

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MĂNÂNCĂ  
&  
ALEARGĂ

Incredibila mea călătorie spre glorie în ultramaraton

cu Steve Friedman

**SCOTT JUREK**

## Cuprins

---

Prolog	xiii
1. Cineva	1
ULTRAMARATONUL BADWATER, 2005	
2. „Uneori, pur și simplu faci anumite lucruri”	13
PROCTOR, MINNESOTA, 1980	
3. Pentru binele meu	21
CARIBOU LAKE INVITATIONAL, 1986	
4. „Durerea doare, nimic mai mult”	31
CĂTRE MAGAZINUL ADOLPH ȘI ÎNAPOI, 1990	
5. Mândria Bogătanilor	43
ALERGÂND CU DUSTY, 1992-1993	
6. Înțelepciunea lui Hippie Dan	53
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1994	
7. „Lasă durerea să-ți iasă prin urechi”	63
MINNESOTA VOYAGEUR 50, 1995 ȘI 1996	
8. Atacul Big Bird	73
ANGELES CREST 100, 1998	
9. Zăpadă tăcută, zăpadă secretă	85
ANTRENAMENT PENTRU WESTERN STATES 100, 1999	
10. Melodia periculoasă	97
(ȘI MAI MULT) ANTRENAMENT PENTRU WESTERN STATES 100, 1999	
11. „Urinezi?”	109
WESTERN STATES 100, 1999	
12. Confruntarea cu Gândacul	123
WESTERN STATES 100, 2000 și 2001	

13. Despre urși și gazele	145
WESTERN STATES 100, 2002 și 2003	
14. O nenorocire fierbinte	153
ULTRAMARATONUL BADWATER, 2005	
15. Iar tipii ăștia?	167
ULTRAMARATONUL COPPER CANYON, 2006	
16. Guvernatorul Central	181
WESTERN STATES 100, 2006	
17. Vânat de Wasatch Speedgoat	193
HARDROCK 100, IULIE 2007	
18. Pe urmele lui Fidipide	207
SPARTATLON, SEPTEMBRIE 2007	
19. Pierdut	225
DULUTH, MINNESOTA, 2008-2010	
20. Secretele Vrăjitorului Întunecat	243
YOSEMITE VALLEY, 2010	
21. Înapoi la origini	251
TONTON TRAIL, MARELE CANION, 2010	
Epilog	259
CAMPIONATELE MONDIALE DE 24 DE ORE, 2010	
Mulțumiri	269
Istoric participări ultramaraton	273
Note	279
Index rețete	287

## Cineva

---

### ULTRAMARATONUL BADWATER, 2005

Cea mai bună metodă de evadare este să spargi zidul.

ROBERT FROST

Creierul mi-a luat foc. Corpul îmi arde. Valea Morții m-a doborât, iar acum mă fierbe la foc continuu. Echipa mea îmi spune să mă ridic, că pot continua, dar eu abia aud. Sunt prea ocupat să vomit și să privesc, în cercul de lumină al lanternei mele frontale, cum fluxul de lichid se evaporă aproape la fel de repede precum se împrășteie pe pavajul aburind. Mai e o oră până la miezul nopții, 41°C dogoritoare, care sug până și sufletul din tine. Ar fi trebuit să fie momentul *meu*. Era acel punct din cursă în care, de-a lungul carierei, găsisem rezerve ascunse de voință pură și descoperisem puteri nebănuite care mă împinseseră spre distanțe și viteze neegalate de nimeni altcineva. Dar în seara asta, prăjindu-mă pe asfalt, tot ce puteam invoca era amintirea unei reclame pe care o văzusem la televizor pe când eram copil. Cineva ține în mână un ou și se aude o voce spunând: „Acesta este creierul tău”. Apoi cel care ține oul îl sparge și, în timp ce acesta sfârâie și se prăjește într-o tigaie încinsă, vocea continuă: „Și așa arată creierul tău când iei droguri”. Vedeam acea imagine pe cerul nopții toride. Auzeam vocea aceea lipsită de trup. Iar în mintea mea era: „Acesta e creierul meu la Badwater.”

Tocmai alergasem 113 km printr-un loc unde alții muriseră doar mergând la pas și mai aveam de parcurs încă 104 km.

