

# การออกกำลังกายกับไตรกีฬา

นายสุจิต นิमितกุล<sup>1</sup>

ชีวิตมนุษย์เรานอกจากจะต้องมีการงานทำแล้ว จะต้องมีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาด้วยและถ้าจะให้ชีวิตสมบูรณ์ อายุยืนยาวก็ต้องมีการออกกำลังกายอยู่เสมอด้วย ผมถือเป็นแนวปฏิบัติมาตลอดชีวิต โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยก็อาจจะจ็อกกิ้ง วิ่งเหยาะๆ หรือกระโดดเชือก หรือขณะปัจจุบันเมื่อมีอายุมากแล้วก็ใช้เวลาเดินวันละประมาณ 1 ชั่วโมงทุกวัน การออกกำลังกายทำให้สุขภาพสมบูรณ์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุมิติวัตถุประสงค์ กล่าวคือ แม้มีอายุมากแล้วแต่ยังมีสุขภาพสมบูรณ์เหมือนคนปกติโดยทั่วไป ฉะนั้นเมื่อไปดำรงตำแหน่งต่างๆ จึงมีนโยบายส่งเสริมให้เพื่อนร่วมงานได้ออกกำลังกายอย่างกว้างขวาง กล่าวคือ เมื่อสมัยเป็นผู้อำนวยการจังหวัดก็ได้ส่งเสริมให้ทุกจังหวัดมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทั่วถึงและสม่ำเสมอ ได้ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกีฬาวิ่งทน (Marathon) โดยริเริ่มให้มีการวิ่งห้วยขาแข้งมารดกโลกมาราธอน โดยวิ่งตั้งแต่วางเข้าไปถึงที่ทำการเขตรักษาพันธุ์สัตว์โดยมิได้เข้าไปรบกวนสัตว์แต่ประการใด ได้เริ่มให้มีการจัดงานตั้งตั้งแต่ปี 2535 เป็นต้นมา ผมไม่แน่ใจว่าการวิ่งมาราธอนดังกล่าวยังมีอยู่ต่อไปหรือไม่ เหตุผลที่มีการวิ่งทนหรือมาราธอนที่นี้ ก็เพราะเป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงและประสงค์ให้ประชาชนทั่วไปได้เข้าไปสัมผัสและออกกำลังกายด้วย โดยเปิดเป็นการแข่งขันโดยทั่วไป คือ ใครๆ ก็สามารถสมัครเข้าแข่งขันได้ โดยมีการแข่งขันเป็นประเภทต่างๆ หลายชนิด รวมทั้งเยาวชนด้วย

เมื่อมาอยู่ปราจีนบุรี ก็ส่งเสริมให้มีการวิ่งมาราธอนที่เขาใหญ่ โดยชื่อวิ่งมาราธอนเขาใหญ่ โดยพยายามเปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปทั้งจังหวัดใกล้เคียง และยังเปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้มีโอกาสสมัครเข้าแข่งขันด้วย โดยใช้พื้นที่ทางเข้าและขึ้นเขาใหญ่ทางด้านจังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับจังหวัดปราจีนบุรี ทั้งพื้นที่ห้วยขาแข้งและเขาใหญ่เป็นพื้นที่มรดกโลกทั้งคู่ ซึ่งเป็นพื้นที่สวยงามและมีชื่อเสียง บุคคลโดยทั่วไปประสงค์จะได้เข้าไปสัมผัส เพราะมีความสวยงามและสงบมาก

