

Non Stop!

Esportista, bombera i mare

d'Emma Roca
amb pròleg de Laia Sanz



Preu: 14.90€

ISBN: 978-84-9034-114-8

Nombre de Pàgines: 176

Nombre d'il·lustracions: 47

Mides: 15,5 x 23 cm

Col·lecció: Anapurna, núm 4

Enquadernació: En rústica

Data primera edició: Març del
2013

«Hi ha persones que marquen, que deixen la seva empremta i que brillen per sobre de la mitjana. L'Emma Roca és un d'aquests casos, una dona lluitadora que, per sobre de tot, ha buscat i ha trobat la felicitat en la recerca dels seus propis límits físics i mentals.»

Laia Sanz, del pròleg

La bioquímica que es va fer bombera

Una nena pot jugar una lliga de futbol masculina? Una llicenciada en bioquímica pot aprovar unes oposicions al cos de bombers de la Generalitat? Una mare de tres fills pot quedar campiona del món de raid? Una persona pot estar deu dies competint, dormint només dues hores cada nit? Es pot córrer més de 200 km seguits i acabar amb els peus sencers? Es pot donar el pit mentre es competeix? Es pot tornar a guanyar un any després de donar a llum? Es pot fer tot allò que es vulgui o, si més no, això és el que pensa Emma Roca. Ella ha fet tot això i moltes coses més. En aquesta obra ens explica com és el seu dia a dia.

Extractes del llibre

Anacondes sota l'aigua. L'any 2000, a la selva de l'Amazònia, al Brasil, en el raid Expedição Mata Atlântica (EMA), érem en una secció de riu quan se'ns va fer de nit. Al primer control que ens vam trobar, hi havia un grup de policies i bombers, nosaltres, lògicament, vam pensar que havia passat alguna cosa i, preocupats, ho vam preguntar.

- No, no tranquils. però no encengueu els vostres frontals que al corrent de l'aigua s'estanqui una mica o intuïu molta profunditat, perquè segurament podríeu atraure serps anacondes que viuen al fons i pujarien a la superfície. Podria ser perillós...

Estava ben segura que no encendria el frontal ni per una força major.

El carnet de tràiler

- *¿Qué hace una chica como tú queriéndose sacar el carné de tráiler?*- Jo era una joveneta de tot just vint-i-tres anys que encara estudiava la carrera. Sobtava força veure'm al volant d'un tràiler amb un remolc d'uns 16 metres per la Zona Franca.
- *Son 7.500 pesetas por hora y tienes que hacer un mínimo de trece prácticas.* -Déu n'hi do! Vaig haver de deixar-hi els estalvis que havia aconseguit durant les campanyes forestals dels estius anteriors, però l'esforç va valer la pena.

Embaràs i esport. Està demostrat que l'exercici físic controlat i racional no és necessàriament negatiu, al contrari. I també està demostrat que els parts prematurs es deuen bàsicament a causes genètiques, hormonals, traumàtiques o patològiques i mai a causa de l'activitat física. (...) Per sort ja han sortit alguns estudis recents que han confirmat que una embarassada pot realitzar activitat física molt intensa.

L'autora

Emma Roca Rodríguez (Barcelona, 1973), casada, amb tres fills, és llicenciada en bioquímica i bombera professional del Grup de Recolzament d'Actuacions Especials dels Bombers de la Generalitat de Catalunya (GRAE). Ha competit en triatlons, duatlons, proves d'ironwoman, maratons i ultramaratons de muntanya, esquí de muntanya i, sobretot, raids d'aventura, la seva gran passió que l'ha portat a ser campiona del món el 2010. Alguns dels seus últims projectes han estat l'Ironwoman de Niça, la Marathon des Sables i algunes ultramaratons amb excel·lents resultats. En el món de l'esport, ha trobat els seus límits físics i mentals. Sap fins on pot arribar i aplica una disciplina que pot ser clau per aconseguir el que es proposa. Actualment està treballant en una tesi científica per avaluar el risc o el benefici que comporta per a la salut d'una persona (entrenada o no) fer una cursa a peu per muntanya.