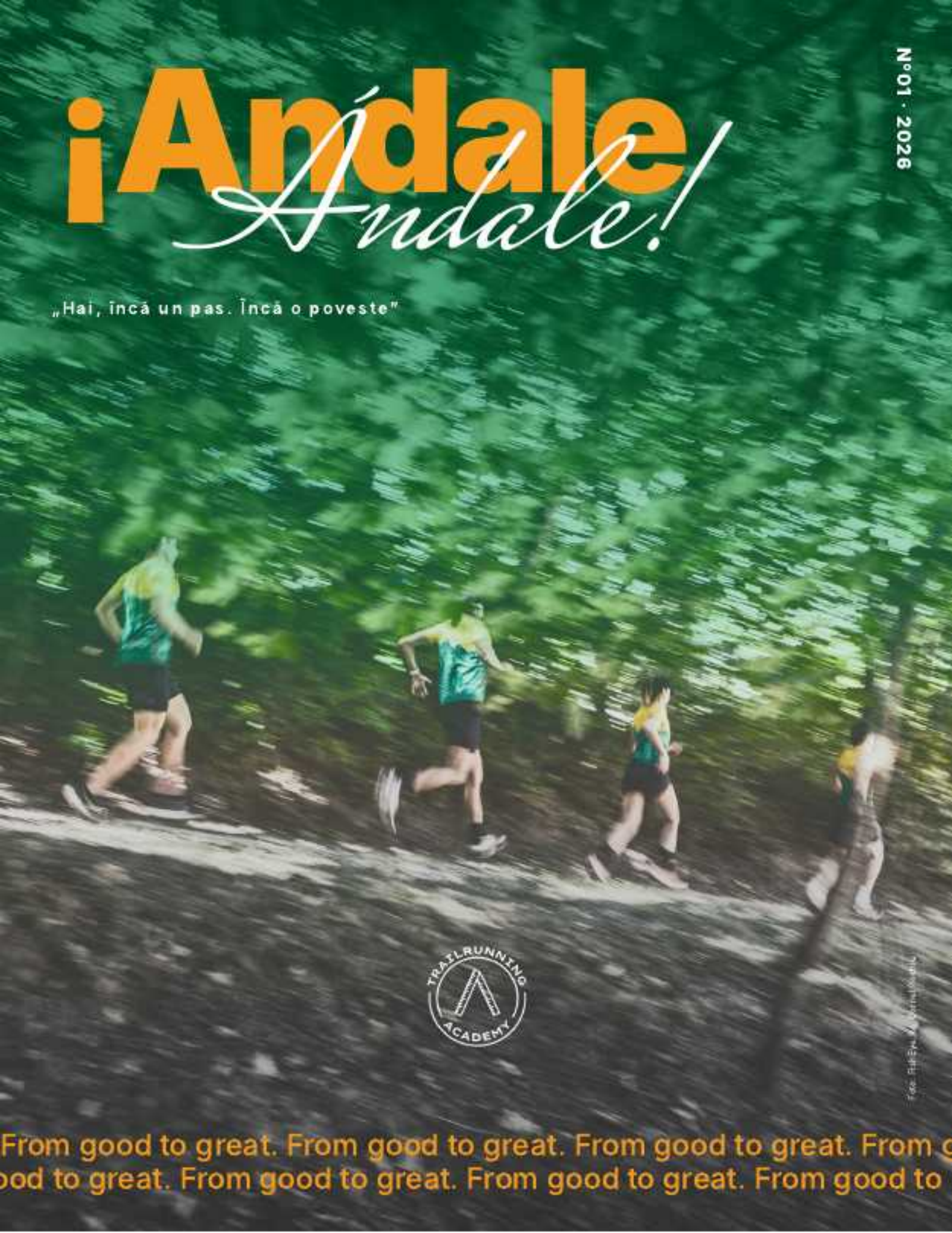
¡Ándale! *Ándale!*

Nº01 · 2026

„Hai, încă un pas. Încă o poveste"



From good to great. From good to great. From good to great. From g
ood to great. From good to great. From good to great. From good to



Taberele

TrailRunning Academy 2027

FEB — **Gran Canaria**
2–6 Februarie

MAI — **Thassos**
30 Aprilie – 4 Mai

SEP — **Cheile Grădiștei**
9–12 Septembrie

PRIMA LUNĂ DE COACHING GRATUITĂ.

trailrunningacademy.com

Despre TRA



2016

anul fondării · club sportiv din 2024

180

atleți TRA

3

orașe cu alergări de grup:
București, Brașov, Cluj-Napoca

4

tabere de alergare
în fiecare an

CLUBUL ÎN 30 DE SECUNDE

Alergare montană și asfalt cu plan individual, antrenor dedicat și o comunitate care aleargă împreună.

Robert Hajnal a fondat TrailRunning Academy în 2016, iar din 2024 TRA este club sportiv. Fiecare are un plan construit pentru el, ușor de urmărit pe ceasul lui inteligent, iar clubul se vede la alergările de grup, în tabere, la Campionatul TRA și la Gala Premiile TRA.

Robert Hajnal
fondator, antrenor principal

Andrei Ivănescu
cofondator, antrenor

Bogdan Crețu
antrenor

Vlad Jegan
antrenor

Andrei Chiorean
S&C Coach

Mălina Serdean
Nutriționist

Scanează codul și descoperă povestea TRA

trailrunningacademy.com ·
trailrunningacademy@gmail.com

SEZONUL 2026

Anul în cifre

Un an de alergare TRA, numărat de la prima la ultima linie de sosire: 24 ianuarie – 14 noiembrie 2026.

27.763

kilometri de cursă

adunați de toată echipa · cam 70% din ocolul Pământului

1,29 mil.

metri de urcare

diferență de nivel pozitivă · cât 146 de Everesturi

1.027

linii de sosire trecute

în 370 de curse din 226 de competiții

152

atleți la start și la sosire

cel puțin o cursă terminată · unul din trei e femeie

242

competiții în calendar

în 20 de țări, de la Ushuaia la Larnaca · 145 în România

98

podiumuri la general

dintre ele, 37 de victorii · plus 241 pe categorii

6,8

curse pe atlet, în medie

25 de atleți cu 10 curse sau mai multe

142

sosiri pe ultra

curse de peste 43 km · 28 dintre ele de peste 100 km

764

sosiri pe trail

și 216 pe asfalt și pistă

29 **curse terminate într-un singur sezon**

recordul anului · George Teodorescu

Sursa cifrelor: TrailRunning Academy Championship – campionatul intern de alergare al clubului. Rezultate aprobate în platforma Rivalistic la 24 noiembrie 2026. Urcarea e o limită de jos: 27% din rezultate nu au D+ completat.

Colaboratori

ECHIPA REVISTEI

Coordonator proiect
Robert Hajnal

Editor
Oana Constantin

AUTORI

De ce-ul meu în alergare (Dincolo de kilometri)
Veronica Caunii

Fă constant lucruri care te sperie
Maria Dănilă

Pas cu pas până la următoarea bornă
Cătălina Marin

Trei generații, o singură linie de finish
Ina Solomon

muntele pe care am ales să nu îl urc
Oana Constantin

Un an mai târziu (interviu)
Vlad Zelinschi

Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine
Cornel Sava și Andreea Giuclea

Măreția în alergare (3 întrebări despre măreție)
Ionce Florin, Ibănescu Bogdan, Cosmin Lambă, Dane Alexandru, Pantea Miruna

FOTOGRAFI

Veronica Caunii
Mihail Donea, Marius Anton

Maria Dănilă
Runbuk

Ina Solomon
Sportograf.com

Oana Constantin
Oana Constantin

Vlad Zelinschi
Streetography

Robert Hajnal
@irunfar; @extremeromania.ro, Flo adventure

Bogdan Ibănescu
Andrei Preda

Dane Alexandru
Andrei Bălășanu

Fotografii TRA
TrailRunning Academy

MULȚUMIRI

Partenerii TRA

PORC, HighEnergy, Bucovina Ultra Rocks, InfinityRun, MyKinetic, Bookster, Craft Coffee, URB GMN

Cuprins

08 

Veronica Caunii

Dincolo de kilometri. Alergarea ca întoarcere la sine și întâlnire cu inconștientul

—Text de Veronica Caunii

13 

Maria Dănilă

Fă constant lucruri care te sperie, altfel vei trăi ziua cârtiței ani la rând!

—Antarctic Ice Ultra · 100 km

20 

Cătălina Marin

Pas cu pas până la următoarea bornă

—Lavaredo Ultra Trail · 120 km

25 

Ina Solomon

Trei generații, o singură linie de finish

—Bucovina Ultra Rocks · 33 km

30 

Oana Constantin

Muntele pe care am ales să nu îl urc

—Lavaredo Ultra Trail · 120 km

38 

Vlad Zelinschi

Un an mai târziu

—Interviu cu Vlad Zelinschi

43 

3 întrebări despre măreție

Măreția în alergare

—Florin, Bogdan, Cosmin, Alexandru, Miruna

47 

Galerie foto

Anatomia unei zile de alergare

—Como · 20 fotografii

48 

Robert Hajnal

Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine

—Cornel Sava și Andreea Gluclea

PARTENERII TRA

Legături trainice și valori împărtășite

Fiind un club dedicat alergării montane cu misiunea de a construi o cultură în jurul acestui sport, suntem extrem de recunoscători pentru susținerea partenerilor TrailRunning Academy. Prin implicarea lor, aceste brand-uri ne arată devotamentul față de promovarea excelenței sportive, pasiunea pentru dezvoltarea talentului, și entuziasmul față de consolidarea unei comunități în care valori că exigență, respectul și fairplay-ul primează.

PARTENER TRA

PORC

PORC este unul dintre cele mai autentice branduri de streetwear din România, construit în jurul ideii de comunitate, independență și exprimare personală.

Prin această colaborare, sportivii TrailRunning Academy sunt îmbrăcați și echipați de PORC atât la antrenamente, cât și în cadrul evenimentelor, competițiilor și activităților comunității noastre.

PARTENER TRA

URB GMN

URB GMN creează și dezvoltă identități vizuale și grafică publicitară, lucrând în special cu afaceri mici și antreprenori aflați la început de drum. Studioul preferă să colaboreze cu oameni care împărtășesc valori similare și care vin cu povești de viață autentice, din care procesul creativ are mereu ceva de învățat.

URB GMN este o echipă compactă, curioasă și atentă la mediul în care activează, deschisă permanent către provocări. Membrii echipei lucrează împreună de peste 13 ani, perioadă în care au menținut o abordare profund personală și umană asupra muncii creative.

PARTENER TRA

Craft Coffee

Craft Coffee este un furnizor premium de echipamente profesionale pentru cafea, oferind soluții complete pentru cafenele specialty, spații HoReCa și locații care își propun să creeze experiențe autentice în jurul cafelei.

În cadrul comunității TRA, momentele petrecute în jurul unei cafele devin parte din ritualul sportivilor — spațiul în care poveștile de după antrenamente se transformă în motivație, în care planurile pentru următoarele obiective prind contur și în care energia grupului continuă să crească dincolo de sesiunea de alergare.

DINCOLO DE KILOMETRI. Alergarea ca întoarcere la sine și întâlnire cu inconștientul

Foto: Mihai Dinea



Dincolo de mine în alergare | Veronica Caunii

Text de
Veronica Caunii

Veronica Caunii

Editor's note

Despre corp, natură, anduranță și lumea interioară

De ce alerg?

Alerg pentru contactul primordial cu natura și pentru întoarcerea la formele fundamentale ale existenței umane. În munți, simt că fac parte din natură, nu că sunt separată de ea. Corpul, simțurile, instinctul și mișcarea mă reconectează cu o formă de existență simplă și autentică, în care mă simt vie și liberă.

În viața cotidiană, mă îndepărtez uneori de această dimensiune fundamentală și mă alienez în cognitiv. Gândesc, analizez, interpretez și caut sensuri, iar în acest proces risc să pierd contactul cu timpul meu interior și cu experiența nemijlocită. Alergarea mă readuce în corp, în simțuri și în planul emoțional. Îmi permite să trăiesc înainte de a interpreta, să simt înainte de a înțelege și să fiu prezentă fără să transform totul într-un obiect al gândirii.

Am nevoie să păstrez vie această relație cu ceea ce sunt dincolo de construcțiile cognitive, de roluri și de convenții. Am încredere în mine și știu că nu mă voi abandona, indiferent de rezultat. Pe munte, nu caut să îmi demonstrez puterea, ci trăiesc o formă de libertate și de apartenență în care simțurile și emoțiile devin centrul experienței, iar gândirea își recapătă locul firesc.

Acolo nu sunt doar cea care observă, analizează și înțelege lumea, ci o ființă vie, parte din ea. Acolo nu sunt mamă, soție, psihanalist sau profiler criminalist. Sunt eu, în cea mai primordială formă a mea.

Nu alerg doar pentru performanță sau pentru a-mi depăși limitele. Alerg pentru a trăi, nu doar pentru a înțelege viața; pentru a simți că aparțin, că sunt prezentă și că exist dincolo de tot ceea ce pot gândi despre mine.

Alerg pentru a rămâne în contact cu partea mea primordială, vie și instinctuală, care nu are nevoie de explicații pentru a ști că este acasă.

Alergarea ca poartă către inconștient

Dincolo de experiența corporală și de contactul cu natura, alergarea montană a devenit, în timp, un spațiu de explorare a lumii mele interioare.

În alergările de anduranță, trăiesc uneori experiențe în care corpul și percepția par să deschidă accesul către alte configurații ale psihicului. Un fior rece, intensificarea focusului vizual și o creștere bruscă a forței și a disponibilității de a continua pot preceda apariția unei figuri interioare. Uneori, accesez deliberat prezențe pe care le cunosc deja; alteori, sunt surprinsă de o figură nouă, care se conturează spontan în experiență.

Ceea ce mă interesează nu este doar efectul mobilizator al acestor figuri, ci și relația pe care o pot construi ulterior cu ele. Le recunosc, le numesc, le explorez și revin la ele atunci când aleg să mă apropii de inconștient. Experiența corporală din alergare devine astfel punctul de plecare al unei explorări simbolice care continuă dincolo de munte.

Trăiesc acest proces ca pe o alternanță între intenționalitate și surpriză, între disponibilitatea conștientă de a accesa anumite resurse interioare și deschiderea către ceea ce nu cunosc încă. Nu caut să controlez integral apariția imaginilor și nici să le reduc imediat la explicații. Încerc să păstrez o relație vie cu ele, să le explorez sensurile și să observ ce modifică în felul în care mă înțeleg.

