

Aquestes són les cròniques finalistes a obtenir el Premi Pastanaga 2024, llegiu-les atentament, divendres farem la votació final!

### **Crònica d'en Barceruel de les 24h d'Ultrafons 2023:**

<https://www.corredors.cat/forum/xx-edicio-24h-d-ultrafons-de-barcelona-2023/961087-xx-edicio-24h-d-ultrafons-en-pista-de-barcelona-16-i-17-de-desembre-2023?start=20>

#### **24 HORES 2023: Quan et passes el joc en la primera partida**

Començo aclarint que el títol no és meu. És de David Lladó, una peça fonamental en tota aquesta història. Però per a arribar a aquest punt encara falta que us empassau uns quants paràgrafs.

Que les 24 hores és un esdeveniment súper especial és més que sabut: ho és per als corredors populars de Catalunya, per a molts ultrafondistes de l'estat (i del món) i, molt especialment, per a tota la família correecat. I jo formo part de cadascun d'aquests col·lectius. No he deixat de participar en cap edició des que vaig començar a córrer. En equips petits i grans, com a voluntari, lliurant trofeus en la meua etapa de president, corrent 6 i 12 hores... Aquí és també on vaig guanyar l'única carrera que he guanyat en la meua vida: La Marató de Mitjanit 2014. Només em faltava la prova reina, les 24 hores individuals, un repte que fins fa ben poc em semblava senzillament impossible, fora de l'abast d'un corredor com qualsevol altre, com soc jo.

#### **La West Highland Way Race. EL DETONANT.**

Fa un any per aquestes dates, estava parat per lesió. En les 24 hores 2022 només vaig poder fer un relleu combinant caminar i córrer. Però en aquests moments baixos és quan menys seny li poso a la meua manera d'actuar. Em vaig apuntar al sorteig de la West Highland Way Race, una carrera per muntanya de 156 km a Escòcia, i vaig tenir la sort d'entrar en la llista d'inscrits. Sense haver passat mai de 114 km, ja era un repte important. No obstant això, vaig continuar prioritzant l'asfalt fins a arribar a la Marató de Viena, a la fi d'abril. on vaig aconseguir baixar de les 3 hores per segona vegada en la meua vida. Estava ràpid, però no massa resistent. Encara així, i després de superar moltes dificultats durant la carrera, vaig ser capaç de finalitzar la WHWR en 31 hores i mitja. I si he pogut estar aquest temps transitant pel mig de les Highlands... per què no podria fer les 24 hores? L'etern problema dels corredors, que quan ens mengem un repte ja estem pensant en el següent.

I així va anar. Inscrit des del primer dia. Era un repte esportiu molt gran, segurament el més gros de tots els que m'havia plantejat fins llavors, perquè Ultra Pirineu, Trailwalkers o WHWR eren carreres en les quals més que res es tractava de ser finisher. Aquí tocava fer el màxim possible per al meu nivell però, quin era el meu nivell per a una cosa així? En el món de l'ultrafons tenim la sort de poder compartir carreres i xarxes amb els més grans d'aquesta disciplina. Veiem els entrenaments de Sorokin o Fotis en les xarxes, però a Kiko, a Iván Penalba, a Carmen Pérez... els més ràpids de la història d'Espanya són gent amb la qual he corregut, interaccionem per internet i admiro moltíssim, però ells no són els meus referents. La gent que ha marcat el meu camí fins aquí està molt més a prop. Es diuen Paco Robles, Krlos Martinez, Luisito, David Lladó (sí, el del títol)... companys dels quals he après gairebé tot el que sé sobre l'ultrafons, persones que m'han fet creure que jo també podia fer-ho.

#### **LA PREPARACIÓ: El cap, els amics, la solidaritat.**

La preparació va ser bona, tirant a molt bona. Crec que vaig trobar l'equilibri perfecte per a arribar entrenat però no pas passat de km. Moltes setmanes al voltant de 100 km, un pic de 132 km i 3 tirades de gairebé 6 hores (dues amb en Joan i una amb en David Blogmaldito). La resta van ser diverses maratons, entrenaments de 25-30 km una o dues vegades per setmana i trepitjar sempre que podia el tartan de les pistes de Santa Coloma per a anar adaptant-me a la superfície. Un altre canvi respecte a qualsevol preparació anterior va ser l'entrenament de força que vam afegir un cop a la setmana amb l'Ignasi Palencia, i dues sessions més curtes a casa també seguint les seves pautes. Per algú a qui no agrada anar al gimnàs, tenir algú pendent de tu és una gran solució. Fins i tot ho he gaudit! Inevitablement, van aparèixer algunes molèsties que vaig poder anar gestionant sense haver de limitar l'entrenament i que van desaparèixer en les últimes setmanes en reduir el quilometratge.

Els objectius es van anar modificant segons avançava la preparació. Inicialment, superar els 157km d'Escòcia em semblava un bon objectiu (recordeu que allà vaig trigar més de 31 hores), però al meu cap ja estava arribar a fer 4 maratons de una tacada, 169 km. Però clar, a la fi de setembre l'amic David Lladó (sí, ell una altra vegada) se'n va anar a Grècia a córrer la Spartathlon i el seguiment intensiu que li vam fer em va ficar el verí d'aquesta carrera en el cos. Nou objectiu de màxims: Els 180 km que demanen per a poder entrar en el sorteig de la mítica carrera. No havia de ser fàcil. A David li va costar diversos intents i, repeteixo, ell és el meu mirall. Aquests 180 eren el meu límit mental i d'aquí no m'anava a moure.

Un altre aspecte que ha marcat la meva participació en aquestes 24 hores ha estat el repte solidari en favor de l'ONG Kukura Uganda que he organitzat. Sumar repte esportiu i solidari sempre és un plus i, en aquest cas, en què conec personalment al fundador de l'entitat, la qual cosa em genera tota la confiança cap als seus projectes, encara més. A més, el fet que alguns amics optessin per vincular el seu donatiu al número de km recorreguts li donava un toc més de motivació a la carrera. De sortida, sabia que cada km aportava 6'25€ a Kukura. A per totes, oi?

(Aprofito per a recordar que els donatius i l'explicació del projecte estaran oberts fins al 7 de gener: <https://www.kukumiku.com/proyectos/24-horas-corriendo-por-kukura-uganda/> )

Va arribar el dia de la carrera amb molta més tranquil·litat de la que esperava tenir. Tant el material com l'alimentació estaven pensats i provats. Em vaig emportar 4 parells de sabatilles, sense intenció d'usar-les totes, però "per si de cas". L'alimentació s'anava a basar en un producte dissolt en aigua (Tailwind sense i amb cafeïna), on ja tenia tot el carbohidrat, sals i altre necessari per a la carrera. A part d'això, només alguna cosa sòlida per a no tenir l'estómac amb sensació de buit, Red Bull per a la nit i unes cerveses (que no vaig arribar a utilitzar) per si havia d'usar el "comodí de la desesperació". També els espais de descans per al meu equip de suport estaven pensats: Una gandula a peu de pista i una furgó per a dormir una estona a la porta del Serrahima (gràcies, Salva). Judith anava a estar tota la competició allà i Guzmán vindria a fer la guàrdia nocturna perquè ella pogués descansar una estona. Jo no pensava dormir ni un minut, a risc de després ja no poder arrencar de nou. Entre brífings i preparatius va arribar el moment de començar la carrera.

## **0-6 HORES: 65'572 km (MMP) On vas, flipat?**

Bona part de l'èxit el basava a tenir una estratègia clara. En el rellotge portava programades 48 repeticions de 25 minuts corrent i 5 minuts caminant (24 hores, ja us faig jo el càlcul). En aquests 5 minuts també aprofitaria per a avituallar-me, canviar material o per als pipi-stop. La segona part del pla era que, sabent que el rendiment va decaient si o sí, havia de plantejar-me uns km aproximats en blocs de 6 hores. Per a arribar a 180, havien de ser 60, 50, 40 i 30 en les últimes 6. Anem!

“Córrer tranquil, caminar tranquil”. L'equivalent ultrafondista a “donar cera, polir cera”. La meva referència real davant l'error de gps que sempre existeix en la pista d'atletisme era fàcil en aquestes primeres hores. 2 minuts per volta són 5 minuts per quilòmetre, el ritme objectiu. Em vaig fer un fart a donar voltes en 1.56, 1.58, 2.01... El dubte era durant quant temps ho podria mantenir, tenint en compte que sempre anava a córrer al ritme més lent amb el qual em sentís còmode. El fort és que de 25 en 25, em vaig plantar en les 6 hores sense pràcticament moure'm un mil·límetre del pla. Fer la meva millor marca en 6 hores en una carrera de 24 és com millorar la marca de 10000 en el pas del km 10 de la maratón. El normal és que et fotis una cleca històrica. O no? L'única realitat en aquest moment és que ja havien passat 6 hores i les havia gaudit al 100%.

