



# MENTALITATEA U L T R A



CELE OPT PRINCIPII  
FUNDAMENTALE  
ALE UNUI CAMPION

Travis Macy

împreună cu John Hanc



## CUPRINS

Cuvânt înainte de Dean Karnazes	1
Prolog: Alpii francezi	5
<b>PRINCIPIUL NR. 1</b>	
Totul depinde de antrenamentul mental	27
<b>PRINCIPIUL NR. 2</b>	
Fii un aspirant	51
<b>PRINCIPIUL NR. 3</b>	
Găsește-ți recompensa potrivită	77
<b>PRINCIPIUL NR. 4</b>	
Folosește-ți orgoliul – până în momentul în care trebuie să lași orgoliul deoparte	101
<b>PRINCIPIUL NR. 5</b>	
Reflectează! Întreabă-te <i>Ce?</i> și <i>De ce?</i>	117
<b>PRINCIPIUL NR. 6</b>	
Regula orei 4:30 dimineața: când nu ai încotro, orice e posibil	137
<b>PRINCIPIUL NR. 7</b>	
Povești pozitive, povești negative: cele pe care ți le spui ție însuși contează cel mai mult	157
<b>PRINCIPIUL NR. 8</b>	
Nu renunța niciodată... cu excepția cazului în care chiar trebuie să renunți	183

Epilog: Colorado Rockies	215
Linia de sosire	217
Mulțumiri	219
Anexa: Mentalitatea ultra pe scurt	221
Despre autori	225

## TOTUL DEPINDE DE ANTRENAMENTUL MENTAL

- DĂ-I BĂTAIE, TRAVIS! NU NE OPRIM PÂNĂ  
nu ajungem în vârful dealului.

Pedalând pe drumul ce șerpuia printre pădurile de pin  
din Evergreen, Colorado – un orașel montan situat la 64  
de kilometri de Denver – tatăl meu a întors capul și s-a  
uitat la mine. Cu părul șaten ieșindu-i pe alocuri de sub  
șapcă, cu ochii acoperiți de ochelarii lui de soare Oakley,  
tata a zâmbit și a dat din cap, arătându-mi direcția către  
care ne îndreptam. Știam ce înseamnă asta, îmi spunea:  
*Cred în tine. Poți să o faci.*

Îmi amintesc că am accelerat, aducându-mi bicicleta  
mea micuță de copil în spatele lui, dar tot ce vedeam de  
sub cască erau lanțul bicicletei și venele gambelor lui  
musculoase.

Asta se întâmpla în iulie 1988, nu aveam mai mult de  
cinci ani. Este una dintre primele mele amintiri – și acum  
îmi dau seama că de acolo a pornit Mentalitatea Ultra.

Îșeam împreună cu bicicletele foarte des. Era propria  
noastră versiune de bătut mingea în curtea casei. Tatălui  
meu îi plăceau toate sporturile. Jucase lacrosse în  
facultate, dar până la acel moment alergarea de duranță  
și triatlonul deveniseră deja sporturile lui preferate. În  
1986 reușise chiar să termine Ironman din Hawaii – o  
cursă care constă în parcurgerea a 3,86 km înot, 180 km  
pe bicicletă și o alergare de 42,195 km, adică un maraton.



Mulți sportivi consideră Ironman unul dintre cele mai dure evenimente sportive de anduranță din lume.

Avocat de profesie, tata era un reprezentant tipic al generației sale, al celor ajunși la maturitate în anii '70. Inspirată de victoria lui Frank Shorter – el însuși avocat și absolvent al Universității Yale – de la Olimpiada din 1972, o întreagă generație de tipi cu profesii serioase, la fel ca tata, și-a pus pantofii de alergare, și-a strâns bine șireturile și a luat-o la goană pe șosea, dând naștere primului „boom al alergării”, după cum a fost numit ulterior.

