

"การวิ่งข้ามประเทศสหรัฐอเมริกา ระยะทาง 5,000 กม." - คุณอัทธสิณี คัทลียามะ

สวัสดิ์ครับ ผมชื่อว่า "คัทลียามะ" จากชมรมนักวิ่งญี่ปุ่นเพื่อความสนุกสนานประจำกรุงเทพฯ

ปีที่แล้ว,

ผมได้วิ่งข้ามประเทศสหรัฐอเมริกาสำเร็จ ด้วยแรงสนับสนุนจากเพื่อนๆ หลายท่าน

ก่อนที่จะเดินทางไปสหรัฐอเมริกา ผมยังได้รับกำลังใจจากคณะกรรมการบางท่านในสมาคมชาวญี่ปุ่นแห่งประเทศไทยด้วย

และหลังจากที่ได้กลับมาจากสหรัฐอเมริกา พวกเขาแสดงความยินดีต่อผม ให้โอกาสผมบอกเล่าประสบการณ์การวิ่งข้ามอเมริกาครั้งนั้น ฉะนั้น ผมขอเริ่มเล่าเรื่องการออกผจญภัยครั้งนี้เลยแล้วกันครับ...

(*หมายเหตุ ชมรมนักวิ่งญี่ปุ่นเพื่อความสนุกสนานประจำกรุงเทพฯ เป็นหนึ่งในองค์กรในสมาคมชาวญี่ปุ่นแห่งประเทศไทย)

อะไรคือกรวิ่งข้ามสหรัฐอเมริกา

-- มีนักวิ่งทั้งหมดประมาณ 500 คนเท่านั้น --

ตามที่ได้ทำการค้นคว้าเรื่องนี้มา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (ค.ศ. 2015) มีนักวิ่งทั้งหมดประมาณ 500 คนเท่านั้นที่สามารถวิ่งหรือเดินข้ามทวีปอเมริกาใต้สำเร็จ (ในจำนวนนั้นประมาณ 20 คน ล้วนเป็นชาวญี่ปุ่น) หากเทียบกับจำนวนผู้ที่สามารถปีนถึงยอดเขาเอเวอเรสต์ 4,000 รายในประวัติศาสตร์ การพาร่างกายผ่านทวีปอเมริกาด้วยสองเท้ามีจำนวนผู้ทำสำเร็จได้น้อยกว่าปีนเอเวอเรสต์ 8 เท่า

คุณอาจจะจินตนาการไม่ออกว่า...การเดินทางหรือวิ่งข้ามอเมริกานั้น มีความยากง่าย-ท้าทายอย่างไร เหตุใดคนทำสำเร็จได้น้อย การข้ามอเมริกาจากฝั่งตะวันตกไปยังฝั่งตะวันออก (หรือกลับทิศจากตะวันออกไปฝั่งตะวันตก) ทั้งหมดมีความยาวประมาณ 5,000 กม.อาจแตกต่างกันเพิ่ม-ลดบ้างไปตามลักษณะภูมิประเทศ หรือเส้นทางที่นักวิ่งแต่ละท่านเลือกวิ่ง

ในอดีตโดยเฉลี่ยนักวิ่งข้ามอเมริกาทั้ง 500 คนนั้น พวกเขาใช้เวลาประมาณ 124 วัน หมายความว่าในทุกๆ วัน อย่างน้อยที่สุดพวกเขาจะต้องวิ่งฟูลมาราธอน (Full marathon 42.195 กิโลเมตร) ถึงจะสามารถวิ่งข้ามเส้นทางนี้ได้สำเร็จ

"วิ่งมาราธอนติดต่อกัน 124 วัน....มนุษย์จะทำอย่างนั้นได้อย่างไร? ...นั่นเป็นเสียงความคิดของพวกเขา"

ผมเองคิดแบบนี้ สงสัยแบบนี้อยู่นาน

แต่ถึงอย่างไรก็เคยมีนักวิ่งที่ทำสำเร็จมาแล้ว

ย้อนกลับไปในช่วงเวลาที่ได้ทราบเรื่องนี้ ผมได้เริ่มวิ่งงานฟูลมาราธอนและอัลตรามาราธอนมากขึ้นและมากขึ้น (ระยะทางอัลตรามาราธอน คือ ระยะใดๆ ก็ตามที่มากกว่า 42.195 กิโลเมตร) นั่นทำให้ผมยิ่งหลงใหลการวิ่งระยะไกล การวิ่งเพื่อข้ามทวีปเข้ามาอยู่ในความคิดผมนับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ความฝันของผมได้เริ่มนับหนึ่ง ผมบอกกับตัวเองว่า

