

DMITRI VOLOȘIN

# ALEARGĂ ȘI ȚINE MINTE



Дмитрий Волошин

**Aleargă și ține minte**

«Издательские решения»

**Волошин Д.**

Aleargă și ține minte / Д. Волошин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964703-0

În 2017 Dmitri Voloșin a alergat 230 km prin nisipurile deșertului Sahara, în timpul maratonului MDS. Toate impresiile despre pustiul și despre atmosfera le-a înșirat pe hârtie. S-a dovedit că deșertul oferă un prilej de a-ți reconsidera experiența de viață. În această carte vei afla cum să alergi 230 km prin deșertul Sahara, ce gust are ultimul gât de apă, dacă șosetele pot sta în picioare fără să se îndoie, de ce nu se poate să mănânci gândaci și ce cusături sunt potrivite pentru oi bășică.

ISBN 978-5-44-964703-0

© Волошин Д.

© Издательские решения

## Содержание

Prefață	6
Marathon Des Sables	8
Pregătirea pentru MDS. Antrenamentele	10
Ce să iei cu tine în pustiu?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Aleargă și ține minte**

**Dmitri Voloșin**

© Dmitri Voloșin, 2019

ISBN 978-5-4496-4703-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Prefață

Anul 2012, o seară de iulie. Deja este ora 23, iar eu încă stau în oficiu și deja de jumătate de oră, fără sens, trag o mapă cu rapoarte financiare dintr-un colț al ecranului în altul, gândindu-mă că mai bine ar fi s-o arunc în coșul de gunoi.

La 38 de ani eu aveam tot la ce visează orice mascul normal: soția iubită, doi copilași, o afacere prosperă și de succes (100 de angajați), mulți prieteni, apartament în centrul orașului, mașină, burtică de bere și, în genere, cum spunea un cunoscut de-al meu, nu eram ultimul om din oraș. Deja îmi realizasem ambițiile financiare, creative, sociale și de conducere, însă în interiorul meu, în locul senzației de victorie și mândrie, era pustietate.



De când mă țin minte, eu lupt. La început, pentru ca să supraviețuiesc într-un oraș străin, pe urmă a apărut «Simpals» și eu ani de-a rândul îmi petreceam serile și zilele libere la serviciu pentru ca ea să supraviețuiască și să devină o companie prosperă. După asta au fost desenele animate și eu m-am cufundat complet în creație, pentru ca să înving la 40 de festivaluri din întreaga lume. Și pe fundalul acestor lucruri, eu luptam pentru fericirea familiei mele, pentru că soția suporta cu greu caracterul meu complicat și, în fiecare trimestru, își făcea bagajele, având intenția fermă de a deveni, în sfârșit, fericită...

Și acum, când s-au calmat spiritele, nu știam ce să fac mai departe.

Goana după bani nu-mi mai era interesantă, studioul de animație lucra independent, bețiile zdravene cu prietenii nu mă mai făceau fericit, iar relația cu femeia iubită, în genere, ajungea în impas. Pe lângă asta, în ultima vreme, mă chinuia hipertonia moștenită de la tata.

Stăteam și mă gândeam că viața mea este plictisitoare, neinteresantă și s-a transformat într-un proces în care corpul bolnav și spiritul lenos mor încet. Asta dura deja de jumătate de an. Și nu-mi venea nicio idee cum să mă salvez, cum să-mi schimb viața pentru ca să-mi reapară entuziasmul și scânteia din ochi.

Gândurile mele au fost întrerupte de iconița sărindă de la Skype.

Oftând, am deschis mesajul:

c.sevciuc

<https://www.trilife.ru/reports/report.php?id=2247>

e nevoie să-nveți a înota, alerga și mergi cu bicicleta

Nepăsător am dat click pe link, neștiind că acest click îmi va împărți viața în două jumătăți. Acesta era un raport despre parcurgerea Ironman<sup>1</sup>. Citindu-l, am rămas surprins. Am mai citit o dată. Încă neînțelegând că sunt molipsit, fără șanse de vindecare, am început hapsân să citesc rapoarte de-a

---

<sup>1</sup> competiție de triatlon fără oprire, care constă din 3,86 km de înot, 180,25 km de ciclism pe șosea și 42,195 km de alergare.

«oamenilor de fier». Oameni simpli, la fel ca mine, care au putut să depășească fără oprire 4 kilometri de înot, 180 de kilometri pe bicicletă și, la desert, 42 de kilometri de alergare.

În acea noapte nu am plecat acasă, iar spre dimineață, cu ochii roșii, nu puteam să mă gândesc la nimic altceva decât la faptul că-mi trebuiesc, urgent, adidași. Uite așa totul a și început. Din acea zi au trecut cinci ani și eu nu mai sunt acel grășulean trist cu hipertonie și ochii stinși. Viața mea s-a schimbat complet.

