

ALEX SHUMOVICH

SETAHUN

GILARI

1 JANUARI



31 DESEMBER

Setiap hari meneruskan garisnya.



“Buku ini bukan untuk para juara.
Buku ini untuk mereka
yang suka bertualang.”

DARI “TAHUN BARU”

Buku lengkap. Gratis.

EDISI DIGITAL

Awal	4
Januari	8
Februari	20
Maret	31
April	45
Mei	55
Juni	65
Juli	79
Agustus	87
September	105
Oktober	125
November	135
Desember	142
Tahun Baru	151
Setelah buku ini	155
Daftar impian	160
Gilari	165
Dukung proyek	168

Baca daring: runningyearbook.com

KISAHNYA



Awal

«Ini catatan tentang apa yang kualami sendiri: yang berhasil, yang gagal, dan apa yang kupahami darinya.»



Suatu kali, setelah mengikuti lomba lari, aku mengunggah foto dengan medali finisher di Facebook. Aku menulis bahwa kalau kita membaca petunjuk persiapan maraton lalu menjalankannya dengan benar, hasilnya memang sesuai harapan. Di kolom komentar, temanku Denis Klementyev bertanya: petunjuk yang mana? Kupikir, aku akan menulis sedikit tentang menaikkan lalu menurunkan beban latihan menjelang lomba. Lalu kupikir lagi, itu kurang lengkap. Perlu juga membahas jarak tempuh mingguan. Dan sedikit tentang zona denyut jantung, karena itu membantuku. Sepatah dua patah kata tentang kadens... Aku sudah membaca berbagai buku dan banyak artikel, mencoba menerapkannya sendiri, dan merasakan hasil dari bermacam trik itu. Jadi, kupikir menjelang akhir tahun aku akan menulisnya lebih lengkap. Siapa tahu berguna. Ternyata, hasilnya jauh lebih panjang daripada sebuah unggahan.

Ini catatan tentang apa yang kualami sendiri: yang berhasil, yang gagal, dan apa yang kupahami darinya. Bukan kumpulan nasihat. Begitulah pengalamanku; kalau kamu mencoba, hasilnya belum tentu sama. Aku cuma berharap kamu menikmati ceritanya dan ikut menemukan nikmatnya berlari.

Buku ini kuberi judul “Setahun Gilari”. Sebab, pada suatu titik, lari tak lagi muat di kotak bertuliskan “latihan”. Ia merembes ke kebiasaan, rencana, perjalanan, dan obrolanku. Buku ini bercerita tentang apa yang terjadi setelah itu.

Bocoran: apa yang terjadi padaku

Pernah suatu masa berat badanku 89 kg dengan tinggi 180 cm. Berlari 1 km saja tanpa berhenti aku tidak sanggup. Bau badan alamiku juga tidak terlalu sedap.

Lalu aku mulai berlari, dan keadaan membaik. Beratku turun menjadi 82 kg, aku sanggup menyelesaikan maraton (42,2 km) dalam waktu sedikit di bawah 4 jam, dan secara umum aku cukup puas dengan diriku.

Ketika berusia 45 tahun, aku semakin menggemari lari. Selama satu tahun itu, beratku turun menjadi 72 kg, persentase lemak tubuhku tidak lebih dari 8%, dan aku menuntaskan maraton dalam 3 jam 12 menit.

Begini ceritanya.

Awal mula berlari

Beberapa tahun sebelumnya, aku dan temanku Alexey Berlov, yang biasa kupanggil Lyosha, bepergian keliling Amerika Serikat. Kami menyewa mobil dan melaju dari Samudra Atlantik ke Samudra Pasifik, melewati Washington, Miami, New Orleans, Colorado, Arizona, Las Vegas, sampai Los Angeles. Banyak laki-laki memimpikan perjalanan seperti itu, dan kami mewujudkannya. Petualangan yang luar biasa. Malam hari kami minum bir di bar setempat, pagi harinya Lyosha pergi berlari, lalu sepanjang hari kami kembali menyusuri rute perjalanan.

Aku bertanya, “Kenapa kamu lari?” Jawabnya, ia bisa melihat kota dari sisi yang sama sekali berbeda. Saat berlari, kita melihat lebih banyak daripada wisatawan yang berjalan pelan, juga lebih banyak daripada pengemudi yang melintasi jalan-jalan utama. Kita melihat pengantar susu membagikan susu, warga setempat berangkat kerja. Kita melihat kawasan pejalan kaki, pantai, dan taman, bukan cuma tempat parkir dan objek wisata utama. Banyak sekali yang terlihat!

Menurutku ia benar, jadi aku mencoba lari 5 km pertamaku. Saat itu kami berada di dekat Danau Powell. Cuaca panas, di sekeliling kami

gurun berdebu, dan lariku payah sekali. Seluruh tubuh sakit, aku berlari lambatnya minta ampun sambil terengah-engah parah. Jadi, kegiatan itu langsung kutinggalkan.

Namun, sepulangnya ke rumah, aku membeli sepatu Nike. Aku memang suka iklannya. Karena sudah punya sepatunya, sekalian saja aku mengunduh aplikasi Nike Run Club dan pelan-pelan mulai terbiasa berlari. Begitulah aku menjadi pelari kubu Nike.

Meski begitu, untuk beberapa waktu tidak ada kejadian menarik.

Aku sesekali berlari, berhasil menyelesaikan setengah maraton, lalu satu maraton, kemudian maraton kedua. Tapi hasilku biasa-biasa saja.

KISAHNYA



Januari

Tantangan 365 hari berlari
Konsistensi
Bulan pertama

01

Tantangan 365 hari berlari

Suatu hari pada akhir Desember, aku melihat unggahan Instagram temanku, Anton Vert. Ia merangkum tahun yang baru dilaluinya dan menulis bahwa berlari setiap hari itu menyenangkan. Kupikir: inilah pahlawan sejati. Bukan sosok khayalan dari majalah olahraga, melainkan manusia biasa yang nyata, menjalankan bisnis dan berkeluarga. Dan ia bisa berlari setiap hari. No excuses, pokoknya gas terus! Hebat sekali! Aku juga mau begitu!

Keesokan harinya, 1 Januari, aku memulai tantanganku sendiri: 365 hari berlari. Keputusan itu tidak direncanakan matang-matang. Lebih tepatnya spontan. Malam hari membaca unggahan, besoknya langsung berlari. Toh sepatunya sudah ada.

Tahun itu aku berlari setiap hari. Harus kuakui, tidak semua sesi lari layak dibanggakan. Aku sempat sakit beberapa kali, dan memulai lari saat demam jelas tidak nyaman. Jadi, ada sesi yang hanya sepanjang 300-600 m. Formalitas belaka, tentu saja. Tapi setidaknya tidak putus.

Pernah perjalananku dengan pesawat memakan waktu sehari penuh. Aku terpaksa berlari bolak-balik menyusuri bandara Amsterdam tempatku transit. Tanpa sepatu olahraga, hanya berbekal sepatu gunung yang berat. Pace keong, tapi yang penting rantai larinya tidak putus!

Pada September tahun itu aku mengikuti Maraton Moskwa dan finis dalam waktu di bawah 4 jam. Kakiku sakit luar biasa, berjalan saja susah, apalagi naik tangga. Berlari keesokan harinya nyaris tak terbayangkan. Jadi, selama beberapa hari aku kembali berlari dengan jarak sangat pendek. Namun, yang penting, tidak ada hari yang terlewat.

Harus kuakui, menjelang Desember tenagaku sudah terkuras habis. Aku bosan. Semua ambisi lariku sudah tercapai, dan aku terus berlari sedikit-sedikit, kadang sekadar menggugurkan kewajiban, supaya tantangan ini selesai.

Dan ya, aku berhasil. Pada 31 Desember aku merekam video tentang pengalamanku berlari selama 365 hari dan betapa lelahnya aku. Unggahan itu mendapat banyak tanda suka. Aku pun membuka Instagram untuk berterima kasih kepada Anton yang telah memotivasi dan menginspirasi.

Kutemukan unggahan yang dulu itu. Dan pada 31 Desember, hari terakhir tantanganku, akhirnya kubaca sampai habis...

Ternyata ia MENETAPKAN TARGET untuk 365 hari: menempuh jumlah kilometer tertentu selama setahun, bukan berlari setiap hari!

Pada awal Januari, Anton berlari menempuh “kilometer resolusi”: sambil berlari ia berpikir, lalu menetapkan target jarak untuk setahun. Target itu tercapai, meski hari larinya jauh lebih sedikit dari 365. Ada pilek, pesta kantor, kelelahan, dan segala kejadian yang tentu saja tak masuk rencana. Pokoknya, ada saja alasan. Tapi semua kilometer yang dijanjikannya kepada diri sendiri tetap ia tuntaskan.

Lucu sekali. Coba kamu lihat wajahku saat itu!

Di sisi lain, aku senang sekali dulu tidak membaca unggahan itu sampai selesai. Selama setahun aku hidup dalam ilusi menyenangkan bahwa aku sedang mengejar temanku. Aku tidak tergoda membuat pengecualian. Aku cepat terbiasa berlari setiap hari. Lari menjadi bagian alami dari ritual hidup. Pada 1 Januari tahun berikutnya, justru sulit sekali bagiku untuk tidak keluar berlari. Aku harus mengerahkan tekad untuk memaksa diri tetap di rumah. Bayangkan! Kadang tekad diperlukan justru supaya kita tidak berlari.

Bagaimanapun, setelah tantangan pertama itu aku sudah punya pengalaman. Aku tahu aku bisa berlari setiap hari. Betul-betul setiap hari.

Jam olahraga seorang pelari maraton

Pada Tahun Baru berikutnya, istriku tiba-tiba menghadiahkan jam Garmin Forerunner. Bukan model kelas atas: jam olahraga yang cukup sederhana, tetapi cukup canggih untuk mengumpulkan banyak data tentang proses menakjubkan di dalam tubuhku yang luar biasa ini.

Berbeda dengan Apple Watch yang kupakai saat itu, baterai jam ini tidak habis menjelang malam. Sekali diisi, tahan sekitar 3-4 hari. Aku bisa memakainya saat tidur dan menganalisis tidurku. Itu benar-benar membuatku tertarik.

Sebelumnya aku berlari dengan Apple Watch, tetapi sulit memantau denyut jantung lewat jam itu. Bisa dibayangkan aku tidak memantaunya sama sekali. Sayang sekali. Seharusnya kulakukan.

Aku mulai mengamati denyut jantung, banyaknya energi yang terkumpul semalaman, dan tingkat stresku. Selain itu, jam ini menyediakan statistik lari yang sangat akurat. Proses mengenal diri sendiri yang mengasyikkan.

Ketika mengenakannya, kupikir: kalau begini, aku bisa kembali berlari setiap hari.

Pada tahun setelah tantangan pertamaku, tentu aku masih berlari, tetapi tidak begitu teratur. Selama tahun ketika aku berlari setiap hari, total jarakku 1.600 km. Tahun berikutnya hanya 577 km dalam 90 sesi. Cuma 90 sesi lari setahun! Tentu itu memengaruhi hasil. Catatan maratonku memburuk dari 3 jam 56 menit menjadi 4 jam 12 menit. Larinya berat, aku memaksa diri habis-habisan, tetapi tetap lebih lambat.

Dan terus terang, aku kangen berlari. Jadi, kembali terjun ke 365 Challenge rasanya menyenangkan. Memasang target tinggi membuat kita kembali bersemangat. Dengan jam lari baru ini, kuputuskan untuk mengulangi Tahun Lariku, tetapi dengan lebih cerdas. Sekarang aku punya alat baru.

Konsistensi

Hal paling menarik yang kutemukan dalam lari, sekaligus mungkin paling bisa diperdebatkan, adalah kebiasaan berlari setiap hari.

Dalam artikel tentang lari, aku terus menemukan penekanan pada pentingnya jeda dan memberi tubuh waktu untuk pulih. Itu memang tidak terbantahkan: waktu istirahat tentu perlu. Mengabaikannya bisa merusak kesehatan. Bahkan juara pun, terutama para juara, punya hari istirahat.

Namun, setiap orang harus memainkan kartu yang dibagikan alam kepadanya. Aku mengenal diriku dan watakku. Aku tahu aku gampang mager dan kurang teratur. Tapi kalau urusan mencari alasan untuk bolos latihan, aku justru rajin. Mungkin latihan bisa dipindah ke hari lain? Atau aku boleh beristirahat sedikit lebih lama minggu ini, atau minggu depan? Salah membaca jadwal? Pasti ada alasan yang bisa kucarikan untuk melanggar jadwal.

Waktu muda, berkali-kali aku mencoba bangun lebih pagi untuk olahraga, belajar bahasa, atau bekerja. Malam sebelumnya aku bersumpah: besok aku bangun segar, penuh semangat, tekadku pasti bulat. Aku akan mengurus diri. Menurunkan berat badan, jadi lentur dan kuat, lari, latihan di palang, menyambut pagi di taman...

Tapi ketika alarm berbunyi pukul 6 pagi, otak bangun dan menemukan alasan-alasan masuk akal: semalam sebenarnya aku tidur terlambat; tidur 8 jam sehari itu sehat; aku tidak terlalu

mebutuhkan latihan, tubuhku masih bugar; latihan juga bisa sore nanti. Lagi pula, lebih baik mulai hari Senin. Ya, kamu tahu sendiri bagaimana biasanya.

Begitulah Akal Sehat berkali-kali mengalahkan Tekad Bulatku. Namanya juga manusia berakal. Kedengarannya membanggakan, kan? Ya, mau bagaimana lagi.

Tapi aku juga tahu aku sangat keras kepala. Dalam Challenge 365, melewati satu latihan saja berarti seluruh proyek gagal. Padahal tidak ada kewajiban berlari 10 km, berlari pagi-pagi, atau harus cepat. Tidak, sama sekali tidak. Boleh lambat, boleh pendek, boleh kapan saja. Yang penting teratur.

Paling tidak 10 menit sehari selalu bisa disisihkan, selama kaki tidak patah. Omong-omong, tangan patah tidak menghalangi lari, hanya membuat kita lebih lambat. Apalagi aku sudah pernah berlari setiap hari selama setahun. Aku yakin bisa mengulangnya. Waktu telah berlalu dan bagian buruknya terlupakan; yang kuingat tinggal serunya saja. Selain itu, dalam obrolan santai aku bisa mengeluarkan kartu andalan: “Aku lari setiap hari.” Keren, kan!

Begitulah aku mengatasi masalah konsistensi latihan. Aku cukup berlari setiap hari. Tidak semua hari itu pantas dibanggakan. Tapi kalau ditanya, “Hari apa saja kamu lari?” aku bisa menjawab dengan mudah: aku berlari setiap hari. Hari apa pun dalam tahun lariku.

Jadwalnya sederhana, kan?

Jadwal paling sederhana yang mungkin ada. Tidak akan lupa atau tertukar.

Ini. Sangat. Sederhana.

Sangat.

Bulan pertama

Pelari berpengalaman benar-benar tulus ketika berkata bahwa berlari itu mudah. Lari nyaris merupakan olahraga paling sederhana dan paling terbuka untuk semua orang. Hampir tak perlu apa-apa: pakai sepatu, baju olahraga, lalu lari. Semua orang punya sepatu dan pakaian olahraga seadanya! Tidak perlu peralatan rumit seperti dalam binaraga, bisa tanpa pelatih, tidak perlu arena khusus seperti hoki, tidak perlu lapangan khusus seperti golf, sepak bola, atau voli. Bahkan tidak perlu teman seperti dalam tenis. Dan gratis!

Kamu bisa berlari sendiri, di taman mana pun atau cukup di jalan. Di kota mana saja, di permukaan apa saja, dan kapan saja. Memang, untuk meraih prestasi tinggi perlu perlengkapan, sepatu khusus, dan bimbingan pelatih. Tapi kalau berlari untuk diri sendiri, untuk kesenangan, semua itu tidak perlu. Pelari berpengalaman percaya pada hal ini dan tidak sedang berbohong. Kalau dihubungkan ke alat pendeteksi kebohongan, kemungkinan besar hasilnya akan menunjukkan bahwa mereka sungguh-sungguh berkata jujur.

Ya, terdengar bagus. Tapi kenyataannya tidak begitu.

Mereka sudah mulai berlari dan mencintai olahraganya. Kebanyakan orang justru membenci lari. Sebab mereka tidak merasakan kesenangan sedikit pun. Yang terasa hanya otot pegal, napas tersengal, dan kaki lecet. Bernapas susah, tubuh basah oleh keringat, bau, malu karena begitu lambat, patah semangat karena ternyata daya tahannya payah sekali. Pelari berpengalaman yang selalu bersemangat malah membuat mereka kesal. Setelah beberapa kali menderita dan merasa dipermalukan, lari dicoret dari kehidupan sampai percobaan berikutnya.

Itu juga sangat masuk akal.

Lari adalah aktivitas fisik yang intens. Lari pertama mungkin bahkan lebih intens daripada latihan pertama dengan dumbel. Tubuh menerima beban tak terduga dan menyerah. Ia belum siap dan tidak bisa langsung mengatasinya. Maka muncullah napas tersengal, pegal-pegal, dan kenikmatan nol besar.

Tapi aku tahu semua akan berubah. Kenikmatan berlari akan datang, juga kegembiraan atas pencapaian. Yang diperlukan saat ini hanya konsistensi. Tidak usah menjadi pahlawan. Cukup terus melakukannya.

Walaupun pengalamanku berlari sudah lumayan, memulai latihan teratur tetap tidak mudah. Bedanya, aku sudah tahu bahwa keadaan ini sementara sekali. Semua rasa tidak enak itu akan segera berlalu. Semuanya.

Aku memulai dengan jarak 2-3 km, sering berganti berjalan, dan kecepatan rata-ratanya tak ada yang bisa dibanggakan. Otot mulai nyeri. Sejak hari pertama, suara di dalam kepalaku berbisik bahwa ini ide bodoh. Kita bisa berlari dengan baik tanpa harus setiap hari, jadi boleh dong istirahat sebentar.

Tidak apa-apa. Semua pikiran itu kutepis, karena sejak awal aku sudah tahu mereka akan muncul dan aku akan mampu menghadapinya. Sedikit demi sedikit aku terbiasa dan mulai merasa sanggup berlari lebih jauh serta lebih lama.

Pelatih pribadi dan pilihan lainnya

Secara umum, berlatih bersama pelatih seharusnya bermanfaat. Namun, pengalaman pribadiku tidak berhasil. Ketika berlatih dengan instruktur, baik latihan kekuatan maupun yoga, tidak lama kemudian biasanya aku cedera dan harus menjalani pemulihan

panjang. Jadi, sayangnya, aku punya prasangka pribadi terhadap latihan bersama pelatih.

Mungkin ini terjadi karena saat mengikuti nasihat pelatih, kita seolah menyerahkan tanggung jawab pengambilan keputusan kepadanya. Padahal latihan itu berdampak pada tubuh kita sendiri. Jadi, tanggung jawabnya juga harus tetap kita pegang. Mengalihkan tanggung jawab dalam hal ini hanyalah ilusi. Seperti belajar menyeter dengan menonton instruktur, alih-alih duduk sendiri di balik kemudi.

Meski begitu, beberapa temanku berlatih dengan pelatih, dan itu patut disebutkan. Banyak yang menyukai cara ini karena ada mentor yang memotivasi, menjawab pertanyaan, dan menetapkan sasaran. Tapi secara pribadi, ketika mendengarkan saran mereka, aku terlalu sering tidak setuju. Menurutku kita perlu mendengarkan tubuh sendiri, menganalisis hasil, membaca artikel, blog, dan buku tentang latihan agar memahami semuanya.

Teman-temanku yang memakai pelatih biasanya melakukannya secara daring. Artinya, di suatu tempat ada seseorang yang paham lari. Ia menerima bayaran yang tidak besar untuk konsultasi, menyusun program, dan memantau pelaksanaannya. Misalnya lewat aplikasi atau akun Garmin Connect. Pelatih menjawab pertanyaan, dan ketika tak ada orang yang bisa diajak berbagi persoalan atau kegembiraan tentang lari, ia selalu bisa mendengarkan dan membantu. Kalau sudah berjanji akan melakukan sesuatu kepadanya, rasanya tidak enak mengecewakan. Jadi, mau tidak mau kita berusaha memenuhi janji.

Tapi sebagai introver sejati, aku memilih berlatih sendiri tanpa pelatih.

Sekarang aplikasi latihan banyak sekali. Aku lebih suka menggunakannya, meski sarannya juga tidak selalu diikuti. Aplikasi itu memberiku patokan, dan buatku itu sudah cukup. Bukan cuma

untuk lari: ada juga untuk yoga, latihan di gym, pola makan, pernapasan, dan macam-macam lagi. Buatku, cukup.

Rencana latihan

Jadi, aku tidak punya pelatih dan tidak ada yang akan menyusun rencana latihan untukku. Aku sendiri tidak bisa, sehingga aku tidak membuat rencana yang tidak ada gunanya. Lagi pula, hampir pasti aku tidak akan sanggup mengikutinya. Untuk apa berpura-pura?

Karena itulah, pada bulan pertama tahun lariku aku hanya memusatkan perhatian pada konsistensi dan pencatatan latihan, tanpa rencana apa pun. Sebagai permulaan, itu tidak buruk. Apalagi aku sadar sedang berada pada tahap membentuk kebiasaan baru. Jadi, perhatian utama bukan hasil, kecepatan, jarak, atau sensasi fisik. Tidak. Yang kupantau hanya konsistensi.

Katanya, untuk membentuk kebiasaan, sesuatu yang baru perlu diulang 21 kali, lalu akan menjadi hal biasa. Mungkin memang begitu. Lebih baik percaya saja. Tapi kalau sudah memutuskan berlatih setiap hari, bagaimanapun kebiasaan itu akan terbentuk.

Selain berlari setiap hari, aku juga menimbang berat badan dan mencatat hasilnya setiap hari. Ini penting. Maksudku, benar-benar setiap pagi aku menimbang badan. Sama seperti lari, tidak ada target khusus yang sengaja kutetapkan atau rencana untuk menurunkan berat badan. Aku hanya mencatat.

Selisih berat badan antara Senin dan Selasa kecil. Bisa dibilang tak terlihat. Tapi kegiatan itu menciptakan kebiasaan dan mengarahkan perhatian pada berat badan. Aku tidak melakukan apa-apa untuk mengubahnya, tetapi benar-benar memantaunya, dalam arti mencatat. Beratku berubah. Hanya saja, perlu sekitar dua bulan untuk melihatnya.

Aplikasi

Aplikasi lari utamaku adalah NRC, Nike Run Club. Nike punya komunitas lari yang besar. Di dalam aplikasi aku menemukan orang-orang yang kukenal dan membandingkan pencapaianku dengan mereka. Setelah menambahkan teman, aku bisa melihat peringkat mingguan dan bulananku di antara mereka. Tapi kenalan nyataku tidak begitu banyak, jadi aku juga menambahkan pelari dari negara lain. Di daftar pertemananku ada orang Jerman, Amerika, Jepang, Meksiko, dan Brasil. Seru: selesai berlari pagi-pagi, aku melihat bahwa aku yang pertama. Lalu pagi tiba di Eropa, Afrika, dan Amerika, dan teman-teman menyusul serta menyalipku. Kadang sampai terpikir untuk berlatih lagi sore hari demi mempertahankan peringkat.

Biasanya aku masuk sepuluh besar peringkat mingguan atau bulanan, tetapi pada tahun lariku aku sering berada di urutan pertama. Kebanyakan teman di aplikasi itu tidak kukenal secara pribadi, jadi menambah atau menghapus mereka tidak menimbulkan rasa bersalah yang berarti. Aku memilih kelompok teman dengan jarak pencapaian yang tidak terlalu jauh. Kalau seseorang berlari jauh lebih banyak sampai mustahil dikejar, itu hanya mematahkan semangat. Kalau jauh lebih sedikit, kita memang bangga, tetapi merasa hebat dengan mengalahkan yang lebih lemah itu kurang bagus dan tidak membuat maju. Jadi, sebaiknya pilih teman yang bisa disalip dalam peringkat, tetapi tetap perlu usaha untuk melakukannya. Kelompok seperti itulah yang ideal.

Di aplikasi kita bisa mengikuti tantangan, misalnya berlari 50 atau 100 km sebelum tanggal tertentu, atau mengikuti lomba virtual untuk amal. Contohnya, Nike berjanji menyumbangkan uang ke yayasan amal sesuai jumlah kilometer yang kita tempuh pada hari tertentu. Tentu saja aku berusaha berlari lebih jauh.

Aku juga bisa membuat tantangan jarak sendiri, dan ada sesi lari berpemandu audio bersama selebritas. Pokoknya menyenangkan. Statistik Nike Run Club mungkin lebih sedikit daripada aplikasi lari lain, seperti Strava, adidas Running yang dulu bernama Runtastic, Garmin, Under Armour, dan sebagainya. Tapi itu cukup bagiku, dan aku merasa menjadi bagian khusus dari komunitas Nike.

Aku juga menyukai lari virtual 5 km tiap Minggu, Just Do It on Sunday, serta acara-acara lari tersendiri. Di aplikasi tersedia kiat latihan, rencana, saran pola makan, dan hal-hal lain yang mendukung serta memotivasi.

Ada linimasa sendiri, Nike Feed, tempat kita bisa membagikan foto lari dengan stiker Nike yang menarik. Benar-benar sebuah buku harian lari.

Setelah berlari, rute dan peta tempat lariku ditampilkan. Ada kalender lari: aku bisa bernostalgia melihat tempat yang pernah kudatangi dan jarak yang kutempuh. Di pusat kebugaran, lari di treadmill juga kucatat. Awalnya aplikasi sering keliru mengukur jarak, tetapi lama-lama membaik.

Selain itu, NRC memberiku lencana pencapaian. Berbagai lencana untuk prestasi tertentu atau lari pada hari khusus. Misalnya lencana khusus untuk lari saat Tahun Baru, ulang tahun sendiri, Imlek, 14 Februari, atau perayaan Cinco de Mayo di Meksiko.

Aku juga mendapat lencana kalau berlatih 3, 5, atau 7 kali seminggu, atau menempuh lebih dari 50 atau 100 km. Singkatnya, NRC terus memujiku, dan rasanya menyenangkan.

Dengan berlari setiap hari, aku bisa mengumpulkan seluruh koleksi lencana sepanjang tahun.

KISAHNYA



Februari

Berlari pada musim dingin
Waktu latihan
Latihan di treadmill

02

Berlari pada musim dingin

Kami tinggal di Rusia. Di sini musim dingin bisa berlangsung sampai setengah tahun. Jadi, kalau ingin berlari di luar, biasakan diri dengan salju, es, dan timbunan salju.

Aku punya sepatu Reebok khusus yang membuatku tidak takut berlari menerjang timbunan salju, karena kaki selalu tetap kering. Pada tahun lariku itu aku membeli sepatu Salomon dan Nike ACG, All Conditions Gear. Keduanya juga tahan air.

Selain itu, aku suka berlari pagi. Kalau malamnya turun salju, aku harus berlari dalam gelap di trotoar yang belum dibersihkan. Tapi ini soal kebiasaan saja, tidak ada yang menakutkan.

Hanya saja, di wilayah tengah Rusia, jangan berharap bisa berlari cepat di luar saat musim dingin. Pilihannya pergi ke selatan atau berdamai dengan kenyataan bahwa lari musim dingin tidak terlalu cepat. Aku tidak keberatan. Aku memang berlari pelan. Apalagi kebanyakan lomba resmi baru dimulai pada April.

Melangkah keluar ke kota yang membeku, aku merasa menjadi Manusia. Makhluk yang bisa menantang alam, bukannya menyerah begitu saja. Aku bukan tanaman yang tidur sepanjang musim dingin, bukan beruang yang berhibernasi. Aku bisa memilih sendiri apa yang akan kulakukan di tengah salju dan udara beku. Aku tidak perlu menunggu matahari agar merasa mantap. Matahariku ada di dalam. Itulah mesin yang membawaku melintasi es dan menerobos timbunan salju, menciptakan pulau kecil kehangatan di dunia yang dingin. Dan hangatnya cukup. Aku bangga pada keras kepalanya manusia: ternyata kita bisa hidup bahagia dalam keadaan yang begitu beragam. Ini ujian tekad dan ketahanan. Aku senang bisa menjalaninya.

Pada musim dingin, perlengkapan itu penting. Mau tidak mau. Kita perlu memperhatikan suhu di luar dan benar-benar memahami bagaimana tubuh akan bereaksi. Pakaian dalam termal bisa dipakai di balik baju olahraga. Penutup kepala dan sepatu tahan air wajib ada. Aku memakai penutup leher Buff. Saat suhu di bawah -20°C , penutup leher diperlukan agar paru-paru tidak terasa terbakar oleh dingin. Kutarik sampai menutupi hidung, dan lucunya, menjelang akhir lari kain itu mengeras. Kalau kelembapannya tinggi, alis dan bulu mata dilapisi bunga es putih. Cantik sekali untuk difoto.

Perusahaan-perusahaan perlengkapan lari punya konsep pakaian musim dingin yang berbeda-beda. Ada yang membuat set untuk suhu tertentu, ada yang membuat lapisan-lapisan, yakni potongan pakaian yang bisa dipadukan atau dipakai sendiri. Nike memakai konsep berlapis, dan aku sangat menyukainya. Ada lapisan pakaian dalam, pakaian fleece biasa, serta rompi tambahan yang ringan atau berinsulasi. Sesuai suhu, kita bisa memakai 2, 3, atau 4 lapisan dan tetap nyaman.

Wajah tidak terlalu kedinginan. Biasanya kita berjalan dengan wajah terbuka, jadi sudah terbiasa menghadapi suhu rendah. Yang paling sering kedinginan justru ujung anggota tubuh yang aliran darahnya lebih sedikit. Jadi, memakai dua lapis sarung tangan bukan ide buruk.

Berlari saat musim dingin punya risiko cukup besar: jatuh, terpeleset, atau kaki terkilir. Saat berlari di luar, perhatian kita lebih banyak tertuju pada keselamatan kaki daripada kecepatan dan hasil. Sepatu bagus pun bisa tergelincir. Jadi, sasaran utama lari musim dingin adalah tidak cedera.

Pelari legendaris berlatih bukan di permukaan sempurna, melainkan di lintasan sulit dengan hambatan besar. Di lintasan becek dan berlumpur, tempat mengangkat kaki saja terasa berat. Itu melatih koordinasi dan kekuatan kaki. Jadi, selama masih ada salju, kita bisa

memanfaatkan keunggulan ini dan berlari di rute yang sulit. Ketika tiba waktunya menunjukkan hasil bagus, semuanya akan terasa mudah.

Singkatnya, musim dingin adalah waktu yang ideal untuk berlari.

Waktu latihan

Aku pernah membaca bahwa sebaiknya berlatih pada waktu yang sama dengan jadwal perlombaan nanti. Masuk akal. Kebanyakan lomba yang diikuti dimulai pagi hari, dan terus terang aku sendiri lebih suka berlari sebelum sarapan.

Enak sekali berlari di jalanan kosong sambil melihat kota bangun. Mobil masih sedikit, pejalan kaki juga. Kita tidak mengganggu siapa-siapa. Hari baru dimulai, tapi satu urusan sudah beres. Tak ada lagi kewajiban lari yang menggantung di kepala.

Ketika udara musim panas mulai terik, berlari menjadi sulit. Kita kehilangan banyak cairan dan berisiko mengalami sengatan panas. Aku belum pernah sampai begitu, tetapi pada musim panas aku berusaha berlari sepagi mungkin, sebelum matahari mulai menjadi lawan.

Menjelang sore biasanya aku sudah capek, jadi sebisa mungkin aku tidak menunda lari sampai sore. Kalau belum lari, sepanjang hari ada saja pikiran yang menyela: waktu terus jalan, urusan hari ini belum lunas. Sudah begitu kuat kebiasaannya. Sebelum berlari, rasanya hari itu belum lengkap. Lumayan berat membawa perasaan begitu dari pagi sampai sore.

Namun, banyak temanku justru suka berlari sore, sebagai penutup hari yang aktif. Setelah itu tinggal mandi, menonton serial kesayangan, lalu tidur. Aku bisa memahami mereka. Entah kenapa,

pada sore hari biasanya aku berlari lebih cepat daripada pagi. Jadi, latihan sore juga punya kelebihan.

Mau pagi, siang, atau sore, terserah. Yang penting larinya kejadian, bukan cuma jadi wacana. Kadang ada juga lomba malam. Nah, itu indah sekali!

Latihan di treadmill

Secara umum, tentu lebih baik berlari di tanah sungguhan, di aspal, atau setidaknya di lintasan stadion.

Tapi ada situasi khusus. Agar tidak repot mengurus perlengkapan, memperhatikan keadaan es, dan memantau hasil kerja petugas kebersihan jalan, pada musim dingin kita bisa berlari di treadmill di pusat kebugaran. Kalau dipikir-pikir, tidak buruk juga. Kita bisa mengatur kecepatan yang diinginkan, menyalakan musik, lalu mengejar kilometer yang dibutuhkan.

