

[ **interviu** ]

# Durerea

*ca un bun antrenament*

Deși aleargă de ceva vreme distanțe foarte lungi, încă nu a ajuns să iubească ceea ce face. Pentru **Andrei Nana** ultra-maratonul este mai curând o formă de a rămâne umil, o modalitate de a-și antrena rezistența la durerea fizică și cea mentală.

**Alerg:** *Avocat. Român care trăiește în SUA. Ultramaratonist. Cine este totuși Andrei Nana?*

M-am născut în Alba-Iulia, unde mi-am petrecut copilăria. După terminarea liceului am locuit în Timișoara, înainte de a mă muta în Statele Unite. În timpul facultății am călătorit și petrecut ceva timp în Franța, Italia, Austria, Germania și prin țările vecine României. Doream să găsec o oportunitate mai bună din punct de vedere economic, dar și al libertății. Fiecare din țările vizitate a avut ceva de oferit, dar dintotdeauna am știut că viața mea trebuie să fie în SUA. Visul a devenit realitate în 1999, când m-am mutat în Washington D.C.

**Alerg:** *Ești, se pare, o fire aventuroasă. Sportul a făcut totuși parte din viața ta?*

De mic am fost îndrumat către sport de părinții mei. Am început cu judo și atletism la cluburi din Alba. Înainte de 1989, am fost atras doar de artele marțiale, însă ulterior am mers la atletism pentru că acolo erau fetele frumoase de la școală și doream să fiu lângă ele. Din păcate nu aveam viteză și nici prea multă rezistență, așa că fetele nu vorbeau cu mine, fiind interesate de băieții mai talentați la atletism. Am renunțat. Următorii câțiva ani am practicat handbal și fotbal, dar nici aici cu prea mult succes. După 1989, când artele marțiale au devenit legale în România am început Shotokan și Taekwon-Do. Acestea au devenit o parte integrantă din mine, fiind fascinat de posibilitățile corpului uman de a îndura durere.

Nu m-a interesat partea competitivă, ci doar aspectul de luptă al artelor marțiale. Atunci am început să studiez mult, să citesc, biografiile măștrilor au devenit pasiunea mea.

**Alerg:** *Cum și de ce te-ai apucat de ultrarunning?*

Alergarea ultra a devenit parte din viața mea pe neașteptate. După ce am abandonat atletismul în copilărie, alergarea a devenit ceva ce am făcut doar din necesitate. În SUA am fost timp de opt ani în armată, iar acolo trebuia să trec un test de pregătire fizică în fiecare an. Una din probe era să alerg 3 km. Făceam tot ce era posibil să evit antrenamentele de alergare și doar să dau testul respectiv. Această experiență m-a convins încă o dată că nu am talent și că alergarea e pentru mine un exercițiu negativ.

Și a venit anul 2009. Îmi terminam doctoratul în drept, în Florida, când am suferit o puternică lovitură la nivel emoțional: prietena mea de atunci a decis să întrerupă brusc relația noastră, deși începuserăm să facem planuri de căsătorie. Atunci a fost prima dată când am început să caut motive de a merge înainte. Nu am putut dormi bine luni întregi și îmi era din ce în ce mai greu să studiez.

Atunci am decis că cea mai bună soluție este să găsec o modalitate de a-mi crea

suficientă durere fizică, astfel încât să uit momentan de durerea emoțională. Cum alergarea era o activitate pe care o uram am zis că de asta trebuie să mă apuc. Așadar, am început să alerg pentru a-mi provoca cât mai multă durere fizică. După câteva luni în care am mărit distanțele pentru a avea astfel același nivel de febră musculară, am decis să alerg 100 mile (160 kilometri). Nu știam atunci dacă asta e posibil, nici dacă alți oameni o făcuseră înainte.

Unul dintre prietenii mei care auzise despre ce plănuiam știa, din cercul lui social, de un atlet care alerga astfel de curse. Câteva zile mai târziu mi-a dat un număr de telefon. Discutând cu Chris Twiggs am aflat mai multe despre lumea ultraatletismului și, în scurt timp, Chris mi-a devenit mentor. El m-a ajutat să înțeleg că ceea ce vroiam să fac este normal, că mulți alții o făcuseră deja, că este un stil de viață, mi-a vorbit despre competiții. Într-un fel m-a ajutat să înțeleg că sunt pe calea cea bună, într-un moment când restul prietenilor și familia încercau să mă convingă că ultramaratonul este dăunător sănătății, că nu este normal etc.

**Alerg:** *Și te-ai apucat serios de alergat curse pe distanțe lungi. Care sunt calitățile necesare pentru a face așa ceva?*

Am alergat până acum 22 de ultramaratoane. Eu consider ultramaratoane doar competițiile de peste 160 kilometri sau de peste 24 ore. De anul trecut am luat decizia să alerg doar competiții de minim 150 mile (240 kilometri).