În această experiență, alergarea devine mai mult decât un spațiu de performanță sau de depășire a limitelor. Este un loc în care corpul, simțurile și afectele pot preceda gândirea, iar experiența trăită poate deschide un dialog ulterior cu inconștientul. Nu mai sunt doar cea care analizează psihicul, ci și cea care se lasă surprinsă de el, intră în relație cu imaginile sale și le urmărește sensul în timp.

Poate că aici se află una dintre funcțiile cele mai personale ale alergării în viața mea: posibilitatea de a mă întoarce la contactul primordial cu natura și cu mine însămi, păstrând totodată deschisă relația cu acele dimensiuni ale psihicului care nu se dezvăluie prin gândire deliberată, ci prin experiență, corp și simbol.

Imaginația activă în perspectiva Jungiană

Pentru a înțelege mai bine aceste experiențe, mă întorc la conceptul de imaginație activă dezvoltat de Carl Gustav Jung.

Jung definea imaginația activă ca fiind o metodă de explorare a inconștientului prin care imaginile, fantasmele, emoțiile și figurile interioare sunt lăsate să se manifeste spontan în conștiință, iar Eul intră în relație cu ele fără a le controla sau a le reduce la interpretări raționale.

În esență, imaginația activă este un dialog conștient cu inconștientul, în care psihicul capătă posibilitatea de a-și exprima propriul limbaj simbolic. Jung nu o considera o simplă fantezie voluntară sau o reverie pasivă. Persoana participă activ la ceea ce apare, păstrându-și simultan capacitatea de a observa, de a răspunde și de a-și asuma o poziție față de conținuturile inconștiente.

Privită prin această perspectivă, experiența mea din alergările de anduranță capătă o dimensiune suplimentară. Nu este vorba doar despre apariția unor imagini interioare, ci despre posibilitatea de a intra în relație cu ele, de a le asculta și de a le explora sensul.

Disconfortul prelungit și apariția figurilor interioare

În alergările de anduranță, întâlnirea prelungită cu disconfortul poate modifica raportul obișnuit dintre conștiință, corp și procesele inconștiente. În experiența mea, aceste momente creează uneori un spațiu în care figurile interioare pot emerge spontan.

Unele vin în sprijinul Eului, oferindu-i resurse de forță, reziliență și perseverență; altele îl confruntă cu aspecte mai puțin plăcute ale propriei realități psihice, pe care, în condiții obișnuite, ar putea prefera să le evite.

În acest sens, alergarea de anduranță poate deveni nu doar o experiență fizică dusă la limită, ci și un spațiu de întâlnire cu inconștientul și cu acele părți ale Sinelui care cer să fie recunoscute, integrate și transformate.

„Acolo nu sunt mamă, soție, psihanalist sau profiler criminalist. Sunt eu, în cea mai primordială formă a mea."



De-se-ul meu în energare | Veronica Caunii

— VERONICA CAUNII



Veronica Cauni — Text de Veronica Cauni

De la sporturile de contact la trail running: o altă formă de întâlnire cu sine

Practic sporturi de contact de mulți ani. Acestea m-au pus în situația de a mă confrunta cu aspecte profunde ale propriei lumi interioare, unele dintre ele greu accesibile pe alte căi.

Trail runningul a venit însă ca o continuare firească a acestui proces de explorare personală. Spre deosebire de intensitatea și anxietatea generate de confruntarea directă, alergarea montană îmi oferă un timp mai îndelungat, într-un ritm mai blând și mai calm, în care pot rămâne singură cu mine însămi, cu gândurile, emoțiile și imaginile lumii mele interioare.

Nu mai este o confruntare de scurtă durată, ci o întâlnire prelungită cu mine însămi, în care mi se oferă răgazul de a asculta, de a explora și de a intra în relație cu ceea ce se dezvăluie pe parcurs.

În ultimii ani, am reușit să descopăr o întreagă „echipă" de personaje interioare care au alergat cu mine. Uneori apar figuri noi, pe care le adaug echipei deja existente. De obicei, las libertatea inconștientului să mă surprindă cu personajul care mă va însoți, dar există și situații în care simt că am nevoie de un anumit tip de energie arhetipală și aleg conștient cine vreau să alerge alături de mine.

Această echipă a devenit, în timp, o reprezentare simbolică a diversității mele interioare, a resurselor pe care le-am descoperit și a aspectelor din mine cu care încă învăț să intru în relație.

Fiecare personaj aduce cu sine o energie, o perspectivă și o modalitate diferită de a traversa dificultatea. Unele mă susțin, altele mă provoacă, iar altele mă pun în contact cu părți ale mele pe care nu le-aș fi întâlnit în absența acestui drum.

Nu îmi propun să le controlez sau să le ierarhizez, ci să le cunosc, să le ascult și să înțeleg ce au de dezvăluit. Poate că adevărata transformare nu constă în a găsi personajul care mă poate duce cel mai departe, ci în a învăța să recunosc momentul în care fiecare dintre ele are ceva de oferit și să le fac loc în propria mea poveste.

Astfel, fiecare alergare devine nu doar o traversare a muntelui, ci și o nouă întâlnire cu mine însămi — cu ceea ce cunosc, cu ceea ce am integrat și cu ceea ce încă așteaptă să fie descoperit.

Dincolo de linia de finish

Poate că, în cele din urmă, alergarea nu este pentru mine doar despre kilometri, diferență de nivel, timpi sau clasamente. Nici măcar despre depășirea limitelor, deși toate acestea fac parte din experiență.

Este despre întoarcerea la o formă fundamentală de existență, despre contactul cu natura și cu propriul corp, dar și despre posibilitatea de a întâlni acele dimensiuni ale psihicului care rămân, de cele mai multe ori, în afara conștiinței cotidiene.

Pe munte, în singurătatea și disconfortul unei alergări lungi, pot să renunț pentru o vreme la nevoia de a înțelege totul. Pot să simt, să ascult, să fiu surprinsă și să intru în relație cu ceea ce apare.

Nu alerg doar ca să ajung undeva. Alerg pentru experiența drumului, pentru sentimentul de apartenență, pentru libertatea de a fi și pentru întâlnirile cu mine însămi pe care nu le-aș putea planifica în întregime.

Iar dacă la finalul unei curse trec linia de finish cu câteva personaje interioare mai mult decât aveam la start, poate că și aceasta este o formă de victorie.



Foto: Marius Anton

Despre autoare

Veronica Caunii este psihanalist jungian și psiholog clinician, cu formare în profilare criminalistică. Practică sporturi de contact din copilărie, este centură neagră în Jiu-Jitsu Brazilian și practicantă de Muay Thai. În ultimii ani 5 ani a descoperit în alergarea montană o nouă formă de explorare a relației dintre corp, natură și lumea interioară.

Fă constant lucruri care te sperie, altfel vei trăi ziua cârtiței ani la rând!



Foto: Runbuk

Pozeți de cursă | Maria Dănilă

Antarctic Ice Ultra · 100 km

Maria Dănilă



Foto: Runbuk

Editor's note

După experiența copleșitoare de pe K2, Maria a găsit un nou sens al aventurii într-un loc la care visa încă din copilărie - Antarctica. De la primele alergări prin parc la 100 de kilometri parcurși în condiții extreme, această experiență a fost mai mult decât o provocare sportivă. A fost o călătorie despre reinventare, reziliență și puterea de a transforma un moment de cumpănă într-un nou început. Și mai presus de toate, despre un vis împlinit, purtându-l simbolic alături pe tatăl ei.

După reușita de pe K2, în august anul trecut, în loc să simt bucuria pe care mi-o imaginasem, am rămas cu un sentiment greu de explicat. Nu m-am bucurat aproape deloc de experiență și au fost momente în care am avut senzația că nu voi mai reuși să mă întorc acasă. A fost o experiență care m-a consumat foarte mult, iar în decembrie mă aflam într-o adevărată criză existențială. Nu știam ce va urma și încotro să mă îndrept, mai ales că promisesem să nu mai urc la 8.000 de metri.

Știam însă că aveam un alt vis din copilărie: să ajung în Antarctica. Am început să caut variante, însă o expediție montană acolo nu prea putea fi luată în calcul. Nu îmi permiteam costurile, care începeau de la 55.000 de dolari. În schimb, am găsit un ultramaraton de 100 km (varianta low-cost de a vizita Antarctica, adică „doar" 18.500 €). Pare că, de fiecare dată când nu îmi permit ceea ce îmi doream inițial, într-un final iese mai bine - pentru că nu am mai avut bani de Everest, am ajuns să fiu prima româncă pe Annapurna.

Deși, la vremea respectivă, aproape că nu alergam deloc – probabil alergasem o singură dată în tot anul, de Paște, pentru că fusese sala închisă – am decis că mă voi apuca de alergare și voi încerca să particip. Mai ales că era și un sport care îi plăcuse foarte mult tatălui meu. Mă mai gândisem la ultramaratoane după ce citisem cărțile lui Goggins, dar și cartea lui Marius Butuc, Solitar (am în plan să încerc cândva și ultratriatloane). Știam că nu sunt foarte rapidă pe distanțe scurte, dar mă gândeam că anduranța și reziliența, deja testate în expediții, mă vor ajuta și aici.

Așa că, în decembrie, am început să alerg prin parc. În martie m-am înscris la Maratonul de la Cluj, pe care l-am terminat în aproximativ 4 ore și un sfert. Un rezultat deloc spectaculos, dar încurajator pentru prima mea participare, mai ales că, la final, simțeam că aș mai putea continua și, în plus, alergasem doar o dată, maximum de două ori pe săptămână până atunci. În mai am decis să particip la proba de 12 ore de la S24H Timișoara. Voiam să văd cât de mult mă pot apropia de 100 km înainte de a achita costurile participării în Antarctica. Nu mi-aș fi dorit să investesc o sumă atât de mare și să descopăr ulterior că nu mă simt în stare să termin cursa. Din fericire, lucrurile au mers mult mai bine decât mă așteptam: am terminat pe locul al treilea, cu 93,7 km parcurși în 12 ore. Și asta în condițiile în care, până atunci, mă antrenasem doar după intuiția mea.

Abia după ce m-am înscris la Trail Running Academy am început să alerg mult mai structurat și mai serios. Am avut un plan de antrenament bine pus la punct în TrainingPeaks, iar progresul a început să se simtă cu adevărat. Am început să fac și intervale pentru a-mi îmbunătăți viteza și, surprinzător, mi-a plăcut foarte mult acest tip de antrenament. Mă concentram pe pace, puls și intensitate, iar timpul trecea parcă mult mai repede. Am ajuns chiar să alerg fără căști, fără muzică sau podcasturi, concentrându-mă exclusiv pe ceea ce aveam de făcut. Cred că acest lucru m-a ajutat mult, mai ales că în Antarctica ar fi fost complicat să alerg cu căști.

Probabil că vei primi întrebarea: la ce am putut să mă gândesc timp de 13,5 ore? Atunci când îmi era cel mai greu, m-am rugat. M-am gândit că și tata aleargă cu mine, m-am gândit la cei de acasă, despre care știam că mă urmăresc și au încredere în mine. În rest, mă gândeam doar pas cu pas, la următoarea oprire pentru hidratare și alimentare și la cum să-mi gestionez cât mai bine efortul. M-am concentrat foarte mult asupra corpului meu, pentru a simți orice disconfort și a încerca să mă repliez rapid, la nevoie.

Începutul aventurii nu a fost tocmai ideal. Am ajuns sâmbătă seara în Antarctica și am aflat că startul cursei fusese mutat de la ora 8 dimineața la ora 1 noaptea. Aveam, așadar, doar patru ore în care trebuia să despachetăm, să ne organizăm echipamentul, să pregătim totul pentru cursă și să dormim. Am reușit să dorm aproximativ două ore. În plus, era destul de mult haos în containerul încălzit în care eram cazați, spațiul era restrâns și nu reușeam să-mi organizez lucrurile așa cum mi-aș fi dorit. Eram chiar supărată pe mine pentru dezordinea creată și, în timpul cursei, am constatat că nu găseam anumite geluri.

Iar condițiile nu au fost chiar simplu de gestionat. Pe o parte a circuitului bătea vântul foarte tare și era extrem de frig, în timp ce pe partea opusă nu bătea aproape deloc și, din cauza unei mici urcări, începeai să te supraîncălzești. Practic, transpirația acumulată pe porțiunea mai caldă îngheța când ajungeai din nou în vânt. Am observat și că îmi era din ce în ce mai greu să reîncep alergarea după ce intram în cortul încălzit.

Inițial, îmi propusesem să consum aproximativ 80 g de carbohidrați pe oră și să iau câte un gel de 40 g aproape după fiecare tură. Până la urmă, am schimbat strategia și am încercat să reduc opririle, intrând în cort cam o dată la trei ture și dublând cantitatea de apă și geluri, ca să încerc să compensez opririle mai rare. Uneori mai ceream și o apă caldă de la punctul de alimentare aflat la jumătatea traseului, unde puteai primi băutura fără să intri în cort și să pierzi timp.

Mai aveam și grija frigului, mult mai acut la ora 1 noaptea decât la 8 dimineața. În perioada aceasta, în Antarctica nu se întunecă niciodată complet, dar, în mijocul nopții, soarele coboară sub linia orizontului și temperaturile scad considerabil. La start, la ora 1 noaptea, erau aproximativ -24°C, cu o temperatură resimțită de -34°C din cauza vântului. Eu alesesem să alerg cu adidașii mei Hoka Mafate 5, fără Gore-Tex, pentru că erau cei mai comozi pe care îi aveam și am zis să încerc să încep cu ei. (Aveam și alte perechi cu Gore-Tex de backup.) Ceea ce nu a fost o idee rea. Nu mi-a venit să cred că nu am avut nicio bășică după 100 km! Aveam două perechi de șosete: unele subțiri, cu degete, și unele mai groase, din merino, deasupra. La mâini purtam mănușile cu care urcasem și pe Everest.

