

Non stop!

collecció
annapurna
Cossetània Edicions



Esportista,
bombera
i mare

Emma Roca
Pròleg de Laia Sanz



Col·lecció Annapurna - 4

NON STOP!

Esportista, bombera i mare

Emma Roca

Cossetània
EDICIONS



Primera edició: febrer del 2013

© Emma Roca

Edita:

9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Fotografies de la coberta: Thierry Sabadell i Jordi Canyameres

Fotografies de la contracoberta: Col·lecció d'Emma Roca,
Oliver Vallès i Marta Bacardit

Fotografies interiors: Christophe Aubonnet, Col·lecció d'Emma Roca, Covadonga Cué,
Dani Julián, Jordi Canyameres, Jordi Capdevila, Jose Irun, Marta Bacardit,
Rafa Ruiz, Raúl Comino, Thierry Sabadell, Xavi Llongueras i Wouter Kingma

Assessora lingüística: Cecília Mas

Il·lustracions: Carme Baltà

Disseny de la coberta i del plec de fotografies: Gabriel Pérez

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-114-8

DL T 79-2013





PRÒLEG

Hi ha persones que marquen, que deixen la seva empremta i que brillen per sobre de la mitjana. L'Emma Roca és un d'aquests casos, una dona lluitadora que, per sobre de tot, ha buscat i ha trobat la felicitat en la recerca dels seus propis límits físics i mentals.

Diria que és una de les persones més completes que conec: és capaç de realitzar esforços físics extraordinaris i guanyar competicions tan exigents com el Campionat del Món de Raids d'Aventura o vèncer en triatlons, duatlons i maratons de muntanya; com a membre del grup de rescat dels bombers de la Generalitat té la generositat personal d'arriscar la seva vida pel bé d'altri; ha estat capaç de desenvolupar la seva capacitat intel·lectual al màxim, llicenciar-se en bioquímica i treure's un màster en bioquímica i biologia molecular, i, per si no fos prou, és mare de tres fills.

Sense cap mena de dubte, l'Emma és una heroïna del segle XXI, però és també una icona del triomf de l'inconformisme sobre els convencionalismes socials. Ella va ser forta des de ben jove i va escollir un camí allunyat de la idea de "princesa perfecta", com bé explica en aquest llibre. Va superar els tòpics que estableixen quin ha de ser el paper de la dona i de l'home, i va trencar les barreres tradicionals que estableixen quines són les activitats i aficions que han de seguir uns i altres, i ho ha fet per satisfer el seu neguit, la seva incommensurable vitalitat, no per l'efecte d'un esperit reivindicatiu mal entès.

La seva apassionant història és la d'una persona extraordinària més enllà de la seva condició de dona. És la història d'una lluitadora que va decidir viure la vida amb una inusual plenitud, que ha sabut trobar la felicitat en tot el que fa i que, sense voler-ho ni buscar-ho, s'ha convertit en un exemple a seguir tant per homes com per dones.

LAIA SANZ

*Pilot de raid, guanyadora de tres edicions del Ral·li Dakar
en la categoria femenina, més de deu vegades campiona del món
i d'Europa de trial i campiona del món d'enduro.*



I

HI HAVIA UNA VEGADA UN RAID

—Quiquiriquic!

Em vaig despertar després de dormir com un angelet al llit d'un altre.

Al principi no sabia on era ni què hi feia, allà. La incertesa, però, va durar dècimes de segon. En un moment vaig entendre què em passava: m'acabava de despertar de la cinquena nit de raid. Érem al mig de la província de Lao Cai, dins d'una casa en què ens havien acollit durant la nit.

Davant meu un vietnamita em mirava amb ulls de mussol.

—Hola...

Els meus companys seguien dormint.

Érem al Vietnam, a finals d'abril de l'any 2002, i participàvem en un raid d'aventura.

