

MEB KEFLEZIGHI
împreună cu SCOTT DOUGLAS

26
de
maratoane

Lecții despre alergare, încredere,
identitate și viață

TRADUCERE DE
Smaranda Nistor

pilot
books

Titlul original al acestei cărți este *26 marathons: What I learned about faith, identity, running and life from my marathon career* de Meb Keflezighi și Scott Douglas.

Respect pentru oameni și cărți

This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Copyright © 2019 by Mebrahtom Keflezighi

Copyright © Pilot Books, 2019, pentru ediția în limba română

Toate drepturile rezervate. Cu excepția situației în care doriți să inserați citate scurte în cadrul unei recenzii, nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată în orice formă sau prin orice mijloace, scris, foto sau video, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KEFLEZIGHI, MEB

26 de maratoane: lecții despre alergare, încredere, identitate și viață/Meb Keflezighi; trad. de Smaranda Nistor. - București: Pilot Books, 2019

ISBN 978-606-94843-2-6

I. Nistor, Smaranda (trad.)

821.111

EDITOR Bogdan Ungureanu
DESIGN Faber Studio
REDACTOR Ioana Gruenwald
FOTO COPERTĂ Alex Aristei

CARACTERE Obiectiv, Yoga
PRODUCȚIE Tipografia Editurii Paralela 45
TIPĂRIT ÎN România

Editura PilotBooks are ca scop creșterea nivelului de pregătire mentală și tehnică. Cărțile PilotBooks vă ajută să asimilați mai ușor anumite etape, să cunoașteți mai bine și să îndrăgiți și mai mult sportul preferat. De asemenea, ne alăturăm - prin literatura de specialitate - tuturor celorlalte campanii de conștientizare a importanței mișcării.

WWW.PILOTBOOKS.RO

CUPRINS

Introducere	008
Maratonul nr. 1	012
Maratonul nr. 2	020
Maratonul nr. 3	027
Maratonul nr. 4	035
Maratonul nr. 5	044
Maratonul nr. 6	050
Maratonul nr. 7	057
Maratonul nr. 9	064
Maratonul nr. 10	071
Maratonul nr. 11	078
Maratonul nr. 12	085
Maratonul nr. 13	093
Maratonul nr. 14	103
Maratonul nr. 15	117
Maratonul nr. 16	125
Maratonul nr. 17	132
Maratonul nr. 18	140
Maratonul nr. 19	147
Maratonul nr. 20	159
Maratonul nr. 21	167
Maratonul nr. 22	174
Maratonul nr. 23	181
Maratonul nr. 24	188
Maratonul nr. 25	194
Maratonul nr. 26	200
Epilog	209
Anexă	212
Mulțumiri	213
Despre autori	217

Primul lucru pe care îl văd e linia de finiș în urma mea. Pentru o clipă, sunt confuz. De ce oare zac întins pe jos, legănându-mi capul între mâini? Apoi îmi amintesc: tocmai am încheiat Maratonul New York 2017 și m-am prăbușit, epuizat.

În acel moment, gândurile mă copleșesc. Mă gândesc la cum mi-am început cariera de maratonist, trecând peste exact această linie de finiș, în urmă cu cincisprezece ani, și cum mi-am spus, după acel prim maraton, că nu voi mai alerga vreodată altul. Mă gândesc la cum m-am răzgândit și am încercat din nou. Mă gândesc la cum am câștigat medalia olimpică de argint în 2004, mă gândesc la un maraton din 2007 care aproape că mi-a pus capăt carierei, mă gândesc la cum am revenit mai puternic ca niciodată ca să câștig Maratonul New York în 2009, mă gândesc la maratoanele dure care aproape m-au făcut să renunț la acest sport, mă gândesc la cum am luat hotărârea să mai fac o ultimă încercare - și mă gândesc la mântuirea pe care am primit-o câștigând Maratonul de la Boston, la un an după atacurile cu bombă de acolo. Mă izbește gândul că tocmai mi-am încheiat cel de-al douăzeci și șaselea maraton - câte unul pentru fiecare milă a cursei⁰¹, drept final al carierei mele de alergător profesionist.

În primele câteva secunde după finiș, sunt bine. Apoi realizez că tremur din cap până-n picioare și că urmează să mă prăbușesc la pământ. Instinctul îmi spune să-mi protejez capul. Mă întind pe asfalt, de ca și cum ar fi un pat, cu palmele adunate în chip de pernă. După care îmi pierd cunoștința.

