

Chạy Bay to Breaker Năm 2010

Hà thúc Giảng

Năm nay là năm thứ 99 tổ chức chạy “Bay to Breaker”. Mỗi năm thành phố San Francisco tổ chức chạy bộ Bay to Breaker (từ vịnh đến bờ biển) một lần vào ngày Chủ Nhật thứ ba của tháng Năm.

Riêng tôi thì có thể nói là 27 năm tham dự liên tục, chỉ trừ năm 2009 tôi không tham dự được vì tôi đi du lịch Âu Châu, nhằm ngày chạy Bay to Breaker.

Đối với tôi, chạy Bay to Breaker là ngày thể thao thể dục để đo lường sức khoẻ của mình. Tôi luôn luôn cố gắng hoàn thành việc chạy hay đi bộ 12 cây số hàng năm này.

Năm nay tôi 74 tuổi, đã lớn tuổi so với trò thể thao này. Năm nay tôi lại bị đau chân vì bệnh phong thấp. Tôi vừa bị đi đứng khó khăn trước ngày chạy bộ khoảng nửa tháng. Tôi cố gắng bảo toàn sức khỏe để có thể tham dự có kết quả lần chạy bộ của năm nay.

Ngược lại những lần trước, lúc nào cũng tập chạy bộ trước cả tháng cho quen thuộc với thể xác lúc chạy đường trường. Năm nay, tôi phải dưỡng thể xác để có thể tham dự được trận chạy đua cho có kết quả, nghĩa là giảm bớt thời gian tập dượt. Kết quả ở đây là: Có bắt đầu chạy và đến được mức đến dài 12 cây số của cuộc đua.

Dù không bảo đảm về sức khỏe của mình, tôi nói với Đan, con tôi, 28 tuổi, rằng :

- Con chuẩn bị, chạy bộ với Ba vòng đua Bay to Breaker này vào ngày Chủ nhật 16 tháng 5 năm 2010.

- Con sẽ cùng chạy với Ba, Đan trả lời quả quyết.

Nó lại cẩn thận nhắc tôi:

- Ba phải lo tập dượt mới đủ sức chạy được.

Tập dượt của tôi trong lúc này khác hoàn toàn với cách tập dượt của nó. Nó nghĩ đến tập chạy cho quen chân và cơ thể. Tôi nghĩ đến bảo vệ cho hai chân có thể đủ sức chạy được.

Tôi nói:

- Con cứ chạy theo sức và tốc độ của con, Ba chạy theo tốc độ của Ba. Khi đến nơi, gọi cell phone để gặp nhau.

Đan đồng ý với tôi.

Thế là chúng tôi ai cũng chuẩn bị tinh thần, sức khỏe và thời giờ cho cuộc chạy đua.

Đêm thứ bảy, trước ngày chạy, tôi sắp sẵn thức ăn như chuối chín, hột gà luộc, bánh ngọt, khoai lang luộc, nước uống, những thức ăn có đủ năng lượng, tốt cho dạ dày, để tránh đói bụng và đau bụng khi ăn vào và cũng tránh nhiều nước tạo nên việc đi tiểu, bất lợi cho việc chạy đường trường.

Tôi chuẩn bị sẵn thuốc Inhalator trừ suyễn, nếu mệt, suyễn có thể lên cơn, gây khó thở. Tôi đã bị suyễn hàng năm thường vào mùa xuân, đúng là thời kỳ chạy Bay to Breaker, vào tháng năm, khi phấn hoa cây cỏ bay khắp trời làm cho tôi bị dị ứng.



Bác sĩ bảo tôi bị bệnh suyễn đã hai mươi năm nay. Bệnh suyễn này tôi mới bị sau khi tôi định cư ở Mỹ khoảng mười năm.

Vợ tôi tiêu cực bàn ra:

- Anh mà chạy cái gì nữa, chân thì đau, suyễn thì lên cơn lúc nào không biết, tốt hơn là ở nhà cho khỏe.

Tôi đã không đồng quan điểm chịu thua này, và nhất quyết tham dự trận chạy đua, nếu sức khỏe tôi trở nên tốt hơn, nhất là đối với cái chân bị thấp khớp.