Sporturile de anduranță au devenit pentru acești oameni principala formă de divertisment, o modalitate de a se păstra într-o formă fizică bună și, în același timp, de a-și depăși limitele. Iar tata și-a descoperit un talent excepțional la asta. Mark Macy – cunoscut de toată lumea drept „Mace” – era un adept înfocat nu doar al alergării, ci și al ciclismului și înotului, fiind un mare fan al Turului Franței cu zece ani înainte ca cineva să audă de Lance Armstrong.

Ceva mai devreme în plimbarea noastră, pe o porțiune așa-zis ușoară, tata pedalase în spatele meu și mă încurajase continuu, în timp ce eu mă chinuiam să urc panta.

- Poți să faci asta, Bud, poți să o faci, îmi spusese el, folosind porecla pe care el însuși mi-o dăduse.

Și chiar reușisem.

Dar acum nu mai eram atât de sigur.

Deși părea că suntem în mijlocul sălbăticiiei, ne aflam de fapt în cartierul nostru, unde casele erau împrăștiate prin pădure iar drumurile aproape inexistente. Nu exista șosea sau rețea electrică. Toate casele aveau acces la televiziune datorită unei antene de un metru și ceva amplasată chiar în vârful dealului pe care urcam noi. Unul dintre cei mai înalți versanți din Colorado, Muntele Evans de 4.348 metri, veghea deasupra casei noastre. Rețeaua telefonică era limitată, ceea ce însemna că mai multe case împărțeau „o conexiune”. Evergreen nici măcar nu era recunoscut ca oraș; era doar o comunitate izolată din Comitatul Jefferson, fără identitate oficială. Nu aveam instituții publice, cinematograful sau vreun fast-food – nu aveam nici măcar primar!

Desigur, eu credeam că toată lumea trăiește la fel; că peste tot în lume copiii pedalează pe dealuri împreună cu tatăl lor înalt, sportiv și

super-antrenat. Că peste tot există doar patru canale de televiziune și o singură linie telefonică pe care o împarți cu alte patru familii.

Am dat tot ce am putut dealurile acelea, pedalând umăr la umăr cu tata, forțându-mi limitele până la extenuare. Să nu mă înțelegeți greșit, tata nu era nicidecum vreun tiran pe două roți. Știa foarte bine că nu trebuie să exagerezi cu un copil de cinci ani și că trebuie să existe și o parte distractivă. Scopul lui nu era să mă transforme în vreun dur al bicicletei, ci să mă susțină pentru a căpăta rezistența fizică și mentală care să mă ajute apoi în toate celelalte aspecte ale vieții.

După ce am învins prima pantă din cartierul nostru deluros, am ajuns la porțiunea care marca sprintul de la jumătatea etapei. Deși aveam puține canale TV, urmărisem cu aviditate Turul Franței și fusesem impresionat de el. Fiind un cunoscător al cursei, tata îmi explicase toate chichițele legendarului eveniment. Cunoșteam numele tuturor rutierilor de top, inclusiv al americanului Greg LeMond, unul dintre primii mei eroi, care câștigase Turul în 1986 (și va obține apoi victoria și în 1989 și 1990). Așa că pedalam din greu cu piciorușele mele mici, în timp ce tata a început să-l imite pe Phil Liggett, faimosul comentator BBC:

- Iată-i pe Fignon, LeMond și Hinault, umăr la umăr! a strigat el, referindu-se la adversarii lui LeMond, Laurent Fignon și Bernard Hinault, doi rutieri excepționali din acea perioadă. Hinault preia conducerea, dar LeMond se apropie... șiiii se desprinde! LeMond câștigă etapa la mustață! Ce mai final!

Mi-am ridicat brațele spre cer, trimițând bezele unei mulțimi invizibile de admiratori. Tata a chicotit și am continuat să pedalam împreună în dimineața aceea strălucitoare de Colorado.

