

DMITRI VOLOȘIN

ALEARGĂ ȘI ȚINE MINTE



Dmitri Voloşin

Aleargă şi Ține minte

«Издательские решения»

Voloșin D.

Aleargă și ține minte / D. Voloșin — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964703-0

În 2017 Dmitri Voloșin a alergat 230 km prin nisipurile deșertului Sahara, în timpul maratonului MDS. Toate impresiile despre pustiul și despre atmosfera le-a înșirat pe hârtie. S-a dovedit că deșertul oferă un prilej de a-ți reconsidera experiența de viață. În această carte vei afla cum să alergi 230 km prin deșertul Sahara, ce gust are ultimul gât de apă, dacă șosetele pot sta în picioare fără să se îndoie, de ce nu se poate să mănânci gândaci și ce cusături sunt potrivite pentru oi bășică.

ISBN 978-5-44-964703-0

© Voloșin D.

© Издательские решения

Содержание

Prefaţă	6
Marathon Des Sables	8
Pregătirea pentru MDS. Antrenamentele	10
Ce să iei cu tine în pustiu?	12
Aclimatizarea sau săptămâna marocană	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Aleargă şi ţine minte

Dmitri Voloşin

© Dmitri Voloşin, 2019

ISBN 978-5-4496-4703-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Prefață

Anul 2012, o seară de iulie. Deja este ora 23, iar eu încă stau în oficiu și deja de jumătate de oră, fără sens, trag o mapă cu rapoarte financiare dintr-un colț al ecranului în altul, gândindu-mă că mai bine ar fi s-o arunc în coșul de gunoi.

La 38 de ani eu aveam tot la ce visează orice mascul normal: soția iubită, doi copilași, o afacere prosperă și de succes (100 de angajați), mulți prieteni, apartament în centrul orașului, mașină, burtică de bere și, în genere, cum spunea un cunoscut de-al meu, nu eram ultimul om din oraș. Deja îmi realizasem ambițiile financiare, creative, sociale și de conducere, însă în interiorul meu, în locul senzației de victorie și mândrie, era pustietate.



De când mă țin minte, eu lupt. La început, pentru ca să supraviețuiesc într-un oraș străin, pe urmă a apărut «Simpals» și eu ani de-a rândul îmi petreceam serile și zilele libere la serviciu pentru ca ea să supraviețuiască și să devină o companie prosperă. După asta au fost desenele animate și eu m-am cufundat complet în creație, pentru ca să înving la 40 de festivaluri din întreaga lume. Și pe fundalul acestor lucruri, eu luptam pentru fericirea familiei mele, pentru că soția suporta cu greu caracterul meu complicat și, în fiecare trimestru, își făcea bagajele, având intenția fermă de a deveni, în sfârșit, fericită...

Și acum, când s-au calmat spiritele, nu știam ce să fac mai departe.

Goana după bani nu-mi mai era interesantă, studioul de animație lucra independent, bețiile zdravene cu prietenii nu mă mai făceau fericit, iar relația cu femeia iubită, în genere, ajungea în impas. Pe lângă asta, în ultima vreme, mă chinuia hipertonia moștenită de la tata.

Stăteam și mă gândeam că viața mea este plictisitoare, neinteresantă și s-a transformat într-un proces în care corpul bolnav și spiritul lenos mor încet. Asta dura deja de jumătate de an. Și nu-mi venea nicio idee cum să mă salvez, cum să-mi schimb viața pentru ca să-mi reapară entuziasmul și scânteia din ochi.

Gândurile mele au fost întrerupte de iconița sărindă de la Skype.

Oftând, am deschis mesajul:

c.sevciuc

<https://www.trilife.ru/reports/report.php?id=2247>

e nevoie să-nveți a înota, alerga și mergi cu bicicleta

Nepăsător am dat click pe link, neștiind că acest click îmi va împărți viața în două jumătăți. Acesta era un raport despre parcurgerea Ironman¹. Citindu-l, am rămas surprins. Am mai citit o dată. Încă neînțelegând că sunt molipsit, fără șanse de vindecare, am început hapsân să citesc rapoarte de-a

¹ competiție de triatlon fără oprire, care constă din 3,86 km de înot, 180,25 km de ciclism pe șosea și 42,195 km de alergare.

«oamenilor de fier». Oameni simpli, la fel ca mine, care au putut să depășească fără oprire 4 kilometri de înot, 180 de kilometri pe bicicletă și, la desert, 42 de kilometri de alergare.

În acea noapte nu am plecat acasă, iar spre dimineață, cu ochii roșii, nu puteam să mă gândesc la nimic altceva decât la faptul că-mi trebuiesc, urgent, adidași. Uite așa totul a și început. Din acea zi au trecut cinci ani și eu nu mai sunt acel grășulean trist cu hipertonie și ochii stinși. Viața mea s-a schimbat complet.

