

Povestea UltraBalaton 2015

Autor: Vlad Tanase

PRIMA PARTE

UltraBalaton-ul a plecat si odata cu el si-a luat si tributul. Ore "pierdute", incheieturi tabacite, bani cheltuiti, sacrificii... Dar nu doar a luat, a si dat inapoi, lasandu-si amprenta asupra mea la un nivel extrem de profund. Durerile trec, mereu au trecut...dar schimbarea pe care a adus-o asupra mea va dainui pentru mult timp de-acum incolo.

Pentru a nu va plictisi prea mult, asa cum stiu ca o fac de fiecare data :), am sa incerc sa impart memorarea acestei aventuri la fel cum am facut si cu traseul in sine. Astfel, cum cei 222 km au fost impartiti in maratoane si semi-maratoane pentru a reusi sa gestionez din punct de vedere cerebral uriasa distanta, la fel voi impartii si aventura mea. Pentru ca vreau sa va spun totul, de la cum am auzit de cursa, inscriere, antrenament, pana la nutritie, cursa in sine...totul...

Nu va fi placut, va fi poate plictisitor. Si pentru mine a fost cam la fel, uneori, in cursa. Vor fi detalii, nu vor lipsi nici cateva faze amuzante. Dar mai presus de toate as vrea ca oricine este dispus sa incerce asa ceva, sa stie in ce se baga si sa evite greselile pe care le-am facut eu. Atat. Asa ca cine vrea sa citeasca, il invit sa o faca. Sa incepem.

Au auzit de aceasta competitie de la [Sofron Laurentiu](#). El mi-a spus despre ea si ca ar vrea s-o faca, eu habar n-aveam ca vecinii nostri unguri organizeaza asemenea petreceri masochiste. Mi-a ramas in minte dar cam atat. Timpul a trecut si odata cu el eu am inceput sa cresc distantele parcurse in alergare. Intr-un mod brutal si prea rapid, asa mi-au spus cativa amici. Nu neg asta.

Asa am ajuns ca, in locul multor competitii mai facile pentru mine, sa aleg cateva provocari la care simplul gand al participarii sa ma infioare. Gandul m-a dus catre cursa de care auzisem de la Laur. Asta si pentru ca urma sa aiba loc la inceputul verii, ramanandu-mi timp suficient pentru antrenamentele aferente unei alte pietre de hotar pentru mine, care va avea loc in octombrie.

La sfarsitul anului 2014, am inceput sa le pun pe hartie. Si am realizat ca am 3 luni la dispozitie pentru a ma antrena pentru provocarea din octombrie, apoi am 3 luni de antrenament exclusiv de alergare pentru a ma antrena pentru UltraBalaton, apoi urmeaza ultimele 3 luni de finalizare a planului de antrenament pentru competitia din octombrie. Concret: 3 luni antrenament pentru triatlon, 3 luni exclusiv alergare, 3 luni pentru triatlon. Desigur, cu ceva pauze aferente. Dadea bine pe hartie.

M-am inscris. Am platit si cazarea care urma sa fie la Club Aliga, locatia de start si finish

a nenorocirii asteia la care tocmai platisem taxa ca sa iau parte. In ce ma bagasem? In cea mai lunga cursa de alergare pe asfalt din Europa Centrala, cursa care in editiile anterioare avusese 212 km, anul asta urma sa aiba conform datelor initiale "putin" mai mult: 220 km. Dar urma sa aiba si mai mult, ajungem si la asta... O singura tura, in jurul celui mai mare lac din Europa Centrala, dar o tura cred ca ajunge. Conditii dure in acceptiunea mea, caldura, frig noaptea... Toate astea au facut ca, la editia din 2012 daca nu ma insel, doar 35 de participanti sa reuseasca sa termine. Cursa fusese doar o singura data castigata de o femeie, niciodata in istoria de 9 ani a concursului castigatorul nereusind sa-si apere titlul. Mie mi-era indeajuns pentru a visa urat noaptea. Si nu glumesc. Nu o data m-am trezit fleasca, in miez de noapte, din cauza acestei curse. Niciodata in cosmarurile astea nu reuseam sa termin cursa. Prima data eram la jumatatea ei si cedasem fizic, de epuizare; ma taram si apoi lesinam. A doua oara se facea ca, clacasem psihic si abandonasem iar apoi, in drum spre casa, ma simteam cel mai josnic om. A fost atat de real... Dar a fost si ultimul cosmar de gen. In fine...

Curiozitatea m-a indemnat sa analizez listele cu inscristi, in speranta identificarii altor romani la fel de dusi cu pluta. Am ramas uimit de numarul acestora, care crestea de la o zi la alta... Daca initial eram pe liste doar eu si cu [Andrei-Doru Pata](#), odata cu trecerea timpului ne-am strans 7: Andrei-Doru Pata, [Aris Necula](#), [Dragos Roua](#), Ovidiu Popescu, Andras Szell, [Csomortáni Attila](#) si eu. Initial, intrasem in "hora" asta cu Doru, inna nasterea lui Craig Alexander de Romania :), i-a dat putin planurile peste cap asa ca a fost nevoit sa amane participarea la acest event. Ovidiu saracu', a suferit o accidentare urata inainte de concurs cu ceva timp, accidentare ce a necesitat o interventie chirurgicala... Pacat... Am ramas noi, restul...cei care mergeau acolo incercand sa se pregateasca cat mai bine pentru lupta cu ei.

Cu Florin si Dragos aveam sa leg o frumoasa prietenie inca dinainte de concurs. Ii stiam dinainte oarecum. Pe Dragos, cu al sau Connect Hub il cunoscusem la CIA. Un om cald, carismatic, de un magnetism patrunzator. Cu Florin schimbasem cateva vorbe inaintea unor concursuri, nu-l "simtise" cum e ca om, probabil din cauza locului de munca. :) Il urmaream in sa si pe Facebook, asteptand de fiecare data sa vad ce rezultat, incredibil dupa standardele mele, a mai reusit sa scoata la vreun concurs.

De Aris simteam deja ca ma leaga o "sfoara" mai groasa. Vorbisem si inainte, ne intalnise, ne incurajasem reciproc in curse, imi daduse sfaturi. Padurea Copiilor mi l-a scos in cale, el fiind fundraiser pentru aceasta cauza, la Transmaraton, pe vremea cand eu eram Manager de proiect in cadrul event-ului, fundraiser si alergator. Adica eram un fel de struto-hipopotamo-dromader. Are o privire care taie otelul si din cate am aflat, are o capacitate de a indura incredibila. Pana la urma de-aia ii spune acesturi sport "endurance", pentru ca vine de la verbul "to endure", a indura. Aris o tot face, terminand curse extreme, accidentat. El stie cum, eu nici nu vreau sa aflu. :)

De Andras si Attila nu stiam mai nimic, nu-i vazusem, nu-i cunoscusem. Singurul contact cu ei fusese prin intermediul listelor cu participantii la editiile anterioare ale UltraBalaton-ului, unde Atilla, la prima lui participare, invinsese monstrul in ceva mai bine de 23 de ore... Ireal...

Facusem primii pasi, urma ce-i mai greu: pregatirea petrecerii...

PARTEA A II-A

Pregatirea...Ei bine, pregatirea urma sa fie ce mai dificila, asta mi-era clar. Insa nu prea-mi era clar CE trebuie sa fac concret. Multi sportivi apeleaza pe langa alergare si la alte metode de cross-training sau fel si fel de alte exercitii pentru mobilitate etc. Ce-am facut eu? Cine m-a ajutat, cum? Sa vedem in continuare...

AM INCEPUT SA MA DOCUMENTEZ...

Odata cu finalizarea procedurilor formale, am inceput sa ma informez de pe unde puteam. Internet-ul a fost principala sursa, desigur. Am cautat sa gasesc cat mai multe informatii despre cursa si mai ales rapoarte de cursa ale altor alergatori care o dusesera la capat, in trecut. Aceste rapoarte sunt surse extrem de valoroase de informatii. Ma rog...acele rapoarte care contin astfel de informatii. :) Asa ca vreti sa faceti vreo nenorocire de-asta? Cautati sa aflati si sa invatati din experientele altora si daca puteti intra in contact cu ei, e si mai bine! Am gasit ceva rapoarte. Le-am devorat pe toate.

Am cautat totodata orice clip de la cursa pentru a incerca sa imi dau seama cum e traseul, sa incerc sa memorez bucatele din el astfel incat atunci cand urma sa le parcurg, sa am impresia unui loc familiar, pe care l-am mai vizitat.

Am invatat pe de rost site-ul concursului si am intrat intr-un contact personal cu organizatorii, i-am bombardat cu intrebari, despre orice imi trecea prin cap. Uneori imi raspundeau, alteori nu dar deja se crease un tipar: stiam ca atunci cand nu imi raspund, informatia pe care le-o ceream urma in cel mult o zi sa fie postata pe site sau pe pagina lor de Facebook. Atat de tare i-am stresat. :))

SI-AU APARUT SI CEVA "AJUTOARE"...

