

col·lecció
foradejoc

La volta al món en 80 MARATONS



Cossetània ■ Edicions

Arcadi Alibés

• *Col·lecció Fora de Joc - 19* •

La volta al món en 80 maratons

Arcadi Alibés

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: febrer del 2017

© Arcadi Alibés Riera

© Cossetània Edicions

Edita: 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: 978-84-9034-575-7

DL T 45-2017

Introducció

El 1873 es va publicar la primera edició de *La volta al món en 80 dies*, la novel·la de Jules Verne que narrava la història de Phileas Fogg. Era l'època en què les distàncies es començaven a escurçar, i ja no era una quimera fer llargs viatges amb relativa rapidesa. En la novel·la, el viatge respon a una aposta de 20.000 lliures que el protagonista va fer amb els escèptics membres del Reform Club londinenc, que consideraven impossible circumval·lar el món en només 80 dies.

La meva particular volta al món ha trigat 33 anys, i no ha tingut a veure amb cap aposta. No es tractava de demostrar res a ningú. De fet, ni tan sols era un projecte ni un objectiu. Simplement, vaig descobrir fa temps el plaer de combinar viatges amb maratons, i el 2016 vaig arribar, sense proposar-m'ho, a la xifra de les 130, corregudes en 80 llocs diferents, després d'haver visitat tots els continents i gran part de les zones geogràfiques del món. Això em va donar la idea d'aquest llibre, jugant amb el títol de la novel·la de Jules Verne.

Aquesta particular volta al món en 80 maratons pretén ser un repàs a la meva trajectòria maratoniana i, al mateix temps, una guia que pugui ser útil per a qualsevol corredor que tingui la intenció de participar en alguna d'aquestes curses.

Tenint en compte la filosofia del maratonista viatger, que no volta pel món amb la intenció de competir al més alt nivell, i que no pretén únicament córrer els 42 quilòmetres i 195 metres i tornar cap a casa, el llibre intenta ser una guia que satisfaci totes les inquietuds i preguntes que es fa un corredor popular quan afronta una marató nova en la seva carrera. Les característiques orogràfiques i turístiques del recorregut són importants, però també els atractius que ofereix la ciutat o la zona per on transcorre la marató.

La llista de les 80 maratons no pot ser més variada. Hi ha les conegudes com les *Majors*, que s'autodenominen com les més importants del món. Són Nova York, Boston, Chicago, Londres, Berlín i Tòquio.

Inexplicablement, París queda fora d'aquest grup selecte, tot i ser actualment la més multitudinària d'Europa. En el llibre, però, hi és ben present, perquè és la tercera marató que més vegades he corregut a la meva vida.

En contrast amb aquestes, hi ha maratons gairebé desconegudes i de participació ínfima, com la de Glimmen o la de les illes Verges, però el lector també hi trobarà la guia d'una trentena de maratons europees de totes mides, una dotzena d'americanes, totes les maratons de les ciutats olímpiques, curses tan contrastades com les de l'Antàrtida o el Sàhara, llocs exòtics com l'Illa de Pasqua, Honolulu, el llac Ness o les cascades del Niàgara, maratons amb el vi com a protagonista, com la del Medòc, la del Beaujolais i la del Priorat, i totes les iniciatives catalanes que, al marge de la marató de Barcelona, han format o formen part del reduït calendari de proves que han apostat pels clàssics 42 quilòmetres i 195 metres al nostre país.

La guia, doncs, és completa i variada, cosa que ens confirma que les maratons populars són un fenomen mundial i que ofereixen un gran atractiu turístic tant als corredors com a les seves famílies. El denominador comú és la distància màgica, imprescindible perquè una cursa porti el nom de marató. A partir d'aquí, l'escenari pot ser tan diferent i original com els organitzadors vulguin.

A l'hora d'ordenar les maratons ho podia haver fet de moltes maneres, però m'ha semblat que, ja que m'inspirava en el títol de la novel·la de Jules Verne, el més just seria que les encadenés geogràficament, com si fos una autèntica volta al món, un viatge per tots els continents, enllaçant les 80 ubicacions de les 130 maratons que he fet durant aquests 33 anys, independentment de quan les vaig conèixer.