Am alergat zeci de maratoane, am trecut în lung și-n lat pustiiuri, lacuri înghețate, m-am cățărat în munți, am înotat râuri, strâmtori și canale, m-am scufundat în adâncime, n-am respirat, am suimranat², triatlonat³, am participat în campionate ale lumii – pe scurt, am devenit om de fier. A fost greu, dar mi-a reușit să molipsească de dragoste pentru sport zeci de prieteni și cunoscuți, care, la rândul lor, i-au făcut dependenți de mișcare pe alte sute de prieteni de-ai lor. Noi, împreună cu echipa Sporter, am organizat Maratonul Internațional Chișinău și alte zeci de evenimente sportive.

Sutele de ore de antrenament petrecute cu mine însumi, asemănătoare unor ore de meditație, m-au schimbat mult. Am devenit mai liniștit și mai încrezător, am învățat să-mi ascult corpul, să fiu aici și acum. Asta imediat s-a reflectat și asupra relației de familie: acum, eu și soția suntem de nedespărțit. Cu toate că ea uneori nu agreează activitatea mea sportivă.

Însă, desigur, viața mea nu a devenit ideală. Ea s-a transformat într-o luptă. Cea mai mare satisfacție o primesc atunci când, după încă o nebunie, eu mă întorc acasă, sub scut sau pe scut (asta mai puțin contează), îmbrățișez oamenii dragi mie, mă întind cu ei pe canapea și îmi permit să fac totul ce-mi bate prin cap. Mănânc și beau ce vreau, uit de lucru, mă distrez cu copiii, cu femeia iubită, cu prietenii. Doar atunci eu savurez viața.

Însă peste ceva timp, începe să mă mustre conștiința. Încep să mă simt inconfortabil din cauza trândăviei și făcutluidenimic – și iată deja planific următoarea aventură, încep să mă antrenez. Din nou un regim sever, dietă, restricții, iar în față am un singur scop – să alerg pe Baikal, să urc pe Mont Blanc, să devin Ironman, să înot Gibraltarul, să nu respir șapte minute și așa mai departe și așa mai departe...

Eu mă simt inconfortabil în zona mea de confort. Pentru mine, ea este o pauză scurtă între lupte. Nu știu de ce, dar Dumnezeu m-a creat așa, încât eu mă simt fericit doar atunci când, prin chinuri, îmi ating scopurile. Cu ce l-am supărat pe Cel de sus în viețile trecute, eu nu știu, dar în viața asta sunt nevoit să-mi car piatra pe munte până la sfârșit...

Însă cel mai important lucru ce-mi dă forță să înaintez este încrederea că, cineva obosit de viață, seara târziu, întâmplător va da peste unul dintre rapoartele mele și viața lui se va schimba.

² este o competiție cu mai multe etape, participanții căreia înoată și aleargă porțiuni de traseu. În comparație cu triatlonul, în swimrun pot fi câteva etape atât de alergare, cât și de înot, care alternează între ele.

³ a practica triatlonul

Marathon Des Sables

Când începi să alergi, nu știi unde, într-un final, te va duce acest viciu. Nici măcar nu-ți imaginezi.

Acum patru ani, după primul meu antrenament, în care eu eroic am alergat doi kilometri, m-am simțit un reprezentant tipic al planctonului de oficiu – gras, gâfâind, uluit de durerea de genunchi. Cea mai importantă realizare sportivă la acel moment – m-am dat pe un tobogan de apă în Turcia. Dacă atunci cineva mi-ar fi spus că peste doar patru ani eu mă voi duce în Sahara și voi alerga pe nisip 250 de kilometri – nu l-aș fi crezut în ruptul capului!

Dar timpul trece și, după primul antrenament, vine cel de-al doilea, al zecelea... Și iată deja alergi cinci kilometri, zece, semi-maraton⁴, maraton⁵, «Half Ironman»⁶, «Ironman», «Comrades»⁷, «Otillo»⁸, «Rubicon»⁹. Această listă incompletă este bine cunoscută multor amatori ai curselor de alergare. Și văzând la sfârșitul listei puncte de suspensie, înțelegi că acea persoană avea dreptate acum patru ani. Pentru că următorul în listă este marele și groaznicul...

Marathon des Sables (MDS, Maratonul de nisip). Acesta este un ultramaraton de șase zile prin Sahara, pe o distanță de 250 de kilometri. MDS este considerată una dintre cele mai complicate competiții de rezistență din lume.

Și anume cu asta el cucerește, anual, atenția a sute de nebuni.

Marathon des Sables a fost inventat de francezul promotor de concerte Patrick Bauer. În anul 1984, el a parcurs Sahara singur, depășind 350 de kilometri în douăsprezece zile.

