



E04: Born to Run: From Race Training to Social Impact

O: Siguran sam da ste svi upoznati sa konceptom novogodišnjih odluka i prilično sam siguran da ste ih tonu napravili u novogodišnjoj noći. E sad, dozvolite mi da vam predstavim COVID odluke. Govorim o odlukama o promeni načina života zasnovanim na nekim dubokim uvidima koje smo stekli o sebi tokom ovih nedelja i meseci karantina i kontemplacije. Siguran sam da su se mnogi od vas dobili iznenađan poriv da promene nešto o sebi, a to uključuje i vaše navike vežbanja. Mnogi od vas su verovatno dobili iznenađan nagon da se fizički pokrenete i odlučili ste da počnete da vežbate ili da se bavite nekim sportom ili da barem počnete redovno da trčite. Ili ste to već učinili i ne možete da sačekate da karantinske mere malo olakšaju kako biste se mogli, figurativno i doslovno, vratiti na pravi put.

Što se tiče novajlija u trkačkoj grupi, mogu se samo nadati da će ispuniti svoje sveže napravljene planove kako bi iskoristili slobodu kretanja i započeli da se bave sportom. Trčanje je možda zaista dobra odluka za vas jer vam treba samo par patika i ceo grad postaje vaše igralište. A u slučaju da ste timski igrač, za vas postoje dobre vesti - trčanje može da bude i timski sport. Već je puno iskusnih i susretljivih ljudi spremnih da vas podrže na vašem putu.

Drago mi je što mogu da pozdravim Tijanu Popadić, članicu BOŠ alumni mreže i direktorku veb stranice trcanje.rs.

T: Zamislite svet u kojem bi svi ljudi trčali ili hodali na posao? Naravno, uskoro bih ostala bez posla, ali samo zamislite kakvo bi to društvu bilo? Ako bismo zaronili u ovu neverovatnu, i istina, neverovatnu budućnost, pretpostavili bismo da bismo morali da imamo veoma fleksibilno radno vreme da bismo omogućili slobodno vreme laganog hoda ka cilju. Tako, na primer, ako više volite da trčite do svog posla, dozvolite sebi najmanje 30 do 50 minuta u jednom smeru. I naravno, na vašem radnom mestu biste morali da imate neku vrstu tuševa i ormara. Tada, imali bismo male ili gotovo nikakve potrebe za ličnim vozilima u gradu, a oslanjali bismo se na javni prevoz. Ali što je najvažnije, takvo društvo bi bilo veoma sporo. Glavne vrednosti bi se vrtele oko značenja, umesto vremena. A naš učinak u pogledu efikasnosti morao bi biti značajniji. Znači, u isto vreme bismo morali da proizvedemo više kvaliteta.

Dakle, ta budućnost nije verovatna. Od prvog dana naše društvo je pridavalo izuzetno važnost efikasnosti u pitanjima proizvodnje. Zamenili smo hodanje jahanjem na konju, potom vožnjom u kočijama, vozovima, automobilima, avionima. Toliko cenimo svoje vreme da smo žrtvovali planetu u smislu resursa i održivosti da ne bismo šetali.

Ali kretanje nam je bitno. Imajte to na umu samo na trenutak. Stvoreni smo da trčimo. Nekoliko hiljada godina ne može poreći našu evoluciju i dokazanu istoriju dugih, sistematskih lova i migracija naših pretka. Ako se prestanemo kretati – nestaćemo vrlo brzo. Tako da se suočavamo sa zagonetkom. Treba nam nešto što u svakodnevnom životu nema koristi. I treba nam puno. Imamo ovaj čudesan paradoks vožnje satima ponekad u automobilima, samo da bismo istrčali 21 ili 42 kilometra. Ili da trčimo na pokretnoj traci.

Zbog toga sam fascinirana pokretom i trčanjem kao najelegantnijom formom. To je moja misija, ljubav i poziv. U poslednje vreme svi shvatamo da bi trebalo više da se krećemo, kad nam je ta opcija oduzeta tokom karantina.

O: Kažu - ne mrzi igru, mrzi igrača...ili je obrnuto, ko može više reći. U svakom slučaju, ovo se može donekle primeniti na tehnologiju, kao i u mnogim drugim aspekti naših života - tehnologija može da nam pomogne ili spreči da budemo zdravi i aktivni. Dakle, moje prvo pitanje je - da li razvoj tehnologije pomaže trkačima ili je to postala prepreka na stazi?

