

Cossetània Edicions

1000

HISTÒRIES DEL CÓRRER

Xavier Bonastre



de cent en cent

PRÒLEG D'EMPAR MOLINER

• *Col·lecció De Cent en Cent* – 52 •

100 històries del córrer

Xavier Bonastre i Thió

Pròleg d'Empar Moliner

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: febrer del 2019

© del text: Xavier Bonastre i Thió

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

Disseny i composició: 3 × Tres

Impressió: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-805-5

DL T 16-2019

A la meua dona, la Mònica.

Sense tu, jo no puc
sense tu, si no hi ets,
sense tu,
no soc ningú.

TERÀPIA DE SHOCK

A en Manuel Bonastre, el meu altre àngel a la terra.

A en Martí Bolló, el meu àngel al cel.

PRÒLEG

La relació que tens amb algú, quan hi has compartit una estona de trot o una cursa, és molt diferent de la que hi tens si només hi has compartit un got de vi. Amb algú amb qui has corregut —hi ha excepcions, i ara hi vaig— hi ha un corrent de confiança i alegria que és allà, esperant-te sempre.

En Xavi i jo ens vam conèixer “de veritat” un dia corrent. Ens vàiem per la tele, ens vàiem pels llocs i ens dèiem “hola, què tal”. Però un dia, per Twitter, jo li vaig dir: “Aviam si anem a córrer”. I ell em va contestar: “Quan?”. Així va ser. Un dia, vam quedar a la porta de Catalunya Ràdio (jo en sortia) per anar a fer uns quilòmetres per la Diagonal. Plovisquejava, i em va deixar un tallavents (jo, llavors, no en tenia). Vam començar a trotar, primer a poc a poc (gent com el Xavi comencen molt tranquil·lament, i així aguanten el que calgui), llavors més de pressa, i vam anar xerrant. Em va explicar que, després del càncer que va patir, es va fer vegetarià. Després, a les curses que hem compartit, ja he vist que busca entrepans no carnívors. Jo també li vaig explicar coses meves. Mesos després, com que és una “celebritat” al món dels corredors populars, el vaig convidar a córrer per la muntanya amb els meus amics. Va venir al lloc acordat i vam fer deu quilòmetres molt divertits.

L’últim cop que hem corregut junts ha estat a la cursa de la Floresta. Vam anar junts els primers dos o tres quilòmetres. Hi havia un senyor que no ens parava de dir que duia el mateix número de dorsal que el Marc Márquez. Rèiem, perquè ho repetia tantes vegades que vam esprintar per no sentir-lo més. Però ell també esprintava, perquè li feia molta il·lusió parlar del Marc Márquez. I, llavors, provàvem

de quedar-nos enrere, per no sentir un altre cop l'anècdota del Marc Márquez. I vam riure molt (fins que va arribar la pujada).

Suposo que tots els que correm tenim ganes de llegir un llibre com el del Xavi, que explica coses que per a nosaltres són importantíssimes i que per als que ens envolten són tan avorrides i pesades com saber el número de dorsal de Marc Márquez. Xavi, ja ens veurem a la Floresta l'any que ve, si tot va bé.

EMPAR MOLINER

ÍNDIX

| | |
|--|----|
| Pròleg, per <i>Empar Moliner</i> | 7 |
| 1. El perquè d'aquest llibre | 9 |
| 2. Els meus inicis en el córrer | 11 |
| 3. L'Arcadi..... | 13 |
| 4. Saber el que corro | 15 |
| 5. Per on entrenar..... | 17 |
| 6. Quan corro?..... | 19 |
| 7. Preparar la bossa..... | 21 |
| 8. Dolences..... | 23 |
| 9. Viatjar per córrer | 25 |
| 10. La primera maratón | 27 |
| 11. Luis Enrique..... | 29 |
| 12. La Meca | 31 |
| 13. On deixar la roba? | 33 |
| 14. Despistat..... | 35 |
| 15. Pluja..... | 37 |
| 16. Estratègia..... | 39 |
| 17. Estiraments..... | 41 |
| 18. Frases | 43 |
| 19. Diferents..... | 45 |
| 20. Corredores | 47 |
| 21. Empar Moliner | 49 |
| 22. "Marquitis" | 51 |
| 23. Acabar lesionat..... | 53 |
| 24. Molts o pocs? | 55 |
| 25. La ciutat..... | 57 |
| 26. Córrer per la muntanya | 59 |
| 27. 100 quilòmetres..... | 61 |
| 28. El triatló..... | 63 |
| 29. Mingu | 65 |
| 30. Curses "maleïdes" | 67 |