Evidentment, la llista s'anirà ampliant en el futur. No em vull pas aturar aquí. Si el cos no diu el contrari, espero seguir corrent i viatjant. Repetiré, com ja he fet fins ara, algunes d'aquestes 80 maratons, però confio poder-ne conèixer moltes de noves. A diferència de Phileas Fogg, la meva aventura no s'acaba en el número 80.

Europa Occidental

La ruta de les 80 maratons comença a Barcelona i, anant cap al nord de Catalunya, es dirigeix a Vic, marató avui desapareguda, Girona i Empúries. Passa el Pirineu i arriba a Perpinyà, per volar tot seguit cap a l'oest i fer les dues maratons basques, la nocturna de Bilbao i la de Sant Sebastià.

La següent escala és la marató del Medoc, una de les més divertides del món, i la pròxima la del Mont Saint Michel. Després, dues de les grans maratons del món, París i Londres, abans de fer la més occidental d'Europa, Dublín, i pujar cap a Escòcia, per trobar la marató de Llac Ness.



1. Marató de Barcelona

Nom oficial: Zurich Marató de Barcelona.

Lloc: Barcelona, Catalunya.

Coordenades: 41° 37' N 02° 15' E.

Data: Segon o tercer diumenge de març.

Participants: De 15.000 a 20.000.

Lloc web: <http://www.zurichmaratobarcelona.es>

Anys correguda: 1987, 1988, 1989, 1991, 1993, 1994, 1995, 1996, 1997, 2001, 2002, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2013 i 2014.

El viatge al voltant del món ha de començar, naturalment, a Barcelona, la nostra marató, el rovell de l'ou de la temporada de tots els maratonians catalans i, com és fàcil d'entendre, la que més vegades he disputat.

La marató de Barcelona actual té el seu origen en la prova anomenada Marathon Catalunya, creada per Ramon Oliu i el seu equip el 1978. Les dues primeres edicions es van celebrar a Palafrugell perquè les autoritats municipals barcelonines no van veure clar que es poguessin tallar tants carrers de la ciutat durant tanta estona. Finalment, el 16 de març del 1980, prop d'un miler de corredors, amb només una vintena de dones, van prendre la sortida a l'avinguda Maria Cristina per disputar la primera marató popular urbana de Barcelona.

Des d'aleshores i fins a l'edició del 2016, amb 20.000 corredors inscrits i gairebé 17.000 classificats, la prova ha passat per moltíssimes etapes, i es podria dir que n'ha vist de tots colors, inclosa la suspensió de la competició l'any 2005 pel conflicte irreconciliable entre l'entitat que l'havia organitzat des del començament i l'ajuntament de Barcelona.

És a partir del 2006 quan neix la marató de Barcelona com avui dia la coneixem, amb un circuit més o menys estable, que va posar fi

a 25 anys de canvis constants, i una estructura organitzativa molt més professional. Això va permetre que, de manera progressiva, els *maratonians turistes* de tot el món la comencessin a considerar com un destí atractiu, digne de formar part de la seva col·lecció particular.

Barcelona ja és una de les maratons més importants d'Europa. Evidentment, no sembla que pugui arribar a curt termini a l'alçada de les tres grans, París, Londres i Berlín, però ja ha aconseguit superar totes les altres en nombre de participants, i el seu prestigi continua creixent.

Una de les claus de la transformació és el caràcter turístic del circuit actual, que, seguint l'exemple de les maratons més exitoses del món, ressegueix bona part dels llocs més atractius de la ciutat. El perfil no és dels més ràpids del món, això és evident, però tenint en compte les característiques orogràfiques de la ciutat, no es pot dir que sigui un circuit complicat i que penalitzi molt la marca. Lògicament, res comparable amb l'antiga arribada a l'Estadi Olímpic Lluís Companys, tot i que ningú podrà negar que tenia el seu encant. La duresa de la pujada era un *handicap* massa gran i a partir del 1997 el final de la marató es va situar a l'avinguda Maria Cristina, davant de les Fonts de Montjuïc.

