

NĂSCUȚI PENTRU A ALERGA

TRIBUL ASCUNS, ULTRA-ALERGĂTORII
ȘI CEA MAI FRUMOASĂ CURSĂ
PE CARE LUMEA N-A VĂZUT-O NICIODATĂ

Christopher McDougall

Ediția a II-a revizuită



PREDA PUBLISHING
DISCOVER THE STORY

CAPITOLUL 1



Traiu cu fantomele necesită solitudine.

ANNE MICHAELS
Fugitive Pieces

Timp de zile întregi cercetasem Sierra Madre în căutarea unei fantome cunoscute drept *Caballo Blanco* – Calul Alb. Ajunsesem la capătul drumului, în ultimul loc în care mă aşteptam să-l găsesc: nu adânc în sălbăticia pe care se vorbea că ar bântui-o ci în aşa-zisa recepție, de fapt holul slab luminat al unui vechi hotel, la marginea unui oraș prăfuit de desert.

– Sí, *El Caballo está*, a spus recepționera dând din cap. Da, Calul este aici.

– Serios?!

După ce auzisem că *tocmai* îl ratasem de atâtea ori și în atât de multe locații bizare, începusem să cred că acest Caballo Blanco nu e nimic altceva decât o legendă locală, un *monstruo* din Loch Ness autohton, imaginat pentru a speria copiii și a-i amăgi pe naivii *gringos*.

– Întotdeauna se întoarce până la cinci, a adăugat recepționera. E ca un ritual.

Nu știam dacă să o îmbrățișez de ușurare sau să bat palma cu ea, triumfator. M-am uitat la ceas. Asta însemna că practic aveam să dau ochii cu fantoma în mai puțin de... stai puțin.

– Dar e deja trecut de șase!

Recepționera a ridicat din umeri.

– Poate a plecat...

M-am trântit pe o canapea antică. Eram slinos, înfometat și învins. Eram terminat și la fel păreau a fi și indiciile mele. Nu mai știam ce să cred.

Unii spuneau că acest Caballo Blanco e un fugar; alții auziseră că e un boxer care fugise în lume după ce omorâse un tip în ring. Nimici nu știa cum îl cheamă, câți ani are sau de unde vine. Era un fel de pistolar din Vestul Sălbatic în urma căruia nu rămâneau decât istorii gogonate și fum de *cigarillo*. Descrieri și povești despre întâlnirile cu el găseai peste tot; săteni care locuiau la distanțe imposibile unii de alții jurau că-l văzuseră în aceeași zi, călătorind pe jos, și-l descriau pe o scară ce varia periculos de la „amuzant și *simpático*” la „uriaș și ciudat”.

Dar în toate versiunile legendei Caballo Blanco, câteva detalii esențiale erau întotdeauna aceleași: venise în Mexic cu mulți ani în urmă și se retrăsese adânc în sălbăticie, în mijlocul impenetrabilului *Barrancas del Cobre* – Canionul Cuprului – pentru a trăi în mijlocul populației tarahumara, un trib aproape mitic de super-atleți din Epoca de Piatră. Tarahumara (pronunțat ca în spaniolă, fără „h”: tara-uu-mara) este probabil cel mai sănătos și mai fericit popor din lume și, în același timp, are cei mai buni alergători din toate timpurile.

Când vine vorba de mega-distanțe, nimici nu poate învinge un tarahumara, fie el cal de curse, ghepard sau maratonist olimpic. Foarte puțini străini văzuseră vreodată un tarahumara în acțiune, dar legendele despre puterea, rezistența și calmul lor supraomenești depășiseră de multe secole granițele canionului. Un explorator jura că văzuse un tarahumara prințând cu mâinile goale o căprioară pe care o hăituisse până când aceasta se prăbușise extenuată în agonie. Un alt aventurier povestea că petrecuse zece ore urcând și coborând Canionul Cuprului pe un catăr, în timp ce un tarahumara parcursese aceeași distanță în nouăzeci de minute.

