

Cossetània Edicions

col·lecció
foradejoc



Corrent cap a l'impossible

Un viatge al món de l'ultrafons

Albert Jorquera Mestres



• *Col·lecció Fora de Joc - 16* •

Corrent cap a l'impossible

Un viatge al món de l'ultrafons

Albert Jorquera Mestres

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: octubre de 2014

Director de la col·lecció: Pep Riera

© Albert Jorquera Mestres

© de l'edició:
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

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-262-6

DL T 1255-2014





Pròleg

El perquè de tot plegat

Les meves aventures van començar a existir
en el moment en què van prendre forma a la meva ment.

WALTER BONATTI

Quan ets un corredor d'ultradistància una de les preguntes que sols sentir és *per què fas tot això?* Personalment, en aquell moment, m'acostumen a passar pel cap una successió rapidíssima d'emocions i pensaments abans de respondre.

Per què sotmeto el cos a aquesta tortura? Per què m'estic més de deu, vint o trenta hores seguides corrent? Per què m'arrisco a tenir llagues descomunals o a caminar dos dies amb els peus inflats? Per què accepto el repte tot i que sé que, a la mateixa cursa, puc passar de la calor extrema a tremolar de fred? Per què em llevo a les tres de la matinada per anar a córrer o em passo una nit i mitja corrent sense dormir? Per què m'exposo a tenir tanta gana o set fins al punt que sóc capaç de beure aigua estancada d'un toll en una roca? Per què m'arrisco a lesionar-me greument? Per què renego silenciosament agenollat al terra perquè m'he torçat un turmell? Per què aguanto el dolor, el maleït dolor que de vegades s'acaba convertint en el meu acompanyant inseparable i em fa plorar de ràbia enmig de les muntanyes? Per





Albert Jorquera Mestres

què duc el cos fins a aquest extrem quan puc estar-me còmodament dormint al llit o llegint mentre prenc un cafè?

Doncs perquè la vida són sensacions i les sensacions no les viuré assegut en un sofà. I per tornar a reviure la innocència i la diversió de ser un nen petit que corre i cau de cul sobre la neu. Per sentir la llibertat de saltar per prats verds al costat de vaques o cavalls. Per travessar un riu d'aigua glaçada que m'arriba fins als genolls, sense importar-me si em mullo les vambes o els mitjons. Per trobar-me un isard, majestuós, altiu, a dalt d'una roca, de nit, en una muntanya de 2.000 metres al costat de Chamonix. Per trepitjar tolls i fang i acabar tan brut que he de llençar els mitjons a les escombraries...

I pel silenci. Per la xafogor d'una nit d'estiu en la qual corro hores i hores sol, només acompanyat per la lletania dels grills i altres insectes. Per la sensació mística de pujar la muntanya de Montserrat envoltada de boira enmig d'un silenci sepulcral a les quatre de la matinada, o per la calma que desprèn un poble del Priorat a les tres del migdia d'un dissabte. Per la sensació irreal de coronar el Niu de l'Àliga i mirar a la meva dreta i veure tota la Cerdanya de tal manera que sembla un decorat de cinema, sense sentir cap soroll o, tal vegada i amb sort, el que fa algun habitant de les alçades xisclant durant el seu vol majestuós. Pel silenci pur, cristal·lí, de les muntanyes nevades, on com a molt se sent algun lleuger fregament animal sobre la neu. Per les hores i hores sol entre boscos, arbres, pedres i turons. Perquè en el silenci i en els quilòmetres és on em trobo a mi mateix i veig la vida amb més claredat...

I pel soroll. Per la sensació de travessar una catifa amb desenes de persones a banda i banda que t'aplaudeixen com si fossis un atleta d'elit o un corredor del Tour de França. Per pujar a l'Aizkorri, a Zegama, sota la pluja, ple de fang i entre els crits de desenes d'espectadors que són allà desafiant el mal temps. Per aquell nen de cinc anys que em posa la mà perquè l'hi xoqui i em somriu i em mira com si fos un heroi o un ésser mitològic. Pels ànims de totes i cadascuna de les persones que em pugui creuar durant les trenta-tres hores que puc estar fent la Ultratrail del Mont Blanc: ja siguin nens, adults o vells, ja siguin francesos, italians o suïssos, tothom té un *bravo* o un *allez* per





a mi, perquè segueixi endavant. Per emocionar-me creuant un poble de l'illa de La Palma a dos quarts de set del matí i trobar-me centenars de persones cridant *sí, se puede!* Per al·lucinar quan arribo al cim del Comapedrosa a les tres de la nit i sento un soroll fantasmagòric i impossible de gaites i timbals, i perquè més endavant em trobo dues persones tocant al costat d'un foc a terra en una escena irreal.