### **7-12 HORES: 118'182 km (MMP) Gloria o mort?**

Quan vaig tornar a creuar-me en pista amb en David no vaig poder evitar transmetre-li les meves pors pel parcial tan boig de 6 hores que havia fet. La seva resposta, el títol d'aquesta crònica: “A veure si et passaràs el joc!”. La meva rèplica: “Ara mateix hi ha més possibilitats que em quedi sense bateria a mitja partida”. En aquest moment, les apostes a BWin donaven més opcions al Girona com a campió de la Champions de la temporada que ve. Però tornem a la carrera. El millor d'aquestes segones 6 hores és que van anar passant sense que passés res. Més enllà que els ritmes de córrer es van anar a poc a poc més prop del 6 que del 5, vaig continuar corrent 25 i caminant 5 fins a les 12 hores. Això no entrava ni en les meves millors previsions, on calculava poder aguantar així fins a l'hora 8 o 9 com a molt. Crec que va ser al voltant de la 9a hora on vaig canviar les Nike Alphafly per les Altra Escalante Racer, més per un tema mental que físic. Pel camí, va caure el meu rècord de 100 km, 9.51:53. I així, poquet a poc, em vaig menjar les primeres 12 hores de competició i, de pas, el meu rècord de 12 hores.

### **13-18 HORES: 157'200. El paradís en l'horitzó**

Si la maratón té un mur, les 24 hores tenen una pxta travessa per l'infern. I no dura uns km, sinó entre 6 i 8 hores. Va ser creuar l'hora 12 i començar a conèixer la realitat de la nit en el Serrahima: Solitud, fred, humitat, dolor... i, *cuidao*, que a sobre som aquí perquè ens ve de gust! Vaig parar a canviar les sabatilles de nou, unes Altra Rivera, i a abrigar-me davant les hores que s'apropaven. No va ser massa estona, però va servir perquè se m'endurissin els músculs i en tornar a pista només em venia de gust caminar. Això vaig fer el següent bloc de 25' però, en el següent, veient que la tendència continuava, ja vaig començar a pensar en com adaptar el pla, perquè “Tothom té un pla, fins que li donen un cop de puny a la boca”. La frase és de Mike Tyson, però també la conec gràcies a en Lladó. La meva conclusió: Cal augmentar el temps de caminar. Com? Jo pensava en 20-10. L'opinió sobre la marxa d'en David: També està l'opció de baixar el temps de córrer. Millor 10-5. I això vaig fer, seguir a la veu de l'experiència. Els trots eren lents. Només Guzmán i els membres de l'avitallament, amics correcats tots, m'animen com si estigués a punt de guanyar una medalla olímpica. Però és que al voltant meu el panorama no era molt millor. Pocs corredors continuen donant gambades (la majoria, dones). Bé. I en Luisito, que és el fucking master de la nit barcelonina. Molts caminen i altres ja són a la dutxa o a la casa seva dormint. Jo m'ho prenc amb calma. Fins i tot em “regalo” uns minuts per a posar-me la samarreta de KMSxELA i fer-me una foto amb Xavi i els components dels equips en un canvi de relleu. És hora de tirar de la calculadora i, en això de “gestionar petadas”, si que estic en els primers llocs del rànquing mundial. Els comptes estan de la meua part. Van passant les hores i, si no passa res que m'obligui a retirar-me, crec que podré arribar sense problemes als 180. En si, sobrepasso el km 157 (l'objectiu inicial) en 17h56 o una cosa similar. Al·lucino molt mentre m'enrecordo d'en Ryan, el meu company/pacient/amic escocès. Queden 6 hores per a recórrer 23 km. Fins i tot només caminant ho podria aconseguir.

## 19-24 HORES: 201'066. És això real?

Serà per una premonició, o l'acumulació de tot el recorregut, però les últimes 6 hores comencen malament. No puc córrer ni un sol pas per un dolor intensíssim en el maluc esquerre. Guzmán i Judith ja han fet el relleu com supporters i ella m'acompanya a l'espai dels fisios. Allà trobo un noi i una noia donant massatge a altres corredors i amb sensació que tenen per a una estona. També veig elements de gimnàs que m'ajuden a mobilitzar i estirar una mica els músculs del meu maluc. En 3 minuts estic de nou en pista... per a continuar caminant. Així ho faig fins a les 7 del matí. Faig algun intent infructuós per tornar a córrer i ni estar veient a Joan a cada moment (ha començat a córrer les 6 hores a les 6 del matí) m'anima. Al meu cap hi ha una lluita interior entre l'opinió que haig d'assegurar i caminar aquestes 5 hores i la cerca de solucions per a poder córrer ni que sigui una mica, perquè caminar tantes hores en una pista d'atletisme és un "tostón". Decideixo provar una cosa arriscada, que li donarà la volta a la situació. Tinc en la caixa del calçat unes Merrell Vapor Glove, el més minimalista radical que existeix (excepte córrer descalç). No és una decisió irracional, més aviat tot el contrari. Faig servir el meu raonament com fisio especialista en corredors i, si tinc dolor en el maluc (o en genoll o lumbar), un calçat de tall minimalista descàrrega aquestes zones i augmenta el treball en peus, bessons i Aquil·les. Ara ho comprovarem en un cas pràctic! La part dolenta és que mai he corregut amb elles més de 15 km i últimament només les faig servir per a córrer en la cinta. Però com diu la dita, "from lost to the river". I si no funciona, sempre puc tornar a la situació anterior. Spoiler: Acabo corrent les 5 hores restants i completant una marató amb les Vapor.

Increïblement, començo a tornar a "córrer" els 10 minuts del 10-5. Si, entre 6 i 7'/km, però és una benedició per al meu cap. I així seguiré fins al final. Surt el sol i sona el "Bon dia" de Els Pets. "Me vengo arriba" i ja no baixaré d'aquí fins a 4 hores després, en meta. Canto mentre corro. A crits quan sonen els Héroes, Extremoduro o els Smiths. Gaudeixo cada pas per l'avituellament, on ha arribat en Chute a fer de voluntari i on estan els Pirates en mode fanboys meus. Gaudeixo de cada pas per la recta, amb mirades còmplices o xocant manetes amb Debu, la veu de les 24 hores. Al·lucino amb en Javi Montañez, un pacient que ja va venir el dissabte a veure'm i que ha tornat el diumenge per a portar-me un croissant de xoco calentonet per a desdejunar. Rebo tant d'amor que no necessito més benzina per a continuar corrent. Només haig de fluir i gaudir.

I arribo al km 180. No són ni les 9.30 i ja he aconseguit l'objectiu de màxims. Bitllet per al sorteig de la Spartathlon! Gravo el moment en una història d'instagram i després em passo uns quants minuts donant la xapa a la resta de corredors, coneguts o no, amics entre el públic... Em queden més de 2 hores que són un regal. Continuo corrent, per a sumar més km per a Kukura, perquè acaba d'arribar l'Ignasi (el meu entrenador de força, peça clau en aquest èxit) i perquè, arribats a aquest punt, és més que factible arribar als 200 km. És increïble. Miro la classificació i estic en el top 15 de 170 inscrits, envoltat de noms com Luís de Santiago (Luisito) o Javi Lozano, gent a la qual m'he deixat les mans aplaudint en edicions anteriors i amb la qual ara soc aquí, menjant en la mateixa taula. Em sento una mica com l'Alabès del 2001, jugant la final de la UEFA contra el Liverpool, amb la diferència que ells per a mi no són rivals sinó fonts d'inspiració que m'han ajudat a aconseguir-ho. I ploro d'emoció quan pas al costat d'en Lladó i Paco Robles, i els dono les gràcies. I ploro en l'avituellament, i en la recta amb Judith i Ignasi, i amb Conchi, Juan i els meus sogres, que també han vingut a veure el final de la carrera. Així ja arribo al final sense llàgrimes i puc somriure en el "Don't stop me now", mentre corro amb samarreta correca i la bandera d'Uganda.

Sona la botzina i deixo el cartó amb el meu número de dorsal (per a mesurar els metres de l'última volta, la que no comptabilitza el xip) a terra. En aixecar el cap el primer que veig és al meu germà Salva, que em felicita i m'assenyala a la seva dreta, on està el meu pare.