"สักวันผมจะทำให้ได้ สักวันนั้น คือ หลังเกษียณ ตอนผมอายุสัก 60 ที่มีทั้งทุนทรัพย์และเวลา"

แต่ถึงอย่างไร...ผมไม่รู้วิธีการฝึกสำหรับการวิ่งระยะที่ห่างไกลขนาดนั้นมาก่อน ไม่มีหรือครับ "คู่มือสำหรับการวิ่งข้ามอเมริกา"

ผมจึงต้องวิ่งอย่างเดียว วิ่งสะสมระยะทาง ผมวิ่งไปมากกว่า 100 งานฟูลมาราธอนและอัลตรามาราธอน แต่ถึงกระนั้นก็ตาม

การวิ่งข้ามอเมริกายังรู้สึกว่าเป็นอะไรที่แตกต่างจากงานวิ่งเหล่านั้น ผมสงสัยว่า "ผมจะวิ่งพูลมาราธอนทุกๆ วัน เป็นเวลา 120 วัน....จะทำได้
อย่างไร".....เวลาผ่านไปเรื่อยๆ คำตอบไม่ปรากฏ

วันที่ 14 ธันวาคม 2555 – มารู้จักกับ Barefoot Yoshi

- - แบริฟุตโยชิ (Barefoot Yoshi) - -

คุณสุโยชิ โยชิโนะซัง ประธานสมาคมการวิ่งเท้าเปล่าแห่งญี่ปุ่น ได้มาที่ร้านอาหารของผม เขาเป็นนักกีฬาวิ่งเท้าเปล่าระดับต้นๆ ของโลกและเป็นผู้
เชี่ยวชาญที่ค้นคว้าวิจัยด้านนี้โดยเฉพาะ ประจวบกับเวลานั้นผมเพิ่งตัดสินใจลาออกจากการบริษัทญี่ปุ่นที่ผมทำมา 20 ปี ช่วงนั้นยังเป็นช่วงที่ผมตัดสินใจ
จะวิ่งข้ามอเมริกาในปี 2558 ผมต้องใช้เวลาเตรียมตัว 3 ปี

สมัยนั้นผมยังเป็นนักวิ่งสไตล์ปรุ่งแต่งเยอะหน่อย คือ มีอุปกรณ์ทันสมัยที่สุดและอุปกรณ์ Gadgets การวิ่งที่แพงที่สุด
แต่แม้ว่าจะมีของเหล่านั้นหรือสวมใส่มันมากแค่ไหน อุปกรณ์ภายนอกไม่ได้ทำให้ผมมีพัฒนาการด้านการวิ่งแต่อย่างใด

ในทางกลับกัน, ข้อที่ผมสังเกตเกี่ยวกับ แบริฟุตโยชิ คือ เขาเป็นนักวิ่งที่วิ่งด้วยกำลังกายจากภายในที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

เช่น เขาวิ่งด้วยเท้าเปล่า ไม่พึ่งรองเท้า ด้วยคำแนะนำของคุณโยชิโนะซัง สิ่งที่เขาเรียกว่าการวิ่งแบบธรรมชาติ หรือ Natural Running ทำให้ผมได้โยน
ทิ้งสิ่งของปรุ่งแต่งเหล่านั้นออกไปจนหมด สิ่งนอกกายเหล่านั้น เดิมที่ผมเข้าใจว่าจะช่วยสนับสนุนการวิ่งและจะให้พัฒนาการการวิ่งของผมได้ แต่กลับ
ไม่เป็นเช่นนั้น

ผมจำเป็นต้องเริ่มต้นใหม่จากศูนย์ ผมค้นหาและพัฒนากำลังการวิ่งจากภายในร่างกาย ซึ่งผมมีความเชื่อว่าวิธีนี้จะนำมาซึ่งความเป็นไปได้ที่ไม่สิ้นสุด
กับการที่มนุษย์คนหนึ่งจะวิ่งข้ามทวีปด้วยสองเท้าก็ย่อมเป็นไปได้ด้วย

