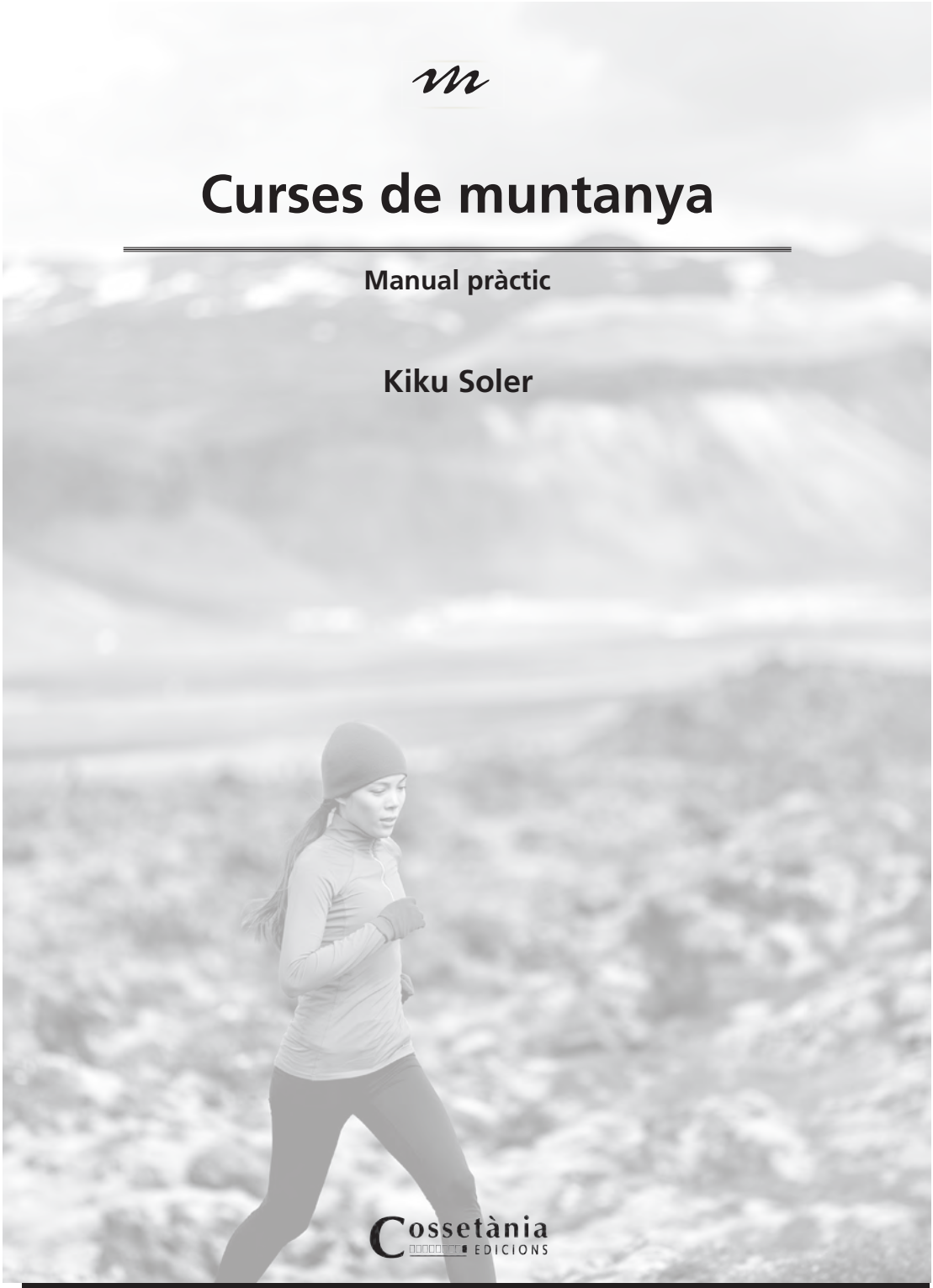
Curses de muntanya

Manual pràctic

Kiku Soler



Cossetània EDICIONS

Manual curses muntanya.indd 1 24/07/15 12:44

Aquesta obra ha estat editada amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Director de la col·lecció Manuals de Muntanya:
Joan Jover

Primera edició: setembre del 2015

© Francesc Soler Escàmez

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-347-0

DL T 804-2015

Pròleg

El primer que em va passar pel cap quan el Kiku Soler em va demanar que escrivís el pròleg del seu llibre va ser: "No m'ho puc creure!"