În cele aproximativ 10 minute petrecute la linia de start, în timp ce organizatorii pregăteau robotul care urma să participe și el la cursă, am înghețat complet. Nu-mi mai simțeam deloc nici mâinile, nici picioarele și mă întrebam cum voi reuși să alerg 100 km în condițiile acelea. Prima tură a fost destul de dificilă, abia îmi controlam picioarele. Dar, spre surprinderea mea, după câteva ture am început să mă simt chiar bine. Am alergat cu doar două layere în partea de jos – colanți de merino și niște pantaloni impermeabili care să mă protejeze de vânt –, iar în partea de sus cu trei layere: bluză



FOTO: RUNBUK

„Dar, așa cum iarna nu-i ca vara, nici parcul Plumbuita nu-i ca Antarctica.”

— MARIA DĂNILĂ

ANTARCTICA





Foto: Runbuk

Maria Dănilă — Antarctic Ice Ultra - 100 km

Foto: Runbuk

de corp din merino, un fleece subțire și geacă Gore-Tex. Nu mi-a venit să cred că am reușit să mă descurc cu atât de puține haine, comparativ cu echipamentul pe care îl foloseam în expedițiile montane la altitudine. A fost o provocare foarte grea din punct de vedere fizic, poate chiar mai grea decât mă așteptam. Dar, psihic, a fost mult mai ușor decât experiențele din munții înalți.

Aveam o provocare dificilă, dar una în care mă simțeam în siguranță. Nu trebuia să-mi fac griji pentru avalanșe, căderi de pietre sau pentru posibilitatea de a nu mă mai întoarce acasă din cauza unor riscuri pe care nu le puteam preveni. Au fost momente în care mi-a fost greu și mi-am regăsit puterea rugându-mă. În plus, m-am gândit mult și la tatăl meu, căruia îi plăcea foarte mult să alerge. La înmormântare, promisesem că voi lua steagul care a învelit sicriul lui cu mine în Antarctica. Știam că și el va fi alături de mine și că sufletul lui va alerga împreună cu mine.

Inițial, îmi propusesem să termin cursa în mai puțin de 12 ore. Dar, așa cum iarna nu-i ca vara, nici parcul Plumbuita nu-i ca Antarctica. Așa că m-am mișcat mult mai încet decât îmi imaginasem și nici acum nu pot identifica un singur motiv pentru care am fost atât de mult încetinită. Probabil au contribuit vântul din față, alternanța dintre frig și căldură și acea mică urcare de pe traseu, care, parcursă de peste 23 de ori, a început să se simtă. Pe parcursul cursei nu am știut nimic despre clasament. Nu era afișat nicăieri și nici nu am simțit nevoia să întreb. (Mai ales că nu aveam speranțe să câștig atunci când am auzit că va fi un singur trofeu, indiferent de gen. Mă gândeam că sigur bărbații vor alerga mai repede.) Știam că dau tot ce am mai bun și că, în acel moment, nu puteam să mă deplasez mai repede, indiferent ce aș fi aflat despre clasament.

Dar, dincolo de rezultat, sunt extraordinar de fericită că am avut șansa și privilegiul de a păși în Antarctica și de a cunoaște alți concurenți din toată lumea, care m-au inspirat cu poveștile lor de la alte curse interesante. Din păcate, am petrecut acolo mult mai puțin timp decât mi-aș fi dorit. Inițial, planul era să mai rămânem aproximativ patru zile, să vizităm niște tuneluri de gheață și să zburăm până la o colonie de pinguini imperiali, pe care îmi doream foarte mult să îi văd. Însă se anunța vreme extrem de rea, iar organizatorii au decis să zburăm mai devreme, pentru a nu rămâne blocați foarte multe zile în Antarctica. În cele din urmă, după cursă, am fost duși cu jeepurile la aproximativ o oră și jumătate distanță de Ultima Base Camp, unde am putut vedea o colonie de pinguini mai mici, dar extrem de simpatici.

Unul dintre ei a venit la aproximativ doi metri de noi și părea foarte curios. Mi s-au părut adorabili prin felul în care se deplasau legănat, cum dădeau din aripi și cum, la un moment dat, doi dintre ei au început chiar să se ciondănească. Am glumit că, drept premiu pentru cei 100 km, ar trebui să-mi dea voie să iau și eu un pinguin acasă. Din păcate, gluma nu a prins, așa că nu m-am întors în România cu un pinguin.

M-am întors însă cu foarte multă bucurie și

cu sentimentul că mi-am mai îndeplinit un vis din copilărie.

În primul rând, îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a oferit șansa de a ajunge în Antarctica și că am reușit să duc la bun sfârșit această alergare.

Le mulțumesc tuturor celor care m-au sponsorizat și sprijinit financiar. Chiar dacă preferă ca ajutorul lor să rămână discret, vreau să le spun că le sunt profund recunoscătoare. O astfel de aventură presupune costuri considerabile, iar dincolo de economiile făcute din salariu, am avut nevoie și de fonduri suplimentare, fără de care nu aș fi reușit.

Îi mulțumesc mamei, care se roagă și stă mereu cu sufletul la gură din cauza provocărilor pe care le aleg.

Le mulțumesc din suflet prietenilor și apropiaților care m-au urmărit live. Nu mi-a venit să cred câți oameni s-au gândit la mine, m-au încurajat și s-au rugat pentru mine. Le-am simțit susținerea și energia chiar și de la mii de kilometri distanță.

Un mulțumesc special merge către antrenorul meu de alergare, Robert Hajnal, de la Trail Running Academy, pentru sfaturi, răbdare, încurajări și încrederea cu care m-a susținut, dar și pentru progresul pe care l-am simțit de când am început să mă antrenez structurat.

Le sunt recunoscătoare și antrenorilor mei de fitness de la Bodyshape Transformation Center: lui Flavius, cel care a crezut în mine de la început și m-a ajutat în transformarea mea dintr-o persoană sedentară și grăsuță într-una îndrăgostită de sală; lui Alex, cu care am avut ocazia să și alerg în Băneasa; Elidei, care mi l-a recomandat pe Robert; și lui Cristi.

Nu în ultimul rând, îi mulțumesc lui Cornel, antrenorul meu de la Downtown, care a crezut și el în mine și m-a sprijinit în această schimbare de direcție.

Când am decis să fac trecerea de la alpinismul de altitudine la competițiile de anduranță, m-am gândit și la povestea lui Cornel. Și el începuse cu caiacul, dar a ajuns să aibă succes în fitness și bodybuilding. Mi-am spus că poate voi avea și eu o poveste asemănătoare, chiar dacă am pornit de la munții înalți.

Ce urmează?

Îmi doresc să continui pe această direcție, să particip la competiții de anduranță în medii extreme, care să mă ducă în locuri cât mai inedite și interesante din lume, să mă antrenez mai mult și să devin mai bună.

Sunt conștientă că am foarte mult de progresat, mai ales în ceea ce privește viteza. Probabil nu voi ajunge să alerg constant cu pace-uri de 3:30–4 min/km, dar sunt convinsă că timpii mei actuali pot fi îmbunătățiți considerabil. Sunt încă la început de drum și sper să nu fie doar norocul începătorului!

Aș vrea să fac și o precizare legată de recordul feminin al probei de 100 km. Stephanie Case a participat anul acesta la proba de 100 de mile (fiind și prima femeie care aleargă această probă în Antarctica) și a parcurs primii ei 100 km într-un timp mai rapid decât al meu. Așadar, în cazul meu este vorba doar despre recordul feminin al probei de 100 km. Vreau să o felicit pentru această reușită, mai ales că aleargă și pentru a susține o organizație care ajută femeile din țări în care drepturile și libertățile lor sunt extrem de limitate, cum ar fi Afganistan.

În ceea ce mă privește, cauza pe care am ales să o susțin prin participarea la acest ultramaraton este cea a Asociației Ajungem Mari. Aș vrea să le reamintesc tuturor celor care citesc această postare că m-aș bucura enorm dacă ar alege să doneze pentru această organizație, folosind linkul din postarea precedentă. Sunt foarte mulți copii și tineri instituționalizați care nu au parte de sprijinul necesar pentru a-și descoperi potențialul și pentru a-și construi un viitor în care să își poată îndeplini visurile.

Și, dacă ați avut răbdarea să citiți până aici (eu am avut noroc cu un zbor de peste 10 ore ca să scriu), sper să doriți să citiți și cartea pe care am în plan să o scriu când ies la pensie. Până atunci, sunt ocupată să mai adaug evenimente interesante ca parte din scenariu. M-am decis doar asupra titlului: Extreme.

Pregătiți de cursă | Maria Dănilă



Maria Dănilă — Antarctic Ice Ultra - 100 km

Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk

În câteva cuvinte, Maria Dănilă

„Ger, inedit, privilegiul experienței”

What Maria achieved at the 2026 Antarctic Ice Ultra was incredible. Her time of 13:34:08 is not just an Antarctic Ice Ultra record – it's the official women's 100 km record for the continent of Antarctica. At RUNBUK, we love creating unique races in extraordinary places, from the frozen continent of Antarctica to the floating sea ice at the North Pole, to the World Marathon Challenge / 7 Marathons 7 Continents 7 Days, where runners can push their limits and inspire others along the way. We're so happy that the Antarctic Ice Ultra became part of Maria's story!

— Oliver Wang, Director of RUNBUK



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Foto: Runbuk



Povești de cursă | Cătălina Marin

Pas cu pas până la următoarea bornă

Cătălina Marin

Editor's note

De la primele alergări până la cursa de 120 de kilometri de la Lavaredo, fiecare bornă a însemnat o nouă provocare pentru Cătălina. Cu gândul la răsăritul de la Tre Cime și multă curiozitate a pornit în marea aventură ce străbate Dolomiții, iar muntele i-a răspuns la întrebări cum numai el știe – cu mult frumos dar și mult greu ce avea să-i arate o nouă perspectivă, nu asupra întregului drum ci doar a următorului pas.

Lavaredo Ultra Trail · 120 km

Alergarea a început pentru mine ca un joc. Un joc simplu: ajungi la următoarea bornă.

Mai întâi au fost 13 kilometri fără oprire. Apoi primul semimaraton. Apoi 30 km. Apoi maratonul alergat singură prin parc, în pandemie. Nu exista medalie, nu exista public și nici oameni care să mă aștepte la finish. Eram doar eu și curiozitatea de a vedea ce se află după următoarea bornă.

Curnva, natural, bornele au început să fie tot mai departe.

A urmat trail-ul. Prima cursă, Ciucaș 38k, aleasă cu optimismul omului care spune: „Cât de greu poate fi?" Am aflat răspunsul destul de repede. Era greu. Foarte greu. O săptămână am mers ca un om care descoperise mușchi despre care nici nu știa că există.

Apoi a apărut următoarea bornă. 100 km. Carpathia. Eram convinsă că voi plânge de fericire când voi trece linia de finish. Și am plâns. Nu atunci. A doua zi.

De nervi, de neputință și de dezamăgire. Eram convinsă că ultramaratoanele de peste 100 km nu sunt pentru mine.

Și totuși, câteva luni mai târziu, m-am înscris la loteria pentru Lavaredo 120k. Nici astăzi nu știu exact de ce. Poate pentru că uneori curiozitatea este mai puternică decât frica. Poate pentru că îmi doream să văd răsăritul la Tre Cime. Sau poate pentru că unele întrebări nu pot primi răspuns decât alergând. Startul de la ora 23:00 a fost ciudat. La ora aceea eu dorm de obicei de aproape două ore.

În schimb, în Cortina erau peste o mie de oameni care așteptau să alerge 120 km prin Dolomiți.

Pe prima urcare priveam în spate și vedeam un șir nesfârșit de frontale. Era una dintre cele mai spectaculoase imagini pe care le văzusem vreodată la o cursă.

Primele ore au trecut aproape fără să-mi dau seama. Încercam doar să rămân prezentă. Să calc bine. Să nu mă las dusă de ritmul celorlalți.

Apoi a început să mă doară genunchiul drept. Am decis să nu negociez prea mult cu el. Dacă tot venise, urma să alerge și el cu mine.

Zorii zilei m-au prins înainte de Misurina. Și apoi am ajuns la Tre Cime. Visam la acel moment de luni întregi. În imaginația mea urma să mă opresc câteva secunde, să privesc în jur și să-mi spun: "Pentru asta am venit." Realitatea a fost complet diferită. Încercam să înghit un gel și să nu vomit.

Acolo a fost, fără îndoială, cel mai greu moment al cursei. Nu pentru că mi-era rău. Ci pentru că, pentru prima dată, am început să mă îndoiesc. Mă gândeam că poate nu este ziua mea. Că am investit atât de multe luni în pregătire și că totul se va termina înainte să înceapă cu adevărat.

Atunci n-am făcut nimic spectaculos. Am încetinit. Am băut apă. Și mi-am spus un singur lucru:"Hai până la Cimabanche." Atât. Nu până la finish. Nu încă 80 de kilometri. Doar până la Cimabanche. Acolo era Răzvan. Inițial ne propuseserăm să ne vedem doar la Cimabanche și Col Gallina. În realitate, ne-am întâlnit și la Misurina, și la Passo Giau, și la Mortisa.

Fără să-mi dau seama, devenise și el o bornă. În timpul cursei nu mă gândeam: "Mai am 60 km." Mă gândeam: "Hai să mai rezist până îl văd."

Și, de fiecare dată, după câteva minute petrecute împreună, plecam mai departe cu energia reîncărcată.

La Cimabanche mi-am schimbat pantofii, iar odată cu ei a dispărut și durerea de genunchi. Mi-am schimbat hainele, am luat alte geluri și, dintr-odată, cursa părea din nou posibilă. Doar că între Cimabanche și Col Gallina mă aștepta partea pe care nu o anticipasem. Căldură. Multă căldură. Pietre albe care reflectau soarele. Apa era pe terminate și eram gata să beau din primul pârâu pe care îl întâlneam.

M-am salvat răcorindu-mi capul în fiecare fir de apă și am ajuns la următorul punct de alimentare exact când aveam nevoie.

Mi-am spus că după Col Gallina va fi mai ușor. Nu a fost. Ultimele urcări au fost lungi și frustrante. Le vedeai în fața ta. Știai exact unde încep. Știai exact unde se termină. Și păreau că nu se mai termină niciodată. Norocul meu a fost că au venit norii și câteva picături de ploaie. Uneori atât este suficient ca să schimbe complet o zi.

Când am ajuns la lac, eram convinsă că greul a trecut. Mai rămâneau doar 10 kilometri până la finish. Doar că acei 10 kilometri au fost probabil cea mai lungă coborâre din viața mea. Abruptă. Tehnică. Interminabilă. Îmi răsuna în cap o singură melodie: "So wake me up when it's all over..." Și apoi... într-un final... chiar s-a terminat.

