



ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ತಾರೆಯರ ದಿನಚರಿ

★ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಜಿ.ಎಚ್.
ಚಿತ್ರಗಳು: ಸಂಗಮೇಶ ಬಡಿಗೇರ

ಜಮಖಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ 22ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಟ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತ ಎಲ್ಲ ಕುತೂಹಲಗಳು ತಣಿಯಲು, ಬಾಲ್ಯದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ನೆನಪುಗಳು ತಾಜಾ ಆಗಲು ವೇದಿಕೆಯಾಯಿತು. ಕೂಟದ ಮೊದಲ ದಿನ ಸರ್ವಿಸ್ ತಂಡ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದ ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ ಸಿಂದಗಿಯ ಕೃಷ್ಣಾ ನಾಯ್ಕೋಡಿ ₹6.5 ಲಕ್ಷ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಮೆರಿಡಾ ಸೈಕ್ಲೋನೊದಿಗೆ ರಸ್ತೆಗೆ ಇಳಿದಾಗ ಸೇರಿದ್ದ ನೂರಾರು ಜನ ಅಚ್ಚರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕುತೂಹಲದ ನೋಟ ಬೀರಿದ್ದರು. ತಳುಕಿನ ಮೈಮಾಟ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೈಕ್ಲೋ ಎಂಬೋ ಸುಂದರಿಯ ಮುಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿ, ತೃಪ್ತಿಯ ಅತಿಶಯದ ಹಂತ ತಲುಪಿ, ನೀಳಕಾಯದ ಆ ರೋಡ್‌ಬೈಕ್‌ನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ನಿಂತು ನುಲಿಯುತ್ತಾ ಹಲವರು ಸೆಲ್ಫಿಯ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದೆದ್ದರು.

ಜಮಖಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 22ನೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಟದ ಪುರುಷರ ಕಿರಿಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 80 ಕಿ.ಮೀ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ನೋಟ

ಜಮಖಂಡಿಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ನುಣುಪಾದ ಟಾರಿನ ಹೊರಮೈ ಮೇಲೆ ನಿಡುಸುಯ್ದು ಪೆಡಲ್ ತುಳಿಯುತ್ತಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕುತ್ತಾ ಹೊರಟ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಕಂಡು ಚಕಿತಗೊಳ್ಳದವರಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶರೀರಬಲವೆಂಬ ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಅರಿಯುವ ಕುತೂಹಲವೇ ಈ ಲೇಖನ.

ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯ..

ಅದು ರಸ್ತೆ ಇರಲಿ, ಅಂಕಣವಿರಲಿ (ಟ್ರ್ಯಾಕ್) ಸದಾ ಸಮಯದ ಜೊತೆ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ದೇಹ ತನ್ನೊಳಗೆ ನಿರಂತರ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಯನ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಂಬ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸೈಕ್ಲೋ ಯಾತ್ರೆ ಯಶಸ್ವಿನ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲೋನ ವೇಗ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಸ್ವಾಯು ಬಲ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪೆಡಲ್ ತುಳಿದಷ್ಟೂ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಗಲೇ ಭರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನೀರು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ

ರಾಜ್ಯದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಅವಿಭಜಿತ ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ ಯವರೇ ಇದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂಡದ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮವರೇ ತುಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷ್ಣಾ ತೀರದ ಈ ಪಾರಮ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸೈಕ್ಲೋ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಗಡುಸುತನವೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ರಾಜ್ಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಫೆಡರೇಶನ್‌ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀಶೈಲ ಎಂ.ಕುರಣಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.