Încearcă asta, îi spusese odată o femeie tarahumara unui explorator extenuat prăbușit la poalele muntelui, întinzându-i o ploscă plină cu un lichid nămolos. Acesta luase câteva înghiituri și rămăsese uimit de energia care începuse să-i pulseze prin vene. Se ridicase apoi în picioare și escaladase versantul ca un șerpă care făcuse exces de cofeină. Exploratorul avea să declare mai târziu că tarahumara dețin secretul unui aliment superenergizant, care îi face să fie mereu în formă, puternici și de neoprit: câteva guri conțin îndeajuns de multe elemente nutritive pentru a le permite să alerge o zi întreagă fără să se odihnească.

Dar oricare ar fi fost secretele pe care le ascundeau tarahumara, era clar că le ascundeau bine. Până în ziua de azi, tarahumara trăiesc pe crestele cele mai înalte, deasupra cuiburilor de șoimi, într-un ținut în care puțini reușiseră să pătrundă. Barrancas reprezintă o lume ascunsă, situată în cea mai sălbatică zonă din America de Nord, un fel de Triunghi al Bermudelor pe uscat, renumit pentru faptul că-i înghită pe aventurierii

prea slabî sau pe acei *desperado* care se încumetă să pășească înăuntru. O mulțime de lucruri groaznice se pot întâmpla aici și de multe ori se întâmplă. Chiar dacă supraviețuiești jaguarilor care devorează oameni, șerpilor veninoși și căldurii nemiloase, tot trebuie să înfrunți „febra canionului”, o stare halucinatorie fatală, provocată de stranietațea dezolantă a canionului. Cu cât pătrunzi mai adânc în Barrancas, cu atât ai din ce în ce mai mult senzația că intri într-o criptă care se închide în urma ta. Pereții abrupti se închid, bântuiți de umbre și de ecoul șoaptelor de fantome: orice cale de ieșire pare să se înfunde într-un bloc de piatră. Exploratorii rătăciți sunt cuprinși de ne bunie și disperare, astfel încât ajung să își taie singuri gâtul sau să se arunce de pe piscuri. Nu-i de mirare că puțini sunt cei care au văzut ținutul tarahumara și cu atât mai puțin pe tarahumara însăși.

Și totuși, cumva, acest *Cal Alb* reușise să-și croiască drum în măruntaiile Barrancas-ului. Și acolo, se spunea, fusese adoptat de tarahumara ca prieten și spirit geamăn: o fantomă printre fantome. Cu siguranță stăpânea două abilități tarahumara – invizibilitatea și anduranța excepțională – pentru că, deși fusese văzut pe tot cuprinsul canionului, nimeni nu părea să știe unde trăiește sau unde va apărea data viitoare. De aceea probabil mi se spusese că, dacă e cineva în stare să-mi dezvăluie secretele miticilor tarahumara, acela era cu siguranță acest rătăcitor bizar prin Sierra.

Ajunsesem atât de obsedat să-l găsesc pe *Caballo Blanco* încât îmi și imaginam tonul vocii sale, în timp ce moțăiam pe sofaua hotelului.

Probabil că vorbește ca Yogi Bear când comandă burritos la Taco Bell, mă gândeam în sinea mea. Un tip ca asta, care rătăcește peste tot dar nu-și găsește locul pe nicăieri, trebuie că trăiește cu propriile sale gânduri și rareori vorbește. Probabil că face glume ciudate și se distrează singur. Râde zgomotos și vorbește o spaniolă atroce. Vorbește tare, e bârfitor și... și...

Stai așa! Chiar îl auzeam! Cu ochii mari, mă holbam la un fel de cadavru prăfuit cu o pălărie de paș zdrobuită, glumind cu fata de la tejghea. Dâre de praf îi brâzdau figura sfrijită, arătând ca niște culori ale războiului șterse, iar smocurile de păr decolorat de soare, ce se ițeau de sub pălărie, păreau a fi fost tunse cu un cuțit de vânătoare. Arăta ca un naufragiat pe o insulă pustie, lacom de conversație cu fata plăcăsită de la recepție.