Primul start oficial Marathon des Sables a fost dat în anul 1986, în Maroc. Atunci, la linia de finisaj au ajuns 23 de participanți. Iar în 2017, la start s-au aliniat în jur de 1300 de persoane – asta în condițiile în care pentru diferite țări sunt stabilite anumite cote.

Moldova participă la această harababură pentru prima dată și, am impresia, că nu vom epuiza, în curând, cota noastră. Iată doar câteva dintre bucuriile care îi așteaptă pe participanții acestei aventuri:

- Temperatura aerului ajunge, ziua, până la +50° C, iar noaptea coboară până la +5° C;
- În pustiu suflă vânturi puternice și se ridică furtuni de nisip;
- Participanții trebuie să ducă cu ei toate lucrurile personale și mâncarea, într-un rucsac, greutatea căruia ajunge până la 12—13 kg;
- Cursa are loc pe dune de nisip și teren stâncos, cu urcușuri și coborâșuri abrupte;
- Pe parcursul unei zile, unui participant i se oferă doar 12 litri de apă;
- Aproape tuturor alergătorilor li se rod până la sânge picioarele, din cauza căldurii, transpirației și nisipului.

Oare nu este minunat?

Cum poți rata AȘA CEVA?

Mulți cred că la maratonul din Sahara aleargă ori supraoamenii, ori sinucigașii. Și deja cei cărora nu le ajung senzații tari în viață. Eu cred că asta este, în primul rând, o provocare pentru noțiunea ta de normalitate. Dacă scopul îți pare de neatins, cel mai probabil, nu-l vei atinge. Însă dacă tu crezi în tine – te vei târî până la sfârșit. Și supraoamenii nu au nimic de-a face aici.

⁴ distanța de alergare de 21,095 km

⁵ distanța de alergare de 42,195 km.

⁶ o distanță mai mică, ce formează jumătate de Ironman: 1,9 km de înot, 90 km de ciclism și 21,1 km de alergare

⁷ cea mai veche și de amploare cursă de alergare pe distanța ultramaratonistă. Traseul de 90 km se desfășoară pe teritoriul provinciei sud-africane KwaZulu-Natal.

⁸ una dintre cele mai populare și dificile curse de swimrun. Se desfășoară pe 24 de insule. 65 km de alergare +10 km de înot în apă rece

⁹ o ștafetă ultramaratonistă unică în Republica Moldova, care se desfășoară în întreaga țară.

În fine, pentru mine, până nu am trecut prin MDS, acestea erau doar niște declarații speculative. Ce să spun, ele trebuiau verificate.

Despre cât de dificilă este această cursă, știe cel mai bine italianul Mauro Prosperi. În anul 1994, el s-a rătăcit din cauza unei furtuni de nisip și a fost găsit peste nouă zile în Algeria. El a supraviețuit datorită unei diete neobișnuite, care include lilieci morți, și a slăbit 13 kilograme.



Pregătirea pentru MDS. Antrenamentele

Da, cursa nu-i de glumă, și trebuie să te pregătești pentru ea serios. La mine, pregătirea a durat mai bine de jumătate de an. Cu toate că aveam deja ceva experiență, multe a trebuit să le iau aproape de la zero.

În primul rând, volumul. A trebuit să învăț să alerg mult, în jur de 70—80 de kilometri pe săptămână. Pe parcursul întregii perioade de pregătire, am alergat aproximativ 1500 de kilometri. Probabil, pentru mulți «ultri»¹⁰ acesta este un nivel începător, dar eu am avut nevoie de trei luni pentru a-mi învăța creierul și picioarele să facă față unui astfel de volum de efort.

După asta a urmat războiul cu rucsacul. E una să alergi fără nimic și e altceva când ai în spate o greutate de șapte kilograme. La început, mă durea spatele, însă antrenamentele regulate, exercițiile speciale de alergare, pregătirea fizică generală și kinetoterapia au dat rezultate, și acum, scolioza mea mă supără mai puțin.



Viteza. Trebuia să învăț să alerg încet. Asta nu e atât de simplu precum pare. Încet înseamnă mult, mult înseamnă greu.

Alergarea lentă, după biomecanică, diferă de cea rapidă, de asta a trebuit să «șlefuiesc» tehnica. Parcă am șlefuit-o.

Pentru competiții m-a pregătit Leonea Șvețov, antrenorul meu, căruia îi mulțumesc. El se chinuie cu mine deja de mai bine de un an și încearcă să facă din mine un «alergător». Și, desigur, lui Liviu Croitoru, care a alergat cu mine nu o singură mie de kilometri.

¹⁰ ultramaratoniști.