Els raids d'aventura són competicions multidisciplinàries i, encara que siguin relativament joves (uns vint anys), ja hi ha copa, campionat del món i moltes lligues estatals en diferents països. Van néixer amb el Southern Traverse, el Raid Gauloises o l'Eco-Challenge. Després van aparèixer moltes carreres més: en el nostre país, el Raiverd, el Bimbache o el WIAR; i, en altres llocs del món, l'Elf-Authentic Adventure, el Primal Quest, l'Ecomotion, l'Explore Sweden, el Mild Seven, el Camdex, l'EMA, l'X-Adventures, el Camel Trophy, el Corsica Raid, l'Extrem Hidalgo...

Aquestes carreres m'encanten tot i que són realment molt dures. Són una barreja de molts esports emmarcats en paisatges naturals, idíl·lics, salvatges... que fan fluir l'adrenalina constantment. Entre les moltes disciplines que els componen, podem trobar-hi bicicleta de muntanya, ràfting, canoa, caiac de riu i de mar, escalada, cursa a peu, orientació,



equitació, espeleologia, natació, patins en línia, descens de barrancs, tir amb arc, activitats de corda, esquí de muntanya, progressió en alta muntanya...

En aquestes proves el físic és un factor més a considerar, però no és l'únic. N'hi ha d'altres que poden condicionar, i molt, el resultat, com la força mental i l'estratègia associada a una experiència que amb els anys es va consolidant. La dona és sovint qui marca el ritme que s'ha de seguir, que normalment és el ritme que cal mantenir (ni més, ni menys), perquè són molts dies de carrera i no es podria aguantar una forta velocitat durant tant de temps seguit. Estic convençuda que, si els raids fossin individuals, molt poca gent acabaria i que, si fossin només masculins, acabarien molt més trinxats i hi hauria més abandonaments que ara.

En alguns raids pots portar gent d'assistència, que et dona suport en els punts marcats pels organitzadors. Llavors, quan arribes a un control, et trobes les teves coses a punt en capsos o bosses, amb el menjar organitzat i la bici preparada. Aprofites per menjar, descansar, però no t'hi pots encantar, perquè cada segon que passa és temps que perds i en un raid tot compta!

Cada cop més es tendeix més a no dur assistents. Llavors, quan arribes amb els equips del davant als punts de control per canviar de disciplina o avituallar-te, rarament cuines calent, no menges gaire, amb prou feines dorms i tot es fa molt més dur.

La regla bàsica és simple: partir d'un punt i arribar a un altre passant per una sèrie de controls situats a diferents llocs durant del recorregut. És una progressió *non-stop*, amb una velocitat marcada pel propi equip. Es poden seguir diferents rutes, però cal saber quina serà la millor. Aquí l'orientació hi juga un paper clau.

Els raids acostumen a ser llargs, buscant sempre el límit físic i mental de cadascú. Tu decideixes quan pares, menges, dorms, descances... No és suficient tenir una bona condició física, per sobre de tot és imprescindible demostrar entesa i comprensió entre els membres de l'equip per fer un bon treball conjunt. Cal tenir intel·ligència per organitzar-se i afrontar tot tipus de situacions. Són aspectes vitals saber dosificar esforços, beure molt, ser conscient de les pròpies limitacions i ser hàbil per adaptar-se a condicions heterogènies que acostumen a ser, moltes vegades, adverses. El cansament s'aguditza amb les condicions meteorològiques, la falta de son, la fam i la fatiga. Cadascú ha de trobar la seva pròpia fórmula per avançar i no defallir ni físicament ni mentalment. No és fàcil.

La dona, en aquests raids, hi juga un paper decisiu. És obligatori que n'hi hagi, com a mínim, una per equip. Normalment no és una competició



individual, sinó que s'hi va en equips de quatre o cinc persones. Per tant, els equips són, quasi sempre, tot homes i una única dona.

El raid del Vietnam ha estat la carrera més llarga mai feta: més de 1.000 quilòmetres de recorregut durant nou dies. Jo hi anava amb un equip que no era el meu, es deia Intersport i era francès. Aquell any, el formàvem el Pascal, els dos Michels (el petit i el gran), el Rudy i jo. Era el primer cop que el David (el meu marit) i tot l'equip Buff corria sense mi, perquè inicialment el meu equip no participava al raid i em vaig comprometre amb els francesos. Quan després el Buff va ser convidat a venir, ja no vaig poder desfer el compromís que tenia; em va saber bastant de greu.