Mi-am adus aminte că era momentul când ar fi trebuit să las în urmă pe oricine ar fi fost destul de nesăbuit să țină pasul cu mine. De fapt, începusem această cursă cu intenția să-i dobor recordul, nicidecum să-mi fac griji cu privire la câștigarea ei. Iar acum nici nu mai credeam că pot ajunge la linia de sosire.

Nu exista decât un singur răspuns: *Ridică-te și aleargă*. Până acum, indiferent cu ce problemă mă confruntasem, soluția fusese întotdeauna aceeași: *Continuă!* Chiar dacă plămânii îmi urlau după oxigen iar mușchii plângeau în agonie, răspunsul fusese întotdeauna acolo, în mintea mea. Tendoanele obosite imploraseră odihna și în alte locuri, carnea ceruse alinare și în alte situații, însă eu reușisem întotdeauna să continui datorită minții. Nu și acum. Ce se întâmplase?

Alergarea e ocupația mea. Este ceea ce iubesc. Și într-o mare măsură, este ceea ce sunt. În sportul pe care l-am ales ca pasiune, carieră, obsesie și profesor nemilos dar infailibil, prin alergare răspund oricărei provocări.

Tehnic vorbind, sunt ultramaratonist. Cu alte cuvinte, concurez în orice cursă de alergare pe o distanță mai mare decât cea a unui maraton, de 42,16 km. De fapt am făcut o carieră alergând și câștigând curse de cel puțin 80 km (50 mile), cel mai adesea 161 km (100 mile) și din când în când curse de 217 și 241 km. La unele am condus de la început până la sfârșit; la altele am rămas confortabil în spate până la punctul în care era nevoie să schimb viteza. Deci, de ce eram acum pe marginea drumului vomitând, incapabil să merg mai departe?

Succesul meu anterior nu mai conta. Fusesem avertizat că această cursă, această plimbare de 217 km prin Valea Morții e prea lungă; că nu-mi oferisem suficient timp de recuperare după ultima cursă, pe care o câștigasem cu doar două săptămâni în urmă: aspra și prestigioasa Western States<sup>1</sup>, de 161 km. Se argumentase că dieta mea – eram vegan de 7 ani – nu va fi suficientă. Dar nimeni nu suflase o vorbă despre ceea ce suspectam acum că era problema reală: faptul că subestimaseam cursa.

---

<sup>1</sup> Western States 100-mile Endurance Run este cel mai vechi ultramaraton din SUA, organizat în California, pe un traseu totalizând 161 de kilometri (100 de mile).

Unele curse ultra șerpuiesc prin păduri virgine plane, pe lângă izvoare melodioase, peste câmpuri de flori sălbatice. Unele au loc în melancolia rece a toamnei, altele în frigul revigorant al primăverii timpurii. Dar mai sunt și altfel de curse, asemenea celei care mă doborâse acum. Pe numele său Ultramaratonul Badwater<sup>2</sup>. Concurenții îi spun Badwater 135<sup>3</sup> și e cunoscută drept „cea mai dură cursă de alergare de pe planetă.” Dar eu nu luasem aceste vorbe prea în serios. Să fim serioși, bifasem trasee mai dificile decât aici, mă confruntasem cu o concurență mult mai rapidă și mai dură. Alergasem prin zăpadă și prin ploaie, câștigasem eventuri în colțuri îndepărtate ale pământului. Mă cățarasem pe stânci instabile, pe piscuri de 4 300 m, traversasem în alergare câmpuri de roci stâncoase, trecusem prin râuri înghețate. Eram obișnuit cu cărările pe care până și căprioarele se împiedicau sau nu-și găseau echilibrul.

Sigur, Badwater e altceva, e o cursă plană de asfalt, prin Valea Morții, în cea mai toridă perioadă a anului. Și da, conform legendei Badwater, într-un an, când o companie de pantofi sport a înmânat produse tuturor concurenților, se spune că multe dintre tălpi s-au topit la contactul cu asfaltul dogoritor.

