

Comença a **CÓRRER** i no parís

**Consells per a
corredors iniciats,
aficionats i populars**



Pere Gomés



• Col·lecció Fora de Joc - 12 •

Comença a córrer i no paris
Experiències d'un corredor popular

Pere Gomés

Cossetània
EDICIONS

Introducció

Ningú no neix ensenyat; fins i tot un acte tan natural com el de connectar una passa darrere l'altra quan som petits, tot i ser un aprenentatge natural, requereix que ens donin la mà, que ens acompanyin durant molts dies, setmanes i mesos. L'acte de córrer és natural i implícit en l'esser humà; de petits ho fem pel simple fet de jugar, de divertir-nos, de sentir-nos lliures i ho continuem fent durant uns anys de la nostra vida fins que, de mica en mica, a partir de l'adolescència si no ens hi obliguen, ens comencem a oblidar de córrer i moltes persones, la majoria, no tornen a córrer si no els és imprescindible perquè perden un autobús o els roben la cartera.

Una minoria cada vegada més àmplia, però, s'ha decidit els darrers anys a millorar la seva condició física de la manera més natural que hi ha: corrent. Jo també ho vaig fer i ara formo part d'aquesta "minoria qualificada" que es pot enorgullir de si mateixa pel fet de sacrificar una estona del seu temps cada dia per cuidar el seu cos i, de passada, la seva ment fent esport, corrent.

I com que dèiem que ningú no neix ensenyat i jo menys, fa temps que vaig començar a pensar en tots els coneixements que m'havien transmès amics, companys, entrenadors, articulistes, llibres, i que porto impresos a la memòria i esculpits a les cames i que m'han ajudat a entendre aquest esport, a millorar cada dia durant uns anys i a mantenir-me tan bé com sigui possible després, quan la corba inexorable que marca el temps també m'ha començat a afectar.

Per això vaig decidir escriure aquest llibre, un resum de coneixements i experiències que poden ser molt útils a tots aquells que comencen a córrer. No sóc un escriptor mediàtic ni un atleta conegut, sóc simplement un més del grup de corredors que entrenen cada dia de forma anònima pels carrers, carreteres, camins, boscos, platges, muntanyes, gimnasos, senders, del món sencer. Un més a la línia de sortida o a la meta de les curses en què he participat, de vegades fent podis i

recollint alguna copa, sí, però tret dels corredors amb qui he coincidit recollint aquests premis o en curses i entrenaments, que poden ser uns quants centenars, no tinc un nom reconegut en aquest món de l'atletisme o dels mitjans de comunicació. Aquest és precisament el motiu que m'ha impulsat a escriure aquest llibre, l'anonimat en un món ple d'anònims, en un món de persones que cada dia pateixen i gaudeixen del nostre esport en solitari, amb les seves càbales mentals, les seves il·lusions, per fer una cursa independentment, o no, del temps que es vol aconseguir. Aquestes persones que mai no seran conegudes per practicar un dels esports més durs i sacrificats que hi ha són els que m'han fet sentir la necessitat d'escriure per dir-los: "No esteu sols, jo també sóc un de vosaltres i tinc molt per explicar-vos!"

Sé que pot sonar pretensions, però puc afirmar que vaig néixer per a aquest esport, potser no físicament (1,75 m i 82 kg), però sí mentalment i en resistència, aspectes que he descobert, treballat i millorat fins a aconseguir uns resultats envejables i a l'abast moltes vegades tan sols de l'1% dels corredors de la majoria de les curses en tots els àmbits. Per això vull compartir el que he après i desenvolupat per arribar-hi, de manera amateur, però amb esforç i sacrifici personals, cosa que està a l'abast de tothom i en aquest llibre us explico com fer-ho.

El mètode és senzill i molt progressiu, amb temps i paciència però amb convenciment; si us adapteu dintre de la disponibilitat de temps personal, però sense defallir i em seguieu els consells, us puc assegurar que aconseguireu arribar on us proposeu, sempre tenint clar que tots tenim un límit, però si no tenim por d'arribar a conèixer-lo, l'assolirem i aquest ha de ser el nostre objectiu.

