

- *Gazzetta dello Sport (Italia)*

„Specimenul ultra-alergătorului suprem.”

- *Runner's World (SUA)*

„Unul dintre cei mai sexy sportivi.”

- *Sports Illustrated Women (SUA)*

„O alergare scurtă cu Dean te poate lăsa destul de departe de casă.”

- *The Washington Post (SUA)*

„Dincolo de limitele umane.”

- *The Boston Globe (SUA)*

„Legenda ultramaratonului.”

- *Men's Journal (SUA)*

„Regele indiscutabil al ultramaratonului.”

- *The Philadelphia Inquirer (SUA)*

ULTRAMARATONISTUL

Confesiunile unui alergător de
noapte

DEAN KARNAZES

Cuprins

Partea I

<i>Capitolul 1</i>	Lungul drum spre Santa Cruz	10
<i>Capitolul 2</i>	Anii de formare	20
<i>Capitolul 3</i>	Aleargă cu inima	29
<i>Capitolul 4</i>	Aleargă pentru viața ta	46
<i>Capitolul 5</i>	Mizeria din Lexus	68
<i>Capitolul 6</i>	O transformare naturală	84
<i>Capitolul 7</i>	Peste munți și prin păduri	89
<i>Capitolul 8</i>	Regele durerii	103
<i>Capitolul 9</i>	În întuneric	122
<i>Capitolul 10</i>	Schimbat pentru totdeauna	140

Partea II

<i>Capitolul 11</i>	<i>Badwater</i>	155
<i>Capitolul 12</i>	<i>Înghetăt bocnă</i>	169
<i>Capitolul 13</i>	<i>Lumea ultra-anduranței</i>	200
<i>Capitolul 14</i>	<i>Ștafeta</i>	209
<i>Capitolul 15</i>	<i>Traversarea</i>	220
<i>Capitolul 16</i>	<i>Echipa Dean</i>	235
<i>Capitolul 17</i>	<i>Aleargă pentru viitor</i>	252
<i>Capitolul 18</i>	<i>Darul vieții</i>	262
	<i>Epilog</i>	268
	<i>Anexă</i>	
	<i>Meniul din cursa de ștafetă</i>	281
	<i>Mulțumiri</i>	284
	<i>Despre autor</i>	286

Partea întâi

Capitolul 1

Lungul drum spre Santa Cruz

Somnul este pentru pământul.

CHRISTOPHER GAYLORD

legendă underground a evenimentelor de duranță

Napa Valley, California

Vineri seară, 29 septembrie 2000

Era aproape miezul nopții, iar eu mă împleticeam pe drumul pustiu îmbrăcat cu o pereche de pantaloni scurți și un maiou, cărând în spate un rucsac cu nelipsitul telefon mobil îndesat într-unul dintre buzunarele acestuia. Trecuseră ore întregi de când nu mai văzusem picior de om, iar aerul nopții era cald și liniștit. În lumina lunii pline, vedeam rândurile de viță-de-vie de-a lungul drumului și le auzam foșnind în adierea vântului. Dar peisajul nu mă interesa prea mult, în acest moment nu mă gândeam decât la mâncare. Eram hămesit. Ceva mai devreme mâncasem niște macaroane cu brânză, o pungă mare de covrigi, două banane, un baton energizant și un

ecler cu ciocolată. Dar asta se întâmplase cu trei ore în urmă. La un eveniment important ca acesta, aveam nevoie de mult mai multă mâncare. Și aveam nevoie de ea acum.

Procentul meu de grăsime corporală e mai mic de cinci la sută, așa că nu am rezerve de care să profit la nevoie. Dieta mea obișnuită este strictă: multe proteine de bună calitate, grăsimi nesaturate, fără zahăr rafinat, doar carbohidrați cu metabolizare lentă. Dar în seara asta aveam nevoie de junk food. Fără bombe calorice — burgeri, cartofi prăjiți, înghețată, plăcinte și torturi — metabolismul meu ar fi avut de suferit și nu mi-aș fi putut duce misiunea la bun sfârșit.

Așa că acum râvneam la o pizza mare și unsuroasă.

Problema era că, în ultimele ore, nu avusesem acces la mâncare. Mă îndreptam spre vest prin periferiile Sonomei (n.t. regiune din California), foarte departe de drumurile circulate, unde nu era nicio sursă de mâncare. Pe măsură ce mă îndepărtam de civilizație, vedeam cum semnalul de la mobil scade din ce în ce mai mult, până când, în cele din urmă, dispăru cu totul. Era aproape miezul nopții, iar eu eram devastat.