Când îmi revin în simțiri, principalul meu gând e să mă ridic și să le dau de știre tuturor că sunt bine. Înainte ca eu să pot face acest lucru, soția mea, Yordanos, fiica noastră cea mare, Sara, și bunul meu prieten, dr. Andy Rosen, îmi vin în ajutor. Ajutați de cei din jur, încearcă să mă ridice de pe jos. Nicicând în viața mea nu m-am simțit atât de greu! Odată ridicat, le văd pe celelalte fete ale

⁰¹ Mila terestră = 1,609 metri. În continuare, au fost păstrate unitățile de măsură din versiunea în limba engleză, respectiv mile sau kilometri, după caz. Maratonul oficial măsoară 42,195 kilometri, adică aproximativ 26 de mile și 385 de iarzi. (N.t.)

noastre, Yohana și Fiyori, și pe părinții mei. Cei din jur mă sprijină fiecare, cu rândul. Curând apar fratele și managerul meu, Hawi, și antrenorul și mentorul meu de-o viață, Bob Larsen. În timp ce eu mă clatin de colo-colo, echipa care m-a sprijinit neconținut în toată cariera, o face acum la propriu. Cât de adevărat este că maratonul reprezintă, de fapt, o metaforă a vieții! Am dat totul, azi, la fel și de-a lungul celor douăzeci și șase de maratoane.

Lecții învățate

Emil Zatopek, singurul alergător care a câștigat proba de 5K, cea de 10K și maratonul, la aceeași olimpiadă, a spus: „Dacă vrei să alergi, aleargă o milă. Dacă vrei să trăiești o altfel de viață, aleargă un maraton”.

Fiecare dintre cele douăzeci și șase de maratoane ale mele a fost nu doar o cursă împotriva celor mai buni alergători din lume, ci și o experiență din care am învățat multe. Am devenit un alergător mai deștept, un competitor mai bun și un om mai înțelept. Fiecare cursă a venit cu momente, provocări și triumfuri care să facă din ea o experiență unică a învățării. Țelul meu în această carte este să vă împărtășesc câteva din concluziile principale trase după fiecare cursă și să vă arăt cum să folosiți aceste învățăminte în cariera voastră de alergători și în viața obișnuită.

Cartea dedică fiecărui maraton câte un capitol, ordonate cronologic. Lecțiile învățate acoperă tot ce a contribuit la reușita mea, adică aproape tot ce vă puteți imagina - tactici de stabilire a ritmului și de cursă, familie și credință, nutriție și antrenament, reziliență mentală și fixarea obiectivelor. În tot acest timp, în care eu privesc din interior la cariera mea de maratonist, sper să vă simțiți ca și cum am alerga o cursă împreună și că primiți de la mine doze egale de inspirație și sfaturi practice.

Alergi ca să câștigi

Firul roșu care străbate această carte este filozofia mea „alergi ca să câștigi”.

„Alergi ca să câștigi” nu înseamnă să încerci întotdeauna să termini cursa pe primul loc. Chiar și pentru alergătorii de elită, finišul pe primul loc este excepția, nu regula. Eu am rupt panglica la doar trei dintre cele douăzeci și șase de maratoane ale mele. Sigur, am sperat și am încercat să le câștig pe cele mai multe dintre ele,

dar când m-am plasat pe alt loc decât pe primul, am fost mulțumit, câtă vreme „alergasem ca să câștig” în sensul mai larg al expresiei.

Respect pentru câștig și cartă
Ce vreau să spun cu asta? Pur și simplu că „alergi ca să câștigi” nu înseamnă să ieși învingător, pe primul loc, ci să dai tot ce ai mai bun în tine.

Am abordat principiul aceasta cu mult înainte de a deveni maratonist. Pe când eram la liceu în San Diego, duminicile începeau mereu cu slujba la biserică, după care mergeam acasă la Steve și Gail Van Camp. Fetele lor, care erau alergătoare, îmi ofereau meditații pentru școală, ajutându-mă cu precădere la limba engleză. Pe urmă, tundeam gazonul familiei Van Camp, iar apoi luam cina cu ei, la care primeam de obicei spaghetti. În timpul mesei, doctorul Van Camp și doamna Van Camp mă întrebau despre temele pentru școală și competițiile pentru care mă pregăteam. Discutam despre obiectivele mele. Cât de repede credeam că aş putea să alerg? Pe ce loc ar trebui să mă plasez, ca să fac o figură frumoasă? Credeam că aş putea să câștig? Care erau principalii concurenți? Era meditația de după meditații.