– Caballo? am strigat eu.

Cadavrul s-a întors zâmbind și în acel moment mi-am dat seama că sunt un idiot. Nu părea îngrijorat, doar confuz, ca orice turist confruntat cu un nebun tolănit pe o canapea care brusc ar zbiera: *Calule!*

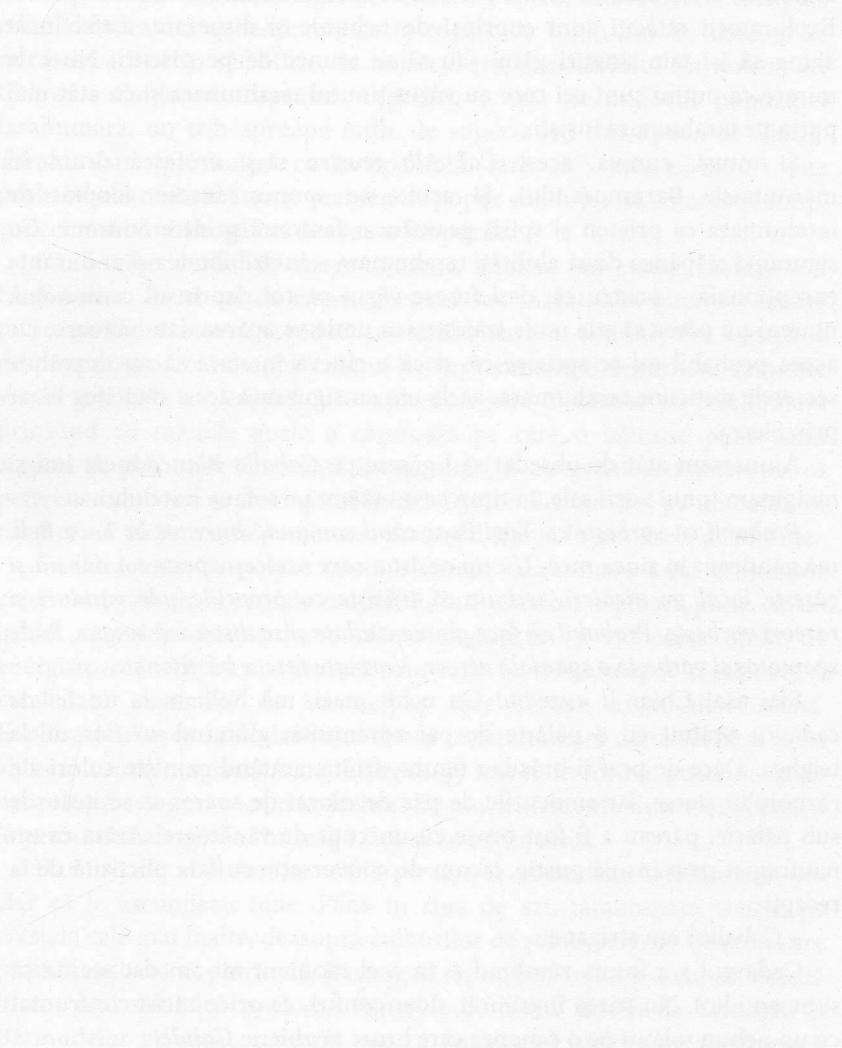
Asta nu era Caballo. Caballo nu exista. Toată povestea era o păcăleală și eu crezusem în tâmpenia asta.

Dar, în acel moment, cadavrul a vorbit:

– Mă cunoști de undeva?

– Omule! am explodat eu, sărind în picioare. Sunt atât de bucuros să te întâlnesc!

Zâmbetul i-a dispărut. Ochii i-au alunecat spre ușă și a devenit evident că aceea era direcția în care tipul va dispărea în următoarea secundă.



CAPITOLUL 2



Total a început cu o simplă întrebare la care nimeni nu părea să știe răspunsul.