Keuntungan besar berlatih di dalam ruangan: tidak perlu mengawasi lingkungan sekitar, berhenti di lampu lalu lintas, menghadapi lubang dan tepi trotoar, anjing dan pengendara skuter. Kita berlari stabil dengan kecepatan yang kurang lebih tetap, dan angka di treadmill bisa dipercaya. Kita tahu sudah menempuh 2 atau 4 km, tahu persis waktunya, dan selalu bisa berhenti. Jadi, berlari tanpa ponsel pun bisa.

Kalau berniat berlari 10 km tetapi ternyata hanya sanggup 5 km, dan itu bisa terjadi, kita tidak perlu memesan taksi untuk pulang. Cukup hentikan mesin dan masuk ruang ganti.

Tentu lari di treadmill tidak menggantikan lari sungguhan di luar. Namun, untuk keadaan khusus saat cuaca buruk, alat ini cukup cocok.

Yang paling kusukai dari treadmill adalah kemiringannya bisa diubah. Bagi setiap pelari, bentuk medan itu penting. Berlari di perbukitan sama sekali berbeda dengan berlari di permukaan datar sempurna. Bagi banyak orang, itu ujian berat. Kalau terbiasa berlatih di rute datar lalu datang ke lomba berbukit, kita akan lebih lambat dan lebih cepat kehabisan tenaga. Jadi, berlatih menanjak adalah keterampilan penting bagi pelari serbabisa. Dalam hal ini, mengubah kemiringan treadmill membantu melatih keterampilan tersebut.

Musik

Menghabiskan berjam-jam untuk berlari bisa membuat sedikit bosan. Saat itulah kita ingin memasang earphone dan menyentuh dunia lain.

Aku mendengarkan aneka musik dan buku audio. Aku berlangganan Apple Music dan mendengarkan berbagai pilihan di sana. Kadang daftar putar yang sudah tersedia, misalnya seri Nike Training. Sebagian kusun sendiri. Ada Fast Run, Slow Run, Marathon List, dan beberapa lainnya.

Daftar putar Fast Run-ku bisa langsung membakar semangat. Tidak semua lagunya cepat. Tapi begitu terdengar melodi kesukaan, rasanya aku tidak boleh mengecewakannya. Langkah pun kupercepat, seolah ikut menyemangati musisinya. Hati bernyanyi, kaki terus melahap kilometer.

Slow Run berisi musik yang cukup santai. Musiknya tidak mendorongku berlari lebih cepat, tetapi menjaga suasana hati tetap tenang dan membuatku berlari sambil tersenyum. Cocok sekali ketika perlu berlari jauh dengan denyut jantung rendah.

Belakangan aku menemukan tangga lagu berbagai negara dan kota besar. Menarik sekali, benar-benar sebuah penemuan! Ternyata

banyak kota hampir tidak punya musik lokal di tangga lagunya, hanya hit internasional, biasanya dari Amerika atau Eropa. Untungnya tidak semua. Aku sangat terinspirasi oleh tangga lagu kota-kota Amerika Latin seperti Bogotá, São Paulo, dan Lima, serta kota-kota Afrika seperti Nairobi, Lagos, dan Cape Town. Iramanya berbeda sekali, bunyinya tak terduga, dan itu membuatku ingin berlari. Kalau tidak suka pilihan berdasarkan kota, bisa mendengarkan tangga lagu negara.

Semacam perjalanan kecil lewat suara. Kita memilih negara yang ingin dikunjungi, atau mengenang perjalanan yang sudah dilakukan, lalu mendengarkan daftar putar dari sudut dunia yang eksotis. Aku jarang mendengarkan tangga lagu Jerman, Prancis, atau Polandia. Biasanya negara yang lebih eksotis lebih menarik bagiku, meski sesekali semuanya kucoba. Sepulang lari, aku memberi tahu istriku bahwa hari ini aku berlari ditemani musik Kolombia, Paraguay, Kenya, atau Jepang. Seru, mengubah irama hidup yang biasa. Selain itu, menyenangkan mendengarkan lagu bukan dalam bahasa Inggris atau Rusia, melainkan Swahili atau Marathi.

Tentu saja aku merekomendasikan tangga lagu Kenya, tempat tinggal para atlet lari terbaik dunia. Menurutku, musik yang mereka dengarkan entah bagaimana memengaruhi prestasi mereka. Lagu-lagu Nairobi cukup bersemangat, dengan irama yang bagus sekali.

Yang benar-benar berbeda adalah tangga lagu Botswana yang tidak biasa. Ini negara di Afrika bagian selatan yang korupsinya sangat sedikit dan tidak mengalami perang saudara setelah merdeka. Secara umum, ekonominya tumbuh cukup pesat, dan masyarakatnya menjadi contoh keberhasilan sebuah negara Afrika. Jadi, aku penasaran ingin tahu apa yang didengarkan masyarakat ini.

Mendengarkan tangga lagu berbagai negara membuat kita menyadari bahwa penduduknya beragam, dengan selera beragam. Ada yang

suka lagu melodis, ada yang suka lagu energik, rock, pop, atau tekno. Gaya berbeda untuk orang berbeda. Tapi Botswana lain: seolah orang-orangnya sama dan seleranya pun sama. Tangga lagunya seperti daftar putar yang diracik satu DJ dengan selera tertentu. Kita nyaris tidak menyadari pergantian dari satu lagu ke lagu berikutnya. Secara musikal, semua manusia di planet ini berbeda-beda, kecuali di Botswana: mereka sama. Berlari ditemani musik mereka luar biasa menyenangkan!

Begitulah aku mendengarkan tangga lagu dari seluruh dunia. Kalau menemukan lagu yang kusukai, kutambahkan ke daftar putarku sendiri.

Buku audio

Untuk buku, bacaan bisnis yang berat kurang cocok bagiku. Saat berlari, konsentrasi memang tidak terlalu tinggi. Kita harus memperhatikan lingkungan, mobil, atau lubang di jalan supaya tidak tersandung. Jadi, gagasan rumit sulit dicerna dan banyak yang terlewat. Aku terutama mendengarkan kisah perusahaan-perusahaan sukses, seperti Netflix, Goldman Sachs, dan lainnya. Juga Nassim Taleb dengan *The Black Swan*.

Sebaliknya, sains populer yang ringan cocok sekali. Aku mendengarkan buku bagus berjudul *Darwin Comes to Town*, kira-kira “Darwin Datang ke Kota”, tentang bagaimana berbagai spesies menyesuaikan diri dengan lingkungan perkotaan, berevolusi, dan menemukan ceruk baru. Pas sekali untuk lari di kota.

Aku suka *Guns, Germs, and Steel*, tentang mengapa masyarakat tertentu, terutama dari Eropa dan Asia, menjadi lebih berhasil lalu menjajah Afrika, Amerika, dan Australia, bukan sebaliknya. Aku juga mendengarkan podcast sastra, ulasan sejarah, dan fiksi ilmiah. Penemuan pribadiku adalah seri *Hyperion* karya Dan Simmons dan *Martin Eden* karya Jack London. Seluruh karya Pelevin kudengarkan, dan dengan takjub kutemukan fiksi ilmiah Tiongkok yang luar biasa

dari Liu Cixin. Seandainya tidak ada pencapaian lain pun, demi ini saja lari sudah layak dilakukan.

Sebenarnya, kita tidak akan berlari cepat sambil mendengarkan buku audio. Pendamping suara seperti ini bukan untuk kecepatan, melainkan lari santai yang stabil, dan itu bagus sekali. Sebagai gantinya, wawasan meluas luar biasa.

Sebelum menonton Dune, aku memutuskan mendengarkan buku audio yang menjadi dasar filmnya. Karena minggu itu aku berlari cukup banyak, bukunya selesai tepat waktu. Keputusan yang sangat tepat. Tanpa membaca bukunya, terlalu banyak bagian yang tidak akan kupahami. Begitulah lari membantuku menonton film dengan lebih baik.

Video

Ya, sambil berlari kita bisa menonton film dan serial. Tentu bukan di jalan.

Di pusat kebugaran, kita bisa berlari di treadmill. Alat tersendiri itu mengendalikan kecepatan dan jarak, sehingga kita tahu persis bagaimana dan seberapa jauh kita berlari. Jadi, ponsel tidak perlu dipakai untuk statistik latihan.

Kutegakkan ponsel dengan nyaman di rak treadmill, tepat di depan mata, kusambungkan earphone, lalu kuputar sesuatu di Netflix. Kalau berlari sekitar 8-10 km, waktunya cukup untuk kira-kira satu episode. Dengan begitu aku bisa tetap mengikuti tontonan yang sedang dibicarakan sambil berolahraga.

Latihan “sisir”

Aku pernah membaca buku Haruki Murakami, *What I Talk About When I Talk About Running*. Ini bukan buku panduan lari, melainkan karya sastra autobiografis yang berisi banyak kisah terkait lari. Meskipun tidak sepenuhnya buku olahraga, pengaruhnya dalam memopulerkan lari amatir sangat besar. Di dalamnya, Murakami antara lain mengatakan bahwa ia bangga menjadi orang yang tidak berhenti. Artinya, ia menempuh seluruh jarak tanpa berhenti, berapa pun panjangnya. Sangat mencerminkan watak Jepang. Omong-omong, ternyata orang Jepang adalah pelari hebat, pemegang banyak rekor. Mungkin justru karena sifat khas itu: tidak berhenti.

Sayangnya, aku tidak bisa begitu. Saat lomba resmi aku bisa tidak berhenti, tetapi dalam latihan, kenapa tidak? Kalau tubuh meminta, sebaiknya didengarkan.

Di aplikasi Garmin, kecepatan diukur setiap saat. Kita bisa melihat pace rata-rata dalam menit per kilometer atau mil, tetapi juga bisa melihat seberapa cepat kita berlari pada setiap menit. Saat mengobrol tentang latihan dan membandingkan hasil dengan teman-teman, aku menyadari mereka sering berusaha mempertahankan pace yang stabil. Baiklah, itu boleh saja, tetapi tidak cocok untukku.

Sering, meski tidak selalu, aku berlari dengan pace yang naik turun. Berlari semampunya, selama masih sanggup, dengan pace yang nyaman. Ketika gerakan mulai tidak rapi atau napas mulai habis, aku beralih berjalan atau berhenti. Begitu napas kembali tenang, langsung berlari lagi. Begitu terus sampai target jarak tercapai.

Ketika menganalisis lari di aplikasi Garmin, jeda dan percepatan itu terlihat jelas. Kalau grafik teman-temanku memperlihatkan periode lari panjang lalu penurunan kecepatan, grafikku membentuk “sisir”:

banyak gigi berupa puncak kecepatan, dipisahkan oleh turunan hingga hampir nol.

Menurutku, irama seperti ini cocok bagi pelari yang belum terlatih. Kita pasti menuntaskan jarak dan tidak menyerah di tengah jalan. Kalau sejak awal sudah bersepakat dengan diri sendiri, pendekatan ini sesuai dengan rencana besar kita. Tidak perlu mencela diri karena lemah. Memang begitulah rencananya.

Bagaimanapun, lari tetap memberi pengaruh positif pada kondisi fisik. Dengan jeda seperti ini, kita bisa menempuh jarak lebih jauh dengan denyut jantung rata-rata lebih rendah, sambil menyimpan tenaga untuk bagian yang “cepat”. Denyut jantung kembali stabil, tubuh mampu mengatasi beban, lalu mengirim sinyal: sudah, aku siap, ayo lanjut. Dan kita berlari lagi.

Aku suka sekali “sisir” seperti ini. Ini bukan lari interval yang memaksa kita menempuh jarak tertentu dengan kecepatan tinggi. Ini lari-lari pendek yang dipisahkan oleh istirahat singkat, membantu kita terbiasa berlari. Hanya saja, dalam satu latihan jumlahnya banyak.



Maret

Kebahagiaan
Urusan jantung
Sedikit tentang singa dan lari aerobik

03

Kebahagiaan

Setelah latihan selesai, tubuh yang baru saja mengalami tekanan mendadak merasa lega dan membalasnya dengan rasa bahagia.

Aku suka mendaki gunung, dan di sana ada sensasi serupa. Saat mendaki semakin tinggi, semuanya terasa berat. Oksigen makin sedikit, tubuh panik sambil berusaha bertahan. Sebaliknya, saat turun, oksigen makin banyak dan muncullah euforia setelah berada di ketinggian.

Selesai latihan, perasaan serupa juga muncul. Saat melakukan aktivitas berat, otot giat memakai oksigen untuk bergerak, paru-paru bekerja keras mengambilnya dari udara, dan hati buru-buru menyaring darah untuk membersihkannya dari asam laktat. Lalu mendadak semuanya berakhir. Denyut jantung kembali normal, otot beristirahat, oksigen cukup. Datanglah euforia, semacam mabuk oksigen, nikmat sekali. Endorfin dilepaskan ke darah dan otak merasakannya sebagai kebahagiaan. Bukan cuma endorfin! Ada penelitian yang menyebut pelepasan endokannabinoid, zat yang dibuat tubuh sendiri dan mengaktifkan reseptor kanabinoid kita. Ya, kamu tidak salah mengerti.

Pelari mengalaminya secara teratur. Kita cepat terbiasa dan menantikan dosis kebahagiaan berikutnya setelah lari. Mungkin banyak pelari amatir berlari justru demi merasakan ini lagi dan lagi. Tidak akan kusembunyikan: bagiku juga penting. Pelari hore? Bisa jadi. Aku memang mengejar rasa bahagia itu. Aku merasakan kebahagiaan seperti ini setiap hari. Untuk itu tidak perlu psikoterapis. Yang perlu sepatu lari.

Urusan jantung

Jantung adalah otot yang tidak pernah berhenti selama kita hidup. Bayangkan, ia bekerja 24 jam sehari selama puluhan tahun. Inilah otot terpenting, lebih penting daripada bisep atau bokong yang berbentuk bagus. Hanya saja, otot ini tidak terlihat, meskipun hidup kita bergantung padanya. Kita tahu jantung itu penting, tetapi sering meremehkan perannya.

Lari adalah jenis latihan yang memungkinkan kita menguatkan otot ini. Seperti otot lain, ia tidak boleh diberi beban terlalu berat atau mendadak. Beban harus dinaikkan perlahan, bertahap, berurutan, dan teratur. Sama seperti melatih otot lainnya. Dengan begitu, jantung menjadi binaragawan di dalam tubuh: kuat dan tahan lama.

Jantung dan pembuluh darah manusialah yang memperoleh manfaat kesehatan terbesar dari lari. Manfaat maksimal justru didapat dari latihan berintensitas rendah.

Sebagian lomba mensyaratkan dokumen kesehatan saat pendaftaran. Aturannya berbeda-beda menurut acara, jadi sebaiknya periksa peraturan jauh-jauh hari. Kalau panitia meminta surat keterangan medis, tujuannya mengurangi risiko, bukan sekadar menambah urusan administrasi.

Ingin jantung yang bagus dan kuat? Lari membantu. Tubuh akan berubah. Walaupun sebagian perubahan tidak terlihat, perubahan itu tetap terjadi dan membantu kesehatanmu.

Sedikit tentang singa dan lari aerobik

Di alam, singa jantan dan betina berperilaku agak berbeda.

Singa jantan punya surai dan tubuh yang besar, sehingga lebih sulit menahan panas. Sebagian besar waktunya dihabiskan beristirahat di tempat teduh atau bergerak sangat santai. Ia sangat kuat, tetapi jarang menggunakan kekuatan itu: ketika bertarung dengan singa lain atau menghabisi mangsa. Singa jantan bisa berlari sangat cepat, tetapi hanya sebentar. Sprinter sejati.

Singa betina jauh lebih aktif. Tubuhnya tidak sebesar jantan dan tidak bersurai, sehingga lebih mudah menghadapi panas. Biasanya betinalah yang berburu dan mengejar mangsa. Mereka juga harus merawat anak-anak singa. Singkatnya, singa betina lebih sering bergerak. Karena itu, mereka sanggup bergerak tanpa berhenti jauh lebih lama.

Menurutku contoh ini menjelaskan perbedaan antara lari aerobik dan anaerobik.

Aktivitas aerobik melibatkan oksigen. Latihan aerobik adalah latihan ketika tubuh masih sempat memproses oksigen, memasoknya ke sel, dan menggunakannya untuk menghasilkan energi bagi gerakan. Pada denyut jantung 120-160 kali per menit, pasokan energi tubuh pelari terutama berasal dari proses aerobik.

Latihan aerobik membutuhkan denyut jantung yang sedikit meningkat, artinya pace lambat. Ini meningkatkan kebugaran umum dan daya tahan. Kita bisa berlari lama, meski tidak terlalu cepat.

Seolah-olah kita menabung energi untuk lari cepat di masa depan. Untuk itu, sedikit demi sedikit, kilometer demi kilometer, kita perlu meningkatkan kemampuan aerobik dan mengumpulkan cadangan daya tahan. Kusebut ini lari singa betina. Mudah diingat.

Lari anaerobik

Ledakan energi singkat dengan kecepatan maksimal adalah aktivitas anaerobik, yakni tanpa oksigen. Tentu kita tetap bernapas, tetapi oksigen yang masuk tidak cukup untuk mengimbangi energi yang dikeluarkan. Untuk sementara, otot bekerja memakai cadangan yang sudah dikumpulkannya. Dalam aktivitas anaerobik, energi itu kita belanjakan di sini, saat ini. Namun, nanti tetap harus diganti. Proses memakai energi sekarang dan memulihkannya kemudian disebut utang oksigen. Kita perlu mengatur napas kembali untuk memasok oksigen ke sel dan beristirahat. Kalau berlari dengan pace anaerobik dalam waktu lama, pemulihan tubuh bisa memakan beberapa hari.

Latihan anaerobik diperlukan untuk belajar menahan beban tinggi selama mungkin.

Sayangnya, untuk mendapatkan efek anaerobik kita harus berlari sekuat tenaga, dengan beban tertinggi dan denyut jantung maksimal. Karena itu, semua latihan anaerobik berat. Pada denyut sekitar 160-180 kali per menit, proses anaerobik maupun aerobik sama-sama berkembang. Pada denyut yang lebih tinggi, kita masuk ke zona proses anaerobik.

Untuk melatih kemampuan anaerobik, orang memakai lari interval dan latihan progresif. Nanti akan kuceritakan. Kemampuan ini penting karena memberi kita kecepatan. Dan percayalah, kamu pasti ingin lebih cepat.

Saat berlari di jalan, sesekali ada kendaraan yang bergerak di dekatku. Kadang sepeda atau skuter listrik. Kadang trem atau bus listrik. Kadang perahu motor menyusuri sungai. Biasanya mereka jauh lebih cepat dariku, toh mereka punya mesin. Tapi untuk jarak pendek aku mencoba mengejar, menyamai kecepatan, bahkan mendahului mereka. Dalam hati kukatakan bahwa aku menyalakan

mode singa jantan, lalu menempuh ruas pendek dengan kecepatan yang tidak biasa bagiku.

Rasanya luar biasa ketika kita bisa mendahului pesepeda dan tetap berada di depannya selama 100, 200 meter, bahkan lebih, meninggalkan teman seperjalanan beroda yang terkejut itu. Aku suka sekali menyalakan mode singa jantan.

Namun, ketika ledakan cepat itu berakhir dan aku merasa tak sanggup mempertahankan kecepatannya, aku berusaha tidak berhenti untuk mengatur napas. Aku tetap berlari beberapa saat dan mencoba memulihkan napas dengan kecepatan lebih rendah.

Rasa sakit dan penderitaan

Pada awalnya, yang kupantau hanya konsistensi latihan dan bagaimana supaya tidak cedera. Kalau tidak terlalu terburu-buru mengejar kecepatan, jarak, atau hasil instan, kita tidak akan tumbang dan tubuh perlahan terbiasa diperhatikan. Rasa sakit dan penderitaan akan pergi.

Sekarang barulah bisa memikirkan cara mengatur latihan.

Lari dengan denyut jantung rendah adalah dasar dan fondasi yang dibicarakan semua instruktur dan dipakai jutaan pelari di seluruh dunia untuk membangun latihan. Kupikir, ini patut dicoba. Latihan terlalu intens yang belum sanggup kita tanggung justru cenderung merugikan, dan itu tidak perlu. Kamu lebih memilih latihan nyaman yang berguna, atau latihan menyiksa yang sia-sia? Aku pun memilih latihan yang menyenangkan dan bermanfaat.

Semua buku lari membahas hal ini: jangan terburu-buru. Tapi sulit sekali! Nanti akan kujelaskan kenapa.

Apalagi ketika kita mulai berhasil berlari teratur, aplikasi lari terus mengeluarkan rekor pribadi baru, satu demi satu. Ini “Lari terjauh”. Itu “Waktu terbaik 1 km”, “Waktu terbaik 5 km”, “Mil terbaik”, “10 km terbaik”. Sulit berhenti. Semuanya terasa berjalan bagus. Kita ingin ikut balapan ini dan berlari sedikit lebih cepat daripada baru-baru ini, apalagi tenaganya ada.

Tapi itu akan menjadi latihan yang terlalu intens. Kita menderita dan mengalami sensasi tidak enak tanpa manfaat apa pun. Napas tersengal, jantung berdebar liar, otot nyeri, sama seperti latihan pertama. Akibat seperti ini menunjukkan bahwa latihannya lebih intens daripada yang diperlukan. Kalau pada latihan pertama itu wajar bagi tubuh yang belum terlatih, sekarang itu hanya kesalahan.

Saat duduk di balik kemudi, dalam hati aku bertanya: hari ini aku mau mengambil risiko atau mengemudi dengan aman? Jawabanku selalu sama: harus aman, tidak perlu mengambil risiko. Dalam lari juga begitu. Kuputuskan rasa sakit dan penderitaan hanya boleh ada pada latihan khusus, ketika aku sengaja hendak berlari lebih cepat atau lebih jauh daripada sebelumnya. Itu terjadi, misalnya, ketika berada di garis start lomba penting untuk menguji kemampuan. Kita memang mempersiapkan diri khusus untuk lomba seperti itu. Biarlah ada rasa sakit di sana, tetapi hanya di sana.

Begitulah kesepakatanku dengan diri sendiri: dalam latihan biasa aku tidak akan menderita. Lalu aku menyelami dunia menarik latihan dengan denyut jantung rendah.

Ekonomi lari yang menarik dan zona denyut jantung

Jantung berdetak dengan frekuensi tertentu, bergantung pada seberapa intens tubuh memakai oksigen. Saat tidur, jantung orang

biasa berdetak, katakanlah, 50-70 kali per menit. Tapi ketika kita berlari sekuat tenaga, jantung juga bekerja keras dan frekuensinya bisa mencapai 180-200, bahkan lebih. Angka atlet bisa berbeda, tetapi bagi orang biasa sepertiku, itulah kisaran yang umum.

Jumlah detak jantung per menit disebut frekuensi denyut jantung.

Di dalam kisaran itu terdapat beberapa zona tempat tubuh bekerja dengan cara berbeda. Zona-zona berdasarkan irama detak jantung ini disebut zona denyut jantung.

Sudah lama aku ingin memahami cara kerja zona denyut jantung, dan akhirnya aku memahaminya kira-kira begini. Akan kuceritakan kisah rekaan, semacam analogi ekonomi, karena perumpamaan tentang uang dekat dengan semua orang. Ayo!

Bayangkan ada mata uang khusus untuk lari di dunia ini. Kita sebut saja koinlari - mata uang khusus untuk berlari. Kamu bisa mendapatkan dan membelanjakannya. Bisa menghasilkan banyak, bisa menabung, bisa pula menghamburkannya tanpa hasil. Sama seperti hidup.

1. Awalnya kamu tinggal bersama orang tua atau menginap di rumah nenek. Orang-orang yang lebih tua merawatmu, memberimu makanan enak, membantu kebutuhan sehari-hari. Kamu beristirahat dan mengumpulkan tenaga. Uang tidak terlalu menjadi pikiran, sebab kalau perlu orang tua tinggal memberikan sedikit uang saku. Kamu bisa membaca, bermeditasi, menyusun rencana. Tapi dalam keadaan ini tidak ada ambisi besar yang bisa diwujudkan. Menabung pun sulit, uang sakunya terlalu kecil.

Inilah zona putih, zona pemulihan. Tubuh tenang. Kamu seperti sedang beristirahat, walaupun bisa saja jogging dengan kecepatan sangat rendah. Tidak merugikan, tetapi juga tidak terlalu bermanfaat. Sekadar kegiatan yang cukup menyenangkan. Koinlari tidak bertambah, tetapi juga tidak berkurang.

Ini tahap sebelum proses aerobik yang muncul saat berlari mulai berjalan.

2. Lalu kamu keluar dari rumah dan mulai menghidupi diri sendiri. Kamu masuk ke kegiatan ekonomi dan melakukan sesuatu untuk masyarakat. Orang tua meninggalkan sedikit uang, sehingga kamu punya cadangan untuk keadaan darurat, meski awalnya tidak banyak.

Pada mulanya kamu belum punya keterampilan dan uang juga tidak banyak, tetapi kebutuhan mulai muncul. Kamu pun mulai mencari penghasilan tambahan. Pekerjaan sambilan ringan yang hasilnya lebih dari cukup untuk menutup pengeluaran kecil: kopi, bioskop, gim, sedikit hiburan. Makanannya cepat saji dan aneka manisan yang baru dibeli langsung dimakan. Rasanya enak, mudah dicerna. Kamu hidup tanpa banyak tekanan.

Inilah zona denyut jantung biru muda. Proses aerobik sudah dimulai. Tubuh memakai oksigen, dan pasokannya cukup. Kebutuhannya masih kecil, jadi pemakaiannya belum terlalu intens. Untuk energi, tubuh memakai karbohidrat cepat, glikogen, sehingga kamu tidak merasa terbebani.

Meski begitu, ada baiknya tinggal sebentar di zona ini agar “proses ekonomi” mulai bergerak. Kamu sudah melintasi ambang aerobik dan mulai berlari.

Sedikit demi sedikit kamu menabung koinlari dan merasa makin percaya diri. Kini kamu sudah pandai menghasilkan uang dan siap untuk langkah berikutnya. Kita naikan taruhannya!

3. Pada tahap hidup berikutnya, kamu menemukan pekerjaan tetap. Uang jauh lebih banyak, cukup untuk hal-hal yang lebih menarik. Mobil, apartemen, liburan sudah bisa kamu jangkau. Memang harus bekerja keras, tetapi keinginan bertambah seiring kita mencicipi hasilnya. Kamu ingin lebih, kamu berhasil, dan yang

terutama menyenangkan, uangmu masih cukup. Perputaran koinlari sudah lumayan besar: kamu menghasilkan sekaligus membelanjakannya.

Ada lagi yang menyenangkan. Kamu mulai melihat barang-barang berlebih dalam hidupmu dan perlahan menyingkirkannya, bukan cuma dibuang. Barang rongsokan yang menumpuk dijual sedikit demi sedikit, dan itu juga mendatangkan uang, koinlari. Tidak langsung, tetapi semakin nyata, rumahmu berubah. Ruang menjadi lebih lapang dan nyaman. Uang hasil menjual barang tak terpakai dipakai untuk sedikit lebih bersenang-senang dan membeli barang yang berguna serta indah.

Pola makanmu pada tahap ini juga berubah. Kamu mengurangi makanan cepat saji, mulai makan lebih baik, dan menyadari bahwa sebatang coklat bisa disimpan kalau nanti mendadak perlu camilan. Kamu mulai menabung untuk hari sulit, dan cadangan perlahan bertambah.

Pokoknya, keadaan yang menyenangkan. Kita bisa tinggal lama di sini dan menjalani hidup yang bahagia serta utuh.

Inilah zona hijau, zona pengembangan. Tubuh aktif memakai oksigen, sehingga untuk menghasilkan energi tidak hanya memakai karbohidrat, tetapi juga memecah lemak, lipid. Karena cadangan “lemak” dipakai dalam latihan, berat badan mulai turun, daya tahan meningkat, dan penampilan membaik. Pas sekali untuk kesehatan. Inilah zona yang paling membantu kemajuan, kesukaanku.

Namun, kebutuhan tumbuh dan kamu menginginkan lebih. Misalnya, kecepatan lebih tinggi.

4. Sebagai profesional, penghasilanmu sudah lumayan, tetapi pengeluaran juga besar. Lalu tibalah saat ajaib ketika “pengeluaran” tepat seimbang dengan “pendapatan”. Kadang kamu memakai kartu kredit, tetapi masih membayar tepat waktu,

sehingga secara keseluruhan pinjaman kecil ini tidak memengaruhi keadaan keuangan.

Ini titik yang halus dan lebih bersifat konsep. Sulit menghitungnya sampai sen terakhir, tetapi kira-kira begini: pendapatanmu sama dengan pengeluaran. Tekanan dari perlombaan hidup sudah cukup berat, tetapi kamu masih sanggup, menjaga keseimbangan di tepi batas. Hebat!

Hore, kamu menemukan ambang anaerobikmu!

Pola makan mulai agak aneh. Kamu bekerja begitu banyak sampai tidak sempat makan santai di restoran atau menjaga pola makan yang baik. Apa saja dimakan: makanan seimbang, makanan cepat saji, bahkan cadangan makanan saat tiba-tiba lapar. Apa pun, asal cepat. Koinlari masih cukup, tetapi pas-pasan.

Inilah zona kuning, zona ambang. Zona paling sempit. Sedikit sebelum dan sesudah titik keseimbangan ajaib, ambang anaerobik. Jadi, tambahan 5-10 detak per menit bisa membawamu keluar dari zona ini, ke salah satu arah.

Dalam lari, artinya di zona ini kamu bisa melatih pace sambil menyeimbangkan metabolisme aerobik dan anaerobik.

5. Namun, ambisi terus membesar dan kamu siap untuk lebih. Kamu ingin kehidupan yang benar-benar keren dan indah. Pembelian besar yang mahal atau proyek ambisius untuk memuaskan ego terasa dalam jangkauan.

Ini boros. Butuh banyak koinlari, benar-benar banyak, lebih dari yang bisa kamu hasilkan. Besar pasak daripada tiang, versi pelari. Maka semua dipakai: penghasilan sambilan, seluruh gaji pekerjaan tetap, juga tabungan yang dikumpulkan di zona “hijau”. Setelah itu, kamu bahkan berutang. Mula-mula sedikit, lalu makin banyak.

Semuanya dibelanjakan di sini dan sekarang sampai uang habis. Dalam analogi ini, koinlari setiap orang cepat atau lambat akan habis. Pertanyaannya hanya kapan. Pelari berpengalaman dengan cadangan besar bisa terus berlari dengan utang jauh melewati garis finis. Yang belum berpengalaman mendekati kebangkrutan koinlari di tengah jarak dan menabrak “tembok”.

Di tengah pesta pora ini kamu makan dan minum apa saja yang terjangkau. Waktu begitu sedikit sampai tidak sempat menjual barang rongsokan, meski kadang masih bisa dilepas berapa pun harganya. Kamu menyantap makanan cepat saji, karbohidrat, makanan restoran yang berlemak, lemak, serta camilan apa saja. Karena tidak sempat pergi mencari makanan, kamu membongkar cadangan yang dulu disiapkan di rumah. Batang cokelat, madu, apa saja yang ketemu, semuanya dihabiskan.

Selamat, kamu masuk zona merah anaerobik. Setelah melewati ambang anaerobik, kamu berada dalam keadaan menarik. Sumber aerobik biasa tidak lagi cukup menyediakan energi untuk berlari. Tubuh pun mencarinya lewat segala cara. Proses aerobik tetap berjalan seperti sebelumnya, tetapi energinya kurang. Maka sebagian besar energi kini dihasilkan tanpa melibatkan oksigen, secara anaerobik.

Kamu bernapas sedalam dan secepat mungkin, jantung berdebar liar, tetapi laktat tetap makin menumpuk dalam darah dan tubuh mulai “mengasam”. Kamu menciptakan “utang oksigen” yang harus dibayar dengan kembali ke zona kuning-hijau setelah beberapa waktu.

Kalau riwayat kreditmu baik, artinya sebelumnya kamu bekerja lama dan sungguh-sungguh, selalu membayar tagihan tepat waktu, kamu akan mendapat pinjaman lebih besar untuk waktu lebih panjang. Kalau malas-malasan di zona “hijau”, pinjamannya kecil dan sebentar.

Pada masa boros ini, kamu pasti mendekati kebangkrutan koinlari. Hal terbaik yang bisa dilakukan adalah belajar menunda saat itu sejauh mungkin. Bertahan sedikit lebih lama dalam masa penuh ambisi ini.

Meski begitu, berlari di zona merah boleh dilakukan dan merupakan bagian penting latihan. Kamu melatih toleransi terhadap laktat, utang yang terbentuk tadi. Dengan cara ini kita bisa dan perlu melatih interval cepat yang pendek serta percepatan. Tanpa kemampuan berlari di zona merah, hasil mengesankan tidak akan datang. Untuk mempelajarinya, sesekali memang perlu berlatih.

