

1000

MOTIUS PER CÓRRER

L'ESPORT MÉS SENZILL, MÉS BARAT
I EN QUE NO HI HA MAI PERDEDORS

Arcadi Alibés





• *Col·lecció De Cent en Cent* – 23 •

100 motius per córrer

L'esport més senzill, més barat
i en què no hi ha mai perdedors

Arcadi Alibés

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: febrer del 2014

© Arcadi Alibés Riera

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9304-209-1

DL T 2-2014





ÍNDEX

Introducció.....	11
1. Corro perquè existeixo.....	13
2. A diferència dels altres esports, no hi ha només un guanyador.....	15
3. Als 40 estic millor que als 20.....	17
4. Als 60 estic millor que als 40.....	19
5. Amb mitja hora em sento millor.....	21
6. Aprenc matemàtiques.....	23
7. Augmenta l'optimisme.....	25
8. Augmenta la capacitat respiratòria.....	27
9. Comparteixo filosofia amb els companys.....	29
10. Conec les pedres del meu camí.....	31
11. Conec millor el meu país.....	33
12. Continua sent la il·lusió de cada dia.....	34
13. Controlo les meves emocions.....	35
14. Corro on em porta el destí.....	36
15. Demostro que córrer no és de covards.....	37
16. Descanso millor a les nits.....	39
17. Desconnecto dels problemes.....	41
18. Desenvolupo una idea.....	42
19. Donem exemple als nostres fills.....	43
20. El cos m'ho demana.....	44
21. El patiment en cursa m'enforteix per a la vida.....	45
22. Em demostra que sóc més fort mentalment del que em pensava.....	47
23. Em desestresso.....	48
24. Em fa adonar que els problemes no són tan greus com em pensava.....	49
25. Em fa sentir bones sensacions.....	50
26. Em fa sentir més alegre.....	51
27. Em fa sentir més jove.....	52
28. Em guanyo l'esmorzar.....	53
29. Em guanyo la cerveseta.....	55
30. Em motivo per a la resta del dia.....	57



31. Em permet aconsellar els que comencen.....	58
32. Em permet aprofitar per escoltar música o la ràdio	60
33. Em permet descobrir paisatges i llocs sensacionals.....	62
34. Em permet menjar més de tot	64
35. Em permet posar-me reptes i complir-los.....	66
36. Em sento important.....	68
37. Em sento més ràpid	69
38. Em sento més resistent	70
39. Em trobo molt millor.....	71
40. És el complement ideal per a tots els esports	72
41. És l'únic temps del dia que em dedico a mi i prou.....	73
42. És una addicció que no mata ni engreixa	74
43. Estilitza el cos.....	75
44. Evita l'osteoporosi	76
45. Experimento el plaer de tornar a córrer després d'una lesió.....	77
46. Fa que arribi a casa més relaxat.....	79
47. Fomenta l'autodisciplina.....	80
48. Gaudeixo d'una tirada llarga.....	81
49. Gaudeixo d'unes sèries	83
50. Gaudeixo de la natura	85
51. Gaudeixo de la pluja.....	87
52. Gaudeixo de la satisfacció de fer marca	89
53. Gaudeixo de la satisfacció de sumar curses	91
54. Gaudeixo de la sortida o la posta del sol.....	93
55. Gaudeixo dels ànims del públic encara que sigui dels últims	95
56. Incrementa el volum del cor i redueix la pressió arterial.....	97
57. Incrementa la resistència i les defenses.....	98
58. Ja penso en el següent entrenament només acabar de córrer.....	99
59. M'aclareix la ment i les idees.....	100
60. M'ajuda a afrontar els problemes.....	101
61. M'ajuda a deixar de fumar	102
62. M'ajuda a fer nous amics.....	103
63. M'ajuda a millorar l'estat d'ànim	105
64. M'ajuda a perdre pes amb racionalitat.....	106
65. M'ajuda a sentir-me lliure	108
66. M'ajuda a tenir bon color de pell tot l'any	109
67. M'ajuda a tenir menys ansietat	111
68. M'emociona cobrir la mítica distància dels 42,195 km	112
69. M'emociona l'abraçada amb un desconegut en creuar l'arribada.....	114
70. M'il·lusiona trobar-me la família durant la cursa i al final.....	115
71. M'inspiro en Abebe Bikila	117