Vợ tôi phản đối thụ động bằng cách không tham gia chạy chung với tôi như mọi năm, và để tôi chạy một mình.

Năm nào cũng thế, toàn thể gia đình tôi ai cũng tham dự trận chạy đua này.

Đây là một cuộc vui, vừa thể thao, thể dục, vừa vui tai, lạ mắt, vừa ăn uống theo kiểu cắm trại giữa trời.



Thật là, ai tham dự cuộc chạy đua này, là hưởng được hoàn toàn một ngày vui thể dục, lành mạnh.

Vào lúc 6.00 giờ sáng chủ nhật, 16 tháng 5 năm 2010, tôi cảm thấy khỏe trong người. Tôi thức dậy sớm, gọi Đan sửa soạn cùng đi.

Vé xe BART tôi đã mua sẵn ba cái: Một cho tôi, một cho vợ tôi và một cho con tôi.

Vợ tôi nhất định từ chối không tham gia ngày vui này. Ai cũng có quyền tự do của mình, nhất là ở nước Mỹ này, không ai có quyền ép ai làm việc gì mà người đó không muốn. Thế là tự ý vợ tôi không muốn tự tạo cho mình một ngày vui thể thao, lành mạnh cho cả thể xác lẫn tinh thần.

Tôi và Đan cùng tham gia.

Cha con tôi lái xe hơi đến trạm xe BART Hayward thì vừa trễ chuyến xe cuối cùng của tổ chức Bay to Breaker.

Vì trễ và phải đáp chuyến xe BART chủ nhật thường lệ, dừng lại từng trạm lâu đến 5 phút, cho nên đến 7 giờ 50 chúng tôi mới đến trạm BART Montgomery, thành phố San Francisco, để xuống xe đi đến vị trí khởi điểm chạy đua.

Tại góc đường Market và Spear, những người tham dự cuộc đua đông đúc, chón chặt cả lòng đường và lề đường, bước từng bước một nối đuôi nhau tiến lên để đến vị trí khởi điểm: góc đường Beale và Howard.

Tôi thấy đa số những người tham dự đều trẻ, tuổi từ 20 đến 50 tuổi. Tôi không thấy ai có tuổi lớn như tôi, ở chung quanh sắp hàng để bước đến vị trí khởi điểm, vào giờ phút đó.



Đa số, ai cũng ăn bận quần áo chạy bộ, gọn gàng.

Trong lúc chờ đợi, để tiêu khiển thì giờ, họ liệng, các bánh tráng Mễ khô mang theo để ăn, hoặc liệng bong bóng nhựa vào nhau, phía sau liệng đến phía trước, phía trước liệng trở lại phía sau, bánh tráng rơi vào ai nấy chịu. Rồi ai cũng cười vang, khi thấy bánh tráng rơi vào đầu một người nào đó. Bánh tráng mỏng, khô và nhẹ, chẳng gây thương tích cho ai cả, cho nên gây được những nụ cười tiêu khiển, vô tư. Một số người chụp hình quang cảnh đợi chờ giờ Bắt Đầu Cuộc Chạy Đua đó để kỷ niệm.

Khi đúng 8.00 giờ sáng, lệnh khởi đầu cuộc chạy bộ bắt đầu. Mọi người tham dự vui mừng hò reo.

Rồi luồng người tiếp tục dồn tới phía trước với một tốc độ nhanh hơn, vì phía trước đã có lối thoát ra.

Cứ tuần tự nối đuôi những người phía trước, tôi đến mức khởi điểm ở góc đường Beale và Howard vào lúc 8.30 sáng. Lúc này người đàn ông chạy nhanh nhất đã chạy gần đến mức đến của đoạn đường dài 12 cây số. Tiếp theo là người đàn bà chạy nhanh nhất đến mức khoảng 4 phút sau đó.

Người đàn ông chạy đến mức trước nhất tên là Sammy Kitwara, người Keynia, đã chạy 12

cây số trong 34:15 (34 phút 15 giây). Người đàn bà cũng là một người Phi Châu, nước Keynia có tên là Lineth Chepkurui, phá kỷ lục chạy nhanh nhất thế giới của phụ nữ, với bề dài 12 cây số trong 38:07 (38 phút, 7 giây).