Terlalu sering berada di zona merah bisa merusak riwayat kredit, bahkan kesehatan. Setelah itu, kembali ke zona hijau yang nyaman tidak akan cepat. Perlu waktu untuk rehabilitasi dan pemulihan.

Batas pribadi

Batas zona denyut jantung sangat individual dan bisa berubah seiring kemajuan latihan. Sebagai contoh, saat ini zona latihan pribadiku seperti berikut:

1. Putih, pemulihan: sampai 125 kali per menit. Biasanya ini denyut saat berjalan, bukan berlari.
2. Biru muda, aerobik pertama: 126-151 kali per menit, zona dasar.
3. Hijau, aerobik kedua: 152-159 kali per menit, zona pengembangan.
4. Kuning, ambang: 160-167 kali per menit, lari tempo dan interval panjang.
5. Merah, anaerobik: denyut 168 kali per menit ke atas, melatih toleransi terhadap laktat, interval, dan percepatan.

Aku sendiri bisa berlari lebih dari satu jam di zona merah. Lama-kelamaan aku membangun “riwayat kredit yang baik” dan belajar menanggung masa-masa “boros” seperti ini.

Seiring waktu, kupikir tanpa alat pengukur pun aku bisa merasakan denyut jantung naik atau turun, lalu melihat jam untuk memastikannya. Naif sekali. Perasaan ini menipu, sangat sering meleset, dan tidak sepenuhnya kupercaya. Kita bisa merasa sangat bugar padahal denyut jantung sedang melonjak. Penting untuk menyadarinya tepat waktu.



April

Berlari pada musim semi

Topik abadi: menurunkan berat badan. Lari dan diet

Setengah maraton yang kering

04

Berlari pada musim semi

Kita bisa berlari kapan saja, tetapi setiap musim punya pesona dan kekurangannya sendiri. Kalau musim dingin berarti berlari di atas salju dan es, musim semi menambahkan genangan air. Sepatu tahan air benar-benar diperlukan. Kalau sebelumnya cukup berpakaian hangat, sekarang kita harus menemukan keseimbangan suhu yang tipis: salah sedikit, bisa kedinginan atau kepanasan. Sering kali jaket tahan air juga diperlukan.

Sebagai gantinya, siang makin panjang dan lari pagi tidak otomatis berarti berlari dalam gelap. Kita bisa keluar makin pagi, pilihan rute bertambah. Jalan setapak di taman tidak lagi terbatas pada yang saljunya sudah dibersihkan. Semuanya bisa dilalui. Kehidupan di taman mulai bangun: burung-burung pertama terlihat, lalu bunga-bunga pertama, lebih dulu daripada pejalan kaki lain. Seru.

Pada musim semi, aku sangat menantikan saat bisa mengeluarkan sepatu “normal” dari lemari dan akhirnya memakainya. Sepatu untuk berlari di aspal kering dengan kecepatan yang lumayan. Aku merindukannya sepanjang musim dingin. Nikmat sekali memilih sepatu berdasarkan sasaran lari, bukan berdasarkan kemampuannya menahan air. Hanya karena jenis sepatunya berbeda, kecepatan meningkat dan kita merasa makin baik, makin hebat, makin cepat.

Musim semi dan gugur memiliki suhu terbaik untuk berlari. Suhu +10 °C dianggap ideal, ketika tubuh tidak perlu menghabiskan terlalu banyak energi untuk mengatur suhu. Kita tidak perlu berkeringat berlebihan karena udara sendiri mendinginkan tubuh. Musim lari dimulai, lomba-lomba resmi pertama dibuka, dan kita bisa mendaftar untuk menguji kemampuan.

Selain itu, musim semi adalah waktu yang bagus untuk mulai berlari. Masih sempat mengurangi lemak sebelum musim liburan

pantai dan menikmati tubuh yang bugar. Jadi, kalau tahun larimu dimulai pada musim semi, bagus sekali.

Musim semi adalah waktu yang ideal untuk berlari.

Topik abadi: menurunkan berat badan. Lari dan diet

Membuat rumit itu mudah. Membuat sederhana itu sulit.

Aku bukan ahli gizi, jadi tidak bisa menjelaskan secara rinci bagaimana tepatnya menurunkan berat badan. Pandanganku sederhana sekali, sebatas yang kuingat dari pelajaran anatomi di sekolah: lewat makanan dan minuman kita menerima energi, yang diukur dalam kalori, lalu memakai energi itu untuk bertahan hidup dan bergerak, membakar kalori. Tubuh kita semacam bioreaktor kecil.

Gagasan sederhana ini berarti bahwa kalau energi yang masuk lebih banyak daripada yang dipakai, kelebihanannya bisa menumpuk di suatu tempat. Misalnya sebagai lemak di berbagai bagian tubuh. Sebaliknya, kalau kita memakai lebih banyak energi daripada yang masuk, tubuh perlu membuka cadangan itu, memakai energi yang tersimpan. Sengaja kuserederhanakan skemanya semaksimal mungkin agar prinsipnya jelas.

Kebanyakan diet memusatkan perhatian pada bagian pertama skema: asupan kalori. Ada berbagai cara mengubah komposisi makanan, waktu makan, dan aturan rumit tentang perbandingan lemak, protein, serta karbohidrat. Banyak aplikasi menghitung kalori makanan dan menerapkan aturan pembatasannya. Pembatasan makan pribadiku adalah tidak mengonsumsi gula pasir. Aku tidak menambahkannya ke kopi, teh, atau makanan apa pun. Tapi kalau gula sudah ada dalam makanan jadi, ya sudahlah, tidak apa-apa.

Bagaimanapun, harus diakui ada banyak metode pembatasan makanan.

Semua itu benar dan ada cara kerjanya masing-masing. Tapi secara pribadi, menurutku membatasi perhatian pada bagian pertama skema ini cukup membosankan. Jauh lebih menarik memusatkan perhatian pada bagian kedua: bagaimana kita memakai energi.

Dalam hal ini, lari memungkinkan kita membakar energi aktif dalam jumlah besar. Kalau banyak berlari, berarti banyak energi yang dipakai. Artinya, neraca energi bergeser ke arah “aku memakai lebih banyak daripada yang masuk”. Kalau dilakukan cukup lama dan konsisten, berat badan pasti turun. Jelas sekali, kan!

Jadi, perhatian! Rahasia menurunkan berat badan cukup sederhana: berlarilah lebih banyak daripada makan. Makin banyak lari teratur, makin cepat berat turun. Namun, volume lari tidak boleh dinaikkan mendadak. Harus bertahap, kalau tidak, cedera tak terhindarkan.

Suatu kali di pusat kebugaran aku melihat pria bertubuh berisi yang berusaha keras melakukan latihan perut. Ia tidak terlihat lemah. Kemungkinan besar otot perut dan otot lainnya kuat. Hanya tidak terlihat di bawah lapisan makan malam besar yang menumpuk. Sambil melihat latihannya, kupikir 3-4 sesi seminggu tidak akan cukup menguras tenaganya untuk menghilangkan kilogram berlebih itu. Lain ceritanya kalau berlari 10-12 km setiap hari selama 2-3 bulan. Semuanya pasti hilang.

Itulah salah satu alasanku berlari setiap hari. Aku juga mengajak anjing berjalan-jalan. Dengan keteraturan seperti ini, tidak sulit mengeluarkan tambahan 500, 800, sampai 1.500 kilokalori hari demi hari.

Di aplikasi Garmin ada bagian Insights, tempat aku bisa membandingkan hasil dengan pengguna lain. Kurasa jumlah mereka banyak sekali, mungkin ratusan ribu, mungkin jutaan. Aku sangat

terkejut ketika, setelah sekitar dua bulan berlatih, ternyata aku masuk 1% orang paling aktif: jumlah langkah dan kilometerku lebih banyak daripada 99% pengguna Garmin dari semua kelompok usia. Sepertinya aku memang banyak memakai energi.

Seberapa banyak sebenarnya? Bagaimana caranya masuk 1% orang paling aktif?

Rata-rata jumlah langkahku 17 ribu per hari, walaupun sering juga 25 ribu. Rekorku 48 ribu. Rata-rata lari selama setahun adalah 6,5 km sehari. Terus terang, sebelum melihat statistik Garmin, aku tidak mengira itu banyak. Ternyata lebih banyak daripada 99% orang. Mengejutkan sekali! Mendadak aku sadar betapa tidak aktifnya peradaban kita, kalau hanya 1% penduduk yang menempuh 13 km sehari.

Orang Tiongkok kuno berkata, “Lihatlah engsel pintu. Engsel selalu bergerak. Pintunya bisa lapuk seiring waktu, tetapi engsel tetap seperti baru. Rahasia umur panjang terletak pada gerak.” Saat itu engsel dibuat dari kayu, tetapi gagasannya cemerlang dalam kesederhanaannya. Kita harus bergerak!

Sedikit mendahului cerita: perubahan tubuh yang nyata terjadi setelah 80 km per minggu. Aku mengetahuinya pada Juni.

Ada juga kerepotannya. Sekarang, setiap pemeriksaan paspor di bandara, petugas seolah merasa wajib mengatakan bahwa aku tidak mirip foto di pasporku. Tapi sebenarnya menyenangkan.

Setengah maraton yang kering

Setelah mempelajari latihan berdasarkan denyut jantung, aku memutuskan mencoba jarak yang serius: setengah maraton dengan

denyut rendah. Bukan lomba resmi. Aku berlari sendiri, untuk diriku saja.

Kususun rute melewati taman dan tepian sungai, kusihihkan cukup waktu dalam jadwal hari itu, kusihihkan diri, lalu keluar berlari pada suatu pagi musim semi.

Sasaranku tanpa kompromi: denyut di bawah 145 sepanjang jarak. Sebisa mungkin tidak turun di bawah 134, tetapi yang utama jangan naik melewati 145.

Aku tidak berusaha lebih cepat atau lebih jauh, tidak ingin melakukan percepatan dan sebagainya. Hanya satu ukuran: denyut jantung dalam batas sempit itu.

Karena sudah punya pengalaman lari, aku tahu pasti bahwa aku bisa menuntaskan jaraknya. Aku juga cukup tahu berapa lama, kira-kira di mana mulai lelah, dan seperti apa rasanya saat selesai.

Sebelumnya aku sering menyelesaikan setengah maraton dengan begitu terkuras sampai harus tidur satu jam untuk pulih. Aku ingin banyak minum dan makan, kaki gemetar karena tegang, dan kaus benar-benar bisa diperas.

Tapi latihan ini berbeda sekali dari semua pengalaman sebelumnya. Rasanya sangat... aneh.

Aku merasa seperti pengemudi mobil sport yang melaju pelan di jalan kota penuh kamera dan rambu batas kecepatan. Mesin di bawah kap menggeram, "Ayo gas, kita bisa lebih cepat!" Namun, aku tidak menginjak pedal supaya tidak melanggar aturanku sendiri. Sebaliknya, aku terus mengerem.

Sepanjang lari, setiap beberapa detik, aku memantau angka denyut jantung di jam. Begitu aku mulai sedikit mempercepat, alat itu merespons dengan angka yang naik. Aku pun melambat, beralih berjalan, atau berhenti untuk menurunkannya kembali ke kisaran yang diinginkan. Aku tidak berlari ketika angkanya di atas 142.

Kalau lebih tinggi, aku diam selama yang diperlukan. Sangat melatih disiplin.

Hampir lucu rasanya terus menahan diri, seperti dalam permainan aneh. Tapi rencanaku berhasil. Dan inilah setengah maraton pertama yang tidak membuatku lelah. Aku tidak ingin minum, setelah 21 km, bayangkan! Kaus lariku pun hampir tetap kering.

Saat itu rekor setengah maratonku 1 jam 50 menit. Tahu berapa lama aku menyelesaikan yang satu ini? Aku tidak tahu sama sekali dan tidak akan mencarinya dalam arsip latihan. Sebab itu tidak penting dan tidak ada hubungannya dengan inti cerita. Pasti lebih dari 2 jam.

Yang penting, dari sini aku memperoleh keterampilan berlari lama dengan denyut rendah. Setelah sesi itu, aku belajar memantau denyut seperti memantau takometer mobil. Jangan sampai melejit terlalu tinggi, itu pertanda buruk. Jangan sampai terlalu rendah, itu hanya membuang waktu. Jaga dalam kisaran yang tepat, seperti dalam gim. Bagus, yang ini sanggup kulakukan!

Latihan seperti inilah yang memberi dampak positif terbesar bagi kesehatan dan peningkatan hasil.

Anehnya, berkat latihan semacam ini, kecepatan yang dulu terasa “sangat cepat” lama-kelamaan menjadi kecepatan “biasa” untuk latihan santai dengan denyut rendah.

Mengikuti pace

Pelari sering memakai istilah Inggris pace untuk menyebut tempo lari. Ini salah satu ukuran kecepatan. Biasanya kecepatan diukur dalam kilometer per jam atau meter per detik. Tetapi bagi pelari, ukuran pentingnya adalah berapa menit yang dibutuhkan untuk

menempuh 1 km, atau menit per mil kalau suka satuan imperial. Itulah pace lari kita.

Aplikasi populer menghitung ukuran ini dan menampilkannya dalam hasil latihan. Jadi, kita bisa membandingkan sesi bukan hanya berdasarkan jarak dan waktu, tetapi juga menilai pace pada bagian-bagian tertentu. Misalnya, pace 6 berarti 1 km ditempuh dalam 6 menit. Maka dalam 60 menit kita menempuh 10 km. Jadi, pace 6 sama dengan kecepatan 10 km/jam.

Untuk menyelesaikan maraton dalam 4 jam diperlukan pace rata-rata 5:40, untuk 3 jam diperlukan 4:16, dan seterusnya.

Kemungkinan besar kita tidak bisa mempertahankan pace yang benar-benar rata sepanjang jarak, kecuali di treadmill. Pace biasanya berubah pada setiap bagian latihan dan menggambar kurva berliku di aplikasi. Justru karena gigi-gigi pada grafik pace itulah latihan kesukaanku kusebut sisir. Menganalisis kurva itu di aplikasi sangat menyenangkan.

Sebagian pelari yang sangat terlatih bisa mempertahankan pace stabil sepanjang jarak. Dalam lomba besar, mereka menjadi pacer. Seperti mercusuar yang bergerak tepat dan teratur, mereka menunjukkan hasil akhir yang bisa kita capai kalau ikut bersama mereka. Orang-orang suci.

Volume

Jadi, sejak awal tahun lariku aku sudah berhasil berlatih teratur, melewati masa adaptasi tubuh terhadap beban awal, dan belajar berlari dengan denyut jantung rendah.

Lalu apa?

Sepertinya sekarang saatnya membahas volume latihan. Itulah istilah pelari untuk jarak yang ditempuh dalam periode tertentu. Biasanya jarak selama satu minggu dan satu bulan. Keduanya ukuran volume yang paling penting.

Satu sesi 5, 10, atau 25 km bisa mengesankan bagimu secara pribadi. Tetapi untuk gambaran keseluruhan, tiap latihan tersendiri tidak begitu menentukan. Yang perlu dipantau adalah gambaran besarnya.

Ketika mulai berlari dengan denyut rendah, aku nyaris berhenti merasa lelah. Pada saat itulah seluruh kenikmatan lari terbuka. Jarak yang dulu terasa terlalu jauh menjadi mungkin, dan kita bisa menentukan volume bulanan yang optimal.

Karena sudah punya pengalaman, 100-120 km per bulan merupakan jarak biasa bagiku. Setara 25-30 km per minggu.

Sebenarnya ini volume kecil. Kalau tidak memasang target lari yang ambisius, mungkin sudah cukup. Dengan volume seperti itu, kita bisa menyelesaikan setengah maraton dengan cukup baik dalam waktu di bawah 2 jam. Kalau volume ini dipertahankan selama 8-9 bulan, kita bisa menuntaskan maraton sekitar 4-4,5 jam.

Berikutnya berlaku hubungan sederhana. Ingin lebih cepat? Volume perlu dinaikkan secara bertahap dan teratur sampai mencapai batas pribadi. Setiap orang berbeda dan merespons perubahan dengan cara berbeda, tetapi secara umum begitulah.

Pada bulan keempat tahun lariku, aku memutuskan sudah cukup mampu dan mulai menaikkan volume hingga lebih dari 170 km. Bulan berikutnya aku menembus 200 km. Berarti volume mingguan yang kupantau sudah menjadi 40-50 km.

Secara umum, menaikkan volume itu masuk akal, tetapi sangat individual. Tidak boleh mendadak, hanya bertahap, sekitar 10-15% per bulan.

Kemungkinan besar, ketika volume melewati 150-200 km, kamu akan merasa mampu melakukan lebih banyak. Kamu akan ingin ikut lomba resmi. Sasaran yang bagus. Toh adanya sasaran yang ditetapkan itulah yang membedakan olahraga kompetitif dari sekadar latihan kebugaran.

Sebentar lagi Mei, artinya lomba-lomba massal. Kamu semakin dekat dengan tujuanmu.

KISAHNYA



Mei

Penyakit ketinggian dan lari
Darah, debar, dan VO2max
Sensasi komidi putar

05

Mei

Penyakit ketinggian dan lari

Sejak mulai berlari, aku mengenal satu lagi indikator kesehatan yang sebelumnya bahkan belum pernah kudengar: VO2max.

Aku mulai memakai jam Garmin yang menganalisis berbagai indikator kesehatan. Sebagian, seperti denyut jantung, langsung ditampilkan. Yang lain baru muncul di aplikasi setelah beberapa waktu. Begitulah, tanpa diduga aku mengetahui bahwa VO2max-ku 48. Bagus atau buruk? Tidak tahu sama sekali. Setelah sebulan berlari setiap hari, angkanya mencapai 52. Kupikir itu bagus, karena meningkat. Sekalian saja aku mencari tahu lebih jauh.

Ternyata topiknya menarik sekali, dan sebagian bahkan sudah kuketahui.

Ketika mendaki melewati 3.000 m, kita berhadapan dengan penyakit ketinggian. Ini hipoksia di ketinggian, kekurangan oksigen akibat udara tipis di pegunungan tinggi. Artinya, oksigen di sana sedikit. Saat bernapas, lebih sedikit oksigen masuk ke darah, sehingga kita harus bernapas lebih sering. Tubuh tetap kekurangan, lalu muncul keluhan: sakit kepala, muntah, pusing, kehilangan orientasi. Darah mengental. Jumlah sel darah merah bertambah, tekanan meningkat, dan darah lebih sulit mengalir ke kapiler serta organ-organ lain. Jadi, proses ini memengaruhi seluruh tubuh, bukan hanya pernapasan. Namun, setelah beberapa waktu tubuh menyesuaikan diri. Darah menjadi lebih encer, kadar hemoglobin naik, dan tubuh mulai mampu mengatasi kekurangan oksigen. Tubuh juga “mengingat” pengalaman itu. Pendakian kedua atau ketiga akan lebih mudah daripada yang pertama. Adaptasi berlangsung lebih cepat dan tidak terlalu menyakitkan. Karena itulah pendakian dilakukan bertahap. Setelah mencapai ketinggian tertentu, kita perlu bermalam agar

tubuh “menyetel diri” dengan keadaan baru. Lalu naik lagi, bermalam lagi.

Semakin tinggi mendaki, semakin berat bebannya. Di base camp Everest pada ketinggian 5.340 m, oksigen di atmosfer sekitar separuh tingkat normal. Semakin tinggi, semakin sedikit oksigen. Pada 5.000 m ke atas, pendaki memakai tabung oksigen agar bisa bernapas dan memasok oksigen ke darah untuk sementara. Melangkah beberapa kali, lalu bernapas lagi.

Namun, tidak semua pendaki memakai peralatan oksigen. Ada yang membawa tabung dan harus memikinya sendiri, ada yang memang mampu bertahan dengan oksigen rendah. Aku membaca artikel tentang pendaki Amerika yang menaklukkan 14 puncak di atas 8.000 meter. Namanya Ed Viesturs. Tubuhnya istimewa, hadiah dari orang tuanya. Ia mendaki puncak-puncak itu tanpa tabung oksigen. Beruntung sekali. Tubuhnya mampu mengatasi semuanya sendiri. Aku yakin banyak yang iri.

Masyarakat yang tinggal di pegunungan tinggi, seperti orang Tibet dan Sherpa Nepal, secara genetik lebih menyesuaikan diri dengan kondisi itu. Mereka bernapas lebih cepat, darahnya tidak mengental secepat itu ketika naik ke ketinggian. Sejak kecil mereka terbiasa hidup dengan kekurangan oksigen. Karena itu, porter Sherpa bisa bertahan lama tanpa tabung oksigen dan tetap merasa cukup baik.

Jadi, bisa dikatakan kemampuan tubuh menghadapi kekurangan oksigen banyak ditentukan oleh genetika. Kemampuan ini bisa dilatih, seperti banyak kemampuan kita lainnya, tetapi ada batas atas yang sudah diberikan sejak lahir.

Dalam lari, ukuran kemampuan memakai oksigen secara maksimal ini disebut VO_{2max} . Ia juga menentukan batas kemampuan kita, semacam potensi bakat olahraga. Sayangnya, sebagian memang undian genetik. Namun, setiap orang bisa meningkatkan angkanya lewat latihan sampai mencapai batas sendiri.

Omong-omong, singkatan VO2max dibaca begini: V berarti volume, O2 berarti oksigen, max berarti maksimal. Jadi, VO2max berarti volume oksigen maksimal.

Darah, debar, dan VO2max

Sekarang sedikit lebih rinci, karena topik ini layak dibahas. VO2max adalah konsumsi oksigen maksimal, diukur sebagai jumlah oksigen dalam mililiter per kilogram berat badan yang dipakai tubuh selama satu menit. Jadi, satuannya ml/kg/menit. Peningkatannya dipakai untuk menilai kemajuan latihan. Dengan kata lain, ini volume oksigen maksimal yang dapat diterima tubuh selama berlatih.

Ketika mulai berlatih, VO2max meningkat, sebab pada pemula amatir angkanya biasanya masih rendah. Ini ukuran objektif peningkatan keterlatihan. Ia naik seiring kebugaran sampai mencapai batas pribadimu. Setelah itu datang fase mendatar, tingkat yang cukup stabil, ketika sedikit peningkatan VO2max pun membutuhkan usaha besar dan latihan yang secara khusus disesuaikan.

Cara paling akurat memeriksa VO2max adalah tes laboratorium dalam pemeriksaan fungsi tubuh saat berolahraga. Jam kebugaran juga bisa mengukur VO2max. Datanya tidak seakurat tes, tetapi kita bisa memantau perubahannya: apakah naik atau turun sebagai hasil latihan.

Pengalamanku begini. Dalam enam bulan pertama, VO2max naik dari 48 menjadi 59. Ketika beban meningkat pada paruh kedua tahun, angkanya mulai naik turun antara 56 dan 58. Setelah lari berat dengan kecepatan tinggi, angka itu sering turun, lalu kembali ketika beban dikurangi. Sepertinya itulah batas amatirku.

Pada atlet berpengalaman dan berbakat, angkanya bisa di atas 60 sampai 70. Pada atlet Olimpiade, sedikit di atas 80. Pada orang-orang dengan genetika luar biasa, pernah mencapai 84, bahkan 96 ml/kg/menit.

Peningkatan volume, terutama dengan denyut rendah, menaikkan VO2max, tetapi hanya sampai titik tertentu. Latihan interval, istirahat yang cukup, tidur, dan pola makan sehat juga berpengaruh positif. Secara umum, makin sehat kita, makin baik VO2max. Kalau mulai turun, ada yang tidak beres. Mungkin latihan terlalu berat atau istirahat kurang. Berat badan yang naik juga menurunkan angka ini.

Aku mencari tahu cara meningkatkan VO2max selain saran umum untuk berlatih dan beristirahat. Ternyata, khusus untuk menaikkan VO2max, kita bisa memakai latihan interval Billat 30-30, yang dinamai menurut ahli fisiologi Véronique Billat. Sederhananya, serangkaian ledakan lari cepat selama 30 detik dengan kecepatan sprint, diselingi lari ringan selama 30 detik.

Namun, kita boleh santai dan mengingat bahwa ini hanya indikator tidak langsung. Kalau VO2max beberapa atlet diukur, angka itu tidak bisa menentukan siapa yang tercepat atau paling tahan lama. Hanya perlombaan yang menunjukkan bagaimana seseorang mewujudkan potensinya. Atlet elite meningkatkan hasil tanpa perubahan VO2max. Rekan sekantor yang merokok mungkin secara genetik punya VO2max 90, tetapi berlari beberapa kilometer saja tidak sanggup. Padahal ia mungkin bisa menjadi juara kalau hidupnya mengambil arah lain.

Sensasi komidi putar

Kalau berlari jauh, pikiran ikut berputar ke sana kemari. Dalam bahasa Rusia, menempuh banyak kilometer pun bisa disebut “menggulung kilometer”. Di stadion, kita memang berputar-putar.

Serba putaran. Sejak manusia mengenal roda dan roda pembuat tembikar, putaran sudah menjadi bagian hidupnya. Ada sesuatu yang memikat di dalamnya.

Aku punya akal-akalan untuk melewati kilometer yang panjang: kubayangkan ada komidi putar raksasa di bawah kakiku. Ia berputar sendiri, membawaku bersamanya. Aku tinggal berlari supaya tidak terlepas. Rasanya menenangkan: bukan aku yang susah payah menyeret tubuh maju, ada sesuatu yang membawaku. Beberapa putaran terasa lebih “baik hati” daripada yang lain. Kilometer ke-7, ke-11, dan ke-17, misalnya, biasanya lebih ringan. Karena sudah tahu, aku jadi lebih menantikan kilometer-kilometer itu.

Kadang perasaan naik komidi putar itu muncul begitu saja. Kadang sengaja kusiapkan. Kukatakan pada diri sendiri: putaran ketujuh nanti lebih ringan. Dan benar, tepat pada kilometer ketujuh, tenaga seperti datang lagi.

Cobalah sekali saja menaiki komidi putar lari di dalam pikiranmu.

Kadens

Predator darat tercepat di dunia adalah citah. Ia mengalahkan semua pelari lain di dunia hewan, meskipun hanya bisa mempertahankan kecepatan luar biasa itu sebentar.

Sebuah eksperimen khusus menunjukkan bahwa untuk mempercepat lari, citah tidak mengubah panjang langkah, tetapi meningkatkan frekuensi lompatan. Hewan cepat lain, seperti anjing greyhound, tidak bisa begitu. Mereka berusaha memperpanjang lompatan dan karena itu kalah dari citah dalam “lomba sprint”.

Jumlah langkah per menit disebut kadens. Bagi pelari, ini frekuensi kaki menyentuh tanah saat berlari. Dalam kata kecil itulah rahasia kecepatan tersembunyi.

Aku sudah tahu tentang kadens, tetapi lama tidak menganggapnya seserius yang seharusnya. Setelah mengetahui kisah citah, aku memeriksa kadensku di aplikasi. Ternyata, dalam lari terbaikku, angkanya selalu stabil pada 163 dengan panjang langkah 130-135 cm. Kadens khas pelari amatir berkecepatan sedang. Pantas aku sulit berlari lebih cepat. Saat lari lambat kadens lebih rendah, saat cepat lebih tinggi. Itulah seluruh rahasianya.

Secara umum, kecepatan lari bisa diringkas dalam rumus:

Kecepatan lari = panjang langkah rata-rata $\times$ frekuensi langkah rata-rata.

Jadi, untuk meningkatkan kecepatan, kita perlu menambah panjang langkah, frekuensi langkah, atau keduanya.

Sayangnya, ketika ingin mempercepat, biasanya aku mencoba melangkah lebih lebar. Kesalahan yang sangat umum. Yang baik bagi sprinter belum tentu cocok bagi pelari maraton. Akibatnya, beberapa kali otot paha belakangku sedikit tertarik, sementara kecepatan keseluruhan tidak meningkat berarti.

Menurut banyak pelatih lari, kadens “ideal” adalah 180 langkah per menit. Pada Olimpiade 1984, pelatih Jack Daniels, namanya mudah diingat dan ia pelatih yang sangat terkenal, mengamati bahwa dari 46 pelari jarak jauh profesional, hanya satu yang kadensnya sedikit di bawah 180. Semua lainnya lebih tinggi. Pada pelari amatir, kadens hampir selalu lebih rendah.

Walaupun tubuh setiap orang punya ciri khas sendiri, angka menarik 180 langkah per menit ini menjadi semacam standar emas bagi pelari.

Melatih kadens tidak mudah, lama, dan membosankan. Awalnya juga terlihat agak lucu. Tadinya aku berlari seperti pelari biasa, lumayan bagus, meski tidak terlalu cepat. Tiba-tiba aku harus melangkah kecil-kecil.

Jadi, kalau tidak ingin mengejar kecepatan, mungkin tidak perlu. Tetapi kalau ingin lebih cepat, kita perlu mulai berlari mengikuti irama ketat di atas 170 langkah per menit. Ada aplikasi khusus, misalnya Metronom. Bunyinya berdetak bersemangat. Saat mendengar ketukannya, kita berusaha menggerakkan kaki tepat sesuai irama. Langkah menjadi lebih pendek, tetapi laju meningkat.

Aplikasi atau jam pintarmu hampir pasti bisa menentukan kadens. Sudah dilihat, dan angkanya 130-160, benar? Kalau begitu, kemungkinan besar kamu tidak akan langsung bisa berlari dengan kadens 180. Tapi keadaan bisa diperbaiki dalam beberapa tahap. Naikkan kadens perlahan, mula-mula sekitar 5%, lalu biasakan irama itu. Seiring hasil membaik, belajarlah dengan kadens sedikit lebih tinggi, lalu lebih tinggi lagi, sampai mentok di batas sendiri.

Mengapa ini bermanfaat? Dengan kadens tinggi, kita menghemat tenaga. Teknik ini lebih efisien dalam penggunaan energi. Kita tidak cepat lelah, sehingga bisa mempertahankan pace yang lebih baik lebih lama.

Latihan dengan metronom

Bisa dibayangkan berlari dengan metronom sangat berbeda dari berlari dengan musik. Kegiatannya bisa terasa muram dan monoton. Rasanya kecil kemungkinan kamu akan menjadi penggemar berat latihan ini.

Tapi beberapa kali lari sudah cukup untuk menangkap iramanya dan mulai mengulang ketukan itu di kepala. Ingatan otot juga cepat menangkap sensasi gerakan yang diperlukan.

Kita mengatur frekuensi ketukan, menentukan durasi, lalu mendengar hitungan yang sangat teratur sambil mencoba menyesuaikan langkah. Aku menyetel metronom sedikit lebih tinggi daripada kadens pada lari terbaikku dan mencoba melangkah tepat mengikuti irama itu.

Susah dilupakan, rasanya. Metronom terus berbunyi seperti tonggeret: teratur, keras kepala, tak bisa diajak tawar-menawar. Ia tidak peduli seberapa cepat aku berlari. Tapi mengikutinya memang membuatku berlari jauh lebih cepat.

Latihan sudah selesai, tapi di kepala masih ada burung kukuk yang tak mau berhenti berbunyi.

Supaya tidak perlu mendengarkan hitungan metronom, kita bisa mengunduh musik khusus, misalnya dari Apple Music atau layanan lain, yang mencantumkan kecepatan ketukan: 160 atau 170 bpm. Mungkin penggemar tulus musik ini tidak banyak, tetapi untuk latihan kadens sangat cocok... Meski begitu, kalau memang memerlukan penanda irama, aku lebih mudah berlari dengan metronom.

Tidak perlu memakai kadens itu sepanjang latihan atau pada setiap latihan. Kamu bisa memilih satu rentang waktu dan berusaha mempertahankan kadens sasaran di situ, lalu berlari dengan frekuensi langkah nyaman pada sisa waktu.

Aku tidak tahu pasti, tetapi kurasa yang diputar di earphone Kipchoge bukan musik. Lebih mungkin metronom.

Extra Mile

Ada ungkapan Inggris extra mile, secara harfiah “satu mil tambahan”. Biasanya berarti usaha lebih, perhatian ekstra, upaya melampaui yang biasa. Konsep ini dikenal luas dalam pelayanan dan pemasaran. To go the extra mile berarti melakukan lebih daripada yang diharapkan, memberi kejutan, melampaui ekspektasi. Memenuhi janji dengan murah hati, sampai berlebih. Misalnya membuat 3 rancangan untuk klien, bukan 2 seperti yang diharapkan. Membawakan biskuit tambahan bersama kopi meskipun tidak

dipesan. Menyelesaikan pesanan lebih cepat dan lebih baik dari dugaan. Singkatnya, merebut hati pelanggan. Sikap yang indah. Yang senang bukan cuma penerima kelebihan itu, tetapi juga orang yang memberikannya. Untuk lari, ungkapan ini rasanya cocok sekali, bahkan dalam arti paling harfiah. Kita keluar untuk berlatih dan berniat menempuh 10 km, tetapi semuanya berjalan begitu baik sampai merasa sanggup sedikit lebih jauh: tambahan 500 m, atau bahkan 1 kilometer. Mungkin satu mil penuh, sekitar 1,61 km? Rasanya pasti menyenangkan. Kita mengejutkan diri sendiri. Namun, extra mile tidak selalu harus menjadi kejutan. Bisa berupa sedikit tambahan volume mingguan, misalnya bukan 48 melainkan 50 km, yang sudah kita jadikan sasaran dan berhasil dituntaskan meski sempat ragu.