Am alergat zeci de maratoane, am trecut în lung și-n lat pustiiuri, lacuri înghețate, m-am cățărat în munți, am înotat râuri, strâmtoări și canale, m-am scufundat în adâncime, n-am respirat, am suimranat<sup>2</sup>, triatlonat<sup>3</sup>, am participat în campionate ale lumii – pe scurt, am devenit om de fier. A fost greu, dar mi-a reușit să molipsesc de dragoste pentru sport zeci de prieteni și cunoscuți, care, la rândul lor, i-au făcut dependenți de mișcare pe alte sute de prieteni de-ai lor. Noi, împreună cu echipa Sporter, am organizat Maratonul Internațional Chișinău și alte zeci de evenimente sportive.

Sutele de ore de antrenament petrecute cu mine însumi, asemănătoare unor ore de meditație, m-au schimbat mult. Am devenit mai liniștit și mai încrezător, am învățat să-mi ascult corpul, să fiu aici și acum. Asta imediat s-a reflectat și asupra relației de familie: acum, eu și soția suntem de nedespărțit. Cu toate că ea uneori nu agreează activitatea mea sportivă.

Însă, desigur, viața mea nu a devenit ideală. Ea s-a transformat într-o luptă. Cea mai mare satisfacție o primesc atunci când, după încă o nebunie, eu mă întorc acasă, sub scut sau pe scut (asta mai puțin contează), îmbrățișez oamenii dragi mie, mă întind cu ei pe canapea și îmi permit să fac totul ce-mi bate prin cap. Mănânc și beau ce vreau, uit de lucru, mă distrez cu copiii, cu femeia iubită, cu prietenii. Doar atunci eu savurez viața.

Însă peste ceva timp, începe să mă mustre conștiința. Încep să mă simt inconfortabil din cauza trândăviei și făcutluidenimic – și iată deja planific următoarea aventură, încep să mă antrenez. Din nou un regim sever, dietă, restricții, iar în față am un singur scop – să alerg pe Baikal, să urc pe Mont Blanc, să devin Ironman, să înot Gibraltarul, să nu respir șapte minute și așa mai departe și așa mai departe și așa mai departe...

Eu mă simt inconfortabil în zona mea de confort. Pentru mine, ea este o pauză scurtă între lupte. Nu știu de ce, dar Dumnezeu m-a creat așa, încât eu mă simt fericit doar atunci când, prin chinuri, îmi ating scopurile. Cu ce l-am supărat pe Cel de sus în viețile trecute, eu nu știu, dar în viața asta sunt nevoit să-mi car piatra pe munte până la sfârșit...

Însă cel mai important lucru ce-mi dă forță să înaintez este încrederea că, cineva obosit de viață, seara târziu, întâmplător va da peste unul dintre rapoartele mele și viața lui se va schimba.

---

<sup>2</sup> este o competiție cu mai multe etape, participanții căreia înoată și aleargă porțiuni de traseu. În comparație cu triatlonul, în swimrun pot fi câteva etape atât de alergare, cât și de înot, care alternează între ele.

<sup>3</sup> a practica triatlonul

## Marathon Des Sables

Când începi să alergi, nu știi unde, într-un final, te va duce acest viciu. Nici măcar nu-ți imaginezi.

Acum patru ani, după primul meu antrenament, în care eu eroic am alergat doi kilometri, m-am simțit un reprezentant tipic al planctonului de oficiu – gras, gâfâind, uluit de durerea de genunchi. Cea mai importantă realizare sportivă la acel moment – m-am dat pe un tobogan de apă în Turcia. Dacă atunci cineva mi-ar fi spus că peste doar patru ani eu mă voi duce în Sahara și voi alerga pe nisip 250 de kilometri – nu l-aș fi crezut în ruptul capului!

Dar timpul trece și, după primul antrenament, vine cel de-al doilea, al zecelea... Și iată deja alergi cinci kilometri, zece, semi-maraton<sup>4</sup>, maraton<sup>5</sup>, «Half Ironman»<sup>6</sup>, «Ironman», «Comrades»<sup>7</sup>, «Otillo»<sup>8</sup>, «Rubicon»<sup>9</sup>. Această listă incompletă este bine cunoscută multor amatori ai curselor de alergare. Și văzând la sfârșitul listei puncte de suspensie, înțelegi că acea persoană avea dreptate acum patru ani. Pentru că următorul în listă este marele și groaznicul...

Marathon des Sables (MDS, Maratonul de nisip). Acesta este un ultramaraton de șase zile prin Sahara, pe o distanță de 250 de kilometri. MDS este considerată una dintre cele mai complicate competiții de rezistență din lume.

