



Camí cap a un somni

Amb un pla d'entrenament per fer
10 km, mitja marató i marató

Roger Roca



• Col·lecció Fora de Joc - 20 •

Camí cap a un somni

*Amb un pla d'entrenament per fer 10 km,
mitja marató i marató*

Roger Roca

Cossetània
EDICIONS

Primera edició: setembre del 2017

© del text: Roger Roca
@RogerRoca (Twitter)
@rogerroca (Instagram)
<https://www.facebook.com/RogerRoca23>

© d'aquesta 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: Imatge-9, SL

Fotografia de la coberta: Susanna Sáez
(<http://www.susannasaez.com>)

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-627-3

DL T 930-2017

Pròleg

Em plau prologar aquest llibre de Roger Roca. Els corredors populars veterans en coneixen molt bé l'autor. Ha estat un dels atletes més rellevants que ha donat el nostre país en l'àmbit de les curses populars de fons i de marató. Durant uns anys va guanyar centenars de curses i estava permanentment al capdavant de la classificació en el campionat de mitja marató de Catalunya.

Ara ens regala, a través d'aquest llibre, la seva experiència com a atleta d'elit i ens explica les seves interioritats. Aquest exercici de despullament no és fàcil i menys encara per a una persona que ha estat l'ídol de molts atletes populars, entre els quals m'hi compto. La narració que elabora és sincera i franca. Ens deixa entrar en la seva vida personal, en les tensions i dificultats que ha hagut de viure i també en les infinites renúncies que ha hagut de fer per assolir la victòria.

Aquesta mirada retrospectiva és plena de serenitat i d'equanimitat. No amaga les limitacions que ha experimentat i amb la humilitat pròpia d'un guanyador mostra les seves mancances i també les seves expectatives frustrades. No és massa freqüent aquest tipus de confessió en clau retrospectiva. Apareix la persona que hi ha dins de l'atleta, l'home de carn i ossos que s'amaga darrere el dorsal, amb els seus patiments, encerts i desencerts.

És un llibre que traspua un gran amor vers l'esport i, particularment, vers el fons, però també és un text ascètic, perquè presenta, sense embuts, la terrible disciplina i autocontrol que hi ha en l'ànima d'un atleta d'elit. Mostra com, a través del fons, ha après a conrear determinades virtuts com la paciència, l'audàcia, la humilitat, la tenacitat, la prudència i l'abnegació i com aquestes virtuts l'han fet millor persona en tots els sentits de l'expressió.

El text està bellament escrit. Hi ha tanta èpica com lírica, perquè, d'una banda, ens explica les gestes viscudes des de dins, més enllà de les càmeres i dels titulars de diaris, però, a la vegada, és un relat

emotiu, ple de força i de passió, d'una passió que ha estat la força motriu de la seva vida.

Especialment valuós és el capítol dedicat al dopatge. Roger Roca escriu sense pèls a la llengua sobre aquesta lacra i mostra el seu total rebuig a les males pràctiques dins de l'esport i, particularment, dins del fons. Ens adverteix d'un fenomen que està creixent i minant l'essència de la pràctica esportiva i enfront d'això vindica el joc net, la lleialtat i la justícia, així com el saber perdre i el saber guanyar, exercicis molt difícils tant en la vida esportiva com en la professional i en l'afectiva.

En la darrera part, el lector que gaudeixi corrent trobarà una bona guia per entrenar curses de 10 km, de mitja marató i de marató pensades per a diferents nivells. L'atleta igualadí ens regala, des de la seva expertesa contrastada, una guia pràctica per millorar el rendiment, per evitar lesions i per reeixir en la pràctica de l'esport.

Els qui hem optat per un fons contemplatiu i introspectiu i gaudim amb l'experiència de córrer, perquè sentim que ens allibera mentalment i emocionalment i no aspirem a guanyar ningú, ni a vèncer els límits propis, agraïm la publicació d'aquest llibre de Roger Roca. No és un text més sobre el *running* en un moment d'eclosió d'aquesta modalitat esportiva. És la narració, en primera persona del singular, d'un campió que es disposa a compartir la seva experiència, perquè aprenguem a fruit sàviament d'aquesta immensa festa per als sentits que és córrer.

FRANCESC TORRALBA

Capítol 1

Per què?