T: U pogledu vođenja pokreta, tehnologija se može shvatiti kao dobrodošao partner. Moderni trkač dobro je opremljen u svim vrstama naprava, koristi napredne aplikacije da bi pratio njegov napredak, pa čak i da se hvali na društvenim mrežama. Što se tiče mog posla, a tiče se digitalnog marketinga i naročito reklamiranja, uspeli smo da preko veb lokacija i naših kanala dođemo do više ljudi, tako da smo uspeli da obučimo više od 4.000 ljudi. Kao alat - ne mogu poreći da je vrlo koristan.

Ali mračna strana ovog procesa je njegov potencijal da pasivizira i imobilizira ljude. Binge watching i mnoge druge zečje rupe na internetu sigurno nas zaključavaju u našim kućama, stanovima i životima. I zaključavaju nas na stolici ili kauču. Ovo smatram jako opasnim. Ako pregledate naša tela, ustanovili biste da smo postali optimizovani za sedeći način života.

Ako teretane, kao alat za oblikovanje tela, ostavimo sa strane, možemo se složiti da se ljudsko telo optimizira za zadatke koje naše navike i rad postavljaju ispred nas. Mi ćemo steći mišiće i specifične tipove mišića na osnovu naše aktivnosti. Postaćemo viši ili kraći ako postignemo veću ili podignemo veliku težinu.

A ako sedite 10 do 12 sati dnevno - iliopsoas mišića (fleksori kuka) će se skratiti, gluteusi će postati neaktivni, ramena će se saviti prema stomaku, leđa će postati napeta, vaše jezgro nepostojeće ... dugačka je lista. I ovo nije samo ružan prizor - ovo držanje dovodi do bolesti. A sedeći način života najveći je prediktor prerane smrti. Slično tome, najbolji prediktor za dugovečnost - pogodili ste da je to količina pređenih ili pretrčanih kilometara svaki dan. I mogu vam reći - tri puta nedeljno neće pomoći.

O: Karantin je bio težak za sve, posebno za ljude koji su se navikli da budu aktivni i redovno trče. Kako se trkačka zajednica suočila sa COVID-19?

T: Imamo neke podatke koji dokazuju da su se ljudi zapravo manje kretali, iako imamo anegdotske (tj. opažene) dokaze da su parkovi bili prepuni. Google podaci za Hrvatsku pokazali su pad rekreativnih aktivnosti za 84%, a ljudi koji posećuju parkove prepolovili su se. Podaci kompanije Apple pokazali su da su Srbi hodali 68% manje u odnosu na prošlu godinu. Pretpostavljam da šetači su postali vidljiviji jer su grupne aktivnosti bile zabranjene. Dakle, ljudi koji su vežbali u teretanama ili klubovima, sada su to radili solo u svom najbližem parku ili ulici.

Izlazeći iz karantina, videli smo malo ili nikakav pad u našim grupnim programima trčanja u Beogradskom trkačkom klubu, tako da možemo reći da se za trkače barem strah nije uvukao, i bili su zahvalni da nastave da treniraju vani u grupama. Jedina promena, naravno, bila je veća udaljenost i manje podgrupe.

O: Uz sve rečeno, šta je sledeći veliki trend rekreativne industrije?

T: Prerano je da se sa sigurnošću zna. Postoji velika neizvesnost u perspektivi za jesen, usled spekulacija o „drugom talasu“ virusa. Mnoge velike trke i događaji za masovno učestvovanje odloženi su za jesen ili su otkazani. Iz našeg istraživanja znamo da 75% trkača planira da se što brže vrati trkama. Strah nije zaustavio taj trend. Ali će virus možda.

Sa naše strane, predviđamo da će fitness na otvorenom donekle doživeti porast popularnosti, ljudi se nerado vraćaju u teretane u zatvorenom prostoru, zbog gnjavaže bezbednosnih mera, i zato što im nedostaje svež vazduh. Dakle, ovo je trend za koji očekujemo da će porasti u velikom broju, posebno u urbanim sredinama.

Videli smo povećanu popularnost Virtualnih trka, ali ja to doživljam kao trenutnu modu, i ukoliko ih ne uspeju učiniti drugačijim i egzotičnim, ljudi neće srljati da učestvuju i plaćaju za njih.