Aerul nopții era uscat și răcoros și, în ciuda foamei, reușeam din când în când să mă bucur de liniștea din jur, un rar moment de serenitate într-o viață de altfel frenetică. Erau clipe în care mă lăsam hipnotizat de imaginea dealurilor sub razele lunii pline.

Dar erau și clipe în care nu mă puteam gândi decât la cum aș putea găsi mai repede un fast-food.

Când plecasem mai devreme de la birou, promisem bătăi pe umăr și chiote de încurajare de la câțiva colegi

care erau la curent cu cealaltă viață a mea. Acum eram la costum, vorbind despre previziuni de vânzări și strategie corporatistă, pentru ca în minutul următor să rup ușa ca un adolescent hiperactiv, entuziasmat la gândul a ceea ce urma să se întâmple în weekend. Învătasem să trec de la modul „muncă” la modul „joacă” în câteva secunde. Îmi plăcea jobul meu destul de mult, dar pur și simplu iubeam ceea ce urma să fac.

La ora 17:00 apăsasem butonul cronometrului și misiunea începuse. Demarase în Calistoga, un orașel bucolic la nord de Napa Valley. După amiaza era caldă și la fel de senină ca locuitorii așezării. Un bărbat își ridicase pălăria și îmi spusese „hai noroc”, o doamnă care curăța trotuarul cu o mătură roșie se oprise și îmi zâmbise. Oamenii erau prietenoși, dar era clar că în mintea lor era ceva de genul: *Ce naiba face și tipul ăsta?*

Alături de mine, în van-ul Volkswagen (poreclit Nava Mamă) era familia mea: părinții, soția, Julie, și cei doi copii, Alexandria și Nicholas. Nava Mamă urma să fie centrul operațional al misiunii pentru următoarele trei zile. Acest termen presupune un management și o organizare care, bineînțeles, lipseau. Nava Mamă era mai mult o casă de vacanță, plină cu hărți, jucării, reviste de călătorii, binocluri și borcane de prins muște. Între scaune erau bucăți de biscuiți și prăjituri pline de nisip. Era mediul anti-feng shui perfect, iar nouă ne plăcea la nebunie.

Macaroanele cu brânză la cutie erau ușor de gătit pe aragazul micuț de pe Nava Mamă și asta avusesem la cină. Din cauza celor două vieți ale mele, nu prea reușeam să luăm cina împreună atât de des pe cât mi-aș fi dorit, așa că prețuiam orice masă în familie – semipreparată sau nu.

Eram ca oricare altă familie fericită care lua cina

împreună, doar că noi stăteam pe marginea autostrăzii. Copiii nu păreau surprinși – nici nu cunoșteau alt mod de viață – iar părinții mei se obișnuiseră să soarbă vin din pahare de plastic în timp ce mașinile treceau în viteză pe lângă noi. Nu prea era trafic în seara aceea, așa că am început să purtăm o discuție plăcută.

În ce mă privește, am cerut a doua porție, am cerut-o și pe-a treia, iar în cele din urmă am ras tot ce mai rămăsese în cratiță. A urmat apoi desertul: două banane, un PowerBar și un ecler cu ciocolată.

- Urăsc să mănânc și s-o tai, am spus fără să mă mai așez, dar trebuie să fug.

- Tati, vei fi plecat din nou toată noaptea? mă întrebă fiica mea Alexandria. Ochii ei mari și căprui erau plini de entuziasm și curiozitate, ca și cum ar fi încercat să înțeleagă de ce tatăl ei avea această chemare pe care n-o împărtășeau și alți tătici.

- Da, iubito, voi fi. Dar mâine-dimineață o să luăm micul dejun împreună.

Această conversație avusese loc cu doar câteva ore în urmă, dar părea deja o amintire de demult. Fiind aproape miezul nopții, cred că dormeau cu toții fericiți în Nava Mamă, în timp ce eu îmi croiam drum prin Sonoma, spre vest, către orașul Petaluma.

Cunoscut pentru magazinele second-hand și piste de bowling, Petaluma nu este tocmai ceea ce se cheamă o metropolă vibrantă. Dar, spre meritul său, orașul se poate lăuda cu una dintre cele mai bune francize de pe planetă ale restaurantului *Round Table Pizza*. Spre deosebire de majoritatea pizzeriilor, care au reguli stricte de livrare – chestii mărunte cum ar fi, de pildă, să le spui adresa exactă

- pizzeria asta îți livrează comanda practic oriunde.

De-a lungul anilor făcusem tot felul de comenzi ciudate la ei și de fiecare dată se dovediseră peste orice altă pizzerie. Aveam atât de multă încredere în ei încât o dată comandasem pizza chiar și acasă.

Ajungând în vârful dealului și văzând că intru în aria de acoperire, am format numărul. Semnalul era foarte slab.