Sempre m'hauria fet il·lúsió veure'l allà però enguany, per la seva situació de salut, és encara més important per a mi. És el final somiat, amb el meu pare, l'abraçada de la Judith, Chute venint a buscar-me per ser ell qui em posi la medalla, Joan que ha pogut acabar les 6 hores malgrat venir lesionat... Fins i tot la felicitació de la recordista espanyola, Carmen Pérez, que és la primera que em fa posar en context la marca que acabo d'aconseguir: ella, en el seu debut, es va quedar en 197 km (ara té el RE en més de 240). Més felicitacions, fotos, abraçades... i em començo a marejar. Però m'és igual, perquè m'acabo de passar el joc. En la meva primera partida.

### **Per als amants de les DADES:**

201'066km. 502 voltes a la pista. 7:09/km de mitjana.

Posició: 14 de 123 (170 inscrits)

Homes: 9 de 99

Categoria M50: 4 de 19

ESP: 7 de 67

### **Els AGRAÏMENTS.** (segur que em deixo a algú...)

El primer, a la Comissió Organitzadora de les 24 hores. Amb Meep al capdavant i amb Debu com a cap visible, però amb un Dream Team darrere que fa possible aquest tros d'esdeveniment.

Als voluntaris que ajuden a completar el que l'organització proposa. Especialment als de l'avitallament, dirigits per Jaume86: Dennis, Sarcel, Bernaus, els Pirates, Chute, Jorfer, Xarlie, Fede... i molts més.

Als companys amb els quals he compartit el tartan. A més d'en Paco, David i Luis, que ja queda clara la seva importància en la crònica, esment especial per a dos parelletes. Una real, Mamen i Carlos. I una altra "de fet" en aquestes 24 hores, Mayte i Alberto.

Al meu equip de suport: A Judith, que em dona suport les 24 hores de cada dia de tots els anys. A Guzmán, que es va menjar la pitjor part de la competició (per les condicions i pel meu rendiment), però segurament també la més autèntica.

A les persones que han participat en el Repte Kukura, estic segur que en bona part com a estimació cap a la meva persona. Espero anar a Uganda en els pròxims anys, a comprovar com cadascun d'aquests € serveixen per a millorar les condicions de vida d'aquella comunitat.

En aquest punt, a Juanqui, el meu amic, i no sols perquè hagi estat el principal donant del repte a través de la seva empresa (Grupo SUR, construcció i reformes. Bons professionals i bona gent), sinó per tots els extrems que m'aporta només saber que ell hi és, sempre discret.

A Ignasi, el meu entrenador de força. A Chute, el meu entrenador de córrer. Per ser molt més que això.

A Joan (i també a David), perquè no tothom es donaria les pallisses que ells es van donar amb mi, per la cara, sense més objectiu que ajudar-me.

Als molts amics i pacients que van passar pel Serrahima a veure'm ni que fora un moment. No sabeu l'important que són aquests moments en una cosa tan llarga com unes 24 hores. Finalment, als meus pares. Per transmetre'm uns valors que m'han servit en el meu camí per la vida i, crec, també m'ajuden a completar aquests reptes.

### **GRÀCIES A TOTS/AS.**

## Crònica d'en Jorfer de la Marató de Barcelona 2023:

<https://www.corredors.cat/forum/38-marato/960940-zurich-marato-de-barcelona-19-03-2023?start=180>

### TÍTOL:

LXII: DE NOU SUB 3H 20

### DADES:

19/03/2023

MARATÓ XLIV BARCELONA

03:19:20 (1:38:59/1:39:21) +0'22"

24/62 marca del meu palmarès

Posició general: 1588

Posició categoria: 38

Percentatge del total dels arribats: 14,43%

CALORIES: 3034

PULSACIONS MITJANES/MÀXIMES: 171/184

PARCIALS/TEMPS/POSICIÓ GLOBAL/CATEGORIA

KM 05 24:00 ritme 4:49 (00:24:00) 2081/62

KM 10 23:27 ritme 4:45 (00:47:27) 2218/69

KM 15 23:06 ritme 4:42 (01:10:33) 2097/63

KM 20 23:23 ritme 4:42 (01:33:56) 2046/61

KM 25 24:05 ritme 4:41 (01:57:01) 2003/57

KM 30 23:13 ritme 4:40 (02:20:14) 1883/53

KM 35 23:44 ritme 4:41 (02:43:58) 1752/44

KM 40 25:11 ritme 4:42 (03:08:09) 1604/39

META 11:11 ritme 4:43 (03:19:20) 1588/38

### EQUIPACIÓ I ALIMENTACIÓ EN CURSA

Dos rellotges, samarreta Inverse CoRRreCaT de tirants, calçotet Saxx, malla CoRRreCaT, mitjons correcats, mitges compressport i bambes saucony endorphine speed..

Abans de sortir un cafè, un donut, un plàtan i aigua.

En cursa: quatre càpsules de sals (kms 10/20/30/34) i cinc gels els Maurten dos sense cafeïna (14/28) i tres Maurten amb cafeïna (7/21/35). Només he agafat aigua els avituallaments i aqüariis. Ah, i al km 12 he menjat mig donut.

### ENTRENAMENT, ALIMENTACIÓ I PROVES TEST

La preparació específica han sigut disset setmanes amb un volum total de 949 quilòmetres.

Com test he fet la mitja de Barcelona on vaig buscar el sub 1h34 fet que vaig assolir sense dificultat i em va donar molta confiança. I destaco la tirada a la marató murciana el primer cap de setmana de febrer que va ser un xut d'amistat en companyia del Rafa, Jaume i Xarlie.

L'entrenament tipus han sigut cinc dies setmanals, amb sèries en grup els dijous a les pistes de Cornellà amb el grup Jb de pistes des de setembre però sense exprimir-me.

Aquesta temporada estic fent molts rodatges per pulsacions sense desgastar-me a ritmes lentíssims però que em permeten continuïtat i em donen confiança. També he fet un cop a la setmana rodatges d'una hora a un ritme concret començant a 6/km i acabant a 5'10"/km.

Les tirades les he fet progressives i no he fet excessives.

Totes les setmanes he anat al gimnàs on he fet un entrenament funcional millorant la força i la flexibilitat. També he anat cada dues setmanes al fisio per a fer massatge de descàrrega.

## MOTIVACIÓ

La motivació és veure fins a quin nivell puc arribar. Aquesta és la marató competitiva de la temporada 22/23 després de provar-me a Porto i de fer una tirada per Múrcia. El resultat ha sigut més que satisfactori doncs ja m'estic plantejant buscar la propera temporada el sub 3h15, sub 3h10 i...per què no la MMP.

Tenia la motivació de capitanejar la barqueta per a buscar el sub 3h20 amb Roubby, Rugbyman, Jeimy, Joan33, Jorge González,...però per a o per b la gent va anar canviant d'objectius i em vaig quedar sense tripulació, però dos bons amics es van oferir a ajudar-me, Dennis des de la sortida i Marc31 des del km 20, així que l'aventura seria en companyia com a mi m'agrada. A banda des de fora tenia el suport logístic i emotiu del meu estimat amic XarlieOne1 (omnipresent en tota la marató).

## LA MARATÓ

Doncs després de les prèvies i canviant de pàrquing (aquest cop a Les Arenes) fent cafè, visites al senyor Roca, foto CoRRReCaT, tornada al cotxe i canviar-me marxo amb la llebre de luxe Dennis Teuling fitxat a 48 hores de la marató per a córrer amb el dorsal de l'Òscar cap a la sortida.

Entrem al calaix i intentem avançar tot el que puguem buscant desesperadament a Jorge González amb qui havia quedat per a fer la marató junts i no el trobem. Si que trobem a Stone i en Joan33 que està al calaix de davant i dubte fins darrera hora d'anar amb nosaltres o no i li diem que cap endavant. Aquí coneixem a un debutant de nom Josep que ens demana si pot acompanyar-nos i li hem dit que encantats. Som dels primers de la segona sortida.

I després d'escoltar Barcelona i saludar al Waterpoler arranquem per vintisetena vegada a la marató de Barcelona amb l'holandès simpàtic de la casa com primera escolta. Sortim amb calma i abans d'arribar a Creu Coberta ja ens han passat més de cinc-centes persones ansioses de córrer. El primer km el clavem a 4:44 (la idea és de córrer entre 4:49/4:40 tota l'estona). Le dic Dennis que fins el 8 no cal anar en temps que ara perdrem segons que per Sants-Les Corts això puja. La idea és fer cada 4 kms en un temps de 18:56.

Al km 2 em va venir com molta calor a la cara i vaig començar a suar molt però va ser un fet puntual que em va espantar una mica però que no li vaig donar més importància.

