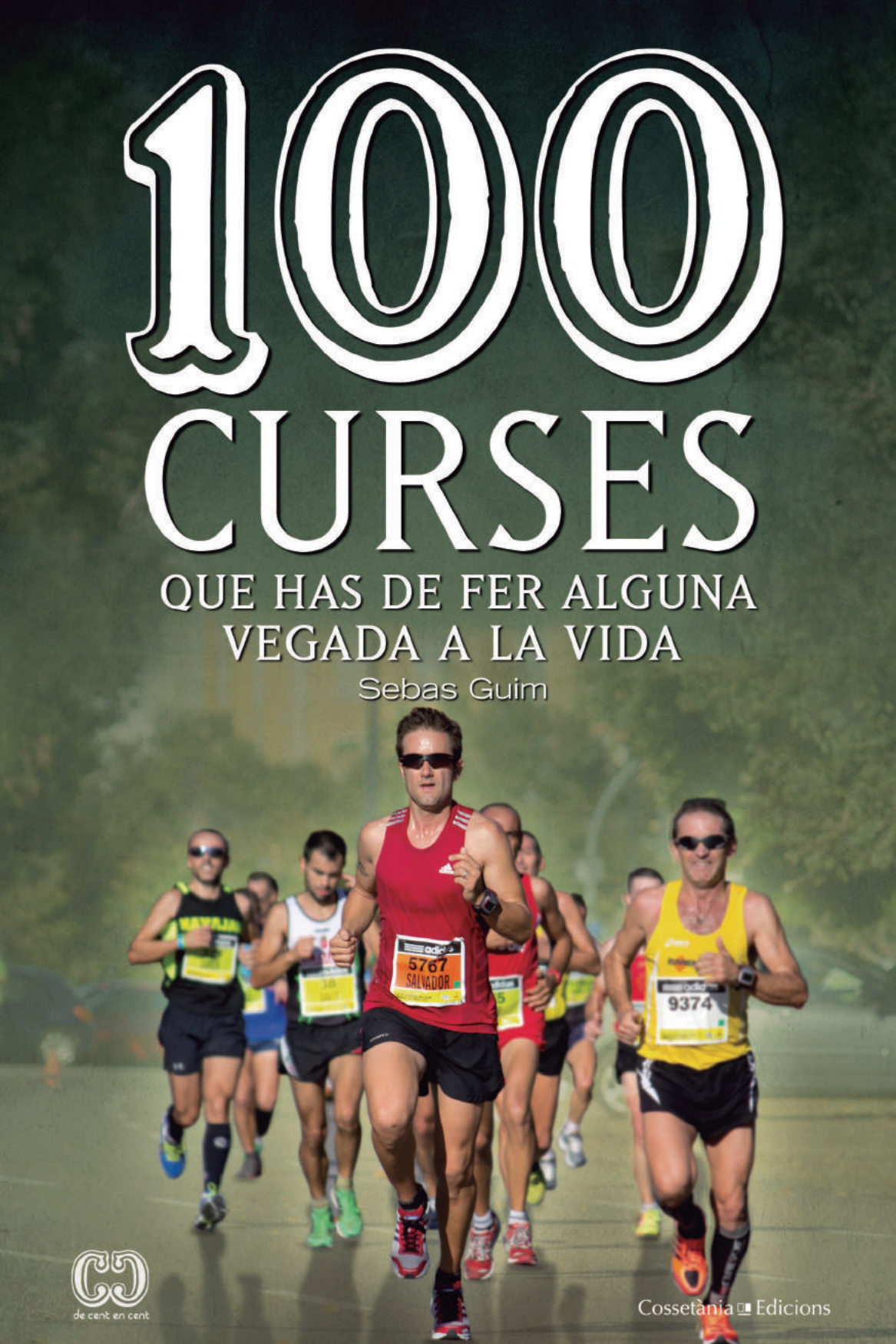
100 CURSES

QUE HAS DE FER ALGUNA VEGADA A LA VIDA

Sebas Guim



de cent en cent

Cossetània Edicions

• Col·lecció De Cent en Cent – 35 •

100 curses que has de fer alguna vegada a la vida

Sebas Guim

Cossetània EDICIONS

100 curses.indd 3 11/01/16 08:57

Primera edició: febrer del 2016

© del text: Sebas Guim

© 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: 978-84-9034-387-6

DL T 28-2016

100 curses.indd 4 11/01/16 08:57

ÍNDEX

Pròleg, *per Arcadi Alibés* 9
Introducció 11

1. 10 Kilómetros Villa de Laredo 13
2. 10 Kilómetros Villa de Ribadesella 15
3. Behobia – San Sebastián 16
4. Big 25 Berlin 18
5. Bilbao Night Marathon 20
6. Campionat Internacional de Fons del Ripollès 22
7. Carreira Pedestre Popular do San Martiño 24
8. Carreira Pedestre de Santiago 26
9. Carrera Nocturna del Guadalquivir 28
10. Carrera Popular de Canillejas 30
11. Carrera Popular Villa de Aranjuez 32
12. Carrera Urbana Internacional Noche de San Antón 34
13. Corsa e Caminada des 15 Pòbles 36
14. Cross de l'Ametlla de Merola 38
15. Cursa de l'Amistat 40
16. Cursa del Barri de Sant Antoni 42
17. Cursa de Bombers 44
18. Cursa de la Diada de Térmens 46
19. Cursa de la Dona 48
20. Cursa El Corte Inglés 50
21. Cursa Mar i Murtra de Blanes 52
22. Cursa dels Nassos 54
23. Cursa d'Olot Fira de Sant Lluc 56
24. Cursa Popular de l'Espluga 58
25. Cursa Solidària Port Aventura Fundació 60
26. Dam Tot Damloop 62
27. Galarleiz Mendi Maratoia 64
28. Gran Trail de Peñalara 66
29. Great North Run 68

100 curses.indd 5 11/01/16 08:57

30. Jean Bouin 70
31. Marathon des Sables 72
32. Marató d'Atenes 74
33. Marató d'Auckland 76
34. Marató de Barcelona 78
35. Marató de Berlín 80
36. Marató de Boston 82
37. Marató de Chicago 84
38. Marató Costa Daurada 86
39. Marató d'Empúries 88
40. Marató d'Estocolm 90
41. Marató de l'Everest 92
42. Marató de Gel de l'Antàrtida 94
43. Marató de la Gran Muralla 96
44. Marató d'Hèlsinki 98
45. Marató de Jerusalem 100
46. Marató del Llac Baikal 102
47. Marató del Llac de Garda 104