- *Round Table*, răspunse o voce de adolescent. În fundal se auzea muzica rock dată la maxim.

- Vreau să comand o pizza.

- Ce-ai spus? Vreți o pizza?

Altfel de ce ar fi sunat cineva la o pizzerie?

- DA, VREAU SĂ COMAND O PIZZA! AM NEVOIE DE O PIZZA!

- Am înțeles, frate, nu trebuie să urli.

- Scuze.

- E în regulă. Știu cât de sensibili sunt oamenii când vine vorba de pizza lor.

- Eu nu sunt sensibil, sunt doar mort de foame, am spus iritat.

- Cum zici tu, prietene. Stai liniștit că vei primi cea mai bună pizza. Vorbești cu cine trebuie, sunt managerul. Deci, cu ce să fie?

- Vreau o Hawaiană, cu extra cheese. Extra măsline. Extra șuncă. A, da... și extra ananas.

- Extra toate? OK, le arunc pe toate acolo. Ce mărime să fie?

Asta era o întrebare dificilă. Nu puteam să car cu mine bucățile nemâncate, dar dacă aș fi comandat prea puțin n-aș mai fi putut ajunge la Marin (n.t. oraș din California) înainte de răsărit.

- Pentru câte persoane e cea mare? am întrebat.

- Cinci, cu toate extra-urile astea. Câți sunteți la petrecere?

- Sunt doar eu. OK, o iau pe asta mare.

- Super, frate! Se vede că ți-e cam foame!

Nici n-ai idee... am spus în gând.

- Desert aveți?

- Plăcintă cu brânză și cireșe. E mortală, am încercat-o puțin mai devreme.

- Bun, dă-mi și mie una.

- O felie?

- La naiba, eu vreau toată plăcinta!

- Frate, ești tare!

- Cât crezi c-o să dureze?

- Douăzeci-treizeci de minute. Te grăbești?

- Nu prea, o să mai fiu prin zonă o vreme. Doar că trebuie să știu în cât timp ajungi ca să-ți pot spune unde să ne întâlnim.

- Hmm... bine... cred. Să spunem 25 de minute.

- OK, ne întâlnim la intersecția dintre Autostrada 116 și Arnold Drive.

- Cum, chiar în intersecție? E cam pustiu acolo. Ce culoare are mașina ta?

- Nu sunt cu mașina. Dar o să mă vezi imediat. Sunt singurul care aleargă pe aici.

- Care aleargă?

Liniște.

- Te urmărește cineva?

- Nu, am râs.

- Dar... e miezul nopții!

- Da, e târziu. De asta am nevoie de pizza. Sunt lihnit de foame.

- M-am prins.

Pauză lungă

- OK, mi se pare logic. Să-ți mai aduc ceva? întrebă puștiul.

- E vreun Starbucks în oraș?

- Da, dar sunt sigur că e închis la ora asta. Dar am eu o rezervă de cafea chiar aici. O să pun de cafea în timp ce se coace pizza. Tu continuă să alergi că te ajung eu din urmă.

I-am dat numărul meu și am închis, după care mi-am băgat capul între umeri și am continuat să alerg cu nasul în asfalt. Dacă tot mi-a spus că mă va ajunge din urmă, n-avea rost să-l mai aștept în intersecție, ceea ce era bine. Dacă mă opream, sigur m-aș fi ales cu crampe la picioare.

Punând mobilul la loc în rucsac, am scos fotografia unei fete. Chiar și plină de ace și tuburi care-i ieșeau din tot corpul, fetița avea o față senină și zămbitoare. Dar eu știam că e bolnavă; de fapt, era pe moarte, iar eu alergam pentru a pune umărul la salvarea ei. M-am mai uitat o dată la poză și am pus-o la loc, cu grijă.

Exact 25 de minute mai târziu, o camionetă prăfuită, cu niște cauciucuri mari, apărui pe șosea, îndreptându-se către mine. Spre surprinderea mea, în spatele volanului era chiar tânărul manager.

- Frate! strigă el, coborând din mașină. Ești nebun. Este fenomenal!

Luă pizza de pe locul din dreapta și deschise cutia. Era făcută cu măiestrie, aproape la fel de înaltă pe cât era de lată, cu mult ananas și multe mășline îngrămădite în vârf. Parcă era mâncare pentru rinoceri. Am plătit, i-am mulțumit și m-am pregătit să continui.

- Ce faci, continui să alergi? întrebă puștiul. Nu vrei să te duc eu?

- Acum, că am carburant, i-am răspuns ținând în mână pizza, o să-l folosesc.

- Dar cât de departe ai de gând să alergi?

- Pană la plajă, i-am spus.