Tôi không hiểu rằng họ đã bay hay là chạy với tốc độ trung bình 5.07 phút một dặm.



Lúc mới khởi đầu, chân tôi hơi đau, nhưng tôi cố gắng. Tôi chỉ cầu mong cho chân, không bị trở ngại đến nỗi đau không đi được, là tôi có thể đạt được mục tiêu của tôi ngày hôm nay.

Tôi nói với Đan:

- Con cứ chạy theo họ, Ba đi chậm sau, mình gặp nhau ở sân vận động thành phố.

Sân vận động là nơi nghỉ chân sau khi mọi người hoàn thành cuộc đua. Ở đây có nhạc sống, có đồ ăn giải khát và rất nhiều trò chơi giải trí được trình bày, xem tự do, không cần phải mua vé.

Đan mang theo ba-lô với thức ăn, máy chụp hình v.. v...

Đan đã từ chối chạy riêng rẽ và nó theo sát tôi, để cho khỏi lạc nhau giữa rừng người.

Tình trạng chân tôi càng đi càng bớt đau và càng đi nhanh hơn. Tôi nghĩ rằng mình có thể hoàn thành cuộc đua được.

Không mấy chốc, khoảng 15 phút sau tôi vượt khỏi dặm thứ nhất. Dặm đường đầu tiên này rất khó chạy nhanh vì phải vượt qua sự chen chúc giữa đám đông lúc khởi đầu.

Vừa đi, tôi vừa nghĩ đến một cuộc chạy đua đường trường thể vận hội nào đó, có một tay đua đàn bà, khi còn vài ba dặm nữa thì đến đích, vì lý do nào đó, bà ấy đi và chạy rất khó khăn, người ấy đã cố gắng chạy đến mức cuối

cùng. Truyền hình thế giới đã ca tụng tinh thần thể thao của bà đó.

Chúng tôi vượt dặm số hai, dặm số ba, rồi chạy lên dốc đường Hayes. Dốc đường này dài khoảng một dặm và có điểm cao nhất của lộ trình chạy đua. Lên đến đỉnh dốc đường Hayes thì cảm thấy ngọn gió mát từ biển Thái Bình Dương thổi đến và bắt đầu chạy xuống dốc khoảng bốn dặm nữa là tới Mức Đến.

Đặc biệt, năm nay tôi đã không bị lên cơn suyễn vì mệt. Có lẽ đó là kết quả của việc tập khí công hàng ngày và cũng là kết quả của việc tôi chú tâm dành ra mỗi tuần vài giờ ra thở gió biển ở Vịnh gần thành phố Hayward, thành phố tôi ở.



Năm nay, cơn suyễn không đến với tôi mỗi khi tôi mệt, để gây nên khó thở, cho nên tôi đã vượt qua một dặm dốc đường Hayes tương đối không khó khăn chật vật.

Khi chạy lên dốc, Đan thấy tôi mệt, đề nghị:

- Ba mệt thì nghỉ một lúc rồi tiếp tục.

Tôi trả lời:

- Không được, nếu nghỉ bây giờ là bỏ cuộc chạy đua.

Kinh nghiệm chạy bộ cũng như đi bộ, là phải chạy hay đi cho đến Mức Đến rồi mới nghỉ. Nếu nghỉ nửa chừng thì cơ thể mệt mỏi rã rời, không thể nào tiếp tục chạy lại được nữa.

Kinh nghiệm này cũng như kinh nghiệm về việc học hành. Phải học cho tới nơi tới chốn, rồi mới nghỉ. Nghỉ học nửa chừng, rồi học lại rất ít người đạt kết quả.

Trong chuyến chạy bộ này cũng như mọi năm khác, qua các ngã tư có nhạc sống trôi lên và tiếng hát giật gân của các ca sĩ thúc bước.

Có những người, trai cũng như gái, chạy lỏa thể để khoe tấm thân đẹp đẽ của mình.

Mỗi lần thấy cô bà nào lỏa thể đẹp, tôi chạy sát đến và nhờ Đan, chụp hình chung với người đó.

Nhờ vậy mà tôi chạy nhanh hơn.