Un puzzle format din cinci cuvinte avea să mă conducă la fotografia unui om incredibil de rapid, îmbrăcat într-un fel de fustă scurtă. Iar de aici lucrurile au devenit din ce în ce mai bizare. Curând aveam să mă trezesc în mijlocul unei povești cu crime, carteluri ale drogurilor și un tip cu un singur braț care purta o cutie goală de smântână pe cap. Aveam să întâlnesc o frumoasă blondă pădurar care renunțase la haine și își găsise salvarea alergând goală prin pădurile din Idaho; aveam să cunosc o puștoaică surfer cu părul prins în codițe care aproape că își va găsi sfârșitul în inima deșertului. Un talentat maratonist avea să moară. Alți doi aveau să scape ca prin urechile acului.

Continuând să caut aveam să dau peste *Batman-cel-Desculț...* *Tipul-Gol...* *Boșimanii din Kalahari...* *Omul cu degetele de la picioare amputate...* un cult dedicat alergării pe distanțe lungi și orgiilor... *Omul Sălbatic din Munții Blue Ridge...* și în final străvechiul trib tarahumara și misteriosul lor discipol, *Caballo Blanco*.

În cele din urmă aveam să-mi afli răspunsul, dar nu înainte de a mă trezi în mijlocul celui mai tare ultramaraton¹ de care lumea nu a auzit niciodată: Suprema Confruntare între cei mai buni atleți ai timpurilor

¹ Cursă de alergare pe o distanță mai mare decât cea tradițională de maraton (42,195 km). Există două tipuri de ultramaratonuri: cele care presupun o anumită distanță – 50 km, 100 km, 180 km – și cele care au loc într-un anumit segment de timp – 6, 12, 24 sau 72 de ore – unde câștigător este cel care reușește să alerge cea mai mare distanță în intervalul de timp specificat (n.r.).

noastre și cei mai buni atleți *ai tuturor timpurilor*, într-o cursă de optzeci de kilometri pe cărări ascunse pe care doar picioarele tarahumara le atinseseră vreodată. Am ajuns astfel să constat cu uimire că străvechea zicală taoistă „Cel mai bun alergător nu lasă nicio urmă” nu e un paradox lipsit de substanță, o simplă figură de stil, ci un sfat de antrenament real, concret, aplicabil oricărui alergător.

Și toate acestea aveau să mi se întâmple pentru că în luna ianuarie a anului 2001 i-am adresat medicului meu o simplă întrebare:

De ce mă doare piciorul?

Mă dusesem la unul dintre cei mai renumiti medici sportivi din țară, pentru că un ac invizibil de gheăță îmi străpungea talpa piciorului. Cu o săptămână înainte ieșisem la o alergare ușoară de cinci kilometri pe un drum de țară înzăpezit. Deodată, am început să urlu de durere prințându-mi piciorul drept în mâini și m-am prăbușit în zăpadă înjurând. Când mi-am revenit cât de cât, am verificat să văd cât de grav sângerez. Îmi închipuam că probabil călcasem într-o piatră ascuțită sau vreun cui ruginiu ascuns în zăpadă. Dar nu era nici strop de sânge, nu aveam nici măcar o gaură în pantof.

– Alergarea e problema, mi-a spus doctorul Joe Torg câteva zile mai târziu, când am reușit să mă târasc schiopătând până la cabinetul său din Philadelphia.

Cu siguranță știa ce vorbește. Doctorul Torg contribuise la dezvoltarea unui întreg domeniu în medicina sportivă și era co-autorul cărții *The Running Athlete*, o analiză completă a tuturor leziunilor cauzate de jogging.

Dr. Torg mi-a facut o radiografie, mi-a analizat șchiopătatul iar în final a concluzionat că mi-am rănit cuboidul², un os despre care nici nu aveam habar că există până când nu se transformase într-un fel de armă cu electroșocuri.

– Dar abia dacă mai alerg, am protestat eu. Alerg patru sau cinci kilometri la două zile. Și nici măcar pe asfalt, ci pe drumuri de țară.

Nu conta.

– Corpul omenesc nu este construit pentru acest tip de abuz, mi-a replicat doctorul Torg. Și în special corpul *tău*.