I per l'ego personal, és clar. Per això també. Perquè poques coses et fan sentir tan fort i invencible com continuar corrent després de 120 quilòmetres i 25 hores de cursa. Perquè em sento capaç de fer en un dia travesses entre refugis que la gent sol fer en tres o quatre dies. Perquè sé que estic sol a la muntanya, però que a casa hi ha molta gent que em segueix i m'anima, i que m'acompanya en el meu repte i el meu patiment. Perquè poques coses a la vida em produiran tanta satisfacció com aconseguir un repte pel qual m'he estat entrenant durant mesos i que al principi em semblava senzillament impossible. Per les felicitacions que rebo de gent que es pensa que sóc una mena de robot, tot i que jo sé que sóc humà, molt humà, i que he patit com mai a la meva vida.

I per la humilitat. Perquè, malgrat tots aquests elogis, cops a l'esquena i el que pensi la gent, tinc clar que sóc una persona normal, sense cap tret extraordinari, i que m'ha costat molt arribar fins allà; que he hagut d'entrenar-me, entrenar-me, entrenar-me... i tornar a entrenar-me. Perquè mai m'he sentit tan fràgil, mortal i insignificant com quan m'he trobat al costat de muntanyes de 3.000 metres que em portaven al límit i amenaçaven de consumir fins i tot el meu últim alè de força vital. Perquè, tot i que no sóc una persona especialment emotiva, he plorat d'emoció i també de dolor apartat en un costat del camí, i en algun moment he tingut por de no ser a l'alçada, de no aconseguir les expectatives, de fallar en el meu repte. Però no em fa vergonya, perquè la por o el dolor són sensacions que formen part de la vida i em recorden que puc ser molt dur, però que al capdavant sóc humà.

Tot això em fa ser humil, però a la vegada em fa fort. M'endureix el caràcter i el cos. I per això, quan has corregut més de deu hores sota la pluja, ja mai deixes d'entrenar perquè caiguin quatre gotes. O no et queixes quan has d'impartir tres classes seguides de *spinning*. O, quan has corregut sota la neu, ja no et planteges deixar de sortir a les cinc





Albert Jorquera Mestres

de la matinada d'un diumenge d'hivern perquè fa fred. O que, tot i que arribes destrossat a casa després de tres hores d'entrenament, saps que tindràs forces per sortir a passejar i a córrer darrere del teu fill de tres anys. Perquè, quan has patit tant, t'adones que molts dels problemes de la teva vida quotidiana no ho són tant i aprens a relativitzar-los.

Per què m'exposo a tot això? Per la bellesa, sens dubte. La majestuositat indescriptible i impagable d'un cim nevat. Per aquell moment en què porto hores corrent, miro al meu voltant i m'he d'aturar a admirar-ho, encara que m'avanci un altre corredor. Per aquells instants de plenitud i de felicitat absoluta que em poden assaltar en qualsevol moment, i no necessàriament a la meta o al punt més alt de la muntanya. Per conèixer llocs meravellosos que d'altra manera no hauria vist mai. Per la bellesa absoluta i pura d'un capvespre, amb el sol que es pon als cims, o d'un despertar de dia quan pujo una cresta al mig d'una illa.

I perquè, gràcies a les ultres, puc fer coses impensables, com la volta a tot el massís del Mont Blanc i passar per Suïssa, Itàlia i França en un sol dia. O puc vorejar completament tot un país, Andorra. O puc travessar de punta a punta una illa i pujar des del nivell del mar fins a dalt d'un volcà, a 2.500 metres d'alçada. O puc creuar un desert dels Estats Units a 40 graus i amb serps i escorpins que ressegueixen les meves passes fatigades. I tot plegat pot semblar una bogeria, una absoluta i completa bogeria, però en el fons són emocions. I les emocions són la vida.

Per això, quan em fan aquesta pregunta, quan em diuen *per què ho fas?*, com que sóc incapaç de triar una única resposta, acostumo a treure el meu somriure més angelical i despreocupat i responc: «Perquè, encara que no t'ho creguis, em fa feliç.»





I

Què carai hi faig aquí?