(Daca cele de mai jos vi se par osanale gratuite, ei bine nu sunt. Nu sunt genul, plus ca oamenilor astora le-am multumit personal de n ori pana acum. Sunt cei care m-au ajutat pe mine si poate va ajuta si pe voi asa ca fiti pe faza. :P)

In cautarile mele, am dat peste un raport de cursa care mi-a atras atentia in mod special pentru ca era scris de un tip cu nume roman, [Andrei Nana](#), asta desi era scris in engleza. L-am cautat pe Andrei putin pe net si am aflat ca intr-adevar este roman, stabilit in SUA. Este un titan al ultra-atletismului avand la activ curse imposibile precum UltraMilano-Sanremo de 282,7 km sau Spartathlon de 245 km, ultima reprezentand Mecca ultra-atletismului mondial, o cursa cu mult mai infioratoare decat toate celelalte de gen. Aveam

multe de invatat asa ca am intrat in contact cu Andrei pe Facebook. Am discutat multe cu Andrei incercand sa aflu cat de multa informatie puteam de la el. Tot Andrei m-a sfatuit si cu privire la alimentarea cu electroliti in cursa, imperios necesara pentru UltraBalaton si tot el mi-a fost un fin si uneori critic (dar intr-un mod constructiv) psiholog. Omul asta avea sa joace un rol crucial pentru mine in perspectiva acestei curse. O sa vedeti de ce.

In plus, am beneficiat si de sprijinul unui extraterestru local, pe numele lui [Andrei Rosu](#). Pe Andrei l-am cunoscut acum ceva timp si usor, usor ne-am imprietenit. Nemaiavand nevoie de nicio prezentare, am sa spun despre el doar ca este o enciclopedie ce triatloneste si alearga extrem. Si el, la fel ca si Andrei Nana, mi-a dat povete fara de care m-as fi dat cu capul rau in acest concurs. Dincolo de sfaturile referitoare la antrenamentul fizic, Andrei m-am invatat chimie: ce, cum, cand se intampla procesele inaintul nostru, cum sa evit anumite neplaceri plus multe alte sfaturi pe care nu aveam cum sa le aflu decat de la el. La fel ca Andrei Nana, Andrei Rosu "m-a lucrat" intens la nivel subliminal setandu-mi mind set-ul pentru aceasta cursa. Pentru el intotdeauna am fost omul capabil sa finalizeze aceasta cursa...pur si simplu avea incredere in mine mai multa decat aveam eu.

[Emilian Croitoru](#). O singura intalnire fata in fata, nenumarate discutii pe Facebook, o prezenta pe care nu ma intrebati de ce dar am simtit-o in permanenta aproape. Este un alergator, mai mult un montagniard daca vreti, care se plictiseste plimbandu-se pe munti asa ca ii alearga...in cadru competitional...in curse dure, dure rau care se intind pe durata a catorva zile... Un fin psiholog, un observator atent care asculta mult si vorbeste putin. Un om de afaceri de mare succes. Un prieten. El m-a ajutat foarte mult in pregatirea psihologica a acestei curse, fiind langa mine exact atunci cand aveam nevoie de el, fara a-i cere asta. O sa vedeti mai tarziu cum.

Si pentru ca o astfel de nenorocire de cursa vine la pachet cu ceva avarii fizice garantate, este nevoie clar si de un medic. Dar nu de orice medic, de unul care stie si, sa ma ierte Dumnezeu, dar am dat peste "profesionisti" care imi recomandau sa renunt la sport sau care ma puneau sa concurez cu orteze la picioare de parca eram Robocop. Nu merci. Dl. Doctor [Vasile Osean](#), la dansul am ajuns intr-un final. Dansul m-a pus pe picioare de fiecare data cand am suferit vreo accidentare. Ce conteaza este CAND m-a pus pe picioare. Adica a doua zi. :)) Dar asta nu e totul. Pentru ca dincolo de tratamentele si terapiile prescrise, Dl. Osean m-a ajutat sa accesez maximul de potential fizic si nu numai de care eram capabil, in perspectiva acestei curse. Nu intru in detalii.

Si au mai fost cateva persoane dar nu vreau sa le amintesc aici.

Pe umerii oamenilor astora pun o foarte mare parte din reusita mea de la UltraBalaton. Fara sprijinul lor mi-ar fi fost cu mult mai greu.

Asa ca daca vrei sa reusesti, cere ajutor, cere sfaturi, de la oricine crezi tu necesar. Orice ajutor e binevenit si fii gata sa faci si tu la randul tau la fel pentru altii. Nu reinventam roata si cine vrea sa asculte are de unde primi informatia.

Sa mergem mai departe inasa, trebuia sa fac si eu ceva, doar nu ma ducea nimeni in carca 220 km. :)

PARTEA A III-A

Alergarea pe asfalt este dura...foarte dura...cu incheieturile, cu musculatura, te rupe in 2. Spre deosebire de alergarea montana (un sport cel putin la fel de greu) in care terenul denivelat te sileste sa ridici piciorul si sa calci diferit la fiecare pas solicitandu-ti corpul si grupele musculare de fiecare data altfel, alergarea pe asfalt este necrutatoare in sensul in care iti solicita aceleasi grupe de muschi in acelasi mod, timp de muuuulte ore. Este ca o picatura chinezeasca pentru fiecare muschi si tendon.

Trebuie sa alerg. Mult. Si dupa ce ma saturam de alergat, trebuie sa alerg si mai mult. Astfel, am ticluit un plan de antrenament care, pe scurt, spunea cam asa:

1. Nu fa altceva, alearga si alearga mult.
- 2 Nu conteaza daca faci 40 km dintr-o bucata sau 2 alergari back to back in aceeasi zi, de cate 20 km, important e sa ai km in picioare, sa acumulezi cat mai mult volum.
3. Incearca in weekend sa ai long run-uri, ar fi preferabil sa ai pana la concurs minim 2 (eu am reusit doar 1) long run-uri de 100 km.
4. Incearca ca in perioada de maxim a planului de antrenament sa acumulezi 200-220 km/saptamana (eu am reusit maxim 160 km/saptamana).

Si asta am facut. Stiu ca sunt o multitudine de opinii care recomanda cross training-ul, nici eu nu-l refuz. Dar pentru acest concurs eu DOAR am alergat. A fost bine, a fost rau...voi decideti. :)

DA-I SI BAGA KM...CAT POTI, DA' SA FIE MULTI... :)

1356 km in 3 luni. Adica undeva la 21 km/zi, avand in vedere si perioadele de repaos. Ca timp total, vreo 6 zile jumate de antrenament cumulat. Pace-ul a fost undeva in jur de 6 - 6,5 min./km, adica usor mai rapid decat cel intentionat in cursa. Acest pace redus a avut rolul de a-mi antrena corpul sa arda eficient grasimile, nu carbohidratii si asta pentru ca nu aveam de gand sa ma lovesc de faimoasele ziduri atunci cand dadeam piept cu monstrul asta de 222 km.

Stiam ca, carbohidratii imi vor ajunge pentru cel mult 5 ore de efort dar eu aveam nevoie de energie pentru 30 de ore. Si aveam nevoie de energie care sa poata fi accesata rapid, din rezervele deja existente si care mi-ar fi fost de ajuns sa termin 10 UltraBalaton-uri puse cap la cap. De-aia alergam incet. Si am mai apelat la un truc pentru a-mi invata corpul sa arda in regim de viteza grasimea: atunci cand aveam alergari de pana in 15 km,

alergam fara sa fi mancat inainte si fara apa; la alergari de sub 3 ore alergam doar cu apa. Sunt diverse teorii insa eu am mers pe mana celei care spunea ca daca alergi pe fondul unui "depleted state", corpul invata sa utilizeze resursele existente de grasimi, facand switch-ul de la arderea glicogenului la arderea grasimilor, mult mai facil si mai imperceptibil.

Ieseam cand imi permitea timpul...de la 05:00 sau 06:00 dimineata. Mergeam 10, uneori 12 ore la munca dupa care mai strecuram 1,5 ore de alergare noaptea. In weekend ieseam cu noaptea-n cap sau incercam sa exploatez fiecare bucatica de timp. Toate astea intr-o incercare (care zic eu, mi-a iesit) de a minimiza pe cat posibil impactul planului de antrenament asupra vietii personale. Am avut long run-uri de 40, 45, 50, 65, 75, 85 si 101 km dar mi-am acordat si timp pentru procesarea si asimilarea antrenamentelor, odihnindu-ma ori de cate ori simteam nevoia. Astfel, din cele 3 luni de antrenament, am avut 3 saptamani de repaos total. In zilele alea de repaos nu faceam altceva decat sa mananc de toate, sa ma odihnesc, astfel incat corpul sa simta ca este pauza si sa se obisnuiasca cu ciclurile efort/repaos. Am alergat pe orice vreme.

Pentru a obisnui creierul si organismul cu privarea de odihna (eram dupa o saptamana de munca), de somn si lumina, in zilele de vineri (daca nu ieseam la club :)), ajungeam acasa, stateam pe canapea pana ma lua somnul si apoi ieseam la o alergare pana dimineata.