Al km 8 ens trobem per segona vegada al Xarlie al carrer Tarragona. Tot en ordre i anem en temps. En tot moment correm de forma còmode i tranquil·la sense molta densitat de persones amb dorsal al nostre voltant.

Següent fet important la càrrega de donutamina en carrera a càrrec de l'amic Sergicb al km 12. Agafo el donut obro el pack i el comparteixo amb el Dennis i amb un altre corredor que estava a la zona en el moment de l'avitallament particular.

Passem per la Sagrada Família i els ulls se'n van a la bellesa de l'obra de Gaudí i tirem cap a la Meridiana. Anem com rellotges o, com diu en Dennis, com robots. El tram d'anada de la Meridiana enganya i cal ser prudent i aixequem una mica el peu que ja recuperarem a la tornada, així que li dic en varies ocasions al Dennis que prudència. En Josep va genial

i s'està comportant com un veterà a la seva tercera cursa. Per qui veiem a molts coneguts; Sergi, Ramon, Xarlie, Sergi42195, Carles Camacho, ManoloM ....un plaer rebre tants crits d'ànims que et donen força per a continuar.

Com un rellotge i tal com estava escrit al guió, en Marc31 ens espera a l'estació de Sant Andreu per a acompanyar-nos fins al final. A poc a poc va agafant la velocitat de creuer i, des d'ara ja m'oblido dels avituallaments doncs li aniré demanant aigua i/o aquarius. En aquesta zona passem la mitja una mica més ràpida del que volia però en previsió de la calor no està malament portant un grapat més de segons de marge (1:38:59 i la idea era passar al voltant de 1:39:30).

I abandonem la Meridiana i ens adentrem pel Clot, Gran Via i Rambla Prim. Aquesta zona és favorable i cal córrer amb seny per a no embalar-te en excés si vas bé. La progressió és constant i no parem de passar a gent que ha sobrevalorat el seu estat de forma o ha sigut molt ambiciós (podeu mirar les dades del principi la progressió en posicions globals i categoria des del km 10 a meta).

I arribem a la prova del cotó la Diagonal de pujada i de baixada que et diu com vas. Aquí pujo molt concentrat i continuem amb la tònica de passar molta gent. En aquest tram de pujada en Dennis retalla pel mig i ens deixa. Em quedo només amb una llebre en Marc31. En Josep continua amb nosaltres, apretant les dents però aguantant com un tità. Ens tornem a trobar en Xarlie i en Ramon un parell de vegades (impressionant el seu seguiment). A la baixada de la Diagonal apretem les dents i continuem fent kms al ritme previst rodant sobre 4'44".

Següent tram el Litoral i per qui se'ns uneix en Rafa Barrachina un altre clàssic acompanyant en la festa de la marató. Al km 32 miro el rellotge i portem 2h20'08" i li dic al Marc que tenim una hora per a fer el que queda i si mantenim el sub 5 ho aconseguirem. Per qui està el meu gran amic ManoloM que ha tingut que parar de fer distàncies llargues per temes de salut però que continua amb la seva alegria de sempre animant-nos. Gràcies ManoloM. També passem l'avituallament CoRReCaT amb uns crits impressionants que ens animen a continuar amb energia el darrer tram.

Les forces, les cames, el cor, tot continua responent i sense problemes. Avui no tindrem mur, ho tinc claríssim. Passem per l'Arc de Triomf i un nou crit del Xarlie ens esperona a continuar i la nostra sorpresa és veure de nou al Dennis que va rodant suau. El passem com coets i ja no el veurem fins l'arribada.

Passem Plaça Catalunya, Via Laietana, Colon, Paral·lel i tot continua en ordre i continuen sortint els kms per sota de 5 sense problemes. Ja al 40 miro el rellotge i veig que tenim 12 minuts i li dic al Marc que ja ho tenim i començo a relaxar-me i a gaudir del carrer Sepúlveda i de l'ambient d'embut que es genera per a gaudir dels darrers hectòmetres de la marató amb la seguretat de saber que assoliré l'objectiu. Ja estem a la Plaça Espanya i en Marc en fa un petit vídeo per a immortalitzar el moment. I passem l'arc d'arribada amb un somriure d'orella a orella. Li dono una abraçada immensa en Marc i busquem en Joan33 que també ha fet el seu objectiu, així que alegria doble. També arriba en Dennis que al final s'ha cascat un entrenó de 41 kms (mare meva, quina bogeria més maca).

Una més al cor, al cap i a les cames envoltat de grans amics: Dennis, Marc i Xarlie. A tots tres infinites gràcies!!

## **VALORACIÓ DE LA MARATÓ**

Immensament feliç de córrer de nou la marató de casa meva. Mentre el cos i el cap m'ho



permet estaré a la sortida. I a banda a un bon nivell competitiu amb quasi els meus 59 anys.

I ara donar gràcies a:

Glòria per a aguantar-me durant tota la preparació;  
Al Kiko per fer aquests massatges de descàrrega que em van de perles;  
A Gustavo pel seu savoir fer al gimnàs;  
Al mister jb per guiar-me durant el camí (encara que no li faig gaire cas)  
Al contacte quasi diari i motivacional amb el Oscar, Rafa, Joan, Josep i Charly.  
I a totes les persones que m'heu felicitat a les diferents xxss aquests dies.

Propera parada, la marató de...

Continuem!!

PD Les cares dels tres són una descripció clara del significat del maratonianà felíç.

### **Crònica d'en Xarlione1 de la Marató de Barcelona 2021:**

<https://www.corredors.cat/forum/38-marato/960613-zurich-marato-de-barcelona-2021?start=480>

## **CRÒNICA D'UNA MARATÓ SOMIADA.**

### **Capítol 0. Estaques. (2018 a Maig 2021)**

Totes els reptes importants a la vida comencen per algun motiu, com a mínim a la meva. Aquesta marató és el resultat de l'unió de petites trencadisses de cors i decepcions acumulades en els últims temps. Trencadisses petites, no feridores...que no són punt d'inflexió de res però es queden dintre teu, ennegrint el paisatge.

La primera trencadissa va ser la Marató BCN 2018. No va sortir bé. Una bona preparació, l'optimisme del novato que tot i els consells dels savis creu que podrà amb ella...i fins i tot, la seguretat del que sap que als moments importants de la vida, el vent sempre li ha anat de cul. Pensava que seria fàcil i no....el somni es va esvair cap al km30 i tot i acabar, el temps de 4h07min37 segons va ser durant un temps com una estaca clavada al mig del meu ego (sí, el meu ego sol ser molt present i me l'estimat molt durant molt temps). El dolor era més gran per ser la de casa...la de BCN, entre els teus.

Uns mesos més tard, i després d'unes setmanes de recuperació, més mental que física, vaig decidir que havia d'intentar València, la ciutat de moda. Tonto de mi...les modes mai han estat lo meu, però els meus companys d'Skamot m'acompanyarien...i només per això valia la pena intentar-ho. Una bona preparació que es va esguerrar per una molèstia al genoll setmanes abans que ja no va marxar fins setmanes després de l'aconteixement.. Segona estaca. Ni tant sols el cap de setmana magnífic de riures i bons moments amb els companys va poder compensar el mal del segon cop. Mai he portat bé els fracassos...i dos seguits, són molts per a mi. Retirada i a llepar ferides a la cova.

Van passar mesos i de sobte, enmig de la foscor va aparéixer una llum. Un altra Marató, un altra cop la de casa, BCN...però jo no vaig ser el protagonista. L'amic **Ramon (Sr. Door)**, un bon paio que sol passar desaparegut a les multituds amb molta injustícia preparava BCN'19 i estava tot encamitat a un matí d'èxit. BCN em feia mal...però no volia perdre'm l'espectacle i vaig entrar a Diagonal Mar (km.28) a fer els últims kms amb ell i altres companys que l'ajudaven. Es va lesionar...va patir, i jo amb ell ja que ens vam quedar sols. I en aquells últims kms, i enmig del dolor que vaig sentir com propi, crec que va néixer un primer sentiment d'amor sincer a la Marató. Que tenia aquella cursa perquè ens provoques tant dolor...i no podes oblidar-la. Recordo el carrer Sepulveda...i la gent cridant...animant...aquell dia vaig decidir que algun dia l'espina la treuria a BCN. Enlloc més.

Va passar un estiu i amb l'energia que em proporcionaven els companys, i en especial, com no en **Jorfer**, vaig creure que era el moment....15/3/2020. BCN. Aquell era el dia. Em trobava bé i animat i vaig pujar l'aposta. El repte ja no era baixar de 4 hores...seria de 3h45. Vam entrenar dur., i tot anava bé...el ritme 5'20xKm sortia cada cop més fàcil...res em faria enrere aquest cop.