Els dies previs al raid van ser tot un cúmul de feina preparant material, menjar, mapes, punts al GPS... Totes les hores que podíem aprofitar, les dedicàvem només a l'organització i a la logística. Són els pitjors dies de la carrera i, a més a més, et fas un tip de menjar, dormir i parlar. Tens la sensació que el cos agafa quilos i necessites alliberar endorfines, et sents com un lleó engabiats. Jo, en situacions així, em poso molt nerviosa. Sé que aviat m'endinsaré en una aventura de molts quilòmetres, on gestionaré, amb el meu equip, els àpats, la son, l'activitat física...; on patiré gana, fred, calor i tindré dies de tot. Alguns els afrontaré amb bon humor i altres, segur que una mica enfadada, frustrada o trista, però, per sobre de tot, intentaré passar-m'ho molt bé fent el que més m'agrada: fer esport envoltada de natura.

Pel que fa al raid del Vietnam, només el fet de ser a la capital del país ja era un privilegi. Sabia que estava vivint un capítol de la meua vida ben diferent de l'habitual. I ho comprovaria a mesura que passessin els dies, molt durs, però plens de moments fantàstics. L'hospitalitat, l'amabilitat i la simpatia vietnamita són extraordinàries, tant que el raid va resultar ser una gran experiència personal, a més a més d'una magnífica aventura.

Hanoi és un caos autèntic de ciutat, amb un soroll abusiu dels clàxons de les motos i dels cotxes. Sembla que l'ordre no existeixi. Travessar els carrers és una prova d'habilitat i risc a l'abast de pocs europeus. Hi ha tanta gent als carrers caminant, en bici, en moto, en cotxe, que una formiga patiria estrès ocupacional! Nosaltres anàvem amb les nostres bicis d'última generació entre els locals. Semblàvem els micos de la pel·lícula: tothom ens mirava, però la gent seguia fent la seva. Entràvem en els encreuaments de carrers com qui vol entrar en un metro ple de gent, anàvem avançant sense quasi ni mirar i els altres ja procuraven no xocar amb nosaltres. L'error és voler esquivar, perquè llavors crees un problema als altres: no saben quina trajectòria faràs en els següents segons i tens molts números



d'acabar malament... És al·lucinant l'ordre que hi pot haver dins el caos aparent. De fet, un noi francès d'un dels equips favorits va ser atropellat, potser per voler esquivar el trànsit, el dia abans de començar, quan travessava un d'aquests mateixos carrers on nosaltres ens fèiem els gallets amb la bici. El seu equip va haver de buscar un substitut d'últimíssima hora.

Per fi van donar el tret de sortida!

Vam començar el raid en ple migdia, amb una calor de nassos, al poble de Bac Ha, tocant amb la frontera xinesa. Vam trigar un dia sencer a arribar-hi amb un autobús atrotinat per camins en molt mal estat. Em molestava força que el raid comencés tan entrat el dia perquè no quedaven gaires hores de llum, que són molt profitoses en cursa. Depeníem d'uns mapes una mica precaris per orientar-nos i no té res a veure avançar de dia o de nit en un lloc que no coneixes. Les dones del poble anaven amb uns vestits gruixuts, tradicionals i autòctons, de color vermell, taronja, groc i blau fluorescent... Quina calor, per favor! En canvi, nosaltres anàvem amb roba fina, estudiada per a l'ocasió, clara de colors i llarga. La nostra pell anava ben protegida amb crema solar, els peus embalsamats amb vaselina i els dits embolicats amb esparadrap.