Am alergat pe unde am apucat. Unii amici se amuzau cand ma duceam cu microbuzul la Ploiesti doar ca sa ma intorc pe jos de-acolo, spuneau ca e deja mainstream. Dar ma duceam. Nu o data m-a prins ploaia si nu o data am fost fugarit de caini. M-am intors in Bucuresti de la Comarnic, noaptea: 101 km. Am alergat in Herastrau, 10 ture, 75 km. Am plecat noaptea pe traseul Wings for Life fara frontala. Dar Politehnica mi-a placut cel mai mult si asta pentru ca e putin populat, e drept (nu plat!), verde si are si biserica in caz de ceva. :))) Odata, am facut o incalzire in Politehnica, 64 km, dupa care am plecat tot in alergare catre Tineretului, am participat la proba de 15 km din cadrul Crosului Padurii si apoi am revenit acasa. Toata alergarea aia a fost pe ploaie deci in Poli eram doar eu si cu paznicul care imi amintesc ca la un moment dat ma incuraja si imi numara turele pentru ca eu nu mai puteam (dadusem 16). Alta data am avut un scenariu similar: 17 km incalzire in Poli, alergare pana in Piata Constitutiei, participare la Semi-Maraton Petrom, inapoi acasa, schimbat tricou si apoi o tura de Herastrau. Ce sa va mai zic...Ca in ultima perioada m-am dus la parintii mei, la Buftea, in alergare (22 km)? De muulte ori...

NUTRITIE & HIDRATARE

Referitor la nutritie si hidratare am incercat sa imi creez un tipar pe care sa-l folosesc in antrenamente si mai apoi, in cursa. Fiind factori cruciali pentru reusita in cursa, am considerat ca nutritia si hidratarea trebuie exersate si analizate in cel mai mic detaliu. Stiam de la analize anterioare ca am un deficit de potasiu in efort, adica prin transpiratie si urina elimin mai mult potasiu decat sodiu, calciu, magneziu. Miscarea evidenta: lichidul meu de hidratare trebuia sa contina adaos din acest electrolit. L-am gasit in plicurile de 4:1 de la High5. Pe langa potasiu, aceste plicuri contin 4 parti carbohidrati si

1 parte proteina din zer cu absorbtie rapida + supliment de potasiu. Perfect! Calculasem cam un plic la fiecare 2 ore dar astea erau calculele pentru conditii normale, in cursa trebuia sa ma bazez si pe lichidele de la punctele de alimentare.

Alaturi de plicurile de 4:1, am ales sa iau si cate un gel (tot de la High5 care apropo, nu mi este sponsor) cu cafeina, la fiecare ora. Pentru ca efectul sa fie maxim, cu 10 zile inainte de cursa, am incetat sa mai beau cafea sau Cola (da, beau si Cola).

Trebuia insa sa ingurgitez si ceva mancare solida asa ca am recurs la eternele smochine, migdale si glucoza. Smochine pentru ca imi plac (acum nu vreau sa mai aud de ele) si pentru ca au un aport caloric sificient pentru mine, migdale pentru ca au grasimi si proteine, glucoza pentru ca primul lucru pe care ti-l baga medicii in vena atunci cand lesini pe strada, este glucoza: glucide de baza cu absorbtie rapida in fluxul sangvin. De ce glucide? Pentru ca, creierul este mare amator de dulce, asta il face sa functioneze asa ca daca voiam sa mai fiu capabil de o inmultire sau adunare banala, trebuia sa-l "rasfat". Am incercat ca tot ce aveam sa mananc/beau sa se asimileze foarte rapid de catre organism, fara risipa inutila de energie cu digestia: stomacul cand digera consuma energie si concentreaza sangele acolo pentru desfasurarea acestui proces. Aveam nevoie de energie pentru alergare iar sangele trebuia sa stea unde era nevoie de el, in muschi. Deci 4:1/2 ore (cate 3 inghitituri de lichid/20 minute), 1 gel/ora, glucoza sau smochine sau migdale/30 minute. Ceasul avea sa ma ajute cu alarme la fiecare 20 si 30 de minute. Cand alarmele sunau in acelasi timp, stiam ca a trecut o ora si trebuie sa iau gelul.

Aveam totusi nevoie de un aport crescut de sodiu si pentru asta, initial recusesem la pastile efervescente. Am renuntat la ele pentru ca am observat in antrenamente ca, dupa ce introduc o pastila in bidon, lichidul bolboroseste cateva minute si chiar si apoi, pentru o perioada, creaza presiune in bidon riscand ca tot lichidul sa mi se scurga din bidon in inelatari (port centura cu bidonul la spate). Plus ca nu aveam de gand sa alerg cu bidonul in mana... Asa ca am trecut pe plicuri cu Saruri de Hidratare, de la farmacie. Ieftine, multe si bune, cum ii place romanului. Au mers bine insa tot antrenamentele mi-au aratat ca plicurile aveau sa se deterioreze in centura din cauza umezelii. Plus ca imi lasau un gust sarat ceea ce ma determina sa beau lichide anuland practic efectul aportului de sodiu, prin diluarea acestui electrolit cu lichidul baut pentru anulara gustului. Aveam nevoie de pastile cu sodiu dar la noi nu se gasesc, eu unul nu am gasit. Aici a aparut iarasi Andrei Nana care mi-a trimis o cutie cu astfel de pastile, din SUA. In plus, pentru ca pastilele nu mai ajungeau, Andrei m-a pus un legatura cu un domn francez, [Francoise Gilles Pallaruelo](#) caruia i-a solicitat sa imi aduca la start-ul cursei o cutie. Despre acest domn voi vorbi la momentul potrivit.

Cofeina din geluri nu avea insa sa fie de ajuns pentru asemenea efort iar eu era bine sa fiu treaz si alert in cursa asta. Am apelat la pastilele cu cofeina: 1/6 ore. Pentru ca ceasul meu nu avea sa reziste in modul GPS mai mult de 6 ore, trebuia sa ma bazez doar pe afisajul referitor la ritmul cardiac, asa ca atunci cand luam o pastila de cafeina, luam si una de Aspacardin pentru a "trage" pulsul in jos, in limite normale. Stiam tot din antrenamente ca daca imi tin pulsul constant sub 150 BPM, pace-ul cu care alergam era cel planificat de mine asa ca Aspacardin-ul avea sa ma ajute in sensul asta.

Trebuia totusi sa fiu relaxat in cursa...relaxat din punct de vedere muscular si nervos. Asa ca am apelat la fiolele cu magneziu (pentru muschi) si pastilele de vitamina B (pentru sistemul nervos): Vitamina B/4 ore, magneziu/6 ore. Urma sa am o patanie stranie cu magneziul si B-urile astea dar ajung si acolo... :) Tador-ul si Imodium-ul aveau sa ma acompanieze si ele in cursa, in caz ca aveam nevoie.

Am testat totul in antrenamente: nutritie, echipament, totul. Urma sa imi iau 2 perechi de incaltari pentru a le schimba la fiecare 100 km. La fel, urma sa iau alte 3 perechi de sosete pe care sa le schimb la fiecare 70 km. Nu am schimbat nici incaltarile, nici sosetele in cursa, m-am impacat de minune cu Asics Gel Nimbus 17 si sosetele de la Compressport cu care am plecat la start.

Ce nu testasem eram pastilele cu sare inasa am avut surpriza ca ele sa ajunga in seara de dinaintea plecarii in Ungaria. Am ajuns hamesit acasa, am luat pe burta goala 3 pastile pentru a testa efectul lor (desi in cursa aveam sa iau mai putine deodata) si am iesit la o alergare usoara de 1,5 ore. Zero probleme digestive si lucrurile incepeau sa sune bine.

Acum urma sa fac niste calcule si sa imi repartizez lucrurile personale in cei 5 saci pe care organizatorii aveau sa ni-i duca in 5 puncte pe traseu. Mi-era sila de partea asta...calcule, strategii, totul trebuia pus iarasi pe hartie...

Gandurile si ideile din antrenamente urmau sa fie puse in aplicare...

PARTEA A IV-A

STRATEGIA

Matematica de clasa primara imi spunea ca va trebui sa alerg cu aproximativ 9:15 min./km pentru a reusi sa parcurg distanta in timpul regulamentar. Parea floare la ureche.

Stiam inasa va nu voi putea avea o viteza constanta indiferent care ar fi fost aceea. Nevoile fiziologice plus alte opriri neprevazute te pot scoate din schema rapid. Asa ca, cu ajutorul unui Excel pus la dispozitie de organizatori, am pus la cale o strategie:

- prima treime a traseului urma sa o alerg cu 6:50 min./km;
- a doua treime cu 7:41 min./km;
- ultima treime aveam sa o alerg cu 8:20 min./km.

Total: 28 de ore. Se observa foarte clar degradarea de pe hartie a starii mele fizice. :)

Intentionat am omis sa spun planul meu de atac pentru UltraBalaton:

- Planul A: termina in 28 de ore;
- Planul B: termina cu minimum de daune fizice;
- Planul C: termina.

Planul A suna extrem de bine. Stiam ca pot duce un pace mai jos de 6:50 min./km pentru mai mult de 70 km, dar nu stiam ce o sa ma loveasca dupa 100 km, nu stiam cum o sa-mi reactioneze corpul.

Neputand utiliza GPS-ul ceasului, a trebuit sa ma gandesc la o solutie. Asa ca mi-am facut wrist band-uri. Intr-un Excel, pe doua coloane am trecut urmatoarele:

- pe prima coloana am trecut distantele dintre punctele de alimentare (de ex.: 1). 5,5 km; 2). 6 km etc., precum in poza); aici am gresit-o putin, aveam sa imi dau seama in cursa - trebuia sa fi trecut si totalul cumulat al distantei dintre puncte, nu doar distanta dintre acestea;

- pe a doua coloana am trecut ora exacta la care trebuia sa fiu in fiecare punct, daca alergam cu pace-ul specificat mai sus.

