

## Kilometri de libertate

Țin minte de parcă ar fi fost ieri. Era jumătatea lunii mai 2013, iar eu stăteam la o terasă din Centrul Vechi al Bucureștiului cu o fostă colegă de facultate. În timp ce sorbeam din limonada cu miere și mentă, îmi spunea cu entuziasm despre prima ei cursă de 10 km, pe care o terminase cu o săptămână în urmă. Mi-a povestit cu așa bucurie cum a alergat această distanță și câte emoții au fost pe ultimii kilometri, încât m-a molipsit cu pasiunea ei. Cu aceeași emoție mi-a zis că în toamnă vrea să crească miza și să se antreneze pentru 21 km – un semimaraton. Atunci m-am gândit că ar fi o experiență de încercat pe propriile picioare.

La acea vreme, alergam de 1-2 ori pe săptămână, iar în zilele bune ajungeam și la 10 sau chiar 12 km. Erau momentele mele de liniște, de mine cu gândurile mele. Dar să alerg 21 km? Cum o fi asta? Am început să mă antrenez și eu pentru această distanță care mi se părea supraomenească. Fără multă organizare sau tehnică, doar mărimd încet-încet distanța alergată. Uneori alergam și apoi doar mergeam, încercând să-mi calmez bătaile inimii, care părea dornică să-mi evadeze din piept.

Într-o zi, eram în parc și dădeam obișnuitele ture de lac, pe un soare care începuse să fie prea aprig pentru gustul meu. Trecusem deja de 15 km și mi se părea extrem de greu să continui să alerg, să merg sau să mă târăsc sau orice. „Doamne, dacă e așa greu la 21km, cum o fi să te pregătești pentru cursa full, de 42 km – un maraton întreg? Vai, mi se pare IMPOSIBIL!” A trecut însă și gândul ăsta, alături de multe altele și am continuat să mă antrenez constant, o săptămână cu 2 alergări, alta cu 3, în funcție de programul meu din acea perioadă.

A venit și toamna. Luna octombrie a fost caldă și frumoasă și la fel dimineața cursei. Nu-mi făcusem vreun plan, doar am alergat cât de bine am putut, inspirată de entuziasmul celor din jur, de bucuria lor.

Când am trecut linia de finiș după 21 km și mi-am primit medalia, nu știam ce înseamnă pace, pronăție, „iepure”, niveluri de puls, tendinită, DNF. Nu știam gustul izotonicului, al gelurilor și al batoanelor cu carbohidrați. În timp, aveam să aflu toate acestea și multe altele.

Și... acum ce urmează? M-am întrebat după ce euforia și febra musculară a celor 21 km au trecut.

42, normal. Am timp suficient să mă antrenez până anul viitor, pe vremea asta.

Pe 5 octombrie 2014, am mai pus o bornă în povestea mea cu alergarea. Primul maraton, 42 km, adică 4 ore și puțin de mindfulness, de “Hei, pot să alerg peste 37 km!”, de “Wow, cât de bine arată tipul ăla care aleargă în fața mea”.

Au urmat o mulțime de alte mici borne. Prima cursă de alergare montană. Primul maraton montan. Primul maraton sub 4 ore. Prima ștafetă. Primul ultramaraton, adică o cursă de peste 42 km.

Belgrad, 9 martie 2019. Mai sunt 13 minute până când se încheie cursa de 12 ore de alergare la care particip. Văd minutele marcate cu roșu pe cronometrul de la poarta de finish și-mi zic în gând că se poate. Am tot timpul din lume să parcurg încă o dată bucla de 2 km și să ajung la 120 km alergați, o distanță rotundă și frumoasă. Ceea ce, incredibil sau nu, s-a întâmplat.

Da, există și astfel de curse unde limita nu este distanța, ci timpul. Ai la dispoziție 6, 12 sau 24 de ore și trebuie să parcurgi cât mai mulți kilometri în acest interval. Desigur, te poți opri să mănânci, să-ți schimbi hainele sau chiar să dormi. Și nu știu cum, dar am prins gustul acestor alergări lungi și, aparent, doar aparent, monotone.

Alergarea mi-a adus un număr mai mic la haine și posibilitatea de a mânca încă o porție de cheesecake fără vreo părere de rău. Mi-a oferit prieteni noi, colaborări profesionale la care nici nu visam, senzații tari, redescoperirea plăcerii de a merge pe munte. Dar cel mai valoros lucru pe care mi l-a oferit a fost încrederea că **poți transforma imposibilul în posibil**. Doar să ai răbdare. Și asta nu numai la alergat.

Printre picăturile sărate de transpirație am aflat că **autodisciplina înseamnă libertate**. Când reușești aproape zi de zi să treci peste micile disconforturi care te pot demotiva, poți fi cine vrei tu. Ceea ce într-o zi îți se părea imposibil, într-o altă zi din viitor îți va stârni un zâmbet.

Porțiile mici se digeră mai ușor. Și nu doar cele de cheesecake.

42 de km poate părea o distanță mare. Însă o poți împărți în segmente mai mici raportându-te la următorul stand de alimentare, la un anumit punct unde știi că sunt susținători, după ce ai trecut de o porțiune dificilă etc. **Când un obiectiv e prea mare, împăimântător, împărțindu-l în bucățele mici, devine mai ușor de abordat**. Te concentrezi pe ce ai de făcut acum, pe pasul de acum, în loc să-ți faci griji pentru ce va urma.

Multe dintre lucrurile pe care ni le dorim se pot dobândi prin antrenament, făcând pași mici, dar siguri în acea direcție în fiecare zi. Așa se cresc noi abilități, așa se nasc visuri îndrăznețe, așa apar experiențele de povestit la un pahar de limonadă cu miere și mentă.