Vam sortir a poc a poc per fer els primers 100 quilòmetres de caminar. Un passeig... Molts equips van sortir corrent, però això era una bogeria, perquè quedaven molts dies i calia moderar esforços i evitar acumular, des de bon començament, àcid làctic, el compost químic derivat de cremar la glucosa en un esforç d'alta intensitat i sense oxigen. La calor atacava i el tresc es va començar a fer llarg. Quatre hores després de començar, el Pascal va parar a canviar-se els mitjons. En portava uns d'estancs i calents que, per una part, no deixaven entrar gèrmens, però, per l'altra, li van rebullir els dits dels peus i li van provocar algunes ferides. Jo també portava aquests mitjons; de moment m'anaven bé, però tenia el turmell esquerre dèbil d'una torçada un dia abans de sortir. Ja se m'havia tornat a torçar més d'un cop només començar i em feia molt mal. Caminava més concentrada que mai per no fer el gest del dolor i perquè sabia que encara quedava un camí molt i molt llarg. La ment ja havia començat a treballar de valent!

Va arribar la nit i amb ella una tempesta de por: en menys de trenta minuts vam quedar totalment xops i, fredolica com sóc, vaig començar a tremolar. El fred i jo no érem gaire amics! Sort que cap a la mitjanit vam decidir parar a dormir en una casa al costat del camí.

La família d'avis que hi vivia es va despertar (els vietnamites van a dormir, com a màxim, a les deu de la nit i es lleven amb les primeres hores de llum, cap a les cinc) i, després de no entendre quasi res del que dèiem, ens van deixar seure al seu llit i ens van preparar un te verd, típic a tot el



Vietnam, com després vaig poder comprovar. Amb el te ens vam cruspí el menjar liofilitzat que tocava, ens vam canviar totalment de roba (portàvem una muda tèrmica de recanvi totalment eixuta) i ens vam estirar sobre unes canyes de bambú alçades del terra.

Em va costar molt adormir-me, estava entre el Michel gran i el Rudy, ben estreta. Hi havia un sol llit per a tots i els vietnamites no són pas de la nostra talla... La dona de la casa, al cap d'un minut d'estirar-nos, ens va buscar una manta i ens va tapar a tots com una mare. Encara li ho agraeixo.

No havien passat ni dues hores que dormíem plàcidament com a xaiets quan va sonar l'alarma. Eren les tres de la matinada. El primer que vaig notar era l'entreuix escaldat. Quina merda de pantalons d'orientació vaig triar per córrer aquell raid: un material molt estudiat, però res de res! Em vaig posar una crema que portàvem, però m'havia deixat la vaselina, que en aquell moment necessitava, amb el material d'assistència, i que m'hagués anat fenomenal. Quins descuits tan inoportuns! En un moment ja estava llesta i, mentre esperava els companys, vaig aprofitar per omplir totes les bosses d'aigua, amb el iode per esterilitzar i les sals minerals per hidratar el cos.

Vam començar el tresc amb la roba encara molla de la tempesta anterior i, en un moment, va tornar a quedar eixuta. Quina calor a les quatre de la matinada! El tresc, que continuava pel riu, se'm va fer interminable. Ja feia estona que m'havia posat els pantalons tèrmics vermells, que en principi eren per dormir o per quan fes fred, perquè el dolor de l'escaldada era insuportable, però m'anaven una mica grans i cada dos per tres me'ls havia d'anar apujant. Estava incubant alguna cosa: em notava malalta, em feia mal tot el cos, sobretot els peus i el turmell, tenia l'entreuix tot escaldat i, a més a més, m'adormia. Estava feta un cromó i només acabàvem de començar!

Vaig demanar un antiinflamatori al Michel gran i, al cap d'una estona, vaig començar a trobar-me millor. Tot i això, tenia el turmell bastant fet pols i no m'agradava com s'estava inflant. Vam arribar a un coll i vam parar a fer un refresc en un petit "xiringuito" que hi havia. És bàsic portar diners a sobre en qualsevol raid, perquè no pesen i se'n pot treure molt a canvi.

Vaig arribar mig plorant a la transició on havíem d'agafar la bici, amb ferides a les cuixes, llavors ja tapades amb gases, i els peus rebullits. Els fotògrafs ens aclaparaven amb les seves fotos. Jo estava d'un humor de gossos. Quan em vaig treure els mitjons va sortir l'aigua bullint, els peus estaven blancs, arrugats, les ungles grogues i les plantes socarrimades! Maleïts mitjons tècnics! Ens vam quedar una hora a menjar i a descansar.