*Soledad, aquí están mis credenciales.
Vengo llamando a tu puerta desde hace un tiempo,
creo que pasaremos juntos temporales,
propongo que tú y yo nos vayamos conociendo.*

JORGE DREXLER

Sempre vaig somiar ser campió olímpic, però no vaig començar a gaudir de l'esport fins el dia que em vaig adonar que no ho aconseguiria. Aquest dia vaig ser capaç d'assimilar els límits que el meu cos marcava i això em va fer veure com n'era, de feliç, per poder viure d'allò pel qual havia lluitat tant.

Veure com el teu somni vital, el desig més preuat, s'esvaeix definitivament sense cap possibilitat de retorn és la forma més directa de tocar de peus a terra, d'assimilar que a la vida no aconseguiràs tot allò que desitgis.

Sempre m'he considerat una persona optimista i d'aquell procés de creixement personal basat en un fracàs vaig saber extrapolar-ne la part positiva. Sí, soc conscient que mai no seré campió olímpic, però no per això deixaré de somiar i de proposar-me nous reptes. Els somnis són infinits i tan variables com les circumstàncies propiciïn.

I quina era la millor manera de revertir aquesta situació?

Com un fracàs pot reconduir una vida sencera?

Per què renunciar a tot?

La meua opció va ser clara: assumeixo les meves limitacions i construeixo una carrera esportiva començant des de baix i sense grans salts però, amb constància, superant reptes cada cop més difícils, fins arribar a desmitificar aquell fracàs que va iniciar el camí i aconseguir el títol de campió mundial de duatló. La paradoxa és que quan arribes al zenit relativitzes el teu èxit i penses que tampoc va ser tan difícil. Tan sols el pas dels anys farà que torni a entronitzar cada una de les me-

dalles guanyades recordant que cada una va materialitzar-se després d'haver estats somiades i que aquestes victòries van crear nous somnis.

Des de la distància que et donen el temps i els quilòmetres recorreguts, puc reconèixer que no he estat mai un superdotat. El meu èxit rau en el treball, en l'esforç, en la disciplina i en la constància dels meus propòsits, potser inclús més que en la constància dels meus actes. Amb més de vint anys de carrera esportiva, puc dir que cap dia de la meua vida no he anat a dormir sense imaginar-me guanyant una cursa, tant si és una cursa de barri com el campionat del món. Des que tinc memòria, recordo com han evolucionat els meus somnis esportius. Per a mi, guanyar no ha estat mai un acte balsàmic; al contrari, ha significat l'inici d'un nou repte encara més difícil.

Ara, amb la meua carrera professional finalitzada i amb un ego competitiu més que cobert, continuo somiant de la mateixa manera que ho feia quan amb dotze anys em cordava unes vambes de claus Munich, heretades del meu germà, i feia voltes per la pista de cendra d'Igualada. Malgrat això, aquests somnis esdevenen nous, totalment diferents dels que m'han acompanyat durant anys, alguns incomplets, i exerceixen un procés de maduresa interior, el resultat del qual ha estat el meu esdevenir com a persona.

Aquest relat vol ser un repàs a tota una vida dedicada a perseguir un somni, que ha anat variant i evolucionant amb els anys però que al final sempre es repeteix i que no és més que un reflex de la meua personalitat: lluitador, tenaç, tossut, egoista, però a la vegada complaent, inconformista i en ocasions irreductible.

No és ni vol ser un llibre d'autoajuda. El que s'hi escriu no té valor més enllà de l'experiència pròpia i individual, però és possible que algú hi trobi algun passatge familiar que pugui extrapolar a algun record propi, fins i tot és probable que coincidim en algun somni i, si algun dels consells et poguessin ser d'utilitat, haurà valgut la pena cada un dels quilòmetres recorreguts.

Aquell que no tingui somnis, que deixi el llibre al prestatge.

Capítol 2



Inicis

“Córrer és de covards!” “Per què corres si no t’empaita ningú?” Són frases reiteratives que he escoltat milers de vegades. I no hi trobo una resposta raonablement coherent. No sé per què corro, però a la vegada et podria donar desenes de raons per explicar-ne els motius. Probablement el fet de destacar en les curses infantils em va ajudar a crear un vincle vital amb un esport que té en el patiment la base del triomf. Ara, després de més de dues dècades de repetir rutinàriament l’acció de cordar-me les vambes, encara hi ha molts dies que em pregunto per què corro, però tampoc m’imagino el moment en què deixaré de fer-ho.