วันที่ 25 เมษายน 2558 ที่ เมือง ซานตา มอนิกา มลรัฐ แคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ - เริ่มวิ่งข้ามอเมริกา

- - เข้าวันเกิดครบรอบอายุ 48 ปี - -

ผมยืนอยู่ที่ ท่าเรือเมืองซานตามอนิกา มลรัฐแคลิฟอร์เนีย วินาทีนั้น ผมพร้อมแล้วที่จะก้าว ก้าวแรกออกไปสู่ระยะทาง 5,000 กิโลเมตรรออยู่ นับ
เป็นการวิ่งครั้งที่ไกลและยาวนานที่สุดถึงขนาดข้ามแผ่นดินที่เรียกว่าทวีป แต่ที่บอกว่ายาวนานไม่ใช่แค่ระยะของทวีปครับ แต่เป็นวันเวลาร่วม
20 ปีที่ผมอยู่กับความฝันเรื่องนี้ ทุกๆ ระยะทางที่ผ่านก็เพื่อวันนี้ในวัย 48 ความฝันมาเร็วกว่าเดิมถึง 12 ปี

เราได้ตระเตรียมทุกอย่างที่จำเป็นไว้แล้ว น่าแปลก ผมกลับไม่ได้ตื่นเต้นเลย ในทางตรงกันข้าม ผมรู้สึกผ่อนคลายและการหายใจของผมสงบและลึก

ณ ชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิก ของ อเมริกา นี้ กลุ่มเรามีทั้งหมด 8 ชีวิต คุณหนึ่ง ภรรยาของผม และเป็นสมาชิกผู้ร่วมทางด้วย (crew) คุณเกร็ก เพื่อนรัก
ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีมผู้ร่วมทาง (crew leader) มีนักวิ่งระดับโลกด้วย นั่นคือ คุณโยชิ-ครูฝึก วันนั้นมีศิลปินที่มีชื่อเสียงคุณมิเชล ลูอิส ผู้ร้องเพลง
RUN RUN RUN ซึ่งเป็นเพลงประจำของโครงการวิ่งข้ามอเมริกาของเราอย่างเป็นทางการ ร่วมด้วย คุณนาธาน สามีของคุณมิเชล และยังมีคุณนิก ผู้
วิ่งลอสแอนเจลิสมาราธอนสำเร็จหลังจากที่เขาเคยประสบอุบัติเหตุเฉียดตายมาก่อน ภรรยาคุณนิกก็มาส่งเรา และมีคุณแนน และคนสุดท้ายคือ ผมเอง
มีคนดีอีกหลายคนที่คอยสนับสนุน เพื่อนผู้นำรักทั้งหลาย บริษัทที่เป็นสปอนเซอร์ องค์กรต่างๆ ที่คอยดูแลผม มูลนิธิสองแห่งที่ตั้งใจช่วยเหลือการวิ่ง
ครั้งนี้ รายชื่อเหล่านั้นล้วนแล้วอยู่ในใจผมทั้งสิ้น แม้ยังไม่ได้เริ่มก้าวแรก แต่ก็มีหลายๆ อย่างที่ได้เกิดขึ้นไปแล้วที่ทำให้ผมมาอยู่ตรงนี้ได้ เมื่อนึกย้อน
ถึงเหล่านั้น ผมรู้สึกตื่นเต้นใจและได้ร้องให้ออกมาด้วยความซาบซึ้ง

เราามาเริ่มต้นวิ่งที่นี่ เพราะเมืองซานตามอนิกาเป็นจุดเริ่มต้นบนเส้นทางที่โด่งดังและเก่าแก่ อย่าง รูทซิกตี้ซิก (Route 66) ทางหลวงสายดั้งเดิมของ
อเมริกาที่ตัดผ่านรัฐต่างๆ คล้ายเป็นสายเลือดใหญ่ของการเดินทางในประเทศนี้ มีเรื่องราวและวัฒนธรรมมากมายเกิดขึ้นบนถนนเส้นนี้ ผมเองกำลังจะ
ได้ท่องเที่ยวที่ละฟุต