La meva relació personal amb la marató de Barcelona va començar amb la primera edició, la del 1980. Aleshores jo era un jove de 20 anys, que treballava al diari *Sport* i que ja havia començat a tastar les curses urbanes populars, que estaven a les beceroles. En qualsevol cas, mai havia corregut més de 15 quilòmetres seguits i no tenia cap intenció de participar en la Marató. Però l'última setmana l'exjugador del Barça Josep Maria Fusté, que venia sovint al diari per fer col·laboracions, em va enredar i ens hi vam apuntar tots dos.

Així, doncs, vaig ser un dels 956 corredors inscrits a la primera marató urbana de Barcelona. Amb unes sabatilles de tenis, que em va deixar el meu company del diari José Luis Carazo, una samarreta blanca i uns pantalons blaus molt ajustats, em vaig posar al costat del Josep Maria Fusté i vam prendre la sortida quan l'alcalde, Narcís Serra, va disparar a l'aire. Evidentment, cap dels dos vam acabar la marató, després de descobrir que no eren exactament el mateix 42 quilòmetres que 15. En el meu cas, va ser un pecat de joventut, i ara, passats els anys, em sap greu que la meva primera experiència maratoniana fos un

abandonament cap al quilòmetre 30. Recordo arribar a Maria Cristina en un microbús que recollia els *cadàvers*. A la tarda, més mort que viu, vaig anar a cobrir el partit de Lliga que l'Espanyol jugava a Sarrià contra el Las Palmas, i que va acabar amb la victòria dels canaris per un solitari gol de l'argentí Morete.

Aquella primera experiència em va servir per entendre que les maratons s'havien de preparar a consciència, tot i que, tres anys i mig després, no es pot dir que anés gaire més entrenat quan vaig afrontar la marató de Nova York. Aquella, almenys, la vaig acabar, i és la número u de la llista de 130 maratons del meu historial.

La primera vegada que vaig creuar la línia d'arribada de la marató de Barcelona va ser el 15 de març del 1987. Vaig fer 3 hores i 26 minuts, gairebé 50 minuts menys que la meva millor marca anterior, feta a Londres dos anys abans. La línia d'arribada estava situada al parc de la Ciutadella, i bona part de la cursa havia passat per la Zona Franca, per allò de no fer massa nosa als vehicles. Es portaven 8 edicions a Barcelona i no hi havia manera de trobar un recorregut estable.

Vaig tornar a córrer la marató de Barcelona l'any següent, coincidint amb un moment d'eufòria entre els corredors populars, que per primera vegada van superar la barrera dels 3.000 inscrits. L'organització continuava a la recerca del circuit ideal i una vegada més el va canviar del tot. Barcelona ja estava nominada per als Jocs Olímpics del 92, però encara no estava clar quin seria el circuit de la marató. Aquell 1988, la sortida i l'arribada es va situar a la recta de l'Estadi de Montjuïc, a l'alçada de les Picornell, i el guanyador va ser Fernando Díaz.

La Comissió Marathon Catalunya i el COOB 92 treballaven per definir el recorregut de la marató dels Jocs i es va començar a parlar de la possibilitat de fer-lo lineal, amb sortida de Mataró i arribada a l'Estadi Olímpic. Però la marató de Barcelona del 1989 encara va ser íntegrament barcelonina, una vegada més amb un nou circuit, amb sortida del carrer Tarragona i arribada al parc de l'Espanya Industrial. Conservo un gran record d'aquella marató perquè és l'única de les 18 que he fet a Barcelona en què vaig córrer per sota de les 3 hores, concretament en 2:56:28. Va ser la marató en què molts corredors catalans van aprofitar per donar suport a Domingo Catalán, que havia

estat sancionat per la Federació Espanyola d'Atletisme per haver disputat una cursa de 100 km a Sud-àfrica, fet que prohibia la IAAF per la política d'*apartheid* d'aquell país. Catalán va córrer aquella maratón, sense dorsal, i no va creuar la línia d'arribada per evitar més conflictes.