Intinya bukan jumlah kilometer. Intinya upaya melampaui diri sendiri. Sanggupkah kita memberikan usaha tambahan dan melewati batas diri, atau hanya memenuhi janji secara persis? Bisakah kita menciptakan keajaiban kecil, menyingkirkan malas dan kebiasaan menunda, lalu mengerahkan tenaga?

Sesekali hadiahkan satu extra mile kepada dirimu sendiri. Hadiahnya justru rasa senang karena berhasil melampaui diri. Manjakan dirimu. Buat dirimu sendiri terkejut!



Juni

Berlari pada musim panas
Latihan mingguan
Berbagai jenis latihan

06

Berlari pada musim panas

Paling suka aku berlari pada musim panas. Kapan lagi menambah volume dan kilometer kalau bukan saat udara hangat? Kita bisa bepergian dan berlari di tempat baru selama liburan. Semua lintasan terbuka, banyak sekali rute yang bisa disusun.

Pagi datang lebih awal. Kita bisa berlari dalam cahaya matahari di jalanan dan tepian sungai yang sepi, merasa seolah seluruh kota milik kita. Apalagi kalau siang nanti diperkirakan +30 °C, waktu nyaman untuk lari memang sekitar pukul 6 pagi. Terlambat sedikit menikmati udara segar, terpaksa berlari dalam panas.

Lari di tengah panas adalah ujian berat. Berkali-kali aku benar-benar memeras kaus setelah selesai. Aku hampir tidak pernah berlari sambil membawa botol air, tetapi ada hari ketika itu diperlukan. Kalau berlari siang, kacamata hitam dan topi juga perlu. Pokoknya, suhu tubuh dan keseimbangan cairan harus diperhatikan.

Lari musim panas bisa membuat kulit kecokelatan, terutama kalau berlari di tepi laut tanpa kaus. Praktis: separuh jarak satu sisi tubuh terkena matahari, separuh lagi sisi satunya. Supaya tidak terbakar, sebaiknya memakai tabir surya. Apalagi kalau berlari beberapa jam di bawah matahari.

Pada musim panas juga ada lomba resmi. Saat itulah kita mencari naungan dan berlari di sisi jalan yang teduh untuk sedikit mendinginkan tubuh.

Musim panas adalah waktu yang ideal untuk berlari.

Latihan mingguan

Di aplikasi lari tersedia bermacam statistik. Salah satu ukuran paling sederhana dan penting adalah jumlah kilometer yang ditempuh. Kita tahu jarak pada latihan sekarang, dan aplikasi bisa memberi tahu total bulan ini, minggu ini, tahun ini, atau periode lain.

Awalnya aku hanya memantau angka bulanan. Kalau mencapai 100-150 km, menurutku sudah cukup baik. Secara bawaan, NRC memang menampilkan hasil per bulan.

Pada bulan-bulan terbaik di tahun-tahun sebelumnya, beberapa kali aku berhasil melewati batas 200 km. Aku mengingatkannya sebagai masa yang berat. Karena tidak sedang mengejar apa-apa, aku tidak berusaha mengulang jarak itu.

Namun, suatu kali aku membaca artikel bahwa untuk menyelesaikan maraton dengan hasil yang bagus, kita perlu berlari 80 km per minggu. Kalau berlari 120-150 km sebulan, rata-rata mingguan sekitar 30-40 km, setengah dari yang diperlukan. Berarti perlu lebih banyak latihan.

Enam bulan setelah mulai berlatih, aku mencoba mencapai target itu: 80 km dalam satu minggu.

Kalau berlatih setiap hari, dalam 7 hari seminggu kita perlu rata-rata sedikit lebih dari 11 km per hari. Hasilnya 77-80 km, tepat seperti yang diperlukan. Setelah enam bulan latihan teratur, 11 km tidak lagi menakutkan. Kira-kira satu jam lebih sedikit per hari dan tidak terlalu mengganggu jadwal.

Kalau latihannya lebih jarang, jarak tiap sesi harus ditambah. Dengan 5 sesi, perlu 16 km setiap kali. Itu sudah lebih berat.

Aku mulai berlari sekitar 11 km, dan berhasil pada percobaan pertama. Memang, sebelumnya ada 6 bulan latihan harian. Ada yang

ringan, ada yang lebih berat, tetapi jumlahnya banyak. Jadi, keberhasilan ini bukan kebetulan. Rasanya hanya beban yang sedikit meningkat, semacam anak tangga berikutnya menuju tujuanku.

Tapi 80 km seminggu adalah angka ajaib yang mengubah segalanya. Cara lariku menjadi berbeda sama sekali, dan tubuhku mulai berubah nyata.

Metamorfosis tubuh setelah 80

Jarak 80 km per minggu cukup besar dan menuntut penyesuaian tubuh. Tubuh pun menyesuaikan diri. Sekitar dua bulan latihan seperti ini bisa membuat kita menjadi orang lain.

Anehnya, bau badanku berubah ketika mulai berlari lebih dari 80 km seminggu. Kurasa racun yang ada dalam tubuh setiap warga kota modern mulai keluar dengan deras selama lari dan tidak sempat menumpuk lagi karena latihan datang berturut-turut. Metabolisme kupacu, dan tubuh mulai membersihkan diri lebih cepat.

Setelah lari 5 atau 10 km, rasa haus tidak lebih besar daripada setelah mengobrol biasa selama satu jam. Kita sadar sudah kehilangan cairan dan perlu menggantinya. Namun, itu keputusan rasional, bukan jeritan tubuh.

Tentu berat badanku sudah turun banyak sejak awal tahun lari. Tetapi setelah 80 km per minggu, lemak di bawah kulit berkurang. Pembuluh vena mulai terlihat jelas di tangan, kaki, dan betis.

Melihat cermin, aku hampir tidak percaya sedang melihat diriku sendiri. Seolah aku diberi tubuh baru. Delapan puluh kilometer seminggu mengubah segalanya!

Setelah bertahan begitu selama 2 bulan, aku mendaftar maraton. Maraton di Nizhny Novgorod, pada akhir Agustus.

Berbagai jenis latihan

Jangan terus berlari di rute yang sama, dengan medan dan kecepatan yang sama. Setelah beberapa waktu tubuh akan terbiasa dan kemajuan berhenti. Kita seperti membeku dalam satu keadaan. Kemandekan itu mematahkan semangat karena cepat membosankan. Perlu variasi.

Ya, rute dan jarak perlu diubah. Pilih lari di tempat datar, berbukit, menanjak, menurun. Cobalah kecepatan berbeda, lebih cepat dan lebih lambat. Bahkan tanpa sistem tertentu, kita akan menghadapi beban beragam. Tubuh berusaha menyesuaikan diri dengan beban itu, dan dengan begitu berkembang.

Namun, kalau yang dibutuhkan bukan sekadar variasi melainkan pemahaman tentang apa yang ingin dilakukan hari ini, berikut beberapa jenis latihan yang bisa dipakai. Masing-masing bisa dibahas panjang dan dipelajari lebih dalam. Banyak sekali nuansanya. Untuk sekarang, singkat saja:

Lari jarak jauh

Sesuai namanya, ini lari jauh dengan jarak yang bertahap ditambah. Tidak ada pelari maraton yang menyarankan lebih dari 35 km dalam latihan. Sebab maraton penuh bukan latihan, melainkan jarak uji yang sesungguhnya. Kalau lari panjangmu sesekali mencapai 25-30 km, itu lebih dari cukup. Tidak perlu pace cepat. Biarkan lebih lambat daripada latihan biasa yang lebih pendek.

Untuk menghindari cedera, mulailah dengan pemanasan pada kecepatan rendah, lalu akhiri dengan pendinginan agar otot mengendur dan denyut jantung perlahan stabil. Secara intuitif jelas: ini latihan daya tahan.

Interval cepat

Ini latihan dengan puncak-puncak kecepatan singkat. Setelah pemanasan 5-15 menit dengan pace ringan dan denyut rendah, kita berlari cepat, pada kecepatan maksimal, tetapi hanya sebentar. Lalu beralih ke lari ringan untuk memulihkan napas dan denyut jantung. Setelah itu ulangi.

Misalnya, berlari secepat mungkin selama 2 menit, lalu ringan selama 1 atau 2 menit. Kemudian 2 menit cepat lagi dan 1-2 menit pemulihan sambil berlari ringan, tanpa berhenti. Begitu sebanyak 5, 7, atau 10 siklus, sesuai rencana dan kondisi tubuh.

Bebannya berat. Latihan ini khusus untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan anaerobik. Sebaiknya tidak lebih dari sekali seminggu.

Lari tempo

Latihan ini lebih pendek daripada lari jarak jauh, tetapi kita menentukan pace jelajah sasaran dan periode untuk melatih kecepatan. Sebagian latihan dilakukan dengan kecepatan normal yang nyaman, sebagian lagi cepat dan diusahakan bertahan lebih lama. Berbeda dengan interval, ketika kita berlari sebentar dengan pace maksimal lalu langsung memulihkan diri. Di sini, pace yang relatif tinggi dipertahankan cukup lama tanpa jeda. Barulah kecepatan diturunkan untuk pemulihan dan pendinginan di akhir.

Misalnya, kamu berlari 7 km. Kilometer pertama dan terakhir pelan, sedangkan 5 km di antaranya dengan pace cepat yang dipilih. Atau kamu berlari 15 km. Setelah pemanasan, 2 km dengan kecepatan normal, 3 km cepat, lalu 2 km normal lagi dan 3 km cepat. Setelah itu kembali dengan pace stabil.

Latihan seperti ini membantu meningkatkan kecepatan sekaligus daya tahan karena melatih tubuh menghadapi penumpukan laktat dalam darah.

Lari progresif

Gagasannya adalah berlari dengan pace stabil apa saja selama 30-40 menit atau sekitar satu jam, baru kemudian menaikkan kecepatan. Tubuh perlu belajar mempercepat bahkan setelah volume latihan yang besar. Dengan kata lain, kita melatih otot yang sudah lelah untuk menghasilkan performa lebih tinggi.

Itu versi klasiknya. Kalau masih pemula, mulailah dengan mencoba menempuh kilometer ketiga lebih cepat daripada dua kilometer pertama. Yang penting kamu sudah sedikit lelah, tetapi tetap mempercepat. Biasanya justru sebaliknya, kan? Mula-mula bersemangat, lalu lelah dan melambat. Jenis latihan ini membantu mengubah kebiasaan yang keliru itu.

Perlahan jarakmu bertambah, dan untuk membuat otot lelah juga diperlukan waktu lebih lama. Itu luar biasa dan menginspirasi. Kamu akan merasa girang!

Dari pengalamanku, untuk latihan ini lebih baik memilih rute yang bagian awalnya cenderung menanjak. Dengan begitu, tidak terlalu sulit menempuhnya pelan. Sebaliknya, bagian akhir menurun dan kita bisa melaju kencang. Tubuh punya ingatan otot dan memperoleh keterampilan berlari cepat setelah lelah, yang sebelumnya belum dimiliki.

Fartlek

Dalam bahasa Swedia, fartlek berarti “permainan kecepatan”, bermain dengan laju. Metode ini diciptakan di Swedia sejak sebelum perang. Intinya memindahkan beban dari zona aerobik ke anaerobik lalu kembali, untuk mempersiapkan tubuh bekerja dalam kondisi berbeda.

Fartlek lebih sering dilakukan di hutan, di atas tanah alih-alih aspal, dengan medan bervariasi sehingga mempercepat dan melambat terasa alami. Dalam fartlek, orang melatih lari cepat menanjak dan menurun.

Tetapi permainan kecepatan juga bisa dilakukan di stadion atau jalan. Lari dengan denyut maksimal diselingi lari pemulihan. Biasanya latihan ini tidak simetris, dan justru di situlah daya tariknya. Namun, ini latihan berat. Amatir sepertiku sebaiknya tidak melakukannya lebih dari sekali seminggu.

Latihan gabungan

Sebagian sesi bisa menggabungkan beberapa jenis lari.

Misalnya pemanasan, interval, pace sasaran, lari tempo, dan pendinginan dalam satu latihan. Atau pemanasan, lari tempo, sedikit bagian lambat untuk pemulihan, lalu interval dan pendinginan.

Latihan gabungan memang rumit bagi kami para amatir, tetapi sesekali boleh bereksperimen. Berbeda dengan fartlek, latihan ini direncanakan dengan jelas dan “simetris”.

Lari pemulihan ringan

Tentu ini lari lambat dan stabil dengan denyut rendah, yang tidak menghabiskan tenaga secara berlebihan.

Lari seperti ini diperlukan untuk masuk ke rutinitas latihan dan sangat penting bagi pemulihan setelah latihan atau lomba berat. Lebih baik daripada sekadar beristirahat di sofa, karena otot dan jantung tetap bekerja serta tetap aktif.

Ini bukan sekadar kilometer “kosong”, walaupun mungkin terlihat begitu. Ini latihan yang sangat penting untuk mengumpulkan energi lari. Kamu menabung koinlari, dan kamu memerlukan banyak.

Kapan harus menahan diri

Jenis latihan paling intens sebaiknya tidak dilakukan kalau pengalaman larimu belum banyak, misalnya kurang dari enam bulan, atau volume mingguanmu di bawah 40 km. Tunggu dulu. Capai 50 km lebih per minggu, barulah bereksperimen. Untuk sementara, pusatkan perhatian pada lari ringan dan lari panjang. Itu sudah cukup.

Jam lari

Ada banyak perangkat elektronik untuk pelari. Menurutku yang terpenting adalah jam pintar. Aku memakai Garmin, tetapi ada merek lain yang juga bagus, misalnya Suunto, Polar, Xiaomi, Samsung Gear, Apple Watch, dan lainnya. Ulasan dan perbandingan model juga banyak untuk dibaca. Seperti memilih sepatu, semua orang mengikuti selera sendiri.

Fungsi utama jam lari adalah menemani kita dan memberi penilaian independen terhadap latihan. Perasaan sering menipu. Kadang aku merasa berlari ringan dan tenang, tetapi jam menunjukkan denyut meningkat. Aku merasa cepat, tetapi jam menunjukkan lebih lambat daripada minggu lalu. Jadi, alat ini lebih layak dipercaya daripada perasaan subjektif.

Selain pace dan denyut jantung, jam mengukur banyak hal lain. Aku suka menganalisis kualitas tidur, jumlah langkah sehari, kadens, dan perubahan elevasi rute. Pagi hari, untuk tahu bagaimana aku “sebenarnya” beristirahat, kubuka Garmin Connect. Saat lari, kupakai jam untuk memantau zona denyut jantung.

Jam “biasa” dipakai demi gaya, gengsi, atau ekspresi diri. Harus cocok dengan pakaian dan suasana. Jam olahraga dipakai terus-menerus agar data tentang diri terkumpul sepanjang waktu. Berbeda dari jam lain, yang ini tidak ingin dilepas, siang maupun malam. Lama-kelamaan ia menjadi bagian dari diri kita. Aneh tetapi nyata, perlahan ia menyingkirkan semua jam lain dan menjadi satu-satunya. Metamorfosis yang tak terduga.

Untuk apa ikut lomba

Kalau kamu pelari profesional atau berpengalaman, mungkin tidak memerlukan pendapatku. Kamu sudah lama menjawab pertanyaan itu sendiri. Tapi kalau belum pernah ikut lomba, ketahuilah: ini seru, teman-teman. Seru sekali.

Suatu kali aku menonton serial Vikings dan bisa merasakan dengan sangat jelas campuran takut dan girang yang mungkin dialami prajurit abad pertengahan saat berbaris menunggu pertempuran. Hanya barisan depan yang melihat musuh. Yang lain cuma melihat punggung kawan dan mendengar gemuruh di suatu tempat di depan. Mereka bersiap, memeriksa senjata, mengambil posisi di tengah atau belakang, lalu menunggu semuanya dimulai. Mereka mendengarkan tubuh sendiri: jangan sampai gagal pada saat penting, otot kram, atau ligamen tidak tahan. Lalu kerumunan bergerak maju sambil saling menyemangati dengan teriakan. Mereka tahu ada pertempuran di depan dan nasib harus ditentukan sendiri. Mereka maju untuk menguji diri, kekuatan, dan keberuntungan. Viking,

orang Skandinavia, hidup dalam iklim keras. Dingin, basah, mungkin hujan. Pakaian tidak cukup membuat nyaman, tetapi tidak boleh terlalu tebal agar gerakan tetap ringan.

Berdiri di sektor D sebelum maraton, aku merasakan hal serupa. Hitung mundur berjalan, pendukung berteriak, para pelari menghitung detik bersama-sama, dan aku ikut menghitung. Lalu massa manusia mulai bergerak, mula-mula pelan, kemudian semakin cepat. Garis start terlihat, kita melangkah melewatinya, dan selesai: selanjutnya masing-masing mengurus dirinya sendiri. Berlarilah dan tunjukkan kemampuanmu. Garis finis, kalau berhasil mencapainya, akan memberi tahu seberapa baik dirimu.

Di aplikasi lari, kita bisa menekan jeda, berhenti, mengikat sepatu. Menekan jeda lalu masuk toilet kafe di tepi rute. Menekan jeda lalu minum. Dalam lomba resmi, tidak ada tombol jeda. Setiap detik yang hilang adalah milikmu dan akan dihitung. Tidak ada alasan harus menunggu lampu lalu lintas atau memberi jalan mobil sambil diam-diam mengatur napas. Tidak. Inilah hasil paling jujur, ketika kita harus memberikan 100% tanpa kompromi.

Dalam latihan, tidak perlu mengerahkan tenaga sepenuhnya. Justru dalam lomba resmilah kita menyerahkan diri sepenuhnya pada lari. Ini cara hidup berbeda untuk sepotong kecil waktu dalam hidup. Latihan disebut latihan karena tujuannya mempersiapkan sesuatu. Berat dalam latihan, ringan dalam pertempuran. Lomba sungguhan bukan latihan. Inilah saat untuk memeriksa apakah latihanmu baik, seberapa jauh kamu mengendalikan dan memahami diri, apakah ada kemajuan, dan apa yang bisa dicapai pada puncak kemampuan, bukan dalam mode santai. Ini kenyataan, bukan draf keberhasilan di masa depan.

Kita menantikan tanggal itu, mempersiapkan diri, dan ketika semuanya terjadi, rasanya seru. Seru sekali!

Berlari bersama teman

Aku tidak ingat bagaimana menempuh 10 km pertamaku. Tetapi setengah maraton pertamaku masih kuingat jelas. Aku takut tidak sanggup dan menyerah di tengah. Kuperkirakan rute di taman dan jumlah putaran, kusimpan sebotol air di tempat tersembunyi di belakang bangku. Setelah putaran pertama, aku duduk di bangku untuk beristirahat. Melelahkan dan tidak ada gunanya dari segi kesehatan. Kecepatannya rendah, sering berhenti, dan menjelang akhir aku sebenarnya berjalan, bukan berlari, sampai akhirnya jarak itu selesai untuk pertama kali. Hasilnya 2 jam 40 menit. Untuk beberapa waktu aku bangga sekali.

Tetapi bagi kepercayaan diriku, itu sama sekali tidak sia-sia. Hambatan psikologis runtuh, ketakutan mundur. Aku tahu, meski susah dan lambat, jarak itu akan bisa kutuntaskan tanpa memanggil ambulans atau taksi untuk pulang.

Sayangnya, 10 km pertama memang tidak kuingat. Namun, aku ingat beberapa kali hampir secara harfiah menggandeng teman untuk menempuh 10 km pertama mereka. Seorang teman sudah pernah berlari 5 dan 8 km, tetapi di treadmill pusat kebugaran. Secara fisik ia siap, tetapi belum berani menempuh genap 10 km di tepian sungai sendirian. Ia ingin ditemani. Di dalam ruangan kita bisa berhenti kapan saja, air selalu tersedia, ada pelatih yang berjaga memastikan tidak ada yang jatuh sakit. Semuanya serba nyaman dan terlindung. Sedangkan lari di taman adalah hidup nyata, dan belum tentu tenaganya cukup.

Kami datang ke Taman Gorky, berganti sepatu di dekat mobil, lalu berlari. Tepian sungai indah, pelari di mana-mana, cuaca bagus. Apa yang mungkin salah? Aku terus menyemangatnya dan menahannya agar tidak menyerah di tengah jalan. Semuanya berjalan baik. Ia

capek, basah kuyup, dan bangga. Penghalang di kepalanya mulai retak, lalu runtuh sama sekali.

Setahun kemudian ia menuntaskan maraton penuh. Lalu triatlon, Ironman penuh, bahkan ultramaraton di Afrika Selatan. Hebat sekali! Aku bangga pernah ikut mendorongnya mengambil langkah awal.

Lari adalah olahraga yang sangat pribadi. Tetapi ketika para pelari bertemu di rute, mereka mengangkat tangan untuk saling menyapa. Menurutku dukungan seperti ini bagian penting dari budaya olahraga ini.

Latihan dua hari berturut-turut

Aku punya hipotesis. Kalau kita berlari 10-11 km pada satu hari, lalu jarak yang sama keesokan harinya, kita sebenarnya sedang mempersiapkan setengah maraton, sebab dalam rentang sehari kita menempuh jarak itu. Memang ada istirahat panjang di antara kedua bagian, tetapi otot akan menganggap jarak ganda itu normal. Tubuh akan siap menghadapi tekanan ketika kedua jarak disatukan.

Baiklah, dua kali 11 untuk mempersiapkan 21 km tidak terlalu banyak bahkan untuk satu latihan. Tetapi kalau berlari dua setengah maraton berturut-turut, kita mempersiapkan maraton penuh.

Beberapa kali aku melakukan latihan ganda seperti ini dan berharap itu membantu. Yang terutama menyemangatiku adalah setengah maraton kedua bisa kutempuh dengan waktu dan kecepatan yang tidak lebih buruk daripada yang pertama. Berarti paruh kedua maraton sungguhan juga akan bisa dilalui dengan baik.

Namun, pada Juni, setelah melakukan dua setengah maraton berturut-turut, aku mengalami cedera ringan. Tidak langsung, tetapi tetap terjadi. Kurasa ada hubungan antara beban yang meningkat dan cedera kecil itu. Sekitar dua hari setelah latihan ganda, sekitar kilometer ketiga saat berlari, kakiku kram. Sambil terpincang aku memesan taksi pulang. Rupanya beban naik terlalu cepat. Selama sekitar dua hari aku berlari sesedikit mungkin, 2-3 km, lalu pulih.

KISAHNYA



Juli

Menilai kesiapan diri
Pernapasan
Merasakan jarak

07

Menilai kesiapan diri

Kalau secara umum kamu sehat, tidak sedang sakit, dan belum lama ini tidak mengalami keseleo atau patah tulang, kemungkinan besar kamu bisa menuntaskan setengah maraton, 21,1 km, bahkan hari ini. Jangan terkejut. Memang akan lama, menyakitkan, tidak nyaman, dan sebagian besar mungkin harus ditempuh berjalan. Namun, jaraknya tetap akan selesai. Setengah maraton masih berada dalam batas kemampuan manusia, dan kamu sudah siap. Seperti berjalan jauh dengan selingan lari pendek, tetapi tenaga kamu seharusnya cukup. Alam memberi kita cadangan ketahanan seperti itu.

Pertanyaan lainnya: seberapa cepat kamu menempuh 21 km itu? Tidak tahu. Karena itulah perlu mencoba agar tahu pasti. Tanpa persiapan, sebaiknya jangan melakukan hal semacam ini. Hasilnya tidak akan kamu sukai. Lebih baik sisihkan 3-4 bulan atau lebih untuk persiapan. Begitu mulai berlatih teratur, kamu akan segera mengenal batas nyaman pribadi, baik dalam kecepatan maupun jarak. Ketika bisa berulang kali menempuh 40 km atau lebih per minggu, kamu siap untuk setengah maraton. Hasilnya kemungkinan berkaitan dengan kilometer mingguan. Hubungannya terbalik: makin besar volume mingguan, makin singkat waktu yang diperlukan untuk menuntaskan jarak.

Bagaimana dengan maraton? Kurang lebih sama. Kalau kamu benar-benar sudah menuntaskan setengah maraton, berarti maraton pun sekarang bisa kamu selesaikan. Pertanyaannya tetap: berapa lama? Itu juga belum diketahui dan perlu dicoba. Namun, maraton pertama, berapa pun waktunya, tetap pencapaian pribadi dan rekor pertama pada jarak yang terhormat ini.

Menurutku, sasaran awal yang masuk akal adalah setengah maraton di bawah 2 jam 30 menit, lalu maraton di bawah 4 jam 30 menit.

Untuk itu diperlukan volume mingguan kira-kira di atas 40 km. Sasaran ambisius kedua: masing-masing di bawah dua dan empat jam. Perlu lebih dari 60 km per minggu. Selanjutnya bergantung pada ambisi pribadi.

Pernapasan

Saat muda, aku membaca tentang pelari Tibet yang mampu melakukan hal-hal menakjubkan.

Misalnya, biksu yang mempraktikkan tummo bisa mengeringkan seprai basah di tubuh mereka sambil berada dalam udara beku di pegunungan tinggi. Dengan mantra dan latihan konsentrasi khusus, mereka “menyalakan api batin”, menghasilkan banyak panas dan menghangatkan tubuh dengan tekad. Mereka berlomba mengeringkan seprai sebanyak mungkin pada malam dingin berbadai salju. Seprai dicelupkan ke lubang di permukaan air yang membeku, lalu dibalutkan pada biksu yang duduk bermeditasi. Dalam semalam mereka bisa mengeringkan 3 sampai 21 seprai.

Buku yang sama menceritakan pelintas cepat Tibet, lung-gom-pa. Mereka mampu menempuh jarak luar biasa di pegunungan tinggi dengan kecepatan yang sulit dibayangkan bagi pejalan kaki. Informasinya terpotong-potong dan sedikit yang diketahui dengan pasti. Orang Eropa hanya beberapa kali bertemu lung-gom-pa sungguhan, dan deskripsinya cukup dangkal.

Sejauh yang diketahui, inti latihan mereka adalah kemampuan berkonsentrasi sampai keadaan trans dan mantra khusus yang digumamkan selama perjalanan menakjubkan itu. Pada siang hari, lung-gom-pa harus memusatkan pandangan pada sebuah objek jauh dan bergerak menuju ke sana tanpa teralihkan, apa pun yang terjadi. Pemusatan kesadaran membawanya ke keadaan trans, dan jarak ditempuh secara mekanis.

Mantra adalah rangkaian bunyi, fonem, kata, atau kelompok kata dalam bahasa Sanskerta yang memiliki efek resonansi bagi pengucapnya. Dengan kata lain, bisa disebut sebagai irama pernapasan khusus.

Saat berlari, memang menyenangkan menemukan frasa mantra sendiri yang diulang dalam hati untuk menjaga irama. Frasanya sendiri tidak harus punya arti istimewa. Yang terutama bermanfaat justru efek pernapasan teratur itu.

Terus terang, aku tidak punya mantra ajaib untuk segala keadaan. Kadang aku mengucapkan “Se-Syo” dalam hati. Mantra terkenal adalah “so-ham”, mantra pernapasan: “so” untuk menarik napas, “ham” untuk mengembuskannya. Ada juga “ham-sa” dan “hey-ssyu”. Tapi kata seperti “pi-ro-zhok”-nama makanan Rusia berupa kue berisi-pun bisa diucapkan dalam hati, dan sebagainya.

Merasakan jarak

Tingkat persiapanmu menentukan bagaimana kamu merasakan batas beban yang masih normal. Pada awalnya, kamu hanya menyadari hari-hari ketika berlari atau tidak berlari. Setelah 5 km rasanya sudah “banyak”, sedangkan 3 km belum terasa begitu. Aku persis seperti itu.

Misalnya, aku ingat jelas peralihan dari satu jarak ke jarak berikutnya. Aku dan istriku sedang berlibur di Altai, dan aku berlari menyusuri jalan di sepanjang Sungai Katun. Tempatnya indah sekali, seperti gambar dari Gravity Falls: pinus, pegunungan, gemuruh sungai, bahkan ada menara air. Saat keluar berlari pagi, aku ingin mencapai sedikit lebih jauh daripada kemarin dan melihat apa yang ada di balik tikungan baru. Waktu itu aku bisa berlari 10 km lalu menjalani hari seolah tidak berlatih. Tidak ada kelelahan. Tetapi kalau 11-12 km, kaki sedikit pegal dan aku merasakan bahwa tadi

ada latihan. Rasa lelah ringan sepanjang hari. Keesokan harinya, setelah 10 km, kembali terasa seperti hari biasa. Ini pertengahan Juli, ketika aku mulai berlari 80 km seminggu atau sedikit lebih. Begitu tipis perbedaan antara 10 dan 11 km.

Penting mengetahui ambangmu saat ini: kapan kelelahan latihan belum terasa dan kapan mulai terasa. Kurasa kamu akan menyadari ambang ini perlahan bergeser menuju jarak yang semakin mengesankan.

Sayangnya, ini juga berlaku sebaliknya. Kalau latihan dikurangi, nanti jarak pendek pun kembali terasa membebani.

Rasa keseimbangan

Di bawah lidah dan rahang bawah kita terdapat sebuah tulang kecil berbentuk tapal kuda yang tidak berpasangan, disebut tulang hioid. Ia “menggantung” pada sistem otot dan merupakan giroskop alami kita yang sesungguhnya. Sangat penting bagi pelari.

Dari titik perlekatan tulang ini bergantung seberapa bebas kita bernapas, seberapa banyak tenaga dan kekuatan kita, serta bagaimana beban mekanis dibagi. Yang terutama penting bagi kita adalah apakah secara naluriah kita bergerak lurus, atau gangguan setelan giroskop batin ini membawa kita ke kanan, kiri, condong ke belakang, atau ke depan. Mengikuti tulang hioid, ruas tulang leher, bahu, dan kerongkongan bisa sedikit bergeser. Akibatnya, keseimbangan tubuh terganggu, otot kompensasi menerima beban tambahan, lengan bergerak tidak tepat, dan kelelahan datang lebih awal.

Coba benar-benar pejamkan mata, rentangkan lengan ke depan, lalu angkat lutut bergantian dengan bersemangat ke arah tangan. Lakukan 30-50 kali, lalu buka mata. Kalau masih tepat di tempat

semula, bagus, giroskopmu tersetel sempurna. Tapi kemungkinan besar kamu sudah berada di bagian lain ruangan atau bahkan menabrak dinding. Berarti tulang hiodid sedikit bergeser dan keseimbangan terganggu.

Dalam latihan gerak kecil itu, secara naluriah kamu memakai sebagian energi untuk tindakan yang tidak perlu, bergeser tempat. “Cacat” keseimbangan kecil ini tidak kritis di ruangan tertutup yang nyaman atau pada jarak pendek. Tetapi di hutan dan ruang terbuka, kamu akan terus terbawa ke samping dan kesulitan menentukan arah. Saat berlari, tubuh harus memperbaiki cacat kecil ini terus-menerus selama beberapa kilometer. Berarti banyak energi berharga terbuang. Kita bisa mencoba menghematnya.

Karena itulah sesekali aku mengunjungi terapis pijat-kinesiologi. Pekerjaannya menyeimbangkan tegangan dalam tubuh dan memperbaiki ketidakseimbangan. Ada bagian yang terlalu tegang, postur berubah, langkah sedikit tidak simetris, kaki agak mengarah ke dalam saat berlari. Setelah 20 km, efeknya akan terasa pada kondisi tubuh.

Dengan bekerja pada refleks, praktisi kinesiologi memengaruhi otot kaki, batang tubuh, punggung, bahkan otot yang melekat pada tulang hiodid. Dengan cara itu, terapis dapat mengembalikan keseimbangan tubuh, memperbaiki gangguan fisik atau emosional, dan banyak hal lain. Ini sangat berguna untuk menyetel tubuh secara halus dan meraih hasil lebih baik. Secara umum, kualitas hidup juga mendapat pengaruh baik.

Yoga dan lari

Umurku 45 tahun, dan aku sungguh tidak ingin cedera. Padahal itu sangat mungkin ketika kita banyak berlari. Aku tidak terlalu rentan cedera, tetapi keselamatan tetap harus dijaga.

Saat muda, kebetulan aku menggemari wushu dan taekwondo. Ada berbagai rangkaian peregangan di sana. Bahkan setelah berhenti bela diri, sesekali aku tetap melakukan latihan yang sudah biasa. Karena itu, sampai sekarang aku cukup lentur dan bisa mengikuti sebagian besar asana yoga.

Setelah lari intens, otot menegang, gemetar, atau kram. Aku pernah mendengar bahwa untuk menghindarinya, otot perlu diregangkan. Jadi, itulah yang kulakukan. Biasanya malam sebelum tidur, tetapi kadang langsung sesudah latihan, aku melakukan rangkaian peregangan paha belakang, split, dan sebagainya.