Era singura modalitate in care ma puteam verifica daca eram sau nu in graficul planificat. Am imprimat foaia, am decupat tabelul, l-am plastifiat cu scotch urmand a mi-l prinde la incheietura.

Aveam sa port doua manecute de racorire pe antebrate. Pe acestea mi-am imprimat cateva cuvinte pe care [Emilian Croitoru](#) mi le scrisese anterior pe blogul sau, intr-un articol motivator. Urma sa port doua tricouri: cel cu Padurea Copiilor si cel cu Slatina Running Team. Pe ambele, in partea din stanga jos, mi-am imprimat un ingeras, reprezentarea unei persoane importante din viata mea. Desenele erau orientate cu capul in jos astfel inca sa le pot privi cu usurinta. Au fost si alte persoane care m-au ajutat prin increderea si cuvintele lor. Unele din aceste cuvinte le-am luat fizic cu mine, altele mi-au fost in permanenta in gand. Am mai spus-o: nu conteaza ce te motiveaza atata timp cat acei factori motivatori te fac sa continui, sa mergi inainte. Chiar daca pari penibil pentru ca-ti imprimi pisica pe tricou, daca aceasta te face sa tragi inainte, fa-o!

Organizatorii ne-au pus la dispozitie 5 puncte in care ne puteam lasa lucruri personale. Acestea erau situate la km 43,1, 78,3, 121,6, 144,3 si 189,2. Prietenii de la Padurea Copiilor mi-au pus la dispozitie saci identici din material textil, de culoare roz pentru a putea fi identificati rapid. Tot ce urma sa pun in acesti saci trebuia atent calculat. In plus, intrucat prin declaratia pe propria raspundere ne asumam ca odata cu lasarea serii vom purta echipament reflectorizant si frontala, trebuia sa ma gandesc la ce ora se lasa seara si la care din aceste puncte ajung ultima data pe lumina pentru a-mi lua echipamentul de noapte. Altfel riscam descalificarea. Si nici nu voiam ca, din ratiuni de "siguranta", sa alerg cu vesta si frontala cateva ore pana la lasarea serii.

Stiam distantele la care ne puteam lasa bagajele personale, trebuia sa determin cand ajung la fiecare afland astfel timpul necesar alergarii intre 2 astfel de puncte. In functie de acest timp, urma sa pun in sacul 1 chestii care sa imi ajunga pana la sacul 2 si tot asa. Nici prea multe (ca sa nu stau sa scotocesc prin saci), nici prea putine. Timpul trebuia eficientizat la maximum, deci trebuia sa pierd cat mai putin timp cautand lucruri prin saci...si-asa urma sa pierd destul timp cu nevoile fiziologice (treaba mica :)) din cauza efectului diuretic al cofeinei...

Si-am inceput sa calculez...tot in Excel: cate geluri, cate plicuri de 4:1, cate pastile de sare (planul initial era sa iau 1 pastila/ora), cate smochine, in care saci sa imi pun ce pastile (remember ca vitamina B trebuie la 4 ore, celelalte la 6 ore) etc. Pastilele erau puse in pungute de plastic, la fel si migdalele/smochinele/glucoza. Asta pentru a putea insfaca punguta din sac si a continua alergarea in timp ce desertam pungutele in centura. Pastilele ramaneau in pungutele lor din cauza potentialului crescut de deteriorare in cazul in care le-as fi pus direct in centura. 3 tuburi cu body glide urmau sa fie pusi strategic in saci. Trebuia sa fi pus 4...inca o greseala...

Am stabilit cu ce urma sa incep in materie de echipament si nevoi de nutritie si cam asta a fost. Aaa, sa nu uit... Decisesem sa incep cu bentita si ochelarii de soare. Aceasta decizie neinspirata ma putea costa cursa daca o intamplare parca pusa cu mana, nu avea sa ma determine sa renunt la aceasta idee. O sa vedeti mai departe.

SI HAI "PA" TREN! :)

Avem bilete la cuseta. Noi eram 3, cuseta de 4 dar am platit si locul 4 doar ca sa fie liber. Ce sa mai, bossi... :)

In gara, agitatiie multa. [Dragos Roua](#) inconjurat la propriu de colegii de la Scoala de Valori, cauza pe care o sustine, [Florin Ionita](#) cu sotia, eu pe-acolo, atarnache. :)) [Mariana Roman](#) ne face o surpriza si vine sa ne ureze toate cele bune, ba ne aduce si ceva smochine, saru' mana! :) Mancam o inghetata de la Mc (doar putea fi ultima :)) si ne urcam in tren.

Caterinca este la ordinea zilei. Stabilim de comun acord ca Florin sa doarma sus, urmand ca la intoarcere sa tragem betisoare pentru a determina cine va dormi acolo. Asta pentru ca niciunul dintre noi nu va dori sa urce scara aia... :))

Schimbam trenuri, ne luam teapa de la un taximetrist, mancam niste pizze si ajungem intr-o gara. O gara precum cele din filmele western, in care boschetii sunt suflati de vant. O baraca, niste sine, niste vagoane si niste gramezi de pietris. Marfa aici in gara. Pana la urma bunghim niste autocare, ne urcam intr-unul si ajungem la Club Aliga.

Aici, in afara de centrul expozitional si de hotelul in care suntem cazati, e cam pustiu. Ma rog... Ne cazam si ne lovim de prima piedica majora in calea reusitei noastre la UltraBalaton: NO WI-FI. De ce asa intr-un hotel de 3 stele? Pentru ca noi venisem in extra-sezon, adica pe 30-31 mai, iar sezonul urma sa inceapa pe 1 iunie... Bad timing. :))

Ajunge si [Aris Necula](#). A venit cu Marius, cel care avea sa ii fie insotitor pe bicicleta tot traseul. Bun asa. Eu stau cu Dragos in camera 112 de la etajul 1, Florin cu Aris si Marius stau la parter, la camera 7. Camera 7 care e plina de furnici. Chiar radeam cu baietii gandindu-ne cum o sa ramana ei fara batoane in decursul noptii. :))

Plecam spre centrul expozitional, cascăm ochii, cascăm si portofelele, prindem ceva wi-fi de miloaga, luam kit-urile, mancam niste paste. Nimic interesant pana aici.

Ma asez in sa la o coada pentru a-mi lasa saculetii cu provizii pentru cursa. Aveam cei 5 saculeti in rucsacul din spate. Iau telefonul pentru a-l suna pe Dl [Francoise Gilles Pallaruelo](#), in sa il zaresc la o aruncatura de bat. A terminat toate editiile UltraBalatonului si de 13 ori consecutiv Spartathlon-ul si vrea sa il termine de 20 de ori consecutiv... N-ati ramas inca cu gura cascata? Ei bine, Dl. Gilles a venit aici dupa ce, cu o saptamana in urma, terminase o alta cursa de 200 km... Fiul sau, [Angel Pallaruelo](#) a terminat si el Spartathlon-ul de 2 ori, la 20 si 21 de ani... Vorbim aici de un sport in care media de varsta este de peste 35 de ani si unde participarea la astfel de evenimente este considerata nesabuita pentru asemenea varste din simplul motiv ca se considera ca organismul uman nu este indeajuns de "copt" pentru a face fata acestor eforturi colosale.

Intru in vorba cu oamenii astia, povestim, radem iar sotia Domnului Gilles imi ofera cutia de pastile cu sodiu pe care [Andrei Nana](#) o rugase sa mi le aduca. Aflu de la Angel ca prognoza pentru ziua urmatoare in care avea sa aiba loc cursa, nu arata deloc imbucurator: 28 de grade la umbra. Dl. Gilles imi recomanda in consecinta 2 pastile cu sodiu/ora. Ma asez pe o banca si incep sa scotocesc in saci pentru a dubla numarul de pastile cu sodiu. O "intamplare" zic eu cheie pentru cursa pe care aveam sa o fac.

Las saculetii si ne asezam cuminti pe bancute pentru festivitatea de deschidere. Langa noi se aseaza [Csomortáni Attila](#), este prima data cand il vad. Ii scrisesem pe Facebook si inainte de concurs, fara succes in sa. Acum a venit la noi sa ne cunoasca, sa povestim. Un om bland, gata oricand sa sara in ajutor, asa l-am perceput. Discutam strategii si planuri in sa el ne spune o povata grea: daca ai venit aici cu planuri pentru nu stiu ce timp, cand tu esti pentru prima data intr-un astfel de efort, mai bine stateai acasa; gandeste-te la finis, ca vrei sa termini si fa tot ce poti pentru asta, atata tot. Si daca la finis nu vei mai putea sa alergi sprint-ul de final, atunci stii ca ai dat totul in cursa asta si de-abia atunci poti fi multumit de ce ai realizat.

Tot Attila ne spune ca tot traseul soarele ne va bate in ceafa, va fi undeva in spatelul nostru. Pe loc schimb strategia si decid sa incep cu sapca de bumbac, nu cu bentita. Cand soarele va dogori, o voi intoarce cu cozorocul in spate si o voi apleca pentru a-mi proteja ceafa de razele fierbinti. O decizie care, cum spuneam, m-a ajutat intr-un mod definitiv. Nimic nu e intamplator, credeti-ma...

Din festivitatea de deschidere n-am inteles mai nimic, era in unghere. Crainicul ne-a strigat pe cei care venim pentru prima data sa ne incercam puterile in jurul Balatonului. Ne-am ridicat in picioare si toata lumea a inceput sa ne aplaude frenetic. Inca un boost de incredere si gata...