Dar asta era doar o poveste, nu? Și chiar dacă, într-adevăr, sfârșie și e mai lungă decât cursele la care concurez eu de obicei, brutalitatea Badwater e unidimensională, corect? Eu eram obișnuit cu teren, climă *plus* concurență îngrozitoare. Alte curse ultra inspiră nu doar respect, ci și frică. Badwater? Adevărul este că mulți dintre cei mai titrați și mai cunoscuți ultramaratonisți nu alergaseră niciodată aici. Da, Valea Morții făcea ca totul să sune ca o prevestire rea, chiar fatală, dar printre ultramaratonisții de elită,

---

<sup>2</sup> Ultramaraton extrem de dificil, cu un traseu de 217 km, care se întinde între Valea Morții și Muntele Whitney, California. Cursa este atât de dură, încât înscrierea se face numai pe bază de invitație. Pentru a aplica, concurenții trebuie să îndeplinească criteriile de calificare foarte stricte. Chiar și așa, aplicația nu garantează invitația de participare. ([www.badwater.com](http://www.badwater.com))

<sup>3</sup> Numerele care însoțesc numele cursei arată distanța traseului măsurată în mile sau, uneori, în kilometri. Când numărul nu este însoțit de simbolul internațional pentru kilometri, distanța este măsurată în mile.

poveștile despre pericol și moarte nu sunt deloc ceva neobișnuit. Ultramaratonistilor le plac poveștile, dar nu-și pierd prea mult timp gândindu-se la ele. Nu ne permitem.

Nu e vorba că nu eram pregătit. În ceea ce fac eu, lipsa de pregătire e echivalentă cu sinuciderea. Cumpărasem un pulverizator de dimensiuni industriale ca să pot fi udat cu furtunul, la intervale regulate, din cap până în picioare. Purtam pantaloni și tricou de la Brooks Sports, special concepute pentru a reflecta căldura. În primele șase ore ale cursei, dădusem pe gât 1,7 l de apă pe oră (echivalentul a trei sticle de bicicletă). Toate aceste măsuri de precauție fuseseră concepute pentru a-mi proteja corpul. Dar niciun dispozitiv de irigat industrial nu avea cum să-mi protejeze mintea, iar mintea unui ultramaratonist e mai importantă decât orice altceva.

Cursele ultra necesită încredere absolută temperată de o smerenie intensă. Ca să ajungi campion, trebuie să crezi că poți distruge concurența. Dar, de asemenea, trebuie să conștientizezi faptul că victoria presupune un angajament total, iar o distragere de la concentrare, o lipsă a determinării, un singur pas greșit ar putea duce la înfrângere sau mai rău. Oare fusesem prea încrezător, prea puțin umil?

Ceva mai devreme, la kilometrul 27, un pușcaș marin care se retrăgea m-a salutat când am trecut pe lângă el pentru că îmi știa reputația. După alți 48 km, un alt alergător, un veteran al curselor în deșert, s-a retras atunci când și-a dat seama că urina lui avea culoarea cafelei. Și el îmi cunoștea reputația. Dar reputația nu-mi mai era de niciun folos acum. Nici încrederea de mai devreme.

Liderul cursei era un pilot de nave și plonjor de pe stâncă în vârstă de 50 de ani, pe nume Mike Sweeney, al cărui antrenament de plonjare de la înălțime includea și aruncări în cap. În spatele lui era un hamal canadian de 48 de ani numit Ferg Hawke, căruia îi plăcea să-l citeze pe Friedrich Nietzsche.

Jurnaliștii din presa sportivă mă etichetaseră „Adevărata Provocare”. Dar eram eu oare cu adevărat o provocare? Sau doar un impostor?

Cu toții trecem, uneori, prin momente în care ne punem întrebări. Face parte din natura umană să ne întrebăm cum de am permis să ajungem în anumite situații și de ce viața ne ridică atâtea obstacole în drum. Numai sfinții sfinților și cei mai mari naivi întâmpină *orice* durere ca pe o provocare, percep toate pierderile ca pe o binecuvântare dură. Sunt conștient de asta. Sunt conștient că am ales un sport caracterizat prin perioade lungi de agonie, că aparțin unei comunități mici, eclectică de bărbați și femei pentru care statutul personal este calibrat cu precizie în funcție de capacitatea de a îndura. Pentru mine și colegii mei ultramaratonisti, halucinațiile și vărsăturile sunt precum petele de iarbă pe echipamentul jucătorilor de baseball: absolut normale. Leziunile prin frecare, unghiile negre de la picioare și deshidratarea fac parte din ritualul de inițiere pentru aceia dintre noi care concurează pe distanțe de 50 mile (80 km), 100 mile (161 km) sau mai mult. Pentru noi, maratonul este un prolog pașnic, este timpul în care te gândești și-ți despici în patru problemele. Ultramaratonistii au de multe ori usturimi atât de mari că trebuie să-și smulgă unghiile de la degetele mari de la picioare pentru a elibera presiunea. Cunosc un ultramaratonist care și le-a îndepărtat chirurgical înainte de o cursă, doar pentru a fi sigur că nu se va confrunta cu așa ceva mai târziu. Crampele sunt o bagatelă. Cu excepția cazului în care un fulger din apropiere îți face părul de pe brațe și din cap să se ridice și să danseze, nu-i nimic grav, totul e doar de decor. Durerile de cap cauzate de altitudine sunt la fel de comune precum transpirația și inspiră aproximativ același grad de îngrijorare (moartea prin anevrism cerebral a unui alergător la o cursă în Colorado, este excepția care confirmă regula). Durerile sunt fie ignorate, fie îmbrățișate sau, pentru unii, tratate cu ibuprofen, ceea ce poate fi riscant. Atunci când e combinat cu transpirație abundentă, ibuprofenul în exces poate provoca insuficiență renală, care de obicei duce la paloare fantomatică și, dacă ești norocos, la o plimbare cu elicopterul până la cel mai apropiat spital. După cum spunea cândva un amic ultramaratonist, care e medic: „Nu orice durere este semnificativă.”