Finalment, us vull dir que si heu comprat aquest llibre o us l'han regalat o deixat en préstec ja heu fet el primer pas, ara no el deixeu a la tauleta de nit sense fullejar durant gaire temps; endinseu-vos-hi, llegiu-lo i poseu-lo en pràctica. Jo us recomano dues formes de llegir-lo: una, tot d'una tirada primer i després per estadis segons aneu assolint millores, o bé també podeu fer-ho només per capítols i posar-los en pràctica gradualment.

Capítol 1

*Per què corro,
com vaig començar
i on he arribat*

Experiència personal

Fa temps que corro, gairebé 15 anys; diria que vaig començar de manera casual, esporàdica al començament i des de llavors córrer ha acabat convertint-se en una manera de conduir la meua vida. Tot i que he passat per moments d'autèntica obsessió —els corredors que em llegeixin m'entendran—, del que estic convençut és que el fet de córrer ha marcat la meua vida de manera absoluta; és per això que vull transmetre en aquestes pàgines la meua experiència, compartir-la per ajudar a entrar en aquest món a totes aquelles persones que en un moment de la seva vida i per les circumstàncies que sigui se senten atretes per aquest esport tan senzill però complet i avui tan de moda com és el córrer a peu.

Un dia de l'any 1997, un bon amic que regentava el gimnàs al qual assistia un parell de cops per setmana per tal d'intentar remodelar el meu cos feixuc i pesat després d'anys d'inactivitat, em va pujar al seu cotxe i em va dur a la muntanya de Miramar que corona la comarca de l'Alt Camp, prop de Valls, on vivia llavors. Vam aparcar prop del poble i, enmig d'una espessa boira, vam recórrer els dos quilòmetres d'anada fins a un dels cims, per tornar a baixar. No recordo ni el temps que hi vam esmerçar, ni si em vaig cansar o no, l'únic record que tinc d'aquella estona és una sensació de llibertat i de plaer sensorial impressionant durant tota l'estona enmig d'aquella espessa boira, que només ens deixava veure alguns dels xiprers que voregen el camí asfaltat fins a les antenes del cim. Aquella primera experiència em marcaria per a tota la vida.

Ja des d'aquell moment, vaig començar una mini rutina setmanal de pocs quilòmetres que em duria a cometre el primer atreviment com a corredor, una cursa de 15 quilòmetres, que vaig acabar coix i deshidratat, però amb una sensació de victòria sobre mi mateix que em va enganxar a aquest esport que ja no he tornat a deixar mai més.

Parlem de finals dels noranta, una època en què els corredors a Catalunya encara érem pocs, res a veure amb la popularitat actual, i, tot i que ja començava a haver-hi informació, la majoria érem autodidactes o ens adoctrinàvem els uns als altres mercès a l'experiència de "maratonians" veterans, un boca-orella sense revistes ni Internet d'on extreure els entrenaments a mida dels quals podem gaudir en l'actualitat.

Després va venir, sobretot al començament, un règim sever per perdre els gairebé 20 quilos que em sobraven i també una rutina d'entrenament casolana que em va portar a fer la meva primera mitja maratón, en una època en què les curses de 10 km, tan habituals avui en dia per iniciar-se, eren més aviat escadusseres, i a partir d'aquí entrenar diàriament, descansant dos dies per setmana, per córrer cada vegada més proves i fer la primera maratón.

Des de llavors, 15 anys de curses, moltes mitges i moltes maratons, també curses de muntanya i deumils, els darrers anys fins i tot proves en pista, però el que considero principal en la meua vida de corredor és la rutina, sortir a córrer cada dia, faci el temps que faci, sigui on sigui, sigui l'hora que sigui, mai m'ha fet mandra sortir a córrer (menteixo, mandra en fa moltes vegades fins que no fas la primera passa). I tot això em dona cada dia un premi, la satisfacció d'estar en forma, de poder fer el que m'agrada, de compartir amb gent com jo aquest esport, de fer-lo, amb el meu petit gra de sorra, un esport popular i a l'abast de tothom, perquè no ho oblideu, tothom pot córrer, només és qüestió de començar.