Faptul că mă gândeam în acest fel la concursurile mele m-a ajutat să-mi lărgesc perspectiva asupra succesului. Mi-am dat seama că mulțumirea putea fi la fel de mare și dacă terminam al cincilea, în loc de primul, atâta vreme cât puteam spune, cu toată sinceritatea, că am dat tot ce aveam mai bun. Stabilirea unor recorduri personale a căpătat o nouă semnificație, pentru că ele reprezentau dovada incontestabilă că scosesem un timp mai bun decât oricând altădată, pe distanța respectivă. Cu ajutorul familiei Van Camp, am învățat să-mi evaluez performanțele în situații mai puțin obiective decât o cursă cronometrată pe pista de alergare, inclusiv performanțele din alte domenii decât alergarea.

Filozofia aceasta s-a îmbinat perfect cu metoda antrenorului Larsen, cu care am început să lucrez, după ce am ajuns la UCLA. Ca antrenor universitar, Bob supraveghea antrenamentele și concursurile a zeci de atleți, în diferite competiții. În universitate sunt atleți de toate vârstele și abilitățile; mulți dintre cei care erau vedete în perioada liceului încep să aibă probleme când se trezesc la mijlocul clasamentului. Antrenorul Larsen avea un talent deosebit să te facă să cugeți la ce ar însemna succesul pentru tine, indiferent de performanța celorlalți. Faptul că eram în echipa UCLA Bruins însemna că aveam de învățat și de la legendarul antrenor de baschet John Wooden. El spunea: „Succesul înseamnă să ai mintea împăcată

pentru că ești mulțumit de tine însuși, știind că te-ai străduit din răsputeri să fii cel mai bun”.

Am dus cu mine această mentalitate la fiecare maraton la care am alergat. A fost cheia multelor succese pe care le-am avut de-a lungul carierei și m-a ajutat să traversez perioade foarte grele. Sper ca această carte să vă inspire și pe voi „să alergați ca să câștigați”, în alergare și în viață.

LECȚIA ESENȚIALĂ

Maratoniștii trebuie să fie întotdeauna ancorați în realitate.

Nu mai vreau să fac asta niciodată!”
Am scris asta în jurnalul de alergare din data de 3 noiembrie 2002, ziua în care am alergat primul meu maraton. Cursa a fost un început nefericit pentru cariera mea de maratonist. Știam că multă lume spune „N-o mai fac niciodată!”, după un maraton, dar eu eram sincer. Ultimii 10 kilometri, pe care i-am parcurs în ritmul meu de alergare ușoară, fuseseră pur și simplu un motiv de totală și completă nemulțumire pentru mine, în ciuda pregătirii extraordinare și a tăriei morale. Mă simțeam învins de distanță.

Evident, n-am ajuns să fac parte din clubul „o dată și gata”. Totuși, la un anumit moment dat, la fiecare dintre cele douăzeci și șase de maratoane ale mele ca profesionist, mi-am pus întrebarea: „De ce fac eu chestia asta?” (Ei bine, da, chiar și atunci când am câștigat la Boston.) Am învățat în cele din urmă că întotdeauna o să ajungă să doară, dar că în majoritatea cazurilor poți să ieși din acea groapă absolută. Atunci când ești pregătit așa cum se cuvine și corpul și mintea îți sunt pe aceeași lungime de undă, e un lucru minunat! Până la urmă, am descoperit în timp că maratonul poate să fie concursul de alergare care îți aduce cea mai mare satisfacție. Poate chiar să fie și amuzant.

Eu nu am avut parte de experiența asta din prima. Când, după primele 20 de mile, m-am lovit de Zid⁰², mi-a fost greu să-mi depășesc toate gândurile negative. Îmi place să spun că mi-am luat doctoratul în maraton, în acea zi. Tema dizertației mele: Ce faci în ziua cursei trebuie să se bazeze pe realitate, nu pe fantezie.

O nouă provocare

Întotdeauna mi-am fixat obiective ambițioase. Îmi priește de minune să duc până la capăt o sarcină dificilă și s-o folosesc drept treaptă care să mă ducă spre o alta. Așa am ajuns să fiu la linia de start a Maratonului New York din 2002. Începusem cu probele obișnuite pentru atleții de liceu, de 1600 și 3200 de metri (ceva mai puțin de o milă și 2 mile), urcasem la cele de 5K și 10K în campionatul universitar și începusem să alerg curse de șosea mai lungi, după care am trecut la profesioniști, în 1998. Maratonul era următorul pas logic.