În anul 2017, noi, Sporter (asociația obștească sportivă, scopul căreia este propaganda unui stil de viață sănătos și dezvoltarea sportului amator în Moldova), am organizat primul «Rubicon» – ștafeta-ultramaraton prin toată Moldova. Acolo am avut posibilitatea să testez adidașii, alimentația, tehnica de alergare și, bineînțeles, potențialul meu în kilometraj. Sincer vorbind, creierului i-a fost greu să «fermenteze» 150 de kilometri parcurși în două zile. Cei care știau despre planurile mele, spuneau în glumă: «Dimon, ți-ai organizat un antrenament deloc nu rău înainte de MDS – sute de oameni, sute de kilometri, sute de mii de lei...» :)

Lasă să glumească, iar dacă serios, am un vis, să organizez o cursă moldovenească de cult, la fel ca Marathon des Sables sau Comrades din Africa de Sud. Și eu cred că ne va reuși.



Ce să iei cu tine în pustiu?

Organizatorii maratonului din Sahara au stabilit un set obligatoriu al alergătorului prin pustiu: rucsac, sac de dormit, lanternă + baterii de rezervă, zece bolduri, compas, brichetă, fluier, cuțit, dezinfectant, pompă pentru extragerea veninului, oglindă, plapumă salvatoare din aluminiu, cremă cu protecție solară, 200 de euro, pașaportul, certificat medical, electrocardiograma și o rezervă de mâncare pentru șapte zile – 14000 de kilocalorii.

Și asta nu sunt simple recomandări. Sau așa, sau deloc. Iată lista de amenzi pentru nerespectarea regulilor:

- Lipsa certificatului medical și/sau a electrocardiogramei în stare de repaus – 200 de euro + câte o oră penalizare pentru fiecare document;
- Lipsa rucsacului – descalificare;
- Lipsa sacului de dormit sau a compasului – trei ore penalizare;
- Lipsa rachetei de semnalizare, a cărții de drum, a pastilei de sare, a mâncării – câte 2000 de kilocalorii pe zi, a plapumei salvatoare din aluminiu – două ore penalizare pentru fiecare poziție;
- Lipsa a zece bolduri, a cuțitului cu lamă de fier, a fluierului, a dezinfectantului, a oglinzii, a seringii cu antidot, a lanternei și bateriilor, a cardului check-in, a brichetei, a cremei cu protecție solară, a sumei de 200 de euro – câte o oră penalizare pentru fiecare poziție;
- Nerespectarea greutateii rucsacului (se permite între 6,5 și 15 kilograme) – o oră penalizare;
- Lipsa unuia dintre obiectele echipamentului personal – 30 de minute penalizare.

Într-un cuvânt, rar alergător va ajunge la mijloc de MDS fără nicio penalizare.

Conținutul exact al listei lucrurilor obligatorii și al altor poziții necesare este stabilit de fiecare în parte. Câți oameni, atâtea păreri. Cineva încearcă să economisească și flămânzește, iar altcineva își ia mai multă mâncare și lucruri comode, după care blestemă rucsacul prea greu.

Timp de câteva luni am încercat să decid ce anume trebuie să iau cu mine. În sfârșit, am întocmit o listă, calculând greutatea până la ultimul gram. Totul era atât de minuțios gândit, însă, desigur, doar cursa putea să-mi arate dacă am avut dreptate sau nu.

De luat numaidecât (612 grame)

- Compas (24 grame) – pentru ca să nu mă rătăcesc;
- Cuțit (4 grame) – pentru ca să mă apăr de berberi;
- Lanternă + trei baterii (113 grame) – pentru ca să alerg noaptea;
- Fluier (4 grame) – pentru ca să cânt melodii;
- Plapumă din aluminiu (47 grame) – pentru ca să mă încălzesc sau să mă răcoresc;
- Zece bolduri (4 grame) – pentru a prinde numerele;
- Cremă cu protecție solară (23 grame) – pentru ca să nu mă carbonizez;
- Oglinjoară (10 grame) – pentru a transmite semnale elicopterului;
- Pompă pentru extragerea veninului (29 grame) – pentru ca să mă lupt cu șerpilor;
- Pașaport (15 grame) – pentru a-mi putea fi identificat cadavrul;
- 200 de euro (1 gram) – pentru ca să «fac o baie și să servesc o ceașcă de cafea»;
- Drapelul Moldovei (50 grame) – pentru ca să nu renunț;
- Brichetă (11 grame) – pentru ca să pregătesc mâncare;
- Dezinfectant (37 grame) – pentru ca să ling rănilor.