El que segurament no recorda és que a finals dels anys 90, després de vèncer per segona vegada consecutiva a la mítica Marató de l'Aneto, un munt de jovenets fèiem cua darrere seu pels carrers de Benasc per demanar-li un autògraf, una foto, o tan sols per poder compartir uns instants al seu costat. Perquè ell era el nostre referent, el nostre ídol.

En una època en què encara no existia ni internet ni les xarxes socials, ja se'n sentia a parlar, de les seves proeses i del famós "culen bajen" d'un berguedà que era capaç de baixar per les muntanyes més ràpid que el vent.

Moltes vegades em demanen quin és el secret perquè hi hagi tants catalans al cim d'aquest esport, i la resposta és clara. Ens precedeix una generació que ens va obrir les portes al món gràcies a les seves gestes arreu de les muntanyes. Una generació de corredors que no només ens van delectar amb podis i genialitats, sinó que ens van saber transmetre els valors necessaris per portar el *trail running* català a cotes inimaginables, i el Kiku era l'abanderat d'aquella Selecció Catalana que va traspassar fronteres.

Al cap d'uns anys, vaig tenir la immensa sort de tenir-lo com a tècnic de la Selecció, i poder créixer com a esportista i persona al seu costat.

Perquè el Kiku no només és experiència i coneixements, ell és passió, vitalitat, somriure i ganes de passar-ho bé. I aquest últim és l'ingredient bàsic de la clau de l'èxit.

Recordo una anècdota al seu costat que no oblidaré mai. Era l'any 2012, en plena Copa del Món de curses de llarga distància. L'escenari era l'última recta abans de creuar la línia d'arribada a la *ultratrail* de Transvulcània, a l'illa de La Palma. A manca d'un quilòmetre per finalitzar la prova se'm van bloquejar les cames a causa de la severa deshidratació que patia el meu cos. No era capaç ni de fer una sola passa quan des de l'organització es van assebentar del meu problema. Va ser llavors quan el Kiku va fer un gran esprint fins a venir a parar al meu costat. Em va mirar i va començar a explicar aquells acudits que hem sentit mil vegades durant els llargs trajectes o concentracions de la Selecció Catalana. Sense adonar-me'n vaig començar a caminar, i després a córrer, i a somriure, i sobretot a riure… i per fi vaig poder creuar l'arc d'arribada exhultant de felicitat.

Abans de sortir en qualsevol cursa recordo les seves paraules sinceres: "Núria, surt a passar-t'ho bé i triomfaràs!" I de moment sempre m'ha funcionat.

Manual curses muntanya.indd 3 24/07/15 12:44

Actualment gaudeixo del Kiku d'una altra manera, i és que ens uneix una altra gran passió, l'escalada en roca. Ens podem estar tot un dia penjats en una paret i mai deixarà de cantar i aportar bon rotllo a la cordada.

També ens uneix una altra passió a part de l'esport i la muntanya. Aquesta passió és la d'escriure i voler transmetre els nostres coneixements. I d'això ell en sap un munt, de fet n'és un mestre!

Celebro que ara aquests coneixements quedin plasmats en un tros de paper, i que tothom pugui aprendre tan bé com ho hem fet els que hem tingut la sort d'estar al teu costat.

També celebro que formis part del meu món.

Viu i somriu, Kiku!

Núria Plcas

Manual curses muntanya.indd 4 24/07/15 12:44

1. Introducció



Manual curses muntanya.indd 5 24/07/15 12:44

1.1. Presentació

El córrer és una activitat inherent al gènere humà. L'home corre des dels seus orígens per tal de sobreviure i satisfer les seves funcions bàsiques —caçar i no ser caçat. Si no corria prou no menjava; i, si no corria prou, se'l cruspien.

Això vol dir que tenim una genètica i una estructura corporal —ossos, músculs, tendons, aparell cardiopulmonar…— feta específicament per córrer o, com proclama el títol del llibre de Christopher McDougall, som "nascuts per córrer".