Có những đoàn quảng cáo, những đoàn tôn giáo, trang sức hoa hòe đặc biệt để thu hút sự chú ý của mọi người. Có đoàn người hoá trang cá hồi và rái cá chạy lên xuống ngược chiều. Họ là những thanh niên mạnh khỏe, chạy rất nhanh, với ý nghĩa, cá hồi chạy ngược dòng nước và hải cẩu đuổi bắt cá hồi. Họ đã đạt mức đến và đang chạy ngược trở về để khoe tài của mình với hàng vạn người chưa đến mức cuối của cuộc đua.



Dọc hai bên đường, có nhiều người không tham dự cuộc đua, nhưng thích xem cảnh đẹp mắt của những người tham dự cuộc đua, đã ngồi, đứng kín mít hai bên đường, để xem cảnh đặc biệt đẹp mắt, để tiêu khiển, chung vui cùng những người đang chạy trên đường.

Tại các ngã tư đường dọc theo lộ trình chạy đua, đâu cũng có hàng rào cản, cấm xe cộ qua lại, năm bảy cảnh sát sắc phục màu đen bảo vệ an ninh, và xe cứu thương chờ đợi để cấp cứu người bị tai nạn bất ngờ.

Qua đến dặm số 5, lúc này biết rằng người chạy bộ có thể bắt đầu khát nước, thỉnh thoảng, dọc theo bên đường phía bên phải, có thanh niên thiện chí, tay cầm ly giấy nhỏ cỡ 100 phân khối rót sẵn đầy nước lọc, giao tận tay cho người chạy bộ. Họ đưa tay ra vừa nhận ly nước vừa chạy vừa uống cho nhanh, rồi liệng ly giấy xuống đường.

Dọc đường, tại nơi thuận tiện, kể cả nơi gần vùng bắt đầu lộ trình, giữa lộ trình, cuối lộ trình và nhất là tại sân vận động, nơi tổ chức giải trí sau cuộc chạy đua, đâu cũng có những dãy cầu tiêu dã chiến bằng plastic màu xanh đặt san sát nhau, cho người tham dự sử dụng khi cần thiết.



Khi qua khỏi dốc đường Hayes và xuống khỏi dốc, qua khỏi băng chỉ đoạn đường đến dặm số 6, với không khí mát từ biển thổi vào, với đường trường cuộc chạy đua vượt quá một nửa, với khó khăn trở ngại trước mắt không còn nữa, và nhất định sẽ đến được điểm cuối lộ trình như ước muốn, lòng mọi người đều khoan khoái và ai cũng có một bộ mặt hoàn toàn vui tươi, hớn hờ.

Từ đây, thỉnh thoảng, dọc theo đường, những thợ chụp hình chuyên nghiệp, đứng trên các bục cao khỏi tầm xe chạy, sẵn sàng ra dấu để chụp hình những người tham dự cuộc đua làm kỷ niệm.

Thông thường, mỗi người tham dự cuộc đua, đã ghi tên tham dự và đã đóng một số tiền, năm nay là \$39.00, được ban Tổ Chức gửi đến nhà một bảng số tham dự cuộc đua để đeo trước ngực, và một máy ghi giờ điện tử đeo ở đầu giày để đo thời gian khi chạy đến Mực Đén.

Danh sách khoảng 20,000 người đến trước với tên người và số giờ chạy được đăng trên mặt nhật báo Examiner thành phố San Francisco, vào ngày hôm sau.

Người thợ chụp hình cũng theo bảng số, tìm địa chỉ và gửi những tấm hình mẫu khác nhau đến địa chỉ của người chạy đua. Người chạy đua thích thì ghi số hình, cỡ hình và gửi tiền chi

phí cho người thợ chụp hình. Hình sẽ được gửi đến nhà một tuần lễ sau khi trả tiền.

Trong chặng đường cuối cùng này, thỉnh thoảng, các cô, cậu thanh niên tự động tụ họp với nhau trước các dàn nhạc sống nhảy múa cùng nhau. Sau đó, ai theo đường nấy, tiếp tục chạy nhanh hơn để rút bù lại số thời gian đã mất vì ham mê nhảy múa.