I si, ja us imagineu...just després d'una última tirada de 15K i a una setmana vista, una cosa anomenada COVID19 em va treure novament el somni del davant. Un altra estaca més...involuntària...però ferida al cap i la fi.

Abans de que es clavés aquesta, un altra punçada es va clavar al cor. I curiosament, va ser una punçada d'alegria, que em va alegrar molt més que el mal que em va fer...

Part de l'Skamot (en **Ramon**, el **Jorfer** i el **Jaume**) van poder anar a Sevilla'20 i van obtenir una increïble collita, dos MMP mereixedisimes ajudades pel bo del Jaume. Jo vaig ser qui va treure primer el nom d'aquella marató...i en meitat de l'immensa alegria que em va donar conèixer els seus èxits em vaig preguntar per quins set sous jo no hi vaig anar!!!! Sí, ja sé que m'havia promés BCN...però no vaig saber reaccionar a temps...el lloc i el moment al 2020 era Sevilla!!!

El confinament em va portar un sentiment de resignació...curiós no estava furiós...però és va fer llarg i maleït, perdent la forma que tenia i les esperances de ballar amb la Marató a curt plaç. Al Maig del 2020 estava proper als 100K de pes i quan ens van deixar sortir pràcticament no podia córrer. Àdeu Marató, ens tornariem a veure...però llavors tenia assumptes més importants a resoldre! Senyora, li dec coses...però ara no molesti!

I

## **Capítol 1. Foscor (Maig 2021 a Novembre 2021)**

Mesos a casa. Por. Pels meus, per tots. Sense fre de mà endrapant ni fent cas als hàbits saludables..prioritzant altres coses...així vaig sortir!!!. Quan vaig trepitjar els carrers de nou amb les sabatilles no podia encadenar dos dies seguits corrents. Sortides curtes i lentes...amb molèsties per tot arreu. Veia els companys que anaven traient cap i jo no avançava...desesperant. Si afegim que el Covid s'havia emportat tota senyal de vida social i amb la nova normalitat gairebé no sortia de casa (incloent la feina), el destí no semblava el més adequat per donar-li la volta. El principi d'algo semblant a exercici físic em va situar a uns nivells de +90K (oscilant cap als 96) però sense cap esperança de millora. Sortia a córrer per inèrcia, per no estar tot el dia a casa...però patia corrent. Vaig

estar a prop d'un punt de no retorn...però al cap i a la fi, sempre he corregut perquè m'agradava...i això no havia canviat.

Al tema moral se li va afegir un altra problema físic. No podia córrer bé. A la part esquerra de la cadera tenia dolor, no definit..gluti, psoas...sense saber molt bé que tenia, però quan corria acabava coix...i per cabut, al cap de setmanes, quan no ho feia, també.

Recordo molts dijous que els meus companys JB's venien a fer series a l'UPC de Castelldefels per restriccions a pistes i amb ganes de veure'ls aprofitava l'entreno per coincidir. Quina enveja! Jo ni tan sols podia córrer mitjanament ràpid...En **Josep58**, en **DavidMk**..quant ànims em van donar perquè tingues paciència. I com no, he de ser just, l'Skamot mai em va deixar caure...sempre bones paraules, bona companyia...ja fos a la llunyania (**Ramon &Jaume**) com físicament amb la presència dels ja consituïts com a Panchos de Castefa (**Jorfer, Oscar** i servidor).

Van ser mesos molts durs en que vaig tocar fons i en que el meu cap estava en el punt més distant d'una maratón...però hi seguia pensant...a la distància. I al novembre del 2020 vaig decidir obrir la porta i que entres la llum d'esperança del canvi.

## **Capitol 2. Renaixement. (Novembre 2021 – Juliol 2021).**

Els grans canvis requereixen grans decisions i la primera va ser abordar el tema del pes, que clarament se m'havia escapat de les mans. Si mai havia estat un "figurin", ara amb el confinament la situació era pitjor, i no només m'afectava al córrer si no en la vida general, ja que em notava cansat, amb ardors..etc...Vaig decidir posar-me en mans d'una nutricionista i derribar molts dels estigmes que tenia amb l'alimentació. El 20/11 amb 91 kg a sobre vam començar ella i he de confesar que no tenia moltes esperances de que el canvi fos profitós...però va funcionar.

Vaig començar a adquirir hàbits més saludables i el pes va anar disminuint progressivament...fins arribar als 76 (si 76!!) al mes de Maig del 2021. Obviament això va tenir una incidència en els entrenos...els quilòmetres van anar caient de manera més constant i equilibrada. Ja podia lligar dies seguits sense pràcticament queixa i poc a poc, les molèsties que vaig arrossegar durant mesos van anar marxant.

Sense donar-me compte cada cop feia més quilòmetres i mes ràpids...i cada vegada em sentaven millor. Tot una sorpresa. Gener, febrer març i Abril van ser mesos amb molt quilometratge i amb ritmes molt ràpids...cosa que a nivell mental va ser difícil d'asimilar...ja que mentalment continuava tenint el concepte de corredor de feia mesos.. Els diumenges al matí, amb els pimpis, es van convertir en un moment reservat de felicitat...ara podia anar amb ells (sóc conscient que no anaven a tope!!) i l'autoestima va créixer...així que, competitiu com sóc, vaig decidir "atacar" marques de les distàncies curtes, en els primeres curses que ja es feien amb dorsal.

A principis de maig feia els 5K de El Prat, i amb una cursa rodona amb l'**Oscar** i el **Jordi** al costat, feia una MMP de 20:05, rebaixant dos minuts l'anterior registre. Aquesta cursa

va ser l'impuls que necessitava per tal seguir corrent i millorar...ara la vista la posava als 10K de Pineda de Mar que era al Juny...però abans, en **Jordi** (qui si no??) em va liar per anar a fer la Mitja de Granollers, a principis de Juny, on tot i el calor vaig fer una MMP de 1:34:37, millorant 5 minuts l'anterior. Un altre subidón.

Finalment, vam anar a Pineda...on tot i que encara va haver-hi més calor que a la mitja vaig tornar a fer una MMP de 41:41 millorant més de 3 minuts l'anterior marca.

Ja està. Aquí l'animal ja anava suelto i volia sang...era el moment d'afrontar el repte pendent, Novembre i BCN....on tot havia de sortir rodó, perquè a més, en **Jordi** es va pujar al carro al primer moment...i només això ja era garantia d'èxit. Per tant, vaig tornar a posar-me a les ordres del mister **Jordi Ballesteros** i amb un objectiu inicial de 3h45 estava disposat a fer la feina necessària.

Un doble objectiu: Disfrutar d'una preparació complerta sense problemes físics i més enllà del temps fer una maratón de manera completa, és a dir, sense problemes i sense caminar....Després de dos setmanes de no tenir molta activitat corrent, el 12/07 començarem el pla.

17 setmanes per trencar la mala sort en la llarga distància.

### **Capítol 3. La preparació (Juliol 2021- 7/11/2021)**

La base de la preparació era córrer 5 dies a la setmana, segons l'establert pel JB i descansaria dimecres i dissabte. Aquest patró es va repetir en 14 de les 17 setmanes...és a dir, només vaig punxar en 3 setmanes. Dues faig fer 3 dies i una vaig fer 4 dies...Com es pot observar, primer objectiu complert.

Adaptar-me a la preparació significava tornar a fer sèries a Cornellà, a la pista d'atletisme cosa que em feia especial il·lusió perquè feia molts mesos que no hi anava i realment, fer series, m'encanta.

Les primeres setmanes van ser dures per la calor i perquè en **Jordi** no va poder acompanyar-me molts dies per les seves molèsties al Aquiles. Afortunadament, alguns rodatges els vaig fer amb en **Rugbyman** i a pistes entre ell i en **Joan33** vam anar compaginant moltes sessions. Els temps sortien ràpids i en seguida entre tots em van fer veure que l'objectiu havia de ser 3h30 en comptes de 3h45...aquest serà un debat recurrent durant aquestes setmanes...ja que la fredor dels números donaven unes conclusions que la meva subjectivitat i les experiències prèvies a la Marató desaconsellaven...al final, la meva subjectivitat era més real...

Fins final d'Agost no hi va haver cap incidència...els entrenos anaven caient, a molt bon ritme i només les advertències de l'amic **Ramon** em feien dubtar si continuar a tope o aixecar el peu. Certament, quedaven moltes setmanes i havia el risc d'acabar tenint un problema...però una de les màximes quan vaig començar era que volia disfrutar cada entrenó i no mirar molt més enllà. La maratón ja arribaria....