72. M'inspiro en Domingo Catalán	119
73. M'inspiro en Haile Gebrselassie	121
74. M'inspiro en Kilian Jornet	123
75. Millora i allarga la vida sexual	125
76. Millora l'eficàcia en el treball diari	126
77. Millora la capacitat de concentració i l'activitat cerebral.....	127
78. Millora la salut.....	128
79. Miro d'arribar cada vegada més lluny.....	129
80. Neteja artèries i pulmons.....	130
81. No hi ha jubilació en l'atletisme popular.....	131
82. No hi ha res comparable amb creuar la línia d'arribada	133
83. Noto com progresso adequadament	135
84. Planifico el meu temps.....	136
85. Practico l'esport més barat.....	137
86. Pujo les escales sense esbufegar.....	138
87. Quan torno tinc menys coses: pes, líquids, toxines... ..	139
88. Quan torno tinc més coses: cansament, suor, alegria... ..	141
89. Recordo el nen que porto a dins	142
90. Redueix el colesterol	144
91. Sempre guanyem, mai perdem	145
92. Serveix per combatre el restrenyiment i regular les visites al vàter	147
93. Serveix per prevenir malalties i tenir més salut	148
94. Som l'enveja dels sedentaris	149
95. Som un estalvi per a la Seguretat Social.....	151
96. Tinc més bon aspecte	152
97. Tonifica músculs, enforteix ossos i reforça cartílags.....	153
98. Utilitzo la meva ment.....	154
99. Viatjo per tot el món	156
100. Em fa més feliç	158



INTRODUCCIÓ

Per què hi ha tanta gent que corre? Alguna cosa hi deuen trobar... Quan li preguntes a un corredor per què ho fa, moltes vegades no troba les paraules adients i acaba refugiant-se en una resposta infantil: perquè m'agrada.

Aquest llibre intenta trobar la resposta a la gran pregunta. De motius i raons per córrer n'hi ha una infinitat. N'hi he posat 100 però n'hi podria haver més d'un miler. Cada corredor del món podria explicar d'una manera diferent la seva filosofia, els motius que l'empenyen a calçar-se unes vambes i sortir al carrer.

Córrer és gratificant, ajuda a alliberar l'estrès, desperta l'afany de superació i permet compartir aquesta passió amb altres persones i participar en curses populars, a més de viatjar per tot el món corrent maratons... en la mesura que la butxaca ho permeti.

No hi ha res comparable amb la il·lusió de creuar la línia d'arribada, i córrer t'ajuda a estar millor físicament i també mentalment.

El corredor popular no corre per guanyar. El seu perfil no té res a veure amb el de l'atleta d'elit o professional. Són dos atletismes diferents, tot i que, a diferència dels altres esports, comparteixen les mateixes competicions. Potser aquest és un altre element que ajuda a fer tan atractiu aquest fenomen.

Evidentment, córrer no garanteix la felicitat, però, sens dubte, ajuda a sentir-se millor en tots els aspectes, físics i mentals. Si algú no s'ho creu, que llegeixi els 100 capítols d'aquest llibre.





01 / 100

CORRO PERQUÈ EXISTEIXO

Córrer forma part de la mateixa essència de la vida. Així de simple. La majoria dels corredors populars, tant si participen en curses com si només es limiten a córrer pel seu compte per fer salut, saben que no poden deslligar aquest fet de la seva pròpia filosofia vital.

Normalment es comença com un joc, com una afició més per ocupar les hores de lleure i complementar les altres activitats de la vida. De mica en mica, però, el córrer passa a formar part de la nostra existència fins que es converteix en una manera de viure. I difícilment es pot deixar. Per a la immensa majoria, no és una moda passatgera, sinó que passa a formar part de la nostra vida amb una força que abans no hauríem ni pogut imaginar.

Els filòsofs antics es van inventar la cèlebre frase de "penso, llavors existeixo". Evidentment, la ment és el més important, allò que ens distingeix dels altres animals, però els corredors moderns sabem que és quan correm que som plenament conscients que vivim, existim, som, formem part d'aquest món que ens ha tocat viure. I ho constatem a cada gambada, a cada respiració, a cada batec del nostre cor, mentre correm pels carrers, els camins o els corriols, tant si és al costat de casa, al lloc on hem acumulat quilòmetre rere quilòmetre, com si és a l'altra punta del món. No és només un tema físic. Córrer afecta totalment la nostra ment i la nostra manera de ser. Per nosaltres, córrer és viure!