| | |
|---|-----|
| 31. Oblidar el GPS..... | 69 |
| 32. La tàctica | 71 |
| 33. Córrer i càncer | 73 |
| 34. En direcció contrària | 75 |
| 35. L'escalfament..... | 77 |
| 36. Clàssiques | 79 |
| 37. Curses per any | 81 |
| 38. La roba de córrer | 83 |
| 39. Una de sabatilles | 85 |
| 40. Martí..... | 87 |
| 41. Guanyar..... | 89 |
| 42. Descansar | 91 |
| 43. Música | 93 |
| 44. Vegetarià | 95 |
| 45. El Polo | 97 |
| 46. Dieta escandinava..... | 99 |
| 47. Córrer i treballar..... | 101 |
| 48. Can Mir | 103 |
| 49. Arribar tard..... | 105 |
| 50. Pucurull | 107 |
| 51. Gossos i altres animals..... | 109 |
| 52. Galloway | 111 |
| 53. Llocs diferents | 113 |
| 54. Reptes maratonians | 115 |
| 55. El misteri del parc de l'Agulla | 117 |
| 56. Llebres | 119 |
| 57. Dopatge..... | 121 |
| 58. Nens | 123 |
| 59. La cara al vent | 125 |
| 60. Fotògrafs..... | 127 |
| 61. L'altra banda..... | 129 |
| 62. Mesuratge..... | 131 |
| 63. El calçat | 133 |
| 64. Buit | 135 |
| 65. Trail Walker..... | 137 |
| 66. La Diada | 139 |
| 67. Sub – 3 hores..... | 141 |
| 68. No tiro!..... | 143 |
| 69. Dissabte o diumenge?..... | 145 |
| 70. La bossa del corredor | 147 |
| 71. <i>Speaker</i> | 149 |
| 72. No fer curses | 151 |
| 73. Com un rellotge | 153 |
| 74. L'oclusió..... | 155 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 75. La torxa olímpica..... | 157 |
| 76. Corredors coneguts..... | 159 |
| 77. Entre maratons..... | 161 |
| 78. Curses per relleus..... | 163 |
| 79. Números..... | 165 |
| 80. El pes..... | 167 |
| 81. Córrer amb la família..... | 169 |
| 82. El dorsal..... | 171 |
| 83. Organitzadors..... | 173 |
| 84. Fred..... | 175 |
| 85. Pendants..... | 177 |
| 86. Plorar..... | 179 |
| 87. Fer podi..... | 181 |
| 88. Caure..... | 183 |
| 89. Doblets i triplets..... | 185 |
| 90. Tecnologies..... | 187 |
| 91. Les sèries..... | 189 |
| 92. Davant..... | 191 |
| 93. Voluntaris..... | 193 |
| 94. Desman..... | 195 |
| 95. Abans i després..... | 197 |
| 96. Marató i solidaritat..... | 199 |
| 97. Rècord de cap de setmana..... | 201 |
| 98. Decaure..... | 203 |
| 99. Plegar..... | 205 |
| 100. La família..... | 207 |
| Epíleg..... | 209 |
| Índex onomàstic..... | 210 |