<sup>1</sup> อดีตรองปลัดกระทรวงมหาดไทย

ผมได้มีโอกาสเข้าร่วมแข่งขันทั้งห้วยขาแข้งและเขาใหญ่มาตลอด เป็นบรรยากาศที่ดีมากเป็น ประสบการณ์ที่ประเสริฐ เพราะสถานที่ทั้ง 2 นอกจากจะมีทิวทัศน์ที่สวยงามแล้ว บริเวณพื้นที่ที่นักวิ่งได้ วิ่งเข้าไปมีลักษณะสงบ เต็มไปด้วยป่าเขาและอากาศดีมาก เหมาะสมที่จะได้สัมผัสเป็นประสบการณ์ที่ดี ของชีวิตที่ได้สัมผัสและมีโอกาสวิ่งไปยังสถานที่ดังกล่าว แต่อย่างไรก็ดีการวิ่งทนดังกล่าวไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่ใช่เพราะสถานที่ แต่เป็นเรื่องค่าใช้จ่ายและสิ่งอำนวยความสะดวกดังกล่าวมีไม่พอ โดยเฉพาะที่พักไม่ สะดวกพอจะหาให้นักวิ่งเข้าพักได้อย่างสะดวกสบาย เพราะการวิ่งจะต้องวิ่งแต่เช้าในวันรุ่งขึ้น กล่าวสรุป ได้ว่า การจัดแทบทุกครั้งขาดทุนแทบทั้งสิ้น ทางจังหวัดทนขาดทุนอยู่พักหนึ่งแต่ถ้าขาดทุนทุกปีก็อยู่ ไม่ได้ ฉะนั้นการวิ่งทนดังกล่าวจึงไม่สามารถจัดติดต่อกันได้ดีเท่าที่ควร หลายกรณีเลิกไปบางกรณีมีปีเว้น ปี ทั้งๆ ที่เป็นสถานที่ดีมีชื่อเสียง แต่ไม่สามารถคงการจัดได้อย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ดี สำหรับจังหวัดภูเก็ตผมกับคณะผู้บริหารโรงแรมภูเก็ตลากูน่า ได้ปรึกษาหารือและจัด ให้มีการแข่งขันไตรกีฬา (Triathlon) ขึ้นที่จังหวัดภูเก็ตเมื่อปี 2538 เป็นครั้งแรก และเข้าใจว่าเป็นการ แข่งขันไตรกีฬาครั้งแรกๆ ของประเทศ โดยมีการแข่งขันกีฬา 3 ประเภทไปพร้อมๆ กัน คือ ว่ายน้ำ วิ่ง และ ขี่จักรยาน การแข่งขันครั้งนี้เป็นการแข่งขันกีฬานานาชาติ โดยเปิดการรับสมัครจากคน ทั่วโลก ปรากฏว่ามีคนเข้าแข่งขันเป็นจำนวนมาก รวมทั้งมีนักวิ่งดังๆ สมัครเป็นจำนวนมาก การแข่งขัน ครั้งแรกถือได้ว่าได้รับความสำเร็จที่ดีเยี่ยม ในแง่ของการส่งเสริมการท่องเที่ยวที่สามารถเชิญชวนบุคคล ทั่วโลกให้มาสนใจภูเก็ตและเข้าร่วมกิจกรรม แต่ในแง่ค่าใช้จ่ายเนื่องจากการแข่งขันครั้งแรกปรากฏ ว่าขาดทุนหลายล้านบาท อย่างไรก็ตามก็ดีคณะผู้จัดได้ตระหนักแต่ต้นแล้วว่า โอกาสจะขาดทุนมีมาก แต่คณะ ผู้จัดยินดีที่จะให้เกิดการขาดทุน แต่สิ่งที่ได้รับคือ การส่งเสริมการท่องเที่ยว ซึ่งปรากฏว่าเมื่อจัดการ แข่งขันหลายๆ ปี การขาดทุนก็ค่อยๆ หดไป และสามารถส่งเสริมการท่องเที่ยวได้อย่างกว้างขวาง และ ทำให้ภูเก็ตเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก โดยเฉพาะการแข่งขันไตรกีฬา เป็นที่รู้จักกันไปทั่วโลกและเป็นปฏิทินการ แข่งขันประจำปี และสามารถรณรงค์ให้นักแข่งขันหน้าใหม่จากทั่วโลกได้มาสัมผัส โดยได้ประโยชน์ทั้ง การท่องเที่ยวและการแข่งขันได้ไปในตัว

การส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งระดับภายในประเทศและนานาชาติ โดยลำพังการรณรงค์เพื่อ ส่งเสริมกีฬามักจะขาดทุน เพราะนอกจากจะจัดหาผู้สนับสนุนและการขายบัตรมักจะเลี้ยงตัวเองไม่รอด นอกจากจะมีวัตถุประสงค์นอกจากการส่งเสริมท่องเที่ยว คล้ายกับกรณีภูเก็ตซึ่งในที่สุดการขาดทุนมีใน ปีแรกๆ ปีละหลายล้านบาท แต่ผู้จัดยังคงอดทนและเชื่อว่าการส่งเสริมการท่องเที่ยวจะก่อให้เกิด ประโยชน์มากกว่าและในที่สุดวัตถุประสงค์ดังกล่าวที่ได้ตั้งไว้ ก็ได้สำเร็จตามที่ตั้งไว้ คือ ได้ทั้งการออก กายและการส่งเสริมการท่องเที่ยว