În cadrul calculelor trebuie să iei în considerare că, plus la asta, la start vei mai primi o grămadă de chestii care, vrei nu vrei, va trebui să le porți cu tine:

- Foaia de parcurs cu traseul cursei (42 grame) – este oferită cu o zi înainte de start. La ce bun o astfel de secretizare, nu este clar;

- Tracker prin satelit SPOT Gen3¹¹ (113 grame) – pentru a vedea unde se află fiecare alergător;
- Chip ¹²(20 grame) – pentru a stabili timpul fiecărei etape;
- Pastile de sare (25 grame) – pentru a menține nivelul de sare, din cauza deshidratării;
- Pungi pentru toaletă (30 grame);
- BIB-numerele¹³ (10 grame) – în față și în spate.

De spălat (90 grame)

Participanții cursei, de obicei, iau cu ei următoarele produse pentru igienă: săpun, șervețele umede, hârtie igienică, soluții antibacteriene, șampon uscat, perie pentru dinți, pastă de dinți, prosop. În genere, de fire sunt orci, de asta mă bucură perspectiva să nu mă spăl o săptămână. Am hotărât să iau cu mine doar hârtie igienică (90 grame).

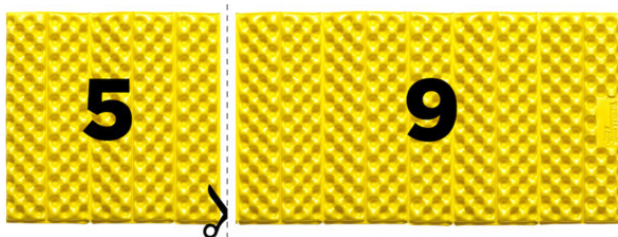
De dormit (642 grame)

Am observat că antrenamentul are efect dacă înainte de asta dorm bine. Chiar dacă nu am mâncat, chiar dacă nu am dispoziție, chiar dacă plouă.

Cel mai important pentru recuperare este somnul. Eu vreau, în pustiu, să dorm strâns și bine, de asta voi târî cu mine sacul de dormit, covorașul și dopurile de urechi. Unii iau și pernă. Eu am hotărât să economisesc pe asta 100 de grame și voi pune sub cap rucsacul.

Sacul de dormit l-am ales mult timp. Acum pe piață sunt multe opțiuni ultraușoare, cu puf mișto. Mai este o variantă interesantă – perechea: vestă plus buzunar pentru picioare. M-am scărpinat în cap și am ales cea mai optimă combinație dintre greutate, volum și proprietățile termoizolante, luând în considerare cele +5° C prognozate noaptea – Minimus Down Sleeping Bag, K Series (372 grame).

Se întâmplă, atunci când merg în munți, să-mi iau covorașe gonflabile. Sincer să fiu, ele sunt incomode – scârțâie, sunt înguste și plus la asta nu sunt durabile – de la fiecare scântei apar găuri. Să le umfli și să le dezumfli durează. De asta, am hotărât să iau la cursă un karemat – covoraș din spumă. Cel mai mișto și ușor – Therm-a-Rest Z-Lite (270 grame).



Pentru a economisi din greutate, i-am făcut circumcizie – am tăiat o treime din el. Lasă picioarele să stea pe pământ, principalul fundul să stea pe moale.

De îmbrăcat (2579 grame)

Aici cel mai important este rucsacul. De el depind foarte multe.

Din fericire, nu a trebuit mult să-mi bat capul și mi-am luat un WAA MDS ULTRABAG de 20 de litri (1086 grame). Cu el la Marathon des Sables aleargă mai bine de jumătate din participanți. Uite așa căluț testat.

Unica ce am făcut, – i-am tăiat toate centurile, sforile, cârligele și elasticele inutile, în total, peste 200 de grame în plus. Greutatea finală a rucsacului – puțin mai mult de un kilogram.

¹¹ dispozitiv care poate fi luat în călătorii, la maraton, în alte locuri în care nu este acoperire. El transmite coordonatele proprietarului prin satelit, pentru ca toți să știe unde el se află în acest moment.

¹² parte a sistemului de cronometrare, se fixează de BIB-număr și fixează timpul tău

¹³ număr individual, care îi este oferit alergătorului



Pe cea de-a doua poziție după importanță – adidașii. Asta e partea mea preferată: să-i cumpăr, să alerg, să mă întristez, să-i dăruiesc. Și așa am făcut de trei ori înainte ca să mă decid ce model și mărime să-mi iau. Aceștia sunt Hoka Challenger ATR 3 (perechea – 660 grame).

Mărimea am luat-o cu un centimetru și jumătate mai mare decât cea obișnuită. Doar e bine cunoscut faptul că cel mai mare necaz al alergătorilor în cadrul Maratonului de Nisip sunt mozoalele. Ele apar la 90 de procente din participanți. Formula e foarte simplă: arșița + transpirația + frecarea = mozoale. Iar dacă în adidași mai nimerește și nisip, poți să-ți arunci picioarele la gunoi.