Ultramaratoniștii pleacă de la linia de start la răsărit și continuă de-a lungul apusului, răsăritului lunii, unui alt răsărit de soare, a încă unui apus și încheie după un alt răsărit al lunii. Uneori ne împiedicăm din cauza epuizării și ne chircim de durere, în timp ce alteori plutim fără efort peste trasee stâncoase și forjăm pe ascensiuni de 1 000 m după ce am dat de o sursă necunoscută de putere. Alergăm cu oase strivite și pielea julită. E un calcul greu, dar simplu în același timp: aleargă până nu mai poți. Apoi mai aleargă puțin. Găsește o nouă sursă de energie și voință pură. Apoi dă-i bătaie mai repede.

În alte sporturi sunt luate măsuri de precauție, dar în ultramaraton precauțiile de evitare a morții sunt înăbușite încă din fașă. Cele mai multe curse ultra sunt dotate din loc în loc cu stații de ajutor, unde alergătorii sunt monitorizați, uneori cântăriți, și unde pot beneficia de gustări, umbră și control medical. Majoritatea curselor includ, de asemenea, *paceri*<sup>4</sup>, care sunt autorizați să însoțească alergătorii pe secțiunile finale ale traseului (dar doar ca să le ofere sfaturi și să-i ajute să nu se rătăcească, nu să le care mâncarea sau apa). Ultramaratoniștii au voie, de cele mai multe ori, să aducă echipaje de susținere, bărbați și femei care să le ofere hrană, apă, vești despre ceilalți concurenți și să-i convingă că pot, de fapt, să continue atunci când sunt siguri că se vor prăbuși.

Approape în toate cursele ultra se aleargă fără pauză, ceea ce înseamnă că nu există niciun moment în care se oprește ceasul și toată lumea se retrage la o farfurie mare de paste și un somn bine-meritat, așa cum fac participanții la Turul Franței. Asta face parte din provocarea și farmecul evenimentului: să continui în situații în care cei mai mulți oameni se opresc, să continui să alergi în timp ce alții se odihnesc.

Asta era și problema mea. Întotdeauna fuseseră *alții* cei care se opreau să se odihnească, nu eu. Însă acum eram chiar eu cel care făceam asta. Pur și simplu nu puteam continua.

---

<sup>4</sup> Alergători din afara competiției care au rolul de a stabili și menține ritmul și viteza alergării, astfel încât atleții să termine cursa în timpul prestabilit.

Rick, prieten și membru al echipei mele, îmi spune că pot s-o fac. Se înșală. Unde greșisem? Să fi fost de vină antrenamentul sau lipsa recuperării? Calendarul meu competițional? Fusesse abordarea mea mentală una greșită sau era din cauza regimului alimentar? Mă gândeam prea mult la asta?

Ultramaratoanele îți oferă mult timp de gândire – asta atunci când nu trebuie să te ferești de pume, să eviți căderi abrupte sau să reacționezi la pietre care-ți rânjesc și la copaci care trâncănesc (mintea ta neputând înțelege că sunt simple fantasmе). Dacă te oprești într-o cursă ultra, dacă renunți, ai chiar mai mult timp să te gândești. Dar poate exact asta voiam. Poate destinul meu era să stau întins pe spate aici, în deșert, și să mă întreb de ce alerg printr-un cuptor. De ce mă supuneam unei asemenea torturi?