El 1990 es va estrenar, per fi, el recorregut destinat a ser, amb algun petit retoc, el de les maratons olímpiques dels Jocs de Barcelona 92, tant la masculina com la femenina. Sortia de Mataró i el traçat oferia aspectes molt positius, com la gran animació al pas per les poblacions del Maresme, però tenia l'inconvenient de la pujada final a la muntanya de Montjuïc, tot i que tothom tenia clar que calia arribar a l'interior de l'Estadi Olímpic, com manava la tradició.

El trajecte Mataró-Estadi es va mantenir durant 7 edicions de la maratón de Barcelona, fins que, el 1997, es va optar per situar l'arribada a les Fonts de Montjuïc per evitar la duresa de la pujada final. Això sí, es va mantenir la sortida de Mataró fins a l'any 2000.

El 2001 la maratón va recuperar la fórmula de començar i acabar a l'avinguda Maria Cristina, com el 1980. Va ser alhora un retorn als orígens i una declaració d'intencions de cara el futur. El recorregut, però, va continuar canviant cada any, fins que, el 2005, la cursa no es va disputar. El conflicte entre Marathon Catalunya, l'entitat que sempre havia organitzat la maratón, i l'Ajuntament va arribar a un punt de confrontació tan gran que va provocar la suspensió de la prova, precisament l'any que va morir Ramon Oliu, el fundador de l'entitat i de la maratón.

La suspensió va donar origen a la Maratón del Mediterrani, de la qual ja parlarem en el seu capítol, i l'any 2006 va començar una nova etapa de la maratón de Barcelona, amb una organització més professional, el suport de l'Ajuntament i un circuit turístic que va permetre que la prova comencés a créixer espectacularment. Aquest traçat, amb petits retocs, s'ha mantingut fins als nostres dies, i és una de les claus de l'èxit de la cursa barcelonina, convertida ja en un referent europeu.

La meua relació amb la maratón de Barcelona de la nova etapa ha tingut episodis molt emotius. El cronòmetre va quedar definitivament aparcant el 2009, l'última vegada que vaig córrer a Barcelona per sota de les tres hores i mitja. Aquell any portava el dorsal 92, perquè era

la meva noranta-dosena marató i l'organització em va permetre fer aquest petit homenatge a un número tan important per Barcelona. Llàstima que la marató no acabés a l'Estadi Olímpic!

I l'any següent va arribar la gran festa. M'ho vaig fer venir bé perquè la marató de Barcelona fos la meva marató número 100. L'organització em va concedir el dorsal 100 i vaig córrer acompanyat dels meus nebots i d'una colla de companys de feina, alguns debutants, que s'havien preparat durant mesos per acompanyar-me en un moment tan especial. Va ser una de les millors experiències de la meua vida. Un dia molt feliç des dels moments previs a la sortida de la marató fins a la multitudinària festa que vam fer al vespre al Bar Velòdrom del carrer de Muntaner. Van ser uns dies molt especials perquè acabava de sortir al carrer el meu primer llibre, *Córrer per ser feliç*, publicat precisament per celebrar les meves 100 primeres maratons. El dia de Sant Jordi vaig tenir la immensa alegria de veure que el llibre era el número 4 més venut de la categoria de no-ficció en català. Crec que va ser una gran notícia per a l'atletisme popular, perquè confirmava el creixement del nostre moviment.

Des d'aquell emotiu 2010, he fet la marató de Barcelona quatre vegades més, però últimament la feina no m'ho ha permès. De fet, si no fos periodista especialitzat en atletisme, tindria moltes més d'aquestes 18 participacions en la *meua* marató, però també ha estat i és un plaer poder ajudar a la seva difusió a través de la *meua* televisió...

2. Marató de Vic

Nom oficial: Marató de la Plana de Vic.

Lloc: Vic, Catalunya.

Coordenades: 41° 55' N 02° 15' E.

Data: No existeix actualment.

Participants: No va passar dels 300.