Amb tals premisses a les mans aquest manual no té raó de ser… "No em cal cap llibre que m'expliqui el que els meus gens ja saben des dels orígens dels temps."

Fa un parell de dies (evolutivament parlant) que els *Homo sapiens* vam fer-nos sedentaris i, tan sols unes hores després de deixar-nos atrapar per l'era industrial, abandonem els camps i ens tornem urbanites, fet que fa que aquesta necessitat vital de córrer deixi de ser-ho. Aquest treball pretén ensenyar el camí per revifar aquesta necessitat, ara no vital, però sí lúdica, i de retorn als orígens.

Córrer és senzill. Hauria de ser-ho. Amb el mínim de roba per protegir-nos de la meteorologia o del pudor i unes espardenyes n'hi ha ben bé prou. I, com podrem veure, fins i tot aquests mínims no són del tot imprescindibles.

És potser un dels motius de la gran eclosió de curses i corredors de muntanya que estem vivint des de fa uns anys. Tant és així que avui dia és gairebé impensable fer una excursió per alguna de les nostres muntanyes o massissos emblemàtics i no trobar-se gent o grups de corredors entrenant-se, fins i tot entre setmana.

Córrer per muntanya és la més jove de les activitats que podem englobar en els anomenats "esports de muntanya", i, malgrat que no està tan profundament arrelada a nivell de país com l'excursionisme o el pirineisme, l'increment dels seus seguidors ha estat, i està sent, espectacular.

Molt probablement un altre motiu de pes per a aquest fenomen és la revalorització dels espais naturals com a espai d'oci i lleure d'una societat que, cada cop més, ha de tornar a la natura per sentir-se viva, fet potenciat per les diferents administracions i els gestors —privats i públics— del turisme.

I, no ho oblidem, els grans resultats aconseguits pels corredors catalans, referents mundials tant a nivell col·lectiu (Catalunya s'ha proclamat guanyadora de la Copa del Món en set anys consecutius, des del 2005 fins al 2011) com a nivell individual, amb nombrosos títols mundials i europeus i autèntics referents mundials com Agustí Roc, Mireia Miró, Núria Picas i, evidentment, Kilian Jornet.

Manual curses muntanya.indd 6 24/07/15 12:44



1.2. Objectiu del manual

No cal dir que aquest treball va adreçat a totes aquelles persones que s'inicien o volen fer-ho en el món de les curses de muntanya. És per això que he procurat que els conceptes siguin clars i entenedors, de fàcil aplicació i, sobretot, de sentit comú.

Però en cap cas pretenc —ni tinc els coneixements necessaris— que el corredor experimentat que desitja millorar els seus resultats trobi en aquest manual l'eina adient. Un professional qualificat pot, molt més que aquestes humils quatre ratlles, ajudar-lo a fer realitat els seus somnis. Això sí, pot trobar-hi consells, maneres d'enfocar determinats aspectes que potser ni s'havia plantejat i que, espero, li facin veure aquest món des d'una perspectiva més àmplia i enriquidora.

Comparat amb altres manuals de la col·lecció on el material, la seva correcta utilització, l'aspecte tècnic i la seguretat hi tenen un paper fonamental, en aquest treball, per la mateixa naturalesa senzilla del córrer, aquestes qüestions hi tenen poca rellevància. He volgut suplir aquesta mancança realçant aspectes com l'ètica, el respecte i, per què no?, l'amor als espais que ens envolten i a les muntanyes, així com als altres col·lectius amb els quals les compartim —excursionistes, escaladors, muntanyencs, etc.

M'he posat a escriure des de l'experiència d'haver viscut de primera mà el naixement de les curses de muntanya, d'haver voltat mig món amb la Selecció Catalana, primer com a corredor i després com a tècnic, amb tot el munt de vivències, coneixences i anècdotes que això comporta.