Pentru ca nisipul să nu ajungă în adidașii alergătorului, au fost inventate ghetrele – un fel de bahile cu lipici. Banda cu lipici este cusută pe adidași și pe bahile.



Le îmbraci și poți alerga liniștit până la glezne în nisip.

Eu am ales RaidLight Desert Gaiters (76 grame): sunt uşoare şi nu te rod. Este foarte important să-ţi alegi corect ciorapii. Fivefingers-urile¹⁴ nu permit ca degetele să se roadă unul de altul şi te ajută să-ţi păstrezi picioarele. Până la MDS am alergat maratonul în Injinji (32 grame) şi nu mi-am ros nimic.

Mai este o tehnologie stranie de protecţie a picioarelor – tăbăcirea.

Da-da, picioarele sunt tăbăcite la fel ca o scurtă de piele. Una dintre reţetele simple – să faci băiţe cu suc de lămâie în fiecare zi, începând cu o lună înainte de cursă. Pielea devine mai aspră şi nu este afectată de frecare. Asta teoretic. Practic – acele 90 de procente care suferă din cauza bătăturilor. Cred că ei toţi au încercat să-şi salveze tălpile, mulţi dintre ei prin tăbăcire.

Iar eu nu sunt deloc împotriva să-mi fac nişte mozoale – asta îmi va permite să simt pustiul pe deplin. Şi să sufăr, aşa cum îmi place mie...

Pe cap – o uşoară pălărie cu urechi Salomon Cap XA+ Cap (95 grame) cu protecţia de soare a gâtului. Pentru acelaşi scop – ochelari de soare (30 grame). Pe corp – tricoul preferat Waa Ultra Carrier Shirt (174 grame) şi comozii pantaloni scurţi Salomon S-Lab Exo Twinskin (142 grame).

Plus la asta, în rucsac mai am un tricou de lână, cu mâneci lungi (205 grame), pentru ca să-mi fie cald noaptea, ciorapi de rezervă (39 grame) şi şlapii imponderabili (40 grame) din hotel, pentru ca să merg prin tabără.

De lecuit (78 grame)

ATrusa medicală cântăreşte puţin, dar de ea poate să depindă totul. De asta mă strădui să prevăd orice situaţii neaşteptate (de visat nu-i rău).

Conţinutul trusei medicale:

- Loperamid – pentru afecţiunile stomacului;
- Ketanov – pentru durere;
- Nurofen – pentru inflamaţii;
- Persen – pentru insomnie;
- Emplastre Compeed;
- Spirt pentru dezinfectare;
- Tape-uri pentru genunchi;
- Cremă protectoare.

În «pachetul medical» este inclus un certificat obligatoriu de la doctor, prin care acesta îţi asigură pe organizatori că pacientul său nu-şi va da duhul chiar la prima etapă. Mereu m-a frapat curajul doctorilor care semnează astfel de foiţe. Organizatorii tot se îndoiesc de faptul că Esculapii sunt adecvaţi, de asta cer obligatoriu cardiograma (iar de la bătrânei ca mine – cardiograma de efort).

De încărcat (810 grame)

Cum fără device-uri? Totuşi nu în zadar eu am terminat Universitatea Tehnică şi ador aceste fieruri. Dar... Toate aceste tâmpenii cântăresc mult, de asta iau doar cel mai important.

Telefonul s-a dovedit a nu fi cel mai important, doar în pustiu nu este acoperire şi iPhone-ul se transformă într-o jucărie frumoasă. De asta mă va aştepta la finiş.

Dar iată ceasul Garmin Fenix 3 (82 grame) va alerga cu mine. Am hotărât să filmez această tortură de şase zile cu un GoPro HERO 5 Black (117 grame) în formatul 4K, iar poze voi face mai târziu, din video. Plus la asta, în calitate de experiment, am luat cu mine comunicatorul prin satelit¹⁵ Garmin inReach Explorer+® (213 grame). El îmi va permite să discut cu familia, liniştind-o pe soţie, după fiecare etapă, cu fraza «Încă sunt viu!». Apropo, acest dispozitiv transmite la fiecare zece minute coordonatele stăpânului, prin cosmos, pe server. Şi – voila! – puteţi vedea pe unde mă târăsc prin pustiu.

¹⁴ (eng., cinci degete). – adidaşi minimalişti.

¹⁵ la fel ca trackerul prin satelit, doar că are funcţia suplimentară de a transmite scurte mesaje.

Toată această gospodărie trebuie încărcată. De asta a trebuit să iau cu mine panoul solar cu powerbank SunnyBAG LEAF+ (348 grame) și diferite fire și adaptoare (50 grame).