Și anume cu asta el cucerește, anual, atenția a sute de nebuni.

Marathon des Sables a fost inventat de francezul promotor de concert Patrick Bauer. În anul 1984, el a parcurs Sahara singur, depășind 350 de kilometri în douăsprezece zile.

Primul start oficial Marathon des Sables a fost dat în anul 1986, în Maroc. Atunci, la linia de finisaj au ajuns 23 de participanți. Iar în 2017, la start s-au aliniat în jur de 1300 de persoane – asta în condițiile în care pentru diferite țări sunt stabilite anumite cote.

Moldova participă la această harababură pentru prima dată și, am impresia, că nu vom epuiza, în curând, cota noastră. Iată doar câteva dintre bucuriile care îi așteaptă pe participanții acestei aventuri:

- Temperatura aerului ajunge, ziua, până la +50° C, iar noaptea coboară până la +5° C;
- În pustiu suflă vânturi puternice și se ridică furtuni de nisip;
- Participanții trebuie să ducă cu ei toate lucrurile personale și mâncarea, într-un rucsac, greutatea căruia ajunge până la 12—13 kg;
- Cursa are loc pe dune de nisip și teren stâncos, cu urcușuri și coborâșuri abrupte;
- Pe parcursul unei zile, unui participant i se oferă doar 12 litri de apă;
- Aproape tuturor alergătorilor li se rod până la sânge picioarele, din cauza căldurii, transpirației și nisipului.

Oare nu este minunat?

Cum poți rata AȘA CEVA?

Mulți cred că la maratonul din Sahara aleargă ori supraoamenii, ori sinucigașii. Și deja cei cărora nu le ajung senzații tari în viață. Eu cred că asta este, în primul rând, o provocare pentru noțiunea ta de normalitate. Dacă scopul îți pare de neatins, cel mai probabil, nu-l vei atinge. Însă dacă tu crezi în tine – te vei târî până la sfârșit. Și supraoamenii nu au nimic de-a face aici.

---

<sup>4</sup> distanța de alergare de 21,095 km

<sup>5</sup> distanța de alergare de 42,195 km.

<sup>6</sup> o distanță mai mică, ce formează jumătate de Ironman: 1,9 km de înot, 90 km de ciclism și 21,1 km de alergare

<sup>7</sup> cea mai veche și de amploare cursă de alergare pe distanța ultramaratonistă. Traseul de 90 km se desfășoară pe teritoriul provinciei sud-africane KwaZulu-Natal.

<sup>8</sup> una dintre cele mai populare și dificile curse de swimrun. Se desfășoară pe 24 de insule. 65 km de alergare +10 km de înot în apă rece

<sup>9</sup> o ștafetă ultramaratonistă unică în Republica Moldova, care se desfășoară în întreaga țară.



În fine, pentru mine, până nu am trecut prin MDS, acestea erau doar niște declarații speculative. Ce să spun, ele trebuiau verificate.

Despre cât de dificilă este această cursă, știe cel mai bine italianul Mauro Prosperi. În anul 1994, el s-a rătăcit din cauza unei furtuni de nisip și a fost găsit peste nouă zile în Algeria. El a supraviețuit datorită unei diete neobișnuite, care include lilieci morți, și a slăbit 13 kilograme.