És tot aquest "solatge" que em fa veure les coses des d'una certa perspectiva, relativitzant aspectes que a molts poden semblar cabdals, i he pensat que la millor manera podria ser donant-li un punt d'humor. Aquest és el motiu que els capítols tinguin, a tall d'introducció, uns fragments de les vivències d'un personatge de ficció anomenat Jordi Tiramilles*, paròdia on molts ens podem veure més o menys reflectits en alguns aspectes i que no té altra pretensió que riure'ns de nosaltres mateixos.*



Manual curses muntanya.indd 8 24/07/15 12:44

1.3. On córrer

Terra, pedres, herba, sorra, quitrà, neu, llambordes, fang, mosaic, parquet, cendra… Es pot córrer pràcticament a qualsevol lloc. Com que aquest és un manual de curses de muntanya, sempre que es pugui seria bo de fer-ho fora de l'asfalt. Corriols i camins de terra alternant diferents pendents tant de pujada com de baixada predisposaran els nostres músculs, tendons i articulacions a una petjada en un terreny irregular. D'aquesta manera, a més de preparar-nos per al que ens podem trobar el dia de la cursa, ens enfortirem i previndrem les temudes lesions.

Si el problema és que no disposem d'hores diürnes per a la pràctica de la cursa, sobretot en els curts dies d'hivern, podem alternar dies corrent per zones il·luminades per asfalt, preferiblement amb poc trànsit de vehicles, amb altres per camins de terra o parcs amb poca il·luminació fent servir una llanterna frontal. Si hem de córrer de nit compartint espai amb vehicles és del tot aconsellable la utilització de bandes reflectores per tal de fer-nos visibles pels conductors.

1.4. Història

Les curses de muntanya neixen de la fusió de dos mons: atletisme de fons i muntanyisme.

L'excursionisme tenia les seves marxes de resistència, les quals, malgrat no ser competitives, sempre concentraven un grup més o menys reduït de "tocats de l'ala" que les envestien corrent, si més no a les baixades i al pla. I sempre sota el dit acusador del sector més conservador d'excursionistes i muntanyencs, pels quals era una heretgia que es profanessin els seus santuaris a pas lleuger, amb espardenyes i calça curta.

D'aquestes, sens dubte la més fermament arrelada és la Matagalls-Montserrat, i de les primeres en veure com uns personatges lleugers d'esperit i de vestimenta l'afrontaven al trot. Personalment recordo amb estima la que organitzava l'Associació de Muntanyencs Berguedans, cada any per un recorregut diferent pels volts de la cinquantena de quilòmetres i que amb el temps va convertir-se en la popular Núria-Queralt. I la Montserrat-Reus, la Rupit-Taradell i moltes altres, a la segona meitat dels 80, van ser la llavor per a les futures curses de muntanya.

En el món de l'atletisme el *boom* viscut als Estats Units a principis dels anys setanta per les curses de llarga distància, i que va fer multitudinàries les maratons, va creuar l'Atlàntic i el 78 va arribar a casa nostra de la mà d'en Ramon Oliu, el qual, des del món acadèmic nord-americà i maratonianament "contaminat", va tornar a Catalunya per formar la Comissió Marató Catalunya amb l'objectiu de promoure les curses de fons per asfalt i la manera de viure associada. El seu llibre *L'essència del córrer* va ser una obra de culte. Les curses populars i les mitges maratons van omplir les carreteres d'éssers cadavèrics que

Manual curses muntanya.indd 9 24/07/15 12:44

devoraven els quilòmetres per ajuntar-se un cop l'any a la gran festa que era la marató. Aquesta cursa, abans afrontada només per molt pocs participants que eren vistos com autèntics marcians per la resta de la comunitat atlètica, es va tornar multitudinària. Les maratons populars no paren de guanyar adeptes i molts són els que van fer el gran salt per anar a córrer a la Meca, Nova York.

Al començament dels anys 90 la cosa està al punt. Els mateixos que van ser atacats pel virus de la marató (amb la qual cosa es va perdre el respecte a les llagues distàncies) van fer incursions a les marxes de resistència (i s'adonaren que era possible córrer fora del quitrà), travessaren la serralada per córrer les curses que s'enfilaven a cims emblemàtics a l'altre vessant dels Pirineus (Canigó, Montcalm, Pica d'Estats…) i van organitzar les primeres curses a casa nostra.