T: Okej, kako ja vidim trčanje i zašto je to tako privlačno je, za razliku od 99% drugih rekreativnih aktivnosti i izazova koje možete postaviti pred sebe - trčanje ima najveći dobitak.

U početku nisam bila voljna da to probam. Bilo je to 2011, 2012, a „virus“ trčanja je upravo počeo u Beogradu. Moja prijateljica je bila zaražena, videla sam je srećnu. Pričala je samo o trčanju i treninzima, prestala je da izlazi u petak jer - trenira u subotu.

I uvek su me pokušavali uvući, ali naravno, kao i mnogi od nas - oklevala sam. Dok nije došao Beogradski maraton kada sam se zatekla kako navijam za nju i ostale trkače na najtežem delu staze. Pa čak i trčala pored njenih 500m do cilja. I sve sam to osetila. Žurba, slava, bol i isplata nakon što sam ugledala ciljnu liniju. Kroz trčanje sigurni ste da se povezujete sa svojim telom, prirodom i na neki način - vraćate se sebi. U prva dva meseca napredujete odlično i možete da osetite lekovito dejstvo. Ali na kraju svega toga, imate pravi cilj. Kad to pređete - transformišete se zauvek. I dobićete pravu medalju. Dakle, imate iskustvo, ali i nagradu - i tokom procesa, ako trčite u klubu poput našeg, sklapate i prijateljstva. A ta prijateljstva, stvorena bolom i slavom, mogu vam reći da traju više od većine.

O: Mogli bismo reći da si u trčanju pre nego što je postalo kul, kada nije bilo nijedne aplikacije na kojoj biste jednostavno mogli podeliti svoj rezultat za taj dan na društvenim mrežama i sličnim stvarima. Dakle, iz ove perspektive, možeš li nam reći nešto više o tome kako si ti i tvoj tim koristili tehnologiju za promociju trčanja? Na osnovu vašeg iskustva - koje tendencije vidite u razvoju trkačke zajednice u Srbiji?

T: Kao što sam kratko napomenula za nas - trčanje se tek pojavilo u Srbiji kada smo počeli. Url/veb adresa trčanje.rs je bio dostupan, tada ga niko nije smatrao vrednim. Iskoristili smo to i Gugl, započeli smo sa člancima, koji se još uvek nalaze na prvoj stranici šta god da ti je potrebno na Guglu. Fejsbuk je bio neverovatan, porasli smo sa 10.000 na 40.000 fanova tokom jedne godine organski. Koristili smo fejsbuk reklame, a započeli smo s ambicioznim kampanjama od 2013. godine. U jednom trenutku upisali smo 500 ljudi, koji su počeli da trče.

I ubrzo su nas ljudi počeli kopirati, klubovi formirani od naših bivših trenera, u regionu je trend „škola trčanja“ počeo da cveta, svi smo naučili jedni od drugih. Paradoksalno je to

što su se ljudi smejali 2011.godine na ideju da će neko platiti da trči (ili nauči da trči), ali to se pokazalo kao okosnica trenda u Srbiji. Beogradski maraton porastao je brojčano, a to se poklapa s našim radom, pa mogu sa sigurnošću reći da smo mi posejali to seme.

U 2016. godini započeli smo projekat po Srbiji, neki gradovi su radili bolje od drugih, neki su nastavili da rade sami, a imamo Novi Sad i Suboticu pod svojim okriljem - internet i društvene mreže su nam zaista pomogli.

Kao što možete videti na Fejsbuku, otkrili smo da ljudi koji pođu u školu trčanja su uglavnom stariji. Tako da možemo i reći da svoju ciljnu grupu širimo horizontalno u smislu Srbije, ali i vertikalno u smislu starosti. Mnogi trkači nakon što završe deo gradskih trka sada prelaze na trčanje i triatloa, ajronmen je primer velikog brenda, koji nas gura do granice koja nije psihološki opravdana. Ako trčite samo za smanjenje stresa ili za zdravo telo, udaljenosti od 5 do 10k su više nego dovoljne. Ali internet je promenio i naše ciljeve.

O: Danas smo svedoci da javni prevoz radi u ograničenom kapacitetu. Štaviše, ljudi ga nerado koriste, jer je rizik od širenja bolesti u javnom prevozu naravno veći. Ali i pre krize, većina nas bi se ionako zaglavila u saobraćaju. Dakle, i stari i novi rizici zapravo mogu navesti ljude da promene svoje navike i započnu hodati, trčati ili voziti bicikl do posla. Koliko je ta promena realna?