Từ dặm số 6 trở đi là vào Công Viên Golden Gate Park, công viên rộng lớn và danh tiếng của thành phố San Francisco, nơi đây phong cảnh đẹp đẽ, các cô cậu còn trẻ hẹn hò cùng nhau sau khi chạy xong, tập trung tại một địa điểm trong công viên để ăn trưa theo kiểu picnic.

Đan đã gặp một số bạn bè, đang tổ chức picnic, mời Đan tham dự, nhưng Đan đã từ chối:

- Rất cảm ơn, tôi đang chạy cùng với Ba tôi.

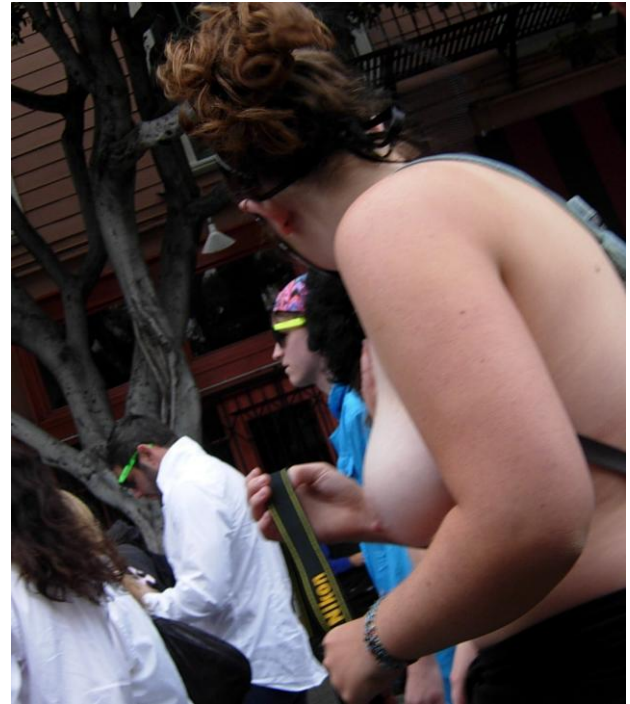
Suốt cuộc chạy đua tôi không gặp một người bạn nào quen cả.

Lý do chính là bạn bè tôi, ai cũng đã lớn tuổi cả, chạy đua không còn là một môn thể thao thích hợp với họ nữa.

Tuy nhiên tôi có gặp một người Mỹ trắng 85 tuổi, sức khỏe tráng kiện, đang chạy qua mặt tôi.

Dọc đường có những người loà thể cũng tham dự cuộc đua. Các nữ sinh trẻ xin chụp hình chung với các người đàn ông loà thể. Ngược lại, các người đàn ông, xin chụp hình chung với các cô loà thể.

Tôi có gặp một cô chạy loà thể rất hấp dẫn. Tôi đã chụp hình cô ta cạnh bên tôi.



NGƯỜI ĐẸP ĐANG CHẠY BỘ

Năm nay, tại một ngã tư đường, tôi thấy một toán khoảng 10 người già, tật nguyên, ngồi xe lăn, yên lặng và vui vẻ ngắm nhìn quang cảnh vui tươi của những người chạy đua.

Cảnh này, gợi cho tôi ý nghĩ, con người, dù trong hoàn cảnh tật nguyên hay khó khăn nào, khi đã chấp nhận và bằng lòng với số phận của mình, thì cuộc sống vẫn còn ý nghĩa, hạnh phúc, niềm vui. Niềm vui ấy, phải do tự mình tạo ra và tự tìm lấy, tự cảm nhận lấy. Niềm vui và hạnh phúc là do ta cảm nhận trong cuộc sống, ngay giữa cuộc sống, chứ không ai đem nguồn vui và hạnh phúc đến cho mình, niềm vui và hạnh phúc cũng không ở đâu xa vời cả, nó ở trong lòng ta, và trước mặt ta. Ta chỉ cần cảm nhận nó, là ta có ngay niềm vui và hạnh phúc.

Tôi đã chụp một tấm hình với những người đó làm kỷ niệm.

Gần cuối dặm số 6, bên tay phải là những đồi núi cao, với một thác nước nhân tạo cao trên 50 thước và rộng trên 5 thước, trông như cảnh thật.