Am intrat în Cortina pe culoarul de finish. O mare de oameni aplauda. După aproape 21 de ore de alergare, aveam din nou energie să accelerez. Am terminat cu aproape o oră mai repede decât estimarea pe care o aveam înainte de start. Dar, privind în urmă, nu timpul este lucrul de care sunt cea mai mândră. Cel mai mare obstacol al acestei curse nu au fost urcările.

Nici căldura. Nici coborârile. A fost momentul în care am început să mă îndoiesc de mine la Tre Cime. La Carpathia, un moment greu m-a făcut să cred că nu sunt făcută pentru curse de 100 km. La Lavaredo, același tip de moment m-a făcut doar să încetinesc și să-mi spun: "Hai până la următoarea bornă." Cred că aici am crescut cel mai mult.

Dacă finish-ul acesta m-a schimbat în vreun fel, nu este pentru că acum știu că pot alerga 120 km. Știam deja că pot suporta mult. Dar acum știu că nu trebuie să am toate răspunsurile atunci când lucrurile merg prost. Trebuie doar să continui. Pas cu pas. Bornă după bornă. Și mai cred ceva. Când am început să alerg, credeam că scopul este să ajung la următoarea bornă.

Astăzi cred că bornele sunt doar un pretext. De fapt, alerg pentru tot ce descopăr între ele.

„Poate pentru că uneori curiozitatea este mai puternică decât frica.”

Povești de cursă | Cătălina Marin



LAVAREDO





Povești de curșă | Cătălina Marin

Cătălina Marin
Lavaredo Ultra Trail · 120 km

În câteva cuvinte, Cătălina Marin

„Am învățat să am răbdare cu cursa și cu mine.”



Fișa cursei

20:54:04

Proba: Lavaredo Ultra Trail - 120 km
Data: 26.06.2026
Loc: 38 open, 12 categorie de vârstă
Puls mediu: 137

PARTENER TRA

HighEnergy

Experimentează un nivel optim de nutriție și energie

Toți membrii TrailRunning Academy, care aleg un pachet de colaborare cu unul din antrenori beneficiază de un cont preferențial, pe platforma HighEnergy, cu reduceri de până la 30% la produsele listate pe HighEnergy.ro.



Foto: Sportograf.com

Poveşti de cursă | Ina Solomon

Trei generații, o singură linie de finish

Ina Solomon

Editor's note

Cursa Inei a ţesut o poveste a întâlnirii dintre două lumi - cea sportivă - a efortului, disciplinei şi ambiţiei şi cea intuitivă - a sufletului, visurilor şi trăirilor dincolo de timp. O călătorie prin pădurile Bucovinei dar şi prin propriile păduri interioare în care fiecare pas a apropiat-o pe Ina de o imagine purtată în suflet de zeci de ani - trecerea liniei de finish, de mână cu mama şi bunica ei. O poveste despre regăsire, bucurie şi împletirea firelor vieţii în cel mai emoţionant moment al cursei.

Bucovina Ultra Rocks · 33 km

Cum s-au țesut firele vieții la Bucovina Ultra Rocks?

La Bucovina Ultra Rocks s-au împletit două fire narative într-o singură cărare. Primul fir: intuitiv. Al doilea fir: sportiv.

Primul fir: intuitiv. Am ales cursa asta fără să știu aproape nimic despre ea. Aveam doar imaginea unui efort ce părea atunci imposibil, dar la finalul cărula urma să trec linia de finish cu mama și bunica de mână. Și așa am făcut.

Al doilea fir: sportiv. Am ales apoi să mă pregătesc serios cu Vlad, din martie, ca să am totuși aproape șase luni de experiență. Aveam un singur obiectiv: să termin cursa. Apoi a apărut și un timp concret în planul de cursă, care să asigure un cadru real.

Timpul intuitiv s-a desfășurat ca-n basme, după o cronologie aparte, în care am trăit câteva luni bune în acele șase ore și jumătate. Sau doar șase minute. E total irelevant, pentru că experiența intuitivă, simbolică, spirituală se petrece dincolo de timpul trăit și măsurat așa cum îl știm.

Totul undeva într-un spațiu intuitiv, un tărâm al sufletului, cu peisaje aparte și personaje pe măsură. Peisajele interioare nu se pot compara cu cele exterioare și nici nu pot fi povestite sau descrise prin cuvinte. Ele pot fi doar trăite, în imagini vii în care intri cu totul, pe parcursul cursei, în diferite etape.

Timpul sportiv a curs cumva previzibil pentru mine, un boboc în trail running, cu mult „puf" încă pe mine. Am plecat într-un ritm poate prea rapid, cu adrenalina începutului și a mulțimii, foarte în concret, salutându-mă cu deja mulți cunoscuți (ceea ce m-a bucurat teribil). Am încetinit inevitabil la primele „ambuteiaje" pe cărare, după care am continuat susținut, într-o goană absurdă de a-mi păstra poziția.

Până la ultimul pârleaz, la care mi-a alunecat talpa piciorului drept pe scândurica încărcată de noroi și mi s-a oprit brutal tibia în colțul stinghiei verticale. M-am uitat, sigură că mi-a crăpat pielea și că voi vedea sânge șiroind, dar era deja doar un uriaș hematom. Și atât.

Instant am priceput că nu alergam „corect". Eram doar în firul sportiv, nu și în cel intuitiv.

Atunci am și ajuns la primul punct de alimentare. Mi-am pus apă rece pe tibie, să se mai ducă din durere, și un amic care m-a văzut că trag de picior a zis: „EȘTI BINE!"

Și așa era. Eram bine, pentru că eram acum cu mine, total. Și intuitiv, și sportiv. Și interior, și exterior. De atunci s-au reîmpletit firele vieții mele. M-am uitat prima dată cu adevărat în jur și am realizat unde sunt, din toate punctele de vedere. Și au început să apară imaginile interioare. Eram undeva unde doar îmi imaginasem cu luni în urmă că voi ajunge. Eram în acea imagine a mea pe coclauri, cutreierând pădurile.

Eram parte din peisaj și peisajul era în mine.

În stânga mea, din spatele unui șopron de fân, a „apărut" o bătrânică sprijinită în baston, cu ilic de lână și basma, care urca și ea cu mine. Nu s-a întors spre mine, dar știam că mustăcea, pentru că o văzusem. O mătușică a locului, care ieșise la „poartă" să ne vadă pe toți cum ne bucurăm de frumusețea locurilor ei. În pădure am urcat printre aranjamente de ikebana efectiv făcute de natură, din mușchi, ferigi, bețe și rădăcini, scăldate în soarele care se tot juca cu noi în dimineața aia perfectă de vară.

Ascultam, desigur, Women Who Run with the Wolves în căști și eram prin propriile păduri interioare, cu o forță imensă care nu era a mea. Venea efectiv din pământ, din pădure, de la vânt. Aveam picioarele mai ușoare ca niciodată.

Eram fericită să fiu acolo, undeva unde doar visasem de zeci de ani. Era o minune, pur și simplu. Sportiv eram de asemenea prezentă. Vedeam oameni mult mai buni ca mine, pe care îi admiram și care mă ambiționau. Vedeam oameni pe care îi depășeam și care simțeam că nu mâncaseră suficient sau nu se hidrataseră cum trebuie.

Mă uitam la ceas deseori, dar ca un reper orientativ pentru unul dintre planurile setate de Vlad, antrenorul meu. Deși le repetasem de nu știu câte ori, acum nu mai știam exact timpii și, în loc de 6h45, Planul A, îmi setasem în minte 6h25 și credeam că nu mă voi încadra nicicum.

Amuzant. Pentru că am terminat, de fapt, în 6h40, deci chiar cu cinci minute înainte de Planul A.

Cut. La momentul în care m-am întâlnit cu trupa TRA. Pentru că a fost un moment pe care nu o să-l uit niciodată. Veneam tare de pe șosea, eram la vale și plină de energie, de imaginile din pădure. Muzica dudula în căști și mi se făcuse iar pielea de găină din cap până-n picioare când m-au felicitat doi turiști, un cuplu tare simpatic.

Dau să fac dreapta la al treilea punct de control, la Transrarău. Știam deja că nu o să mă opresc deloc, că aveam tot ce îmi trebuia, și aud din spate:

„INAAAAA!!!" Mă întorc. Era o gașcă mare acolo, toți încurajau, îmbrățișau. Vlad, antrenorul meu, mi-a zis: „ARĂȚI FOARTE BINE!" Chiar nu mă păcălea. Știam că așa e.

Așa boost am prins, că urcarea bruscă pe care am avut-o apoi aproape că nu am simțit-o. Și de acolo până la Runc am dansat efectiv pe cărări, ba mai tare, ba mai încet, chiar în acorduri populare de la Lupii lui Calancea și Surorile Oșolanu, pe coborâri, ca să țin ritmul.

Am intrat în vorbă cu un domn spaniol mai în vârstă, care era tare necăjit că nu făcuse o cursă bună deloc. Și nu știam cum să îi explic că, pentru mine, o cursă nu poate fi cu adevărat rea atâta vreme cât reușim să ne bucurăm de ea. Dar mi-am păstrat gândurile pentru mine.

Culmea e că în ultimul punct de alimentare urla tot muzică populară. M-am amuzat grozav. Încă un semn că cele două fire, cel intuitiv și cel sportiv, se împletiseră într-o cursă ce va rămâne de suflet pentru totdeauna. Mi-am luat apă și am dat mai departe, înspre echipajul SMURD care stătea la baza Runcului și se distra de minune văzând fețele celor care îl descopereau și urmau să îl urce pentru prima dată.

Am pornit cu mare curaj. M-am oprit de multe ori, sprijinindu-mă de brazi (altfel nu puteai sta în picioare). Era extrem de greu, dar cumva faptul că urcarea părea că nu se mai termină te descuraja și mai tare. Însă atât am vorbit cu colegii de cursă, atât am râs și am comentat, încât umorul și ironia ne-au tras spre vârf.

„La Bucovina Ultra Rocks s-au împletit două fire narative într-o singură cărare.”





Foto: Ina Solomon

De acolo eram deja total emoționată, știind că mama și bunica mă așteaptă să trecem linia de finish împreună. Și chiar se va întâmpla asta. Mă emoționez și acum când scriu și îmi crește pulsul.

Ultima coborâre a fost plină de noroi și foarte abruptă, dar, pentru că mă văzusem deja cu ele de mână la finish, am avut un ritm constant, prudent. Nu am riscat nimic.

Ultimii kilometri, după ieșirea din pădure, sunt în ceață. Simțeam fiecare pas, dar cumva mi se părea și că plutesc. M-am trezit total pe linia dreaptă spre finish, când am văzut-o pe mama. Am încetinit de tot, apoi am luat-o și pe bunica de mână și, împreună, trei generații, am trecut linia de sosire.

Și am împletit, îmbrățișate și înlăcrimate, firele vieții.

Am trăit ceva ce nu credeam că e posibil. Și iată că am deschis o ușă spre o altă lume. O nouă dimensiune.









Foto: Ina Solomon

Povești de cursă | Ina Solomon

În câteva cuvinte, Ina Solomon

„Două fire ale vieții, cel intuitiv și cel sportiv, împletite într-o experiență de suflet.”



Foto: Ina Solomon

Fișa cursei

6h41m

Proba: Bucovina Rocky 33km 2000 D+
Data: 25.07.2026
Loc: open 271/433 & categorie 70/122
Puls mediu: 152

PARTENER TRA

Bucovina Ultra Rocks®

Experience True Trail Running

Din 2019, Bucovina Ultra Rocks®, partener TrailRunning Academy, invită alergătorii să descopere una dintre cele mai sălbatice regiuni ale României, și chiar și a Europei, alergând curse de la 5 km, la 180 km.

muntele pe care am ales să nu îl urc

Poveşti de cursă | Oana Constantin

Foto: Oana Constantin



Lavaredo Ultra Trail · 120 km

Oana Constantin

Editor's note

Oana a plecat în Dolomiți cu un vis și s-a întors cu o altă perspectivă asupra lui. Ajunsă la o răscruce de drumuri, și-a lăsat inima să aleagă ce potecă va urma deși știa că asta o va abate de la visul ei. Dar uneori trebuie să ai curajul să renunți la ce și-ai dorit pentru a rămâne aproape de ceea ce ești. Pentru că unele dintre cele mai importante victorii nu se văd în clasament. Se simt în liniștea cu care treci linia de finish și se regăsesc în omul care ai ales să devii.

Ce facem cu obiectivele noastre atunci când își schimbă direcția? Când prind altă formă de-a lungul drumului? Când ești atât de aproape să le atingi dar știi că nu se va întâmpla?

O noapte și o zi pe poteci de Dolomiți. Așa mi-am propus pentru cei 120 de kilometri cu 5500 diferență de nivel.

20 de ore dacă va merge bine și apoi până la 22 dacă va merge prost.

Urma să fie o primă dată pentru multe : prima cursă internațională, prima oară în Dolomiți și prima oară când urma să alerg o cursă mai lungă de 100 de kilometri singură. Dintre toate, ultima parte mă entuziasma cel mai tare.

Este ziua cursei!

Drumul după kituri și agitația din Cortina mă moleșesc, fiindcă se pare că un val de căldură ce chinuie sudul Europei de câteva zile s-a găsit să stea o vreme și pe aici. Încerc să nu las acest gând să se dezvolte în zeci de idei anxioase. Îmi voi lua mai multă apă cu mine și va fi bine.

Mă văd cu oameni cunoscuți și asta îmi transformă starea de agitație în ceva mai multă liniște. Cu toții urmează să suferim la cursa pe care ne-am ales-o într-o zi răcoroasă de septembrie. Ce idee bună părea atunci, nu?

Desigur că și acum abia aștept să descopăr ce îmi pot oferi Dolomiții, fiindcă de două zile de când am ajuns aici, privirea îmi fuge după fiecare vârf și creastă, vale pietroasă și lac albastru.

Înapoi la cazare, tot ce-mi mai rămâne de făcut e să mai iau o dată la verificat planul, gelurile și echipamentul și eventual să mă și odihnesc.

Este ora 16 și încerc să închid puțin ochii dar nu pun bine geană pe geană că un tunet urmat de sunetul ploii pe acoperiș mă trezește de-a binelea. Amintiri nu prea plăcute de anul trecut dau năvală acum în mintea mea dar încerc să le gonesc. Doar ideea de a fi singură pe traseu într-o astfel de situație îmi dă o stare de neliniște.