48. Marató de Londres 106
49. Marató de Medòc 108
50. Marató i Mitja Castelló-Penyagolosa 110
51. Marató de Nova York 112
52. Marató de París 114
53. Marató del Reggae 116
54. Marató de Roma 118
55. Marató de Rotterdam 120
56. Marató del Sàhara 122
57. Marató de Sant Sebastià 124
58. Marató del Sol de Mitjanit 126
59. Marató de Tiberíades 128
60. Marató de Tòquio 130
61. Marató de València 132
62. Maratón Alpino Madrileño 134
63. Matagalls-Montserrat 136
64. Mitja de Granollers 138
65. Mitja Marató de Barcelona 140
66. Mitja Marató Ciudad de Segovia 142
67. Mitja Marató Ciutat de Palma 144
68. Mitja Marató Ciutat de Tarragona 146
69. Mitja Marató de la Cursa del Llop 148
70. Mitja Marató Formentera 150
71. Mitja Marató de Göteborg 152
72. Mitja Marató Gran Bahía Vig-Bay 154
73. Mitja Marató de Lisboa 156

100 curses.indd 6 11/01/16 08:57

74. Mitja Marató de Madrid 158
75. Mitja Marató de Mollerussa 160
76. Mitja Marató del Pla de l'Estany 162
77. Mitja Marató de Santa Pola 164
78. Mitja Marató Sevilla – Los Palacios 166
79. Mitja Marató de Sitges 168
80. Olla de Núria 170
81. Oxfam Intermón Trailwalker 172
82. Palma de Mallorca Marathon 174
83. Primera Marató de Muntanya de Catalunya 176
84. Pujada de Bagà al Coll de Pal 178
85. Pujada a la Seu Vella 180
86. Quart de Marató de Reus – GP Marcel·lí Gené 182
87. Rock and Roll Madrid Maratón 184
88. San Silvestre Vallecana 186
89. Sant Silvestre de São Paulo 188
90. Subida al Pico Veleta 190
91. Tor des Géants 192
92. Trail Menorca Camí de Cavalls 194
93. Transgrancanaria 196
94. Ultra Maratón Caballo Blanco 198
95. Ultra Pirineu 200
96. Ultra-Trail du Mont-Blanc 202
97. Ultra Trail Serra de Montsant 204
98. Ultra Trail Sierra de Bandoleros 206
99. Western States Endurance Run 208
100. Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia 210
Agraïments 213

100 curses.indd 7 11/01/16 08:57

PRÒLEG

Quan Pierre de Coubertain va dir que era més important participar que no pas guanyar, no tenia ni idea de fins a quin punt, molts anys més tard, aquesta seria la filosofia dels corredors populars.