Lloc web: <http://www.mitjamaratovic.blogspot.com.es>

Any correguda: 1999.

Uns 60 quilòmetres al nord de Barcelona hi ha la ciutat de Vic, capital de la comarca d'Osona i segona parada en la ruta de les 80 maratons. Va ser una prova d'història força curta, perquè només se'n van disputar 5 edicions, del 1997 al 2001. L'organitzava l'Associació Esportiva Kangur Vic, que va pensar que a Catalunya hi cabien més maratons al marge de la de Barcelona, i que valia la pena fer un esforç organitzatiu.

La mitja marató de Vic ja funcionava, i de fet va continuar molts anys després de la desaparició de la marató, però la gent de Vic és gent d'empenta i van intentar consolidar una prova de 42 quilòmetres i 195 metres. L'objectiu era oferir als corredors catalans la possibilitat de disputar una altra marató, al marge de la de Barcelona, sense haver d'anar a l'estranger. La idea era bona, pensant sobretot en la gent amb menys poder adquisitiu, però no va acabar de funcionar.

La intenció dels organitzadors era donar-se cinc anys de marge per veure si aconseguien arribar als mil participants, xifra que podia compensar els esforços de muntar una prova de les característiques d'una marató. La realitat va ser que la participació en les cinc edicions disputades no va passar d'un parell o tres centenars de corredors. Era evident que els maratonians populars de l'època, a l'hora de triar una segona marató després de Barcelona, preferien fer algun viatge a l'exterior.

La marató hauria pogut continuar amb la participació que tenia, però, complint amb l'objectiu que s'havien proposat el 1997, el 2001

els organitzadors van donar per tancada l'experiència amb un regust agredolç. Es va intentar jugar amb la data, passant per l'abril, l'octubre i el desembre, però la barrera dels mil corredors va quedar sempre molt lluny. Per tant, Vic va fer un pas al costat i es va conformar amb la mitja marató, com tantes altres ciutats i viles de Catalunya.

En els seus cinc anys d'història, la Marató de la Plana de Vic va fer pocs canvis en el circuit. Era un recorregut d'asfalt, que sortia i acabava a la ciutat de Vic i passava per Malla, Tona i Gurb.

La meua única experiència en aquesta marató va ser el 1999, en concret el dia 25 d'abril, i va ser la trenta-novena de la meua vida. Tres mesos abans havia fet la marató de Disney World, a Florida, amb un temps de 3:16, i la idea a Vic era la de fer un entrenament i ajudar la gent que volgués baixar de les 3 hores i mitja. En aquella època poques maratons tenien *llebres* oficials, i amb el meu amic Carlez Mira ens vam proposar fer-ho a Vic, tenint en compte que jo estava preparant la marató de Viena, prevista per un mes després, i no tenia la intenció d'esforçar-me al màxim. Ja em semblava bé fer una marca de 3:29 i, de passada, ajudar altres corredors.

Vam sortir, com sol ser habitual en les *llebres*, una mica més ràpids del compte, i el quilòmetre 5 el vam passar en 14:35. Jo portava una gorra amb unes orelles del Micky Mouse, que havia comprat a la marató de Disney World, i anava dient a la gent del grup que seguisin les orelles del ratolí, ja que no n'hi havia de llebre... L'humor que no falti mai!

El km 10 gairebé ja el vam clavar, 49:57, tot i que el recorregut tenia alguns desnivells i no era fàcil anar a ritme. La mitja marató va sortir una mica massa ràpida pel meu gust, 1:44:10. Si doblàvem, faríem 3:28:20, i es tractava simplement de fer uns segons per sota de les tres hores i mitja. Això va fer que el Carlez i jo decidíssim afliuixar una mica, per por de *cremar* la gent menys experimentada.

El que no m'esperava és que la segona mitja se'm faria tan feixuga. En teoria portava un ritme per fer la marató xiulant, però els quilòmetres finals em van posar a prova i em vaig haver d'esforçar molt per poder complir el meu paper de *llebre*. Pel km 30 vam passar en 2:29:39 i això volia dir que no podíem badar. Vaig tenir la sort que el Carlez

anava millor que jo i em va anar estirant, i al final vam complir l'objectiu, amb un temps de 3:29:17.