"Hei, îți e doar teamă de necunoscut", îmi spun. "Rămâi la plan!"

Totuși, orice încercare de a mai trage un pui de somn s-a dus așa că, mai trec o dată prin ce am de făcut.

Totul e pregătit exact cum trebuie, inclusiv un bilețel pe care mi l-am pus la îndemână, unde voi verifica timpii constant să văd cum stau pe parcursul cursei.

O ploaie ne ține companie în drum spre Cortina dar odată ajunși acolo toate se așează.

Ne întâlnim cu prietenii care ne vor fi echipă de suport mâine. Cu Horia, Irene și Radu am alergat pe atâtea poteci, încât atunci când îi văd mă simt ca la antrenamentele de grup de marți. Fie că e alergare ușoară sau suferim pe vreun tempo, mereu e și distracție.

Așa mă simt și acum când stabilim tot ce e de făcut și știu că următoarea dată când îi voi vedea voi fi trecut deja de jumătatea cursei.

Ajunși în zona startului, abia reușim să ne strecurăm în mulțimea ce pare mai degrabă venită la un festival. Recunosc că e prima dată când sunt înconjurată de atâta lume la o probă de ultra iar senzația de sardină înghesuită nu mă încântă neapărat.

Cu toate astea aștept ora 23 în singurul loc în care pot sta, căci de încălzire nici nu poate fi vorba.

Prinsă cu gândul în tot felul de calcule pe care mi le fac despre cum aș putea ajunge la poarta de start fără să trec printr-un adevărat mosh pit, sunt surprinsă de ceasul care bate ora 23.

3,2,1 start. Nicu mă ia de mână să nu fiu împinsă de cei ce mă înghesuie acum din stânga și din dreapta și așa reușesc să ajung destul de repede pe sub poartă. Apoi se relaxează situația și deși suntem foarte mulți, măcar nu ne călcăm pe degete. Din spate apare și Cătălina și tare mă bucur să o văd. Îmi aduc aminte de o zi cu lapoviță din final de martie când alergam singure prin potecile din jurul Poienii Brașov și povesteam despre cursa asta. Atunci ne-am rătăcit și ne-au ieșit mai mulți kilometri pe ceas, sper să nu avem parte de așa și acum.

Ritmul se simte puțin cam sus pe primii kilometri de ușoară urcare pe străduțele din Cortina. Lipsa încălzirii își spune cuvântul dar totuși țin ritmul cât de bine pot. Poate energia vine și de la toată lumea de pe stânga și dreapta drumului, oameni de toate vârstele care au ieșit să încurajeze alergătorii.

Potecile șerpuite prin pădure pline de rădăcini iau locul asfaltului și mă trec în viteza de power hike fiindcă am cale lungă... încă vreo 117 kilometri.

Zăpușeala din pădure mă face să mă simt ca într-o saună. Mă așteptam ca noaptea să fie răcoare și să mă avantajeze dar se pare că m-am înșelat.

Iar vreo 2 ore mai târziu aflu că m-am mai înșelat cu un lucru - stările de somnolență ce credeam că mă vor lovi undeva după răsărit s-au instalat deja și sunt atât de intense încât îmi e imposibil să îmi țin ochii deschiși.

Well that's unfortunate... are sens să spun că asta îmi cam dă planul peste cap fiindcă nu sunt pregătită cu suficientă cofeină ca să îmi permit să iau de acum?

Singurul plan de backup este ghimbirul conflat, care m-a ajutat mereu în astfel de situații, așa că mă înarmez cu el și îi dau înainte cu speranța că nu voi adormi din picioare până la primul checkpoint unde poate am noroc de o cola.

Deși sună ciudat, ideea de a adormi în picioare nu e cea mai mare problemă a mea acum. Ci faptul că Nicu, văzând că nu sunt chiar bine îmi spune că va sta cu mine măcar până dimineață. Iar asta nu e de bine. Oricât de mult mă ajută acum gândul că este cu mine și mă motivează să țin ritmul puțin mai rapid, cunosc deja acest film.

El va sta sub ritmul lui și după jumătatea cursei când eu îmi voi reveni, lui nu îi va mai fi bine.

Îi spun de nenumărate ori să o ia înainte însă deja când mă lovește a doua oară episodul de somnolență parcă nu îi mai spun cu atâta convingere. Îmi trece prin minte inclusiv ideea de abandon, dar îmi tot repet ce îmi repet mereu "este un moment greu dar o să treacă".

În ciuda stărilor prin care trec, suntem încă în plan cu timpii, chiar în planul A, lucru care



„În liniștea nopții și a pădurii, când aș putea pleca dar aleg să nu, acolo îmi văd adevărata față."

— OANA CONSTANTIN

TRE CIME



Oana Constantin — Lavaredo Ultra Trail - 120 km

mă bucură și îmi dă încredere că totuși va fi bine.

La lacul Misurina se crapă de zi și cu vreo două pahare de cola la bord mă simt alt om, așa că sunt entuziasmată pentru ce va urma - urcarea către Tre Cime, emblema acestei curse. Îi dăm tot înainte pe poteci, printre stânci și pietre, flori de munte care mai de care mai colorate și pas cu pas ne apropiem de refugiul Auronzo. Vine rândul lui Nicu să îmi spună că are un moment greu și să îi dau înainte. O să treacă, îi spun, și îmi continui drumul cu ochii după minunățiile din jur.

Ajunși în culme, îmi spune ce îi trădează deja fața. Îi este rău, nu a mai mâncat deja de vreo oră și tot ce vrea este puțină apă așa că la Auronzo își face plinul și merge mai departe. Deși e o zonă numai bună de alergat îmi spune că trebuie să își revină, așa că singura viteză este mersul rapid.

E ok, știu că își va reveni, mai avem 70 de kilometri de aici, timp destul. Numai bine profit și eu să privesc în jur și să fotografiez minunile astea.

Coborârea de la Tre Cime îmi aduce aminte cât de prost stau pe teren tehnic, fiindcă poteca prinde forma unor scări pline de grohotiș de toate mărimile și formele și oricât mi-aș dori să înaintez cu spor cred că aș fi fost mai rapidă dacă o urcam. Partea bună este că odată ce se mai îndreaptă panta îl văd și pe Nicu un pic mai bine așa că îi dăm în alergare pe lungul drum către Cimabanche, unde ne așteaptă echipa de suport și sper eu, niște cofeină.

Suntem așteptați cu tot ce ne trebuie iar shoturile de ghimbir păstrate la rece intră acum atât de bine de simt că parcă abia a început cursa. Mă bucur să îl revăd atât pe ei cât și pe alți colegi ce aleargă cursa de 80.

Deși nu prevăzusem asta, ne vor aștepta din nou la Col Galina așa că le las jumătate din geluri și ne vedem de drum, ce continuă cu o urcare lungă prin soarele ce arde acum mai mult decât îmi doream.

Cu toate astea, gestionez căldura destul de bine, profitând de fiecare ocazie să mă răcoresc în apa rece din râurile pe lângă care trec.

Somnolența mă lovește iar și iar și în mintea mea încep să se rupă niște filme. Îmi dau seama că nu mi-am făcut bine temele de acasă. Iau prea multă apă cu mine din anumite puncte deși urmează altele destul de repede și poate ce e mai rău, am constant impresia că echipa de suport ne va aștepta la kilometrul 90.

Deși mă uit la bilețelul pe care mi-am notat toate astea, tot ce văd este că nu mai suntem în planul A ci în B.

Încă suntem bine, îmi spun, dar mă apucă disperarea când, la kilometrul 90, ajung și aflu că mai avem încă 7 până la suport. Aici sunt în poate cel mai greu moment din cursă fiindcă încă 7 kilometri la viteza asta de deplasare mă termină psihic, combinată cu soarele care arde și starea de somnolență ce mă acaparează iar pentru a nu știu câta oară azi.

Da, am greșit calculele. Criticile pornesc precum săgețile dar încerc să le opresc

fiindcă nu e un moment bun acum. Acum îi spun lui Nicu că trebuie să mă opresc puțin, așa că în ciuda insistențelor lui de a nu face asta mă așez în primul înepeniș și închid ochii. Nu cred că am stat mai mult de un minut așa însă pare că m-am trezit dintr-un somn adânc. Mă ridic și îi dau cu ceva mai mult entuziasm înainte.

Prea atentă la problemele mele, nu îmi dau seama că el rămâne ușor în urmă pe ultimele urcări și când vine teren numai bun de alergat mă întorc către el să văd dacă îi putem da ușor pe coborâre.

Dar este schimbat la față și pare că chiar și câțiva pași în alergare pentru el sunt un efort colosal acum. Îmi spune că nu îi este bine și mă tot roagă să îi dau înainte. Ne mai ajung din urmă colegi și ne dau energie și vai ce aș alerga și eu acum pe drumul ăsta șerpuit. Este kilometrul 96 și îmi dau seama de un lucru - el și-a atins momentul low al cursei și nu mai are cum să își revină din acest punct. Asta va fi viteza lui până la finish. Eu în schimb mi-am revenit și după cafeaua pe care o beau la Col Galina chiar pot spune că sunt bine.

Ar fi momentul meu acum să îi dau cu toate motoarele înainte. Încă suntem în planul B totuși, putem face asta. Dar cum aș putea să-l las în starea asta și să plec mai departe?

Nu trece mult timp de când plecăm de la Col Galina că o ploaie torențială ne trezește din visare și stă cu noi pe urcarea către Averau. Amintirile neplăcute se întorc când privesc șuvoaiele de apă ce inundă poteca dar încerc să îmi demontez fricile cu argumente logice și să îi dau înainte că oricum nu am de ales.

Ploaia se oprește până ajungem la Averau și de acolo mă gândesc că în curând ajungem la primul loc pe care l-am descoperit când am ajuns în Dolomiți - Pasul Giau. Cu câteva zile în urmă am trecut prin acest loc tocmai când puneau marcajele și atunci mi-am spus - când voi ajunge aici voi fi ca acasă, doar 15 kilometri mă mai despart de finish. Aici ne regăsim din nou cu echipa de suport ce ne dă o ultimă doză de energie pentru ultimele urcări. Ceasul îmi spune că avem 19 ore în cursă și asta înseamnă că poate chiar am reușit să stăm în planul B. Dar știu că doar mă mint frumos.

Îi aștept pe Nicu într-o zonă din care se vede o vale imensă, plină de flori colorate. O marmotă meditează pe o stâncă. Se aud clopotele vacilor care pasc și un sentiment de liniște se așează pe umerii mei. Cerul e colorat și se pregătește de apus și eu sunt aici, bine, după 105 kilometri. Nu e asta în fapt poate cea mai mare realizare? Să pot să mă simt așa după atâtea ore de efort?

În mine se zbate constant ceva, că aș putea, că mi-am revenit, că planul e încă realizabil. Dar ce aș câștiga?

Mi-aș dovedi că pot, dar asta știu deja.

Mi-aș hrăni ego-ul care urlă în mine acum doar doar să-l aud și să las totul în urmă să mă încadrez în timp.

Cât din toate astea oare merită prețul de a-mi face apoi griji de cum îi va fi lui Nicu pe ultima parte de cursă?

Ne continuăm drumul în liniște.

Pe măsură ce apare acceptarea, nu mai aud nici vocea ego-ului care strigă. Aud liniștea, marmotele, văcuțele. Aud pașii lui Nicu în spatele meu. Îl motivez constant să încercăm să alergăm căci îmi simt picioarele precum niște pernuțe pline de ace și vreau doar să ajungem cât mai repede la final. Dar sunt aici în caz de are nevoie de o vorbă bună. Sunt aici să mă asigur că și el își va termina cursa în siguranță.

Iar asta valorează mai mult pentru mine decât să mă văd mai sus în clasament. În minte îmi tot apar întrebări. Cine sunt eu atunci când e greu? Dar când e ușor? Cine sunt eu când nu se uită nimeni? Când e întuneric și nu mai e nimeni acolo să aplaude? În liniștea nopții și a pădurii, când aș putea pleca dar aleg să nu, acolo îmi văd adevărata față.

23 de ore și ceva de când am plecat, intrăm din nou împreună pe asfaltul din Cortina. Zeci de oameni ne așteaptă și ne încurajează, inclusiv prietenii noștri.

Nicu își adună toate puterile să alerge pe ultimele sute de metri așa că trecem mână de mână pe sub poartă, exact așa cum am plecat.

Suntem bine. Suntem finisheri.

"Da dar puteai...", mai strigă ego-ul din când în când. Nu-l mai aud deși știu că îmi va mai da târcoale o vreme până se așează lucrurile. E ok să fie acolo și îl accept atâta timp cât mă motivează și nu doar îmi distorsionează realitatea.

Atâta timp cât nu mă face să uit de unde am plecat în călătoria asta.

Uneori vrea să mă facă să văd doar vârful fără toată urcarea până sus. Nu îmi arată nici munca din spate, nici zilele grele, doar rezultatele.

Deci ce facem cu obiectivele noastre atunci când nu putem ajunge la vârfurile lor ci doar pe la jumătate? Le acceptăm noua formă pe care au luat-o de-a lungul drumului sau le respingem total? Alegem ce este mai bun din ele sau le considerăm un eșec?

Un munte are multe poteci ce duc până sus. Unele sunt mai lungi și mai line. Altele sunt abrupte dar te lasă fără viagă și nu mai poți nici măcar să privești în jur. Altele te fac să ajungi unde îți doreai dar să te pierzi pe tine. Iar ăsta e muntele pe care am ales să nu îl urc azi.

Dar mai sunt și poteci ce te scot într-o pășune alpină plină de flori de munte și marmote. Te invită să te întinzi pe iarbă, să privești cerul și să îți amintești cât de norocos ești că poți face ceea ce faci. Și uneori, asta e cea mai mare realizare!



Dana Constantin — Lavaredo Ultra Trail · 120 km

DOLOMIȚI



Povești de cursă | Oana Constantin



Oana Constantin
Lavaredo Ultra Trail - 120 km

Cel mai greu moment al cursei, Oana Constantin

„Când am aflat că punctul la care abia așteptam să ajung era la 7 kilometri mai încolo decât credeam. Deși aveam la mine tot ce îmi trebuia, apă, geluri de back-up, mental m-a dus într-un punct foarte low. Mai ales că abia așteptam să ajung acolo, să beau o cafea și să îmi mai revin."