—Vinga, Roger, per què no fas unes voltes a la pista? —em deia l’Isidre mentre aprofitava les últimes calades d’un Ducados.

I jo, més feliç que ningú, em posava a fer marxa atlètica per una pista de tennis maltractada pel temps i la inactivitat mentre els meus pares i altres amics seus m’observaven somrients. No els he preguntat mai als pares si d’aquells instants podien imaginar-ne que jo en construiria una vida. No sé exactament l’edat que tenia, però no devia arribar ni als vuit anys i allà ja m’imaginava competint. Per molt que hi penso, no recordo d’on sortia l’afició a la marxa atlètica. El meus germans grans corrien i jo seguia els seus passos de lluny. Anys més tard, després d’uns dels meus èxits, en Xavi, el fill de l’Isidre, tres anys més gran que jo, m’ho recordava en un missatge ple de nostàlgia dient que potser ells també hi havien posat el seu granet de sorra en tota aquesta piràmide. No ho dubtis, Xavi, aquesta és una victòria individual creada gràcies a l’esforç de moltes persones.

Guardo aquesta imatge a la memòria com el primer record atlètic que tinc. No estic segur de quin grau de realitat o fantasia novel·lesca conté, però el que tinc clar és que l’esperit competitiu ja havia nascut dins meu i en aquelles simpàtiques voltes fent marxa a una pista de tennis es començava a construir la base d’una futura carrera atlètica.

De petit mai no vaig destacar en res. No era el més llest, ni el més alt, ni el més guapo, ni el més graciós, ni el que jugava millor a futbol, i inclús tampoc era el que corria més ràpid. Però amb els anys, i a mesura que les proves de resistència de la classe d'educació física s'anaven allargant en distància, jo començava a ser més present. Els meus germans grans feien els crosos comarcals i les curses populars i jo vaig començar a apuntar-m'hi. Com tots els nens, no controlava correctament la gestió de l'esforç i al final de la cursa sempre esprintava de forma exagerada i el meu pare sempre ho recorda tot rient-se de la meva afinitat al patiment. Repetidament li preguntava al meu professor d'educació física, Josep Anton Roperó, quan podria competir a la lliga escolar d'atletisme. Ell em mirava i somreia: "Aviat Roger, aviat", pensant que encara faltaven uns quants anys per tenir l'edat reglamentària per poder participar en els Jocs Escolars. Ell practicava l'atletisme i crec que li feia gràcia veure un marrec tan decidit a iniciar-s'hi. Suposo que part de les meves ganes també me les va inculcar ell. Gràcies.

L'últim dia de l'any 1987, amb nou anys, vaig guanyar la meva primera copa. Va ser en una cursa de Sant Silvestre d'uns cinc quilòmetres que es feia aquells anys a Igualada. Vaig quedar segon de la meva categoria darrere el que sempre guanyava i al qual ni aconseguia acostar-me. L'any següent, però, vaig guanyar. La meva primera victòria, em va fer sentir feliç, capaç de tot, una sensació que mai no havia tingut fins aquell moment. Amb deu anys ja tenia clar el que volia ser de gran i els somnis van anar creixent amb mi. Aquelles dues copes són les que guardo amb més gran record. Després n'han arribat centenars, algunes d'importantes i d'altres de curses d'inferior categoria atlètica però que alimentaven la meva passió pel fet de córrer.

Amb els anys vaig començar a destacar en l'àmbit escolar, però tampoc semblava que els meus dots atlètics poguessin arribar gaire lluny i molts pocs m'imaginaven capaç d'aconseguir tot el que ha vingut després. Sense entrenar, tan sols fent les curses que podia en les quals sempre m'exigia al màxim, o al màxim que un marrec preadolescent pot obtenir d'un cos en ple canvi i poc preparat per a aquells esforços. Ja en aquells moments, segons el que em permet recordar la memòria,

tot i que somiava ser campió olímpic de marató, ni tan sols jo mateix creia realment en la possibilitat real de ser un gran atleta.