O ultima plimbare pe malul lacului Balaton. Imi amintesc ca atunci m-a trecut un fior la gandul cursei... Pentru ca de-abia atunci, cand nu vedeam celalalt mal al lacului, care se afla dincolo de linia orizontului, am realizat magnitudinea a ceea ce urma sa facem...

Petrecerea trebuia sa inceapa iar noi aveam nevoie de odihna.

PARTEA A V-A

Vecinii unguri au exploatat acest lac cum nu se poate mai bine, cel putin mie asa mi-au lasat impresia. Sate de vacanta, porturi, iahturi, veliere, statiuni zgomotoase, cluburi. Toate pe malurile celui mai mare lac din Europa Centrala, Balaton.

Imi las de cu seara recuzita pentru a doua zi si ma bag la somn. Un somn adanc cum rar mi se intampla sa am atunci cand dorm prin straini. Un somn adanc, curmat prematur la ora 03:00 dimineata de alarma ceasului. Trebuia sa mananc ceva si apoi sa adorm obligat/fortat la loc. Am ales ora 03:00 pentru a-i acorda corpului timpul necesar cu digestia astfel incat sa am ceva "baterii" pentru prima parte a cursei.

Ma trezesc si deschid ochii doar atat cat e necesar sa vad unde am pus bananele. Le mananc cu ochii aproape inchisi. Desfac si un baton energizant cu ovaz si ciocolata. Nasma gustul la ora asta. Arunc ambalajul si cojile pe un scaun si ma bag inapoi la somn, mai am doua ore bune.

In jurul orei 05:00 suntem iarasi in picioare. [Dragos](#) mediteaza, practica des "sportul" asta. Meditez si eu insa cu privire la locurile in care trebuie sa ma dau cu grasime. Asta e una din partile care imi displace total. Urasc vaselina asta, fancy numita body glide. Ma simt de parca ma pregatesc pentru o intalnirea cu cativa puscariasi...in fine...

Plecam spre start, adica iesim din hotel si traversam strada. Si ce mai topaim pe scarile de la intrarea in hotel...aceleasi scari la vazul carora este foarte posibil sa ne apuce plansul dupa cursa.

Cursa trebuie sa inceapa la 06:00. Inainte de start ne revedem cu totii pentru ceva poze si incurajari. Dragos, [Florin](#), [Aris](#), [Attila](#) si eu. Trebuie sa iasa ceva astazi.

Pe cand ma asezam in grup pentru a lua start-ul, privirea imi cade pe picioarele unui nene. Picioare care nu sunt invelite, adica nenea asta e descul. Pana sa realizez ca ce vad e adevarat, nenea asta imi spune in engleza ceva de genul: "Da, asa am sa alerg si sunt singur. E a doua oara cand vin aici, anul trecut am abandonat la km 130." Deci nenea asta alergase anul trecut descul o distanta mai mare decat alergasem eu avand masina de suport dupa mine si incaltat in niste incaltari mai gelate decat fusesem eu in liceu. Dragut.

PRIMA JUMATATE

Numaratoarea inversa incepe iar la plecare dam drumul fiecare cate unui balon alb umplut cu heliu, primit anterior. Asa este traditia aici, asa ca obey it! :) Petrecerea incepuse.

"Pleaca incet si apoi incetinesc." spune o maxima pe care o ador, referitoare la abordarea unui ultra. Si asa fac, numai ca nici nu incepem bine, ca traseul descrie o urcare destul de brutala. Stiam de la [Andrei Nana](#) ca primii 30 km vor fi destul de delurosi dar urcarea

asta vine dupa nici 500 m! In jurul meu toata lumea alearga. Da. Eu merg. Cam penibil. Ma agat de o tanti si o intreb in engleza daca mi se pare mie sau eu sunt cel mai slab pregatit de la acest concurs. Razand imi spune sa am putina rabdare, pana la km 100. Inteleg ce insinueaza si nu-mi displace imaginea: eu plutind printre concurentii obositi, pe la km 100. Dar ma trezesc. Trebuie sa imi vad de treaba mea. Astazi, in cea mai lunga zi din an cum bine au numit-o organizatorii, voi duce lupta asta doar cu mine si cu limitele mele pe care cred ca le am si pe care singur mi le asez in cale.

Fac o scurta (sper eu) paranteza acum pentru ca merita mentionate split-urile mele pe cele 2 maratone + 1 semi-maraton alergate (adica prima jumatate a cursei, care este tratata in acest raport de cursa) pentru ca voi incerca sa le explic pe toate. Voi incerca sa determin si intervalul orar in care am parcurs fiecare maraton pentru a incerca sa leg cumva felul in care m-am simtit, de felul in care am alergat si de conditiile meteo. La fel voi proceda si cu cea de-a doua jumatate a cursei, pe care o voi trata in partea urmatoare a raportului. Pentru ca pana la urma, pentru a invata din greseli trebuie intai sa le determini, sa stii care-s alea si apoi sa mergi pe cifre. Dar cifrele sunt doar cifre pentru o astfel de cursa, nu omiteti asta. Astfel, split-urile mele (aproximative, determinate pe baza informatiilor organizatorilor; nu uitati - NO GPS!) au fost urmatoarele:

- primul maraton: timp - 4:24:21; pace mediu - 06:08 min./km; ora la care l-am terminat - 10:25:21;
- al doilea maraton: timp - 04:05; pace mediu total - 06:26 min./km; ora la care l-am terminat - 14:30;
- semi-maraton: timp - 3:27; pace mediu total - 06:47 min./km; ora la care l-am terminat - 17:57:32.

Alerg iar traseul imi place foarte tare. Alergam fie pe pista de biciclete care, apropo, cam inconjoara tot lacul asta de aproximativ 600 km patrati (ceea ce va doresc si dumneavoastra), fie pe drumuri asfaltate care traverseaza un soi de paduri. Sunt precum aleile din Herastrau, putin mai largi insa. N-am sa va plictisesc cu prea multe detalii de genul "acum am trecut printr-o padure, apoi pe langa lac, apoi am oprit la pipi...", am sa spun ca tot traseul a fost prin zone d-astea: paduri, pe langa lac, prin orasele si sate de vacanta, prin camp, dealuri pline cu vii si chiar printr-o crama (!?!). Mie unul mi-a placut maxim tot traseul, chiar si cel din care n-am inteles nimic, alergand noaptea. :)

Referitor la traseu, trebuie mentionate cateva aspecte organizatorice. In primul rand nu cred ca am avut mai mult de 30 km cumulati in care am alergat expusi, pe marginea strazii circulat de masini. La absolut fiecare trecere de pietoni pe care o aveam de traversat, exista cate un politist care oprea circulatia pentru noi. Si la absolut fiecare trecere la nivel cu o cale ferata, exista cate un voluntar care detinea un dispozitiv electronic pentru scanarea cipului care apropo, a fost purtat la mana. Daca ti se intampla sa se puna bariera inaintea ta, nenea voluntarul iti scana cipul, apoi, dupa ce se ridica bariera si puteai pleca in siguranta si fara a trisa (zburand cativa km mai in fata, pe botul locomotivei), iti mai scana o data cipul urmand ca timpul petrecut asteptand ridicarea barierei sa-ti fie scazut la final din timpul total. Smart si de bun simt, pana la urma nu e vina ta ca trece trenul.

Am tot ce imi trebuie la mine si trebuie sa imi fac treaba. In opinia mea, o incercare importanta pentru tine, fie ca vorbim de un examen sau de un astfel de concurs, trebuie tratata cu seriozitate (nimic nou) dar si cu detasare. Pare ciudat dar gandeste-te la o petrecere pentru care nu ai haine: te documentezi, strangi bani, mergi la croitor si gata, ai tinuta. Dar nu te poti bucura de ea decat mergand la petrecere. La fel si aici: te-ai antrenat, ai investit (astea-s hainele de care vorbeam anterior) si acum trebuie sa arati ce poti in cursa (adica la petrecere).

Inca nu simt caldura. Ma simt bine si fac ce-mi place. Incepe un joc involuntar de-a soarelele si pisica, intre mine si Dragos. Rolurile se schimba adesea. Vorbim intre noi si ne incurajam.

Imi fac un ritual din a ma gandii la cei de-acasa, la cei care m-au ajutat si sustinut. La fiecare ora fixa, asta fac. Credeti ce vreti dar tot la ora fixa ma rog la Dumnezeu sa-mi dea putere si citesc ce scrie pe manecute. De fiecare data, simt un puseu de energie venit de departe, de-acasa... Desi momentan nu am nevoie de suport mental, stiu ca o sa am in curand.

Sunt foarte prezent la ceea ce fac si incerc pe cat posibil sa minimizez impactul asfaltului asupra organismului meu: pasi mici si desii, piciorul ridicat de la sol doar atat cat trebuie pentru a ma deplasa. Nu tu genunchi sus, nu tu calcaie la sezut. Nu, cursa asta este despre altceva. Trebuie sa mananc, sa ma hidratez, sa introduc sodiu in organism si sa alerg.

Sunt atat de concentrat si in acelasi timp prezent la peisaj, incat nici nu sesizez cand trec primii 42 km.