จากกิโลเมตรแรก ผมจะต้องวิ่งเป็นระยะทาง 3,800 กิโลเมตร ถึงเมืองชิคาโก (Chicago) ปลายทางของทางหลวง Route66 จากนั้นผมจะวิ่งจากชิ

คาไว้ไปอีก 1,200 กิโลเมตร เพื่อไปถึงเมืองนิวยอร์ก (New York) ที่เป็นจุดหมายปลายทางของการวิ่ง

ผมคาดว่าเราจะไปถึงนิวยอร์กในวันที่ 13 กรกฎาคม คือ 80 วันหลังจากที่ได้เริ่มวิ่ง คุณรอน ฮาร์ท กรรมการบริหารของหอการค้าธุรกิจบนทางหลวง Route66 เข้ามาเป็นสมาชิกโครงการของผม และหอการค้าแห่งนี้ได้ร่วมสนับสนุนโครงการเราด้วย ได้คุณจิม อิงค์ลี ผู้เชี่ยวชาญประวัติศาสตร์ทางหลวง Route66 ทำหน้าที่ผู้แนะนำเส้นทางพาให้ผมรู้จักกับเพื่อนใหม่ตลอดระยะทาง แกมเพื่อนๆ ที่เป็นผู้นำเป็นแฟนคลับ Route66 ก็ได้ให้กำลังใจผมด้วยเช่นกัน หากผมวิ่งบนทางหลวง Route66 ได้สำเร็จผมจะกลายเป็นคนญี่ปุ่นคนแรกๆ ที่ทำได้ การวิ่งบนทางหลวงนี้ก็เป็นความฝันของผมอีกอันหนึ่ง

ยามที่ทำได้สัมผัสพื้น สองตาจับจ้องไปข้างหน้า มีเพียงอย่างเดียวที่ผมคิดและควรทำในการวิ่งครั้งนี้ นั่นคือ "อย่าได้คิดถึงแค่ไปถึง New York เพียงแค่นั้นใจก้าวถัดไปของตัวเองเท่านั้น" หากผมสามารถก้าวไปด้วยความระมัดระวัง ผมจะไปถึงเซนทรัลพาร์คได้เอง การวิ่งข้ามทวีปไม่ได้มีพรวิเศษอะไรที่ทำแล้วจะไปถึง New York ได้เลย บทเรียนของการก้าวไปแต่ใจนิ่ง มีความเรียบง่ายก็จริง แต่มีความจริงอยู่มากมาย ผมได้รับความรู้ข้อนี้มาจาก ครูฝึกสอนการวิ่งแบบธรรมชาติของผมนีกท่าน คือ คุณไซจิ ทากาโอกะซัง (คุณ ทากาโอกะซัง เป็นผู้ครองสถิติการวิ่งพูลมาราธอนเท้าเปล่า ด้วยเวลา 2 ชั่วโมง 45 นาที)

วิ่ง วิ่ง และ วิ่ง

- - ทุกวันเวลา ตี 4 พวกเราจะตื่น - -

เตรียมตัวประจำวัน รับประทานข้าวเช้ากัน เพื่อออกวิ่งในวันนั้น พอถึงตี 5 ผมจะเปิดประตูออกไปเริ่มวิ่ง วิ่งเป็นระยะทาง 42 กิโลเมตร หลังจากการวิ่งรอบเช้า เราจะพักทานข้าวเที่ยงกัน ผมจะนอนีบ พอถึงช่วงบ่ายๆ ผมจะวิ่งอีกครั้งระยะทาง 28 กม. ถึงเวลา 6 โมงเย็นโดยประมาณ ผมจะวิ่งครบทั้งสิ้น 70 กิโลเมตรเศษ คุณเกริกจะหาที่ปลอดภัยและสะดวกเพื่อจอดรถบ้านของเราตามเส้นทางที่เราวางแผนไว้ เป็นงานที่ลำบากพอควร พอจอดรถได้แล้วเราจะอาบน้ำและทานข้าวเย็นกัน (คุณเกริกและคุณหนึ่งให้สิทธิ์ ผมอาบน้ำก่อน เพื่อประหยัดน้ำ)