Entah orang lain bagaimana, tetapi setelah latihan panjang punggung dan lenganku kaku. Jadi, peregangan punggung juga kesukaanku.

Aku mencoba banyak aplikasi yoga dan memilih satu: Unagrande Yoga Club. Produsen keju lunak Italia mensponsori aplikasi dengan banyak pelajaran yoga ini. Bagus sekali, aku sangat suka.

Sejauh yang kutahu, yoga tidak punya perlombaan sungguhan atau kejuaraan antarnegara. Tidak ada klasemen untuk menentukan siapa yogi paling hebat. Orang-orangnya lebih suka saling membantu daripada bersaing. Seorang yogi belajar mengenali diri, tubuh, dan jiwanya, lalu terus berlatih. Kalau ada kemajuan, ia senang dan berlatih lagi, mungkin dengan sasaran pribadi yang baru. Kalau belum berhasil? Tetap berlatih. Ia tidak berusaha menaklukkan diri sendiri, melainkan menjadi lebih baik.

Idealnya, lari amatir juga begitu. Kecil kemungkinan kita akan menjadi juara dunia atau juara nasional. Jadi, lawan kita sebenarnya diri sendiri. Ada kemajuan? Rayakan, lalu tentukan sasaran berikutnya. Belum berhasil? Terus berlari. Tak perlu meratapi kekalahan yang sebenarnya tidak ada. Yang kita cari adalah kemajuan diri, bukan semata-mata rekor.

Yoga dan lari seperti Yin dan Yang. Di wilayah Yin yang terbesar ada sedikit Yang, dan di wilayah Yang yang terbesar ada sedikit Yin. Ketika berlatih yoga atau menjalani lari yang terasa pas, kita sama-sama bisa merasakan pemusatan diri, menyatu dengan dunia, menyadari setiap gerakan serta keselarasan dan keluwesan regangan setiap otot. Aneh, tetapi pada titik harmoni tertinggi, keduanya mirip.

KISAHNYA



Agustus

Perjalanan
Rute
Cara lain melihat dunia



Perjalanan

Berkat lari, aku melihat tempat-tempat yang sangat berbeda. Di antara yang paling romantis: aku pernah berlari di Lhasa, yang tingginya sekitar 3.650 m, jangan lupa, berat sekali! Di Paris dekat menara yang itu, di tepi samudra Maroko dan Marrakesh yang bernuansa abad pertengahan, di pegunungan Sochi, di Stone Town Zanzibar, di Bukhara dan Astana, serta di lereng Kilimanjaro.

Ke mana pun pergi, aku berusaha meninggalkan jejak rute di Nike Run Club.

Karena suka lari pagi, aku bangun lebih awal dan pergi menjelajahi sekitar, supaya sebelum sarapan sudah ada yang kulihat.

Salah satu alasan awal aku berlari adalah agar bisa menikmati perjalanan dengan lebih baik. Bukan alasan utama, tetapi termasuk yang pertama, dan tetap sangat penting.

Harus kuakui, bepergian adalah kegemaranku. Ketika memilih hotel di kota baru, aku melihat letaknya dan objek menarik mana yang bisa kudatangi sambil berlari, karena itu bagian dari rencana perjalanan. Bahkan kalau hotel tidak bisa dipilih, aku tetap mencari tahu ke mana aku bisa pergi dengan berjalan kaki, apa yang menarik di sana, lalu berusaha mewujudkannya.

Kalau bepergian tanpa berlari, biasanya tidak banyak tempat yang sempat kita lihat. Jalan pelan-pelan, bawaan kebanyakan, tujuan yang didatangi itu-itu saja. Pemandangan dari titik A ke titik B berganti begitu lambat sampai kita sempat bosan.

Rasanya, untuk setiap perjalanan menginap, yang perlu dibawa adalah sepatu lari, paspor, dan uang. Sisanya bisa dibeli di tempat tujuan.

Daya tahan manusia purba

Kumulai dengan fakta yang menyenangkan bagi kita semua: manusia termasuk makhluk dengan daya tahan fisik paling tinggi di planet ini. Daya tahan kita lebih besar daripada citah, beruang, kerbau, elang, atau buaya. Ya, hanya karena terlahir sebagai manusia, kamu dan aku sudah memiliki potensi daya tahan yang sangat baik.

Ceruk biologis nenek moyang pemburu kita adalah kemampuan mengejar mangsa dalam waktu lama. Terutama setelah melukainya, lalu terus mengejar sampai mangsa kehabisan tenaga. Kegigihan dan daya tahan menjadi alat dalam taktik berburu paling kuno dan berhasil.

Gerakan kita lebih hemat dibandingkan hewan, karena kita bergerak dengan dua anggota tubuh, bukan empat. Kita juga punya sistem pendingin canggih: kemampuan berkeringat. Volume paru-paru kita relatif besar, menjadikan kita pelari jarak jauh yang baik. Alam sendiri mempersiapkan lari sebagai kegiatan alami manusia.

Namun, daya tahan bukan sesuatu yang otomatis kita miliki sejak lahir. Yang ada hanya potensinya. Berbeda dengan hewan, manusia harus berlatih untuk mencapai hasil tinggi. Tanpa latihan kita kehilangan keterampilan ini, tetapi bisa memulihkannya lagi.

Aku sangat terkesan oleh bagian buku Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Humankind*, yang membahas perkembangan manusia pada masa prasejarah, sebelum pertanian dan produksi makanan. Penulis mengakui kecintaannya pada masa itu, dan rasa simpatinya menular kepadaku.

Menurut Harari, dalam beberapa hal manusia prasejarah jauh lebih berkembang dan cerdas daripada manusia modern. Di kepala mereka tersimpan peta wilayah berburu yang luas dengan rincian bentang alam yang luar biasa. Mereka mengenal dan bisa memanfaatkan banyak sekali tumbuhan dan jamur, memahami perilaku hewan,

serta pandai berimprovisasi. Mereka membedakan begitu banyak suara dan bau, sehingga otak mereka lebih besar daripada kita dan kemampuan berpikir abstraknya lebih tinggi. Mereka menyatu sangat dalam dengan kehidupan wilayah luas itu dan merasa nyaman di dalamnya pada musim apa pun. Menurut penggalian arkeologis, makanan mereka sangat beragam, mencakup banyak hewan dan tumbuhan. Berapa banyak tanaman layak makan yang bisa kamu temukan di hutan setelah belajar biologi di sekolah? Tidak banyak. Mereka bisa, dan keterampilan mereka sangat praktis.

Pemburu purba hidup cukup lama. Kalau tidak meninggal saat kecil atau akibat kecelakaan berburu, mereka bisa mencapai usia lanjut yang sebanding dengan usia tua sekarang. Tubuh mereka pun berkembang seimbang: cepat, lentur, tangkas, berdaya tahan tinggi, dan kuat. Bayangkan masyarakat berisi orang-orang kuat dan cerdas ini. Seleksi alam membentuk mereka demikian, dan gen mereka ada dalam diri kita.

Manusia hidup begitu selama ratusan ribu tahun. Artinya, tubuh kita terbentuk oleh evolusi untuk kehidupan seperti itu. Masa sesudahnya, domestikasi hewan, pertanian, revolusi industri, dan masyarakat modern, terjadi sangat cepat. Sayangnya, sebagian keterampilan alami hilang. Misalnya, penciuman tidak lagi sepenting dulu dalam kehidupan modern. Mengapa dan bagaimana itu terjadi adalah pertanyaan besar lain. Bacalah Harari, sementara kita kembali ke lari.

Aku sangat menyukai gambaran ideal masa lalu ini: manusia yang cepat, lentur, kuat, dan memiliki daya tahan tinggi. Keren, aku juga mau begitu! Harus kuakui, ketika berlari, melakukan yoga, atau mengangkat beban, aku merasa sedikit mendekati aktivitas fisik alami yang membentuk nenek moyang kita. Mereka sering lelah dan banyak bergerak, lalu makan dengan lahap. Bagus, aku juga akan begitu.

Berlari teratur juga membuat daerah sekitar rumah terasa jauh lebih luas. Kita menemukan jalan setapak dan jalan tembus yang dulu luput. Mulai hafal tanjakan yang nyaris tak terlihat, tempat genangan muncul sehabis hujan, semak yang sedang harum berbunga, pohon yang apelnnya mulai matang. Sedikit demi sedikit, peta di kepala menjadi lebih luas dan lebih rinci. Rasanya kita kembali mendekati cara hidup manusia yang alami: mengenal tempatnya, merasa selaras dengannya, hidup sepenuhnya.

Medan latihan dan perlombaan

Lintasan paling nyaman untuk berlari adalah yang rata. Belokannya sedikit atau tidak tajam, tanpa tanjakan dan turunan. Kita bisa menjaga kecepatan stabil dan hanya memperhatikan diri sendiri. Contoh lintasan buatan seperti itu ada di stadion.

Tetapi kalau bersiap mengikuti lomba besar, maraton atau setengah maraton, hampir pasti medannya lebih menarik dan sensasinya banyak yang baru.

Berlari menanjak benar-benar berat. Jantung bekerja jauh lebih keras, otot mendadak cepat lelah. Kalau tidak dilatih khusus, kecepatan turun dan sedikit kepanikan mulai datang.

Temanku suka berlatih di Taman Gorky, dengan jalur lari mengikuti sungai. Perubahan ketinggian kecil dan cukup landai. Akibatnya, meskipun volume latihan bagus, ia tidak siap menghadapi tanjakan Maraton Moskwa. Hasilnya sangat mengecewakan. Moskwa berdiri di atas perbukitan, dan bukit-bukit itu terasa sekali dalam lari panjang. Total kenaikan elevasinya lebih dari 370 m, banyak. Penggemar trail mungkin tertawa, tetapi bagi pelari “datar” biasa ini

ujian. Dalam lomba kota lain pun, perubahan ketinggian hampir pasti cukup besar.

Dari situ aku mengerti bahwa tidak baik terpaku pada satu atau dua rute latihan dengan sedikit perubahan elevasi. Sebaliknya, kita perlu memantau total tanjakan dalam latihan dan lebih sering memilih rute berbeda dengan perubahan elevasi berbeda. Namanya juga latihan, untuk mengasah beragam keterampilan.

Untuk menjaga kecepatan saat menanjak, langkah harus lebih pendek dan kadens diusahakan meningkat, kaki bergerak lebih cepat. Di sisi lain, tanjakan itu ada untuk semua orang, bukan hanya kita. Semua menghadapi kesulitan yang sama. Jadi, ada peluang melewati beberapa pelari yang tidak melatih manuver ini.

Sebaliknya, di turunan kita bisa melaju kencang. Yang penting jangan jatuh. Aku suka sekali mengambil langkah besar, menurut ukuranku, saat menurun. Rasanya gravitasi bekerja untukku dan aku bisa sedikit memakai “kode curang”. Setiap langkah cepat di turunan membawaku lebih jauh daripada biasanya. Artinya, saatnya mempercepat dengan langkah lebar.

Sepatu lari

Oh, topik indah yang layak mendapat satu buku sendiri. Sneaker adalah fenomena besar dalam budaya populer. Alas kaki ternyaman yang terus diusahakan manusia. Banyak orang mengekspresikan diri melalui sepatu, jutaan model untuk setiap selera.

Tetapi hanya sebagian, khususnya sepatu lari, dibuat untuk olahraga. Bahkan dalam segmen ini ada mode tersendiri. Banyak tim insinyur, desainer, dan ahli kinesiologi merancang model baru serta bereksperimen dengan bahan demi menciptakan yang ideal. Model unggulan berubah dari tahun ke tahun dan terus menembus batas

baru. Hampir pasti kita bisa menemukan model khusus yang sesuai dengan anatomi unik dan pola latihan kita.

Bagi pelari, memilih sepatu merupakan obsesi yang dijalani dengan sepenuh gairah. Sebab pilihan yang tepat membantu menghindari cedera dan meningkatkan hasil secara berarti.

Dalam kejuaraan besar dan Olimpiade, ada perlombaan tidak resmi: sepatu apa yang paling sering dipakai tim dan atlet pemenang? Jadi, ada klasemen medali produsen sepatu, lengkap dengan pemimpin dan pendatang baru ambisius. Menarik melihat sepatu yang dipakai tim dan atlet favorit. Dunia sepatu tersendiri.

Soal merek, silakan pilih yang disukai masing-masing. Tetapi dari segi fungsi, bagiku pembagian minimalnya seperti berikut:

Sepatu sehari-hari: sepatu dasar yang jadi andalan untuk latihan. Dipakai untuk sebagian besar latihan dan paling cepat aus. Sebaiknya model yang cukup sederhana dan andal untuk aspal atau kerikil, stabil di berbagai permukaan.

Sepatu ringkas: untuk pusat kebugaran dan perjalanan. Aku punya sepatu yang keunggulan utamanya ringan, mudah dikemas dalam koper atau tas lalu dibawa. Tuntutannya tidak tinggi. Yang utama mudah diangkut agar tersedia ketika dibutuhkan, bahkan saat harus menghemat ruang. Tentu di treadmill kita juga bisa memakai sepatu dasar. Tetapi tetap menyenangkan punya sepasang sepatu ringkas untuk perjalanan dan keadaan khusus.

Sepatu hangat untuk musim dingin: sayangnya musim dingin memerlukan alas kaki khusus dengan lapisan penghangat tambahan, supaya tidak membeku pada suhu, misalnya, -20°C . Tentu tidak akan menjadi sepatu cepat, kemungkinan berat, tetapi kita tetap bisa berlari saat musim salju. Perlu sol bertekstur kuat dan andal agar tidak tergelincir di es. Jadi, sepatu ini bukan untuk kecepatan, melainkan untuk menjaga latihan tetap berjalan.

Sepatu tahan air: untuk hujan dan lari trail. Harus punya lapisan penolak air serta tonjolan sol yang kuat supaya kita bisa berlari di jalan setapak hutan dan medan tanah yang sulit di alam.

Sepatu lari terbaik: untuk perlombaan dan lari uji. Boleh lebih mahal, asalkan seringan mungkin dan memiliki efisiensi energi terbaik.

Untuk tujuan inilah pelari membeli sepatu karbon yang sedang populer, dengan sisipan yang memantul. Sepatu ini punya batas jarak pemakaian selama sifat istimewanya bertahan. Tetapi dengan sepatu ini kita memang bisa menempuh jarak tercepat kita.

Misalnya, saat pertama membeli sepatu karbon, penjual mengingatkan masa pakainya 200 km. Kucoba dalam lari uji 10 km. Setelah itu hanya kupakai pada lomba terpenting, dan setiap kali aku mencatat rekor pribadi.

Jadi, sekitar lima pasang sepatu berbeda diperlukan agar merasa menjadi pelari yang siap. Sesudah itu urusannya ekspresi diri dan prioritas.

Saran umum memilih ukuran sudah diketahui semua: sepatu sama sekali tidak boleh menjepit kaki. Sebaiknya sepatu lari sedikit lebih besar, sekitar setengah ukuran, daripada alas kaki sehari-hari. Salah memilih, kita akan berkenalan dengan kuku rusak dan kemungkinan cedera.

Perlengkapan 1

Terus terang, lari membutuhkan perlengkapan minimal. Sepatu sederhana apa saja, kaus sederhana apa saja, celana sederhana apa saja. Selesai. Tapi itu seperti standar hidup minimum. Lalu seperti apa standar maksimumnya? Sepertinya pertanyaan ini tidak akan

pernah mendapat titik akhir, karena perlengkapan baru bisa diciptakan tanpa batas.

Sepatu sudah dibahas. Tapi untuk sepatu pun ada aksesoris khusus: bantalan tumit. Potongan kecil karet lunak yang diletakkan di bawah insole agar benturan di tumit lebih lembut. Kumasukkan ke sepatu utamaku yang berbusa React, dan nyamannya sampai sempat kulupakan. Setelah mencuci sepatu, bantalan itu tidak kupasang kembali. Latihan berikutnya terasa jauh lebih menyakitkan. Kita cepat sekali terbiasa dengan yang enak. Jadi, selain sol lembut, sepatu bisa punya bantalan terpisah seperti ini. Ada juga pemisah khusus di antara jari kaki agar tidak saling bergesekan.

Tentu boleh berlari dengan kaus kaki biasa, tetapi ada kaus kaki khusus lari. Sebagian memberi kompresi, sebagian punya bantalan agar punggung kaki tidak lecet. Kaus kaki lari lebih aktif mengalirkan kelembapan sehingga kaki tidak pengap. Bahan khusus dipakai untuk mencegah lepuh. Ada kaus kaki bermembran yang mengeluarkan kelembapan dari dalam tetapi menahan air dari luar. Ada yang menopang tendon Achilles dan pergelangan kaki, bertumit diperkuat, atau memberi perhatian khusus pada jari. Jadi, kaus kaki lari juga berguna. Yang pendek cocok untuk musim panas atau pusat kebugaran. Ada pula yang tinggi sampai lutut dengan kompresi, serta yang tebal dan hangat untuk musim dingin.

Naik sedikit, ada sleeve kompresi betis. Penemuan luar biasa, prinsipnya sama seperti penyangga elastis. Sleeve ini membungkus betis sangat rapat dan memberi sokongan tambahan. Karena menahan otot dengan erat, sleeve membantu aliran darah dan pembuangan laktat lebih cepat. Hasilnya, lebih sedikit lelah, pemulihan lebih cepat, bengkok berkurang, risiko varises lebih kecil, kram dan kejang lebih jarang. Singkatnya, keajaiban lari, asalkan ukurannya tepat. Ada satu lagi: kalau dibeli saat baru mulai berlari, setelah beberapa waktu kita menyadari ukurannya terlalu kecil. Otot

betis tumbuh! Sleeve bisa dipakai di bawah celana panjang atau dipadukan dengan celana pendek.

Pernah kaki kiriku cedera ringan, dan aku hanya bisa tetap berlari dengan sleeve kompresi. Aku mulai memakainya di kaki kiri saja. Tetapi para ahli menjelaskan bahwa itu tidak boleh: kompresi harus sama di kedua kaki, kalau tidak bisa muncul cedera lain. Aku tidak menguji pendapat itu dan sekarang selalu memakai sepasang.

Terus terang, awalnya aku malu memakai tights. Takut terlihat aneh. Lama-lama terbiasa, dan sekarang itulah pakaian lari favoritku. Celana olahraga yang ketat. Sangat ketat, sampai ada jenis kompresinya. Sebagai gantinya, aerodinamis, lentur, nyaman bukan hanya untuk lari tetapi juga peregangan. Biasanya tights menjadi lapisan pertama, bahkan satu-satunya. Aku punya yang panjang, ideal untuk musim semi dan gugur, serta yang lebih pendek, ukuran 3/4 sedikit di bawah lutut, membiarkan betis terbuka. Pas untuk musim panas atau pusat kebugaran.

Tights sedikit menekan paha sehingga gerakan lebih terasa. Biasanya juga ada kantong kecil yang bisa ditutup, praktis untuk kunci, kartu, atau barang kecil lain. Sering kali kantong itu di belakang, tepat di tengah pinggang. Letaknya tidak biasa dibandingkan pakaian sehari-hari, tetapi saat lari sangat nyaman. Di situlah barang tidak mengganggu dan tidak menggesek kulit.

Sering ada ritsleting di bagian bawah, di betis, yang berguna untuk ventilasi. Atau kaki bisa dibungkus rapat di atas kaus kaki panjang. Ada pula tights hangat dengan lapisan fleece untuk cuaca dingin. Sangat nyaman.

Tas pinggang lari luar biasa praktis: bisa memuat ponsel, kunci, gel energi. Tas besar mengganggu gerakan, jadi semakin kecil semakin baik. Pelari yang belum berpengalaman menggenggam ponsel karena mudah untuk mengganti musik, melihat hasil di aplikasi, dan menekan jeda. Tetapi kebiasaan menggenggam ponsel merusak

gerak lengan dan menghabiskan tenaga tambahan. Jadi, lebih baik membiasakannya masuk tas pinggang.

Celana pendek lari berbeda dari celana tinju, renang, dan lainnya. Meski begitu, tidak terlalu khusus. Intinya jahitan tipis agar tidak bergesekan. Aku suka celana dua lapis, yang selain lapisan luar terlihat juga punya struktur bagian dalam. Pakaian dalam pun sebaiknya berjahitan tipis agar tidak lecet, terutama untuk lari panjang.

Satu trik: di kantong kecil tights, celana pendek, atau tas lari, aku selalu menyimpan kartu nama untuk berjaga-jaga kalau terjadi sesuatu. Biasanya aku berlari tanpa paspor di saku, kurasa seperti semua orang normal. Tetapi kalau tiba-tiba sakit atau tertabrak, aku ingin orang yang lewat bisa mengenaliku dan tahu harus menelepon ke mana. Toh para pelari tampak mirip semua!

Perlengkapan 2

Toko olahraga menjual penutup leher ringan berbentuk tabung. Yang paling terkenal Buff. Pilihannya luar biasa banyak, untuk segala selera dan keadaan: hangat, ringan, mikrofiber, memberi sensasi sejuk, dan masih banyak lagi. Ada seri bergambar kota, gunung terkenal, motif, atau polos. Aku ingin menyusuri Camino de Santiago, jadi kubeli beberapa bergambar rute Santiago de Compostela. Buff berguna pada musim apa pun: melindungi leher dari dingin atau pernapasan dari udara beku, bisa dipasang di kepala untuk hujan atau matahari. Tentu, rasanya ingin dipakai bukan cuma saat lari.

Ada kacamata hitam khusus lari, bermacam visor, jaket hujan khusus yang ringan sekali dan tetap mengalirkan udara, praktis dibawa bepergian. Ada juga atasan lari khusus, hoodie, dan sweatshirt.

Kaus lari akan kubahas tersendiri. Di sini, tentang atasan berlengan panjang. Ada juga yang dibuat dengan panel kompresi. Tetapi tugas utamanya memberi ventilasi pada tubuh yang memanaskan dan mengalirkan keringat. Sayangnya, aku belum menemukan atasan lengan panjang khusus lari yang menjadi favorit. Aku lebih suka model ketat untuk bela diri. Tidak membuat lecet dan cukup nyaman untuk latihan musim semi dan gugur.

Katanya, orang Siberia tidak kedinginan bukan karena mereka tidak takut dingin, melainkan karena berpakaian dengan benar. Tepat sekali. Kadang saat musim dingin kita merasa mustahil berlari. Dingin begini, siapa yang mau berolahraga di luar? Tetapi ada jaket bulu khusus lari, tanpa lengan seperti rompi atau berlengan panjang. Bentuknya begitu keren dan tegas sampai kita ingin keluar berlari hanya untuk memamerkannya.

Aku ingin menambahkan bahwa secara pribadi aku nyaman berlari dengan kupluk olahraga ringan yang menutupi telinga sepenuhnya. Membantu mengatur suhu, menjaga earphone tetap di tempat, dan membuatku tidak memikirkan rambut. Aku begitu terbiasa sampai memakainya sepanjang tahun, bahkan saat panas.

Jari tangan lebih cepat dingin daripada bagian tubuh lain. Ketika tubuh mulai kedinginan, ia “mematikan” organ satu per satu, dari yang kurang penting ke yang lebih penting, menghemat pasokan darah. Dalam hal ini tubuh menganggap ujung anggota gerak, terutama jari, sedikit kurang penting, sehingga lebih dulu dingin. Jadi, sarung tangan berguna. Pada musim gugur dan semi aku memakai model tanpa ujung jari, kadang sarung tangan CrossFit. Tetapi saat musim dingin harus beralih ke model tertutup penuh.

Sesuai cuaca, berbagai pakaian bisa dan perlu dipadukan menjadi lapisan. Tights dan atasan lengan panjang bisa menjadi lapisan pertama yang menempel pada tubuh. Di atasnya bisa ditambah celana pendek dan kaus. Dengan lapisan kedua, kita sudah bisa

berlari pada suhu lebih rendah. Tambahkan hoodie atau rompi bulu, jadilah lapisan ketiga. Aturan utamanya: ketika keluar rumah, seharusnya terasa sedikit sejuk.

Dengan begitu, ketika tubuh menghangat saat latihan, kita akan nyaman. Kalau salah memilih dan terlalu tebal, kita berkeringat dan berisiko masuk angin.

Untuk warna pakaian lari, aku memilih yang seterang mungkin, bahkan mencolok menyilaukan. Bukan soal gaya atau selera pribadi. Yang penting kita mudah terlihat oleh pengemudi dan pesepeda saat gelap, baik di alam maupun di kota. Warna neon yang berteriak, jingga, merah muda, hijau limau, adalah cara membuat latihan lebih aman.

Daftar pakaian olahraga belum selesai, tetapi sudah cukup banyak. Jadi, di rumah kusiapkan rak khusus untuk koleksi kaus, tights, kaus kaki lari, dan perlengkapan lainnya. Omong-omong, pakaian dari rak inilah yang paling sering masuk cucian.

Rute asing di sekitar rumah

Berlari di rute yang sama terus tidak terlalu menarik. Memang, lintasan stadion sangat nyaman dari segi permukaan, tidak ada perubahan elevasi, dan kapan saja kita bisa berhenti lalu pulang. Tetapi kalau punya rasa ingin tahu dan mencintai hidup, itu agak membosankan.

Lama-lama kamu akan memutuskan mengubah sedikit rute biasa, mengubah jarak, dan perlahan di sekitar rumah terbentuk jaringan jalur yang sudah kamu injak. Kamu mulai berlari lebih jauh, mengintip tempat asing, menemukan halaman, jalan, taman kecil, jembatan, atau jalan tembus baru. Lari memungkinkan kita melihat kota yang biasa mengelilingi kita dengan cara baru sama sekali.

Tak lama kemudian aku sudah punya beberapa rute andalan. Dari situ aku bisa memperkirakan jarak dan berapa lama akan pergi. Dan betapa banyak tempat yang baru kutemukan! Kandang merpati yang tersembunyi, kawasan loft kecil dekat rumah, deretan garasi, fasad bangunan yang tak biasa. Daerah yang tadinya kukira sudah kukenal ternyata masih menyimpan banyak hal. Lari membawaku mengenalnya lebih dekat.

Kalau ada taman di dekat rumah, kemungkinan kamu hanya mengenal jalur utamanya yang nyaman dan ramai. Tetapi kalau berlari di taman, terutama yang besar, lama-lama kamu menemukan banyak pemandangan baru, jalan setapak tak terduga, pintu masuk dan keluar yang tidak disangka, serta burung dan hewan yang dulu tidak terlihat.

Dan tentu saja, sudut pandang baru yang indah terhadap bangunan atau bentang alam yang sudah dikenal.

Saat berlari, pemandangan berganti lebih cepat. Dalam waktu yang sama, lebih banyak hal tertangkap mata daripada biasanya: pohon, rumah, merpati, tupai, petak bunga, jalan setapak. Lebih banyak yang terlihat, lebih banyak pula yang bisa ditemukan.

Makin banyak berlari, makin banyak pengalaman.

Taman sepanjang musim

Dulu aku tinggal dekat sebuah taman. Di sanalah aku mulai berlari. Rutanya diawali turunan panjang yang landai, kira-kira satu kilometer, melewati panggung terbuka di lereng bukit. Setelah itu jalurnya melingkar lebar, menyeberangi sungai kecil, lalu menyusuri jalan tanah di antara pepohonan dan tempat bermain. Jalan mulai bercabang, kemudian menyatu dengan jalur aspal lebar yang ramai oleh orang berjalan dengan kereta bayi. Ujungnya gerbang di sisi seberang taman. Di sana aku berbalik. Sebagian jalan tadi kutempuh

lagi, lalu kubelokkan langkah ke setapak sempit di tepi danau. Jalur itu naik-turun tajam melewati sekitar sepuluh bukit kecil. Aku menyeberangi aliran yang mengisi danau, melintasi lapangan untuk mengajak anjing berjalan, lalu melewati rumpun birch. Sampai lagi di titik awal. Kira-kira 6 km semuanya. Jadi, kebanyakan lariku waktu itu ya sekitar 6 km: satu putaran.

Dari jendela apartemen, aku bisa melihat taman itu dari atas dan mengamati perubahannya sepanjang tahun. Tapi berada di dalamnya, merasakan pergantian musim dari dekat, jauh lebih memikat. Sejak mulai berlari, aku makin sering masuk ke taman itu. Rasanya lain sama sekali.

Aku mulai berlari pada musim panas, saat taman sedang hidup-hidupnya: ramai, teduh, dan kering. Lalu daun-daun menguning, jarak lariku bertambah, dan aku punya lebih banyak waktu untuk melihat alam berubah pelan-pelan. Daun berguguran, tupai, bebek-romantis sekali. Dari satu lari ke lari berikutnya, taman itu seakan makin transparan. Sampai suatu hari aku bahkan tak bisa memulai latihan. Turunan landaiku tertutup selapis es tipis yang licin sempurna. Kaki meluncur ke segala arah. Setelah tergelincir sepanjang 20-30 meter, kuputuskan untuk tidak menantang nasib. Aku pergi membeli sepatu musim dingin. Begitulah aku mendapat Nike Lunarglide Flash tahan air pertamaku. Cengkeramannya di es terasa seperti di aspal-setidaknya begitulah kesanku waktu itu. Keesokan harinya, dengan puas aku menyalip para pejalan kaki yang terpeleset, hampir tanpa mengurangi kecepatan.

Kemudian taman tertutup salju, udara makin membeku, dan jalur yang bisa kulewati makin sedikit. Tidak setiap kali aku bisa menyelesaikan putaran lama. Tapi hutan musim dingin begitu bersih dan indah. Sepatu berwarna cerah di atas salju bersih, dahan-dahan sarat salju menaungi jalan. Aku terus mengumpulkan kilometer sambil berpikir: tanpa kebiasaan lari, semua ini akan terlewat begitu saja.

Lalu datang musim semi. Aku berlari memutar genangan, melihat bunga pertama, daun pertama, lebah besar atau kupu-kupu pertama, sebelum orang lain menyadarinya. Penemuan-penemuan kecil itu kuceritakan kepada anak-anak. Bagi mereka, akulah pembawa kabar pertama bahwa musim semi telah tiba.

Kita sering bilang ingin lebih dekat dengan alam. Tapi di dalam mobil kita melaju terlalu cepat untuk melihat musim berganti. Jalan kaki ke halte terdekat pun terlalu singkat untuk menangkap perubahan kecilnya. Berlari di taman, menyusuri sungai, melewati taman-taman kecil dan halaman jauh dari rumah-semua itu membuat dunia di sekitar terasa lebih luas. Perasaan yang sulit dilupakan.

Kalau berlari setiap hari, setiap hari itu akan tinggal dalam ingatan dan arsip latihanmu.

Tempat-tempat terkenal

Makin banyak berlari, makin banyak pengalaman. Salah satu keuntungan luar biasa dari lari adalah kesempatan melihat tempat-tempat terkenal dunia dari sisi tak terduga.

Panitia maraton kota biasanya menyusun rute untuk memperlihatkan sisi terbaik kotanya. Dalam 21 atau 42 km, kita bisa melihat arsitektur pusat kota dan kawasan-kawasan yang paling mereka banggakan. Jarang ada kesempatan berwisata seperti itu: begitu banyak tempat dalam sekali jalan. Entah di London, Berlin, Sankt-Peterburg, atau Barcelona, kita bisa menikmati begitu banyak wajah kota itu dalam satu hari. Tak terlupakan!

Di luar maraton pun kita bisa merancang tur sendiri dan mendapat pengalaman yang tidak ada duanya. Kadang rasanya seperti film. Berkali-kali saat berlari aku merasa masuk ke sebuah adegan, dengan segala sesuatu di sekelilingku sebagai latar yang begitu nyata.

Sekitar dua tahun sebelum tahun lariku, aku terbang ke Tibet untuk melakukan kora mengelilingi Kailash. Rombongan kecil kami terbang lewat Guangzhou ke ibu kota Tibet, Lhasa, lalu akan naik bus ke utara menuju Kailash. Tetapi Lhasa sendiri tentu sangat menarik. Kota kuno yang banyak kubaca, tempat aku bermimpi melihat Istana Potala, kediaman Dalai Lama. Istana yang itu, yang muncul dalam *Seven Years in Tibet* bersama Brad Pitt.

Lhasa terletak sekitar 3.650 m di atas permukaan laut. Bagi orang dataran rendah yang belum terbiasa, bernapas di sana berat. Kalau rentan, penyakit ketinggian langsung menyergap begitu turun dari tangga pesawat. Kepala berdengung, berjalan beberapa langkah saja sudah lelah. Ingin berhenti mengatur napas. Awalnya kita bergerak pelan seperti di dalam air dan merasa agak mabuk.

Untungnya, tubuh cukup cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Mula-mula udara tipis membuat darah mengental. Jantung kesulitan mendorongnya ke kapiler dan tubuh terasa lemah. Tetapi perlahan komposisi biokimia darah berubah dan kita semakin terbiasa dengan kenyataan baru. Lagi pula, di Lhasa ada banyak anak, orang tua, dan pedagang yang hidup seperti biasa. Kita sadar bahwa hidup di sini mungkin. Hanya perlu bersabar sedikit, semuanya akan membaik.