Les que recordo més allunyades en el temps són la del Puigmal (que només va celebrar-se un parell d'anys), la volta a Montserrat, el Campionat de Collsacabra i les curses de l'Alba, d'Alpens i d'Aiguafreda. Després va celebrar-se a Sant Llorenç Savall la primera marató de muntanya, però la que va consolidar definitivament les curses, i que inicià l'autèntica febrada que fins avui dia no ha deixat de fer adeptes, va ser la marató de l'Aneto, celebrada els anys 97, 98 i 99. La barreja de cim emblemàtic, recorregut agosarat i lògic, patrocini d'una gran marca i un important seguiment mediàtic en van ser les claus.

A partir d'aquí la cosa ja no ha tingut aturador. A nivell internacional neix la IFSA (International Federation Sports Altitude), embrió de l'actual ISF (International Skyrunning Federation), que organitza el primer Campionat i Copa del Món. La FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) és pionera a formar una Selecció, un Centre de Tecnificació per a joves i una Copa Catalana de curses de muntanya.

Avui dia tenim un ventall infinit de curses, circuits i copes amb totes les variacions imaginables, tant de modalitats com d'àmbit geogràfic.

1.5. Ètica

Córrer per fugir és de covards; per trobar-se, de valents. Viure corrents és de bojos; viure per córrer, obsessiu. Córrer per muntanya pot fer la vida molt més plaent… La muntanya, amb els seus diversos vessants, pot donar-li sentit a la vida.

El món excursionista s'ha caracteritzat, des dels seus orígens, per un profund respecte a les tradicions, per un afany de coneixement de les nostres arrels que el van dur a un veritable compromís amb la llengua i amb el sentiment de poble i, sobretot, per una estima sense reserves a les muntanyes i a l'entorn.

És clar que, avui dia, aquells ideals romàntics que van empènyer els primers excursionistes durant la segona meitat del segle XIX estan totalment fora de lloc; però també és cert que la massificació ens ha dut a la bana-

Manual curses muntanya.indd 10 24/07/15 12:44

lització, i en molts casos a la pèrdua dels fonaments i el bon fer que l'han caracteritzat.

Ens haurien de remoure les entranyes espectacles dantescos com la infinita corrua d'alpinistes a la ruta normal de l'Everest en un dia de bon temps de primavera (bon temps ja sabut per endavant a través dels satèl·lits), amb la seva problemàtica associada, com per exemple que ningú faci un pas per la persona que es troba amb problemes al costat mateix de la traça, o que es muntin cursets de com posar-se els grampons, o fer anar el jumar en el mateix camp base, sense parlar de la càrrega ecològica que els residus representen.

El que es viu a les muntanyes més altes i comercials de la terra és la punta de l'iceberg del que passa en el nostre entorn més proper.

El col·lectiu de corredors de muntanya no s'escapa de la banalització que estem vivint. És més, el fet de ser un esport amb un continu creixement fa que molts dels que s'inicien no s'hagin nodrit de la cultura excursionista i, per simple desconeixença, no es respectin les normes més fonamentals i no escrites que tot aquell que s'acosta a la muntanya hauria de tenir.

Personalment em dol l'ànima trobar un embolcall d'algun producte energètic tirat al costat d'un camí ja que, més enllà del fet en si, hi ha moltes probabilitats que hagi estat llençat per un corredor; o creuar-me, tant si jo vaig al trot com si no, amb algú altre que corre i que no et torni el més elemental "bon dia". Parlant amb un infatigable coneixedor de la muntanya de Montserrat, a més de pioner en l'escalada de dificultat, se'm van posar els pèls de punta: "Quan em trobo amb el típic personatge amb motxilla ultralleugera, mitges compressives i auriculars, automàticament m'aparto del camí i dono



Manual curses muntanya.indd 11 24/07/15 12:44

per perduda la salutació; però un dia, al deixar-lo passar, vaig caure per un petit marge… Ni es va parar a veure si m'havia fet mal… Li vaig dir de tot."

És un deure de tots els que portem temps anant a la muntanya, ja sigui a escalar, pujar un cim, fer un corredor amb neu, anar a gaudir de l'espectacle d'un estany glaçat amb esquís o raquetes, córrer o simplement passejar, inculcar aquest respecte a l'entorn i als altres "usuaris" de la muntanya en el sentit més ampli, un objectiu que s'aconsegueix amb els petits detalls i amb l'exemple.

Manual curses muntanya.indd 12 24/07/15 12:45