Foto: Stu-Dography

Un an în TRA | Vlad Zelinschi

Un an mai târziu

Vlad Zelinschi

Editor's note

Un an poate schimba mai mult decât ritmul sau distanțele pe care le poți parcurge. Poate schimba felul în care privești antrenamentele, disciplina și propriile limite. Vlad ne povestește despre progres, încredere și oamenii care fac călătoria mai frumoasă, într-o retrospectivă a primului an alături de TrailRunning Academy.

Interviu cu Vlad Zelinschi

1. Dacă te întorci la momentul în care ai intrat în TRA, la tine de acum un an, unde erai cu alergatul?

Acum un an eram în stadiul în care îmi doream să devin mai bun, în sensul de a putea alerga distanțe mai lungi, însă motivația dispărea repede din cauza lipsei unei structuri și a unui plan săptămânal de antrenament. În practică, asta însemna, de fapt, alergări haotice și lipsa unei recuperări eficiente, astfel că progresul se făcea cu pași destul de mărunți. În câteva cazuri, tot acest proces s-a soldat cu accidentări mai ușoare, dar și cu una mai gravă, chiar înainte de competiția pentru care mă pregăteam la acel moment (BUR Four Summits, 88 km).

2. Ce te-a făcut să începi să lucrezi cu TRA și cu antrenorul tău?

O parte foarte frumoasă a alergării este aceea că ajungi să cunoști oameni foarte faini, cu care, în mod normal, nu ai ocazia să interacționezi în viața cotidiană. Întâmplarea a făcut să îl cunosc pe Cornel Sava și de la el am aflat despre comunitatea TRA. Pe baza recomandării lui și cunoscându-l personal pe Vlad, am ales să fac acest pas.

3. Care a fost primul moment în care ai simțit că ceva începe să fie diferit?

Nu îmi amintesc cu exactitate, însă cel mai probabil am simțit o schimbare în primele două-trei luni de colaborare, când am făcut primul test de 5 km pe pistă și am obținut un record personal. Retrospectiv, însă, cred că sentimentul că lucrurile merg mai bine a apărut când am început să fiu constant și să mă uit pe TrainingPeaks cu curiozitate, ca să văd ce îmi rezervă săptămâna următoare. Deci, probabil, acest sentiment a apărut încă din primele săptămâni. Faptul că ne-am stabilit niște obiective și ne-am apucat de treabă m-a făcut să văd antrenamentul ca pe ceva nenegociabil. Disciplina dobândită încă de la început a fost destul de ulterioare pentru mine: am început undeva în octombrie, iar până atunci nu obișnuiam să alerg pe ploaie, pe vreme rece sau în alte condiții care îmi creau disconfort.

4. Ce faci acum diferit față de alergătorul de atunci?

Am înțeles importanța alergărilor ușoare și a recuperării. Acum nu mai alerg după ritm și timpi intermediari decât dacă o cere antrenamentul. Am înțeles și când este mai bine să nu fac un antrenament, deși, acum un an, toate acestea mi se păreau lucruri destul de triviale. De asemenea, de la antrenamente făcute constant în zonele 3-4, am ajuns să alerg foarte confortabil în zonele 1-2, fără să cred că, dacă alerg încet la antrenamente, voi alerga la fel și în curse.

5. Care este progresul de care ești cel mai mândru?

Pentru mine, acest an a fost unul destul de plin: am devenit tată, am finalizat o teză doctorală și am alergat primul ultramaraton. Sunt mândru de disciplina pe care am dobândit-o și cred că alergarea m-a ajutat, într-o bună măsură, să îmi păstrez echilibrul și să îmi împart mai bine atenția și timpul.

6. Care este progresul care nu apare pe Strava?

Cred că progresul acesta, „Strava Dark", constă tocmai în găsirea unei comunități precum TRA, în legarea unor noi prietenii, în ieșirea din zona de confort și în descoperirea propriilor limite și a ceea ce poți face pentru a le depăși.

7. Ce te-a făcut să continui să lucrezi cu TRA?

În continuare, vreau să cuceresc noi distanțe și cred că a intervenit și o oarecare comoditate: deschid TrainingPeaks, văd cum este structurată săptămâna și spor la treabă! Nu îmi mai bat capul suplimentar cu felul în care să îmi organizez blocurile de antrenament și cu alergările pe care le am de făcut în săptămâna respectivă. Pentru mine, funcționează mult mai bine să mă concentrez pe execuție, pentru că am încredere că Vlad nu îmi dă nici mai mult, nici mai puțin decât trebuie. Drept dovadă, nu m-am accidentat și am reușit să bifez obiectivele propuse.

8. Ce ai învățat despre tine ca atlet de când ai intrat în TRA?

Am învățat că am capacitatea de a realiza ceea ce mi-am propus în privința curselor lungi și că prefer aceste distanțe. Am descoperit, totodată, o lume nouă, cu atleți foarte buni, și mi-am dat seama că progresul nu poate veni atât de repede pe cât mi-aș dori. Partea bună este că, încet, dar sigur, obiectivele sau distanțele care înainte păreau de neatins au devenit realizabile.

9. Dacă ai putea să îi trimiți un mesaj alergătorului care erai atunci când ai început, ce i-ai spune?

Stabilește-ți un obiectiv pe termen foarte lung (de exemplu: „Vreau să fac sport toată viața") și obiective pe termen scurt („Vreau să termin un maraton"), pe care, odată îndeplinite, să le reformulezi („Vreau să alerg un maraton în mai puțin de X ore"). Nu grăbi lucrurile și ai încredere în proces.

10. Dacă avem conversația asta peste un an, ce ai vrea să fie diferit?

Aș vrea să fiu un atlet sponsorizat. Sigur, răspund mai în glumă, dar cu un sâmbure de adevăr. Îmi doresc să ofer ceva înapoi comunității, împărtășind din puținele mele cunoștințe. Peste un an, aș vrea să fi fondat un club de alergare la locul de muncă, cu scopul de a încuraja tinerii să facă mișcare și să ajungă să facă parte dintr-o comunitate.

„Nu grăbi lucrurile și ai încredere în proces."



Un an în TRA | Vlad Zelinschi

— VLAD ZELINSCHI



Vlad Zelinschi — Interviu cu Vlad Zelinschi







PARTENERII TRA

Mulțumim partenerilor noștri

PARTENER TRA

InfinityRun

„We really put ourselves in your shoes"

Există echipamente de alergare și apoi, există echipamente care te ajută să obții maximum din potențialul tău sportiv. Aceasta este și misiunea InfinityRun, partener TrailRunning Academy.

Atleții TrailRunning Academy beneficiază de un cod de reducere de 5% la magazinul InfinityRun

PARTENER TRA

MyKinetic

Experimentează Recuperarea și Refacerea Completă

Toți membrii TrailRunning Academy, care aleg un pachet de colaborare beneficiază de un voucher de 350 Ron pentru testarea VALD și discount de 10% la serviciile MyKinetic pe durata colaborării.

PARTENER TRA

Bookster

Lectura ca resursă de creștere și inspirație.

Bookster susține în mod activ bookclub-ul nostru lunar și aduce mici surprize și premii pentru membrii comunității, întărind astfel legătura dintre alergare, învățare și inspirație.

3 ÎNTREBĂRI DESPRE MĂREȚIE

Măreția în alergare

01
Ce înseamnă pentru tine măreția în alergare?

02
Ce pași ai făcut, de când ești în TRA, concret și practic, ca să faci pasul de la un alergător bun la un alergător excelent?

03
Ce progres ai făcut de când colaborezi cu TRA?



Cosmin Lambă

604 → 735

INDEX UTMB

„Este acel moment în care corpul dispare și rămâne doar esența mișcării."

01 MĂREȚIA

Pentru mine, măreția în alergare nu se măsoară în kilometri sau timpi record, chiar dacă asta îmi alimentează ego-ul de alergător. Măreția apare când alergarea nu mai e un efort, ci mai degrabă o libertate absolută și necondiționată. Este acel moment în care corpul dispare și rămâne doar esența mișcării.

02 PAȘII

Primul pas a fost să încep să mă antrenez specific. De când sunt în TRA, am învățat importanța tuturor detaliilor, care pot deveni piese într-un puzzle.

De exemplu:

- pun mai mult preț pe somn. Chiar dacă nu reușesc să dorm constant 7,5-8 ore pe noapte, încerc să echilibrez o noapte mai scurtă cu o zi mai relaxantă după;
- am învățat să mă alimentez corespunzător, pentru a avea suficientă energie în antrenamente, dar și pentru recuperare;
- am antrenat nutriția, iar în curse am crescut de la 60 g carbohidrați/oră la 90 g sau chiar mai mult;
- am introdus cofeina în curse și am învățat să aleg momentul cel mai bun pentru a beneficia la maximum de efectul pe care îl are cofeina asupra efortului depus;
- am învățat cât de important este să nu sar peste alergările ușoare;
- am grijă să mă hidratez mai bine nu doar în curse sau antrenamente, ci și în timpul unei zile normale.

03 PROGRESUL

- Înainte să mă antrenez cu TRA aveam indexul UTMB 604 și am crescut, în mai puțin de 2 ani, la indexul UTMB 735.
- Nu alergasem niciodată un ultramaraton înainte de colaborarea cu TRA, iar după câteva luni de antrenamente structurate am reușit să câștig unul dintre cele mai grele ultra din țară – BUT 88K.
- De când mă antrenez cu TRA, aproape fiecare cursă se termină cu un rezultat de podium la open sau la categoria de vârstă.
- De când am început colaborarea cu TRA, alergarea a devenit un stil de viață, nu mai este doar o pasiune.
- Împreună cu TRA am participat deja la două campionate naționale, iar la naționalele de ultra am ieșit vicecampioni pe echipe, alături de alți 3 atleți buni din club.
- Mi-am setat PB-ul la maraton sub 3 ore (2h56m), deși alergarea pe trail e cea care mi se potrivește cel mai bine. Asta demonstrează că progresul din ultimii 3 ani m-a ajutat să pot face tranziția de la trail la asfalt în doar câteva săptămâni de antrenamente specifice.
- Sunt mult mai disciplinat de când mă antrenez cu TRA.



Foto: Lucian Bălaşcu

Ionce Florin

458 → 661

ITRA INDEX

„E despre a te regăsi în mișcare și a te bucura de drum, chiar și atunci când e greu."

01 MĂREȚIA

Pentru mine, măreția în alergare nu stă în podiumuri sau recorduri. Stă în momentele în care alegem să nu ne oprim, în lupta cu propriile limite, în satisfacția care apare după efort. E despre a te regăsi în mișcare și a te bucura de drum, chiar și atunci când e greu.

02 PAȘII

În primul rând, mi-am schimbat complet stilul de viață. Am început să mănânc mult mai sănătos, am învățat importanța macronutrienților și am ajuns să „filtrez" destul de ușor mâncarea potrivită pentru mine. Începând cu 2023, am implementat și un protocol pentru a-mi îmbunătăți somnul: mă culc și mă trezesc aproximativ la aceleași ore, dormind în jur de 7-7,5 ore pe noapte. Înainte, programul era haotic și resimțeam constant oboseala, chiar dacă volumul de antrenament era mai mic.

Pe partea de antrenament, pot spune că nu mai fac aproape nimic ca înainte. Am trecut de la a mă antrena „după ureche" la a urma un plan structurat, bine definit și periodizat, care se aliniază atât cu obiectivele mele, cât și cu programul zilnic. Am învățat cât de importantă este recuperarea: fac stretching în fiecare seară, mă încălzesc înainte de fiecare alergare și consum o băutură sau o gustare de recuperare după fiecare antrenament.

La capitolul competiții, am învățat să-mi planific cursele în detaliu. Îmi pregătesc un plan clar de cursă, știu când și cum să consum gelurile și apa și îmi estimez timpii de trecere prin punctele de alimentare. În timp, am reușit să-mi „antrenez" și stomacul — am trecut de la a nu consuma niciun gel la semimaraton la a tolera 90-100 g de carbohidrați pe oră, timp de 15-20 de ore sau chiar mai mult.

03 PROGRESUL

- ITRA Index: 458 → 661
- 10 km PB: 44:39 → 38:00

Cel mult alergasem curse de semimaraton; între timp am reușit să alerg 6 maratoane pe plat (2:59:04, pace 4:15/km, comparativ cu 4:28/km pe 10 km înainte), dar m-am orientat mai mult spre cursele montane, unde am reușit inclusiv să alerg 172 km cu 1000 m diferență de nivel pozitivă la UTMB sau să împart podiumul cu Robert la Bucovina Ultra Rocks, proba de 88 km.

Sigur, nimic nu se întâmplă peste noapte și, deși acestea sunt realizările mele din primii 5 ani de alergare, după doar câteva săptămâni culegeam deja roadele colaborării cu Robert.



Foto: Andrei Prada

Ibănescu Bogdan

650 → 782

INDEX UTMB

„De multe ori, recuperarea este cel mai bun antrenament."

01 MĂREȚIA

„Champions are made, not born"...

Regula nr. 1: „hard work beats talent".

02 PAȘII

Colaborarea cu TRA mi-a adus mai multe beneficii:

- O structurare mult mai clară și mai bună a antrenamentelor și a competițiilor.
- De multe ori, recuperarea este cel mai bun antrenament.
- Am mereu o părere avizată și pertinentă din partea antrenorului meu și primesc sfaturi din experiența acestuia, atât în curse, cât și în viața de zi cu zi.
- Alergatul a fost doar un hobby; acum este un stil de viață și asta se vede în tot ceea ce fac.
- Alimentația este o parte foarte importantă a planului de cursă.

03 PROGRESUL

Chiar dacă începusem să fiu pe podiumuri la curse, nu eram 100% satisfăcut de cum performam, mai ales în concursuri, iar după acestea recuperarea era una destul de lungă.

Indexul meu UTMB era în jur de 650, iar acum am ajuns la 782.

La prima testare, fix când am început colaborarea, am avut un test de 10 km cu un timp de 34:45. Acesta a fost singurul mai relevant. Acum am recorduri personale:

- 5 km: 16:16
- 10 km: 33:38
- 21 km: 1h15
- 42 km: 2h34

Menționez că în 2024, la primul maraton, am realizat 2h38m53s, iar în 2025 am îmbunătățit timpul cu aproape 5 minute.



Foto: Andrei Bălăşanu

Dane Alexandru

49:56 → 44:19

PB 10K

„The magic you are looking for is in the work you are avoiding."