Els corredors som gent d'una altra pasta. Gent sana. I formem part d'un col·lectiu molt ampli. No som quatre gats. No som "aquells sonats que surten al carrer amb calça curta", com diuen alguns. Som molts i, el que és més important, el nostre és un fenomen universal. El cens de corredors arreu del món no para de créixer, i això vol dir que no som pocs els que hem entès que córrer forma part de





Arcadi Alibés

la nostra existència. Si no fos així, no s'entendria la bogeria que hi ha per aconseguir un lloc a la sortida de les grans proves reines de l'atletisme popular. L'ambient que hi ha a la sortida de les maratons de Nova York, Londres o Berlín, o en algunes altres curses multitudinàries d'arreu del món, ens confirma que estem davant d'un fenomen completament universal, i que moltíssima gent de tots els continents ha fet del córrer una manera de viure.

Aquesta és la primera raó per córrer. Les 99 que continuaran en aquest llibre no deixen de ser complements a l'única filosofia del corredor de fons. Córrer i viure, córrer i ser, en definitiva córrer i existir, és la nostra manera de fer-nos veure que estem vius i que, malgrat totes les sotragades que ens dóna la vida, val la pena continuar endavant. Correm perquè existim...



02 / 100

A DIFERÈNCIA DELS ALTRES ESPORTS, NO HI HA NOMÉS UN GUANYADOR

Normalment, el concepte que tenim de les competicions esportives és el d'una lluita per aconseguir la victòria, per guanyar, per ser el número u. En el cas de les curses, doncs, podríem pensar que l'objectiu de tots els participants és arribar primer que els altres...

Doncs no és així. Excepte el reduït nombre d'atletes d'elit, que competeixen per la victòria, la resta s'inscriu a les curses amb un objectiu completament diferent, i potser hi trobaríem tants reptes com participants a la cursa.

Quan veiem un corredor que completa una maratón en 4 o 5 hores i creua la línia d'arribada amb llàgrimes als ulls, amb una emoció indescriptible que li recorre tot el cos, és evident que estem davant d'un guanyador. Ningú no pot negar una evidència com aquesta. Quina importància té que el guanyador oficial de la cursa ja s'hagi dutxat, recollit el trofeu i fins i tot potser ja ha acabat de dinar? El que importa és la sensació que hi ha a l'interior de cada persona.

Normalment, els participants en les curses populars, siguin de la distància que siguin, tenen un objectiu al cap a l'hora de començar la prova. Habitualment acostuma a ser un registre, una marca concreta que si es rebaixa suposarà que s'han complert les previsions. Per tant, sempre que això passa podem parlar d'un guanyador. Si les coses no van prou bé i la marca no ha estat la desitjada, inicialment el corredor sentirà una tristesa, fins i tot una frustració, que li farà pensar que és un derrotat. Al cap d'una estona, però, les coses ja es veuen d'una altra manera i el corredor tendeix a buscar els aspectes positius de la seva actuació. I si no, sempre hi ha aquella dita tan coneguda entre els corredors: "Una cursa més al sac!".



Amb el temps, els reptes del cronòmetre passen a un segon pla. El corredor comença a ser conscient que la importància del registre és molt relativa perquè precisament estem parlant que correm perquè ens agrada, i ja sabem que no tenim condicions per guanyar-nos-hi la vida. L'etapa de la "marquitis", un terme que vaig fer servir en el meu primer llibre per definir l'època de la vida del corredor en què la marca és el més important, s'acaba amb l'edat, quan un és conscient que ja s'ha arribat on les condicions físiques personals permetien.

Aparcat relativament el rellotge, sempre hi haurà altres reptes que ens faran mantenir la il·lusió per les curses, i que ens atorgaran l'etiqueta de guanyador cada vegada que creuem una línia d'arribada.

Personalment, amb independència de les marques que faig, sempre m'emocio quan completo una maratón. Fa 30 anys que en corro, però l'alegria i les sensacions de victòria cada vegada que creuo la línia d'arribada no canvien mai.

A diferència dels altres esports, doncs, a les curses de fons no guanya només el que aconsegueix la victòria. Podríem dir pràcticament que hi ha tants guanyadors com participants. Aquesta és la mare dels ous de l'atletisme popular, un fenomen en què és molt difícil trobar-hi la sensació de derrota i frustració.



03 / 100

ALS 40 ESTIC MILLOR QUE ALS 20

Sempre s'ha parlat de la crisi dels 40. La societat interpreta que quan una persona arriba als 40 anys l'etapa de la joventut ja queda molt enrere i comença, per dir-ho d'alguna manera, la segona part de la vida. Comencen a notar-se els canvis físics i, en alguns casos, apareixen fins i tot quadres depressius.