La satisfacció de veure com gent desconeguda t'agraeix la feina que has fet no té preu. Això em va compensar de sobres l'esforç dels quilòmetres finals, que van ser molt més complicats del que pensava. Després, encara em quedava el trajecte en cotxe fins a Sant Just, una dutxa ràpida, un "piscolabis" amb una esgarrapada i una jornada laboral fins passada la mitjanit. Quan vaig agafar el llit, vaig dormir pla...

3. Marató Vies Verdes de Girona

Nom oficial: Marató de les Vies Verdes del Carrilet.

Lloc: Girona-Sant Feliu de Guíxols, Catalunya.

Coordenades: 41° 59' N 02° 49' E.

Data: Tercer diumenge de febrer.

Participants: De 300 a 400.

Lloc web: <http://www.maratoviesverdes.cat/ca/girona/info-basica>

Any correguda: 2015.

Uns 50 quilòmetres a l'est de Vic hi ha la ciutat de Girona, punt de sortida d'una de les maratons del circuit de les Vies Verdes, una iniciativa que busca recuperar antics camins i prioritzar la natura per sobre de l'asfalt.

La de Girona presenta un recorregut amb un 80 per cent de pista de terra, que discorre pel mig de la natura, passant per paratges naturals i característics de la zona, des de la muntanya cap al mar. El recorregut comença a Girona i acaba davant del Palau d'Esports i Congressos de Platja d'Aro, passant pels municipis de Quart, Llabilles, Cassà de la Selva, Llagostera i Castell d'Aro.

Jo vaig fer aquesta marató el 22 de febrer del 2015, quan el final de la prova no era a Platja d'Aro sinó a Sant Feliu de Guíxols. Només feia

un mes que havia fet la de Tarragona, i va tenir un significat especial per a mi, ja que va ser la cent vint-i-cinquena de la meva carrera.

No va ser una cursa fàcil, ja que arrossegava una tendinopatia al tibial de la cama dreta i no les tenia totes. Havia pogut entrenar molt poc les últimes setmanes... Dissabte ens vam instal·lar a Sant Feliu de Guíxols amb tota la família, la Cristina, la Fiona i els avis. Vam compartir estada amb el Carles i l'Anna, una parella amb qui ja havíem anat junts a les maratons de Tromsø i Bonn.

Diumenge al matí, el Carles i jo vam agafar el bus per anar a Girona. Com que havia participat en la Trailwalker el 2012, ja coneixia el camí, tot i que gran part del recorregut des de Girona fins al final l'havia fet de nit i, per tant, el paisatge era nou...

Que el 80 per cent de l'itinerari fos sobre pista de terra era d'agrair, a causa del meu estat físic. Ja sabia que les cames se'm carregarien molt cap al final per la falta d'entrenament, i segur que amb un recorregut 100 per 100 sobre asfalt la cosa hauria estat més greu. A més, la tendència del perfil era de baixada, i la previsió del temps anunciava que tindriem tramuntana de cul... Tot eren elements que m'ajudaven a compensar la preocupació per la meva falta d'entrenament.

Només començar, vaig deixar marxar el Carles, conscient que jo havia d'anar a la meva, sense preocupar-me gens ni mica del rellotge. No tenia ni idea de quin ritme podria aguantar. Em vaig plantejar la maratón en quatre etapes, aprofitant que la família m'esperaria a Cassà de la Selva, Llagostera, Santa Cristina d'Aro i, evidentment, l'arribada a Sant Feliu de Guíxols.

El pas aproximat per la mitja maratón, que no estava marcada, el vaig fer en un temps de 2:02:40 i ja vaig deduir que al final me n'aniria més enllà de les 4 hores i quart, tenint en compte que les cames es començaven a queixar.