หลังจากประเมินการวิ่งประจำสัปดาห์ลง ผมจะเขียนประสบการณ์ลงไดอารี่ พวกเราจะเข้านอนเวลา 3 ทุ่ม ทั้งคุณเกริกและคุณหนึ่งดูแลผมตั้งแต่ตื่นจนนอน ไม่คาดสายตาตลอด 24 ชั่วโมง ช่วงเป็นงานที่หนักมาก เพื่อที่จะสนับสนุนให้คนหนึ่งได้ออกวิ่งอย่างไม่มีสะดุดและไม่ต้องรับรู้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเบื้องหลัง

พวกเราไม่มีวันหยุดที่ไม่ได้วิ่งเลยเพียง 5 วัน ในวันพักนั้นเราไม่ได้หยุดเฉยๆ แต่เราต้องทำอย่างอื่นเตรียมเพื่อการเดินทาง เช่น ซื้อเสบียงอาหาร ดูแลรถบ้าน พบปะกับเพื่อนในเมืองต่างๆ แวะสถานที่ท่องเที่ยวสวยๆ ทางบ้าง วันพักยังเป็นวันที่ยุ่งเหมือนกันสำหรับคุณเกริกและคุณหนึ่ง พวกเรามีกัน 3 ชีวิตกับการเดินทาง 5,000 กว่ากิโลเมตร ทุกๆ กิโลเมตรที่ผมวิ่งได้ คือ ระยะทางที่เราวิ่งทำไปด้วย

ผมสนุกรสนานกับการวิ่ง

- - ผมเจอคำถามเหล่านี้บ่อยมาก - -

"คุณทำยังไงเมื่อเจอนินหรือเขาล่ะ ?"

"คุณวิ่งท่ามกลางฝนได้อย่างไรล่ะ ?"

"มีไหมที่คุณรู้สึกอยากหยุดวิ่ง ?"

นักวิ่งข้ามอเมริกาหลายคนก่อนหน้าผม พวกเขาวิ่งสำเร็จแต่ได้พบกับความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ

เผชิญกับความยากลำบากหลายอย่าง ฉะนั้นผมจึงได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าว่า ผมยอมเจอกับสิ่งเหล่านี้เหมือนกัน แต่ในความเป็นจริง ผม

สนุกรสนานอยู่ทุกๆ เวลา อเมริกาเป็นสถานที่ที่ผมได้พบกับเพื่อนสำคัญๆ หลายคน เป็นที่ที่ธรรมชาติงดงามและกว้างใหญ่ ผมบอกกับตัวเองว่า ผมเป็นคนเลือกที่จะมาวิ่งที่นั่น ผมได้ตอบคำถามพวกนั้นไปหมดแล้ว เช่น จะเป็นไปได้ยังไงที่เราจะวิ่งทางราบอย่างเดียวตลอดระยะทาง 5,000 กิโลเมตร

จะเป็นไปได้หรือ ? ที่อากาศตลอดทางจะเป็นใจและไม่แปรปรวนเลย ?

มันคงไม่ได้เป็นไปอย่างนั้นหรอกใช่ไหม แต่ผมเป็นคนเลือกเองที่จะเริ่มต้นวิ่งในเดือนเมษายนไปจนถึงกรกฎาคมอย่างต่อเนื่อง ผมไว้วางใจตัวเองและรักความฝันตัวเองมากพอ ฉะนั้นผมจะต้องเปิดใจรับกับบททดสอบรอบๆ ตัวเหล่านั้นโดยไร้ข้อกังขา

ด้วยทัศนคตินี้จึงสามารถกล่อมเกลียดตัวเองวิ่งได้อย่างมีความสุข ภายใต้ทุกสภาพอากาศและทุกสภาพถนน อย่างไรก็ตามเสียต้องขอขอบคุณเทคนิคการวิ่งแบบธรรมชาติ ที่ผมสามารถวิ่งได้ในสภาพแวดล้อมโดยไม่ได้รับการบาดเจ็บ และอยากจะทำอีกครั้งว่า ที่ผมทำได้สำเร็จเป็นเพราะด้วยความรักและการดูแลจากคุณเกร็ก คุณหนึ่ง