Am început să alerg din motive pe care abia acum începeam să le înțeleg. Pe când eram copil, alergam prin pădure și prin curte în joacă. Ca adolescent, alergam pentru a avea o condiție fizică bună. Mai târziu am alergat ca să-mi găsesc pacea interioară. Am alergat și am tot alergat deoarece învășasem că, odată ce ai început ceva nu renunți, pentru că în viață, la fel ca în ultramaraton, trebuie să insiști, să mergi înainte. În cele din urmă, am alergat pentru că devenisem alergător. Sportul acesta mi-a plăcut și m-a ținut departe de datorii și de boală, de grijile supărătoare de zi cu zi. Alergam pentru că ajunsesem să-i iubesc pe ceilalți alergători. Alergam pentru că îmi plăceau provocările și pentru că nu există sentiment mai plăcut decât acela de a ajunge la linia de sosire sau de a termina o sesiune dificilă de antrenament. Și pentru că, în calitate de alergător împlinit, le puteam spune altora cât de satisfăcător e să trăiești sănătos, să faci mișcare în fiecare zi, să depășești anumite dificultăți, să mănânci sănătos, să le spun că ceea ce contează nu e cât de mulți bani câștigi sau unde trăiești, ci *cum* trăiești. Alergam pentru că depășirea dificultăților dintr-un ultramaraton îmi amintea că pot depăși dificultățile vieții, că depășirea dificultăților *înseamnă* de fapt a trăi.

Oare aş putea să mă dau bătut fără să fiu considerat laș?

– Ai reușit să te ridici și altă dată, îmi spune Rick. Poți s-o faci din nou.

Apreciez optimismul lui, dar apreciez și idiotenia afirmației.

Altădată, în altă noapte de vară, într-o altă cursă, m-aș fi putut pierde în visare privind stelele strălucitoare în noaptea de un negru de velvet. Mi-aș fi putut înălța capul pentru a cerceta piscurile înzăpezite din Sierra Nevada ivindu-se ca niște santinele morocănoase la marginea deșertului fără de sfârșit și aș fi contemplat nu înfrângerea amară, ci măreția naturii. Aș fi înaintat spre imensitatea întunecată și sfidătoare a munților până când aceștia și-ar fi deschis brațele în întâmpinarea mea.

- Stomacul meu, am gemut, stomacul meu.

Câțiva dintre membrii echipajului mi-au sugerat că ar trebui să mă târăsc în dispozitivul de răcire de dimensiunile unui sicriu, pe care îl umpluseră cu gheață și-l căraseră pe traseu ca să-mi scadă temperatura corpului. Dar încercasem asta puțin mai devreme. Rick îmi spune să încerc să-mi țin picioarele ridicate, că poate așa mă voi simți mai bine. Dar ar trebui să o fac ferit de drum, astfel încât echipajele celelalte să nu mă vadă și să nu trimită rapoarte care să-i încurajeze pe adversari. Nu realiza oare că nu trebuia să ofer celorlalți alergători nici cea mai mică încurajare? Tipul cu reputația trebuia să rămână cu capul sus.

Era chiar plăcut să nu mă mai mișc. Nici pe departe la fel de rușinos precum îmi imaginasem. Situația aceasta îmi permitea să reflectez la orgoliul meu.

Într-un film, acesta ar fi fost momentul în care aș fi închis ochii și aș fi auzit glasul slab, sugrumat al mamei, imobilizată la pat, spunându-mi că mă iubește și că știe că pot să fac orice îmi doresc și aș fi fost copleșit de rușine. Apoi aș fi auzit vocea autoritară a tatălui meu, spunându-mi: „Uneori pur și simplu *faci* anumite lucruri!” M-aș fi ridicat în coate, aș fi închis ochii și mi s-ar fi perindat prin minte toți copiii din gimnaziu care mă numiseră Pișpirică; iar ei s-ar fi transformat în toți scepticii care se îndoiseră de mine la începutul carierei, care spusese că nu trebuie să-și

facă griji din cauza mea, că nu-s nimic mai mult decât un simplu câmpean. În acest film aș fi stat în genunchi și mi-aș fi amintit brusc cine sunt – *Sunt un alergător!* – și m-aș fi ridicat țeapăn și aș fi început să merg, apoi aș fi înaintat în salturi în noaptea deasă a deșertului, urmărindu-i pe cei doi veterani experimentați din fața mea așa cum urmărește lupul șoarecii de câmp sortiți pieirii.