Când am ieșit din cartier și ne-am îndreptat spre pădurile care înconjurau Evergreen, drumul a devenit mai abrupt și plin de pietre. Am gemut. Mă rog, probabil a fost mai mult un chițait – în definitiv aveam doar cinci ani. Un măgăruș răgea într-o grădină de pe marginea cărării. Acum urcam un deal foarte înalt, dacă nu cumva era chiar un munte; cel puțin așa mi se părea mie, având în vedere înălțimea mea de copil. Roata din spate se cam bățâia, dar prinsesem viteză așa că am continuat. Aveam un mountain bike cu o furcă rigidă (încă nu existau suspensii pe roata din față), așa că fiecare piatră peste care treceam îmi zguduia oasele. Pedalam, pedalam și iar pedalam. Mă durea și voiam să mă opresc; să ne întoarcem din nou pe porțiunea de

sprint și să mă prefac că sunt Greg LeMond și fac cu mâna mulțimii. Dar în clipa în care am vrut să mă opresc și să pun piciorul jos, undeva la mijlocul pantei, tata a venit lângă mine și mi-a spus cu voce calmă ceea ce avea să devină laitmotivul educației mele de duranță.

- Poți să faci asta, Bud. Nu te opri. Trebuie doar să-ți iei angajamentul că vei ajunge la final. Totul depinde de antrenamentul mental, Bud.

Privind acum în urmă, îmi dau seama că habar nu aveam pe atunci ce înseamnă „să-ți iei un angajament”; iar de „antrenament mental” ce să mai vorbim... Dar știam un lucru: că reușisem să ajung în vârful unui deal care mi se păruse imposibil. Și aceasta este amintirea care mi-a rămas în minte.

Tata crezuse în mine și asta mă făcuse și pe mine să am încredere în propriile puteri.

## **A fost odată ca niciodată: Primul Leadville 100<sup>8</sup> al tatălui meu**

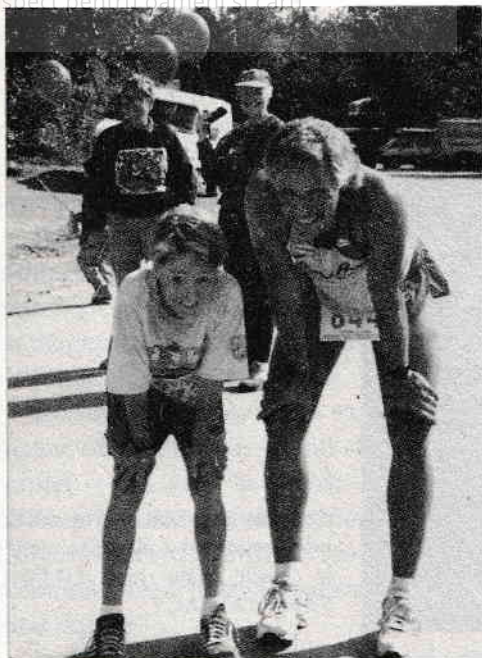
Anul 1988 a însemnat încă o amintire însemnată pentru mine. Dintr-o coincidență, totul s-a petrecut la câteva săptămâni după cursa mea cu tata. Cred că motivul pentru care încă îmi amintesc aceste lucruri este acela că puneau în aplicare lecția învățată pe dealurile din Evergreen, în timp ce pedalam pe micul meu mountain bike. Este întâmplarea care m-a făcut să-mi dau seama că tata nu doar că putea să dea din gură și să îl imite foarte bine pe Phil Liggett, dar era perfect capabil să dea și din picioare.

Aceasta a fost a doua mea lecție referitoare la antrenamentul mental. Și a avut loc în orașul situat la cea mai mare altitudine din America, 3.109 metri: Leadville, Colorado, în inima Munților Stâncoși. (Și dacă vă întrebați, să știți că da, Leadville are primar. Probabil că pe vremuri era un tip cu pălărie de cowboy și pistol).

Tata nu alergase niciodată mai mult de un maraton, dar s-a înscris la cursă, și-a luat angajamentul că o va termina și a plecat hotărât spre Leadville Trail 100.

---

<sup>8</sup> Leadville Trail 100 Run, ultramaraton organizat în Leadville, Colorado. Cursa se desfășoară pe un traseu de 100 de mile (aproximativ 160 de km), la o altitudine medie de 3.100 metri (n.t.).