Întotdeauna mi se spusese că viitorul meu era ca maratonist, chiar și atunci când, ca alergător în liceu, imaginea mea despre mine era cea de semifondist. Unul dintre sfătuitoarii mei din liceu, Ron Tabb, era un fost maratonist de elită care ieșise al doilea la Maratonul Boston din 1983. El vedea că postura mea eficientă în alergare, voința de a îndura fără murmur la antrenament și în competiție, dârzenia mentală și inteligența tactică mă făceau să fiu potrivit pentru distanțe de peste 26,2 mile. După ce am stabilit recordul național american la 10 000 de metri, în 2001, voiam să văd cum stă treaba cu maratonul. Antrenorul Larsen, care lucrase cu mulți maratoniști de top, era entuziasmat de potențialul meu.

Logistic vorbind, 2002 era un an bun ca să debutez. Era la mijlocul unui ciclu olimpic și nu erau campionate mondiale pe pistă și pe asfalt, care se țin o dată la doi ani, în anii dinainte și de după olimpiade. Maratonul New York îmi putea oferi experiență pe această distanță, împotriva unor concurenți internaționali de top, într-o cursă plină de provocări. În plus, toată lumea are pe lista cu lucruri de făcut în viață, să viziteze Marele Mărilor! Experiența aceea avea să ne dea, mie și antrenorului Larsen, posibilitatea de a vedea dacă maratonul putea fi o probă pe care să mi-o propun ca obiectiv la olimpiada din 2004. În ziua cursei de la New York urma să împlinesc

02 Expresie specifică alergării la maraton: „să lovești Zidul/să te izbești de Zid” înseamnă să-ți epuizezi rezervele de energie. (N.t.)

douăzeci și șapte de ani, cam în jurul vârstei despre care teoria convențională a acelor vremuri spunea că ar fi apogeul formei pentru fondisti. (Sunt mândru să mă număr printre cei care au dovedit, în final, că maratonii pot să aibă performanțe superioare mult după ce au trecut de treizeci de ani.)

Trecerea de la pregătirea pentru 10K la cea pentru maraton nu a fost o schimbare drastică pentru mine. Alergam în mod regulat 20 de mile încă din liceu. Am extins distanța alergărilor mele lungi, înainte de New York, completându-le cu una de 26 de mile și una de 27 de mile, deci știam că pot să parcurg distanța. Alergările lungi, pe distanța maratonului sau chiar mai mult, au devenit o componentă regulată a antrenamentului meu pentru maratoanele ulterioare, când eram sănătos și aveam timpul necesar ca să ajung treptat la distanța propusă. Faptul că făceam alergări care îmi impuneau să rămân în picioare mai mult timp decât în timpul cursei propriu-zise m-a ajutat atât fizic, cât și psihic. Una peste alta, antrenamentul meu pentru New York era ideal, cu un maxim al distanței parcurse de 125 de mile într-o săptămână.

Atunci a fost prima dată când am pus în aplicare practici care au devenit normă pe tot parcursul carierei mele de maratonist. Mi-am monitorizat greutatea. Mi-am urmărit ritmul cardiac în timpul alergărilor. M-am ocupat mult să mă îngrijesc singur și am fost tratat de fizioterapeuți profesioniști. Toate aceste măsuri aveau ca scop să mă ajute să fac față stresului din antrenamentul pentru maraton. Când mă concentram pe cursele de 10K, aveam puține zile cu adevărat grele în fiecare săptămână. Antrenamentul pentru maraton era mai mult o trudă neîncetată, zi după zi, de acumulare susținută de kilometri alergați și exerciții grele, dar care nu-ți scoteau suflul. Voiam să nu-mi periclitez recuperarea, ca să pot asimila antrenamentul fără să mă accidentez.

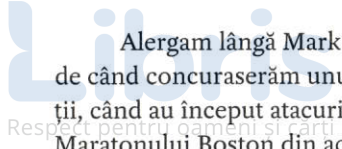
Recuperarea a fost deosebit de importantă în timpul pregătirii de la Mammoth Lakes, în California, care se află la o altitudine de aproape 2500 de metri. E mai ușor să te trezești doborât la altitudini mari, decât la nivelul mării, pentru că organismul tău îndură un plus de stres din cauza scăderii aportului de oxigen. Tocmai de aici vine și eficacitatea antrenamentului la altitudine - odată ce te-ai obișnuit, fizic și psihic, cu condițiile mai dificile, ți-e mai ușor să alergi la nivelul mării. Pentru tot restul carierei mele, am petrecut cel puțin o parte din fiecare an la Mammoth Lakes, ca element-cheie al pregătirii mele sportive.