Știam exact la ce se referă. Mi se spusese adeseori că la 1,93 m și 104 kg, natura mă concepuse să protejez sau să încasez un glonț pentru președinte, nu să alerg ca o căprioară. Iar după 40 de ani începusem să

² Os din partea externă a gleznei, unul dintre cele mai mari oase ale piciorului; se articulează în spate cu calcaneul și în față cu oasele metatarsiene patru și cinci (n.r.).

înțeleg de ce: în ultimii cinci ani, de când tot încercam să devin maratonist, îmi distrusese tendonul poplitén (de două ori), suferisem întinderi la tendonul lui Ahile (în mod repetat), îmi luxasem încheieturile (ambele, pe rând), avusesem dureri în arcada piciorului (în mod regulat) și fusesem la un moment dat nevoit să cobor scările cu spatele, în vârful picioarelor, pentru că mă dureau călcâiele atât de tare încât nu le puteam pune în pământ. Iar acum se părea că ultimul loc liniștit din piciorul meu fraternizase cu rebeliunea agresivă a celorlalte componente.

Ce era însă ciudat era faptul că altfel, păream să am o rezistență de fier. Ca jurnalist la *Men's Health* și columnist la *Esquire* (sunt unul dintre originalii *Restless Man*), o parte importantă din jobul meu era să experimentez sporturi semi-extreme. Am făcut surfing în locuri imposibile, am coborât cu placa de snowboard dune gigantice de nisip și am făcut mountain biking în North Dakota Badlands. Am fost corespondent special Associated Press în trei zone de război și am petrecut luni întregi în cele mai periculoase zone din Africa, toate fără nicio zgârietură. Dar cum încercam să alerg câțiva kilometri la mine pe stradă, mă prăbușeam la pământ secerat.

În orice alt sport, accidentările mele m-ar fi clasat ca defect, nepotrivit pentru acel sport. Însă în atletism, accidentările fac parte din normalitate. Adevărații mutanți sunt cei care *nu* se accidentează. Opt din zece alergători se accidentează *în fiecare an*. Nu contează dacă ești slab sau gras, rapid sau încet, campion sau alergător de weekend, ești la fel de expus accidentelor de genunchi, tibie, tendoane, coapse sau călcâie. Data viitoare când te vei alinia la start pentru *Turkey Trot*³ privește-i cu atenție pe cei doi din stânga și din dreapta ta: statistic vorbind, doar unul dintre voi trei va fi prezent și la *Jingle Bell Jog*⁴.

Nicio invenție nu reușise să încetinească carnagiul. Puteai să cumperi pantofi sport cu talpă din oțel sau pantofi care amortizau impactul cu ajutorul unui microcip. Dar cu toate acestea, rata accidentărilor nu scăzuse deloc în ultimii treizeci de ani. Mai degrabă crescuse: numărul tendinitelor, de pildă, crescuse cu zece procente. Alergarea părea să fie versiunea sportivă a condusului sub influența alcoolului: puteai să scapi nevătămat pentru o vreme, poate chiar să te și distrezi puțin, dar catastrofa aștepta după colț.

Mare surpriză!, rânjea sarcastic literatura medicală de specialitate. „Practicantii sporturilor care presupun alergare își supun picioarele unei

³ Cursă tradițională organizată de Ziua Recunoștinței (a 4-a zi de joi din luna noiembrie) (n.r.).

⁴ Cursă tradițională ce marchează începutul sărbătorilor de iarnă, organizată la începutul lunii decembrie (n.r.).

tensiuni enorme,” susținea revista *Sports Injury Bulletin*. „De fiecare dată când un atlet pune piciorul jos în alergare, acesta lovește pământul cu o forță de două ori mai mare decât greutatea propriului corp. Dacă lovești constant cu un ciocan o piatră aparent impenetrabilă, în cele din urmă aceasta se va transforma în praf. Într-o manieră similară, forțele care acționează asupra picioarelor în timpul alergării pot să distrugă în final oasele, cartilagile, mușchii, tendoanele și ligamentele.” Un raport al Asociației Americane a Chirurgilor Ortopezi concluzionase că alergarea de anduranță, în special maratonul și ultramaratonul, reprezintă „o amenințare scandaloasă la adresa integrității genunchilor.”