Si vols córrer, corre una milla. Si vols experimentar una vida diferent,
corre una marató. Si vols parlar amb Déu, corre una ultra.

DEAN KARNAZES

«Què carai hi faig aquí?» Fa hores que una fina capa de pluja intermitent humiteja la serralada del Montseny. Jo en fa cinc que corro. Bé, de fet, en fa un parell que corro i la resta que camino penjat dels bastons. Res va com hauria d'anar. Un dolor terrible em recorre la tibia esquerra de dalt a baix. Sort que vaig amb un grup de nois amb els quals ja havíem quedat que caminariem junts la major part de la cursa, perquè amb la cama en aquest estat és senzillament impossible intentar córrer i impactar amb el terra.

—És una prova de caminar. Tens 24 hores per acabar-la i hi ha fins i tot gent de seixanta anys que la fa —m'havia explicat dues setmanes abans el meu amic Josep Lluís Roca.

—Va, apunta-m'hi —li vaig dir sense pensar-m'ho gaire.

Acabava de fer per primer cop la Carros de Foc, la travessa entre refugis a la Vall d'Aran i el Parc Nacional d'Aigüestortes, amb uns amics, en dos dies, i havia anat molt bé. Tampoc havia de ser tan difi-





Albert Jorquera Mestres

cil fer els 85,5 quilòmetres de la Matagalls-Montserrat caminant pel Montseny i el Vallès.

Tampoc ha de ser tan difícil, quin crac! No sé si riure o plorar. Amb prou feines he fet trenta quilòmetres, s'està fent fosc i em queda pel cap baix tota una nit i més de cinquanta quilòmetres en aquestes condicions deplorables. *Tampoc ha de ser tan difícil*, molt bé, noi! Ho hauria d'haver pensat millor abans de fer el mateix matí del dia de la cursa una classe de *spinning* i una altra de peses al gimnàs. De fet, ni tan sols m'imaginava que la prova es disputaria! El dia abans havia caigut una tempesta que havia activat els plans d'emergència de la Generalitat de Catalunya i el dissabte s'havia llevat fosc, gris i amb plugims en algunes zones.

—No hi anem, oi? —li havia preguntat al Josep Lluís aquell matí de dissabte per telèfon. Es va sentir silenci a l'altre costat de l'aparell i, de sobte, una forta riallada.

—La cursa es fa igual, plogui o no —em va respondre.

—Però... —Ja havia penjat.

Tot això em ve al cap mentre avança la nit i continuo fent quilòmetres pel Vallès penosament recolzat als meus pals. Un pas, un pas, un altre pas... Ja he passat la meitat (l'avituallament de Sant Llorenç Savall) i el dolor s'ha estabilitzat miraculosament gràcies a un fort embenatge que m'han fet en un punt d'assistència. «Potser l'acabaré.» De fet, estic decidit a seguir fins que no pugui posar el peu a terra. Per honor, per orgull i per amor propi, però no abandonaré.

El problema és que les hores comencen a pesar i que, de caminar malament i dur un calçat sense cap mena de dubte inadequat, estic començant a notar unes doloroses butllofes a la planta dels peus. Per fi es fa de dia i aquest moment màgic en el qual despunten els primers raigs de llum coincideix amb l'arribada a Vacarisses, amb la imponent vista de la serralada de Montserrat al davant. Queden uns tretze quilòmetres i estic decidit a arribar-hi ni que sigui arrossegant-me. En aquell punt un noi que ha estat fent bona part del recorregut amb nosaltres diu que plega, que no pot més. La mare que el va... Si fa una estona, quan jo estava remugant de dolor, m'estava dient que no





em queixés tant, que només quedaven vint quilòmetres! *Només vint quilòmetres!*

I seguim, seguim sense ell a mesura que va naixent el dia fins a Monistrol, el poble que hi ha al peu del santuari, al peu de la meva única raó de ser des de fa disset hores. La meva feina com a periodista al *Mundo Deportivo*, les classes com a monitor de gimnàs, la meva família, els meus amics..., tot ha passat a un segon pla. Les meves forces estan concentrades únicament a acabar la prova. Queden quatre quilòmetres de forta i agònica pujada, el sol cada cop és més amunt, la calor no es pot aguantar i tinc unes butllofes descomunals. A mitja ascensió noto que la planta del peu se m'estripa, literalment. «Se m'estripa? Com és possible?», penso, mentre un líquid calent em mulla el mitjó. La butllofa...