Vaig ser d'èxits tardans, i sens dubte va ser el millor que em podia passar, juntament amb la llibertat rebuda per part dels meus pares, que sense cap trauma esportiu en la seva memòria no van coaccionar-me en cap moment cap a un èxit efímer de medallista infantil. Estic fart de veure pares que, amb l'objectiu d'amagar derrotes o desenganys personals no superats, inflen de testosterona competitiva nens que en la postadolescència, molt lluny de l'esport, miraran amb recança una caixa plena de medalles infantils plenes de pols. En l'atletisme, està demostrat estadísticament que, dels campions en categories menors, tan sols un cinc per cent són capaços de destacar en categories absolutes, i són aquells que destacaven per genètica i capacitats fisiològiques quan eren adolescents i no pas per la quantitat d'entrenament.

Els meus primers resultats destacats no van arribar fins als setze anys, però en cap moment no eren premonitoris d'una carrera atlètica d'alt nivell, sinó tan sols d'un jove amb ganes d'entrenar i que gaudia fent allò que li agradava. Des que vaig començar a córrer, sempre estava entre els capdavaners, però mai no destacava per sobre dels altres. Per sort, em van inculcar que l'entrenament infantil era el millor cremador d'il·lusions i veia com altres nens que competien contra mi entrenaven regularment mentre jo em dedicava a altres tasques (música, futbol, bàsquet) i el cap de setmana anava a les competicions, buscant entre els programes de festes majors i els diaris de la comarca qualsevol ocasió per posar-me un dorsal.

No vaig començar a entrenar amb certa regularitat fins la categoria cadet, amb catorze anys complerts. Tan sols tres dies la setmana, però allà, sota les directrius del Víctor Sánchez, vaig aprendre quin era el secret per millorar: la constància. En el meu primer any d'entrenament, em penso que tan sols vaig fallar algun entrenament per malaltia. Cap més. El segon any de cadet ja foren quatre dies la setmana. Tampoc fallava mai i si tocava entrenar diumenges hi anava encantat. Tercer en un campionat de Catalunya de cros i setè al campionat d'Espanya. A partir d'aquí, la progressió va ser constant, però els resultats es mesu-

raven en algunes copes en curses locals, participacions en campionats d'Espanya, inclús alguna medalla en algun campionat de Catalunya.

Ja en categoria júnior, i en una adolescència en plena ebullició, no deixava mai d'entrenar, però no amb la rigorositat necessària, intentant compaginar els quilòmetres amb les discoteques i els estudis, i els resultats anaven d'acord amb la dedicació. La falta de disciplina acompanyada d'algunes lesions musculars pròpies d'un desenvolupament físic tardà no m'ajudaven en el meu intent d'aconseguir la glòria olímpica, però potser durant aquella època això no em preocupava tant.

Però el punt d'inflexió de la meva carrera va ser l'any 1999. Amb vint-i-un anys, el que fins llavors havia estat un joc va canviar radicalment. Dins meu alguna cosa em deia que no volia ser el típic "si jo hagués...". Havia de provar-ho. Havia de saber on era el meu límit, fos quin fos, però no podia quedar-me a mig camí.

La postadolescència no va ser fàcil, suposo que no ho és per a ningú. Combinar estudis, vida social i entrenament sense tenir un nivell esportiu significatiu era complicat i amb resultats mediocres en tots els aspectes. Probablement la maduració psicològica pròpia de l'edat em demanava alguna cosa més que viure el dia a dia sense cap compromís, sense objectius, sense un rumb clar. Necessitava enfocar la meua vida, trobar el meu camí, el meu espai vital. Sens dubte, aquest és un procés que cadascú passa en algun moment del seu creixement personal. Per mi, va esdevenir en traspasar la primera barrera psicològica de l'edat, els vint anys.

Mai no he assimilat bé el fet de complir anys. Quan era jove, era massa jove; ara ja soc massa gran esportivament parlant, i la meua vida, entesa com a tal en els últims vint anys, ha canviat radicalment. Quan vaig entrar a la vintena, vaig descobrir que els dies passaven inevitablement, fessis el que fessis, els aprofitessis o els perdessis; aquells dies ja no tornarien i la vida passa cada vegada més ràpidament. I això em va fer recordar els meus somnis d'infantesa, aquells somnis que s'iniciaven en una pista de tennis fent voltes sense cap sentit, però amb tot el significat del que després ha esdevingut una vida.

Aquella temporada vaig recuperar la disciplina, vaig eliminar les distraccions i vaig centrar-me a fer un pas més per arribar a l'elit.