En l'època del pare de l'olimpisme, l'esport tenia un caire merament competitiu i la seva frase cèlebre anava dirigida bàsicament als perdedors, que hi trobaven un resignat consol.

Amb el pas del temps va néixer i va començar a evolucionar el fenomen que s'ha anomenat *esport popular*, aquella activitat física que practiquen persones de totes les edats i condicions, sense cap pretensió de guanyar res, amb l'únic desig de millorar la seva vida en tots els aspectes i sentir-se millor, tant físicament com mentalment. Dins d'aquest esport popular, el més practicat arreu del món és l'atletisme de fons, potser perquè el fet de córrer és l'activitat física més senzilla i bàsica que hi ha.

Aquest creixement de la pràctica massiva de l'esport va possibilitar el naixement i el ràpid creixement de les curses populars. Evidentment, per córrer no cal posar-se un dorsal al pit i un xip al peu, però, en el fons, al corredor aficionat li agrada disfressar-se de professional i comprovar l'evolució de les seves marques en curses de distàncies homologades.

Participar en curses és, per a molts corredors populars, alguna cosa més que una simple afició. En els primers anys, la prioritat és que els circuits siguin ràpids per millorar els registres personals. Amb el temps, la filosofia coubertainiana es va imposant i el desig de participar passa a ser el més important. El cronòmetre ja no té tant pes específic i el corredor comença a valorar més altres coses. Es van

100 curses.indd 9 11/01/16 08:57

descobrint curses, paisatges diferents, pobles i ciutats que abans només eren un puntet en un mapa… I de mica en mica el criteri per triar les curses va canviant radicalment.

L'escenari ja no serà més un protagonista secundari. No hi ha dos recorreguts iguals, i el corredor comença a convertir-se en un col·leccionista de curses. Cadascú valora coses diferents, però qui més qui menys té les seves competicions preferides, que l'ajuden a configurar-se el calendari anual particular.

Però al corredor popular també li agrada ampliar el seu "currículum" de curses. Tothom en té algunes al cap que voldria fer almenys una vegada a la vida. Perquè n'ha sentit parlar a companys, perquè n'ha vist imatges a la televisió o en alguna revista, o perquè simplement li criden l'atenció.

En aquest llibre, el meu company i amic Sebas Guim ha fet un recull molt interessant per completar una llista de 100 curses que, per alguna cosa o altra, són especials. Com dirien en castellà, "ni son todas las que están ni están todas las que son", perquè en això de les llistes ja se sap que cadascú faria la seva. Però és indubtable que el corredor hi trobarà una guia magnífica per descobrir curses i confirmar-ne d'altres.

El recull de Sebas Guim inclou curses de la nostra Catalunya, d'Espanya i de tot el món, sense cap ordre concret. Així, el lector pot anar d'un lloc a l'altre deixant volar la imaginació. Segur que, en acabar, la llibreta de curses pendents s'haurà incrementat espectacularment.

ARCADI ALIBÉS

100 curses.indd 10 11/01/16 08:57

INTRODUCCIÓ

Quan vaig decidir córrer la meva primera marató no sabia on m'estava ficant, no tenia idea de fins a quin punt m'hi podia enganxar. Havia practicat atletisme des d'infantil fins a júnior, quan ho vaig deixar, conscient que no m'hi guanyaria la vida. Vaig continuar entrenant pel meu compte, amb la il·lusió de disputar, algun dia, la distància màgica. L'ocasió va arribar l'any 1996, en l'última edició que la Marató de Barcelona va pujar a l'Estadi Olímpic.

Havia començat a entrenar-me a finals de gener (menys de dos mesos abans de la marató) i en cap de les sessions no vaig superar els 90 minuts de rodatge. Jo no ho sabia, però estava sentenciat des d'abans de sortir de Mataró. De les moltes coses que vaig viure en aquell calvari de gairebé tres hores i quart, la majoria em van servir per millorar l'any següent. Òbviament, vaig repetir l'experiència.