Quan tot anava rodat va venir el primer problema. Des de que vaig començar les vacances notava que em costava tragar més del normal...al principi no vaig fer gaire cas, ja que a l'Agost és normal que m'acabi sortint tot l'estres dels mesos de feina però amb els pas dels dies, aquest símptoma va anar a més..cosa que va fer que passes per Hospital i per ecografies i altres històries mèdiques. Van ser dies difícils perquè el córrer va passar a un segon lloc i com que sóc un neures el cap es va posar en la pitjor de les situacions. De fet, va ser l'únic moment en que vaig pensar en renúnciar....però afortunadament, l'ajuda incondicional de la **Mònica**, en **Fran/Paloma** i per suposat, en **Jordi, Óscar** i resta d'Skamot va fer que, un cop més tranquil, tornés a agafar amb força l'objectiu de la Marató.

A principis de setembre i després del parón semi-obligat de les vacances, vaig tenir el segon ensurt. En una tirada amb el **Pimpis** i en **Rafa** vaig haver de parar més d'hora del que tocava...perquè se'm va carregar el Psoas... Aquí sí que vaig tenir més temple que en anteriors vegades i sense perdre els nervis, l'inconvenient, previ pas pel fisio, només va suposar aflluixar el ritme una setmana. A partir d'aquí i fins al final de la preparació vam haver d'incorporar estiraments específics per la zona.

Em preocupava la falta de tirades llargues...però Octubre va ser reparador. Amb en **Jordi** vam començar a incorporar la Mitja intrasetmanal els dimarts (en total van ser 4) i a nivell de confiança, crec que va ser vital. A més, les series del dijous sortien cada cop millor, sens dubte, el nivell d'exigència dels companys (les sèries amb en Joan33 van ser molt divertides) et va pujar nivell. Només quedava la tirada de 30K i la mitja de BCN.

Respecte la primera, va ser tot un èxit. Al no poder tenir Maratest en **Jordi** va idear una sortida conjunta amb molts companys (la majoria correcats) que anaven amb un objectiu similar i aprofitant el circuit que tenim per Castelldefels, la vam fer tots junts un diumenge matí, que es va convertir en una prova perfecte i a la postre va ser l'embrió de la futura barqueta de la marató, que mereix el següent capítol.

Finalment, quedava la mitja test de BCN. Jo no volia fer-la a tope, perquè tenia la seguretat de que l'objectiu era assolible i no volia perdre la feina feta...i en **Rafa (amic)** ens va donar la sol·lució, ja que el Jordi tampoc volia arriscar per les seves molèsties. En **Rafa** volia fer sub1h41 per a tenir opció d'anar a NY i per tant ens encaixava amb el que volíem fer. Perfecte! Ajudavem a un amic (mai millor dit) i no possariem en risc la marató.

Així ho vam fer. Finalment, jo vaig voler apretar una mica els últims 5K (amb l'ok del **Jordi**, és clar) per veure on estava i també, per patir pel litoral....zona complicada per mi. En **Rafa** va fer la marca sense problemes i nosaltres vam tenir un dia rodó. Ara sí, ja estavem preparats per la marató.

Pels amants de l'estadística, us deixo unes quantes dades curioses de la preparació...ja que vaig anant apuntant en un Excel cadascun dels entrenos fets, amb certa informació que vaig voler recollir de cada un d'ells (kms sabatilles, temperatura..etc..).

<b>Mitja Kmx Set</b>	<b>66,32</b>		
<b>Km. Tot.</b>	<b>1.085,32</b>		
<b>Num. Entrenos Garmin</b>	112		
<b>Mati</b>	28	<b>25,00 %</b>	
<b>Tarda</b>	84	<b>75,00 %</b>	
<b>RideChillones</b>	529,95	<b>48,83 %</b>	
<b>Adidas Pista</b>	184,23	<b>16,97 %</b>	
<b>Solarboost 3</b>	314,54	<b>28,98 %</b>	
<b>Brooks</b>	46,1	<b>4,25 %</b>	
<b>Solarboost 2019</b>	10,5	<b>0,97 %</b>	
<b>Entrenos Jordi</b>	478,77	<b>44,11 %</b>	
<b>Entrenos Oscar</b>	241,45	<b>22,25 %</b>	
<b>Sol</b>	349,4	<b>32,19 %</b>	
<b>Temp. +25°</b>	358,12	<b>33,00 %</b>	
<b>Temp Ent. 20° i 25°</b>	444,15	<b>40,92 %</b>	
<b>Temp.Ent. 15° i 20°</b>	230,39	<b>21,23 %</b>	
<b>Temp -15°</b>	52,66	<b>4,85 %</b>	
<b>Entrenos Mitja -5 min.KM.</b>	42	525,84	<b>48,45 %</b>
<b>Entrenos Mitja 5 – 5´30 Min. Km</b>	47	510,5	<b>47,04 %</b>
<b>Entrenos Mitja + 5´35 Min. Km</b>	23	48,98	<b>4,51 %</b>

Tenia clar quina roba portar, quins gels prendre, quin ritme faria i quina estratègia de carrera....només faltava completar-la amb qui aniria amb nosaltres i aquí , en **Jordi** va fer una maniobra magistral....

#### **Capítol 4. La barqueta.**

En tota la preparació l'ideòleg **Jordi** anava comentant que havia fixat a tal o a qual per a la nostra barqueta. Si he de ser sincer, a mi em feia gràcia però no li feia massa cas...ja que pensava que en aquestes coses és molt fàcil dir que si i després si te he visto no me acuerdo (per no comentar la dificultat d'acabar trobant-se el dia de la cursa)...però amb el pas de les setmanes la xifra anava pujant. En **Marc31** i en **Roubby** van ser dels primers a estar fitxats. A Granollers en **Jordi** m'ho va comentar i jo pensava que estava boig, perquè en **Marc31** va fer un marcote fora de l'objectiu de 3h30...però amb en **Roubby** hi comptava.

Després es va incorporar en **Xavi Crespo**, i inicialment, en **Fede**. Amb el **Xavi** ho tenia clar, l'objectiu era semblant i ja ho havíem comentat varies vegades...de fet, ja hi comptavem...i en el cas del **Fede**, ens ho devíem dels intents anteriors, i tot i que ell anava una mica endarrerit en la preparació sembla que s'hi adaptaria...

Per suposat, comptavem amb els quilometres que faria en **Rafa**, que tot i fer la maratón de London s'apuntaria si o si...i jo comptava amb en **Ramon**, amb qui inicialment teníem que fer la maratón sencera però que no va poder ser.

A la tirada dels 30K es va incorporar en **Pescallunes**, que preparava València i en **Jorge González**, un company que ens seguia a l'Strava i amb qui vam contactar perquè els ritmes eren similars. Bon fitxatge. També es va afegir en **SergiCB**, valor segur de la casa i finalment, a la mitja de BCN vam "fitxar" en **Alex Knight**, que aniria un pèl més ràpid però volia assegurar i en **Carlos (camiseta?)** amb qui vam fer un gran tros de la mitja.

Finalment es van incorporar també en **Camilo** i en **JJ-SBD**.

Amb en **Jordi** vam crear un grup de Whatsapp dues setmanes abans de la maratón i enseguida el flow va fluir...hi havia molt bon rotllo i ganes de compartir gran part de la maratón i crec que no sóc agosserat si dic que més enllà de la barqueta es va crear un vincle d'amistat que crec que perdurarà en el temps!!!

Ja ho teníem tot...les setmanes de tapering van ser tenses i es van fer llargues...però vam aconseguir l'objectiu d'arribar en condicions a la Maratón.

## **Capítol 5: La maratón. (07/11/2021)**

Ara sí!. Arriba el moment...després de tot el que he explicat podeu arribar a pensar les ganes que tenia de maratón...

El dia va començar amb pràcticament el mateix esmorzar que tots els diumenges dels últims 11 mesos...platan, dos croasanets de xocolata, una torrada de formatge fresc light i un got de aquariu. Vaig dubtar si havia d'ingerir alguna cosa més...però vaig considerar que les coses que van bé no s'han de tocar. A les 6:25 em recollia **Jorfer**, com sempre al Paradís (premonitori???) i d'allà a recollir a en **Jaume86** i cap a BCN. Com sempre, tot i ser molt d'hora, els moments de cotxe són impagables tot i que em va faltar aquest cop el Bohemian Rhapsody i en **Jordi** i servidor cantant la part famosa de la tornada.