Nu stiu daca credeti posibil asa ceva, insa, pe la km 45 cred, m-am ratacit pentru vreo 600 m. Pur si simplu am luat-o pe alta strada. Norocul meu a fost ca mi-am dat seama de asta si m-am intors din drum. Gasesc drumul insa sunt tare nervos... Cum dracu' am reusit sa ma ratacesc intr-o cursa de sosea!?! Ma rog...

Sunt atat de nervos incat, cand ajung la punctul de alimentare care era si primul punct cu lucruri personale, in loc sa ma opresc pentru pastile, mancare, body glide, eu trec alergand prin el. Realizez tampenia facuta, de-abia dupa 2 km de la acel punct... Prima greseala. N-ar fi fost o problema daca, in continuare, nu as fi resimtit fizic (sau o fi fost doar placebo) efectul greselii anterioare.

Pentru ca e deja aproape de ora 11, iar soarele incepe sa arda... Imi intorc sapca cu cozorocul la spate, asta dupa ce in prealabil o umezisem bine la un alt punct de hidratare. Dar simt ca transpir tot mai tare. Simt asta pentru ca ma ustura un sfarc. Care-i legatura? La start, pentru a evita frecarea, imi lipisem leucoplast pe sfarcuri iar acum, din cauza transpiratiei, leucoplastul s-a dezlipit iar tricoul ud ma freaca atat de tare incat sfarcul meu stang (scarbos, stiu...) e atat de tare ca poti sa-ti pui haina in el. Imi zic insa ca trebuie sa ma disociez de acest disconfort asa ca incep sa analizez ce se intampla in jur. Asa vad doi tipi care alergau la un moment dat, cot la cot cu mine. De fapt unul alerga,

celalalt era suport, pedala pe langa primul. Ma depaseau. Dupa ceva timp ii depaseam eu. Apoi iarasi ei, numai ca de data asta biciclistul alerga iar alergatorul pedala. Ma gandesc ca astia fura... E primul semn ca incep sa ma indobitocesc. De fapt asta era conceptul de stafeta la cursa asta: fiecare membru al echipei alerga cat voia/putea, iar asta faceau si baietii astia... Ma rog...

Parca simt lipsa pastilelor cu sodiu sau, repet, o fi doar placebo. Compensez insa asta dar si lipsa mancarii proprii, cu ce mai gasesc prin punctele de alimentare. Eu m-am impacat de minune cu maslinele sarate, cascavalul si un soi de compot de caise. Un deliciu, ce sa mai...

Soarele nu conteneste sa ma bata in ceafa, a avut dreptate Atilla, iar mie imi vine sa ma pup singur pentru ca am renuntat la bentita. Body glide-ul dat inainte de start inca isi face treaba.

Traseul urca printr-o padure iar eu ma apropii de finele celui de-al doilea maraton. Zero dureri, doar usoare disconforturi din cauza frecarii. Ma rog...ma luase si-o durere surda de sold drept insa mi-a trecut. Poate simtiti nevoia sa sunati la spitalul de nebuni dar personal, cand am dureri, incerc sa vizualizez "dand pielea la o parte", felul in care zona care ma doare functioneaza in timpul efortului: cum muschiul in cauza se contracta pentru ca mai apoi sa elibereze energia, cum incheietura respectiva se flexeaza usor. La mine functioneaza.

Simt totusi cum soarele si caldura incep sa ma dezechilibreze din punct de vedere fizic. Dar sunt in grafic. Pana aici m-am tot uitat pe wrist band si apoi la ora, de fiecare data cand ajungeam la vreu punct de alimentare. Aveam putin sub 30 de minute "in banca", adica in ritmul asta, puteam sa stau o jumatate de ora, ca puteam termina in 28 de ore (planul A). Dar lucrurile aveau sa se schimbe, stiam asta. Singura intrebare era cand?

Aici, prin padurea asta, am in fata un concurent care alearga (culmea, nu? :P). Langa el, un nene alearga si el dar nu e din concurs, ma gandesc ca o fi sustinatorul sau. Ii da tipului sa bea apa, iar apoi imi ofera si mie (amintiti-va ca ratasem plicurile mele magice de 4:1 si trebuia sa ma bazez pe orice prindeam). Iau sticla de jumate, pe jumate goala insa nenea asta imi spune: "No, no!". Incerc sa imi dau seama ce vrea si realizez ca vrea sticla inapoi. Beau si ii dau sticla in care mai las cateva guri de apa. Dar nenea asta care avea sa se dovedeasca un inger pazitor pentru mine in cursa asta, vine langa mine si imi toarna restul de apa pe ceafa... Parca stie...

Pe la km 78 ajung la urmatorul punct unde mi-am lasat bagaj. Nu-l mai ratez pe-asta... Scotocesc in el cu nesat, pansez "cuietul" stang, iau mancarea. Caut disperat tubul cu body glide dar nu e... Nu e pentru ca in 5 saci, am pus 3 tuburi iar pe primul il ratasem la primul bagaj... Nu ma intrebati de ce am facut asa repartizarea, dar am facut-o prost... A doua greseala si efectele ei incep sa se resimta pentru ca iritatiile in anumite zone sensibile (si nu ma refer la sfarcuri :P) au inceput sa apara... Agonia incepea.

Am continuat sa alerg, sa ma alimentez/hidratez si sa imi respect ritualul la ora fixa. Dar

km deja incepusera sa treaca tot mai greu iar iritatiile astea imi faceau treaba tot mai nasoala...

Timpul realizat pe urmatorul semi-maraton (vezi split-ul mai sus) spune totul... Insa vreau sa va spun ceva: nenea ala de care am vorbit mai devreme apare, nu ma intrebati cum, mereu in calea mea... Mereu cand deja simteam ca ard... Iar de data asta nu mai apare cu apa, ci cu un sac plic cu gheata... Luam 2 cuburi pe care mi le puneam in sapca, alt cub avea rolul de a-mi racori lichidul din bidon, iar cu alte doua cuburi alergam in palme... Incredibil si inca o dovada in plus ca in viata asta, toate lucrurile se intampla cu un motiv...

Termin acest semi-maraton si odata cu el (aproximativ) prima jumatate a cursei... Lucrurile de-abia acum incepeau sa devina interesante... Era de-abia ora 18:00, iar eu alergam deja de vreo 12 ore... Tocmai ce imi depasisem prima limita: aceea a distantei parcurse in alergare.

ULTIMA PARTE

16 KM MA MAI DESPART DE START

Partea asta o sa fie lunga, la fel de lunga precum mi s-a parut si mie. :) Asa ca cei care vor, sa-si ia cafeaua si sa aiba si ceva popcorn la indemana. :)

Inca aproximativ 2 maratoane plus, bonus, alti 32 km.

Pe scurt (ca deja v-am plictisit):

- al treilea maraton: timp - 6:15; pace mediu cumulat - 7:23 min./km; ora la care l-am terminat - 00:12:36 (il incepusem la 17:57:32;
- al patrulea maraton: timp - 6:56; pace mediu cumulat - 7:58 min./km; ora la care l-am terminat - 07:08;
- ultimii 32 km: timp - 5:41; pace mediu cumulat - 8:22 min./km; ora la care l-am terminat - 12:49:52.

Imi plac maximele, stiti asta, asa ca uite alta amuzanta: "Ultramarathon: If it's not hurting, you're not doing it right." :) Eu aveam deja semne ca o fac cum trebuie.

Acea jumatate de ora pe care o aveam ca rezerva de timp era deja istorie iar eu facusem deja switch-ul la planul B - termina cu minimum de avarii fizice. In astfel de curse daca nu ai mai multe planuri, riscul sa cazi psihic in cazul in care nu-ti atingi acel obiectiv singular cu care ai plecat de-acasa, este major. Dar degeaba ai mai multe planuri daca nu le adaptezi conditiilor, daca nu le percepi pe fiecare in sine ca pe obiective care tocmai ce au devenit principale, atunci cand lucrurile merg rau. Daca te lasi guvernata de un Excel si ma refer aici la calcule dar si la planul de antrenament, iti va fi exponential mai greu. Adaptabilitatea este cruciala pentru ca trebuie sa mergi mai departe cu incredere maxima in acel plan B (care repet, trebuie sa devina plan A). Consider ca planurile astea trebuie sa

fie unele ambitioase dar realizabile. Nici prea dure dar nici prea facile. Prea dure si risti sa nu atingi niciunul. Prea facile si risti sa te complaci intr-o situatie confortabila si sa ai regrete apoi ca ai fi putut mai mult. Asa ca gandeste-le bine.

Aleg pe un traseu care incepe sa devina liniar si tot mai deluros. Imi respect cu strictete planul de hidratare si de nutritie, la fel si ritualul de ora fixa. Deja nu mai suport gustul de dulce al gelurilor, smochinelor si glucozei. Dar trebuie sa mananc. Apelez insa la un truc pe care mi l-a spus [Aris](#): atunci cand nu mai suporti un anumit gust, mananca ceva sarat; sarat dupa dulce are un efect similar cu cel pe care il are cafeaua mirosita de degustatorii de vinuri - "sterge" pentru o perioada acel disconfort pe care-l ai la inghitirea mancarii dulci.

Ma simt cam consumat din punct de vedere fizic. Am crezut ca cele 28 de grade (la umbra), amplificate de efectul asfaltului nu ma vor solicita atat de tare. M-am inselat iar asta se observa din split-urile de mai sus. Dar mai pot si cand simt ca nu mai pot [Emilian](#) imi spune de pe manecuta: "Stii bine ca atunci cand simtim ca nu mai putem, suntem de-abia la 60%...".