Am întrerupt antrenamentul cu un număr respectabil de competiții. Am câștigat titluri naționale pe asfalt, pe pistă și pe teren accidentat, în anul acela. Chiar în septembrie, cu doar două luni înainte de New York, am ieșit al patrulea în finala Cupei Mondiale la 5000 de metri, la Madrid în Spania. În plan personal, era important pentru mine să am anvergura de a concura pe distanțe și pe suprafețe diferite. Cursele mai scurte și pregătirea necesară ca să le faci față cu brio sunt compatibile cu antrenamentul pentru maraton, indiferent de cât de repede alergi. Diferitele tipuri de antrenamente fac din tine un alergător complet; când ești eficient la ritmul de concurs pentru 5K și 10K, ți se pare mai ușor să ții ritmul de maraton. Dar nu prea ușor - după un antrenament de 15 mile, alergat în ritm de maraton, am întrebat-o pe coechipiera mea Deena Kastor: „Cum crede cineva că pot să țin ritmul ăsta de o milă în cinci minute, pentru alte unsprezece mile?!”

Nu poți lupta cu sentimentul

În ciuda antrenamentului meu și a faptului că discutam cu alți maratoniiști experimentați, m-a surprins cât de ușoare erau primele mile. Aveam obișnuința curselor de 5K și 10K, unde suflă greu și te concentrezi să ții ritmul aproape de la bun început. Acum mă concentram exact pe contrariu: să nu alerg prea repede. Entuziasmul zilei și reducerea antrenamentului înainte de cursă au făcut ca primele câteva mile să mi se pară de parcă aș fi alergat să mă antrenez, nu în plutonul fruntaș al maratonului cu cea mai numeroasă participare din lume, înregistrând mai puțin de 5 minute pe milă. Ar fi fost și greu să nu mă simt puțin trișor, când am trecut borna de mijloc în 1h:3m:48s. Știam că mai am drum lung de făcut, dar simțeam că aș putea susține acest ritm la nesfârșit.

Antrenorul Larsen și cu mine aflaserăm totul despre milele 17-19 de pe First Avenue din Manhattan. Deseori, este o porțiune-cheie a cursei. Ieși de pe Podul Queensboro, cu panta lui ușor ascendentă și apoi descendentă, plus curenții de aer care te lovesc din lateral, și dai într-o arteră largă cu o pantă lină în jos. First Avenue apare în punctul în care au loc, la multe maratoane, primele atacuri importante ale cursei. La New York, atacurile tind să fie mult mai agresive în acest punct, pentru că este cea mai rapidă porțiune a cursei. Eu promisem ordine stricte de la antrenorul Larsen să-mi păstrez sângele rece.



Alergam lângă Mark Carroll din Irlanda, pe care îl știam de când concuraserăm unul împotriva celuilalt în timpul facultății, când au început atacurile. Rodgers Rop din Kenya, campionul Maratonului Boston din acel an, era în frunte, forțând ritmul. Mark s-a ținut pe poziție. Eu? Ei bine, eu n-am ținut seama de sfatul antrenorului meu și am avansat lângă lideri. Pe urmă, am preluat conducerea. Am scos 4m:40s pe milă, apoi 4m:30s, deci mai degrabă un ritm de 10K, decât unul de maraton. Mă simțeam magnific!

Unul dintre motivele pentru care m-am dus în frunte a fost mulțimea imensă de spectatori care înțesa trotuarele pe First Avenue. Niciodată până atunci nu mai trăisem senzația pe care ți-o dă o asemenea combinație de gălăgie și energie, nici măcar la Olimpiada din 2000, pe stadionul uriaș cu capacitatea de 83 000 de locuri de la Sydney, în Australia. Pe First Avenue, mulțimea e chiar acolo, lângă tine, oamenii bulucindu-se foarte aproape de carosabilul pe care tu alergi, toți strigând cât îi țin plămânii timp de trei mile la rând. Auzeam cum mi se strigă numele, auzeam „USA! USA!” și mi-am zis în sinea mea: „OK, pare să fie destul de amuzant. Chestia asta cu maratonul mi se potrivește de minune!”