Combinava els entrenaments amb els estudis de pedagogia a les tardes. La continuïtat, la rutina i la suma! Durant aquells anys vaig aprendre el que després ha estat un dels pilars en la meua teoria de l'entrenament: *la suma*; sense exhibicions, entrenar el que toca cada dia, no fallar, no fallar, no fallar. La suma és la base de l'èxit. No serveix de res un gran entrenament si després en perds dos o tres més per fatiga o tan sols per deixadesa. El resultat final respon a la suma dels petits esforços diaris, aquí rau part de la meua teoria de l'èxit.

Van ser temps durs en l'àmbit personal, amb canvis profunds, afrontant una nova forma d'entendre el perquè de les coses; però per sobre de tot van ser mesos de plena dedicació, d'esforç màxim, de patiment extrem i de grans recompenses: subcampionat d'Espanya de cros, campió d'Espanya de 10.000 m i 6è en el campionat d'Europa (Göteborg, juliol del 1999), tot en categoria sub-23; però, per damunt de resultats i medalles, la recompensa més gran va ser veure com els somnis s'esdevien i en creixien de nous. Aquella magnífica temporada va inflar de positivisme el meu somni olímpic. Ja hi era ben a prop, tan sols faltava un petit pas més. Continuar creixent havent fet ja el pas més difícil de situar-me en l'elit europeu de la meua edat, amb registres que suggerien un futur prometedor i sense una gran càrrega d'entrenament que em donaven gran marge de millora per afrontar l'últim esgraó amb garanties.

I en aquest punt ple d'eufòria, de grans moments i d'objectius que havien semblat irrealitzables, i que llavors eren més propers, la roda de la felicitat va fer un tomb inesperat. La veritat del dia a dia en la seva forma més cruel et visita quan menys l'esperes. De nou aparegueren els resultats mediocres, les lesions i les velles frustracions. La realitat m'apartava de nou dels meus somnis i m'empenyia cap a una vida convencional. La història de joves campions que es queden al camí es repetia, però, en aquest cas, jo n'era el protagonista. Arribar al punt on es trenquen els somnis i desapareixen per sempre més és el més comú en una societat dominada per la immediatesa, on no existeix l'imprescindible i en la qual el recanvi és imminent. Mentre jo desapareixia creixien els somnis d'altres, de la mateixa manera que quan jo ascendia uns altres feien el camí de retorn.

Topar-se amb la vida real més dura, amb el mur de les dificultats en què pots trobar lesions, errors o atletes millors que tu. Aquest és el mur on es fa la gran tria i que tan sols superen aquells més forts. Alguns el passen amb facilitat, d'altres no el podran saltar mai. I jo hi vaig xocar una vegada rere l'altra: fissures d'estrès a les tíbies, al fèmur, trencaments musculars, incertesa, pors, dubtes, ganes de viure d'una altra manera per no ser esclau d'un somni incomplet, immadura... I en aquestes vicissituds els mesos anaven passant i els somnis semblava que anirien desapareixent.

Però la força de la meua voluntat va ser més poderosa que la derrota i l'any 2002, amb tan sols vint-i-quatre anys, fou el de la culminació del somni de qualsevol atleta de fons. A finals de novembre, després d'un estiu dedicat en cos i ànima a entrenar amb totes les meves forces, vaig acabar la primera maratón:

MARATÓN DE DONOSTIA, NOVEMBRE DEL 2002

En cap moment de la meua carrera esportiva no he patit més que en els últims set quilòmetres d'aquell dia. Al quilòmetre 23, començant l'última de les tres voltes, em van començar les rampes a la part superior de les cames. Cap al 30 vaig haver d'afluixar el ritme perquè les forces escassejaven. Però el pitjor va arribar al 35. Allà vaig aprendre perfectament què era el famós *mur*. Fins i tot crec que, just damunt del cartell amb el número 35, hi havia una pancarta que deia: "Benvingut al mur, aquí comença la Maratón". No recordo un sofriment tan gran a la meua vida. Cada metre es convertia en infinit. A cada passa tenia la sensació que em clavaven un punyal a cada centímetre de cadascun dels meus músculs. En la meua ment, la línia d'arribada es veia com un forat negre sense fi. Al quilòmetre 38, vorejant la magnífica platja de la Concha, m'esperava el meu germà. No puc entendre com podia ser a tot arreu. Crec que, aquell dia, ell va fer més quilòmetres que jo mateix. Li vaig donar les ulleres de sol. Em molestava tot. La frase que em va dir, un cop acabada la cursa, resumeix el meu malestar:

—Semblaves un mort vivent!