Quan vaig arribar a Santa Cristina ja només em faltaven 8 quilòmetres, però ja sabia que no serien un camí de roses. Notava molt la falta d'entrenament. Em vaig acomiadar de la família fins a l'arribada i vaig mirar de tenir pensaments positius, visualitzant l'entrada a meta i pensant que compliria la maratón 125, que seria la setanta-setena diferent.

El vent bufava de valent quan vaig veure la recta final. La Fiona m'esperava amb l'estelada a l'esquena per fer amb mi els últims metres. Aquesta llicència només ens la podem permetre en maratons com aquesta, amb poca participació, sense fer nosa ni perjudicar cap company.

Vaig creuar la línia amb la Fiona amb un temps final de 4:20:22, cosa que vol dir que la segona mitja la vaig fer en 2:17:42, un temps mediocre però comprensible ateses les circumstàncies. La meua posició va ser la 260, d'un total de 320 corredors que vam completar la marató, una marató diferent de les que faig habitualment, però amb unes característiques que la fan molt atractiva per un sector cada vegada més ampli de corredors populars.

4. Marató d'Empúries

Nom oficial: La Marató d'Empúries a l'Escala.

Lloc: Ruïnes d'Empúries-l'Escala.

Coordenades: 42° 08' N 03° 07' E.

Data: Primer diumenge de maig.

Participants: De 300 a 500.

Lloc web: <http://maratoempuries.com>

Anys correguda: 2009 i 2012.

Només 35 quilòmetres al nord de Platja d'Aro, punt final actual de la marató de les Vies Verdes de Girona, hi ha el Museu d'Arqueologia i les ruïnes gregues d'Empúries, lloc de la sortida de la marató d'Empúries. És un indret ple de riquesa històrica i cultural, ja que aquesta va ser la porta d'entrada de les cultures grega i romana a la península Ibèrica. En aquest jaciment s'hi conserven les restes d'una ciutat grega, l'enclavament colonial d'Empòrion, i d'una ciutat romana, l'antiga Emporiae, creada a principis del segle primer abans de Crist sobre les

estructures d'un campament militar romà, instal·lat durant el segle anterior.

La idea de fer una marató en aquest lloc tan especial va sorgir el 2003, any de la primera edició. La sortida i l'arribada sempre han estat en aquest marc històric, però el recorregut de la prova, amb algunes modificacions, té un altre punt de gran interès, com és la badia de l'Escala, que ha estat distingida per la Unesco com una de les badies més belles del món, un guardó que només ostenten una trentena de badies del món.

Els participants incondicionals d'aquesta marató saben que es trobaran amb un ritual inalterable. El dissabte, a l'hora de la recollida del dorsal i dels obsequis, podran degustar gratuïtament les famoses anxoves de l'Escala, reconegudes mundialment i que mantenen l'elaboració artesanal amb productes totalment naturals. I el diumenge al matí, abans de la sortida de la marató, i de les curses de mitja marató i 10 quilòmetres que es disputen simultàniament, els participants són escortats fins a la línia de sortida per un esquadró de soldats romans perfectament caracteritzats de l'època. Això dona un caràcter totalment especial a aquesta marató.

Un altre dels elements que no acostuma a faltar a la cita d'aquesta peculiar prova, i aquest no tan estimat pels participants, és el vent. La tramuntana, tan habitual a les comarques empordaneses, es converteix sovint en un adversari difícil de batre. En l'edició del 2016 fins i tot va provocar que els organitzadors optessin per suspendre la marató i mantenir només les curses de mitja marató i 10 quilòmetres.

El perfil de la marató no és fàcil. No és que hi hagi grans pujades, però no es pot considerar un recorregut completament pla. Entre això, el vent i el fet que sigui una marató amb pocs participants, la possibilitat de fer-hi una bona marca és molt petita. Normalment es fan dues voltes al circuit de la mitja marató. Això fa que, durant la primera volta, els maratonians estiguin molt més acompanyats. La segona volta, en canvi, és molt solitària i pot arribar a fer-se molt dura, sobretot si bufa la tramuntana.