Îmi plăcea la nebunie să particip la competiții împreună cu tata. Mama ne-a făcut această fotografie la finalul unei curse de 5 km din cadrul Festivalului Talkeetna Moose Dropping Alaska, 1994. FOTO: FAMILIA MACY.

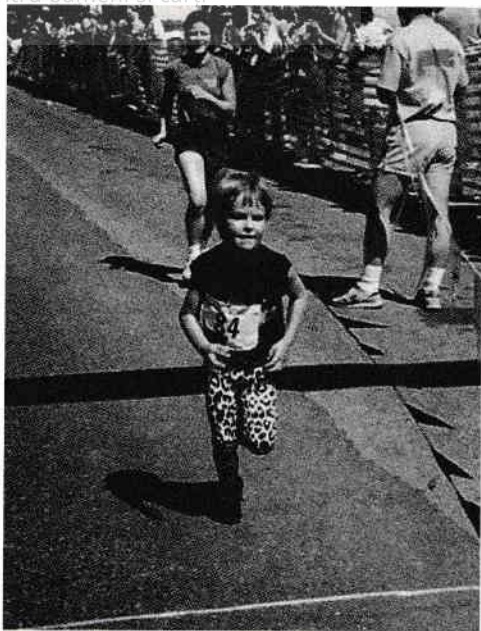
Am fost acolo și am urmărit totul cu ochii mei.

Când mă gândesc acum la primul nostru Leadville 100 – care mai târziu a devenit un fel de reuniune de familie – îmi dau seama că e incredibil că am ajuns la acea cursă și ne-am întors acasă cu tata intact.

Totul a început ca o vacanță. În drum spre Leadville – care e situat la poalele celui mai înalt vârf din Colorado, Muntele Elbert – aflați cu toții în camioneta tatălui meu, mama ne-a oferit mie și surorii mele, Katelyn, cadouri potrivite pentru ocazie. Amândoi am primit echipament de cursă: KK, cum îi spuneam noi, a primit un tricou și pantaloni scurți, iar eu colanți cu imprimeu de leopard și un tricou negru fără mâneci, cu imaginea unei pume pe piept (mai veneau pe la noi prin cartier și voiam să le mângâi, dar mi s-a spus că nu e o idee prea bună).

Acestea au devenit hainele mele preferate – cred că acea pumă a ajuns să simbolizeze pentru micul Macy curajul și rezistența marelui Macy (tata). Calități care nu erau demonstrate doar de jumătatea sportivă a familiei – ci și de mama.





Am fost un copil foarte activ, întotdeauna mi-a plăcut să merg la cursele tatălui meu. FOTO: FAMILIA MACY.

Mace și Pam intraseră în marea cursă a vieții lor încă de când se întâlniseră pentru prima dată în liceul din orașul lor natal: Livonia, Michigan. Amândoi au urmat apoi facultatea la Michigan State, după care tata a continuat cu Dreptul<sup>9</sup>, la Universitatea din Detroit. A absolvit în 1980, după care s-au mutat în Colorado. Inițial își căutaseră o locuință în Denver, dar într-un weekend au venit în Evergreen cu ocazia evenimentului anual de rodeo. Imediat au fost fascinați de loc – în special tata – și au decis că aici își vor întemeia o familie, în Vestul Sălbatic.

Durează ani de zile până să îți faci un nume ca avocat într-un alt stat – trebuie să dai din nou examen de barou, să te cunoască lumea, să câștigi câteva procese - iar tata nu ajunsese acolo. Așa că pentru a compensa și a câștiga câțiva dolari în plus, și-a luat o slujbă de weekend ca spălător de gameuri. Încă e un mister pentru mine cum de reușea să-și facă timp să ieșim cu bicicleta împreună, să se antreneze pentru cursele proprii și să mai și spele gameuri în weekend – dar

---

<sup>9</sup> În sistemul educațional american, Dreptul și Medicina sunt studii postuniversitare, pentru a da examen de admitere este necesar să fi absolvit deja o facultate și să ai o diplomă de licență (n.r.).

presupun că acesta e un alt aspect al „antrenamentului mental”: dacă vrei cu adevărat ceva, găsești o cale pentru a reuși.