Pada malam pertama di ketinggian, kepala sakit. Karena belum terbiasa, tidur sulit, suara jalan terasa asing, mimpi gelisah, napas sesak. Tetap saja, berada di tempat penuh misteri seperti ini sangat menggetarkan.

Sekitar pukul 6 pagi, aku memakai sepatu, memeriksa peta, lalu berangkat menemui Istana Potala. Kota masih tidur, mobil pun jarang. Aku berlari menyusuri jalan tua sambil membayangkan karavan yak yang pernah lewat di sana. Di ketinggian, di udara setipis itu, warna-warna terasa lebih tajam. Kuningnya jauh lebih kuning daripada di tepi laut. Birunya-luar biasa biru.

Sayangnya, aku berkali-kali harus berhenti dan berjalan. Napasku tersengal sekali. Kulewati seorang polisi yang tampak bosan dan pekerja-pekerja pertama yang sudah sibuk bergegas. Kulihat orang-orang mendengarkan musik dari pengeras suara besar, berkumpul mengelilinginya atau duduk di bangku di dekatnya. Rasanya semua orang sedang merekam pesan suara di ponsel.

Tak perlu berkelok menyusuri jalan yang rumit: jalan utama membawaku langsung ke Potala. Istana itu berdiri dalam cahaya matahari terbit. Luar biasa. Bagaimana kemegahan seperti ini bisa dibangun begitu tinggi, di tengah bentang alam yang begitu tandus? Di antara orang-orang Tibet yang bergegas, aku berdiri di depan pintu utama dan merasa bahagia. Seolah berada di dalam film. Padahal semuanya nyata.

Dalam perjalanan pulang, kulihat anak-anak kecil berseragam sama berkumpul di depan sekolah. Orang tua mengantar mereka, mengecup selamat tinggal, menyerahkan bekal sarapan. Manis sekali pemandangan itu.

Cuma lari pendek, sekitar 5-6 km, dan sebelum sarapan aku sudah kembali ke hotel. Aku telah melihat Potala dalam cahaya yang tak biasa, menyaksikan keseharian kota, polisi, para pedagang. Sementara itu, teman-teman rombonganku masih menyikat gigi di kamar hotel yang serba standar. Rasanya aku penjelajah, orang yang lebih dulu mengintai jalan bagi rombongan kecil kami. Cuma lari? Ya. Tapi ada rasa hidup yang khas di dalamnya, yang baru kutemukan berkat lari.

Hari itu kami mengunjungi Potala bersama pemandu, masuk ke dalam dan naik ke temboknya. Hebat. Tapi tanpa pertemuan pagi tadi, pengalamanku tak akan lengkap. Dan bagian itu cuma aku yang punya!



September

Seks dan lari
Lari di stadion ala Yasso
Kaus yang dibeli sendiri

09

Seks dan lari

Suatu kali, dalam buku tentang berbicara di depan umum, aku menemukan bab tentang seks dalam kehidupan pembicara. Isinya kira-kira bahwa seks teratur membantu konsentrasi dan secara umum memperbaiki suasana hati pembicara. Kupikir, “Ya ampun, ternyata seks bisa dimasukkan ke mana saja, ke buku apa saja.”

Paham maksudku?

Di kota, banyak orang bekerja sambil duduk. Darah tersendat di daerah panggul, dan itu bisa memengaruhi ereksi. Tapi kalau rutin berlari, masalah ini tidak ada. Peredaran darah di panggul saat lari luar biasa bagus. Jadi, lari tidak akan merugikan, malah mungkin membantu mencegah masalah dan memperbaiki yang sempat terganggu.

Kurasa pembahasan ini bisa ditutup tanpa masuk ke rincian lain.

Lari di stadion ala Yasso

Lari di stadion bukan kegiatan yang bervariasi dan tidak banyak menginspirasi orang. Kita mengulang putaran yang sama di permukaan rata sempurna. Senyaman mungkin, sebosan mungkin. Peta lari yang direkam aplikasi ponsel juga tidak menarik.

Sebagai gantinya, hampir pasti latihan seperti inilah yang menunjukkan kecepatan maksimal pada jarak pilihanmu. Semua faktor pengganggu disingkirkan. Kalau tidak keburu bosan, di sinilah kamu bisa menempuh 5, 10, atau 21 km secepat mungkin.

Panjang standar satu putaran lintasan stadion adalah 400 meter. Untuk jenis lari ini, “Yasso 800” sangat cocok. Ini latihan interval khusus yang dinamai menurut pelatih maraton Bart Yasso.

Intinya menempuh interval 800 meter dengan cepat, tetapi pada pace yang bisa dipertahankan dalam semua pengulangan. Di antaranya ada lari pemulihan ringan.

Yasso 800 punya aturan menarik: waktu interval dalam menit dan detik dihubungkan secara kira-kira dengan waktu maraton dalam jam dan menit. Misalnya, 800 m dalam 3 menit 40 detik bisa menjadi patokan untuk sasaran maraton 3 jam 40 menit. Tetapi ini bukan janji hasil. Berlari dua putaran dengan baik dan bertahan sepanjang 42,2 km adalah dua tugas berbeda. Waktu pemulihan antarinterval biasanya kurang lebih sama dengan waktu bagian cepatnya.

Interval ini diulang beberapa kali. Biasanya mulai dari 2-3 pengulangan, lalu bertahap naik sampai 10 seiring persiapan. Namun, jumlah pengulangan dan pace harus sesuai keterlatihan dan kondisi tubuh, bukan keinginan memperoleh angka cantik untuk maraton mendatang dengan segala cara.

Aku menyukai hubungan sederhana antara menit di stadion dan jam di maraton ini. Tetapi anggaplah sebagai patokan latihan kasar, bukan ramalan yang bisa diandalkan. Beberapa interval cepat tidak memberi tahu apakah daya tahan cukup untuk seluruh jarak, bagaimana urusan nutrisi, cuaca, dan perlombaannya nanti. Waktu maraton tidak bisa diketahui dalam 20-30 menit. Bagaimanapun, maratonnya harus benar-benar dijalani.

Latihan ini relatif singkat, tetapi berisiko cedera. Pemanasan harus diperhatikan sungguh-sungguh. Persiapkan dan hangatkan tubuh dengan berlari 2-3 km sebelum memulai interval.

Setelah lari secepat itu, pace maraton akan terasa cukup ringan. Latihan ini membantu mengembangkan kekuatan dan kemampuan aerobik. Dan bisa membuat kita mencintai lari di stadion.

Kaus yang dibeli sendiri

Lomba resmi sering membagikan kaus berlogo acara dalam paket peserta. Cerah, bagus, menyenangkan menerima kenang-kenangan seperti itu. Apalagi ketika banyak pelari turun ke lintasan bersamamu, muncul rasa bersatu: kita satu komunitas besar. Perasaannya menyenangkan dan ingin kita nikmati.

Tetapi, pikirkan dulu. Seberapa bagus kaus itu? Kemungkinan dibeli dalam jumlah besar dengan pertimbangan harga. Atau disediakan sponsor yang rasanya tidak menyerahkan kaus termahal dari koleksinya.

Berlari dengan kaus berkualitas sedang, itu pun kalau beruntung, bukan ide terbaik. Karena itu, untuk lomba resmi biasanya kupakai kaus yang sudah teruji, kubeli dengan uang sendiri, dan sudah kupastikan tidak membuat lecet, mampu mengalirkan kelembapan, serta pas di tubuh.

Kaus berlogo lomba bisa dikoleksi dan dipakai latihan biasa. Menyenangkan sekali bertemu pelari dengan kaus yang kita kenal sambil berpikir, “Ya, aku juga ikut lomba itu, bro!”

Jadi, kuputuskan perlu punya setidaknya dua kaus yang dibeli dengan uang sendiri dan kupercaya 100 persen.

Puting

Hal yang tidak langsung terpikirkan: dalam lari panjang, puting laki-laki bisa terluka dan berdarah. Kaus sintetis bergesekan lama dengan tubuh dan bisa mengikis kulit tipis di puting. Banyak pelari menutupnya dengan plester untuk menghindari luka ini.

Aku punya kaus sepak bola yang sangat enak disentuh dan desainnya bagus. Entah bagaimana produsen melakukannya, tetapi kaus itu

luar biasa untuk lari sampai 90 menit. Pertandingan sepak bola memang 90 menit, kan? Tetapi kalau dipakai berlari lebih lama, ia mulai menggesek kulit.

Kalau mengikuti setengah maraton atau lebih dengan kaus yang belum teruji, risikonya cukup besar kamu finis dengan aliran darah kecil di kaus.

Kuku pendek

Kelihatannya sepele, tetapi aturan ini kupelajari dengan darah: sebelum lomba besar, kuku kaki harus dipotong dengan teliti. Secara harfiah ditulis dengan darah. Dalam lari pendek, kuku panjang mungkin hanya sedikit mengganggu. Tetapi dalam setengah maraton atau lebih, tepi tajam bisa merobek kulit. Selesai lari, ada darah pada kaus kaki.

Selain itu, kalau kuku menekan sepatu dengan posisi yang salah, kuku bisa patah, bahkan lepas seluruhnya. Brrr... Mengerikan dilihat.

Jadi, menjelang lomba besar aku memasang alarm pengingat khusus untuk memotong kuku sependek mungkin, tidak peduli kelihatannya sudah panjang atau masih pendek.

Mendaftar Lomba Besar

Besar tidak harus berarti jauh. Bisa 10 km atau 5 km, bisa setengah maraton atau maraton. Yang penting, bagimu sendiri ini Hari Besar. Latihan akan diarahkan menuju tanggal itu agar kamu mencapai puncak kebugaran dan menunjukkan hasil terbaik, yang nanti bisa diperbaiki lagi dan lagi.

Saat mendaftar di situs, panitia meminta nama, jenis kelamin, usia, dan perkiraan waktu penyelesaian. Terlalu merendah tidak tepat di sini. Lebih baik cantumkan waktu yang kamu harapkan daripada hasil latihan terakhir. Namun, terlalu melebihi-lebihkan kemampuan juga jangan. Berambisi itu baik, tetapi tetap realistis.

Di area start, pelari dibagi dalam sektor. Yang lebih cepat berangkat dahulu, lalu yang lebih lambat, sampai peserta paling belakang yang belum tahu perkiraan waktunya. Kalau kamu terlalu meremehkan kemampuan sendiri, kamu akan mulai bersama pelari lambat dan melewati beberapa kilometer pertama dalam kerumunan padat yang sulit disalip. Beberapa detik atau menit penting bisa hilang, dan nanti kamu menyesalinya. Setuju, kan, maraton 3:59 terlihat jauh lebih baik daripada 4:01? Karena itulah rasa rendah hati berlebih perlu disingkirkan. Hanya yang berlebih.

Kalau lombanya di kota lain, sebaiknya pilih hotel sedekat mungkin dengan start atau finis. Dengan begitu kamu bisa tinggal beberapa menit lebih lama di hotel yang hangat dan nyaman sebelum keluar menghadapi angin serta hujan. Bahkan kalau taksi bermasalah, kamu masih bisa mencapai start sendiri.

Persiapan Lomba Besar

Sebelum lomba penting seperti setengah maraton atau maraton, tubuh perlu diberi istirahat. Berbulan-bulan persiapan dan ratusan kilometer sudah di belakang, rasanya kita siap. Tetapi belum pasti. Lombanya belum terjadi dan di jarak panjang apa saja bisa terjadi. Maraton biasanya berlangsung hari Minggu agar nyaman bagi pelari dan penonton. Jadi, kemungkinan kamu sedang mempersiapkan satu hari Minggu yang penting.

Minggu-minggu terakhir menjelang lomba penting disebut tapering, masa pengurangan beban.

Kesalahan umum adalah menaikkan beban untuk menuntaskan program dan mengejar yang belum dilakukan. Sudah terlambat. Beban tidak boleh dinaikkan. Justru lebih baik sedikit kurang daripada menghabiskan tenaga tambahan.

Sebelum lomba besar tempat kita akan mengerahkan seluruh kemampuan dan mencatat hasil terbaik, beban perlu dikurangi semaksimal mungkin agar mencapai puncak kebugaran. Tidak bisa terus berlatih seperti biasa lalu langsung berlomba. Perlu masa persiapan khusus menuju hari penentuan.

Dalam sekitar dua minggu terakhir sebelum lomba, lakukan lari “ringan” dengan denyut rendah dan hanya latihan cepat yang sangat pendek. Sangat pendek. Dengan begitu cedera mikro bisa sembuh, kalau ada, bahkan yang tidak kita sadari. Kita bisa pergi pijat atau menemui terapis manual untuk mengendurkan bagian yang tegang. Tubuh memulihkan unsur mikro yang sebelumnya terkuras begitu banyak. Kadar hormon, glikogen, dan sebagainya akan mencapai tingkat optimal.

Aku mencoba berbagai pendekatan, termasuk berhenti total selama beberapa hari terakhir. Tetapi sepertinya itu bukan cara terbaik.

Aku juga mencoba langsung memangkas volume menjadi separuh. Hasilnya kurang bagus. Tubuh cepat menyesuaikan diri dengan volume baru, dan aku tidak merasakan tenaga terkumpul. Pengurangan bebannya mendadak, bukan bertahap, dan itu kurang produktif.

Persiapan lombaku yang paling berhasil mengikuti pola tangga:

Senin aku berlari 10 km seperti biasa, Selasa turun menjadi 8 km, Rabu 6 km, Kamis 4 km, Jumat 2 km, Sabtu 1 km, agar siap menempuh 42,2 km pada Minggu. Jadi, beban turun perlahan. Sesuaikan sendiri angkanya.

Inilah saat kuantitas berubah menjadi kualitas. Volume latihan turun, lalu untuk sementara kecepatan dan daya tahan datang. Keduanya perlu datang tepat waktu, persis pada Lomba Besar.

Masa ini pandai menipu. Saat tapering, muncul perasaan kebugaran menurun. Padahal tidak. Dan sama sekali tidak perlu mengujinya. Di sini kita harus “terbang mengikuti instrumen”, menjalankan program pengurangan beban dan mengusir pikiran seperti itu. Tenang dan percaya diri, itulah sikap yang tepat. Pola pengurangan beban akan bekerja, sedangkan perasaan subjektif bisa menipu, seperti sudah sering terjadi.

Selama tapering aku berkali-kali merasa ada yang tidak beres, hasilku akan buruk, ada kesalahan di suatu tempat. Tetapi pola pengurangan beban selalu berhasil bagiku dan jutaan pelari lain. Jadi, statistik layak dipercaya.

Hari-hari terakhir sebelum lomba

Kamu benar-benar perlu beristirahat dengan baik pada Jumat sebelum lomba. Tidak perlu jalan-jalan jauh, tekan stres seminimal mungkin. Jangan membuat perubahan mendadak pada pola makan dan rutinitas harian, hanya perubahan perlahan.

Secara umum, beberapa hari sebelum start sebaiknya jumlah karbohidrat ditambah: bubur sereal, pisang, pasta. Hindari makanan tinggi protein seperti daging goreng, telur, daging asap, produk susu fermentasi, makanan laut, dan buah kering. Kalau tidak, selama lomba kamu akan lebih banyak memikirkan pencernaan daripada yang diinginkan. Maaf, tetapi ini juga perlu disebutkan. Minum yang banyak, lebih banyak daripada biasanya.

Pelari maraton punya banyak ritual aneh sebelum lomba. Misalnya mengunggah foto seluruh “harta” larinya: sepatu, kaus, nomor dada, perangkat, gel, dan sebagainya. Ada gunanya. Kita memikirkan semua yang diperlukan dan melakukan gladi resik kesiapan. Mengikuti tradisi komunitas yang kita masuki juga baik, memberi dukungan psikologis.

Kita perlu menimbun karbohidrat kompleks. Karena itu, salah satu tradisi indah menjelang lomba adalah pasta party. Para pelari berkumpul menyantap spageti dan hidangan karbohidrat lain.

Potong kuku kakimu, kumohon!

Aturan penting tanpa pengecualian: jangan membawa atau memakai sesuatu yang baru untuk maraton. Sepatu harus sudah cukup dipakai dan kamu sendiri sudah mengujinya. Kalau membeli sepatu lari hebat dengan masa pakai terbatas, tetap perlu beberapa kali berlari dengannya terlebih dahulu, lalu simpan untuk Lomba Besar. Tidak ada sepatu baru, kaus kaki baru, kaus kaki kompresi baru, dan sebagainya. Semuanya harus diuji agar kamu yakin ukurannya pas dan tidak menggesek kulit. Pada jarak panjang, kejutan mungkin muncul. Kita perlu menyingkirkannya.

Yang perlu disiapkan untuk hari start:

- Sepatu lari khusus yang kamu percaya;
- Kaus atau atasan teruji yang tidak membuat lecet;
- Celana pendek atau tights;
- Pakaian dalam teruji yang tidak membuat lecet;
- Kaus kaki lari kompresi;
- Kaus kaki kompresi tinggi untuk lari;
- Ponsel dan earphone;
- Jam olahraga atau pengukur denyut di pergelangan;

- Tas pinggang;
- Nutrisi olahraga: gel, minuman isotonik, atau energy bar; topi, ikat kepala, atau bandana, mana yang kamu sukai. Aku memakai kupluk;
- Kacamata hitam olahraga kalau sedang musim panas;
- Ponco hujan kalau prakiraan cuaca menunjukkan hujan;
- Paspor dan paket peserta dengan nomor dada;
- Pakaian kering untuk berganti setelah finis;
- Alas kaki longgar;
- Tas untuk menyimpan pakaian selama lomba.

Kemungkinan besar, satu atau dua hari sebelum lomba kamu perlu datang sendiri ke area acara untuk mengambil nomor dan paket peserta. Lihat terlebih dahulu letak ruang ganti, jumlah dan lokasi toilet, serta pilihan tempat lain. Kadang toilet tersebar dalam beberapa kelompok. Perkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai start besok. Ini penting, apalagi banyak jalan akan ditutup pada hari lomba.

Malam sebelum lomba sebaiknya dihabiskan berbaring di sofa, membaca, menonton film, dan tidak melakukan apa-apa. Istirahat yang utama. Tidurlah lebih awal. Terus terang, kecil kemungkinan kamu akan tidur sempurna. Seberapa pun percaya diri dan kebalnya kamu, tetap akan ada sedikit kegugupan. Jadi, kekurangan kualitas bisa dikejar dengan lebih banyak jam istirahat.

Sambil berbaring di sofa, aku mempelajari rute dengan teliti: tempat menarik apa yang terlihat dari lintasan dan pada bagian mana. Perhatian khusus pada elevasi, yang sering disediakan panitia, agar tahu di mana tanjakan dan turunan, belokan, jembatan, serta pos makanan dan minuman. Dengan begitu kita sudah tahu cara

membagi tenaga. Perkirakan taktik di setiap bagian: apakah tenaganya cukup, di mana boleh sedikit santai, dan di mana perlu mengerahkan tenaga tanpa pelit.

Tentukan daftar putar yang akan didengarkan atau setel metronom.

Putar lomba itu dalam pikiran. Tandai kilometer ke-5, 8, 10, 16, 21, dan 40, lalu bayangkan betapa mudah dan santainya kamu melewatinya. Dengan pikiran itulah kamu boleh tertidur.

Hari lomba

Sebaiknya pasang dua alarm dengan selang 5 menit, kalau-kalau baru bisa tidur larut dan tidak bangun tepat waktu dengan mudah melalui “alarm batin”. Mimpi buruk pelari maraton adalah kesiangan untuk lomba yang dipersiapkan selama enam bulan atau setahun.

Dua jam sebelum maraton, harus makan. Sarapannya jelas berbasis karbohidrat: oatmeal, bubur nasi, atau pasta, ditambah pisang dan teh manis.

Pastikan baterai ponsel dan earphone penuh. Sampai sebelum menitipkan barang, isi daya ponsel dengan power bank. Tidak ada ruginya. Begitulah caraku.

Jangan terlalu banyak lapisan pakaian. Semakin cepat berlari, semakin panas tubuh. Kepanasan dan gangguan pengaturan suhu akan merusak hasil. Kalau udara sejuk, jaket lari atau atasan lengan panjang berlebih lebih mungkin membuat kepanasan daripada melindungi dari dingin. Ingat, kaus luar dengan nomor dan cip tidak bisa dilepas... Lebih baik membawa ponco untuk menghangatkan beberapa menit di area start, lalu dibuang.

Jangan datang terlalu awal ke area start karena bisa kedinginan atau bosan. Idealnya, setelah berganti pakaian masih ada 30-40 menit

untuk pemanasan. Jadi, waktu tiba terbaik sekitar satu sampai satu setengah jam sebelum mulai.

Gunakan waktu itu untuk peregangan, yang terbaik dan paling hati-hati seumur hidup. Lompat sedikit, lakukan lari sangat pendek 20-50 meter untuk menghangatkan otot, lalu antre toilet. Kalau nanti mendadak perlu di lintasan, kehilangan beberapa menit akan terasa menyebalkan.

Lagi pula, sedikit terlambat biasanya bukan tragedi. Proses start berlangsung cukup lama. Kita bisa berangkat bersama sektor terakhir dan hasil tetap dihitung. Jadi, tidak perlu terlalu cemas saat menunggu antrean. Tetapi kalau semuanya bisa tepat waktu, bagus sekali.

Besar kemungkinan kamu bertemu kenalan. Tidak ada waktu untuk obrolan panjang, dan tidak perlu mengganggu konsentrasi sendiri maupun orang lain. Cukup doakan “semoga kaki terasa ringan” dan biarkan mereka bersiap.

Marathon

Ini kota kecil di Yunani, wilayah Attika Timur, dengan sekitar 7.000 penduduk. Jadi, orang Marathon yang benar-benar asli hanya 7.000, meskipun yang menyebut dirinya pelari maraton ada jutaan. Aku salah satunya.

Kurasa nama kota ini lebih sering terdengar di seluruh dunia daripada kata “Athena”. Semua gara-gara kami, para pelari. Bagi orang yang menjadikan lari hobi, maraton adalah impian besar dan pencapaian penting, jarak yang paling dihormati.

Sejak mulai berlari, aku ingin pergi ke Marathon... dan berhasil. Aku berkendara bersama teman-teman melalui pegunungan rendah dan perbukitan, melintasi sungai serta jalan berpohon. Kupikir betapa

luar biasanya, kurang lebih di tempat inilah prajurit Yunani itu berlari membawa kabar kemenangan atas Persia. Aku berharap melihat semacam lambang komunitas lari, sesuatu yang mewujudkan semangat gerakan olahraga ini. Ternyata tidak. Semangat lari tidak terlalu terasa di Marathon. Kota pesisir dengan kedai-kedai khas Yunani dan patung prajurit yang tidak terlalu besar untuk memperingati pertempuran. Monumen kemenangan perang, bukan peristiwa lari yang kini menginspirasi kita.

Menurut legenda Yunani yang kini diceritakan ulang para pelari, jarak maraton menjadi ukuran lari jauh untuk menghormati prajurit pembawa pesan, Pheidippides. Pada 490 SM, Yunani mengalahkan Persia, lalu utusan berlari ke ibu kota membawa kabar kemenangan. Katanya ia tidak berhenti sepanjang jalan. Pasti denyut jantungnya terlalu tinggi, tanpa meja minuman, kehausan. Karena itulah, setelah tiba di Athena dan meneriakkan kabar kemenangan, ia jatuh meninggal, terkuras oleh jarak itu. Legenda sedih yang menurut sejarawan diciptakan Plutarkhos. Namun, bertahan lama sekali.

Setelah Pierre de Coubertin menghidupkan kembali gerakan Olimpiade pada 1896, cabang lari jarak jauh kembali hadir dengan nama maraton. Olimpiade modern pertama diadakan di Athena. Perlombaannya bukan di stadion, melainkan langsung melalui rute bersejarah antara Athena dan Marathon. Pemenang pertamanya orang Yunani, Spyridon Louis, dengan waktu 2 jam 58 menit. Memang, jaraknya baru 40 km.

Pada tujuh Olimpiade pertama, jarak maraton bervariasi antara 40 dan 42,75 km. Garis finis dipindah sesuai medan, terutama agar perlombaan berakhir secara megah di Stadion Olimpiade. Karena termasuk jarak paling bergengsi, secara tradisi maraton menutup program atletik.

Pelari pertama kali menempuh tepat sekitar 42,2 km pada Olimpiade London 1908. Ini terjadi cukup kebetulan. Semula rencananya rute

25 mil, sekitar 40 kilometer. Namun, demi kenyamanan keluarga kerajaan yang ingin menyaksikan finis, jarak diubah dan diperpanjang sampai Kastel Windsor. Pada Olimpiade berikutnya jarak berubah lagi. Baru pada 1921, Asosiasi Internasional Federasi Atletik menetapkan jarak maraton 42 km 195 m.

Sekarang, setiap tahun berlangsung ratusan maraton dan setengah maraton di seluruh dunia. Betul-betul ratusan. Mungkin kamu akan ikut salah satunya. Aku berharap begitu!

Seri Abbott World Marathon Majors kini mencakup delapan maraton: Tokyo, London, Boston, Chicago, New York, Berlin, Sydney, dan Cape Town. Maraton Cape Town pertama dengan status Major dijadwalkan pada 23 Mei 2027. Mengikuti semuanya merupakan impian tersendiri bagi banyak pelari. Sementara itu, medali Six Star tetap diberikan untuk enam maraton awal: Tokyo, London, Boston, Chicago, New York, dan Berlin. Daftar seri bertambah, tetapi ketentuan medali itu tetap sama.

Strategi Lomba Besar

Menjelang lomba sudah terlambat untuk berlatih, tetapi tepat waktunya berpikir. Kita bisa menyusun strategi menempuh maraton atau setengah maraton yang begitu lama dipersiapkan.

Kebanyakan pemula mengikuti logika kira-kira begini: aku akan berlari semampunya lalu entah bagaimana menyeret diri sampai selesai. Yang penting, sejak awal sudah menabung waktu. Akibatnya, seluruh tenaga habis di awal. Di bagian tengah, lebih cepat bagi sebagian orang, lebih lambat bagi yang lain, muncullah “tembok maraton”, yang sebenarnya lebih mirip tembok karbohidrat. Setelah itu, bergerak sangat sulit. Menjelang akhir, dengan putus asa kita bertanya untuk apa semua ini, lalu maju hanya dengan tekad,

sesekali berjalan. Kecepatan menjadi sangat rendah dan menghabiskan semua keuntungan dari ledakan awal.

Itu yang disebut strategi buruk. Lebih tepatnya, strategi paling buruk. Tentu saja, itulah yang kulakukan pada maraton-maraton pertamaku. Setelah membaca artikel, aku tahu aku tidak istimewa dalam hal ini. Setidaknya sedikit lega karena bukan aku sendiri.

Strategi yang jauh lebih menjanjikan disebut negative split. Kita mulai lebih lambat daripada pace yang direncanakan, lalu mempercepat secara bertahap. Dengan begitu, paruh kedua seharusnya ditempuh lebih cepat daripada paruh pertama. Begitulah semua rekor dunia dibuat. Bagi pemula, trik ini sungguh sulit.

Pernahkah kamu finis di luar batas daya tahan, ketika kaki nyaris tak bisa digerakkan dan hanya tekad yang mendorong maju? Kalau pernah, awalnya sulit percaya negative split itu ada. Rasanya paruh kedua pasti lebih berat dan lambat daripada yang pertama. Tetapi mempercepat di paruh kedua memang mungkin, dan para profesional melakukannya. Berarti amatir juga bisa!

Jarak bisa dibagi menjadi 3 bagian. Pada bagian pertama, berlari sedikit lebih lambat daripada kecepatan sasaran. Ini bertepatan dengan kepadatan start, ketika banyak orang menyalip kita. Pada bagian kedua, percepat sampai kecepatan sasaran sambil menyalip pemula yang mulai lelah. Kalau tenaga masih ada, di bagian ketiga percepat lagi dan salip semua pelari. Kalau sudah tidak ada, cukup pertahankan kecepatan bagian kedua. Berarti itulah batasmu, dan tenaga sudah dipakai dengan masuk akal. Ini bukan ide yang bagus sekali, melainkan kompromi. Karena itulah, tentu saja aku memutuskan mencobanya. Hasilnya serba tanggung.

Saran pelatih: mulai sedikit lebih lambat daripada kecepatan realistis yang kamu harapkan, lalu percepat perlahan. Cocok sekali dengan kenyataan, sebab kemungkinan start dilakukan dalam kerumunan padat yang makin menyebar sepanjang rute. Jadi, mau tidak mau

awalnya kamu sedikit lebih lambat daripada kemampuanmu. Tidak apa-apa. Setelah mencoba berbagai strategi, bisa kukatakan saran pelatih ini memang bekerja seperti itu.

Misalnya, kamu ingin maraton 4 jam. Berarti pace rata-ratanya sekitar 5:40 menit/km atau lebih cepat. Jaraknya panjang, masih ada waktu mengejar beberapa menit yang hilang. Sebagai gantinya, napas tidak kacau, denyut tidak naik terlalu cepat, dan tenaga tidak habis pada paruh pertama. Otot yang terlampau lelah tidak akan sempat pulih sebelum finis. Dengan awal yang tenang, setelah otot cukup hangat, napas dan gerakan masuk irama rapi, kita bisa mulai mempercepat sedikit demi sedikit. Lalu makin cepat, sesuai tenaga yang tersisa. Aplikasi akan mengumumkan kecepatan rata-rata yang perlahan meningkat dan mendukung ambisi lari kita. Sebaliknya, kalau kecepatan turun, muncullah putus asa karena rencana terasa tak akan tercapai... dan kemungkinan memang begitu. Dengarkan tubuh dan jangan sampai putus asa. Yang membantuku adalah membagi jarak menjadi beberapa patokan jarak tempuh. Untungnya 42 km, kita bulatkan, angka yang praktis untuk dibagi menjadi 2, 3, atau 4 bagian.

Untuk sekarang, jangan dibuat rumit.

Misalnya:

- 4 km pertama: 10% awal jarak. Lari masih ringan, tetapi kamu tahu bahwa jarak ini harus diulang 9 kali lagi.
- 6 km: 15%. Sudah satu setengah kali titik pemeriksaan pertama.
- 10 km: hampir seperempat jarak. Tinggal 3 kali lagi sejauh ini, lalu sedikit tambahan.
- 14 km: sepertiga jarak. Bagus, boleh mulai mempercepat.

- 21 km: separuh, hore! Kita melintasi khatulistiwa. Tetapi ini masih jarak yang kadang ditempuh dalam latihan. Bagian akhir akan lebih berat daripada biasanya. - 28 km: dua pertiga, tinggal sedikit, saatnya menguji tenaga. - 40 km: hampir selesai, boleh mengerahkan sisa tenaga tanpa pelit.

Justru strategi tiga bagian inilah yang paling kusukai. Aku memaksa diri lebih lambat, memantau denyut dan mencoba menenangkannya, sambil berpikir: ah, masih ringan. Pada bagian kedua aku takut tidak memenuhi rencana, lalu mempercepat. Memasuki bagian ketiga, terasa jelas aku sudah terlambat. Terpaksa kutambah tenaga untuk mengejar detik yang hilang. Perasaannya nyata sekali: harus sempat, jangan terlambat, seperti berlari mengejar trem saat muda.

Aku suka persaingan dan sering ingin menyalip pelari terdekat hanya karena iseng. Sayangnya, tidak ada gunanya. Kita tidak sedang memperebutkan podium. Yang layak dilawan hanya diri sendiri dan hasil sebelumnya. Larutlah dalam arus dan biarkan tubuh melakukan hal yang sudah dilatih selama enam bulan atau setahun.

Tragedi pribadi terbesar terjadi pada kilometer terakhir, ketika kita tidak sanggup berlari lagi, beralih berjalan, dan merasa mengkhianati diri sendiri. Atau melihat peserta lain mengundurkan diri dari lomba. Ketika bertemu “tembok maraton”.

Tentu rencana lomba perlu disusun sendiri dalam kepala. Atau buat contekan pada pita kertas yang ditempel di lengan, agar tidak harus menghitung angka tiga digit dalam pikiran sambil mengubah kilometer menjadi menit.

Kalau ini maraton atau setengah maraton pertamamu, sebenarnya tidak ada yang perlu dicemaskan. Hari ini kamu akan mencatat rekor pribadi apa pun yang terjadi. Rekor itu akan indah, asalkan sampai finis. Jangan memasang standar terlalu tinggi. Tahun depan kamu ingin menaikkannya lagi. Beri sedikit keuntungan bagi dirimu di masa depan. Jangan terlalu cepat pada kali pertama.

Apa yang dilakukan selama Lomba Besar

Ketika belajar mengemudi, rasanya mustahil mengerjakan begitu banyak hal sekaligus. Harus memperhatikan gas, kopling, rem, perpindahan gigi, kecepatan mobil, rambu, kendaraan di sekitar, di depan dan dari arah berlawanan, marka jalan, suhu mesin, bahan bakar, menyalakan dan mematikan sein serta wiper, dan banyak lagi. Lalu kita mulai sanggup memantau semuanya sambil mengganti musik, mengobrol dengan penumpang, berbicara di telepon, dan melihat perempuan cantik di mobil sebelah.