Deixem el cotxe en el parking i busquem un lloc on fer el café al Cl Lleida, ja que en **Jorfer** ha volgut fer canvi aquest any per estar més aprop de la foto. El Manjar...no us el recomenaria...però va fer la funció, ja que va ser el punt de trobada de molts dels companys... Arriba en **Felip** il·lusionat....i diu que no ha dormit, i altres companys. També arriba el meu cinturó de seguretat vital (en **Morilla**, la **Paloma** i la **Mónica**) que han vingut com sempre a fer el seguiment (i en **Morilla** a assegurar-se si podrà un cop més apuntar-se el tanto del Sub4h...)....i m'emociono quan arriba en **Xavi Crespo** i en **Fede**, per l'especial situació personal d'aquest últim. La meva primera abraçada a una persona en molts mesos va ser per ell, ja que en l'anterior Maratón havíem d'anar junts i vam fer plegat varies Mitges. Segur que alguna altra ens torna a juntar, **Fede!**

I arriben els amics d'estima especial, en **Ramon** i l'**Amic** que m'acompanyaran en parts del recorregut i que han volgut sortir desde el principi...quin meritàs!!

La resta del temps..passa ràpids...visita obligada al bany, on no faig net del tot. Aquest tema sempre m'ha costat pel tot l'explicat anteriorment i a vegades em condiciona la cursa... Seguidament, foto Correcat (aquest cop sí numerosa!!!! quina emoció!!!) i a canviar-nos, que arriba el moment. Decideixo no portar camiseta anterior i posar-me manguitos, buff i guants. Em fa por el fred de l'inici perquè sempre he estat un fredolic...però a la vegada pesa més la por de tenir massa calor al final de la cursa i quedar-me deshidratat. Em posso un plàstic i cap al calaix verd que anem tots quatre no sense abans fer una abraçada al **Jaume86**, que ja es queixa de que no complirà el temps de llebre (tots sabem que sí que ho farà). Ja marxem tots quatre (en **Jordi** i Jo i en **Rafa** i el **Ramon**).

Sense problemes per entrar al calaix, la barqueta es va formant amb una senzillesa magnífica...en **Camiseta?**, en **Xavi Crespo**, en **Pescallunes**...en **SergiCB**...arriba en **Robby** i en **Marc31**..i en **Camilo**...i l'**Alex Knight**...quin goig! Crec recordar que també hi era la **Carolinet** i **Tonivet**.

L'espera es fa llarga....no fa fred però hi ha ganes de sortir...i els nervis es noten a l'estomac, que de fet és on s'em fiquen sempre!. Veurem si aguanto!!!!

Poc a poc avancem, ja lluint les samarretes pastanagues...(quasi tots!!) fem molt de goig...la cosa, com ja esperava promet i arranquem. La cursa va anar així:

#### **0-5KM – Parcial: 25:12**

Sortida sense problemes...en **Jorfer** va agafant posicions...i és en **Pere**, que ha volgut sortir amb tots i que marxarà a Sants qui va tirant una mica del grup. Ens anem posicionant...els inicis sempre poden ser tumultuosos..però rodem bé. Jo tinc clar on he d'anar, al costat-darrere del **Jorfer**...i allà em posició. Quan hi ha algun tap noto que en **Carlos Camiseta?** m'ajuda per darrere i em deixa posicionar-me cosa que em tranquilitza així que anem entrant en calor...de resquillada veig la **Mónica**, **Paloma** i en **Fran**...i els saludo i la resta del parcial passa sense problemes...la barqueta va junta i comença a haver algun comentari de distensió que ajuda. En **Pere**, l'**Amic** i en **Ramon** ja marxen i en **Jorfer** poc a poc agafa el capçal del grup, regular ritmes. Hi estic acostumat...les cames responen i el cardio també. La farem grossa, penso...però per alguna reó, no m'atreveixo a verbalitzar-ho.

En **Jordi** em comenta que les llebres oficials, on va el presi **Barceruel**, estan lluny. A mi em sembla un comentari més però ara a toro pasado li veig l'importància....

#### **5-10KM – Parcial: 24:43 Acumulat: 49:55**

Com era d'esperar, en **Jorfer** es possa a ritme...no vol acumular massa retard i de fet, al passar pel km10 anem ja quadrant el temps de 3h30...tot en ordre. Al Km7,5 prenc el primer gel (com sempre, el mateixos de Powerbar amb gust de taronja i que no necessiten aigua)...i ens disciplinem per agafar l'aigua i no saltar-nos cap avituallament.



Només faig un glop, recordant que al 2018 crec que vaig beure massa. Les comes van sueltas...i el recorregut acompanya.

La barqueta fa goig...i vaig escoltant crits d'ànims durant el tot el recorregut...ens fem veure! Es nota que ho estem passant bé, pels comentaris de la gent i per les expressions de les cares..tot i que jo desde el primer moment estic centrat en anar al costat del **Jordi** (vaig néixer obsessiu, que hi farrem).

### **10KM-15KM- Parcial: 24:28 Acumulat: 1h14:23**

Sense novetat!. Anem molt bé...amb velocitat de creuer...pujant per passeig de Gràcia torno a veure a la família i també veig a l'**Asana** i al **Eusebio**, que em criden força.. quin goig! La barqueta cada cop va més alegre, es nota que ha entrat en **Pescallunes**, que va prometre portar donuts i que es presenta abans del 12KM amb 3 donuts!...En **Jorfer** entoma un i se'l menja tot provant noves maneres d'alimentar-se. Abans havia entrat en **Manel Carbonell**, qui m'havia acompanyat en gran part de la meva primera Marató i amb qui compartim entrenos i piques sans els dijous a Cornellà.

### **15K-20K – Parcial: 24:50 Acumulat: 1h39:13**

Ja a la Meridiana, la cosa es possa seria. Aquí es nota el vent, que bufa de valent i la barqueta, excel·lent un cop més es junta per tal d'ajudar-nos uns als altres... En **Pere** comanda al grup, assumint la lluita amb el vent i la resta anem mesurant forces. Al meu costat en **Xavi Crespo**, callat i concentrat fent pocs comentaris. Se'l veu bé. Algun cop busco als joves debutants, que han sortit acertadament al darrere nostre.. tinc la seguretat que en **Marc31** aviat ens passarà i ens dirà adeu, en funció del que vam veure a la tirada de 30K.

El rellotge del **Jordi** es torna boig i li marca els kms uns 150m abans del que tocaria, ho comentem però no em preocupa perquè sé que porta un rellotge natural al cap...i perquè al pas de cartell cada vegada anem millor. És cert que el vent em molesta però vaig força bé, bebent i prenent els gels quan toca...a toque de corneta del **Jordi** em prenc les primeres sals i ja diviso en **Ramon**, que tornarà a entrar a la mitja i sé que arribarà en **Rafa (amic)** que també entrarà més o menys semblant.

Les llebres oficials estan cada cop més aprop...però no acabem d'agafar-les...tot i que la previsió d'atrapar-les al pas de mitja segueix present.

### **20K-25K – Parcial: 24:16 Acumulat 2h03:29**

Pas de mitja en 1h44:17. Miro el Garmin i penso que en **Jorfer** es un putu rellotge. Tot va bé!. Saludem al **Ramon i al Rafa**, que ja estan amb nosaltres.

També s'ha afegit en **Meep**, que si no m'equivoco va acompanyant a algun companys. Ara la barqueta sembla que es disgrega una mica...en **Sergi CB** i en **Alex Knight**, que eren dos dels més forts sembla que ja tenen clar que apretaran una mica... i la resta aprofitant amplada anem una mica més dispersos..les llebres estan cada vegada més aprop...i aquí arriba el primer problema, no podem passar-les, degut a la quantitat de gent que porten...

Veig en **Jaume86**, que ens anima i ens informa que ha fet fenomenal en la faceta de llebre! Penso..que raro que no es fiqui, amb lo kamikaze que és....però sé que tornarà a aparèixer.

Sense donar-me compte em veig al lateral de Gran via, zona estreta, corrent molt incòmode, entre la cera i la carretera i amb molta gent creuant-se i intentant adelantar...en Jorfer marxa una mica endavant i m'angoixo, en veure'l lluny (tot i que sé que ell m'esperarà) i pel risc de caure...menysmal del **Ramon**, que es queda al costat meu i m'intenta tranquil·litzar...tot dient que ja tindrem temps de recuperar..Per alguna raó, el cap que fins ara ha funcionat en positiu marevellosament comença a pensar en negatiu...mala peça al taler.