12 กรกฎาคม 2558 สวน เซ็นทรัล พาร์ค – สิ้นสุดการวิ่งข้ามอเมริกา

- - มันเป็นเช้าวันสุดท้ายของการวิ่ง - -

มีนักวิ่ง 15 คน มารวมอยู่ที่ สะพานจอร์จ วอชิงตัน ที่มลรัฐนิวเจอร์ซีย์ ในนิวยอร์ก

เพื่อนนักวิ่งกลุ่มนี้จะออกวิ่งร่วมกับผมไปยังเซ็นทรัลพาร์ค ที่ผมเลือกเป็นจุดสิ้นสุดของการวิ่ง ที่ๆ เมื่อไปถึงแล้วผมจะไม่ต้องวิ่งอีกสักเมตรก็ไม่ต้อง

นักวิ่งระยะไกลยังงี้เสียก็ต้องมีจุดสิ้นสุด ผู้ที่ผ่านการวิ่งมาแล้ว 5,000 กิโลเมตร ส่วนใหญ่มีความเจ็บปวดทรมานทางกายสะสม "เรา ไม่ต้องวิ่งอีกแล้ว" นักวิ่งที่วิ่งรอนแรมแรมเดือนมาน่าจะคิดเช่นนี้เป็นธรรมดา แต่สำหรับผมเอง กลับคิดต่าง เมื่อผมไม่ได้รับความเจ็บปวดหรือการบาดเจ็บ ทั้งทางกายและทางใจเลย

เมื่อสภาพจุดสิ้นสุดมาอยู่ตรงหน้าแล้ว ผมกลับมีน้ำตาคลอและปล่อยให้ น้ำตาไหลเพื่อลงบนหน้า เมื่อคิดว่าจะต้องหยุดการวิ่งแล้ว คุณเกร็กวิ่งอยู่ข้างๆ ผม ส่วนใหญ่ตลอดการเดินทางนี้ เขาทำหน้าที่ขับรถบ้านเป็นหลัก หากมีช่วงไหนที่ไม่ต้องขับ นักวิ่งร่างใหญ่ก็จะออกจากรถบ้าน มาวิ่งด้วยกัน เรายิ่งด้วยกันแบบนี้บ่อยมากจนนับครั้งไม่ถ้วน ใต้ฟ้าทุกรูปแบบ บนถนนทุกสภาพ ข้ามรัฐทั้งหมด 13 รัฐ ในที่สุดการวิ่งกับเขาในระยะทางสุดท้ายก่อนสองเท้า จะต้องหยุดนิ่งแล้ว ทำให้ผมตื่นตัวใจ เขาดูแลปกป้องผมยิ่งกว่าปกป้องตัวเองจากซานตามอนิกาจนถึงมหานครนิวยอร์ก แม้ในวันสุดท้ายเขาก็ยังคงคอยดูแลปกป้องและชี้ทางให้รอบคอบ

สำหรับผมที่เพียงทำหน้าที่วิ่งข้ามนอกรถบ้าน กลับดูไม่มีอะไรยากเย็นนัก ถ้าเทียบกับงานของผู้ติดตามตลอดหลายปีที่ผ่านมาไม่ใช่แค่ 79 วัน สำหรับผมนี่เป็นการเดินทางเพื่อความฝัน แต่สำหรับพวกเขา นี่เป็นการเดินทางที่ลำบากหลายเดือน และทำเพื่อความฝันของอีกฝ่าย ที่บางครั้งพวกเขาเองกลับต้องลำบากและใช้ความอดทนมากกว่าผม ระหว่างทางเราจึงตกลงกันว่า "เราสามคนจะใช้ชีวิตแต่ละวันให้มีความสุขและความปลอดภัย หากเราทำแบบนั้นไม่ได้ เราจะยกเลิกการเดินทางทันที การไปถึงนิวยอร์กไม่สำคัญเลย" หากเป็นไปเพื่อความฝันของผมคนเดียว