Mulți iau căști și iPod-uri. Eu sunt împotriva căștilor cu muzică, cărților audio, podcasturilor și altor forme de zgomot informațional în timpul alergării. Noi și așa suntem încărcăți cu noutăți, muzică, rețele de socializare, mesaje, clipuri, glume, imagini, meme-uri, sunete, notificări, apariții la TV, vorbărie la radio și altă pleavă. În timpul antrenamentului, măcar o oră în zi, primește plăcere de la liniște, ascultă-te pe tine și ascultă-ți corpul.

– *Picioarelor, cum voi acolo?*

– *Foarte bine, comandante! Mulțumesc pentru noii adidași.*

– *Dar tu, inimioară, ce mai faci?*

– *Bat încetișor... – gâfâind îmi răspunde inima. – Poate încetinim puțin?*

– *Acuș, alergăm până la pantă și ne tragem sufletul.*

Aici se implică creierul:

– *Ascultă, tu te gândeai de curând ce fel de medalii să faci pentru Triathlon. Deci, iată soluția – fă-le negre, va fi neobișnuit.*

– *Da, o idee minunată, mulțumesc.*

– *Nicio problemă, adresează-te...*

Nu știu cum altora, dar mie mi-au venit multe idei în timpul curselor de alergare. Creierul se eliberează de gunoi și poate liniștit să aranjeze totul pe rafturi, iar după asta să dea rezultat. Iar în pustiu – o săptămână de liniște! Asta da curățare mentală!

Ce fericire – să alergi sute de kilometri, să-ți faci mozoale, să flămânzești, să te supraîncălzești, să îngheți de frig, să simți gustul apei obișnuite, să mănânci un scorpion, să te uiți la stele! Dar cel mai important – să fii singur cu tine și să deconectezi, în sfârșit, toate vocile străine din cap.

De pregătit (206 grame)

Aici totul este simplu – ce vei lua, asta și vei mânca. Pentru prepararea «mâncării» am luat cratița cu capac MSR Titan Tea Kettle 850 ml (130 grame), cana de titan Lifeventure Titanium Mug 450 ml (55 grame), o lingură-furculiță (10 grame), o brichetă (11 grame) și... gata. Aragazul este interzis, din cauza temperaturii înalte din pustiu.



Poți încălzi apa în pustiu în două moduri populare:

– **Pastile de spirit.** Am renunțat la această idee pentru că experimentul a demonstrat că pentru o singură dată trebuie să cheltui nu mai puțin de șase pastile. Iar eu am nevoie să gătesc de 12 ori în timpul maratonului (de două ori pe zi), ceea ce înseamnă 72 de pastile. Cântăresc mult, de asta, la revedere;

– **Bețișoare-rămurele.** Aici totul este foarte simplu. Ai ajuns în tabără – marș să cauți material combustibil, bețișoare și rămurele care încă n-au fost găsite de alți alergători sau de berberi. Berberii¹⁶

¹⁶ grup de popoare din Africa de nord, Sudanul de centru și de vest

nu sunt băieți proști – vând legătura de vreascuri cu 50 de euro! Aici sportivul riscă – rucsacul fără rezerve de combustibil este mai ușor cu 300 de grame, dar, există probabilitatea că vei mânca rece – concurența pentru bețișoare în pustiu este mare. Eu am hotărât să risc.

Iar la al treilea punct, Țineți un lifehack marca MDS: încă o modalitate de a aprinde focul – să încălzești apa, dând foc scrisorilor de la prieteni, pe care organizatorii competiției le prindează pe foaie. Scrisorile în timpul maratonului pot fi transmise aici:

<http://live.marathondessables.com>

Ele te încălzesc în toate sensurile!

Așadar, greutatea totală a rucsacului meu, fără mâncare și apă, este de 3400 de grame. Hainele și încălțăminte de pe mine – 1300 de grame.

Rezerve de mâncare (3400 grame)

E greu să numești «mâncare» ceea cu ce te alimentezi în timpul cursei. Cel mai important în regimul alimentar din timpul competiției nu este gustul, ci raportul dintre proteine, carbohidrați, grăsimi și masă. Organizatorii reglementează cantitatea de kilocalorii pentru cursă – 14 000. Nu mai puțin. Se poate mai mult.

Straniu – doar 2000 de kilocalorii pe zi. Noi în timpul ultramaratonului ardem câte 4000 de kilocalorii în fiecare zi. Dar arșița?

Dar nisipul? Dar rucsacul? Dacă nu erau sfaturile unor camarazi cu experiență, eu aș fi luat minimum câte 4000 pe zi. Dar cunoscătorii afirmă: 2000, de obicei, sunt suficiente.

Cu jumătate de an înainte de competiție am început să experimentez cu mâncarea sublimată ¹⁷ – mâncarea care nu conține apă. Pulbere uscată. Praf. Iar dacă să adaugi apă – mmm... Va fi gustos. În lume sunt multe companii producătoare de alimente liofilizate, eu am încercat vreo cinci variante, dar am ales MX3 – mâncare calitativă, uneori chiar și gustoasă.