Cuối cùng, tôi đến dặm số 7, tôi chụp hình kỷ niệm ở đây.

Tôi đến Mực Đền ở trên đường Great Highway, con đường chạy dọc theo bờ biển, sau hơn hai giờ chạy bộ trong 12 cây số.

Cũng vì mức khởi đầu là gần bờ vịnh cho nên gọi là Bay, và mức đến là cạnh bờ biển Thái Bình Dương với sóng biển dập dờn đánh dào dạt vào bờ cho nên gọi là Breaker. Lộ trình băng ngang qua suốt giữa thành phố San Francisco.

Từ mức đến, ai cũng đi bộ tự nhiên và chậm rãi theo băng hướng dẫn của Ban Tổ Chức khoảng một cây số thì đến sân vận động trong công viên Golden Gate Park. Công viên này được tạo ra dùng để chơi trò chơi Polo cuối ngựa của thành phố với tên : Golden Gate Park Stadium (Polo Field). Chúng tôi tới đây vào lúc 12.00 trưa. Người đã tham dự chạy bộ đang rải rác nằm nghỉ hoặc đi bộ dạo quanh, và các quán chòi, và sân khấu đã trải khắp nơi trong sân vận động. Chúng tôi tìm một nơi trống trải vừa nằm hay ngồi nghỉ chân vừa ăn trưa do thực phẩm mình mang theo vừa nghe nhạc và ngắm nhìn người đi qua kẻ đi lại.

Chúng tôi cũng lợi dụng lúc này lấy áo thun về cuộc đua để kỷ niệm.

Trời năm nay khí hậu tốt, không mưa cũng không nắng.

Sau khi khỏe người và nghe nhạc đủ, chúng tôi rủ nhau ra về.

Muốn đi về phải đi bộ một khoảng đường độ một cây số, dọc theo con đường số 45 để đến đường Judah đón xe buýt hoặc xe muni bus chạy đến các trạm xe BART ở thành phố San Francisco để trở về Hayward bằng xe BART.

Về đến nhà thì đã 4.00 giờ chiều.

Cuộc chạy đua Bay to Breaker năm nay có khoảng 60,000 người tham dự.

Hôm nay người tham dự cuộc đua, ai cũng có một ngày vui.

Cuộc chạy bộ này là một thử thách của tôi về sức khỏe. Mỗi năm, dẫu trên 70 tuổi mà tôi còn chạy bộ được 12 cây số, chứng tỏ rằng tôi còn sức khỏe.

Nó cũng nhắc nhở tôi là đi bộ hay chạy bộ là một môn thể dục có ảnh hưởng tốt cho mọi thứ về cơ thể, như tim mạch, áp huyết, chống tiểu đường, chống áp huyết cao, hạ mỡ xấu trong máu, làm cho cơ thể bớt béo mập.

Vì vậy mà tôi đã xem chạy bộ hay đi bộ là môn thể dục hàng ngày của tôi.

Mỗi năm một lần, nên chuẩn bị để tham dự và tham dự cuộc chạy đua Bay to Breaker.

Nó đem lại cho ta niềm vui và sức khỏe.

“ Đi một ngày đàng, học một sàng khôn“.

Chắc chắn cuộc chạy bộ Bay to Breaker năm nay cũng cho tôi học thêm được nhiều điều về đời sống tự do của xã hội Mỹ, về lợi ích cho tinh thần con người khi có cảnh vui, và lợi ích của thể dục thể thao cho sức khỏe con người.

Hà thúc Giảng (May 31, 2010)



Nàng Tô Thị (Lạng Sơn)

“Thạch da, nhân da, bửu hà nhân.

Độc lập sơn đầu thiên bách xuân

Nhật trình lưu đắc cổ kim thân”

Vạn kiếp điều vô vân vũ mộng

Nguyễn Du

Phòng dịch (Nàng Tô Thị)

Thạch đá nàng Tô, chẳng môi mơn,

Trăm năm lưu lại đỉnh đầu non,

Nghìn muôn thế hệ sơn thiên kiếp,

Chung thủy tình sơn vẫn sống còn.

TTT (2010)