- La plajă! Frate, Golful Bodega este la cel puțin 48 km de aici!

De fapt, eu mă îndreptam spre plaja din Santa Cruz — la peste 240 km depărtare — dar nu cred că vreunul dintre noi era pregătit să audă adevărul.

- Nu îmi vine să cred că o persoană poate alerga 48 km, continuă tipul uimit. Ești un fel de Carl Lewis sau ce?

- Ăăă.. da. Sunt un fel de Carl Lewis... doar că mult mai lent, i-am răspuns.

- Și unde o să dormi?

- Păi n-o să dorm.

- Alergi așa toată noaptea? E demential. Îmi place!

Puștiul sări înapoi în camionetă.

- De-abia aștept să le spun colegilor.

Și demară în viteză.

Îmi plăcea puștiul. Pentru majoritatea oamenilor care nu aleargă, alergatul este în cel mai bun caz plictisitor, iar în cel mai rău caz teribil de dureros și fără sens. Dar el părea cu adevărat atras de întreaga aventură, deși nu simțisem că se va apuca de sport prea curând.

Cu plăcinta pusă deasupra pizzei, am început din nou să alerg, mâncând în același timp. De-a lungul anilor, îmi perfecționasem arta de a mânca în timpul alergării. Așa că într-o mână țineam cutia cu pizza și plăcinta, iar cu cealaltă mâncam. Era un antrenament bun pentru partea de sus a corpului. Din fericire, antebrațele mele erau suficient de antrenate și nu aveam probleme în a susține greutatea pizzei. Pentru a fi mai eficient, am rulat patru felii de pizza

într-un fel de burrito imens. Așa îmi încăpeau mai ușor în gură.

Cam pe când eram gata să termin primul fel, am auzit iar camioneta managerului apropiindu-se. Toba de eșapament se auzea de la o poștă. Uitase să-mi dea cafeaua. Mi-am umplut unul dintre bidoane cu cafea, iar restul am băut-o pe loc. Am încercat să îi plătesc, dar nu a vrut să-mi ia banii.

Pe punctul de a pleca, puștiul scoase capul pe geam și întreabă:

- Frate, nu te supăra că te întreb, dar de ce faci asta?
De unde să încep?

- Oh, Doamne, am zis, va trebui să revin cu un răspuns la întrebarea asta.

Cred că e timpul să meditez la această întrebare. Milioane de americani aleargă. Aleargă pentru a fi în formă, pentru sănătatea aparatului cardiovascular, pentru senzația dată de endorfine. În 2003, un număr-record de 460.000 de oameni au participat la cel puțin unul dintre nenumăratele maratonuri din țară. Și-au depășit limitele de rezistență pentru a alerga 42 km.

Dar mai este un grup de alergători, mai mic și necunoscut, un grup de oameni numiți ultramaratoniști. Pentru noi, un maraton este doar încălzirea. Cursele noastre sunt de 80, de 160 km. Putem alerga 24 de ore fără să dormim, abia dacă facem pauze de mâncare sau apă, câteodată nu folosim nici măcar toaleta. Alergăm în sus și în jos pe munți; prin Valea Morții în mijlocul verii sau la Polul Sud. Forțăm corpul, mintea și spiritul mult peste ce crede lumea că înseamnă limite ale durerii și ale efortului.

Eu sunt unul dintre puținii care au reușit să alerge mai mult de 160 km fără oprire, ceea ce cred că înseamnă extra-ultramaratonist. Sau doar nebun. De fiecare dată când cineva aude că am alergat 160 km fără întrerupere, inevitabil pune două întrebări. Prima este „Cum poți face asta?” Mult mai greu este să răspund la cea de-a doua întrebare, aceeași cu a tipului cu pizza: „De ce faci asta?”

Este o întrebare excelentă, deși viciile nu pot fi niciodată definite exact. Când a fost întrebat de ce a escaladat Everestul, George Mallory a dat faimosul său răspuns laconic: „Pentru că există.” Se pare că a satisfăcut lumea suficient de mult încât sintagma să ajungă o zicală arhicunoscută. Dar nu e cine știe ce răspuns. Cu toate astea, înțeleg ce-a vrut să spună. Când sunt întrebat de ce alerg toată noaptea distanțe imposibile, sunt de multe ori tentat să răspund ceva de genul: „Pentru că pot.” Este cât se poate de adevărat că sportivii nu au întotdeauna cele mai introspective suflete. Răspunsul e bun, dar nu e complet. Nici măcar pe mine nu mă satisface. Am și eu propriile-mi întrebări.

De ce alerg?

De cine alerg?

Încotro mă îndrept?

Orice alergător are o poveste. Aceasta este a mea.