Prețul – în jur de șase euro pentru o porție. Am cumpărat 20 de bucate diferite, le-am încercat, la Rubicon le-am ales pe cele mai adecvate după gust și le-am mai comandat o dată.



Cum spunea un participant MDS:

«Principalul în alimentația de la competiție este diversitatea».

– Dmitri Erohin, participant MDS

De asta, voi avea câte două feluri noi în fiecare zi. Am hotărât să completez perioada dintre dejun și cină cu nuci și fructe uscate: ele sunt calorice și nu ocupă mult loc. Plus, în fiecare zi, câte 50 de grame de carbohidrați curați pentru recuperarea rapidă după alergare. Și deja ceai cu zahăr, pentru ca să petrec serile lungi.

¹⁷ alimente supuse uscării în vacuum. Ocupă puțin loc, se potrivește perfect pentru drumeții, uneori chiar au un gust plăcut.



Mai pe scurt, am hotărât să risc şi, pentru şapte zile de competiţie, să-mi iau mâncare de fix 14 000 de kilocalorii. Iar dacă nu-mi va ajunge, voi fi nevoit să mănânc nisip şi să-i pomenesc de bine pe camarazii mei cu experienţă.

Acasă, în timpul pregătirilor, continuând să luptăm cu greutatea în plus, împreună cu toată familia am schimbat alimentele sublimante din ambalajele grele din folie de aluminiu în pungile-zip din celofan şi am ambalat fructele uscate după greutate.

Economia a fost de 250 de grame. Reducerea greutăţii şi a volumului asta este bine, dar faptul că va trebuie de fiecare dată să spăl cratiţa – asta nu este bine.

Aşadar, toată mâncarea mea cântăreşte 3400 de grame – în jur de 410 kilocalorii pentru 100 de grame. Nu rău. Rucsacul meu, fără apă, cântăreşte aproximativ şapte kilograme. Cu apă – opt şi jumătate. Nu prea greu. Dar cu siguranţă este în detrimentul confortului. Sper că nu-i voi invidia pe prietenii care-şi vor face rezerve mai mari.

Aclimatizarea sau săptămâna marocană

Ei bine, rucsacul este pregătit, antrenamentele desfășurate, informația asimilată, creierul în regulă, picioarele la fel, familia calmată, prietenii gata să mă susțină și să-mi țină pumnii. Și iată, a venit ziua plecării.



Chișinău, dimineată, deșteptător, pantaloni, ceai, banană, geanta pe umăr, îmbrățișări, padremobil, aeroport, avion. Traseul: Roma, Casablanca, Marrakech.

După ce am stat o oră în rând, totuși am ieșit în oraș și am inspirat adânc aerul marocan fierbinte, nocturn. Iar peste jumătate de oră, deja sforăiam liniștit în hotel.

Prima dimineață în Marrakech s-a dovedit a fi fierbinte. M-am strecurat la dejun unde i-am și cunoscut pe viitorii mei «colegi de cameră» – Pafuntea și Iurasika. Ei «lâncezeau» aici deja a doua zi, făcându-și masaje, băi de soare și savurând juice¹⁸ cu vin autentic. Noii mei prieteni mi-au și arătat obiceiurile locale – iată că deja fumăm narghilea, ne tolănim la soare și înotăm în piscină.

Pașka bucuros ne-a anunțat că bagajul lui (rucsacul cu tot ce este în el) nu a ajuns până la Marrakech și s-a pierdut undeva prin zona Mării Mediteranene. Tipul e cu umor, însă nu e deloc de râs.

Ai-ai-ai... Dar camarazii cu experiență i-au spus: lucrurile importante trebuie să le ții aproape. Slava Domnului că Pafuntii nu e lipsit de prieteni... Câte ceva deja i-a fost transmis din Moscova, câte ceva i-am dat de la mine, iar unele lucruri (spre exemplu, șlapii) era posibil de «împrumutat» din hotel.

Pentru început, am hotărât să ne plimbăm prin oraș. Ce pot să spun, Marrakech este un oraș tipic și viu al culturii arabe.

Minarete, piețe, învălmășeală, murdărie, femei în negru, bărbați în alb – totul arată oriental și istoric.

Mâncând în piață carne de miel nemaipomenit de bună și arătându-le berberilor cum trebuie să desfăci corect carnea, îmbrățișând câțiva șerpi și hipnotizând fachirul, călătorind cu căruța trasă de măgar și trăgând o privire pe străzile părăsite ale orașului, noi am pus bifă la atracțiile turistice din localitate și ne-am întors în hotel.

Totul era bine, doar că iPhone-ul uitat întâmplător la soare nu era încântat de Maroc.

¹⁸ (eng.) – suc

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.