Încerc să mai vomit, dar sunt doar spasme gastrice, chinuitoare cu fiecare sforțare a stomacului. Echipajul și prietenii apropiați îmi spun să închid ochii și să mă relaxez. În loc de asta, eu mă holbez la stele. Toată lumea și deșertul se făcură nevăzute. Pierderea vederii periferice este un simptom al deshidratării și leșinului iminent. Asta mi se întâmplă? E ca și cum m-aș uita printr-un tunel la un cerc mic de pe un cer infinit, strălucitor.

Echipa îmi spune să iau câteva înghițituri mici de apă, dar nu pot. În mintea mea e doar „Nu cred că o voi scoate la capăt”. Deodată aud un zgomot. E chiar vocea mea care spune exact ceea ce gândesc:

– Nu cred că o voi scoate la capăt.

Stelelor nu le pasă. Asta e o altă plăcere a alergării într-o cursă ultra: indiferența absolută și liniștitoare a pământului și a cerului. Așadar, făcusem o greșală? Nu era cel mai rău lucru din lume, constelațiile nu bârfeau despre mine. Poate asta mă va ajuta să învăț ce e umilința. Poate că abandonul și înfrângerea îmi vor reînnoi spiritul. Poate că întreruperea unei curse e un lucru bun.

Dacă m-aș putea convinge și pe mine de asta...

Ar fi trebuit oare să-i ascult pe antrenorii și medicii care spuneau că sportivii trebuie să consume din plin proteine de origine animală? Ar fi trebuit oare să mă antrenez mai puțin? Crezusem că sunt invincibil. Închid ochii.

Fusesem școlit de măicuțe și crescut de o mamă care se lăsase stropită cu apă sfințită de la Lourdes, sperând că asta o va ajuta să se ridice din scaunul cu rotile. Acum eu eram cel care nu se putea ridica.

N-am fost întotdeauna cel mai rapid alergător, dar m-am considerat întotdeauna unul dintre cei mai puternici. Poate că

Respect pentru propriile limite era cel mai greu lucru dintre toate. Poate dacă aş rămâne unde sunt acum nu ar fi o slăbiciune, ci o dovadă de putere. Poate acceptarea limitelor era semnalul că e timpul să nu mai fiu atlet, să încep să fiu altceva. Dar ce? Dacă nu sunt alergător, ce sunt?

Îmi ridic din nou privirea către stele. Nu au nimic de spus în această privință. Apoi, din deșert, se aude o voce, o voce familiară:

– N-ai cum să câștigi cursa asta nenorocită stând culcat în țărână. Haide, Jurker, ridică-te naibii odată!

E vechiul meu prieten Dusty. Zâmbesc. Întotdeauna a reușit să mă facă să zâmbesc, chiar și atunci când toți cei din jurul lui dădeau bir cu fugiții.

– Ridică-te naibii odată! urlă Dusty.

Dar nu pot. Nu vreau.

– Sweeney e pe undeva pe-acolo dându-și duhul iar tu îl vei depăși. Îl vom depăși pe tipul ăla!

Îmi privesc prietenul. Nu vede că nu sunt în stare să mai depășesc pe nimeni?

Se lasă la pământ și se ghemuiește lângă mine până când fețele noastre sunt la câțiva centimetri distanță. Se uită în ochii mei.

– Vrei să fii cineva, Jurker? Vrei să fii cineva?

---

## CHIFTELUȚE DE OREZ (ONIGIRI)

*Am văzut pentru prima dată aceste biluțe de orez învelite în alge marine atunci când l-am rugat pe un alergător japonez să-mi arate ce are în rucsacul pregătit pentru cursă. Îmi pare bine că am făcut-o pentru că orezul alb este un aliment excelent pentru răcirea corpului, mai ales în zonele cu climă caldă, precum Death Valley. Conține din plin carbohidrați, nu e prea dulce, este moale și ușor de digerat. Sursă excelentă de electroliți și sare (prin algele marine), chiftelele de orez au fost dintotdeauna un tonic portabil în Japonia. Acum, le puteți găsi chiar în magazinele de cartier din Asia. Pentru*