Cursa mea preferată este Spartathlonul, care are 246 km lungime și se desfășoară între Atena și Sparta. Am terminat competiția în 2013 și 2014 și sper să am onoarea de a fi invitat din noul anul acesta.



## ANDREI NANA

Are 38 de ani, 175 cm și 70 de kilograme. În afara ultramaratonului, iubește opera, baletul și tirul cu arme de foc. Mai multe detalii despre proiectele lui la [www.internationalultrarunning.com](http://www.internationalultrarunning.com)



**interviu**

Din punctul meu de vedere cele mai importante calități pentru un ultramaratonist sunt capacitatea de a accepta durerea fizică și mentală, răbdarea, disciplina necesară în antrenamente (ce durează uneori câțiva ani pentru o singură competiție), integritatea personală și capacitatea de a rămâne umil.

Personal, eu sunt foarte încăpățânat. După un eșec la prima competiție oficială, am decis că nu o să mai abandonez vreodată o competiție. Când încep ceva, îl duc la bun sfârșit cu orice preț. Această trăsătură e probabil cea care m-a ajutat cel mai mult până acum. Am concurat cu ambele glezne luxate, m-am antrenat și am concurat cu fracturi de stres, cu genunchi umflați, am leșinat din cauza durerii, dar am trecut linia de sosire de fiecare dată.

După cum am mai spus, nu consider că am talent, că m-aș fi născut cu vreo predispoziție pentru alergare. Mai mult, încă nu am găsit "iubirea" pentru această activitate. Pentru mine e mai mult o formă de antrenament, fizic și mai ales mental, nu ceva pe care să îl fac din plăcere.

**Alerg:** *Ce ai învățat despre tine prin intermediul alergării?*

Ultramaratoanele m-au învățat că nu există limite, că suntem de fapt mărginiți doar de imaginația noastră, că totul este posibil.

**Alerg:** *Știu că ai înființat International 100+ Ultrarunning Foundation. Care sunt planurile legate de acest proiect?*

Am decis să înființăm o fundația de ultra-atletism pentru a crea un mediu unde să putem publica articole de calitate. Ultra-atletismul este un sport care doar în ultimii ani a devenit cunoscut publicului, de aceea foarte multe informații și sfaturi despre antrenamente sunt greșite sau vin de la oameni fără experiență, fără integritate și care încearcă să profite de începători.

Mai mult, prin fundația noastră prezentăm date despre ultra-atleți unor doctori sau spitale, pentru a facilita astfel o mai bună înțelegere a ceea ce se întâmplă cu corpul și mintea noastră atunci când le împingem la limită.

În noiembrie am organizat prima competiție de alergare de 6 zile în Florida, atrăgând atleți de elită din toată lumea. Dorim să organizăm astfel de competiții, să publicăm articole pe tema ultratletismului, inclusiv în limba română, să ajutăm la promovarea acestui sport la nivel mondial.

Pe plan personal doresc ca, prin intermediul fundației și a programului meu de antrenament Nana Endurance Training, să ajut la crearea unei echipe naționale de ultramaraton a României pentru a concura la campionatele mondiale. Sunt sigur că în câțiva ani o asemenea echipă va deveni foarte puternică.

**Alerg:** *Cum este lumea ultramaratonistilor americani? Ce știi însă despre cea românească? Sunt asemănări, diferențe?*

În Statele Unite sunt acum foarte mulți ultramaratonisti și foarte multe competiții. Numai anul trecut au fost peste 100 de curse de cel puțin 160 km lungime. Majoritatea ultramaratonistilor preferă competițiile montane, prin păduri, decât cele de șosea. Asta se explică și prin faptul că e dificil să organizezi o competiție în oraș, unde trebuie să obținute zeci de permise, cu costuri uriașe. În schimb, cursele montane sunt mai simple de organizat.

Altfel, lumea ultramaratonistilor americani e diversă, unii sunt foarte dedicați și serioși, alții mai puțin. Aceștia din urmă sunt de obicei cei care abandonează, pentru că nu au suficientă voință, motivare și nici nu sunt bine antrenați fizic și mental.

Cred că atât americanii, cât și românii sunt personalități independente, ceea ce e un lucru nu neapărat pozitiv, căci lucrând în grup se pot obține rezultate mult mai bune decât pe cont propriu. Pe de altă parte, românii au în general o capacitate mare de a suferi, ceea ce va duce în timp la succes.

Sunt în contact cu câțiva ultramaratonisti români și sunt impresionat de nivelul lor de motivare, de determinare. În acest sport durează câțiva ani ca să clădești un atlet și sunt sigur că ei vor avea succese mari în viitor.