Otak kita menyesuaikan diri dengan menakjubkan. Perhatian terbagi sebagaimana diperlukan.

Selama lomba pun banyak faktor harus dipantau, seperti saat mengemudi. Singkatnya, kecepatan, denyut jantung, medan, dan belokan rute. Kita perlu mengendalikan jarak: berapa sudah ditempuh, berapa tersisa, berapa jauh ke pos makanan dan minuman, agar bisa menimbang tenaga. Lalu mulai memperhatikan kadens, pijakan kaki, gerak lengan, napas, dan pacer. Setelah beberapa waktu, selain semua itu, kita juga mulai mendengar musik di earphone, melihat perempuan cantik yang kita salip atau menyalip kita, memperhatikan peserta berkostum lucu, dan mengagumi arsitektur di sepanjang rute. Kita memikirkan pekerjaan besok di kantor dan jenis latihan yang perlu ditambahkan agar lomba berikutnya lebih baik. Semua menjadi alami, seperti mengemudi.

Menarik mengamati pelari sekitar. Atlet elite sudah jauh di depan. Tetapi kalau rutanya berbalik, mereka bisa terlihat berlari dari arah berlawanan. Hebat. Peserta paling lambat tertinggal, jadi di sekitar kita ada orang-orang dengan kemampuan kurang lebih sama. Perhatikan taktik dan cara mereka berlari, lalu analisis. Aku suka mengamati pelari mana saja di depan dan mencari kekurangan

geraknya: kepala terlalu banyak bergerak, pijakan kurang rapi, lengan terayun berlebihan, dan sebagainya. Kesalahan itu kulihat dan kucoba perbaiki pada diriku. Pada jarak panjang, efisiensi lari sangat penting. Semakin sedikit gerakan berlebih, semakin baik hasilnya. Begitu gerak mulai berantakan, berarti tenaga habis. “Ayo, fokus! Jangan lembek!” kataku sambil mengendalikan ketepatan gerak.

Sebagian hal lebih baik diputuskan sebelumnya, agar nanti tidak bimbang atau membuang waktu dan energi untuk memilih. Misalnya, pos minuman mana yang akan disinggahi dan mana yang dilewati. Jangan menunggu haus untuk minum, itu agak terlambat. Minumlah sebelumnya. Atau tentukan apakah berlari sendiri mengejar hasil pribadi, atau bersama kelompok dengan pacer pilihan.

Ada situasi yang harus dibahas khusus, tanpa ruang untuk ragu. Kalau merasa tidak sehat, keluar dari lomba dan minta bantuan. Kita harus jujur mengakui bahwa dalam lomba amatir kita tidak sedang membela kehormatan negara. Pada dasarnya kita hanya bersenang-senang. Serius, kalau bukan profesional, ini hobi! Jadi, jangan mempertaruhkan kesehatan demi rekor pribadi. Sayangnya, di lomba sering terlihat petugas ambulans sibuk menangani pelari yang salah memperkirakan kemampuan. Kalau merasa tidak sehat, tidak boleh ada keraguan tentang apa yang harus dilakukan.

Latihan kecil yang menyenangkan: menghitung dalam kepala berapa waktu tersisa sampai finis. Aplikasi memberi tahu berapa banyak yang sudah dilakukan, dan itu bisa menekan secara psikologis. “Wah, sudah 25 km, banyak sekali. Sekarang 30, aku sekarat, sudah lelah...”

Tidak. Sebagai gantinya, hitung yang tersisa: “Cuma 10 km, tinggal seperempat terakhir. Sepuluh kilometer seperti ini sudah sering kulakukan. Sekarang tinggal 3 km, sekitar 12-15 menit, lalu selesai.

Bisa berhenti, makan pisang, swafoto, tersenyum. Tahan sebentar! Kalau menambah tenaga, selesai lebih cepat.”

Ada pikiran lain yang mendukungku selama lomba. Kalau kita tidak terlalu cepat, katakanlah finis 4 jam atau lebih, itu berarti 4 jam aktivitas fisik berat, 4 jam pikiran, keraguan, kebimbangan, 4 jam sakit dan ketegangan. Sedangkan juara hanya berlari sedikit lebih dari 2 jam. Berarti lebih mudah bagi mereka. Mereka hanya perlu mengumpulkan tekad untuk waktu lebih singkat! Lebih sedikit ragu dan lebih cepat sampai ke minuman serta swafoto. Lebih mudah daripada pemula: sekitar dua jam saja, sudah finis. Jadi, lebih baik berlari sedikit lebih cepat supaya semuanya lekas selesai dan kita tahu hasilnya. Dalam hal ini, 2 jam lebih baik daripada empat.

Pada akhirnya, ketika melintasi finis, kamu bisa berkata dengan yakin: ada kehidupan setelah 42,2 km. Inilah kamu, hidup dan nyata, pelari maraton sungguhan, bukan tokoh mitos. Hari ini tidak diragukan lagi. Kamu anggota persaudaraan besar pelari di semua benua dan negara. Hari ini kamu mengalahkan semua keraguan dari berbulan-bulan latihan, bangun pagi, otot pegal, dan kuku rusak. Medali finisher memang hadiah yang layak, berapa pun waktu penyelesaiannya.

KISAHNYA



Oktober

Keluar dari mode perlombaan
Pemeriksaan fungsi tubuh
Berlari pada musim gugur

10

Keluar dari mode perlombaan

Nah, Lomba Besar selesai, tenaga terkuras, dan kamu punya hasil. Apa pun hasilnya, ada alasan untuk bergembira.

Pada kilometer-kilometer terakhir, muncul pikiran yang berkhianat: buat apa semua ini? Rasanya sudah tak peduli apa-apa, asal cepat selesai. Tapi baru dua menit melewati finis, kita sudah ingin mencoba lagi. Lain kali harus lebih baik. Rencana mulai muncul, lalu pelan-pelan berubah menjadi keyakinan: pertunjukan ini harus berlanjut.

Setelah lomba, tubuh basah dan lemas, kaki membengkak. Sebaiknya segera oleskan gel pendingin pada kaki dan ganti pakaian kering. Di beberapa maraton ada pijat setelah finis. Yang melakukannya orang-orang suci. Rasanya seperti surga, tak ada bandingannya.

Kalau makanan dibagikan, segera makan. Tubuh menghabiskan banyak kalori dan harus segera memulai pemulihan. Segera. Dalam maraton aku memakai lebih dari 3.500 kalori. Lebih banyak daripada pengeluaran orang rata-rata selama sehari, setara energi satu sampai satu setengah hari berpuasa. Dalam arti ini, selama maraton kita seperti menjalani satu hari hidup tambahan, hanya dipadatkan menjadi beberapa jam. Wajar kalau tubuh perlu istirahat. Jadi, kalau bisa, pergilah tidur setidaknya satu sampai satu setengah jam. Rawat kaki, mandi, lalu tidur.

Beberapa hari berikutnya tidak akan mudah. Tubuh mengalami tekanan luar biasa, seberapa pun berpengalaman kamu. Semua tenaga diarahkan untuk pemulihan, jadi istirahat perlu diberikan. Tetapi bukan berarti tidak melakukan apa-apa.

Kalau tidak cedera, sebaiknya peregangan dilakukan teratur, sedikit lebih banyak daripada sebelumnya, disertai beban pemulihan ringan.

Aku pernah mencoba menghentikan beban sama sekali dan menunggu kebugaran kembali. Sangat tidak produktif. Kebugaran tidak pulih sendiri hanya dengan istirahat pasif.

Jadi, lari pada hari-hari setelah maraton cukup masuk akal. Otot akan sakit, tetapi tetap bekerja dan kembali ke pola kerja, bukan mengendapkan cedera mikro. Makin cepat kembali ke jadwal biasa, makin baik. Biasanya aku memakai tangga terbalik: 1-3 km pada hari setelah lomba, lalu bertahap menambah 2-3 km sampai jarak latihan biasa.

Secara umum, para ahli tidak menyarankan lebih dari satu maraton per musim. Tetapi itu akan membosankan bagiku. Aku ingin lebih sering menguji diri.

Pemeriksaan fungsi tubuh

Biasanya, hubungan seorang pelari dengan jantungnya berkembang kira-kira begini.

Saat kecil kamu tahu bahwa kamu punya nadi. Lama setelah itu, kalau ingat sama sekali, kamu mengukurnya dengan cara nenek: diraba. Para nenek memahami dan menyetujuinya sepenuhnya. Namun, kamu jarang memikirkan nadi. Hanya tahu ia ada dan kadang meningkat.

Saat mulai berlari atau berolahraga apa pun, awalnya kamu tidak terlalu tertarik pada denyut jantung. Tetapi setelah membaca sesuatu, kamu mulai menyelami topiknya dan membeli jam atau pelacak kebugaran. Biasanya pengukurannya tidak begitu tepat, sehingga sesekali membuat takut.

Ketidaktepatan itu mulai menjengkelkan, lalu kamu membeli pengukur denyut di pergelangan. Ketepatan meningkat, dan kamu ingin tahu lebih banyak. Kamu tidur memakainya untuk

memperoleh data denyut saat istirahat dan fase tidur seakurat mungkin. Setiap lari dianalisis dengan teliti untuk memahami kapan denyut melonjak dan apa artinya.

Lalu kamu menghitung zona denyut dengan berbagai tabel, atau mengikuti setelan bawaan perangkat kebugaran. Atau membeli jam lari lebih mahal agar pengukurannya lebih tepat. Kamu mulai berlari berdasarkan zona denyut jantung.

Kemudian, kemungkinan setelah beberapa maraton, kamu berlari di treadmill menanjak dengan masker mirip perlengkapan BDSM. Banyak sensor menempel di tubuh. Kamu merasa seperti astronaut atau pilot uji militer, sementara darah diambil bahkan saat kamu masih berlari. Setelah itu, kamu cepat melewati tahap kecewa, skeptis, protes, dan menerima.

Aku pun tidak lolos dari nasib ini. Setelah bertanya kepada teman-teman pelari, kuputuskan aku memerlukannya. Karena tidak punya pelatih, hanya teman amatir yang memberi pendapat tentang lariku. Maka aku pergi ke Pusat Kedokteran Olahraga untuk mendapat penilaian profesional tentang kesehatan. Tak lama sebelumnya, aku menyelesaikan maraton dengan hasil jauh lebih baik daripada sebelumnya, dan ingin tahu keadaan tubuhku yang luar biasa ini.

Jauh di dalam hati, aku berharap tes akan membuktikan kemampuanku istimewa, atau paling tidak lebih baik daripada banyak orang.

Sayangnya tidak. Ternyata banyak atlet datang ke pusat ini dan semuanya cukup mirip. Jadi, hampir pasti kita tidak akan membuat siapa pun terkejut. Namun, kita akan belajar hal baru tentang diri sendiri dan menghitung zona denyut dengan lebih akurat.

Begini inti pemeriksaannya. Kita menjalani tes treadmill, berlari di atas alat yang semakin cepat. Banyak sensor menentukan denyut

jantung pada setiap kecepatan dengan sangat teliti dan merekam elektrokardiogram. Masker menganalisis udara yang diembuskan untuk mengetahui berapa oksigen yang dipakai dan diubah menjadi karbon dioksida saat mengembuskan napas. Beberapa sampel darah dari jari, diambil sambil bergerak, menunjukkan perubahan komposisi darah pada kecepatan berbeda.

Treadmill terus menambah kecepatan dan kemiringan. Pelan-pelan, tanpa iba, tanpa ragu. Singkatnya, kita disiksa sampai mencapai kecepatan maksimal dan akhirnya minta berhenti. “Cepat atau lambat, semua minta berhenti,” kata dokter muda yang memeriksaku. Ia sendiri pelari bergelar “Master of Sport” di Rusia. Belum ada yang bisa mengalahkan mesin itu.

Dari data ini dibuat kurva pengasaman tubuh akibat laktat. Kita mengetahui kecepatan maksimal. Itulah yang ingin diketahui pelari, dan ini cara bagus memperoleh data akurat.

Sebagai hasil siksaan, kita mendapat grafik pengasaman dan pengukuran zona denyut yang tepat untuk dijadikan acuan. Juga beberapa saran pemeriksaan tambahan.

Ternyata aku bukan keajaiban alam. Cuma pria biasa. Kupikir-pikir, tidak buruk juga. Lagi pula, foto-fotonya kelihatan hebat sekali.

Setelah tes, aku langsung mengubah setelan jam agar memakai data pribadiku. Namun, tes treadmill itu sendiri tidak memengaruhi latihanku. Aku terus berlari hampir seperti sebelumnya. Hanya saja, sekarang aku tahu keadaanku dan merasa tenang.

Berlari pada musim gugur

Mungkin inilah waktu paling produktif untuk berlari. Banyak maraton terkenal berlangsung pada musim gugur. Barangkali karena selama musim panas, pelari di belahan bumi utara bisa

mempersiapkan diri, mencapai puncak kebugaran, dan menunjukkan hasil terbaik.

Pada tahun lariku, Maraton Moskwa berlangsung pada September, Istanbul pada November. Maraton London biasanya justru pada musim semi, April. Jadi, musim lomba besar tidak terbatas pada musim gugur.

Para amatir pun bisa menguji kemampuan. Kita sudah berlatih sepanjang musim semi dan panas. Sekarang saatnya menuai hasil dan mengetahui apa yang sudah tercapai.

Cuaca musim gugur luar biasa untuk lomba, berkat kelembapan dan suhu. Ahli fisiologi menghitung bahwa suhu paling mendukung lari adalah +10 °C dengan sedikit kelembapan. Pada INEOS 1:59 Challenge yang bersejarah, ketika Eliud Kipchoge menuntaskan jarak maraton di bawah 2 jam, cuaca Wina persis seperti itu.

Berlari dalam udara sejuk setelah melewati panasnya musim panas rasanya seperti masuk dari pantai terik ke kamar hotel ber-AC. Akhirnya bisa menghirup udara dingin. Dari dulu aku suka musim gugur. Setelah mulai berlari, aku benar-benar jatuh cinta padanya.

Bahkan kalau tidak mengejar catatan waktu, apa yang bisa menandingi lari pagi di hutan keemasan? Daun berguguran dan berkeresek di bawah sepatu. Kita berlari di tengah semuanya. Ajaib. Tidak haus, laju bagus-lebih bagus daripada musim semi dan musim panas. Rasanya hati ikut melayang.

Musim gugur adalah waktu yang ideal untuk berlari. Resmi!

Sasaran seratus persen: 100 km

Pada Juni, enam bulan setelah mulai latihan, aku menetapkan sasaran sekitar 80 km seminggu. Setelah maraton, jadwal ini tidak bisa dipertahankan karena ada masa persiapan lomba dengan kilometer minimal dan masa kembali ke pola biasa dengan kenaikan beban bertahap. Tetapi kuputuskan, kalau memungkinkan, mencoba 100 km seminggu.

Bukan berarti ini mudah sekali. Tidak. Masalah utamanya ternyata bukan beban yang terasa pada tubuh, melainkan menemukan waktu sebanyak itu. Dengan pace sekitar 5 menit, 11 km bisa diselesaikan dalam satu jam. Menyisihkan satu jam sehari untuk latihan cukup realistis kalau jadwal kerja biasa. Lebih dari itu sudah sulit. Untuk 100 km seminggu, kita perlu sekitar 15 km sehari, tujuh hari seminggu. Kalau tidak setiap hari, jaraknya lebih besar lagi. Selain satu jam untuk lari, ada waktu merapikan diri, mandi, berganti pakaian, dan memasukkan baju latihan ke cucian. Totalnya tidak kurang dari 2 jam sehari.

Memang, akhir pekan bisa menyediakan sedikit lebih banyak waktu. Tetapi tetap banyak, baik pada hari kerja maupun libur. Menyisihkan satu setengah jam setiap hari tidak mudah. Namun, kalau sedang mempersiapkan lomba besar, kita bisa sementara mengubah jadwal dan mencoba menyentuh angka ini juga: 100!

Minggu 100 km pertamaku tercapai pada akhir September, menjelang setengah maraton di Kazan. Rasanya aneh. Pada Februari di tahun yang sama, aku perlu sebulan penuh untuk menempuh 100 km. Pada September, seminggu saja cukup. Hati rasanya bernyanyi. Aku merasa benar-benar siap menghadapi lomba besar berikutnya.

Dua latihan sehari

Kadang suasana hati dan kondisi tubuh bagus, waktu cukup, terutama musim panas. Saat itulah aku berlatih dua kali sehari, pagi dan sore. Tetapi belum menjadi pola tetap.

Lalu aku membaca cara Eliud Kipchoge berlatih, legenda dunia lari, manusia pertama yang menempuh jarak maraton di bawah 2 jam. Pelari Kenya ini punya pertanian di Kenya, istri, anak, dan sapi. Selain itu, ia mesin lari sempurna yang meraih kemenangan dengan cara mencengangkan. Tentu menarik mengetahui latihannya.

Menyalin latihannya tidak akan membuat kita memperoleh hasil yang sama. Pasti tim pelatih memilih beban yang ideal khusus baginya. Legenda lari dunia punya tubuh dan pengalaman istimewa. Ia juga berlatih pada ketinggian 2.000 m dengan keadaan udara berbeda. Ketika turun ke permukaan laut untuk lomba resmi, di udara yang lebih kaya oksigen, hasilnya lebih tinggi. Meski begitu, melihat latihannya tetap menarik. Seperti apa latihan seorang juara?

Sepertinya tidak ada sihir khusus. Volume larinya besar, sangat besar: 170-190 km seminggu. Tentu dengan kecepatan yang tinggi bagi amatir. Banyak juga lari “lambat” dengan denyut sangat rendah, lari pemulihan. Tidak ada latihan di pusat kebugaran. Sama sekali. Semua sederhana, tanpa rahasia tersembunyi. Semuanya demi lari, fokus hanya ke sana.

Yang paling menarik perhatianku: ia berlatih dua kali sehari. Tidak selalu, tetapi sangat sering. Biasanya pagi lebih jauh, 15-20 km, sore sekitar 10 km. Keren. Begitulah ia mengumpulkan volume.

Latihan pagi sulit: tempo, fartlek, interval. Sore biasanya lari ringan dengan irama pemulihan yang lebih lembut. Kalau latihan pagi panjang atau berat, lebih dari 21 km, sore bisa diisi istirahat.

Kesulitan utama yang dihadapi ketika mencoba dua latihan sehari adalah menemukan waktunya. Bahkan kalau aku siap menempuh, misalnya, 20 km dalam satu sesi, membaginya menjadi dua sesi 10 km membutuhkan waktu lebih banyak. Perlu berganti pakaian olahraga, keluar rumah lagi, pemanasan, mandi, dan kegiatan lain. Jadi, dua latihan makan waktu lebih lama daripada satu latihan dengan jarak total sama.

Tentu ada keuntungan besar. Tubuh sempat beristirahat di antara lari dan lebih siap menghadapi ujian yang benar-benar berat. Jumlah latihan bertambah, kita bisa mencoba lebih banyak variasi, volume dan pengalaman lebih cepat terkumpul.

Di sisi lain, orang yang bisa menghabiskan 2-3 jam atau lebih sehari untuk olahraga adalah profesional. Itu pekerjaan mereka. Bagi amatir sepertiku, yang punya pekerjaan utama, keluarga, kewajiban sehari-hari, dan minat lain, waktu sebanyak itu benar-benar kemewahan yang tidak banyak orang mampu bayar.

Tentu dua latihan sehari juga berarti beban lebih tinggi yang tidak semua orang sanggup. Ini soal pertimbangan masing-masing. Jangan berlatih lebih banyak daripada kemampuanmu.

Namun, kalau gairah ini sudah menaklukkanmu, ada baiknya menyediakan masa khusus dalam hidup: satu minggu atau beberapa bulan dengan dua latihan sehari, ketika kamu bisa merasa hampir seperti Kipchoge.

Ketika orang berkata, “Segala hal dalam hidup harus dicoba!”, biasanya maksudnya seks dan narkoba. Jangan membatasi diri. Cobalah lebih orisinal: dua latihan sehari.

Mitos kehilangan otot

Omong kosong. Lari tidak mengecilkan otot, tidak “memakannya”.

Dalam salah satu bukunya, Nassim Taleb mengeluhkan bagaimana ia terjebak menukar sebab dan akibat. Ia pergi ke kolam dan serius berenang untuk... memperoleh tubuh perenang. Kamu tahu, juara-juara tampan yang tinggi, berbahu lebar, berpinggang ramping, dengan dada berotot kuat. Jelas berenang tidak memengaruhi tinggi badan, tetapi bagian lainnya? Setelah beberapa waktu, Taleb melihat bentuk tubuhnya tidak banyak berubah. Lalu ia sadar masalahnya bukan pada dirinya! Pria berbahu lebar dengan tubuh pipih menang berenang justru karena bentuk tubuh mereka cocok untuk olahraga itu, bukan karena olahraganya mengubah bentuk tubuh.

Lari pun sama. Pelari terkenal ramping, bahkan kurus kecil, dengan anggota tubuh panjang dan bahu sempit. Tetapi kamu tidak akan berubah persis begitu kalau bentuk tubuhmu sekarang berbeda. Untuk menjadi pemenang dan pelari terkenal, diperlukan ciri genetik tertentu.

Lari tidak mengurangi otot atau memakainya sebagai bahan bakar. Lari perlahan dan merata mengurangi total lemak tubuh. Berat turun, otot yang sudah ada menjadi lebih tegas dan terlihat. Otot kaki membesar dan mengeras. Karena lapisan lemak berkurang, pembuluh vena pada otot lebih tampak. Bagus dilihat. Penampilanmu tetap seperti sekarang, hanya lemak tubuh lebih sedikit.

Ciri genetik kita sangat individual, tetapi kamu pasti tidak kehilangan massa otot karena berlari.

KISAHNYA



November

Tembok maraton
Sepatu lama
Nutrisi olahraga



Tembok maraton

Saat berlari, kita aktif memakai energi yang dikumpulkan selama latihan dan istirahat. Tubuh terutama memakai karbohidrat dan lemak, tetapi keduanya diubah menjadi energi dengan kecepatan berbeda. Karbohidrat jauh lebih cepat, lemak lebih lambat. Dalam lari anaerobik cepat, yang dipakai adalah karbohidrat. Dalam lari aerobik, kedua sumber digunakan.

Tubuh menyimpan karbohidrat dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Ilmuwan menghitung bahwa rata-rata manusia bisa menimbun sekitar 3.000-3.500 kkal. Cukup untuk sekitar 30-35 km lari intens, karena tubuh tidak akan menghabiskan seluruh cadangan. Ketika glikogen hampir habis, muncullah momok semua pelari, “tembok maraton”: secara fisik kita tidak mampu mempertahankan pace sebelumnya. Tubuh mulai menghemat sisa karbohidrat dan beralih memakai lemak sebagai bahan bakar. Tetapi lemak jauh lebih lambat berubah menjadi energi. Maka intensitas turun, kita masuk mode aerobik, dan kecepatan berkurang. Selain kekurangan karbohidrat, ada pengaruh hilangnya garam, mineral, dan air lewat keringat serta napas. Otot mulai kram dan disorientasi bisa muncul.

Kebanyakan latihan biasa tidak mencapai tembok maraton. Tidak ada yang menyarankan latihan lebih dari 30 km. Jadi, rasa tenaga habis total setelah kilometer ketiga puluh adalah eksperimen, seperti melangkah ke ruang angkasa pribadi. Kita tahu tentangnya dan menantikannya, tetapi belum pernah mengalami, sehingga belum tahu bagaimana menghadapinya. Pengalaman itu datang setelah maraton. Sesudahnya, kita tahu persis apa yang akan terjadi.

Tidak ada yang berhasil menimbun cukup karbohidrat, mineral, dan air untuk menempuh seluruh jarak dengan bertenaga tanpa mengisi ulang di lintasan. Pilihannya kecepatan rendah atau mengisi cadangan selama lomba berlangsung. Atlet terbaik dunia memilih

cara kedua untuk meraih hasil tinggi. Karena itu, lomba besar menyediakan pos nutrisi dengan air, gel, pisang, atau energy bar, biasanya setiap 5-7 km.

Sepatu lama

Musisi punya hubungan khusus dengan alat musiknya. Dipilih hati-hati, dirawat, dijaga. Alat itu sudah menjadi bagian dirinya. Tukang kayu, pengecat, pemadam kebakaran-sama saja. Orang dan alatnya seperti menyatu, bisa melakukan hal-hal yang tak sanggup dilakukan orang lain tanpa hubungan itu. Bagi pelari, sepatu juga bagian dari tubuh dan riwayat hidup. Sepasang yang tidak cocok mirip kisah cinta singkat yang gagal: ingin dilupakan, jangan sampai terulang. Tapi kalau sudah ketemu cinta sejati, maunya bertahan lama.

Sayangnya, cinta ini tak bisa bertahan selamanya. Sepatunya aus juga. Lalu tibalah saat berpisah. Pasangan lama masuk ke kotak sepatu baru yang akan menggantikannya. Kita teringat betapa setianya ia menemani, seperti apa diri kita saat pertama bertemu, dan sudah sejauh apa kita berubah. Kemudian, mungkin diam-diam agar tak ada yang melihat, dengan sedikit malu atau menyesal, kita membawanya ke tempat perpisahan terakhir.

Suatu kali, di Eventum Premo, kami membuat lorong sepatu lari untuk ASICS. Salah satu proyek paling mengharukan yang pernah kami kerjakan. Mungkin aku saja yang terlalu sentimental, tapi ada sepatu-sepatu yang masih kurindukan. Sayangnya, kita tak bisa masuk ke sungai yang sama dua kali. Masa lalu tidak bisa diulang. Meski begitu, memberi penghormatan kepada sepatu lama tetap bagian dari ritual seorang pelari.

Nutrisi olahraga

Banyak buku dan rekomendasi profesional membahas nutrisi olahraga. Tentu cabang olahraga berbeda memerlukan pola makan berbeda. Itu bisa diduga.

Saat latihan beban di pusat kebugaran, aku terbiasa dengan gagasan bahwa tubuh perlu minuman protein untuk memberi makan otot. Tetapi sejak berlari, kusadari selera makan berubah alami. Pelari lebih membutuhkan karbohidrat lambat dan lemak daripada makanan tinggi protein. Jadi, sekarang bubur sereal dan pasta jauh lebih menarik daripada telur goreng.

Lama aku meremehkan pentingnya gel elektrolit. Rasanya sebuah kebajikan tersendiri untuk tidak menenggak “bahan kimia macam-macam”, melainkan berlari seperti manusia purba hanya dengan air dan buah. Sepertinya aku keliru soal itu. Gel mengganti zat-zat yang justru hilang selama berlari. Jadi, ini cara masuk akal untuk tidak menyiksa tubuh, melainkan memberinya yang diperlukan tepat waktu. Sains membantu, sialan! Pokoknya, aku berubah pikiran dan sekarang kadang mengonsumsi gel saat lomba.

Menyusun jumlah, urutan, dan jadwal gel selama lomba mungkin paling baik dilakukan pelatih. Aku berpatokan bahwa gel perlu dibagi merata sepanjang jarak. Kalau punya 2 gel, bagi jarak menjadi 3 bagian dan konsumsi setelah sepertiga serta dua pertiga. Kalau membawa 3 gel, bagi menjadi 4 bagian, dan seterusnya. Lebih dari 6 gel rasanya tidak perlu.

Pola klasik konsumsi gel dalam maraton: gel pertama pada kilometer ke-7-8, lalu satu setiap 5 km.

Gagasannya, gel diserap cepat, tetapi tidak seketika. Mula-mula kita perlu memakai sumber energi yang sudah ada, karbohidrat yang tersimpan dalam darah, otot, dan hati. Setelah 30-40 menit, gel

pertama bisa dikonsumsi, berikutnya setiap 5-7 km. Jadi, isi “bahan bakar” ketika cadangan mulai habis, pakai, lalu isi lagi. Ingat, penyerapan perlu waktu. Kalau gel energi dikonsumsi 2-4 km sebelum finis, belum sempat memberi pengaruh.

Ada gel isotonik dan elektrolit. Pengaruhnya tidak terlalu berbeda karena tugasnya sama: membantu hidrasi, memulihkan keseimbangan air dan garam, mengganti mineral yang hilang, serta menambah karbohidrat. Hanya takaran tiap gel berbeda, seperti tertulis pada kemasan.

Gel berkafein seharusnya memacu tubuh, membantu memusatkan diri, memberi dorongan energi. Bisa dikonsumsi sebelum jarak pendek, seperti espresso. Kalau lombanya panjang, lebih baik pada bagian akhir, sekitar satu jam sampai empat puluh menit sebelum finis. Namun, aku selalu merasa gel berkafein seperti memacu kuda dengan taji. Hanya saja, kudanya kamu dan tubuhmu. Kalau kuda masih kuat tetapi lesu, boleh dipacu agar lebih bersemangat. Kalau hampir roboh, memaksanya tidak manusiawi.

Kegagalan

Harus kuakui, tidak semua hal berhasil. Aku bukan Batman sungguhan. Dunia tidak bisa diatur supaya selalu cocok dengan kemauanku. Ya sudahlah. Setidaknya dunia ini sungguhan.

Sampai sekarang aku belum berhasil menularkan kegemaran lari kepada istri dan anak-anak. Merekalah yang pertama menerima draf buku ini. Sebenarnya aku cuma berharap mendapat dukungan. Dukungan itu kudapat, jadi aku senang. Bukunya tidak mereka baca.

Aku punya anjing pemburu ras Porcelaine bernama Delalande. Sepertinya anjing pemburu adalah teman latihan lari sempurna. Saat ia masih anak anjing, kami berlari bersama 3-4 km untuk

mengembangkan ototnya. Ia bertahan, tetapi jelas tidak menyukainya. Aku berlari dengan pace stabil, sedangkan ia ingin berkelok ke sana kemari, mendadak berhenti, lalu mempercepat. Singkatnya, selera lari kami tidak cocok. Mungkin dengan bantuan pelatih anjing aku bisa mengajarnya berlari stabil. Tetapi tidak kulakukan, dan sayangnya itu keagalanku.

Seperti pemula lain yang baru menuntaskan maraton, aku senang menasihati teman-teman. Nasihatnya bagus atau tidak, entahlah. Mereka tidak mengikutinya. Itu juga salah satu alasan aku tidak ingin buku ini menjadi kumpulan nasihat lari. Aku mencoba memahami sesuatu, mengujinya sendiri, lalu menceritakan apa yang kurasakan. Sebisa mungkin aku menghindari peran penasihat. Rasanya aku belum pantas mengambil peran itu.

Pada tahun lari itu aku belum berhasil menuntaskan maraton di bawah 3 jam. Sekarang aku sedang sibuk mencari alasan kenapa kegagalan itu sebenarnya tidak buruk-buruk amat. Sebentar lagi pasti aku bisa menerimanya.

Misi menyebarkan lari

Ketika keluar berlari, kita merasa cukup sendirian. Sering kali berlari sendiri kalau tidak bergabung dengan klub. Sese kali bertemu pelari dari arah berlawanan, lalu menyapa dengan mengangkat tangan. Ia tersenyum. Kami saling memahami dengan baik.

Saat datang ke lomba, kita melihat ratusan dan ribuan orang yang juga mengerti sesuatu tentang lari. Seperti apa mereka? Fokus, gerakannya tegas, tampan dan cantik apa adanya, tanpa pakaian pesta, riasan, atau mobil mahal. Anak muda penuh energi dan orang tua yang tangguh. Mereka hebat.

Berjalan di jalan, aku terus melihat orang yang seharusnya mulai mengurus diri. Berat berlebih, dagu berlipat, kaki berat digerakkan. Mereka duduk di kantor dan kafe, menempuh 3-5 ribu langkah sehari, lalu berpikir: semua orang di sekitar juga begini, berarti normal.

Aku ingin menghampiri, mengguncang mereka, dan berkata: bergeraklah, lebih banyak bergerak! Kita menciptakan peradaban yang kurang gerak, penuh manisan dan makanan padat kalori. Peradaban ini merusak tubuh kita. Lihatlah dengan jujur! Jangan biarkan dirimu tergilas. Kembalilah lebih alami, singkirkan yang berlebih, bergerak, bergerak, lebih banyak bergerak!

Kurasa banyak pelari mengenal rasa putus asa itu: kita merasa sudah memahami sesuatu, tapi tak bisa membuat orang yang enggan bergerak melihatnya juga. Mungkin itu sebabnya kami begitu gigih membicarakan lari kepada siapa saja. Bukan karena ingin pamer, melainkan merasa punya misi. Kalau sudah menemukan sesuatu, rasanya ingin membagikannya, ikut bertanggung jawab atas orang lain, mengajak setidaknya satu orang lagi. Dua kilometer saja dulu. Siapa tahu kali ini berhasil?

Rupanya itulah alasan aku ingin menulis begitu banyak tentang lari. Haruki Murakami sudah berhasil menarik banyak orang. Kita semua harus mencoba. Inilah misi kita, semua yang telah mengenal kegembiraan berlari.