Aquella primera vegada va ser inoblidable, però també n'hi ha hagut d'altres, afortunadament. El que estàs a punt de llegir no és un recull de les competicions més interessants que he disputat. Pretén ser una guia d'aquelles curses que s'han de fer alguna vegada a la vida. N'hi ha de diferents tipus i distàncies, així com sobre diferents superfícies. Probablement en coneixeràs moltes, però estic convençut que també en trobaràs un bon grapat que et cridaran l'atenció. Quan t'hi apuntis, recorda que l'objectiu no és creuar la línia de meta, sinó el camí que s'ha de fer per arribar-hi. En aquest recorregut hi haurà vivències més o menys espectaculars, més o menys intenses i més o menys dures. Però, com diu l'atleta britànica Lizzy Hawker, cinc vegades campiona de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, "a les curses, igual

100 curses.indd 11 11/01/16 08:57

que a la vida, no hi ha res que duri per sempre, ni els bons moments ni tampoc els dolents". Així que no t'adormis als núvols quan tot vagi de meravella ni et desesperis quan arribin mal dades. Assaboreix cada instant i cada quilòmetre de cada competició. Aquí tens un llibre amb 100 curses que et poden ajudar.

Obre'l, llegeix-te'l i escull una primera cursa. Calça't les vambes i surt a córrer!!!

100 curses.indd 12 11/01/16 08:57

01 / 100

10 KILÓMETROS VILLA DE LAREDO

Data: penúltim dissabte de març
Límit de temps: 1 h 15 min
Preu: 18 euros
Límit de participants: 1.500
http://www.10kmlaredo.es

Laredo era el port més pròxim a la Castella de l'edat mitjana i això va ajudar aquest petit poble de la costa cantàbrica a desenvolupar un creixement superior al de les viles veïnes. El suport dels Reis Catòlics, que hi anaven a estiuejar, la va ajudar a convertir-se en la capital del *Corregimiento de las Cuatro Villas del Mar*, el precedent administratiu a la Cantàbria actual (amb Castro Urdiales, Santander i San Vicente de la Barquera). Però l'època daurada va quedar enrere en el segle XVIII i el poble, a mig camí entre Santander i Bilbao, va haver de continuar endavant amb el seu encant i les seves armes: les anxoves, el port marítim, les platges i els penya-segats. Des del 2003 hi ha un altre motiu d'orgull per als habitants de Laredo, una cursa de 10 quilòmetres amb un dels circuits més ràpids d'Espanya.

El recorregut consisteix en dues voltes a un circuit totalment pla que avança paral·lel a la platja de la Salvé (la més gran del Cantàbric), amb llargues rectes i pocs girs. L'organització fa coincidir la cursa el cap de setmana posterior al campionat d'Espanya de cros, de tal manera que així hi pugui participar el major nombre d'atletes d'elit espanyols. Els corredors d'alt nivell han convertit Laredo en l'escenari d'un rècord d'Espanya (28 min 2 s, de Juan Carlos de la Ossa, 2005) i d'una millor marca mundial de la temporada (27 min 29 s, del kenyà

100 curses.indd 13 11/01/16 08:57

Micah Kogo, 2010). Però no solament l'elit, molts corredors populars també han aconseguit a la Costa Esmeralda la millor marca de la seva vida. Tenint en compte que es disputa en una tarda de dissabte, la prova convida al turisme atlètic, i els corredors completen un cap de setmana sencer gaudint del Cantàbric.

100 curses.indd 14 11/01/16 08:57

02 / 100

10 KILÓMETROS VILLA DE RIBADESELLA

Data: tarda del tercer dissabte de setembre
Límit de temps: 1 h 10 min
Preu: 9-14 euros
http://www.10kmribadesella.com

La gran festa d'aquest poble asturià no és atlètica, precisament. Ribadesella és la vila on, any rere any, s'apleguen un miler de piragües per disputar el Descenso del Sella, que se celebra des del 1929. Un dels clubs col·laboradors en aquesta multitudinària prova és la Sociedad Cultural y Deportiva, la secció d'atletisme del qual organitza els 10 Kilómetros Villa de Ribadesella.

Es disputa en un recorregut urbà, pràcticament del tot pla, que avança pels carrers més emblemàtics i el nucli antic de la vila marinera. El pas d'anada i tornada pel pont que creua el riu és una de les zones més emotives. El soroll de les gambades dels atletes s'amplifica i es barreja amb els aplaudiments i crits d'ànim dels aficionats, a pocs metres de l'estuari del Sella. Després del pont es va a buscar el passeig marítim, amb la bonica platja de Santa Marina i el mar Cantàbric, a un costat, i els palauets i les elegants cases modernistes de l'aristocràcia del començament del segle XX, a l'altre. Un regal per a la vista que es gaudeix dues vegades, tantes com voltes es fan al circuit.

La prova es disputa des de l'any 2009, però ha anat guanyant popularitat a una gran velocitat i ja ha tingut ocasió d'acollir un campionat d'Espanya de 10.000 metres en ruta. Intentant seguir les pautes de l'èxit dels 10 Kilómetros Villa de Laredo, Ribadesella busca continuar fent-se el seu lloc en el calendari atlètic espanyol sobre asfalt.