Dar în 1988, în viața familiei Macy a mai intervenit ceva: mama a aflat că are probleme cu ficatul. Astăzi, ca părinte, nu pot decât să-mi imaginez cum s-a resimțit asta pentru o tânără familie care avea deja probleme financiare.

Pam Macy a aflat pentru prima dată că are o afecțiune hepatică atunci când și-a făcut analizele înaintea căsătoriei cu Mace, în 1977. Își amintește că a fost „o mare surpriză, dar nimic îngrijorător.” Doctorii au diagnosticat-o cu hepatită autoimună... cu alte cuvinte, o inflamație a ficatului fără o cauză clară.

Atunci când s-au decis să facă copii, doctorii au avertizat-o pe mama că ar putea fi destul de riscant. Dar deși am fost destul de mititel – am avut în jur de două kilograme la naștere – am fost sănătos. Doi ani mai târziu, părinții mei au adoptat-o pe sora mea din Coreea. Iar de atunci, spune mama, a luat medicamentele recomandate, a mers la controalele de rutină și în cele din urmă „a uitat de asta”.

Lucrurile au continuat așa timp de câțiva ani. Dar la începutul lui 1988, starea mamei s-a înrăutățit. Nu știam la acel moment că în doi ani de zile va avea nevoie de un transplant de ficat – dar sunt sigur că părinții mei erau preocupați de acest gând în timp ce mergeam spre Leadville. Desigur, eu și sora mea eram prea mici ca să ne gândim la aceste lucruri. Îmi amintesc că cel mai mult m-a impresionat la Leadville faptul că bărbații purtau pălării de cowboy. Mai văzusem asta și prin Evergreen, dar acesta era Vestul Sălbatic autentic.

Leadville este astăzi un nume legendar în rândul sportivilor de duranță, dar istoria lui datează dinaintea Războiului Civil, când un explorator a descoperit aici zăcăminte de aur. Zona s-a dovedit a fi locația unuia dintre cele mai bogate bazine aurifere din vest, unii chiar s-au îmbogățit de pe urma acestuia. Pe la sfârșitul anilor 1880, Leadville era un oraș al bunăstării, aflat în plin boom economic, ceea ce atrăgea personaje precum Doc Holliday, Jesse James și Buffalo Bill. Existau jafuri de trăsuri, dueluri de pistolari, dar și saloane fandosite cu pianе și clienți duri care jucau cărți, case de bogătași și case de toleranță, în fine, tot ce ți-ai putea imagina că ar exista într-un orașel din Old West.

Un secol mai târziu, toate acestea dispăruseră fără urmă. Mina Climax - care constituise ani de zile principala sursă de trai a orașului și fusese, la un moment dat, furnizorul de molibden nr. 1 la nivel mondial - s-a închis pe neașteptate la începutul anilor '80 și aproape toți locuitorii orașului au rămas fără loc de muncă. Întreaga regiune s-a trezit pe marginea prăpastiei, pe punctul de a intra în colaps economic.

Printre angajații disponibilizați ai minei era și un tip pe nume Ken Chlouber. Originar din Oklahoma, Chlouber era un *hombre* solid, dur și nu prea dus la biserică care, dacă ar fi trăit în 1880, ar fi fost probabil șeriful perfect. La momentul dezastrului, tipul era și un soi de consilier local, așa că a hotărât să găsească o modalitate de a-și salva comunitatea în care rata șomajului ajunsese la 90%. Omul auzise despre Western States 100, un ultramaraton din California deja faimos la momentul respectiv, și s-a gândit că o cursă similară ar putea avea succes și în Leadville. Succes în principal pentru turismul local, deoarece oricine va veni să alerge 160 de kilometri va trebui să rămână peste noapte și să mai și mănânce ceva. Dar și pentru morgă sau serviciul funerar, deoarece mulți credeau că o parte din cei care vor veni să alerge o asemenea distanță vor necesita probabil și serviciile celor două instituții. Într-un articol despre Chlouber, publicat în iunie 2014 în revista *Trail Runner*, autorul Garrett Graubins relatează o anecdotă despre un medic care, la o întrunire a consiliului local, s-a opus ferm planurilor de organizare a cursei spunând că încercarea de a alerga 160 de kilometri la altitudinea din Leadville s-ar putea dovedi fatală pentru participanți.