A Rambla Prim puc finalment passar a les llebre...amb comentari d'ànim del presi, al que quasi no faig cas perquè vaig mig enfadat pels problemes anteriors (ho sento, presi, en futures ocasions intentaré ser més empàtic). La grupeta poc a poc es va ajuntant però falta alguns membres, trobo a faltar en **Marc31** i en **Roubby** i no sé si han anat per davant o s'han quedat tallats...llàstima!!

**25K-30K – Parcial : 24:25 Acumulat: 2h27:54**

Ja entrem a Diagonal Mar...i començo a anar algu fatigat (lògic no havent fet 25k???). Li comento a en **Ramon** i tracto de recuperar ritme i sensacions... i allunyar-me dels comentaris..i sembla que ho aconsegueixo al tram de pujada de diagonal on pujem força bé (de fet diria que més ràpids del que tocava...).

Aquí en **Dennis**, que ja havia aparegut en algun moment, es multiplica, fent 3000 i una aparicions...i també en **ManoloM**...i en **Pere** es treu un altre conill del barret oferint xocolata amb ametlles a tothom que volgui. Mare meva, quin crack!!! I per part meva, torno a veure a la **Mónica**, en **Fran** i la **Paloma** i em senta com aigua de maig..i per suposat em treuen un somriure.

Tanmateix, arribant al 30K començo a notar que ja em costa més aguantar el ritme que el **Jordi** possa i de fet sé que el ritme és exigent, perquè estem en zona calenta i en **Jordi** no perdona aquestes coses...el cap ja porta temps pensant en negatiu i jo per dintre em vull rebel·lar i revertir-ho però em costa. A més, començo a notar el cuadrícep esquerre molt carregat. A les sessions de descarrega va ser el cuadrícep que es va queixar...i tinc por que no aguantí. Queda molt!!!!

Sort del **Ramon** i l'**Amic**, que els veig pendent de mi, i em reconforta. A la resta els veig forts...en **Camilo** i en **Sergi** sembla que van sense problemes, en **Pere** xiulant i jo amb la goma...mal presagi!!.

**30K -35K – Parcial: 25:09 Acumulat 2h53:03**

Sempre vaig tenir clar abans i durant la cursa que la meva maratón es jugaria en aquest tram. Històricament se m'ha atravesat aquest tram, tant en maratón com en mitja...i aquest cop sembla que no serà diferent. Tot acabant el tram de Diagonal, penso en coses positives, per escampar els fantasmes...penso que en **Vay** m'espera a l'avituellament correecat...penso que en **Joan33** i en **Josep58** també m'esperen per fer kms amb mi i

penso que fa unes setmanes em vaig autoobligar a passar per aquí en ritmes molt alts per partir i que la sensació de patiment la tingues propera. Somric interiorment quan penso en quina diferència de sensacions entre la mitja i la maratón al mateix lloc.

Crec que és aquí quan en **Camilo** i en **SergiCB** marxen (potser més cap al 35K) però ja vaig molt més concentrat en mi i en el meu interior que en tot la resta. En **Jordi** va tirant fort i jo sé que aquest ritme no m'anirà bé..però em costa arribar a la seva alçada. La sol·lució és com no, en Ramon, a qui li comento que no vaig fi i que li digui al **Jordi**.

De sobte la barqueta es converteix en una mena de Salvar al Soldado Xarlieone1. Tots m'animen i realment la sensació meua es d'anar molt pitjor del que marca el pas dels kms...ja que el parcial no va ser tant dolent. Però no tinc ritme (com diria Van Gaal) i sé que em costarà la part final...ja només tracto de descomptar kms...però cada cop costa més.

He de confesar que en aquesta alçada una part meua encara pensa que tot plegat és un tema mental i que el bache es passarà i acabaré apretant a Via Laietana, com havia somiat i inclús havia comentat amb en **Jordi**. (No me llames iluso porque tengo una ilusió...que deia la cançó). Apareix en **Jaume86**...ja sabia jo que s'afegiria a la festa (o potser en aquelles alçades funeral) i es possa al meu costat ben enganxat...tothom em diu coses i m'anima però jo m'agobio, cada cop més.

Al final del tram entra el **ManoloM** (jo que buscava silenci!!!) i flipant...veig que apareix en **Raul Martinez**, amb qui havia compartit algun escalfament als entrenos de pistes (mare meua!! En Raul...aquí sí que vaig flipar!!!). Ja he gastat el comodi del 4t gel i de les segones sals...hi ha lo que hi ha i amb això he d'acabar.

Vaig patint molt però el cap diu que avui no pensa parar, que la meua preparació i el sacrifici de tots aquests mesos no s'ho mereixen...i a més a més, si tinc algun dubte, la quantitat de correccats que m'envolten fa que l'opció sigui totalment inviable.

**35K – 40K Parcial: 26:28 Acumulat: 3:19:31**

Em passen les llebres oficials. Recordo a en **Jaume86** i en **Ramon** protegint-me per darrere perquè ningú m'embesteixi inclús alguna discussió amb algun corredor de fora que ens recrimina el ritme...però jo ja no estic per poca cosa més que no sigui agafar-me a qualsevol espurna de positivitat que hi hagi al meu cap. La sensació és que cada cop vaig més lent i que m'estic deixant una minutada (certament, molt més lent del que vaig anar)...però el temps passa a un segon plà...ja es tracta d'acabar. Via laietana es fa llargaaaaa llargaaaaa i quan enfilo cap a Colom una veu em saluda i em dono compte que és una companya de feina que m'ha vingut a veure expressament. Vinga cony!! que queden menys de 3...quants cops has fet uns últims 3kms patint amb els Pimpis???? Milions de vegades!!!! ara no serà menys.....el paral·lel el pujo com puc...va va...dos i acabo. Recordo les paraules del meu jefe **Joan Pañella**, maratonista sub3h, que tot dinant fa uns dies m'explicava que quan tenia problemes a les maratons pensava que només es tractava de patir una estona i que després sabia que tot acabava i disfrutava de l'èxit...Tinc la sensació que durant aquests mesos he anat retenint mentalment tot allò que em podia ajudar per aquest moment i que ara sortia per art de magia....

**40K- 42,195K – Parcial: 12:29 Acumulat: 3h31:50**

El primer dels dos Kms només hi ha un pensament al meu cap: he d'arribar a Sepulveda, he d'arribar a Sepulveda...he d'arribar a Sepulveda...no sóc conscient del que em diuen els companys...només em repeteixo un cop i un altre aquesta frase. Però la carretera pica cap amunt i els metres no cauen...no arriba mai, quan per fi giro i veig la fira al fons sé que la maratón ja està..i paradoxalment em vull parar! (no fotem!! si queda un quilometre) Sort dels àngels, que cadascú amb el seu estil al·legoricament em fan moure les cames per tal de seguir i fer el poc que queda....no sé com ja arribo al paral·lel i per fi, el cap s'allibera (el cos segueix fet merda!).

El rostres dels companys (perdó, amics!!!) ho delaten...ens hem sortit...busco amb la mirada si veig **la Mónica**, però hi ha massa gentada...i ja girant i veient la catifa recordo que m'havia promés fer un dos gestos a l'aire en forma de petó, un per l'avi i un pel pare. En **jaume86** crida (aparteu del davant, no li esgarreu la foto!!!) Ai **Jaume**, si la foto bona és amb tots vosaltres!!!!. En **Jordi** fa que tots ens agafem de les mans i entrem a meta junts! I descanso! Ho hem fet!! Com sempre, miro el rellotge i em sorprend: 3h 31Min 50Seg. Wooooowww Si jo pensava que el 3h35 no ens el treia ningú!!! Quina felicitat!!! El patiment ha valgut la pena!!!!!! Si existeix la felicitat deu ser molt semblant a això.

## Capítol 6.- La post maratón.

Acabo la maratón i tothom m'abraça. Estic molt feliç...l'objectiu s'ha complert i realment, em noto cansat i tocat. M'he de recolçar amb un pivot i començo a tenir rampes a tots dos bessons...(vaig comptar unes 10..) Sort del **Ramon** que em grava la medalla i ja enfilem cap al cotxe camí a casa...jo tinc ganes de trobar-me a la Mónica i compartir amb ella la meva felicitat.

S'ha tancat una etapa...i no s'obrirà de ben segur un altra...ja veurem en quin sentit. Jo volia fer una maratón per l'esperit competitiu, pel repte i perquè m'agrada córrer i la maratón m'ha portat molt més que això...m'ha portat una gran quantitat de carinyo de molta gent a la que aprecio i m'ha fet veure que hi ha coses molt més importants que les que jo valorava en un principi.

Vaig guanyar una medalla, un sub3h32 però sobretot, i exemplificat als quilometres finals, l'evidència que molta gent m'estima...deunido!