T: Ovo je zaista zanimljivo pitanje. Pokušali smo da se udružimo sa Infostudom da pitamo domaće kompanije da li pružaju pogodnosti koje trkači mogu da koriste ako odluče da trče na posao. Rezultati nisu sjajni, ali takođe, broj je bio mali.

Kao što sam već napomenula, zaista trebalo bi pokušati barem zamisliti takav svet u kojem smo odabrali hodanje / trčanje umesto vožnje. Biciklizam je takođe dobar izbor, ali - još uvek sedimo i moramo da koristimo svoju prirodu tela. Zbog toga je naš moto u narednih 10 godine Bitka za kretanje. I u tome ima mnogo zainteresovanih strana - od poslodavaca, do nevladinih organizacija, i naravno zakonodavaca. Trebali bismo pokušati da stvorimo okruženje gde se podstiče hodanje, kroz zamene, fleksibilnost i promociju/napredovanje.

Pokrenuli smo 2016. Serbia Business Run. Počev od Beograda, u kalendar smo dodali još 3 grada: Novi Sad, Suboticu, Niš, i pokušavamo da promovišemo trčanje kao sjajan alat za izgradnju tima i da sarađujemo sa našim sponzorima, da podučavamo o opasnostima sedelačkog načina života i načinima kako se tome suprotstaviti u našem svakodnevnom i poslovnom životu.

O: Trcanje.rs je dobar primer kako možemo koristiti tehnologiju da aktiviramo ljude i napravimo širi društveni uticaj. Da li znate neke druge lokalne inicijative ove vrste?

T: Najbolje čega se mogu setiti je Pruži korak aplikacija, koja je započela „hodajuću revoluciju“ prošle godine, povezujući korisnike sa mobilnim telefonima i donatorima, koji su donirali određene naknade odgovarajući vašoj kilometraži. Mislim da je jedan od razloga što je postao ogroman - zato što je UX bio prilično lak. Jednom kada instalirate aplikaciju, ona je preuzela dalje, nije vam potrebno da je otvarate ili pokrećete da biste snimali korake. Drugi razlog je taj, da jednom kada dobiju priliku koja je laka – ljudi se prijavljuju da delaju za društveno i ekološki odgovorne projekte i da budu deo aktivističke zajednice. Mislim da su dobili ogroman motiv da hodaju, dobar razlog i videli su trenutni efekat svoje akcije. A to je savršena osnova za promenu.

O: Skoro smo na kraju. Za kraj, osvetlimo naše slušatelje nekim ključnim porukama iz ove epizode.

T: Pokažite - nemojte govoriti. Pričanje priče je zaista postalo priča i ogromna motivacija može se izvući samo iz učesnika u događajima kao što je Beogradski maraton. Kad ljudima pružite svrhu i podučite ih kako da deluju lako, u skladu sa njihovim najboljim interesom, smatram da se čak i neki teški izazovi mogu pokazati neodoljivim.

Setite se ko ste - naši preci bili su najdominantnija vrsta na Zemlji jer smo rođeni da trčimo, a mogli smo i još uvek možemo da nadmašimo svaku životinju u trci na duže staze. Ljudi to ne znaju, ali postoje trke ljudi i konja i dat im je jedan ili dva dana. Svaki čovek je dovoljno uporan da može pobediti konja jer se konj umori, ne znoji se a i srce nam kuca na različite načine.

Ono što se ne pomera - odumire, kao deo vas, ili u celini. Parkirajte automobil malo dalje. Napustite autobus dve stanice ranije. Žrtvujte vreme za suštinu, krenite na posao sat ranije kako biste mogli da hodate.

O: Fusion Futures: Light Them Up je audio podcast Beogradske otvorene škole. Članovi BOŠ alumni zajednice – Tijana Popadić, Gordana Bojanić, Jelena Šapić i ja, Ognjan Pantić, učestvovali smo u stvaranju ove treće epizode. Aleksa Račić i Marko Mitrović podržali su dizajniranje zvučnih i audio efekata. Ako želite da ostanete u toku, ne zaboravite da kliknete na *subscribe* na Apple Podcast-u ili bilo kojoj drugoj aplikaciji koju koristite za slušanje podcastova. Za više vesti, pratite nas na Instagramu i Tviteru.