlaka 07.00'de kalkıyorum ve koşuyorum" diyor.

"Koşmak hayatımı tamamen değiştirdi. 58 yaşından sonra büyük mutluluk yaşıyorum."

Geçtiğimiz mayıs ayında Boston's Run to Remember Yarı Maratonu'nda koşan Yardibi, altı ay önceden şehre gidip, kışın karlar altında antrenman yaptığı günleri şöyle anlatıyor:"Altı aylık hazırlık döneminde, şehirde girmediğim sokak kalmadı. Koşarak 80 kilodan 70 kiloya indim. Daha önce master yaparken de okula biskletle gelip giderdim. Spor her zaman benimleydi. İnsanın biraz da içinde olması gerekiyor. Hazırlıklar esnasında şiddetli kar yağışlarıvardı ve ocak ayında kar kalınlığı 2,5 metreyi geçti. Kaldırımlardan koşuyordum ve insanlar bana yol veriyordu."

Yardibi'yi bugüne kadar en çok zorlayan yarış ise ODTÜ Trail Run olmuş: " 1300 metre kadar tırmanış içeriyordu. Koşarken bırakmanın eşiğine geldiğim tek yarış oydu. Gerçekten zorlayıcı bir parkurdu. Yokuşları durarak çıkan birçok kişi vardı. İlk yarı maratonum olan Kızılcahamam'da da biraz zorlanmıştım. İlk yarış tecrübemdi ve sürekli kendime 'nerede bu bitiş çizgisi' diye sormuştum. Deneyimsizlikten dolayı bileğimde saat bile yoktu. Şimdi ise ekipmanlarla koşuyorum. Böyle şeyler tecrübe kazandıkça oluyor."

Belirli bir yaştan sonra da, aktif bir yaşamın mümkün olduğunu gösteren iyi bir örnek ve bundan dolayı hayli mutlu:"Bir yaştan sonra yapılabilecek en mantıklı şeylerden biri koşmak. Çünkü yaşamınızı kaliteli bir şekilde sürdürebilmeniz için sağlıklı olmanız şart. Haruki Murakami'nin 'Koşmasaydım Yazamazdım' kitabında dediği gibi; yazabilmek için bile vücudunuzu sağlam tutmanız lazım. 30 yaşlarında genç bir adam kaç kilometre koştuğunu sordum. 2 kilometre olduğunu söyledi. Benim 42 kilometre koştuğumu duyunca ise hayretler içinde kaldı. İtiraf edeyim bu durum insana mutluluk veriyor."

Elbette bu performansı doğru şekilde beslemek gerekiyor:"Sabah koşmadan önce bir adet muz yiyorum. Sıvı ihtiyacım içinse bir miktar su tüketiyorum. Koştuktan sonra eve gelince kuvvetli bir kahvaltı yapıyorum. Elimden geldiğince yumurta, et, balık tüketiyorum. Karbonhidrat ihtiyacımı ise çoğu zaman makarna ile karşılıyorum. Ara öğünlerdeki tercihim ise badem. " Yarış döneminde nispeten farklı bir beslenme programına giriyor:" Yarışlardan üç gün önce, karbonhidrat depolamaya başlıyorum. Makarnanın yanında bal ve peynir tüketiyorum. Son yemeğimi yarıştan üç saat önce yiyorum. Zaten pek fazla acıkan bir değilim. Ramazan ayında bile iftardan bir saat önce çıkıp koşardım. Orucumu ise koşu bittikten sonra açardım."

İlk maratonuna kısa bir süre kalan Yardibi, yaşam tarzıyla yeni nesillere ilham kaynağı olmaya kararlı:"Sokaklarda göbekli çocuklar gördüğümde moralim bozuluyor. Tez aşamasındaki doktoramı bitirip öğretim üyesi olduktan sonra kendimi daha iyi duyurmak istiyorum. Ülkemizde sporun gelişmemesi benim kanayan yaram ve insanlara örnek olmak istiyorum. Amacım 80 yaşında bile koşmak. Herkes sağlığı için koşsun!" RW