100 curses.indd 15 11/01/16 08:57

03 / 100

BEHOBIA – SAN SEBASTIÁN
(20 km)

Data: segon diumenge de novembre
Límit de temps: 2 h 45 min
Preu: 45 euros
Límit de participants: 35.000
http://www.behobia-sansebastian.com

Aixecar-se d'hora i agafar un tren cap a Irun, un servei especial ple de corredors pensatius, nerviosos, plens de dubtes però, tanmateix, il·lusionats i conscients d'estar a punt de prendre part en un esdeveniment únic. Els neguits augmenten quan surten del tren i pugen a l'autobús llançadora que els porta a la zona de sortida del barri que dóna nom a la gran clàssica de les curses populars, la Behobia – San Sebastián.

Una inacabable riuada humana camina en totes les direccions, aparentment sense sentit. Però tothom té alguna cosa a fer, la més important, per començar, anar a trobar els camions que fan de guarda-roba (i que recullen les motxilles amb una gran antelació). Cal espavilar-se, després ja hi haurà temps per anar a buscar els companys, fer un cafè o un te i començar l'escalfament. L'espera posterior es farà llarga. Samarretes de curses antigues que ja han perdut color després de tantes rentades esdevenen un bon abric per evitar quedar-se fred. I una senzilla bossa d'escombraries es pot convertir en un útil i barat impermeable per afrontar el *txirimiri*, el clàssic plugim del nord, que sembla que no mulli però que al final et deixa xop de dalt a baix.

Aquells que van a la Behobia ho fan preparats per passar un gran cap de setmana gastronòmic (pujar a Donostia és sinònim d'atipar-se de menjar, menjar del bo) i atlètic. Són 20 quilòmetres durs d'una

100 curses.indd 16 11/01/16 08:57

cursa en què abandonar pot ser més feixuc que intentar arribar, encara que sigui caminant… tenint en compte que la motxilla espera al nucli antic de Sant Sebastià i que no hi ha gaires formes més ràpides d'arribar-hi que per un mateix. Per aquest motiu la quota d'abandonaments és gairebé inapreciable (0,02%). Una altra xifra sorprenent és la del nombre d'atletes desqualificats. L'organització analitza amb detall el flux de corredors al llarg del recorregut i, per mantenir-ne la fluïdesa, estableix 19 grups diferents de corredors, que fa sortir en onades, en funció de les marques acreditades. En la croada contra els que no respecten els horaris adjudicats, el xip delata els infractors i el 2013 van ser desqualificats 1.800 participants.

La Behobia és una festa, però el recorregut no és senzill. Un trencacames constant, des de la sortida d'Irun, la pujada al barri de Ventas i el gran ascens a Gaintxurizketa, els dos quilòmetres més durs de la prova. En un retorn als orígens, el nou circuit abandona els tobogans de Leza i la zona portuària de Pasaia per anar a buscar l'antiga Nacional, que passa pel centre d'Errenteria, cap al traçat per on es va disputar la primera Behobia – San Sebastián.

La primera edició va tenir lloc el 1919 i ho va fer amb només 20 atletes. En aquells primers anys hi havia patrocinadors, tant en l'àmbit particular com empresarial, que incentivaven els competidors amb premis diversos (una moneda d'or, un rellotge…) al primer que passés per la casa o el local de l'empresa en qüestió. La cursa es va continuar disputant, amb moltes interrupcions, 14 edicions en 45 anys, fins que el 1979, quan semblava que havia quedat totalment oblidada, el Club Deportivo Fortuna va fer-la renéixer de forma definitiva. Els mil atletes que hi van prendre part van ser l'origen veritable de la gran clàssica que avui coneixem.

Tornant al recorregut, la pujada a Miracruz, en el quilòmetre 17, és l'última dificultat. Els ànims de la gent toquen la fibra del corredor, que des d'aquell punt ja no deixa de sentir crits i aplaudiments en cap moment: a l'entrada al barri de Gros, a la llarga recta d'arribada, a Zurriola, al pas pel Kursaal i al pont sobre el riu Urumea. Milers d'aficionats, a banda i banda de l'avinguda, transmeten força, coratge i valor als atletes. L'espectacle atlètic deixa petjada en els uns i els altres. Després de la cursa tots plegats buscaran un bon restaurant per posar la cirereta a un cap de setmana per emmarcar.

100 curses.indd 17 11/01/16 08:57