Tot i això, són molts els maratonians catalans que tenen anotada aquesta marató com una cita fixa en el seu calendari. Té prou al·licients

positius, i tampoc hi ha tantes maratons on es pugui anar en vehicle propi, pràcticament sense despeses. De tota manera, és recomanable augmentar el pressupost almenys amb una nit d'hotel, ja que si no la matinada que s'ha de fer per arribar a la sortida des de qualsevol punt de Catalunya és desaconsellable per córrer una marató. La proximitat amb França fa que també hi hagi molts corredors d'aquesta nacionalitat a la línia de sortida.

Personalment he corregut dues vegades aquesta marató, i dos cops més he optat per fer només la mitja. La primera vegada que la vaig córrer va ser el 2009, quatre setmanes després de fer la marató de París. Sabia que no estava en un gran moment de forma i vaig sortir amb el meu company Artur Peguera amb la intenció de fer al voltant de les 3 hores i 45 minuts.

El dia era clar i assolellat, sense cap núvol, i amb una temperatura que no convidava precisament a l'optimisme. La sortida, però, després de tota la parafernàlia dels soldats romans, era divertida, i el fet de veure el mar tan a prop donava moral.

Xerrant tranquil·lament, vam arribar gairebé a Bellcaire d'Empordà i vam passar la mitja en 1:51. Ritme previst. El problema vindria a partir d'aleshores. Només girar cua vam notar el vent que bufava en contra... i teníem per davant gairebé 15 quilòmetres en línia recta. El grup es va desmembrar, i ja ens vam quedar sols amb l'Artur, encara que, més endavant, se'ns va afegir un noi que debutava i que va aguantar fins al final amb nosaltres.

La calor es va fer notar molt al final, però vam acabar en 3:47:22. Potser vam ser dels que vam perdre menys temps en la segona meitat de la prova. Després d'arribar ens vam fer un bany al mar impagable... tot i que l'Artur va tenir una rampa al bessó, a causa de la deshidratació.

Després de la dutxa ho vam anar a celebrar amb un bon dinar, i a la tarda vaig començar a notar molt dolor al tendó d'Aquil·les dret, que em feia coixejar notablement cada cop que m'aixecava. Les molèsties persistien al cap d'uns dies, un cop desaparegudes les altres seqüeles de la marató. Un problema de cara a la imminent marató d'Estocolm. Però això ara no toca...

La segona participació a Empúries va ser tres anys després i també vaig córrer acompanyat, en aquest cas del Nolo Bonastre, germà del meu company Xavier. Amb ells dos i amb el Sebas Guim havíem de fer, només sis dies després, la Trailwalker, la cursa solidària que organitza Intermón Oxfam i que consisteix a córrer 100 quilòmetres amb un equip de quatre corredors.

La maratón, doncs, la vam afrontar com un entrenament llarg de cara a la Trailwalker, ja que tant el Nolo com jo anàvem curts de tirades llargues. La idea era córrer a un ritme aproximat de 6:30 el km, per acabar al voltant de les 4 hores i mitja. Anàvem equipats tal com pensàvem córrer la Trailwalker, és a dir, amb una *camelback* per anar practicant la beguda sobre la marxa i per acostumar-nos a portar un quilo i mig extra a l'esquena. Això que teníem la Cristina i la Fiona com a gregàries de luxe...

Tot va anar més o menys com estava previst. Vam fer una bona suada i el ritme va ser una mica més ràpid del que pensàvem, tot i que érem conscients que a la Trailwalker hauríem d'anar més lents. Així, vam passar el km 10 en 1:04:35 i la mitja maratón en 2:15:47.

Sense més incidències en la segona meitat, tot i que el vent va començar a bufar amb força, vam acabar força bé, rebaixant fins i tot la barrera de les 4 hores i mitja gràcies a uns dos quilòmetres finals molt forts. El temps oficial va ser de 4:29:48, però ens va quedar clar que a la Trailwalker, només 6 dies després, caldria córrer molt més a poc a poc.

Després d'aquella experiència he tornat a Empúries només a fer la mitja, però no descarto tornar a fer la maratón en el futur.