Și în loc să lovească o „piatră impenetrabilă”, alergarea lovește unul dintre cele mai sensibile puncte ale corpului omenesc. Aveți idee ce terminații nervoase există în piciorul vostru? Aceleași care există și în organele genitale. Piciorul este un nucleu de neuroni care se agită încolo și încoace în căutarea unor noi senzații. Stimulează acești nervi și impulsul va traversa instantaneu întregul sistem nervos; tocmai de aceea gădilatul picioarelor poate supraîncărca sistemul și cauza spasme în întregul corp.

Nu e de mirare că dictatorii sud-americani aveau o adeverăată obsesie pentru picioare atunci când voiau să rezolve un caz dificil; *bastinado*, legarea victimei și aplicarea de lovitură la tălpi este o tehnică dezvoltată de inchiziția spaniolă și adoptată cu entuziasm de toți sadicii lumii. Khmerii Roșii și sinistrul fiu al lui Saddam Hussein, Uday, erau adeverăți fani *bastinado*, pentru că știau anatomie: doar față și mâinile mai au aceeași capacitate de transmitere instantă a mesajului către creier. Când vrei să simți mângâierea cea mai fină sau cel mai mic grăunte de nisip, degetele de la picioare sunt la fel de sensibile ca buzele și buricile degetelor de la mâini.

– Deci nu e nimic altceva ce-aș putea face? l-am întrebat pe doctorul Torg.

Acesta a ridicat din umeri.

– Poți să conținui să alergi, dar vei avea nevoie de *asta* din ce în ce mai mult, a spus el dând un bobârnac seringii uriașe pline cu cortizon pe care se pregătea să-l injecteze în laba piciorului meu.

De asemenea, mai aveam nevoie de suporți pentru a-mi corecta mersul (400 dolari) care trebuiau introduși în niște pantofi sport speciali (150 dolari sau mai mult și, de vreme ce oricum aveam nevoie de două perechi, puteam să pun liniștit 300 dolari). Dar toate acestea nu făceau decât să amâne cea mai consistentă cheltuială: următoarea vizită la cabinetul lui.

– Știi ce ți-aș recomanda? a concluzionat Torg. Cumpără-ți o bicicletă!

I-am mulțumit, promițându-i că îi voi urma sfatul. Și imediat m-am programat la un alt doctor. Dr. Torg începea să îmbătrânească, mi-am spus eu. Probabil că devenise puțin cam prea conservator cu sfaturile și prea grăbit cu cortizonul. Un prieten doctor îmi recomandase un podiatru sportiv care era și maratonist, aşa că mi-am făcut programare pentru săptămâna următoare.

Podiatrul mi-a făcut încă o radiografie, iar apoi mi-a pipăit piciorul.

– Se pare că ai sindromul cuboid, a concluzionat el. Pot să te scap de inflamație cu cortizon, dar apoi vei avea nevoie de suporti speciali pentru a-ți susține piciorul.

– La naiba, am mormăit eu. Exact ce mi-a spus și Torg.

Tipul tocmai ieșea din cameră să aducă acul, când s-a oprit brusc.

– Ai fost deja la Joe Torg?

– Da.

– Și ți-a făcut injecția cu cortizon?

– Mda.

– Și atunci ce cauți aici? m-a întrebat el agitat și puțin suspicios, de parcă aş fi fost un junkie căruia îi făcea placere să fie înțepat cu ace în cea mai sensibilă parte a piciorului.

Probabil credea că sunt un sadomasochiost sărit de pe fix, dependent atât de durere cât și de medicamente.

– Cred că-ți dai seama că dr. Torg este tatăl medicinei sportive, da?

Diagnosticul pus de el este, de obicei, literă de lege.

– Știu. Am vrut doar să verific.