I era la pura realitat. Em movia per inèrcia, el meu cervell quasi no dominava el cos. Els quilòmetres no passaven i per moments semblava que no podria aconseguir l'objectiu. El dolor era tan gran que no podia aguantar les llàgrimes. Però vaig arribar i vaig poder passar sota l'arc inflable que marcava la línia d'arribada situada dins el magnífic estadi

d'Anoeta. No vaig aconseguir el temps que m'havia plantejat, però el sol fet de concloure la cursa em va omplir de satisfacció (9è classificat, 1r atleta no africà; 2 h 16 min 43 s). L'agonia dels últims quilòmetres es convertia en una felicitat extrema, lluny de qualsevol altra sensació que havia tingut abans. És impossible definir el que sentis en aquell moment. S'ha de viure. S'ha de poder tastar la dolçor d'haver superat un desafiament tan dur. A vegades penso que el llenguatge dels humans és molt defici-tari, perquè es fa difícil especificar la multitud de sensacions i sentiments totalment contradictoris que et succeeixen durant instants curts. Estic completament segur que hi ha molt poques coses al món que puguin comparar-se al moment de traspasar la línia d'arribada d'una maratón.

Uns minuts més tard, arribava Martín Fiz. Era el seu debut com a atleta popular. Aquell home, que em va ensenyar el que jo volia ser de gran, ara m'animava a continuar endavant en aquesta aventura. El vaig saludar i em va dir unes paraules que no oblidaré mai:

—Moltes felicitats, campió. Ets molt jove, però tu vals per a això!

Vaig sortir de l'estadi. A fora m'esperaven la mare i la Sue. El retrobament amb les persones que estimes et permet constatar que el que has fet és realitat. Entre el cansament i l'emoció se'm feia impossible articular cap paraula; fins i tot ara, recordant i intentant descriure aquells moments, una llàgrima em vol començar a regalimar galta avall. La vida és això, no? Un cúmulo d'emocions!

Aquell moment de felicitat, que feia preveure un gran futur en la prova més llarga del calendari atlètic dels Jocs Olímpics i feia renéixer amb més força que mai el somni de ser olímpic, va donar pas a la cursa més important de la meua vida. La il·lusió generada per un debut magnífic, les paraules d'ànim de grans atletes, la joventut i la teòrica capacitat de millora que tenia per davant van fer créixer més que mai allò que s'havia repetit tantes vegades en el meu cap. Me'n sentia capaç. Sabia que dins meu hi tenia alguna cosa més i que no s'havien tancat les portes dels Jocs Olímpics i vaig fer el possible per arribar-hi.

El segon esgraó del meu camí olímpic passava per Berlín, gairebé un any més tard. Després d'un debut esperançador, Berlín passava a ser l'últim esgraó cap als Jocs Olímpics. Objectiu 2 h 13 min per aconseguir la marca mínima. Els últims tres mesos van ser de dedicació extrema. La motivació era màxima, ja que la recompensa s'ho valia. No hi havia segones oportunitats, no hi havia possibilitat de fallar.

L'economia personal estava sota mínims i qualsevol fracàs significaria apartar-me del camí olímpic i de l'esport professional. Sense beques, sense patrocinadors, sense ingressos i amb alguns deutes...

MARATÓ DE BERLÍN, SETEMBRE DEL 2003

La meua segona experiència en la Marató va ser molt difícil i encara més amarga. Es pot dir que tot ens va anar malament. Ells, tota una colla d'amics en la qual també hi havia la Sue, van patir tots els problemes imaginables per arribar a la capital alemanya. Jo vaig tenir un dels fracassos esportius més grans i aquella cursa va ser un punt i a part en la meua vida, va significar un canvi de mentalitat enorme.

La preparació havia estat magnífica. Vaig començar a finals de juny del 2003. I l'entrenament es va desenvolupar durant els tres mesos següents, en un estiu extremadament calorós. Vaig fer molts quilòmetres i molt ràpids. Més que mai abans. Entrenaments espectaculars, i psicològicament estava molt fort, com en cap altra ocasió. Recordo una tirada de 35 quilòmetres en un circuit d'asfalt que en feia una mica més de dos, en una urbanització propera a l'estadi d'Igualada. Es va posar a ploure just quan engegava el cronòmetre per començar i no va parar fins més de dues hores després, quan ja havia acabat. M'acompanyava el meu germà amb la bicicleta per donar-me aigua i fer-me companyia. No es va separar de mi ni un moment. Vaig gaudir com poques vegades ho havia fet i em va agradar compartir-ho amb el Xavi. Aquests petits moments ens uneixen cada dia una mica més.