En el món de l'esport, aquesta crisi és, fins i tot, molt més prematura. Els esportistes d'elit comencen a considerar-se veterans poc després dels 30 anys, o abans en determinats esports. En el cas de l'esport popular, les prestacions també empitjoren amb el pas dels anys, però, en canvi, les sensacions són totalment diferents. No es veu l'amenaça d'una retirada imminent i, en canvi, la pràctica de l'esport fa que l'envelliment sigui molt menys evident que en la població sedentària.

Lògicament, tot depèn de l'edat en què s'hagi començat la pràctica regular de l'esport, però, en la majoria dels casos, l'esportista popular es troba molt millor físicament passada la ratlla dels 40. Això és més evident en els casos en què en la joventut no s'ha portat una vida esportiva, sinó més aviat poc sana, amb sortides nocturnes i addiccions a l'alcohol i al tabac. Potser per això se sent tantes vegades entre els corredors populars el comentari "estic molt millor ara que quan tenia 20 anys". Lògicament, no hi ha la força i l'energia de la joventut, però el cos s'ha anat adaptant a l'activitat física regular i es té una gran sensació de benestar.

En aquesta edat és potser quan es fa més evident la diferència entre les persones sedentàries i les actives. Els que no fan cap activitat esportiva comencen a tenir l'anomenada "corba de la felicitat", que, paradoxalment, acaba sent un símptoma d'infelicitat o, si més no, de preocupació.





Arcadi Alibés

La panxeta, el fet de cansar-se més del compte en pujar escales o en fer un esforç important són símptomes que indiquen que els anys han passat i que el cos ja no és el d'abans. Tot el contrari que en les persones que fan activitat física regular, que veuen com es troben molt millor ara que quan eren més joves.

Potser aquesta sensació és la que explica que tanta i tanta gent d'edat ja madura hagi optat per incorporar-se a l'esport. Si ens agraden les estadístiques i mirem una mica les edats dels participants en les curses populars ens adonarem que la mitjana és força alta. El perfil tipus del corredor popular és el d'una persona, majoritàriament home, de més de quaranta anys, que des que ha descobert aquesta activitat es troba molt millor amb el seu cos i experimenta aquesta curiosa sensació d'haver-se tret uns quants anys de sobre.





04 / 100

ALS 60 ESTIC MILLOR QUE ALS 40

Si en el capítol anterior em referia als avantatges que pot tenir el fet de córrer per a l'estat físic i l'autoestima de la població que ha passat la ratlla dels 40, podem dir tranquil·lament que la cosa no s'acaba aquí. Els beneficis de l'exercici de fons a l'aire lliure pràcticament no tenen límit d'edat, i molta gent reconeix que als 60 anys es troba molt millor que quan en tenia 40.

Quan jo era petit, recordo que amb els meus amics sempre fèiem servir l'expressió "un vell de 60 anys" quan ens referíem a persones que ja sobrepassaven la franja que nosaltres enteníem com "els grans". Ja havien passat a ser "els vells". Suposo que hi ajudava la mentalitat i la indumentària que feien servir als anys 60 i 70 les persones majors de 60 anys, sobretot les dones. Les recordo caminant pel carrer, vestides de negre, acceptant el rol d'haver arribat a la recta final de la vida.

Com han canviat les coses! Ara una persona de 60 anys, i fins i tot de 70, és normalment una persona encara activa en tots els aspectes, i en aquest sentit la pràctica de l'esport hi ha tingut un paper molt important. Encara avui he anat a fer 40 km en bicicleta amb el meu amic Joan Mas, que té 67 anys... i en algunes pujades he tingut problemes per seguir-lo!

També em ve al cap el sopar d'aniversari de l'amic Miquel Pucurrull, el dia que arribava a la xifra rodona dels 70 anys. Des d'aleshores deu haver corregut tres o quatre maratons més...

Fins i tot he tingut l'experiència de participar en una marató amb un company de 80 anys, curiosament nascut el 1917, el mateix any que la meva mare. Va ser a la marató del Medòc, el 1997. Era el Carles Solà. Aquell dia vaig pensar que no m'imaginava la meva mare corrent ni 100 metres... Això prova els efectes positius que té l'exercici





Arcadi Alibés

regular en el cos de les persones. Quan us diguin que córrer allarga la vida, podeu estar ben segurs que és veritat. Si més no, el que allarga és la qualitat de vida de la fase que la societat anomena "tercera edat".

I la satisfacció de continuar fent la vida de sempre, sense notar el pas dels anys, és una cosa que no té preu.