Atacul meu a redus plutonul fruntaș la Rop, eu și încă doi alergători. Mi-am spus că aveam o șansă să câștig și că, în cel mai rău caz, voi ieși al patrulea. Puțin înainte de mila 20, mi-am scos căciula, mănușile și manșoanele pentru încălzirea brațelor și le-am aruncat pe marginea drumului. Mi-am turnat un pahar de apă pe cap. Venise în sfârșit momentul să începă adevărata cursă!

Douăzeci de mile înseamnă jumătatea drumului

Am alergat primul meu maraton în pantofii de alergare pe care îi foloseam pentru curse pe asfalt mai scurte. Cu cât mai ușori, cu atât mai bine, mi-am zis. Și așa a și fost, pentru mare parte din cursă - dar, după ce am ieșit din atmosfera electrizantă de pe First Avenue, și mai aveam încă 10K de parcurs, am început să-mi dau seama că nu era chiar așa. Lipsa branțurilor de amortizare a devenit un impediment, nu un ajutor. Acum simțeam mult mai tare terenul sub picioare, cu fiecare pas. Mă simțeam de parcă tropăiam greoi pe asfalt, în loc să scot câte un pocnet mic și rapid cu fiecare pas, așa cum făcusem cu doar câteva mile mai devreme. După cursă, tata mi-a spus că el se gândise că mi-ar trebui niște pantofi cu branțuri mai moi, pentru o distanță de 26,2 mile, dar n-a vrut să-mi spună dinainte, ca să nu-mi bage în cap gânduri negative.

Din păcate, eram perfect capabil să am gânduri negative și de unul singur, fără niciun ajutor. Pe la mila 22, am pierdut contactul cu plutonul fruntaș. Mi-am dat seama că nu voi câștiga. M-am concentrat pe a mă ține cu dinții de locul al patrulea. Dar încetineam drastic. Părea că sunt depășit de alți alergători și pe stânga, și pe dreapta, cu toate că „numai” cinci au făcut chestia asta până la linia de finiș.

Mark Carroll m-a ajuns din urmă imediat după ce am intrat în Central Park, și mai rămăseseră doar 2 mile și ceva de parcurs. Mi-a spus: „Haide, Meb!” I-am răspuns: „Mark, ia-o înainte. Eu sunt terminat. Nu mai pot”.

A fost o experiență suprarrealistă. Niciodată nu mai fusesem aproape terminat la sfârșitul unei curse, și, în același timp, capabil să vorbesc în fraze coerente. Faptul că nu îmi pierdusem suflul, fiind în același timp incapabil să accelerez ritmul, era pur și simplu o chestie complet străină mie, cu experiența pe care o aveam în curse mai scurte pe pistă. Mintea mea spunea „Hai!”, dar corpul meu spunea „O, nu!”. Mai târziu aveam să spun că seamănă cu situația când vine cineva să-ți cumpere mașina, și fix atunci își găsește mașina să nu pornească, pentru prima oară după luni de zile. Lucrurile mergeau fără probleme, cu puțin timp în urmă; acum nu se mai întâmpla nimic.

Încordarea psihică nu era nici ea ceva nou pentru mine. În cursele de 5K și 10K aveam o grămadă de experiență în a depăși situațiile dificile, vorbind cu mie însumi: „Rezistă până se termină turul ăsta de pistă și nu mai ai decât două de parcurs”. Pe străzile din New York am fost în stare să fac asta cam vreo milă. Dar nu m-a ajutat să ajung decât la borna de 23 de mile. Mai aveam încă 5K de parcurs și toată porțiunea prin Central Park, pe deasupra. Gândurile negative s-au alimentat între ele și mi-au înrăutățit cu atât mai mult încordarea fizică.

Am sfârșit prin a alerga ultimii 10K în aproape 37 de minute, adică puțin sub 6 minute pentru o milă, aproape de ritmul meu normal de antrenament. Am terminat în 2h:12m:35s. Ar fi un debut solid, dacă tot ce te-ar interesa ar fi doar timpul, dar pentru mine a contat întotdeauna, într-o competiție, locul pe care am ieșit. Partea asta a experienței m-a usturat rău. Ron a câștigat cu 2h:8m:17s, iar Mark a fost al șaselea cu 2h:10m:54s. Cu alte cuvinte, Ron a acoperit ultimii 10K cu peste patru minute mai repede decât mine, iar Mark fusese mai iute decât mine cu peste patru minute, în doar ultimele 2 mile. De asemenea, timpul meu era și cu 35 de secunde peste