Desember

Resep melawan kebiasaan menunda
Petunjuk pintar yang tidak berguna
Pasangan

12

Resep melawan kebiasaan menunda

Pada Desember aku berbicara di konferensi “Penting, Tidak Mendesak”. Teman dan rekan membahas cara menetapkan sasaran ambisius, mengambil langkah pertama, tidak menyerah di tengah pelaksanaan, lalu pada sesi terakhir, tetap bahagia selama menjalaninya. Menarik. Banyak peserta memahami sesuatu tentang diri sendiri.

Aku diundang pada sesi “Jangan Menyerah” untuk menceritakan pengalaman berlari setiap hari. Memang tidak sepenuhnya tentang sasaran bisnis atau kemampuan mencapai rencana. Tetapi entah mengapa panitia mengundangku, dan kuceritakan tahun lariku.

Selama mendengarkan pembicara, aku terus berpikir: betapa sering orang mengeluhkan kebiasaan menunda yang menghalangi rencana sendiri. Mereka berusaha membentuk kebiasaan agar lebih efektif, tetapi tetap menunda hal penting, memindahkannya dari daftar rencana satu tahun ke tahun berikutnya. Sulitnya bangun pagi, sulitnya menyelesaikan disertasi atau buku, mengubah kebiasaan, dan seterusnya.

Sesudah konferensi, kupikir Challenge 365 lari adalah alat latihan luar biasa untuk melawan kebiasaan menunda. Sulit membayangkan sesuatu yang lebih efektif untuk mengusir penyakit ini. Kalau kamu bisa berlari 180 atau 300 hari, mendengar “aku tidak bisa memaksa diri bangun pagi”, “aku tidak bisa menurunkan berat”, atau “aku tidak punya waktu membaca” terasa lucu. Kamu sungguh tidak mengerti: susahnya di mana? Lakukan saja yang perlu.

Menurutku dunia penuh penunda yang perfeksionis. Orang yang berkata lebih baik tidak melakukan apa-apa daripada melakukannya dengan buruk. Akhirnya mereka mempersiapkan segala sesuatu agar

sempurna tanpa melakukan apa pun. Perfeksionisme berlebih, tidak produktif. Lebih baik melakukan sesuatu, meski belum rapi, asalkan ada hasil. Lari teratur melatih keterampilan itu. Latihan yang tidak sempurna lebih baik daripada latihan yang dilewatkan. Kita memahami ini dengan sangat jelas. Begitulah kita belajar bertindak, bukan hanya merencanakan dan menyimpan semuanya untuk nanti.

Setelah satu tahun lari, masalah menunda hanyalah kenangan...

Petunjuk pintar yang tidak berguna

Akhir tahun adalah waktu menganalisis hasil dan menyusun rencana.

Aku terus membaca artikel dan kiat lari, mengikuti banyak blog. Sepertinya genre ini punya jebakan tersendiri. Untuk menulis sesuatu yang penting dan bermakna, penulis harus sangat memahami topiknya. Tetapi untuk memahami dengan baik, ia tidak bisa masih pemula. Akibatnya, kebanyakan artikel sulit dimengerti dan jauh dari orang biasa, karena ditulis oleh... para ahli.

Sering kali penulisnya punya rekor maraton 2:45-2:30 atau lebih cepat. Pendapat mereka tentang persiapan maraton berwibawa dan benar, dibuktikan hasil yang kuat. Tetapi bagi orang yang belum pernah berlari 10 km sekalipun, itu seperti petunjuk bertahan hidup di Bulan. Benar, tetapi sulit dipahami dan mustahil diterapkan.

Misalnya, pelatih menyarankan satu atau dua hari istirahat dalam jadwal mingguan. Benar dan penting ketika berlari 80-120 km atau lebih per minggu. Istirahat dibutuhkan penggemar fanatik dan profesional. Tetapi kalau volume kita 20-25 km seminggu, menurutku “hari istirahat” justru mengacaukan irama. Tubuh sudah sempat pulih, jadi hari kosong tidak membawa manfaat. Latihan

pendek setiap dua hari sekali pun justru tidak sempat membuat tubuh lelah. Tubuh menyesuaikan diri dengan beban rendah lalu berhenti berkembang.

Aku dulu sudah membaca tentang negative split untuk maraton. Itu benar, tentu benar, ketika kita mampu berlari dengan pace lebih cepat dari 5:30. Tetapi kalau daya tahan dasar saja kurang, saran mempercepat setelah 21 km terdengar seperti humor gelap, hampir mengejek. Tahu atau tidak tahu negative split tidak banyak berarti. Cadangan karbohidrat sudah habis, kita menabrak tembok maraton dan bahkan tidak bisa berlari. Bagaimana mau bicara meningkatkan kecepatan? Aku harus menuntaskan 4 maraton sebelum mulai bisa mengendalikan pace dengan kikuk. Bodoh. Rupanya kepala diajari lewat kaki.

Atau anjuran menempuh jarak jauh dengan denyut rendah, aturan emas. Tetapi sebagai pemula, untuk menempuh 10 km saja kita sudah mengerahkan kemampuan sampai batas. Berarti denyut tinggi. Berarti dilakukan relatif jarang. Berarti latihannya tidak memberi manfaat khusus. Karena manfaatnya tak terlihat, perlahan kegiatan itu ditinggalkan.

Singkatnya, pengetahuan tentang tubuh dan kemampuannya pada awal dan akhir tahun lari berbeda jauh. Kulihat latihan lama di arsip Nike, Garmin, dan Strava dari tahun-tahun sebelumnya, sampai merinding: bagaimana dulu aku melakukannya? Melihat kecepatan dan volume tantangan pertamaku, aku takjub bisa finis maraton di bawah 4 jam. Keajaiban, kebetulan yang sekarang sulit dijelaskan.

Sebaliknya, setelah pengetahuan terkumpul, kita bisa merenung dan mengingat perjalanan yang dilalui. Saatnya menyusun rencana musim berikutnya dan membahasnya dengan orang-orang terdekat.

Pasangan

Kalau sudah berkeluarga, sikap pasangan terhadap lari menjadi salah satu faktor terpenting bagi keberhasilanmu. Ada dukungan, semuanya berjalan baik. Kalau kamu dikritik karena terlalu sering tidak di rumah, terus membicarakan latihan, bepergian untuk lomba, dan sebagainya, akan... sulit.

Katanya, kalau kamu pelari dan masih menikah, berarti latihanmu kurang. Menurutku itu berlebihan. Dalam hal ini, lebih baik aku kurang latihan saja.

Dulu Natasha, istriku, ingin aku menurunkan berat badan. Pernah ada masa begitu. Aku berjanji akan melakukannya, jadi mula-mula ia mendukung. Lalu aku kebablasan asyik, dan kami mulai saling mengatur siasat. Latihan, bagaimanapun, ikut mengubah jadwal keluarga. Sarapan dan makan malam bergeser, menyesuaikan kapan aku harus berlari.

Akhirnya hatinya luluh. Melihat tubuh yang berhasil kubentuk lewat lari, ia berdamai dan menerima latihan sebagai bagian hidup. Toh laki-laki perlu punya hobi, dan lari bukan hobi yang buruk.

Aku mencoba mengajaknya ikut menggemari lari. Tidak terlalu berhasil. Ia memang sedikit berlari dan suka jam olahraga yang memantau kesehatannya. Tapi berlari bersama susah: laju kami terlalu berbeda. Bisa berangkat pada waktu yang hampir sama, tapi rute dan jaraknya lain-lain. Justru obrolan setelah lari yang berjalan lancar. Kami saling bercerita tentang pencapaian dan apa yang kami lihat atau rasakan. Itu membuat kami lebih dekat.

Rak perlengkapan olahragaku, sepatu yang harganya setara ponsel, laci penuh vitamin-semuanya tidak membuatnya kesal. Untuk itu aku berterima kasih sekali. Sungguh, aku beruntung.

Kalau perlu argumen untuk pasangan, ini daftarnya:

- Semua orang perlu olahraga. Olahraga ini tidak kalah dari keanggotaan pusat kebugaran dan tidak memakan waktu lebih banyak.
- Pelari yang berlatih teratur lebih jarang sakit.
- Aku rutin menceritakan tempat baru yang kutemukan saat lari dan bisa kami kunjungi bersama nanti.
- Bentuk tubuh pelari jelas lebih baik daripada orang yang hanya di rumah menonton serial.
- Lebih sedikit pengeluaran untuk alkohol, rokok, dan kebiasaan buruk lain.
- Pencapaian olahraga bisa dibanggakan kepada teman-teman.
- Selalu (!) ada bahan obrolan.

Nietzsche pernah merumuskan gagasan cemerlang: tujuan pernikahan adalah percakapan. Bukan anak, rumah tangga bersama, seks, kebahagiaan, perhatian, atau memperbesar warisan. Tidak, katanya tujuan utama adalah percakapan. Halus sekali. Kalau tujuan utama pernikahan adalah saling merawat, itu mengaktifkan pola hubungan anak dan orang tua. Percakapan membawa pertukaran pendapat dan pengetahuan, mengajarkan kompromi, dan dengan begitu mengembangkan kedua pribadi.

Lari tidak menghalangi percakapan. Ia memberi satu lagi topik baru yang tak habis dibicarakan.

Sekarang ia melihatku menulis bab tentang dirinya. Nanti pasti kami membahas semuanya: lari, buku, perjalanan mendatang, dan pencapaian tahun ini.

Perbaikan 1%

Suatu kali dunia balap sepeda Inggris beruntung: timnya dipimpin David Brailsford. Sebelumnya ia bukan atlet besar, tetapi ternyata menjadi pelatih legendaris. Kisah ini terkenal. David mengambil alih ketika tim Inggris hampir tidak meraih medali, dan sponsor takut memberikan produk karena citranya bisa rusak jika dikaitkan dengan balap sepeda Inggris.

Brailsford merumuskan konsep cemerlang *marginal gains*, akumulasi perbaikan kecil, dan berhasil menerapkannya. Katanya, “Perbaikan 1% meningkatkan segala sesuatu yang kita lakukan. Kalau setiap aspek balap sepeda diperbaiki 1%, seluruh perbaikan kecil itu akan menghasilkan dampak besar.”

Ini mencakup semua sisi persiapan atlet: makanan, rutinitas, kelembutan kasur, berat ban, bentuk sadel, gel pijat. Di mana-mana ada yang bisa sedikit diperbaiki. Hal kecil yang dulu ditoleransi karena dianggap sepele mulai dibenahi. Kesalahan tak terlihat dilawan. Setiap langkah dan gerakan dianalisis lalu diperbaiki setidaknya satu persen itu.

Hal-hal kecil terkumpul dan memberi hasil luar biasa. Tiga tahun kemudian, pembalap Inggris untuk pertama kalinya memenangkan lomba paling bergengsi, Tour de France. Pertama kalinya.

Kamu dan aku mungkin tidak akan mengikuti Tour de France dalam waktu dekat. Tetapi konsep mengumpulkan perbaikan-perbaikan kecil tetap berguna dan banyak yang bisa dipelajari darinya.

Sayangnya, kebalikannya juga berlaku: penumpukan kemunduran kecil perlahan membawa bencana. Sedikit kesalahan diameter baut, las kurang tepat, selisih sekitar dua derajat saat menilai suhu, dan seterusnya, akhirnya bisa membuat roket jatuh, mobil yang masih

bergaransi rusak, atau ponsel mati. Cacat juga terkumpul sampai saling memperkuat secara merusak.

Hari ini makan burger dan kentang alih-alih salad, melewati satu latihan demi malam dengan bir, tidak mengerikan. Sekali saja tidak mengubah banyak. Tetapi perlahan, setelah beberapa tahun, keputusan-keputusan “cacat” seperti itu membawa kerugian besar.

Kamu ingin menurunkan 20 kg atau menuntaskan maraton? Bagus. Tetapi itu bukan kejadian satu kali pada suatu hari indah. Lebih tepatnya, rangkaian panjang sekali kemenangan kecil atas diri sendiri, dikumpulkan dan disatukan, lalu terwujud sebagai hasil pada hari indah itu. Pemilihan sepatu, jadwal tidur, variasi latihan, semuanya bersama-sama memberi dampak.

Saat mulai mendalami lari, banyaknya saran membuat kita bingung harus memilih yang mana. Setiap pelari, termasuk aku, menganggap diri ahli dan siap berbagi nasihat. Banyak situs, blog, pelatih, semuanya memberi saran. Mana yang memberi hasil? Sulit dikatakan. Tetapi menurutku hampir semuanya akan memberi hasil. Aku banyak membaca dan mencoba sendiri. Biasanya saran itu entah sangat biasa atau sangat berguna.

Bayangkan, semua saran memberi hasil kalau diikuti! Hanya jumlahnya begitu banyak sampai tidak ada yang mendengarkan.

Ya, lari membutuhkan sepatu bagus, teknik tepat, pola makan sehat, variasi latihan, permainan beban, pernapasan, perlengkapan, dan lainnya. Faktornya begitu banyak sampai kita tidak tahu harus mulai dari mana. Kita ingin memulai dari yang penting, yang kurang penting belakangan. Berarti perlu urutan prioritas yang benar. Jadi, apa yang paling penting?

Semuanya penting! Tidak perlu menyempurnakan satu hal dulu baru berpindah ke tugas besar berikutnya. Kesempurnaan mustahil. Ya sudah, cukup perbaiki semua aspek sedikit demi sedikit, walau

hanya 1%, dan jangan berhenti. Yang penting perbaikannya teratur dan terus berjalan. Dampak keseluruhan akan terkumpul dan menghasilkan sesuatu.

Mungkin karena itulah aku menyukai gagasan Challenge 365: kegiatan teratur, perbaikan kecil diri setiap hari. Banyak sekali kemenangan kecil. Kecil, tetapi setiap hari. Justru itulah yang membawa perubahan pribadi luar biasa.

Dalam hal ini, membaca buku-buku lari dan menemukan gagasan yang membantu kemajuan juga berguna.

Jadi, dengarkan semua, yah hampir semua, saran lari dan coba pada diri sendiri kalau memberi setidaknya 1% perbaikan. Lama-kelamaan hasilnya akan besar. Atau setidaknya berarti bagi diri sendiri.



Tahun Baru

Apa rencananya?

T A M A T

13

Apa rencananya?

Tahun mendatang aku berencana beristirahat pada Januari dan Februari, sementara menurunkan beban menjadi 30-50 km seminggu. Pada Maret dan April, rencananya 100-120 km seminggu agar pada Mei bisa menuntaskan maraton di Kazan di bawah 3 jam. Mungkin aku bisa mengikuti maraton di Pyongyang. Itu akan menjadi pengalaman unik.

Musim panas berikutnya aku ingin mencoba volume latihan Kipchoge, sebentar saja, untuk merasakan dunia atlet sungguhan. Aku tidak berharap bisa menyamai kecepatan juara, harus jujur pada diri sendiri. Tetapi volume latihannya mungkin bisa kujangkau. Atau tidak. Tidak akan tahu sebelum mencoba. Hampir pasti tidak membantu, malah mungkin merugikan. Tetapi aku ingin mengambil risiko karena penasaran.

Aku berharap bisa mengikuti salah satu Major, karena sepertinya kecepatan kualifikasi sudah bisa dicapai. Tetapi peminatnya banyak, dan masih perlu memenangkan undian slot. Kemungkinan Maraton Berlin. Kalau tidak berhasil, kupilih beberapa maraton indah di Eropa atau Asia.

Aku bermimpi pergi ke kamp lari Kenya di Iten. Aku sudah pernah ke Kenya dan tidak berkhayal bahwa ini akan menjadi perjalanan mewah penuh kenyamanan. Tetapi aku sangat menyukai negaranya, dan kamp lari para juara Kenya punya daya tarik magis.

Semoga aku bisa membuat anak-anak dan teman-teman yang belum berlari ikut menyukainya.

Penutup

Aku tidak ingin mengakhiri cerita ini dengan janji manis bahwa semua bisa tercapai asal kita percaya pada diri sendiri. Sayangnya, tidak begitu. Usaha keras dan latihan yang tepat bisa membuat hasil

kita membaik. Sampai suatu saat kita membentur batas kemampuan sendiri.

Batas itu dipengaruhi jenis kelamin, usia, lingkungan, beruntung atau tidaknya memilih pelatih, sifat, didikan, dan banyak sekali kebetulan. Sebagian bisa dipengaruhi, sebagian tidak. Terimalah. Kemampuan genetik tidak bisa ditipu. Legenda dan juara lari punya genetika unik. Alam memberi mereka bakat, kebetulan membawa mereka ke olahraga. Setelah itu barulah kerja keras dan faktor yang bisa diubah ikut bermain. Namun, kondisi awal manusia memang tidak sama.

Ya sudah! Buku ini bukan untuk para juara. Buku ini untuk orang yang menyukai petualangan.

Buatku, lari adalah petualangan hidup yang luar biasa. Aku berharap orang lain juga bisa merasakannya. Kita bisa menjelajahi diri sendiri sekaligus dunia di sekitar. Merasa sungguh-sungguh hidup lebih berharga daripada rekor pribadi seorang amatir. Orang-orang yang baru kita kenal lebih berarti daripada tambahan medali untuk dipajang. Dan kegembiraan saat mencapai sasaran? Itu sendiri sudah hadiah.

Di akhir tahun lari berikutnya, aku akan merekam video lagi: setahun penuh, aku berlari setiap hari. Aku akan memimpikan maraton baru, latihan baru, tempat-tempat baru yang bisa kulihat berkat lari. Aku akan mendengarkan diri sendiri, buku-buku baru, musik baru. Mengagumi pelari yang lebih cepat-banyak sekali-dan menggoda yang lebih lambat-yang itu juga tidak sedikit. Lari sendiri sudah menjadi tujuan. Semoga masih banyak tahun gilari menantiku.

TAMAT



Setelah buku ini

P.S.: Setelah buku ini
Penjelasan penting tentang kesehatan dan hukum
Tentang uang dan donasi

14

P.S.: Setelah buku ini

Penjelasan penting tentang kesehatan dan hukum

Buku ini bukan dan tidak bisa menjadi buku rujukan atau panduan, terutama dalam urusan medis dan kesehatan. Isinya renungan pribadi, kenangan, hipotesis, serta penuturan bebas tentang fakta dari berbagai sumber yang sebagian besar kucoba lewat pengalaman sendiri. Aku bukan pelatih bersertifikat, tidak punya pendidikan kedokteran, tidak mampu dan tidak berniat mengajar olahraga dengan kewenangan ahli. Aku juga tidak punya ambisi menjadi pelatih.

Aku hanya suka melihat orang berlari dan suka menulis buku. Aku berusaha berbagi pengalaman, bukan memberi nasihat. Perlakukanlah buku ini begitu. Yang sangat kusarankan adalah bergabung dengan sekolah lari, berkonsultasi dengan pelatih profesional dan/atau dokter yang mengenalmu serta bisa memberi rekomendasi profesional.

Keinginan terbesarku adalah buku ini menyebar luas. Dibaca sebanyak mungkin orang yang setelahnya tidak bisa tetap sama, mulai berlari, dan menemukan banyak hal. Menemukan diri yang baru. Buat unggahan di media sosial, kirimkan buku ini kepada teman. Aku akan berterima kasih. Semoga komunitas lari semakin besar.

Gunakan tagar #run365challenge agar kita bisa saling menemukan. Banyak orang di seluruh dunia memakainya. Menyenangkan bisa menemukan orang dengan kegemaran yang sama.

Ketika draf selesai, kuberikan kepada teman-teman. Satu demi satu mereka menulis, “Dasar kamu! Gara-garamu aku mulai lari! Sudah seminggu aku lari setiap hari.” Mereka mengirim foto treadmill atau taman, rute, dan kegembiraan menuntaskan 10 km pertama.

Yuhuuu! Untuk itulah buku ini kutulis. Pesan-pesan seperti itulah yang membuatku bahagia. Berarti buku ini berhasil! Seseorang memulai tahun larinya. Aku berhasil!

Kalau buku ini tidak cocok buatmu, maaf. Aku sudah berusaha, dan akan terus memperbaikinya: membetulkan kesalahan, menambah bab. Itulah enaknya buku daring. Versi berikutnya bisa lebih baik.

Biarlah buku ini dibagikan gratis. Tetapi kamu bisa berdonasi agar buku ini bisa terus dikembangkan dengan lebih cepat.

Terus terang, buku ini susah ditulis. Menulis butuh beberapa jam sehari, berminggu-minggu, kadang berbulan-bulan. Buku-buku sebelumnya kutulis malam hari, mencuri waktu tidur. Kali ini tidak bisa: aku juga berlari. Tubuh perlu istirahat. Kalau tidak, ia protes dan mogok. Jadi, aku meminta pengertian keluarga, berhenti dulu dari latihan catur, pesta kantor, dan beberapa kegiatan lain. Untuk sementara, di luar pekerjaan, semua waktu kuberikan kepada buku ini. Dan lari, tentu saja.

Meski begitu, semoga buku ini tidak kepanjangan. Aku tidak ingin membuatnya makin tebal. Maunya, buku ini bisa dibaca sekali jalan, bukan diseret berminggu-minggu. Jadi, teksnya kubuat tetap ramping. Tanpa lemak berlebih. Semoga kamu menghargainya.

Tentang uang dan donasi

Suatu kali aku menonton wawancara Steve Jobs dan mendengar gagasan menarik. Kuingat kira-kira begini: “Aku tidak suka penjualan korporat, ketika keputusan dibuat komite pembelian.

Banyak permainan internal, dan yang menang bukan produk terbaik, melainkan yang ikut bermain. Penjualan eceran paling jujur. Ini kamu, ini produknya, dan kamu sendiri memilih produk bagus dengan uangmu.”

Menerbitkan buku melalui penerbit mirip penjualan korporat. Kita bersepakat dengan editor. Buku diterbitkan, lalu masuk saluran penjualan menuju toko buku. Baru kemudian bertemu pembaca. Kalau tidak sepakat dengan editor, pertemuan itu tidak terjadi.

Aku berpikir ingin buku ini dibaca sebanyak mungkin orang, bukan hanya 3-5 ribu orang yang bersedia mempertaruhkan 500-800 rubel karena berharap deskripsi dan sampul bagusya menepati janji. Kalau suka, mereka menyarankan teman membelinya. Kalau tidak, mereka menyesali uang yang terbuang.

Maka kuputuskan menawarkan cara lain. Bukunya dibagikan gratis, tetapi bisa dibayar setelah dibaca melalui donasi.

Cara ini punya keuntungan lain. Aku pernah membaca ulasan buku seperti “sayang uangnya tidak bisa dikembalikan”. Kalau buku ini tidak disukai, uang juga tidak bisa dikembalikan. Toh kamu tidak membayar apa-apa! Cukup adil.

Kalau buku ini kamu sukai, kamu bisa membantu pengembangannya lewat donasi. Tautan dukungannya ada di halaman utama dan di bawah ini.

Dukung proyek ini.

Berapa yang perlu dikirim?

Tentu sesukamu. Seperti uang tip, kesempatan mengucapkan terima kasih atau “hebat”.

Kamu bisa memberi sebesar harga buku biasa, satu sesi latihan, atau keanggotaan sebulan, selama berlatih atau untuk seluruh tahun lari. Bisa berdonasi ketika berat turun 10 kg atau ketika impian terwujud. Berapa nilainya?

Sebesar penilaianmu. Kalau membaca gratis dan tetap berlari, aku juga senang.

Uangnya untuk apa? Ada rencana

1. Aku akan membayar pajak atas donasimu.
2. Membayar editor sastra agar buku ini lebih baik.
3. Membuat versi audio agar bisa didengarkan sambil berlari atau di mobil.
4. Situs lengkap sudah berjalan. Di sini kamu bisa membaca seluruh buku secara gratis serta mengunduh PDF dan EPUB.
5. Buku ini sudah tersedia dalam bahasa Rusia, Inggris, Spanyol, Italia, Portugis, Jerman, dan kini Indonesia. Versi bahasa lain masih direncanakan.
6. Kalau donasinya cukup banyak, aku akan membuat rilis baru, menambah bab, dan membagikannya gratis agar bisa dikirimkan kepada teman.

Terima kasih dan semoga berhasil! Kamu sendiri yang memberi suara untuk produk ini. Sekarang saatnya mengetahui apakah ia bagus.

Materi tambahan / Daftar impian

Coba daftar periksa “Gilari”.



Daftar impian

15

Tahukah kamu, di negara-negara berbahasa Inggris ada kegiatan populer bernama bucket list? Daftar seperti “100 hal yang ingin kulakukan sebelum tutup usia”. Biasanya berisi menulis buku, berlari maraton, menari di bawah hujan, jatuh cinta, membuka usaha, menyambut matahari terbit di samudra, dan sebagainya. Tidak sebodoh yang mungkin dianggap orang sok pintar. Semua orang punya daftar semacam ini, hanya biasanya tidak dituliskan. Daftar tertulis mengubah impian samar menjadi awal rencana. Impian bisa menguap, sedangkan rencana bisa gagal, tetapi juga bisa dilaksanakan. Kalau ada rencana, perlu usaha. Daftar seperti ini adalah langkah pertama.

Pernah aku mencoba menyusun bucket list sendiri. Ternyata tidak mudah. Awalnya lancar, tetapi sekitar poin ke-30 aku merasa tidak perlu menurunkan standar sampai menjadi daftar belanja atau katalog negara tujuan wisata. Singkatnya, membuat 100 besar tidak gampang. Perlu mendengarkan diri dan menjawab jujur: apakah ini benar-benar penting? Benarkah aku menginginkannya?

Jadi, beberapa tahun sebelum tahun lariku, kusun daftar itu dan mulai melaksanakannya. Maraton sudah selesai, bisnis sudah ada, keluarga dan anak sudah ada, buku sudah kutulis. Maka beberapa poin besar dari daftar orang lain kulewati. Tetapi banyak hal tetap harus dipikirkan. Begitulah aku akhirnya punya anjing, benar-benar karena menuliskannya di daftar, padahal sudah lama ingin tetapi terus menunda. Begitulah aku sampai di Kilimanjaro, padahal aku bisa melakukannya 8 tahun lebih awal, lalu memesan bir dalam bahasa Swahili di Zanzibar. Begitulah aku pergi ke Kislovodsk pada musim panas itu dan berlari di pegunungan untuk menghadapi tanjakan Maraton Moskwa. Begitulah aku belajar membuat syrniki, panekuk keju Rusia, dan berbagai hal lain. Semuanya lebih lambat daripada yang kuinginkan, tetapi kulakukan! I really did it!

Jadi begini. Kalau tidak membuat bucket list seumur hidup, kita tentu bisa membuat Running Bucket List sendiri. Semacam daftar ambisi lari yang terus berkembang, lengkap dengan romantikanya.

Ini beberapa pilihan:

1. 10 km pertama.
2. Daftar putar lari pertama.
3. Berlari di kota sepi pukul 5-6 pagi.
4. Berlari menyusuri sungai.
5. Berlari bersama teman.
6. Mengunjungi klub lari.
7. Perangkat lari pertama.
8. Berlari di jalur tepian air.
9. 100 km pertama.
10. Tiga latihan seminggu.
11. Sepatu khusus lari pertama.
12. Mengumumkan diri sebagai pelari: unggahan lari pertama di Instagram.
13. 100 km pertama dalam sebulan.
14. Dua latihan sehari.
15. Medali finisher pertama.
16. Setengah maraton pertama.
17. Menuntaskan satu sesi lari dalam hujan.
18. 7 hari lari berturut-turut.
19. Mendengar, “Bagaimana kamu sempat melakukan semuanya?”

- 1.000 km pertama.
21. Lomba malam pertama.
22. Latihan pertama sejauh 25 km lebih.
23. 200 km pertama dalam sebulan.
24. Berlari bersama anjing.
25. Mengikuti blog lari.
26. Orang pertama yang mulai berlari berkat ajakanmu.
27. Maraton pertama. Wah, sekarang kamu pelari maraton sungguhan!
28. Berlari menuju samudra atau menyusuri pantai laut.
29. Berlari menuju tempat terkenal dunia.
30. Setengah maraton di bawah 2 jam.
31. Maraton di bawah 4 jam.
32. Tato lari pertama.
33. Saran pertamamu kepada pemula sebagai pelari berpengalaman.
34. 300 km pertama dalam sebulan.
35. Tahun lari pertama / 365 Challenge.
36. Lomba pertama di kota lain.
37. Lomba pertama di luar negeri.
38. 80 km pertama dalam seminggu.
39. 100 km pertama dalam seminggu.
40. Berat badan turun dengan nyata.
41. Menguburkan sepatu lari pertama yang sudah aus.

42. Tes fungsi tubuh pertama.
43. Berlari di antara dua benua.
44. Berkenalan dengan tokoh terkenal dunia lari.
45. Catatan lombamu memenuhi kualifikasi salah satu Major.
46. Mengikuti salah satu Major.
47. Maraton di bawah 3 jam.
48. Mengikuti ultramaraton.
49. Mengikuti triatlon, Ironman.
50. Maraton di bawah 2 jam. Ada satu orang yang berhasil.



Gilari

16

Penggemar motor atau musik rock membuat tato karena mereka penggemar. Begitu juga penggemar lari, membuat tato karena perasaan yang meluap. Setelah maraton pertama, aku menato sayap kecil ala Hermes dan angka 42,2 di pergelangan kaki kanan, untuk mengingat bahwa kakiku selalu ringan. Kini di kiri juga ada sayap kecil dan angka 21,1, supaya seimbang. Teman-temanku menato lambang maraton yang penting bagi mereka. Menurutku keren, seperti janji cinta seumur hidup.

Di internet ada daftar lucu seperti “kamu sudah terlalu lama tinggal di Tiongkok kalau...”, “10 tanda kamu orang IT”, dan sebagainya.

Baiklah, ini 21 tanda kamu benar-benar tergila-gila pada lari: seorang gilari.

1. Ungkapan “lari santai 10 km” terdengar sangat masuk akal bagimu.
2. Kamu punya setidaknya satu tato lari.
3. Pasanganmu tahu siapa Eliud Kipchoge.
4. Kamu tahu persis bagaimana kuku kaki bisa lepas.
5. Kamu panik saat menyadari hari ini benar-benar tidak ada waktu untuk lari.
6. Di antara teman-teman, wajahmu sering paling kecokelatan karena matahari.
7. Kamu bisa menyusun koleksi foto kaki bersepatu lari.
8. Begitu tiba di tempat baru, kamu otomatis memikirkan rute lari.
9. Semakin bertambah usia, semakin sulit mengikuti obrolan kesehatan teman sebaya.
10. Kamu meringis mendengar tentang “maraton” di Instagram.

11. Kamu sudah pernah mengantre luar biasa panjang di depan toilet portabel.
12. Saat berkendara, kamu otomatis memperhatikan orang berlari dan merasa sedikit iri.
13. Kamu menyadari punya satu saran untuk segala keadaan, dari masalah kesehatan sampai gangguan psikologis.
14. Kamu memakai jam olahraga dalam situasi apa pun tanpa sedikit pun malu.
15. Kamu memahami “setengah maraton di zona hijau dengan pace 4:30” dan mengapa itu luar biasa keren.
16. Selalu ada bahan obrolan dalam kelompok kalau ada setidaknya satu pelari lain.
17. “Cuaca sempurna” bagimu adalah +10 °C dan sedikit mendung.
18. Setelah lari, kamu tidak bisa menjawab dengan tepat seberapa dingin atau panas udara di luar.
19. Kamu tahu persis denyut jantung saat istirahat selama seminggu terakhir.
20. Kamu punya ritual aneh sendiri sebelum lomba.
21. Hal pertama yang kamu lakukan pada pagi hari adalah mengukur denyut jantung.

DUKUNG PROYEK

Teruskan estafetnya.

Sekali berlari bisa mengubah harimu. Setahun berlari bisa mengubah hidupmu. Kisah tentangnya mungkin membantu seseorang mengambil langkah pertama.

Buku ini lahir dari keputusan sederhana: keluar untuk berlari dan terus melakukannya. Kini buku ini terbuka bagi semua. Jika kamu menemukan semangat, mengenali dirimu, atau ingin mencoba, bantu cerita ini terus berlari.

BANTU CERITA INI BERLANJUT

Bagikan buku ini atau dukung melalui Tribute. Pindai kode QR atau buka tautan di bawah. Dukunganmu membantu menjaga edisi digital tetap gratis.



web.tribute.tg/d/S0f

Cerita baik terus berlanjut.

Kadang cukup sebuah pesan kepada teman: “Baca, deh. Sepertinya kamu bakal suka.”

Kirim buku ini kepada orang yang ingin mulai, kembali setelah jeda, atau sekadar suka berlari. Tautanmu bisa menjadi awal tahun berlari seseorang.

Terima kasih sudah membaca, berlari, dan meneruskan estafet.

BAGIKAN BUKU

runningyearbook.com

Tulis kepada penulis: shumovich@gmail.com



ALEX SHUMOVICH

“Semoga masih ada
banyak tahun gilari
di hadapanku.”

Setiap hari meneruskan garisnya.

runningyearbook.com

APA AKU JUGA GILARI?