"คุณคิดแต่เรื่องวิ่งอย่างเดียว อย่าได้กังวลเรื่องอื่นๆเลย" คุณโทมัส CEO แห่ง บริษัท B&L ผู้สนับสนุนหลักของงานวิ่งครั้งนี้ ได้บอกไว้กับผม เขาได้ให้ทุนสนับสนุนมากกว่าที่เราวางแผนค่าใช้จ่ายไว้เสียอีก เราสามคนได้รับการคุ้มครองจากการช่วยเหลือของเขา ทำให้สามารถวิ่งได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย ตอนรายการทีวีช่องหนึ่งมาขอสัมภาษณ์ที่สวนเซ็นทรัลพาร์คนั้น เมื่อผมเริ่มเหยื่อชื่อคุณโทมัส ผมอดไม่ได้ที่จะร้องไห้ออกมา เราได้หยุดการสัมภาษณ์ (เพื่อนนักวิ่งที่เป็นวีแกน คุณโจเอล เกอร์ชอน แห่ง รายการ NBT World News ได้อยู่ที่เซ็นทรัลพาร์คเพื่อดูผมวิ่งจบด้วย) เมื่อผมทบทวนว่ามีใครบ้างที่ทำให้เราได้มาถึงตรงจุดนี้ นี่เป็นช่วงเวลาที่กำลังน้ำตาไม่อยู่ ผมนึกถึงคนดีๆ ที่รายล้อมชีวิต รายล้อมความฝัน จากที่ผมเคยฝันคนเดียวมา 20 ปี

ความฝันคืออะไร บทบาทเราคืออะไร

การวิ่งครั้งนี้ ผมได้ตั้งชื่อ โครงการว่า "วิ่งข้ามอเมริกา ให้ ฝันกลายเป็นจริง" K's Run Across USA 2015 Dream come true project ผมถึงได้สามารถคุยกับหลายๆ คนเกี่ยวกับความฝันที่คนเรามี

หากมนุษย์เราอยู่รอดไปวันๆ โดยไม่ต้องมีฝันหรือบทบาทอะไร ดูเป็นเรื่องน่าเสียดาย หากชีวิตเราจะเป็นเพียงแค่อารอยู่รอด หากเรามีความฝันและมีบทบาท เราสามารถสร้างชีวิตและโลกรอบตัวที่ยอดเยี่ยม ในการได้มีชีวิตแบบนั้น คุณและผมก็สามารถคืนอะไรกลับไปให้กับโลกนี้ ที่ให้ชีวิตเรามาได้

หลายคนเข้าใจว่าผมเป็นนักกีฬาโดยกำเนิด แต่นั่นไม่ใช่ความจริงครับ ตอนผมเป็นเด็กที่โรงเรียน ผมเล่นกีฬาไม่เก่งเลย ผมเป็นเด็กที่ช้าที่สุดเวลาต้องวิ่ง แต่ผมกลับสามารถวิ่งได้ 5,030 กม ใน 79 วัน โดยไม่มีอาการบาดเจ็บ ซึ่งหมายความว่าเราสามารถทำได้(การวิ่งข้ามทวีป) สิ่งที่สำคัญคือ เทคนิคการ

วิ่งและประสบการณ์การวิ่งที่ถูกต้อง แต่สำคัญกว่านั้นคือ ความต้องการที่จะทำมันอย่างแน่วแน่แรงกล้า ด้วยความตั้งใจที่แรงกล้า นั้น เราสามารถทำอะไรก็ได้ พระสวรสค์โดยกำเนิดไม่ได้สำคัญเลย และสุดท้าย การมีเพื่อน มีใครสักคนที่ให้คุณค่ากับความฝันของคุณและกัน นั้นเป็นสิ่งสำคัญด้วย

ขอบคุณทุกท่านที่อ่านเรื่องเล่าของผม แล้วพบกันอีกครั้งในหนังสือที่ผมกำลังเขียน หรือ ตามสัมมนาที่ผมจะจัดขึ้นมานะครับ

คุณอัทธสิฎิ คัทสิยามะ (เกิด 25 เมษายน ปี ค.ศ. 1967 ที่ โอซาก้า ประเทศญี่ปุ่น) เขาอยู่ที่ประเทศไทยมา 6 ปีแล้ว เขาเป็นวีแกนและเป็นเจ้าของร้านอาหารวีแกนที่กรุงเทพ เขาเป็นผู้นำชมรมวิ่ง 100 ไมล์แห่งประเทศไทย เขาอยากแบ่งความรู้เกี่ยวกับการวิ่งแบบธรรมชาติ เทคนิคที่สอนให้เรารู้จักการทำงานตามธรรมชาติของร่างกายในการวิ่ง คุณเคซัง ยังเป็นผู้บรรยาย จัดสัมมนา เกี่ยวกับการวิ่งข้ามอเมริกา การวิ่ง การเดิน และ สุขภาพ อาหาร สำหรับรายละเอียด สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ bonitacafesocialclub.wordpress.com