Al tercer dia, després de fer una bici molt llarga des del dia abans i amb moltes hores de nit, vam decidir dormir una hora en el punt de transició, a partir del qual començaríem de nou a caminar, cosa que no em va fer gaire gràcia... Sort que no era un tram massa llarg i ens va acostar a la secció de les canoes.

De baixada cap al riu, jo m'adormia. El Pascal també m'acompanyava en aquesta letargia. Com sempre, plovia i ens va enganxar de ple. Els peus em feien mal, semblava com si estigués trepitjant brases. Finalment, vam arribar a les canoes i el Michel gran va començar a inflar-les. El Pascal xerrava amb la premsa i els altres vam començar a preparar el menjar calent. Quan ja estàvem baixant pel riu vaig aprofitar per dormir vint minuts, però la canoa es movia molt i se'm feia difícil agafar el son. El tàndem cos/ment anava molt mancat de descans i vam decidir, com a estratègia, fer torns de son mentre la resta remava.

Cap al migdia vam acabar els 70 quilòmetres de canoa i vam arribar molt contents a l'assistència! De moment, érem en cinquena posició. Feia molta calor, jo m'angoixava molt, perquè menjava poc i amb prou feines dormia. L'equip es va retardar i vam sortir trenta minuts més tard del previst. Una manera ben absurda de llençar el temps.

Vam fer un altre cop una llarga bicicleta per camins de terra, que em van fer tornar a somriure i a gaudir de la secció: els peus no tocaven a terra durant una llarga estona. Em trobava forta i estava al davant de l'equip. Em demanaven que alentís el ritme, però, si fos per mi, en aquells moments, no hagués parat mai!

En un tram vam creuar un riu cabalós amb una petita plataforma de canyes: divertit. Just quan fosquejava, vam acabar la secció de bici. Jo tenia un bon somriure als llavis, però ben aviat se'm va espatllar quan ens van demanar els arnesos d'escalada per al pont tirolès que venia a continuació i que l'assistència ens hauria d'haver donat i no portàvem. Sabíem que seria una greu penalització de temps que ens podia treure tota esperança de fer podi.

Ja de nit, vam començar un altre tresc difícil d'orientar. Teníem una pujada per pedres molles, relliscoses i amb alguna serp verinosa amagada, de les petites i de colors vius. Tot plegat semblava una autèntica penitència. A més, ens vam equivocar en el camí que calia seguir i vam estar perduts un parell d'hores fins que vam trobar finalment el punt de control. Jo ja feia estona que portava una son a sobre que em moria...





L'Emma al parc de Bombers de la Seu d'Urgell. FOTO: J. IRUN



Pujant la Tossa al Vertic'Alp. FOTO: G. MARTÍNEZ – GKMPH



Arribada a Chamonix, a l'Ultra-Trail du Mont Blanc.
FOTO: CHRISTOPHE AUBONNET





Fent un anunci publicitari de Buff a les Bardenas Reales. FOTO: A. LLOPIS





*Fent una prova
d'esforç al Consell
Català de l'Esport,
amb el doctor
Dani Brotons.*
FOTO: O. VALLÈS

*Fent la prova pilot
del Summit
a la Cursa
de Muntanya de
Cerdanya (CMC),
de 35 km, el 2012.*
FOTO: G. PIGUILLEM





ÍNDEX

Pròleg.....	3
I. Hi havia una vegada un raid	5
II. La nena que volia jugar a futbol	21
III. Sense por	35
IV. La bioquímica bombera	47
V. Viure als Pirineus	57
VI. Embaràs i quilòmetres	69
VII. Mama, has guanyat?	101
VIII. Sobreviure a l'Ultra Trail.....	119
IX. Hi ha límits?.....	131
X. I en un futur?.....	143
XI. Esport i salut.....	147
XII. El Mac i la Puc: vivències de dos bombers explicades com un conte.....	151
Annex	167