01 / 100

EL PERQUÈ D'AQUEST LLIBRE

Corro des del 1997. Tinc anotats tots els entrenaments i curses des del primer dia. I amb notes en què explico les meves impressions. A més a més, tinc un blog on comparteixo, des del 2008, les curses que faig. Ja fa temps que força vegades companys corredors em deien que per què no escrivia un llibre. Jo sempre els contestava el mateix. A qui li poden interessar les meves "batalletes"? Jo estava convençut que a ningú. Però a finals del 2017, un dia en plena cursa —on, si no?— acompanyat del meu bon amic, company de feina a TV3, corredor i amb 4 llibres sobre la temàtica del córrer al seu sarró, l'Arcadi Alibés, se'm va encendre el llum, de cop i volta, i sense motiu aparent, que recordi. Si era capaç de convertir les meves "batalletes" atlètiques en històries, experiències, aventures, consells, del córrer, potser sí que podrien ser interessants per a la comunitat corredora. Vaig pensar que molts corredors es podrien veure reflectits en algunes de les coses que els pogués explicar. Especialment els corredors populars com jo. De seguida em va venir al cap aquesta col·lecció de Cossetània Edicions, basada en el número 100. L'Arcadi hi té un llibre en aquesta col·lecció (*100 motius per córrer*). I en Sebas Guim —corredor, també company d'esports a TV3— en va fer un altre (*100 curses que has de fer alguna vegada a la vida*). La idea em va seduir. La hi vaig exposar a l'Arcadi i, mentre corriem, se m'anaven acumulant idees per escriure un grapat de capítols. El que em preocupava era no oblidar-me de cap idea abans no la pogués anotar. L'Arcadi em va dir que també estaria bé un llibre amb 100 històries de 100 corredors diferents. Interessant, sens dubte. I no la descarto. Però, en tot cas, més endavant.

Primer de tot, calia recopilar idees per omplir els capítols. D'entrada, de seguida en vaig tenir una quarantena. Després vaig repassar totes les meves anotacions i el blog perquè m'inspirés amb altres de noves. Efectivament, aviat vaig tenir més de 100 possibles històries. Ho vaig comentar a en Jordi Ferré, l'editor de Cossetània, i em va dir que podria funcionar. L'Arcadi era de la mateixa opinió. Com que soc impulsiu de mena, de seguida em vaig posar a la feina.

El resultat de tot plegat és aquest llibre que tens a les mans, *100 històries del córrer*. Hi trobaràs això, històries, però, també experiències, algunes, segur, molt comunes, però d'altres molt personals, d'un corredor popular, com n'hi ha tants. Estic convençut que en moltes d'aquestes històries molts lectors s'hi veuran reflectits. Ja m'ho direu quan acabeu de llegir-lo. I, sobretot, espero que us agradi.

02 / 100

ELS MEUS INICIS EN EL CÓRRER

El meu primer contacte amb les curses populars va ser, a Barcelona, un dia del 1980 o del 1981. Devia tenir jo uns 19 o 20 anys i tornava cap a casa d'una nit de *farra*, probablement una mica "perjudicat". A la plaça d'Urquinaona vaig veure, pujant pel carrer de les Jonqueres, corredors i corredors. Vaig pensar que què feien aquella gent corrent a primeres hores d'un diumenge al matí... En aquella època ja feia uns quants anys que havia abandonat la pràctica de l'esport. Havia jugat a handbol i a voleibol a l'escola fins a la categoria cadet i juvenil, respectivament. No va ser fins l'estiu del 1997 —ja amb 36 anys— que un dia vaig dir-me que havia arribat al límit. Al límit de pes. Amb 1 metre i 72 centímetres, la bàscula marcava 80 quilos. En aquella època, a més a més, fumava. Havia llegit o sentit en algun lloc que el córrer aprimava. Vaig decidir provar-ho, a veure si era veritat. A la urbanització de Rubí on visc vaig començar a sortir a córrer a l'agost d'aquell 1997. Després de cada sessió mesurava la distància que havia corregut amb el comptaquilòmetres del cotxe. Després, trucava a l'Arcadi i li preguntava si era molt o poc el que havia corregut. No recordo que mai em digués si anava massa lent o massa ràpid. Simplement no es mullava. Si ho hagués fet, potser m'hauria desanimat i ara no seria corredor. Li explicava com m'havia anat la sessió i ell m'escoltava pacientment. Ell feia el mateix des que el vaig conèixer, a Catalunya Ràdio, el 1983, l'any que va córrer la seva primera marató a Nova York. Ara em tocava a mi explicar entrenaments, sensacions...