– Nu-ți mai fac încă o injecție, dar putem face o programare să-ți iau măsuri pentru suporti. Și ar trebui să te gândești serios la o altă activitate sportivă în afara de alergare.

– Sună bine, i-am răspuns.

Era un alergător mai bun decât voi fi eu vreodată și tocmai îmi confirmase verdictul unui doctor pe care îl considera un veritabil sensu al medicinei sportive. Diagnosticul lui era incontestabil.

Așa că am început să caut pe altcineva. Și asta nu pentru că aş fi încăpățanat. Nici pentru că aş fi chiar atât de înnebunit după alergare. Dacă însumam distanța alergată până acum, jumătate fusese muncă grea și dureroasă. Doar că mă tot bântuia o anumită scenă din *The World According To Garp*: îmi aduceam aminte perfect cum Garp dărâma ușa în mijlocul zilei pentru o alergare scurta de șapte kilometri. Mi se părea că e ceva profund uman în modul în care alergarea unește două dintre sentimentele noastre primare: frica și placerea. Alergăm atunci când ne

este frică și alergăm când suntem fericiți; fugim departe de problemele noastre și fugim după câteva clipe de fericire.

Iar atunci când lucrurile merg cel mai prost, alergăm cel mai mult. Statele Unite au înregistrat, de trei ori în istorie, o creștere fără precedent a numărului de alergători: în timpul celor trei crize majore. Primul boom a venit în perioada Marii crize economice din anii 1929-1933, când puțin peste două sute de alergători au dat startul acestui trend alergând șaizeci și cinci de kilometri pe zi dintr-o parte în alta a țării, în cadrul Marelui Maraton American. Apoi alergarea a dormită o vreme, pentru a reveni în forță la începutul anilor '70, când ne luptam să ne revenim după Vietnam, Războiul Rece, revoltele rasiale, un președinte infractor și uciderea a trei lideri carismatici. Și al treilea boom? La un an după atacurile de la 11 septembrie, alergarea de anduranță devine brusc sportul cu cea mai mare rată de creștere. Poate e doar o coincidență. Sau poate că există un declin în psihicul uman, un răspuns codat care activează prima și cea mai importantă abilitate de care depinde supraviețuirea noastră atunci când simțim prădătorul apropiindu-se. Când vorbim despre eliberare de stres și placere pură, alergatul este primul lucru pe care-l ai în viață înainte de a cunoaște sexul. Echipamentul și dorința le ai de la natură: tot ce trebuie să faci este să le dai frâu liber și să alergi.

Asta urmăream și eu. Nu o bucătă scumpă de plastic pe care să mi-o îndes în pantof, nu un pumn de pastile în fiecare lună să-mi ia durerea. Voiam să găsesc o modalitate de a-mi satisface această placere fără să mă dezmembrez. Nu eram îndrăgostit de alergare, dar voi am să devin.

Și asta m-a adus la ușa celui de-al treilea doctor, Irene Davis, expert în biomecanică și Director al Clinicii de leziuni cauzate de alergare, din Delaware.

Dr. Davis m-a pus pe o bandă, la început în picioarele goale iar apoi cu trei tipuri diferite de pantofi sport. M-a pus să merg, să alerg ușor și să sprințez. M-a pus să alerg înainte și înapoi pe un *force plate* pentru a măsura forța impactului piciorului. Apoi am privit oripilat imaginile în timp ce ea le analiza.

În mintea mea mă vedeam la fel de ușor și agil ca un indian Navajo plecat la vânătoare. Dar tipul de pe ecran era un Frankenstein care încerca să danseze tango. Mă bălăngăneam atât de tare, încât capul îmi ieșea din cadru. Dădeam din mâini de parcă aş fi fost un arbitru care încearcă să scoată un jucător de pe teren, iar tălpile mele imense plescăiau pe bandă de parcă ar fi ținut ritmul bongo.

Ca și cum spectacolul nu ar fi fost îndeajuns de penibil, dr. Davis a pus apoi player-ul pe slow motion, astfel încât să putem aprecia în detaliu