Seara se lasa iar eu ajung la urmatorul punct cu lucruri personale, unde imi pun vesta reflectorizanta si frontala. Pentru a evita consumarea bateriilor, le-am pus in frontala exact inainte de a-mi lasa bagajul in grija organizatorilor.

Durerea incepe sa mi se plimbe prin corp. Din talpi urca spre genunchi, solduri, fese, umeri, cap. Dar iau un Tador si trece sau cel putin devine mai toleranta.

Aleg tot mai incet, incept sa-mi tarsesc picioarele, aud asta. Primul semn ca biomecanica incepe sa se destrame si ea. Din cand in cand mai alerg alaturi de diversi concurenti, majoritatea la stafeta. Eterna intrebare pe care o primesc este daca alerg singur, daca am suport si la a cata tentativa de terminare a cursei, sunt. Incep sa devin irascibil insa tipii astia ma fac si sa zambesc dandu-mi in acelasi timp un boost de incredere si energie: "Your first time?!?", "Yes, yes...". Unul chiar imi zice: "Ooo, tough motherfucker!". Ii zic ceva de genul: "Stai frate, zi-mi asta cand m-oi vedea la finish...".

Ingerul meu pazitor tot imi iese in cale cu gheata, facem cunostinta si ma imbarbateaza.

Lumina frontalei incepe sa ma hipnotizeze, n-o mai suport nici pe-asta. Asa ca o sting din cand in cand, in locurile unde am vizibilitate. Il termin si pe-asta si incerc sa ma mobilizez singur.

Deja nu prea mai stiu la care punct de pe wristband ma aflu dar incep sa fac calcule pentru a afla asta. Imi ies iar asta e un semn ca procesorul inca imi functioneaza. E de bine. Incerc sa imi probez calculele intrebandu-i pe voluntarii din fiecare punct la ce distanta de urmatorul ma aflu si cat de departe se afla urmatorul punct unde avem bagajele. Voluntarii sunt exemplari insa nu stiu o boaba de engleza si nici nu stiu prea multe informatii, altele decat cele referitoare la punctele in care stau ei.

La fiecare astfel de punct este mare iures. Pe langa voluntari, in punctele astea se afla si ceilalti participanti ai echipelor de stafeta plus sustinatori ai celorlalti ultramaratonisti. Ori de cate ori ma apropii de un astfel de punct, ridic mana cu cipul in sus, iar voluntarul care trebuie sa imi scaneze cipul ridica si el dispozitivul electronic de scanare. Va jur ca in acele momente ma simt ca Rocky dupa un meci de box: cand ma zaresc, absolut toti oamenii din acel punct incep sa aplaude si sa ma incurajeze frenetic. Este un sentiment extraordinar.

Ajung la penultimul punct in care am bagaj, situat la km 144,3. Ma dau cu body glide, e rece si imi mai calmeaza iritatiile astea blestemate. Stomacul incepe sa-mi dea semne aiurea si nu-l condamn. Dar ii dau un Imodium. Imi sparg fiola de magneziu si o sorb cu nesat. Imi refac proviziile din centura dar realizez ca am stat cam mult in punctul asta, iar timpul nu-mi mai este de ceva timp aliat. O iau la sanatoasa dar fac o alta greseala care ma putea costa cursa: din graba, uit sa-mi iau bluza cu maneca lunga.

Alerg in continuare, asa cum pot. Planul C devenise de ceva timp obiectivul meu principal. Dar dupa 2 km incep sa am accese de hipotermie... Muschii mi se blocheaza iar convulsiile ma cuprind. Absolut tot corpul incepe sa-mi tremure iar dintii imi clantane in gura gata sa mi se sparga. Asta e ceva nou, nu mi s-a mai intamplat. Incep sa cersesc de la oameni si concurenti o bluza insa ma refuza cu totii, poate din cauza faptului ca se asteapta sa nu mai primeasca bluza inapoi. Nu stiu dar eu mi-as fi dat haina unui alergator aflat in agonie, chiar daca as fi ramas gol... In fine...

Dar, la cativa metri in fata mea, zaresc un concurent la proba de ultra. Il recunosc pentru ca se taraste literalmente. Langa el alearga un pusti cu un rucsac in spate. Este fiul lui. Le cer o bluza, alergatorul se uita la mine iar in ochi ii citesc disperarea si in acelasi timp indiferenta... Imaginea acelui om ma urmareste si in aceste momente cand rememorez cursa... Pustiul imi spune ca la urmatorul punct, mama lui care ii asteapta, imi va da o bluza. Nu cred o iota din ce-mi spune si simt ca pentru mine cursa se va termina prematur aici, cu o greseala tampita... Dar continui sa merg...

La urmatorul punct insa, mi se intampla ceva definitiv pentru mine... Un alt inger pazitor imi sare in fata sub forma mamei pustiului de mai devreme... Doamna se dezbraca si imi ofera polarul dansei... Nu stiu cum as putea sa va descriu ce am simtit atunci pentru ca trebuie sa fi trecut printr-o astfel de situatie ca sa fiu pe deplin inteles. La vazul acestei doamne, toata disperarea si tensiunea acumulate pana la acel moment ies subit la suprafata. Incep sa plang ca un copil... Ma imbrac, ma ia in brate si imi spune: "You can do it!". Incerc sa-i spun ca m-a salvat dar nu-mi gasesc cuvintele, tot ce reusesc sa fac printre hohotele de plans este sa-i arat ingerul de pe tricou si sa ii arat prin semne ca asta reprezinta pentru mine, un inger. Imi zambeste.

Plec mai departe imbracat. Deja stiu ca mai am sanse sa termin. Incep sa fac calcule: cat mai am ca distante, ca timp, cu cat alerg/merg, ritmul cardiac. Domnul [Gilles](#) ma depaseste alaturi de fiul sau, [Angel](#), cu care alearga cot la cot. Il intreb daca crede ca pot termina in timpul limita, mergand. Imi spune ca am sa reusesc cu o conditie: sa nu ma mai opresc la punctele de alimentare. Nu pot sa fac asta, sunt deja cam praf... Insa n-am

de gand sa ma dau batut acum... Stiu insa ca, oricat as fi de daramat acum, venirea diminetii va va trezi din nou la viata.

Dimineata vine, iar eu sunt deja incalzit. Renunt la polar pe care mi-l leg la brau. Incepe o ploaie mocaneasca dar imi place.

Sunt prins din urma de Marius, suportul pe bicicleta al lui Aris. Dar Aris nu este langa el... Aflu de la Marius ca Aris a iesit din cursa... A calcat pe o radacina de copac crescuta pe sub asfalt si a suferit o fractura de metatarsiene... Ma doare sa aud asta, tin mult la omul asta... Asta e...

Marius imi da un baton si imi spune ca Dragos este mult imi spate... Imi fac griji si pentru el... [Dragos](#) avea insa sa spulbere orice inchipuire de-a mea... Aveam sa aflu de-abia la finalul cursei, cand a intrat in camera cu banda de finis si medalia de gat, despre toate greutatile prin care a trecut... Spun doar atat: omul asta a indurat dureri cu o tarie psihica si cu o detasare care l-ar face invidios pe orice spion capturat pe teritoriu inamic.

Incep sa am crampe. Nu mi se intampla asta niciodata, nu fac crampe decat atunci cand ma imping in peretele bazinului de inot. Imi simt gamba stanga atat de umflata incat imi vine sa tai gambiera de compresie. Am nevoie de magneziu dar mai am pana la ultimul punct in care am bagaj.

Vazandu-ma, un suporter pe bicicleta ma intreaba daca am nevoie de ceva. "Magnesium..." ii zic. Imi ofera o folie cu pastile... Iau una. Incep sa alerg chiar daca simt ca nu avansez deloc. Dar subit ma ia somnul... Il ignor... In decurs de cativa km, mai iau 2 pastile... Dar somnul ma ia din nou... Un somn atat de pregnant, aproape ca un lesin. Mi se inchid ochii. Ma scutur dar nu reusesc sa ma dezmeticesc. Caut din priviri o banca, un petic de iarba. Vreau sa ma asez si sa dorm insa realizez ca daca fac asta, s-a zis cu mine... Dar observ un tipar in toata aceasta intamplare: somnul ma ia dupa ce iau una din aceste pastile. Scot folia din centura si citesc: Magne B6. E clar... Nu stiu exact explicatia din punct de vedere chimic insa stiu ca Magne B6 este recomandat celor cu probleme de somn, pentru a se linisti. Probabil ca o fi de la proportia de magneziu vs. B6 din aceste pastile in sensul in care contin mai mult B6 decat magneziu. Pana la urma si eu iau magneziu (inسا fiolate) si B-uri si nu am nimic. Cred ca B6-le din aceste pastile ma relaxeaza prea mult.

Am nevoie de energie de undeva. Ating din alergare cu palmele varfurile boschetilor de pe marginea drumului si imi inchipui ca sunt sustinatorii de pe ultimele sute de metri de dinainte de final... Functioneaza.