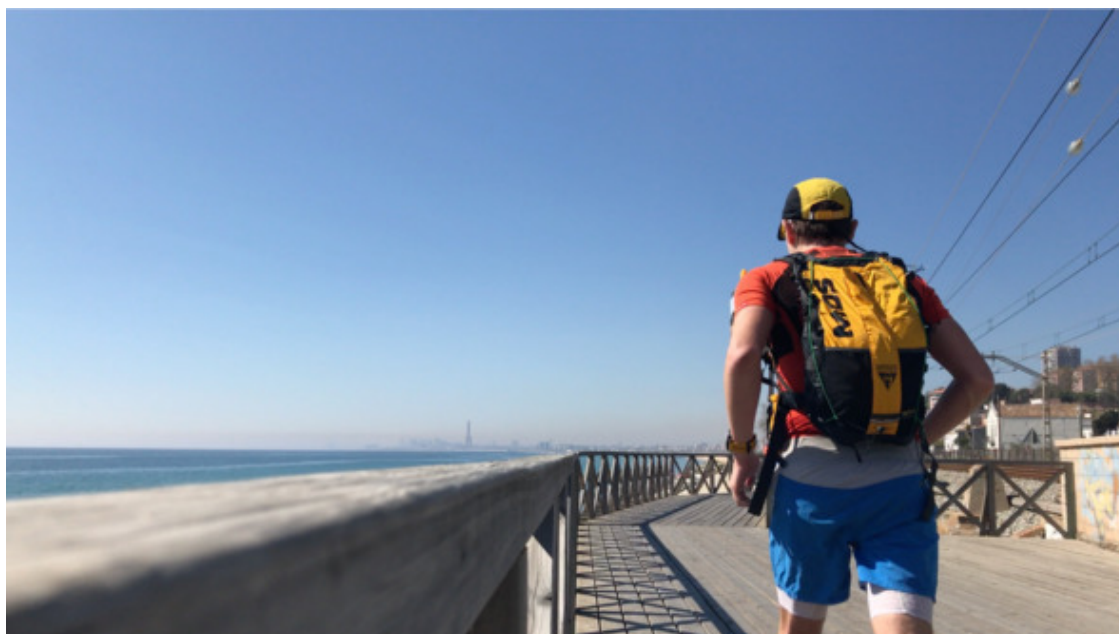


## Pregătirea pentru MDS. Antrenamentele

Da, cursa nu-i de glumă, și trebuie să te pregătești pentru ea serios. La mine, pregătirea a durat mai bine de jumătate de an. Cu toate că aveam deja ceva experiență, multe a trebuit să le iau aproape de la zero.

În primul rând, volumul. A trebuit să învăț să alerg mult, în jur de 70—80 de kilometri pe săptămână. Pe parcursul întregii perioade de pregătire, am alergat aproximativ 1500 de kilometri. Probabil, pentru mulți «ultri»<sup>10</sup> acesta este un nivel începător, dar eu am avut nevoie de trei luni pentru a-mi învăța creierul și picioarele să facă față unui astfel de volum de efort.

După asta a urmat războiul cu rucsacul. E una să alergi fără nimic și e altceva când ai în spate o greutate de șapte kilograme. La început, mă durea spatele, însă antrenamentele regulate, exercițiile speciale de alergare, pregătirea fizică generală și kinetoterapia au dat rezultate, și acum, scolioza mea mă supără mai puțin.



Viteza. Trebuia să învăț să alerg încet. Asta nu e atât de simplu precum pare. Încet înseamnă mult, mult înseamnă greu.

Alergarea lentă, după biomecanică, diferă de cea rapidă, de asta a trebuit să «șlefuiesc» tehnica. Parcă am șlefuit-o.

Pentru competiții m-a pregătit Leonea Șvețov, antrenorul meu, căruia îi mulțumesc. El se chinuie cu mine deja de mai bine de un an și încearcă să facă din mine un «alergător». Și, desigur, lui Liviu Croitoru, care a alergat cu mine nu o singură mie de kilometri.

---

<sup>10</sup> ultramaratoniști.



În anul 2017, noi, Sporter (asociația obștească sportivă, scopul căreia este propaganda unui stil de viață sănătos și dezvoltarea sportului amator în Moldova), am organizat primul «Rubicon» – ștafeta-ultramaraton prin toată Moldova. Acolo am avut posibilitatea să testez adidașii, alimentația, tehnica de alergare și, bineînțeles, potențialul meu în kilometraj. Sincer vorbind, creierului i-a fost greu să «fermenteze» 150 de kilometri parcurși în două zile. Cei care știau despre planurile mele, spuneau în glumă: «Dimon, ți-ai organizat un antrenament deloc nu rău înainte de MDS – sute de oameni, sute de kilometri, sute de mii de lei...» :)

Lasă să glumească, iar dacă serios, am un vis, să organizez o cursă moldovenească de cult, la fel ca Marathon des Sables sau Comrades din Africa de Sud. Și eu cred că ne va reuși.



## Ce să iei cu tine în pustiu?

Organizatorii maratonului din Sahara au stabilit un set obligatoriu al alergătorului prin pustiu: rucsac, sac de dormit, lanternă + baterii de rezervă, zece bolduri, compas, brichetă, fluier, cuțit, dezinfectant, pompă pentru extragerea veninului, oglindă, plapumă salvatoare din aluminiu, cremă cu protecție solară, 200 de euro, pașaportul, certificat medical, electrocardiograma și o rezervă de mâncare pentru șapte zile – 14000 de kilocalorii.

Și asta nu sunt simple recomandări. Sau așa, sau deloc. Iată lista de amenzi pentru nerespectarea regulilor:

- Lipsa certificatului medical și/sau a electrocardiogramei în stare de repaus – 200 de euro + câte o oră penalizare pentru fiecare document;
- Lipsa rucsacului – descalificare;
- Lipsa sacului de dormit sau a compasului – trei ore penalizare;
- Lipsa rachetei de semnalizare, a cărții de drum, a pastilei de sare, a mâncării – câte 2000 de kilocalorii pe zi, a plapumei salvatoare din aluminiu – două ore penalizare pentru fiecare poziție;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.