Recordo que vaig tenir clar ben aviat que volia debutar en una cursa, a la d'El Corte Inglés. No sabia res de calendaris atlètics i per

a la cursa dels grans magatzems encara faltaven uns quants mesos. No recordo qui —probablement el mateix Arcadi— em va dir que es feia al setembre la cursa de la Mercè, a Barcelona. I m'hi vaig apuntar. Una altra companya d'esports a TV3, la Imma Casares, feia el reportatge de la cursa i li va semblar interessant incloure-hi la "notícia" del meu debut atlètic. Em va fer molta il·lusió, tot sigui dit. Va ser el 21 de setembre del 1997. Un altre company meu a TV3 en aquella època, en Joan Patsy, que també era corredor, em va dir aleshores: "No te n'adonaràs, i passaràs de córrer curses de 10 quilòmetres a fer mitges maratons i maratons en un tres i no res." Jo li vaig dir que ni de broma; de fet, el mateix que havia dit jo en una entrevista que em van fer a *El Periódico* el 1985, 12 anys abans de començar a córrer. Vaig dir "ni de broma em veig capaç de córrer 42 quilòmetres". Com a corredor no ho crec, però com a endeví és clar que mai no m'hauria guanyat les garrofes.

03 / 100

L'ARCADI

L'Arcadi Alibés i Riera és la persona que més vegades anomeno en aquest llibre. I no és estrany perquè és un referent per a mi, igual que ho és per a tantíssims corredors catalans. Vaig conèixer l'Arcadi a la tardor del 1983, a Catalunya Ràdio. Ell havia entrat a treballar-hi a la primavera i jo a l'estiu. Ell treballava de dilluns a divendres i jo, els caps de setmana; per tant, gairebé no coincidíem. Estava a punt de córrer la Marató de Nova York, que seria el seu debut en els 42,195 quilòmetres. Recordo que em parlava de la mítica cursa novaiorquesa. Jo l'escoltava però reconec que no hi parava gaire atenció. Per a mi era, aleshores, un món absolutament desconegut, això del córrer. L'Arcadi va córrer a la ciutat dels gratacels per primer cop i va aprofitar per fer algunes connexions amb la ràdio. Des d'aleshores ha plogut molt, però el cert és que les nostres vides professionals i atlètiques han estat bastant similars. Vaig entrar a treballar a TV3 a l'abril del 1984 i, uns mesos després, va entrar-hi ell. A mi em va "fitxar" l'Eduard Berraondo i, a ell, l'aleshores cap d'esports de TV3, en Jaume Massó. Professionalment, l'Arcadi ha seguit especialment el ciclisme i jo el tennis. Tots dos vam ser presentadors de Telenotícies i tots dos som presentadors, els últims anys, al Canal 3/24. Atlèticament he anat seguint les seves passes i els seus consells. Vaig començar a córrer 14 anys més tard que ell, el 1997. En convertir-me en corredor, la nostra relació personal va tenir un altre motiu d'apropament: les curses i tot el que envolta el món del córrer. Ell va ser qui em va fer entrar al Domingo Catalán Fondistes Club, referent atlètic indiscutible. Al llarg de tots aquests anys, les nostres converses han tingut i tenen un component atlètic molt important. Realment puc

dir que gràcies al córrer no només he guanyat una gran relació amb un company de feina. He guanyat un amic, un gran amic, el millor amic, diria. Quan he hagut de passar pel quiròfan, l'Arcadi sempre ha estat el primer de venir a veure'm. Són coses que no s'obliden, us ho asseguro.

L'Arcadi és absolutament metòdic en el córrer i, de fet, en qualsevol altre àmbit de la vida, crec que també. S'anota els entrenaments, les curses, els quilòmetres que fa... absolutament tot. En aquest sentit, com que jo faig exactament el mateix, sempre ens hem entès molt bé a l'hora de parlar de la nostra passió esportiva. He corregut un grapat de maratons: 54 en el moment d'escriure aquestes línies. L'Arcadi en porta 137. Una xifra absolutament inabastable per a mi. Mai no hi arribaré, evidentment. Si arribés a les 100, ja m'hi conformaria. Parlant de 100. L'Arcadi també és un apassionat dels números. Va fer coincidir en un lapse de temps molt petit la seva maratón número 100 amb la seva mitja maratón número 100 i la seva cursa de 10 km número 100. Vaig tenir l'honor de córrer amb ell dues d'aquestes curses: la maratón número 100 i els 10 km número 100. Al departament d'esports de TV3 érem un grapat de periodistes que corriem curses. Quan l'Arcadi va fer la seva maratón número 100, vam ser una quinzena de companys d'ell de la redacció que el vam acompanyar. Molts d'ells es van preparar específicament per fer aquella maratón. Alguns no n'han tornat a córrer cap altra. El magnetisme i la força de l'Arcadi els va atraure. Com diria en Bernd Schuster: "No hase falta desir nada más."