Chlouber a respins fără apel argumentul – probabil cu o înjurătură adresată medicului – și prima ediție a ultramaratonului Leadville 100 a avut loc în 1983. Toți cei 45 de participanți au supraviețuit. Foarte curând, Leadville a devenit un *must* pe lista alergătorilor amatori de senzații tari din toată țara. Și în ciuda îngrijorărilor mai recente cu privire la supra-aglomerarea traseului (în 2013 numărul participanților a ajuns la 1.200), Leadville rămâne una dintre cele mai prestigioase curse de ultra-anduranță. Motivul, în mare parte, este Chlouber însuși. Deși unii îl consideră pe Ken, ajuns acum la 75 de ani, destul de dur și inflexibil, el și cofondatoarea evenimentului Merilee Maupin sunt încă implicați în organizarea cursei, încurajând alergătorii la start și îmbrățișându-i la final. Și după acea zi din 1988,

cei doi au devenit o sursă de inspirație pentru mine, tata și mii de alți oameni.

La primele ediții ale Leadville 100, atmosfera era una destul de familială, toată lumea puna umărul la treabă și se ajuta reciproc. Mesajul lui Ken dinaintea cursei, transmis alergătorilor și familiilor acestora în vechea sală de sport de pe Sixth Street, era întotdeauna același: „Ești mai bun decât crezi. Poți mai mult decât crezi. Promite-ți că nu vei renunța!”

În timp ce îl ascultam, mi-am dat seama că avea dreptate. Și am văzut asta cu ochii mei, iar lecția respectivă – una dintre cele mai importante din Mentalitatea Ultra – m-a însoțit timp de 25 de ani.

Respectând moștenirea culturală a Vestului Sălbatic, ultramaratonul Leadville începe la ora patru dimineața cu un răsunător foc de armă. Îmi amintesc că eram somnoros și mi-era frig, dar acel „poc” zgomotos m-a trezit imediat. Eram curios, fericit pentru tata și mă simțeam plin de viață. După start am mers cu mama și fratele ei mai mic, Brian – căruia îi spuneam cu toții Unchiul B – să luăm micul dejun.

Abia puteam să-mi molfăi gogoșa, atât eram de entuziasmat că tata participă la o cursă foarte tare. Dacă aș fi fost mai mare și aș fi înțeles mai bine antrenamentul său pentru cursă – mai bine zis lipsa acestuia – mi-aș fi pierdut complet pofta de mâncare.

Pentru a aborda un ultramaraton de 160 de kilometri începi de obicei cu un maraton, după care treci gradual la o distanță de 50 de kilometri care reprezintă, în cercurile de specialitate, un ultra „pentru începători”. De aici promovezi la 80 de kilometri și abia apoi la dublu. Aceste curse trebuie planificate la o distanță de câteva luni una de cealaltă, ceea ce înseamnă că pregătirea pentru un ultra de 160 de kilometri e un proiect de aproximativ un an.

Și da, chiar dacă sună nebunește, există chiar și un program de antrenament pentru 160 de kilometri. Dar lui tata nici nu i-a trecut prin cap să-l adopte. Terminase Ironman cu doi ani în urmă, ceea ce fusese cu siguranță o performanță notabilă. Dar înotul, alergarea și ciclismul de la Ironman nu solicită corpul uman la fel de mult cum o face o alergare de 160 de kilometri pe munte. De asemenea, timpul pe care îl ai la dispoziție la un Ironman diferă mult de cel al unei curse de 160 de kilometri: gândiți-vă că cea din urmă are o limită medie de 17 ore. În cazul ultramaratonului Leadville 100, ai la dispoziție 30 de ore