01 MĂREȚIA

Am un citat care îmi place: „The magic you are looking for is in the work you are avoiding."

02 PAȘII

Transformarea a început din momentul în care am adoptat alergarea ca stil de viață și aceasta a ajuns pe lista priorităților zilnice. Las mai jos câteva lucruri pe care nu le știam în momentul în care am început colaborarea cu TRA:

- stabilirea obiectivelor, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung → încă de la început am știut că vreau să alerg ultra, însă în momentul acela nu știam ce e UTMB, iar dacă mă întrebai de Kilian, îți spuneam că joacă la PSG. Doi ani mai târziu, voi alerga la LUT cursa de 80k;
- structura antrenamentelor și respectarea lor cu strictețe: super importante au fost antrenamentele de forță și cele în care am introdus diferența de nivel;
- importanța echipamentului (faptul că am început să arăt ca un alergător a contat enorm) → echipamentul potrivit este unul dintre factorii care m-au ferit de accidentări: alegerea echipamentului potrivit, dar și momentul în care trebuie să renunți la echipamentul uzat;
- alimentația și hidratarea în timpul cursei → 80 g de carbohidrați/oră, câte un gel la fiecare jumătate de oră;
- carb loading-ul dinaintea cursei → încep cu 2-3 zile înaintea cursei și consum 10 g de carbohidrați pentru fiecare kilogram de masă corporală pe zi; pentru crampe, în afară de antrenament, ajută 2-3 grame de sodiu cu o zi înaintea cursei.

03 PROGRESUL

PB-uri înainte și după TRA:

- 10k: de la 49:56 → 44:19
- 21k: de la 1h53 → 1h42
- 42k, primul maraton pe șosea, alergat la 6 luni de la începutul colaborării cu TRA → 3h54 (MIB)
- 40k, primul maraton de trail → 5h47 (Brașov Marathon)
- Azuga Trail Race: 2023 → 3h30 vs. 2025 → 2h44
- STR: 2024 → 3h04 vs. 2025 → 2h38



Pantea Miruna

4:17 → 4:02

PACE LA CROS

„E aer de toamnă, mâini reci iarna, miros de dimineți de vară și o altă modalitate de a vizita un oraș."

01 MĂREȚIA

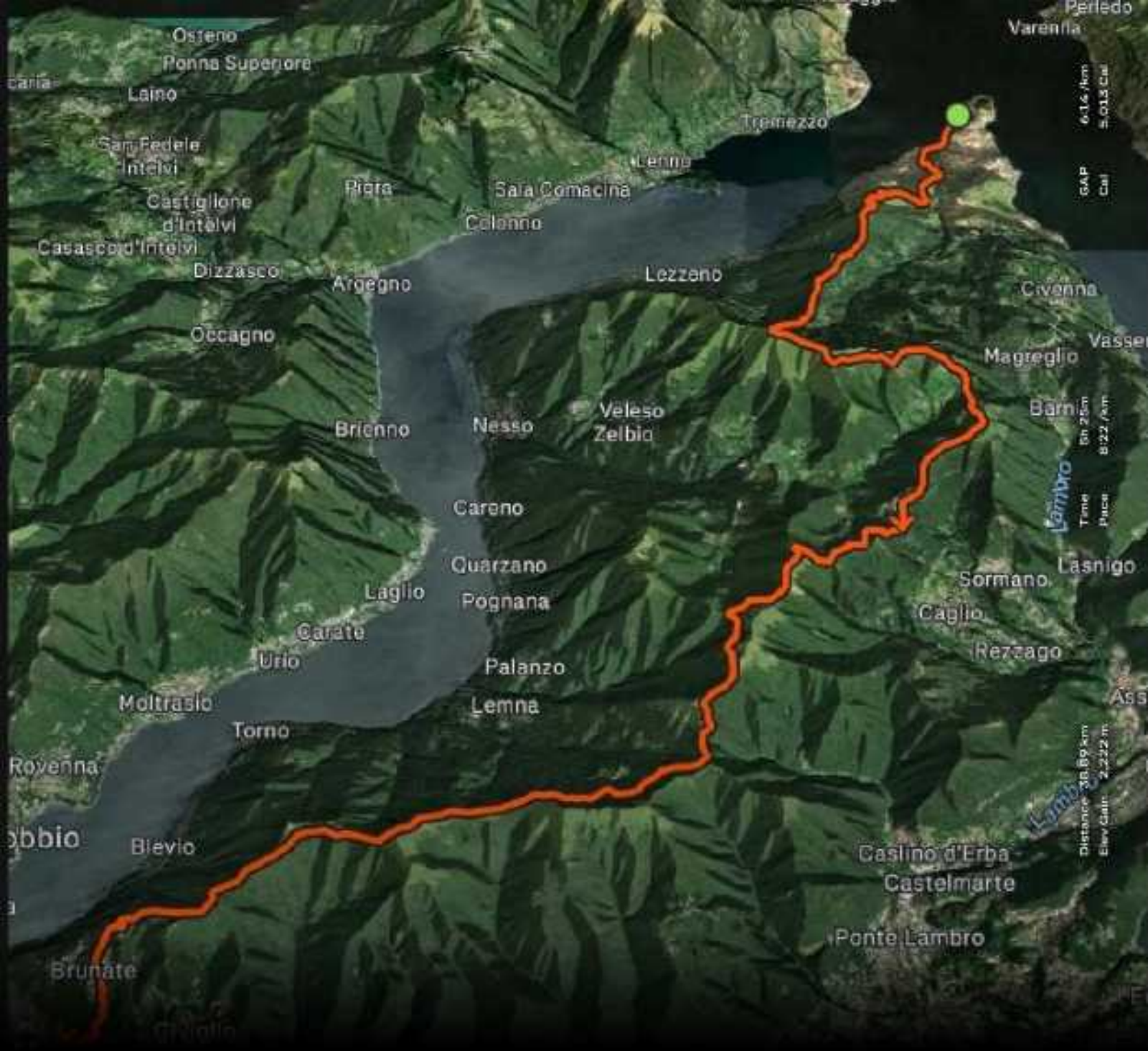
Simplul fapt că pot alerga. După accidentarea pe care am avut-o la schi, urmată de o operație de LCA, am simțit cumva că am luat-o de la zero cu alergatul. Atunci credeam că nu va mai fi niciodată la fel, că trebuie să mă adaptez la situația actuală, dar am realizat că, atunci când îți dorești ceva cu adevărat, nimic nu e prea greu. Alergatul, pentru mine, e libertate, e putere. E aer de toamnă, mâini reci iarna, miros de dimineți de vară și o altă modalitate de a vizita un oraș.

02 PAȘII

Am început să fiu mai temperată în alergare, mai organizată, și m-am focusat mai mult pe întărirea musculaturii. Cred că elementul-cheie a fost să am pe cineva care să mă ajute să am un plan de alergare după care să mă ghidez.

03 PROGRESUL

Înainte de operație, pace-ul maxim scos la un cros a fost de 4:17, iar acum (după 6 luni) a fost de 4:02. În plus, simt că pot alerga distanțe mai mari fără să simt oboseală intensă. Înainte de TRA nu avusesem deloc contact cu partea de trail, pe care am descoperit-o vara aceasta. Am participat la 2 competiții (Via Transilvanica – elevație 733 m, pace 5:55, locul 3 la categoria de vârstă, și Făget Tour – elevație 645 m, pace 5:27, locul 3 la categoria de vârstă). Mulțumesc pentru tot ajutorul! :)





STRAVA

Distance	38.89 km
Elev Gain	2,222 m
Time	5h 25m
Pace	8:22 /km
GAP	6:14 /km
Cal	5,013 Cal

Anatomia unei zile de alergare

20 cadre · 09.56 → 19.50 · Como
în ordinea în care au fost făcute


01 · 09.56


02 · 09.34


03 · 09.57


04 · 12.07


05 · 12.28


06 · 14.11


07 · 14.35


08 · 14.35


09 · 14.51



10 · 14.51


11 · 15.20


12 · 15.25


13 · 15.36


14 · 15.47


15 · 16.19


16 · 17.10


18 · 17.09


17 · 17.09


19 · 17.12


20 · 19.50

Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine



Foto: @leunfer

Cuvântul fondatorului | Robert Hajnal

Cornel Sava și Andreea Giuclea

Robert Hajnal

Editor's note

Contează momentul vieții în care ești, spune Robert Hajnal despre cum evoluează obiectivele, motivația și răspunsul unui atlet de performanță la întrebarea: „De ce faci ceea ce faci?"

StoryTrailing® Newsletter by Diferență de Nivel

Când am auzit prima dată de Robert Hajnal, urcam spre Vârful Pietrosul Călimani. În august 2018, eram în drumeție cu Școala de Mers pe Munte, un proiect al celor de la Tășuleasa Social, și l-am întrebat pe unul dintre instructori: „Cine e cel mai bun ultramaratonist de la noi?"

Trei săptămâni mai târziu, Robert punea România pe harta mondială a alergării de lungă distanță. Trecea linia de sosire pe locul 2 la UTMB, cel mai important ultramaraton montan din lume. Atunci a primit și porecla care a rămas legată de numele lui, Power Pants, după ce comentatorul transmisiunii live, Keith Byrne, l-a văzut trecând linia de sosire în pantaloni lungi, după o cursă marcată de frig și condiții dure.

Se spune că nu e bine să îți cunoști eroii, dar realitatea mi-a demonstrat că această expresie nu este universal valabilă. În 2021, am avut ocazia să primesc sfaturi direct de la Robert pentru primul meu maraton montan, iar de atunci am rămas în academia lui, unde am învățat că performanța se construiește, înainte de toate, cu foarte multă disciplină.

- CORNEL SAVA

Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine

TEXT DE ANDREEA GIUCLEA

Acum opt ani, Robert Hajnal trecea linia de sosire a celui mai mare ultramaraton montan din lume, zâmbind obosit după cei 170 de kilometri alergați în 21 de ore, 31 de minute și 37 de secunde prin Alpi, cu tricolorul într-o mână și salutând cu cealaltă spectatorii din Chamonix, și simțea că e invincibil. Că orice vis e realizabil.

Acum, privește imagini din acea cursă care i-a schimbat în mai multe feluri traiectoria pe ecranul unei săli de conferințe din București, deasupra căreia se simte cum plutește un val de emoție. Deși probabil toți alergătorii din cameră cunosc și ei bine imaginile, când le revăd zâmbesc larg, ridică telefoanele să filmeze, iar la final îl aplaudă cu căldură.

Acum opt ani, după ce a terminat pe 2, cea mai bună clasare a unui român din istoria UTMB, a vrut să arate că nu a fost un accident. Acum, simte că nu mai trebuie să confirme sau să dovedească ceva, și vrea să le transmită acest mesaj și celor din sală. Nu le vorbește despre secretele succesului său, ci le spune cum, de când a devenit tată, a înțeles mai bine ce înseamnă iubirea necondiționată, să fii suficient fără să trebuiască să îndeplinești nicio așteptare, lucruri pe care ar fi vrut să le audă și ei mai des.

Contează foarte mult momentul vieții în care ești, spune despre felul în care evoluează ambițiile, motivația, răspunsul interior al unui atlet de performanță la întrebarea: „de ce faci ceea ce faci?". Iar el, la 37 de ani, după ce și-a îndeplinit mare parte din wishlistul sportiv, simte că nu mai are aceeași motivație și disponibilitate de a plăti costul marii performanțe, dar nici aceeași nevoie de a demonstra, de a primi validare exterioară. „Poate să fie contraproductiv, că nu mă mai antrenez atât de mult, nu mai țintesc atât de sus, dar poate să fie și relaxant. I've let it go, cumva."

Deși sportul a făcut mereu parte din viața lui – a jucat fotbal în copilărie și liceu –, a început să alerge în timpul Academiei Forțelor Terestre. Făcea câte trei kilometri de înviorare zilnic și era printre puținii care mergeau de plăcere. Avea un coleg de cameră, Alin, care alerga mai mult, 5-6 kilometri, și era scutit de la ore pentru că făcea parte din lotul de atletism. Robert a descoperit atunci ceea ce numește un „hack al vieții", un fel de rețetă secretă: „Vreau să-l bat pe Alin la alergare", și-a zis, „ca să intru în lotul de atletism și să lenevesc și eu mai mult."

Cu Alin a început să meargă la competiții de alergare montană, în 2012. La prima cursă, nu știa ce înseamnă diferența de nivel. La Retezat Sky Race (pe atunci Retezat Trail Race), care avea 28 de kilometri și 2300 m diferență de nivel, a ieșit pe 17 din 34 de participanți. A terminat în cinci ore și i s-a părut foarte greu, și când a primit un pliant care promova o cursă de 90 de kilometri în Bucegi (Marathon 7500), și-a zis că niciodată nu o să facă chestia asta. Mai târziu, a câștigat-o de trei ori.

Ca locotenent în Brigada 2 Vânători de Munte, alergarea montană era și o oportunitate să cunoască mai multe grupe montane din țară. Tot în 2012, a fost la un semimaraton la Ciucaș X3, unde a văzut că există și o cursă de 100 de kilometri. Și-a propus să participe anul următor, ca o provocare, și a câștigat. Era primul său ultramaraton și a înțeles că e nișa de alergare pe care vrea să se concentreze, mai ales că îl câștigase fără o pregătire adecvată. Venea după o călătorie de o lună cu trenul prin Europa, în care alergase în fiecare oraș câte 20 de kilometri, după seri petrecute în club, și s-a întrebat unde ar ajunge dacă și-ar lua pasiunea în serios. Simțea că cei mai buni din lume se antrenează mai bine și a vrut să se compare cu ei. S-a documentat să vadă care e cea mai populară cursă din lume și și-a propus să ajungă în top 10 la UTMB, indiferent cât timp i-ar lua.

Nu câștigase nici acel prim ultramaraton din întâmplare. L-a ajutat rezistența fizică din timpul pregătirii militare. L-a ajutat că alerga

Cortesia lui Robert Hajnal



Conținut furnizat de | Robert Hajnal

Robert Hajnal la prima sa participare la o cursă de alergare montană: Retezat Trail Race 2012 Foto: @extremeromania.ro, Flo adventure

cu rucsacul plin, o metodă modernă de pregătire care acum știe că se numește Muscular Endurance, pe care o făcea zilnic în armată, fără să știe cât de benefică e. Ca instructor sportiv și căpitan al echipei, făcea planul de antrenament și se antrena în fiecare dimineață cu atleții pentru competițiile militare, și uneori făcea încă un antrenament după. L-a ajutat și rezistența psihică, capacitatea de a îndura disconfortul. „Dacă ai avut parte de adversitate de mic, de-a lungul vieții, poți să accesezi locul ăla și să-l folosești."