Tanco els ulls. Divuit hores. He trigat divuit llargues i miserables hores, però ho he aconseguit. Sóc al llit, estirat i tapat amb un llençol, immòbil. Si em moc i la roba em frega els peus llagats, veig les estrelles. Tot i que és un migdia calorós de mitjan setembre, m'agafen tremolors i calfreds de tan esgotat com estic. Abans d'adormir-me penso que l'experiència no ha estat malament del tot, però que hauria d'estar molt més preparat. Sí, segur, l'any que ve hi tornaré...





II

Les ultratrails, un esport de bojos?

Sé que he escollit un esport ple de llargs trams d'agonia, que pertanyo a una petita i eclèctica comunitat de persones l'estatus de les quals es calibra precisament en funció de la capacitat de cadascú per resistir.

SCOTT JUREK, *Córrer, menjar, viure* (Angle Editorial)

«Corre, Forrest. Corre!» El primer cop que em van cridar aquesta frase estava intentant acabar la Ultratrail Barcelona, la meva primera ultra de més de cent quilòmetres. Travessava el poble de Begues un dissabte a les quatre de la tarda vestit amb pantalons curts, amb les cames brutes de fang, una motxilla plena de coses, ulleres de sol... El mínim que em podien dir dos adolescents era allò. Suposo que m'hauria d'haver enfadat, però en aquell moment no em va importar en absolut. Feia més de vuit hores que corria, em quedaven quaranta quilòmetres fins a la meta i, pel cap baix, cinc o sis hores més de cursa, però a l'avituallament m'acabaven d'informar que anava entre els quinze primers i era en un núvol. El millor de tot, però, és que ara ja pensava que acabaria la cursa. Tot i que em quedaven cinc o sis hores d'agonia i se'm faria de nit, sabia que ho aconseguiria. De fet, pocs cops a la meua vida m'havia sentit millor.





Albert Jorquera Mestres



El trailrunning cada cop atrau més aficionats. (Foto: Jordi Saragossa)



*La sueca Emelie Forsberg a la mítica pujada de Sancti Spiritu de Zegama.
(Foto: Jordi Saragossa)*





Albert Jorquera Mestres



Emoció, patiment, competició..., però també molt companyonia. Això és el trail.
(Foto: Jordi Saragossa)



Molts corredors temen els trams de nit, altres els gaudeixen. (Foto: Jordi Saragossa)





Índex

Pròleg: El perquè de tot plegat	9
I. Què carai hi faig aquí?.....	13
II. Les ultratrails, un esport de bojos?	17
III. L'entrenament, un camí cap a l'èxit	25
IV. La força mental. Les cames són el motor; el cervell, la gasolina	37
V. La constància, una manera de canviar la teva vida.....	45
VI. El material, la lluita contra el pes.....	51
VII. La gestió d'una ultra. Tàctica, preparació i execució	61
L'elecció correcta d'una cursa	62
Dissenyar una estratègia.....	64
La hidratació.....	65
L'alimentació.....	66
L'elecció del ritme	69
VIII. Explorant els límits.....	71
IX. La motivació.....	79
X. Corrent cap a l'impossible.....	103
km 0: Chamonix (França), 16.17 h del divendres	103





Índex

km 39: refugi de La Balme (França), 21.54 h del divendres	105
km 77: Courmayeur (Itàlia), 05.24 h del dissabte	107
km 95: Arnuva (Itàlia), 09.25 h del dissabte	109
km 108: La Fouly (Suïssa), 12.37 h del dissabte	109
km 123: Champex-Lac (Suïssa), 15.20 h del dissabte.....	110
km 139: Trient (Suïssa), 18.50 h del dissabte.....	111
km 149: Vallorcine (França), 21.36 h del dissabte.....	112
km 160: La Flégère (França), 00.33 h del diumenge	113
XI. Les ultratrails més emblemàtiques del món.....	117
Western States	118
Ultratrail del Mont Blanc	122
Grand Raid Réunion	128
Ultra-Trail Mount Fuji	132
Transvulcania	136
Ultra Pirineu (abans Ultra Cavalls del Vent).....	140
XII. Les ultratrails més salvatges del món	147
Badwater	147
The Spine Race	152
Tor des Géants.....	155
Barkley Marathons.....	159
Iditarod Trail Invitational	162
XIII. 'A pale blue dot'	167
Bibliografia	169
Llibres.....	169
Internet	169
Premsa escrita	172
Multimèdia	172

