**Între vis(ul) și......realitate(a) unui triatlonist amator**

**(povestea unui ultramaraton caritabil sau visul unei zile de vară)**

 Mă numesc Ionuț Țandără, am 48 de ani, sunt profesor de limba franceză, cu o vechime de 26 de ani la catedră și fiziokinetoterapeut la Kineto Tri Motivation SRL. Pasiunea mea pentru sport a început în 2012, când am luat contact cu lumea triatlonului la Mamaia, unde am participat la proba sprint (750m înot, 20km bicicletă și 5 km alergare). De atunci, au urmat 13 ani de evoluție, de dezvoltare, de cunoaștere, în care zecile de competiții au construit sportivul de azi.

Podiumurile și clasările în topul competițiilor la nivel național mi-au permis achiziția unor competențe necesare obținerii titlului de campion național al Circuitului de Triatlon Cross din anul 2024, la categoria 45-49 ani. Motivația, încrederea și speranța că pot să mă dezvolt armonios cu ajutorul sportului au generat dorința de a mă autodepăși și dincolo de rezistența obișnuită a omului. Astfel, am abordat cursele de anduranță, cele care îți arată cu adevărat cine ești, cum tolerezi oboseala și până unde poți să împingi limitele organismului uman. Triatlonul pe distanțe lungi sau semilungi, cum este halfironmanul, m-a atras ca un magnet și mi-a demonstrat că pregătirea minuțioasă pe toate palierele (fizică, psihologică, nutrițională, emoțională) este cheia către succes.

Dintre probele componente ale acestui sport minunat care are o dezvoltare exponențială în ultimii 25-30 de ani la nivel mondial, alergarea poate transforma triatlonistul în înger sau demon. Este nevoie de antrenamente susținute, de strategie pe termen mediu/scurt și de colaborare cu diverși specialiști în domeniu pentru a nu supraîncărca organismul. Astfel, am ajuns să cochetez cu probele lungi (semimaratoane, maratoane, alergări montane, ultramaratoane), iar alegerea ultramaratonului de la Reghin pe parcursul a 24 de ore, drept cursă regină, a venit în mod automat.

Orașul din inima Transilvaniei a organizat în acest an ediția a 3-a a Festivalului Internațional de Ultramaraton – Transylvania 6 Days. Distanțele stabilite au fost create în funcție de numărul de ore: 144 (6 zile), 72 (3 zile), 48 (2 zile), 24h și 12h. Au participat sportivi din România, Elveția, Franța, Grecia, Letonia, Cehia, Ucraina, Israel și Polonia.

Personal, am ales cursa de 24h, în mare parte ca dorință de a repara un neajuns din 2023, când am abandonat aici la km 67. Alt imbold a fost acela de a-i susține pe elevii Clubului de robotică AI Citizens de la Colegiul Național ”Al.I.Cuza” din Focșani. Prin participarea mea am dorit ca sponsorii să doneze anumite sume în contul Asociației Progres și Inovație prin Educație Continuă, cea care se află în spatele proiectului cuzist.

Pe scurt, povestea arată în felul următor:

- am alergat 24 de h și m-am bucurat alături de ultramaratoniști din țară și din străinătate;

- am dat piept cu canicula de peste 40 de grade Celsius și am suferit;

- am îndeplinit obiectivul, acela de a atinge 100km, chiar l-am depășit cu 5km;

 - am ocupat locul 8 la general și locul 7 la masculin din 15 participanți;

- am verificat un nou plan de nutriție pus la punct de nutriționist Manuela Vasiliu de la Centrul de educație nutrițională NutryManu;

- am depășit bariere fizice și psihologice;

- am reîntâlnit alergători de prestigiu din țară;

- am fost încântat de suportul lui Vlad Lucian Arhire, animatorul acestui eveniment;

- am revenit plin de speranță, mulțumit de performanța din acest an;

- am susținut și voi susține activitatea elevilor de la Clubul de robotică AI Citizens, deoarece aceștia au nevoie de suport financiar pe drumul către marile competiții de profil din România și din străinătate.

Cu prietenie,

Ionuț Țandără

Sportiv amator

Triatlonist și alergător de ultramaratoane