Ajung la ultimul punct de alimentare in care aveam bagajul. Il iau, ma bag intre doua autocare parcate si incep iarasi procesul de gresare. Las aici polarul salvator, frontala, vesta reflectorizanta si imi schimb tricoul cu cel inscriptionat cu Padurea Copiilor. Imi iau magneziul meu, pastilele cu sodiu. Las si sapca si imi pun bentita. Zaresc si steagul Romaniei pe care il pusesem cu o zi inainte. Dar ezit in a-l lua. Ma uit la el si imi spun ca n-are rost, ceasul ticaia in defavoarea mea, iar eu credeam ca am sanse de 50% sa

finalizez cursa in timpul limita. Ma simteam ca in acel cosmar povestit in primele parti: ca iau steagul si nu reusesc sa termin. Ar fi fost o deceptie care ma putea darama psihic pentru o buna perioada. Dar in timp ce analizam situatia, privirea imi cade pe o bucata de hartie care statea usor indoita in rucsac. O iau, e scrisa. Contine un mesaj de la prietena mea, un mesaj de incurajare... Incep sa plang pentru a doua oara... Sunt insa furios, furios pe mine si pe gandurile mele negative, furios ca sunt gata sa accept un esec de parca ar fi o victorie. Iau steagul, il leg la brau si cu hartia in maini incep sa alerg asa cum mai pot, plangand.

Traseul devine tot mai liniar. Soarele a iesit si el dintre nori si acum incep sa imi dau seama cum mi-ar fi fost daca as fi plecat in cursa cu bentita, nu cu sapca. Ma simt supraincalzit si parca nimic nu-si mai face efectul. Traseul nu este umbrit absolut deloc. Nu mai pot alerga, de-acum doar merg. Insa corpul ma doare mai tare cand merg decat atunci cand alerg... Pur si simplu cred ca s-a obisnuit asa. Nu mai suport sa privesc in fata pentru ca nu observ nicio diferenta fata de atunci cand ma opresc efectiv, parca nu inaintez deloc...

La un punct de alimentare il intreb pe un voluntar cat mai este pana la urmatorul, 7 km imi zice. O iau din loc alergand dar ma cam apuca nebunia. Il intreb pe un sustinator pe bicicleta cat mai e pana la urmatorul punct, 7 km zice si el. Continui si dupa alte 10 minute il intreb pe altul, cica tot 7 km... Ma apuca disperarea. Cum dracu' tot 7 km cand eu alerg de 20 minute?!? Oamenii astia aveau GPS-uri, de-aia i-am intrebat, asa ca primul instinct imi spune ca voluntarul s-a inselat. Disperarea asta e primul semn ca incep sa clachez psihic. Al doilea semn este faptul ca nu mai pot face calculele cu privire la sansele de a termina cursa in timp util, calcule pe care le faceam foarte usor acum o ora... Stiu ce urmeaza si nu prea am cum sa ma impotrivesc, creierul ma lasa... Nu e prima data, stiu cum e. Dar e prima data in cursa asta. Nu mai gasesc nimic de care sa ma "agat" pentru a continua. Cuvintele nu mai functioneaza, imaginea celor de acasa mi-este tot mai incetosata, motivatie zero.

Nu mi-e rusine s-o spun. Am cazut efectiv la pamant (la figurat)... Creierul asta care nu reuseste sa ma impinga inainte incepe acum sa ticluiasca un plan josnic. Detaliile se leaga intre ele astfel incat eu sa gasesc calea cea mai facila de a iesi din aceasta situatie. Incep sa ma gandesc ca trebuie sa opresc o masina, dar nu trebuie sa fie masina de suport a vreunui sportiv, trebuie sa fie localnici. Daca au de gand sa ma toarne, am ceva bani la mine ca sa le inchid gurile. Daca reusesc, nu e tocmai OK pentru ca organizatorii vor vedea pe timpii intermediari ca intre punctul A si punctul B de-abia m-am tarat, iar intre punctul B si C am zburat. Nu, nu merge asa. Dar stiu ce fac: ma lasa inaintea urmatorului punct de verificare, ma asez pe o banca, imi trag sufletul putin si apoi plec mai departe. Cam la asta ma gandeam si cine credea ca mintea sanatoasa n-o poate lua razna intr-un ultim instinct de autoconservare, s-a inselat. Psihicul meu de otel, cu care plecasem in cursa asta, acum este daramat... Incerc sa scap de gandurile astea dar nu pot. Dar insist pe alungarea acestor demoni, asa cum am insistat si pana acum cu alergarea asta. Incep sa vorbesc cu mine cu voce tare. Si imi spun ca nu sunt eu Vlad asta care pune la cale planurile astea marsave, asta care nu reuseste sa se remonteze acum cand mai are putin pana la implinirea unui vis. Nu, nu trebuie sa continui asa, cu gandurile astea. Reincep sa

alerg. Nu as putea face asta niciodata. Mai bine abandonez.

Continui. Asa cum mai pot dar continui. Ma dor talpile iar gelul incaltarilor deja nu-si mai face efectul. Simt ca alerg descul. Fiecare pietricica e acolo, o simt. Si nu ma inselam. La cateva zile dupa cursa, cand m-am uitat la talpile incaltarilor, acele bucati de cauciuc dur care sunt in contact cu solul, pur si simplu intrasera in stratul al doilea al talpii, cel de spuma moale.

Imi iau repere si incep o sesiune de fartlek cu pace de peste 8 min./km. Astfel, ochesc o masina la ceva distanta si imi spun ca voi alerga pana acolo. Bag capul in pamant si da-i si alearga. Cand ajung langa masina in cauza, o zaresc cu coada ochiului si ochesc un stalp sau un semn de circulatie pana la care imi spun ca trebuie sa merg. Si tot asa. Tot asa timp de 20 km. Ultimii km.

Ultima coborare ma surprinde intr-un ritm extrem de incet. Sunt multi oameni de o parte si de alta a drumului astuia. Sustinatori, atleti sau localnici. Cand ma vad incep sa aplaude si sa strige pe limba lor. Imi dezleg steagul de la brau si il ridic deasupra mea, tinandu-l cu ambele maini. Intru pe o alee marginita de garduri pe care sunt prinse panouri publicitare si imi aud numele strigat la microfon. Realizez ca nu mai pot face acel sprint de final si ma gandesc la vorbe lui Atilla, sunt multumit.

Vad doi voluntari care tin intinsa o banda cu numele meu pe ea si, pentru a treia oara, cedez emotional. Nu-mi pasa ca printre cei aflati la finish si care ma aplauda incontinuu, se afla si acel inger care-mi aparea in cale cu gheata. Se bucura ca ma vede, mi-a spus-o la petrecerea de premiere. Nu-mi pasa ca arat ca dracu', schimonosit de emotie, intr-o poza pe care ar trebui s-o arat nepotilor.

Opresc cronometrul la 30:48:52. Termin pe locul 45 (nu 42 cum crezusem initial) din aproximativ 75 de finisheri, dintr-un total de cam 190 participanti. Judecati voi daca aceasta cursa a fost grea sau nu.

Acela a fost momentul meu. Pentru ca acolo, cu cateva zeci de metri inainte de final am realizat intr-adevar ce am reusit sa fac. M-am simtit extraordinar, chiar daca doar pentru cateva momente. Dar acele momente vor ramane ale mele pentru mult timp. Cam asta a fost.

.....

Nu poti controla totul. Planurile se dau peste cap mai repede decat le-ai facut si oricat ai fi de bine pregatit fizic si mental, o mica problema poate degenera astfel incat sa iesi prematur din cursa. Pentru ca pur si simplu, cursa este atat de lunga iar timpul petrecut in efort este atat de mare incat hazardul isi poate face simtita prezenta atunci cand te astepti mai putin.

Am incercat sa creionez in toate aceste parti detaliile cursei si ce m-a determinat pe mine sa merg mai departe in ciuda unor evenimente mai putin placute. Dar nu va inchipuiti ca

nu mi-a placut. Nu. M-am bucurat de absolut fiecare moment din aceasta aventura, fie ca ma credeti sau nu si asta pentru ca faceam ce-mi place, traiam un vis. Iar cu fiecare pas, eram tot mai aproape de indeplinirea lui. Cu fiecare pas ma simteam intr-un mod paradoxal, mai slabit dar tot mai puternic, mai bogat.

Am trait momente de tensiune si incrancenare maxima, iar eliberarea a venit intr-un mod pueril, prin lacrimi. Dar cel mai important este ca am legat relatii extrem de profunde atat cu voi cei care m-ati sustinut si care ati donat pentru Padurea Copiilor (va stiu mai mult sau mai putin pe toti), cat si cu cei cu care am plecat la drum catre aventura asta. [Attila](#), Dragos, [Florin](#), Aris. Oameni maturi, calculati, gata oricand sa te ajute, gata oricand sa dea totul pentru a reusi. Cred ca mentalitatea asta ii guverneaza si in viata de zi cu zi. Am invatat multe de la ei si continui sa o fac. Pentru ca povestea noastra nu se incheie odata cu UltraBalaton-ul, ea tocmai a inceput.

In incheiere, sper sa va fie de folos toate aceste detalii. Pana la urma SI IN ASTA consta frumusetea acestei tagme a sportivilor amatori: noi nu concuram pentru premii pentru ca noi nu traim din asta. De-asta consider ca noi trebuie sa ne impartasim unul altuia "secretele" astfel incat cat mai multi dintre noi sa se bucure de astfel de lifechanging events. :)

Nu dau sfaturi, pana la urma, fara falsa modestie, am reusit ceva ce oricine poate. Singura povata este: incercati, s-ar putea sa va placa. :)

Va multumesc mult pentru tot.