A Berlín, però, no estava bé. Una analítica feta dies abans demostrava que els meus valors sanguinis estaven a prop de l'anèmia i, sens dubte, ho vaig pagar car. La calor insuportable d'aquell estiu em va passar factura i em va anar desgastant de forma invisible, dia rere dia. Al quilòmetre 27 el cos em va dir prou. De fet, en passar la mitja marató ja vaig comprovar que aquell no era un bon dia: 1 h 7 min 3 s i males sensacions, no pronosticava un bon registre. En aquells moments ja començaven a aparèixer els fantasmes de la retirada, però retirar-se és el fracàs, l'argument fàcil, el camí més curt cap al desastre. En totes les curses, i sobretot en les maratons, sempre hi ha un moment en què apareix aquest fantasma, però aquell dia, a Berlín, no hi vaig poder fer front.

Vaig voler parar prop del quilòmetre 30, en la part més allunyada del centre, però quan ja havia pres la decisió vaig topar de cara amb un grup de *majorettes* i un tram amb desenes de persones animant. No vaig poder parar, era impossible, aquella gent entusiasta no m'hauria deixat fer-ho. Si hagués intentat abandonar, la multitud m'hauria empès de nou cap a l'asfalt.

Vaig intentar continuar, seguint un atleta africà que m'avançava. Doscents metres més endavant afluixava de nou, el meu cos no tenia més força i al quilòmetre 33, quan ja enfoques el retorn cap a la línia d'arribada situada a la Porta de Brandenburg, vaig reconèixer de lluny una senyera que portava el meu germà lligada a la cintura. Aquella senyera, que tantes altres vegades m'han penjat al coll acompanyant una medalla que reconeixia la meva victòria, aquell dia va significar el primer instant de la derrota més dura. Allà es va acabar l'aventura berlinesa. La Marató em va derrotar, aquell dia. Quan vaig abandonar, es va sentir un "oooh!!!". Era el públic que omplia els carrers de Berlín i jo em vaig abraçar al meu germà.

En aquell moment em vaig posar a plorar d'impotència, de ràbia. Vaig plorar com feia molt temps que no ho havia fet. Amb sentiment. Sense vergonya de fer-ho davant de centenars de persones que em miraven amb un cert aire compassiu. Vaig plorar amb sinceritat, i les llàgrimes tenien gust de derrota i de final trist. Llàgrimes de derrota i de fracàs. Era el final d'un viatge, d'un camí que es perdia en la boira de la decepció.

Sens dubte, aquell va ser un cop molt fort, el pitjor. Un sacrifici enorme que s'esvaïa en un no res. Tres mesos dedicats en cos i ànima a aquella marató amb tota la il·lusió i la conjunció de centenars de somnis que conduïen a l'obtenció d'un gran registre que em permetés esdevenir un professional d'aquest esport. Aquell dia va ser un punt d'inflexió i va ser quan vaig descobrir que mai no seria campió olímpic de marató, el somni que m'havia acompanyat des de ben petit.

Dotze anys després vaig tornar a la marató de Berlín. Sense ànim de revenja, però amb un nus a l'estómac. Hi vaig tornar fent funcions de llebre per a la Sonia Bejarano, una atleta d'elit extremenya que buscava també el seu somni olímpic. Vaig passar per la mateixa corba on anys abans un grup de *majorettes* em van impedir retirar-me. Hi tornaven a ser, al mateix lloc, el mateix ritme, semblava que no s'haguessin mogut durant anys esperant el meu retorn, i el record d'aquell fracàs s'esdevingué de nou. Va ser un instant, el ritme era còmode aquest cop i vaig poder gaudir cada quilòmetre de la marató i arribar a la Porta de Brandenburg completant la feina per a la qual havia estat contractat.

Em va costar anys superar el mur de Berlín. Inexistent en la realitat des de finals del 1989, aquell mur que va separar la capital alemanya durant vint-i-vuit anys a mi em va allunyar dels meus somnis. No vaig