L-a ajutat și că s-a documentat și a știut și cum să capitalizeze ce crede că le lipsea atleților de atunci: un plan de cursă, un plan de nutriție, cunoașterea traseului.

„Alergând atât de mult timp, ai nevoie de calorii, am știut că asta e cheia. Nimeni nu consuma suficienți carbohidrați, asta am aflat că e combustibilul optim. Știam de apă, de hidratare, știam de electroliți, care încă sunt a thing acum."

În următorii ani, a câștigat și a stabilit recorduri la toate ultramaratoanele din țară, iar în 2015 a început călătoria UTMB cu cursa CCC, unde s-a clasat pe 9. În 2017, a alergat prima oară cursa de 170 de kilometri, dar a abandonat. Și-a analizat greșelile și a pus pe hârtie ce putea face mai bine în viitor: nu se îmbrăcase adecvat pentru cât de frig era, nu mâncase suficient, nu se antrenase noaptea, nu făcuse un efort de 20 de ore înainte. În 2018, a primit aceleași condiții, aceleași reguli ale jocului și, de data asta, a fost pregătit. S-a îmbrăcat mai gros, a mâncat mai mult, s-a antrenat mai mult, a făcut o cursă de 24 de ore la Mureș înainte, și-a luat concediu și a mers cu 20 de zile înainte să vadă traseul, pe care l-a parcurs de două ori.

La final, când a trecut linia de sosire din Chamonix în aplauzele spectatorilor, zâmbind obosit cu tricolorul în mână, a simțit că poate face orice în viața asta. Dacă îl întreba cineva dacă crede că ar putea fi astronaut, să meargă cu Artemis II în iunie-iulie în 2026, ar fi zis: „Care-i planul?".

„În același timp, mi-am văzut un vis îndeplinit și am concluzionat că e o amintire pe care o voi păstra cu mine toată viața. Și dacă voi uita un pic, am un clip pe YouTube de 8 minute la care pot să dau play."

Acel loc 2 a schimbat mai multe lucruri în viața lui. I-a adus atenția publicului și a sponsorilor, colaborări cu branduri ca Altra și Uglow și posibilitatea de a renunța la postul din armată ca să încerce să-și fructifice potențialul, antrenându-se mai mult, mergând în cantonamente, punând stăpânire pe timpul lui.

I-a adus și următoarea provocare: să arate că nu a fost o întâmplare. În 2019 se simțea în cea mai bună formă fizică, dar a abandonat din cauza deshidratării. A alergat o bună bucată fără apă, dar când a ajuns la altitudine și s-a făcut cald, a simțit nevoia să se întindă și să se odihnească. Când s-a oprit, la kilometrul 140, era pe 3.

E bine să știi când să renunți și, pe moment, s-a scuturat de dezamăgire spunându-și că va reveni anul următor. Dar acum, privind în urmă, se împacă mai greu cu astfel de momente, pe care le vede ca oportunități ratate. Acum, când se gândește că după o oră era încă în top 10 și îi vedea pe cei care-i depășeau cât de încet merg, i se pare ușor să-și spună că trebuia doar să continue să se miște, să alerge un pic mai tare.

Nu crede că mai multe clasări în top ar fi schimbat în mod real ceva. „Doar pentru ego-ul meu. Pentru mândrie. Pentru CV." Are, oricum, multe motive de mândrie – printre care și un loc 1 la Istria și Julian Alps, un loc 2 la Lavaredo sau participarea la Western States, prima cursă de 100 de mile din lume –, dar crede că despre asta e sportul de performanță, dacă ești onest cu tine: despre a arăta că ești acceptat de ceilalți. „Și de asta ai nevoie să umpli constant sacul de validare. E o validare exterioară, dar îți umple ceva interior." În cazul lui, acel gol e o nevoie de atenție pe care n-a primit-o la momentul când avea nevoie, în adolescență, când părinții lui au divorțat.

E o nevoie de a fi văzuți pe care o avem cu toții, iar el simte că prin sport a fost văzut, la momentul potrivit. Cu fiecare competiție, cu fiecare interacțiune, cu fiecare conversație. Mai mult, a avut un rol important în dezvoltarea fenomenului pe plan local, iar asta se simte și în respectul și admirația cu care îl privesc ceilalți alergători, cum îl ascultă, îl aplaudă și vorbesc despre el. Se vede în comentariile livestreamului cursei sale din 2018, pline de mesaje de mulțumire pentru mândria, emoția și motivația pe care a adus-o. Se vede în toți cei pe care i-a inspirat să-i urmeze, pentru că le-a arătat că e posibil.

„A fost unul dintre cele mai frumoase momente din trail-running-ul românesc", crede Radu Restivan, care a terminat și el ultramaratonul UTMB în 2024. Dincolo de rezultatul personal al lui Robert, spune el, toată piața din România a avut de câștigat:

„Sunt anumite momente pe care trebuie să le apreciem super mult când se întâmplă și să profităm din punct de vedere al vizibilității, bugetelor de momentele respective, când sunt toate camerele pe noi. Pentru că e foarte greu, mai ales pentru o piață mică precum România, noi nu contăm pe harta brandurilor. Astfel de momente, cum a avut Robert, și tot ce a urmat cu Altra – e foarte important că un atlet român a ajuns acolo, că a fost în team roosterul unei echipe globale. Și mă bucur că 2018 a fost pentru Robert boom-ul ăsta, pentru că avea nevoie, și noi ca piață, aveam nevoie de asta."

Pe Robert îl bucură mult acest ecou, pe care nu îl conștientiza la început. Pentru că își dorea să folosească experiența pe care a adunat-o pentru a-i ajuta și pe alții să-și depășească limitele, în 2016 a fondat TrailRunning Academy, care în 2024 a devenit club sportiv.

Locul 2 l-a adus în atenția publică, dar locul 9 obținut în 2022, tot la UTMB, i se pare mai relevant. E momentul la care se întoarce când se gândește că a fost acolo, printre cei mai buni, pe același podium cu nume ca Jim Walmsley sau Kilian Jornet. „Fix ce-mi doream la Ciucaș, când am câștigat primul ultra din țară."

Însă și când a ajuns în Chamonix pe 2 sau pe 9, și când a ajuns pe 49 (2021) sau pe 69 (2024), satisfacția a fost asemănătoare. Pentru că important e, în primul rând, că ajungi la finish, le-a mai spus celor din sală. „Sincer, obiectivul tuturor atleților ăsta ar trebui să fie, și François D'Haene zice că: vreau să ajung din nou în Chamonix cât de repede posibil. Acum, că vin în primii zece sau câștig, e un mare bonus. Dar când ajungem acolo, trăim aceleași emoții și sentimente."

Dincolo de validare, răspunsul la întrebarea „de ce faci ce faci?" e și pentru că e o cale de a-ți arăta ție că poți să faci lucruri grele; pentru momentele de singurătate și dialogul intern care te ajută să te cunoști și să evoluezi; pentru că mâncarea e mai gustoasă după un astfel de efort. Pentru că asta e calea pe care ai ales-o și la care ai devenit bun. Pentru că devine parte din cine ești. Se suprapune cu jobul tău, cu pasiunea ta, e ceea ce te definește. Iar în perioada aceea, dacă îl întreba cineva cu ce se ocupă, răspundea zâmbind că e alergător, gândindu-se că nu există job mai awesome.

Într-o cursă, există mai multe puncte în care faci un update al obiectivului. Îți spui întâi: „Ok, nu mai fac record de cursă." Apoi: „Ok, nu mai câștig." „Ok, nu mai intru în top 3." După care, miza devine despre supraviețuire. Vrei să se termine.

A simțit asta în 2024 la Western States, una dintre cele mai prestigioase și competitive ultramaratoane, unde concurează anual doar 369 de alergători. După o perioadă în care s-a gândit doar „ce cald e" și „nu se mai termină", undeva la kilometrul 120 a făcut un reframing și și-a zis: „Băi, dar eu șase luni, un an de zile mi-am dorit momentul ăsta. Și momentul ăsta e unic. Cine știe, dacă o să-l mai repet, sunt aici sub soarele californian, sunt doar 260 de alergători, mi-am dorit atât de mult. Hai să îmi doresc să nu se termine. Hai să ajung la finish, că voi fi finisher!"

Asta l-a ajutat să ajungă la final, pe locul 39, cu un sentiment de împlinire și recunoștință în loc de dezamăgire. „Și așa, știu că mă voi întoarce la Western States și voi lupta pentru îmbunătățirea timpului. Nici la UTMB n-am ieșit pe 2 din prima."

I-ar plăcea să se întoarcă, dar nu e un obiectiv. Un obiectiv ar fi să bifeze patru dintre cele mai prestigioase și extenuante ultramaratoane de 100 de mile din lume: Western States, UTMB, Hard Rock și Diagonale des Fous. A participat la două dintre ele și, deși simte că nu mai are aceeași dispoziție la suferință ca în trecut, nu ia în calcul posibilitatea de a nu reuși. „Nu există să nu reușesc. Ține doar de timp și de context. Pentru că eu voi face alergare și la 60 de ani. Nu mă văd nefăcând asta, nu văd ce s-ar putea întâmpla în viața mea."

Faptul că e alergător nu se schimbă; ce se schimbă e momentul vieții în care se găsește și ce e dispus să ofere înapoi alergării. Cât e dispus să suporte adversitatea. Știe că magia pe care o caută stă în munca pe care o evită; cum spune un citat faimos pe care l-a primit de la un atlet pe grupul Academiei. Cunoaște bine magia, a trăit-o, îi știe gustul. Dar știe și ce e în spatele ei. „Sincer, mi-ar plăcea să fiu din nou în top 10, dar știu cantitatea de efort investită și poate să fie o scuză până la urmă, dar știu de ce e nevoie și nu știu dacă vreau să depun din nou acest volum de muncă. Știu ce am de făcut. Știu costul muncii. Și nu știu dacă vreau să-l plătesc."

Dar poate să participe cu această dorință și să vadă ce-i oferă ziua. Poate să alerge nu doar ca să umple un gol, ci ca să fie mândru că încă reușește să facă asta cu pasiune. Și poate să facă un update obiectivului, la fel ca în cursă. „Să-mi scad obiectivele mele standard competiționale. Să termin, să

Cristina Teodorescu | Robert Hanai



Cuvântul fondatorului | Robert Hajnal

Robert Hajnal pe podiumul UTMB 2022, alături de nume care au scris istorie în trail running: Kilian Jornet, Mathieu Blanchard, Tom Evans, Jim Walmsley și Zach Miller.

bilez, să fac poze dragute și să scriu despre experiența asta."

„Dintotdeauna am fost dornic să termin cursa și să am experiența, cred că 98% din experiență e să termin o cursă. Restul de 2% poate să fie podiumul sau altceva. Și până la urmă, nimeni nu știe cine a câștigat UTMB în 2016, poate trei oameni. Dar poți să zici că ești finisher."

Iar cel mai important, a înțeles între timp, e pe cine ai alături la linia de sosire. Dacă îl întrebi care sunt cele mai frumoase momente din călătoria sa, răspunde fără să ezite că sunt cele pe care le-a împărțit cu soția sa, Maria. Că cel mai mândru e că a fost văzut de ea, că locul 2 de la UTMB a fost hookul care i-a atras atenția, că a avut susținerea ei la competițiile importante; în Lavaredo, în Thailanda, unde a obținut calificarea la Western States, sau la cursa de sub soarele californian. „Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine și să fie acolo."

E, poate, cel mai important hack pe care vrea să-l dea mai departe. Contează în ce moment al vieții ești, dar mai ales cine e lângă tine.

Așa că pe scena RunSummit, în fața sălii pline de alergători, când moderatorul Adi Bulboacă îl întreabă dacă nu se teme că-și va pierde motivația pentru alergare, dacă se definește ca alergător, răspunde puțin diferit decât acum câțiva ani:

„Mă definesc ca om. Tot ceea ce facem noi aici este, de fapt, un layer pe care îl adăugăm egoului nostru. Da, mă ocup foarte mult de alergare zi cu zi, de acest layer, dar dacă ar fi să se întâmple să nu mai pot să fac asta, sigur mi-aș acoperi egoul cu altceva, sau poate aș trăi fără niciun înveliș și aș găsi altceva unde să-mi canalizez energia, poate să fiu un ghid bun pentru alți alergători la început de drum. Sunt și alergător, să zic așa, dar cred că pot să fac mai multe."

Cel puțin, àsta e punctul din călătorie în care se găsește acum. „Cine știe, poate voi mai adăuga un layer în 2-3-5 ani."

Articol apărut în newsletterul StoryTrailing by Diferență de Nivel. Cuvânt înainte de Cornel Sava. Text de Andreea Giuclea.

StoryTrailing by Diferență de Nivel este un newsletter de tip long-form cu povești despre comunitatea de trail running din România. Este locul unde lăsăm în urmă zgomotul rețelelor sociale pentru a face loc poveștilor bine documentate și scrise pe îndelete.

Ideea acestui newsletter a apărut din dorința de a umple un gol în spațiul media din România. Un loc lăsat liber, pe care prea puțini l-au abordat cu răbdare. Așa că am decis să-l construim noi, pas cu pas, ediție cu ediție, alături de cei care simt la fel.

Scanează și citește StoryTrailing
storytrailing.substack.com









Robert Hajnal trecând linia de sosire la Istria 100, Julian Alps, Lavaredo Ultra Trail și WSER.



„Ai nevoie de o singură persoană care să creadă în tine și să fie acolo."

— ROBERT HAJNAL

CHIANG MAI

Rivalistic

RIVALUL EȘTI TU

Aleargă pentru tine. Concurează pentru comunitate.

Campionatul în care fiecare sosire contează pentru echipa ta.
Comunitățile de alergare se întrec pe tot sezonul, cursă cu cursă.

Începe sezonul →

rivalistic.com
Scanează și înscrie-ți comunitatea

TRAILRUNNINGACADEMY.COM

FOTO: CORNEL POCHIU



TRAILRUNNING ACADEMY

Vrei să alergi cu noi?
Scanează codul și devino membru.

Cu codul **andale15** ai 15% reducere la prima plată.

trailrunningacademy.com/fii-membru