He volgut fer-vos aquesta introducció perquè aquest llibre, tal com indica el seu títol, l'escric principalment per a aquells lectors que encara no han començat a córrer o per a aquells que estan en un període inicial. Però també vull compartir la meua experiència amb corredors de tots els nivells, que de ben segur se sentiran identificats amb la meua experiència i de ben segur passaran una estona entretinguda recordant, a través de la meua, la seva història personal com a corredors.

En un apartat del llibre, detallo els noms i cognoms de les persones a qui he d'estar agraït per haver-me donat les primeres empentes o alguns les definitives; els agraeixo de veritat que en un moment de la

seva vida em portessin a prendre algunes decisions clau en la meua vida de corredor: són el primer que em va portar a córrer, l'Enric; el que em va portar a la meua primera mitja, el Toni; el Quim, que em va castigar molts anys d'entrenaments de bon matí; l'Antonio, que amb 13 anys més que jo m'acompanyà en moltes curses fins a la meta, i el Nene, el meu entrenador els darrers sis anys.

Comença a córrer

X motius per no fer-ho

Al llarg de tots aquests anys corrent, he parlat de la meua afició per aquest esport amb moltíssima gent, molts dels quals corredors, però amb qui més n'he parlat és amb no corredors, ja que són majoria. En cada conversa amb gent no coneixedora del nostre esport, he ensopagat amb algun motiu o altre per no practicar-lo. Vull començar aquest llibre enumerant alguns d'aquests motius, ja que aquests seran els que a través d'aquestes pàgines intentaré desfer o desmitificar; no ho faré un per un, no, només us donaré mil motius i raons perquè no caiguen en el parany de l'excusa fàcil.

De ben segur que gairebé tots els qui esteu llegint-me, ho feu perquè més d'una vegada heu esgrimit alguns d'aquests motius per no posar-vos les sabatilles i sortir a córrer, però finalment us heu decidit. Segurament molts dels que teniu aquest llibre a les mans heu fet ja el primer pas i aquesta és la raó que el tingueu, perquè us l'heu comprat, us l'han deixat o us l'han regalat (algú de bona fe o potser amb mala bava...). Fem, doncs, un petit repàs a aquestes raons per “no córrer”:

Ui, avui fa mal temps.
Demà m'hi poso.
Em fa mal la cama.
No estic preparat.
Avui no tinc temps.
Massa feina a l'empresa, demà, demà...

M'espera la parella.
Val més que me'n vagi al gimnàs.
És que m'agrada més el pàdel.
Com la bicicleta no hi ha res.
No, no, córrer no és per a mi.
És que això de córrer sol...
Si vinc amb tu, segur que em rebentes.
Mai no se'm va donar bé a l'institut.
Peso massa.
Els genolls no m'aguanten.
Ja vaig fer esport de jove.
Jo, una dona, corrent?
Sóc massa vell.
No tinc sabatilles.
Córrer és avorrit!
Si visc al centre de la ciutat, on vols que corri?
A l'hivern fa fred.
A l'estiu fa calor.
Estan bojós, aquests que corren.
A casa, davant la tele, s'hi està tan bé!
Jo ja faig esport, passejo el gos.

I com aquestes, d'excuses en podríem enumerar tantes com persones que sempre en trobaran una per no córrer, ni tan sols provar-ho.

Reconec que posar-se a córrer per primera vegada és una activitat poc atractiva, almenys vista des de fora. Jo sóc el primer que durant molts anys, quan veia algú corrent, em preguntava: "què hi deuen trobar, en això de córrer? Quin avorriment". Aquesta qüestió m'ha donat voltes al cap gairebé cada dia des del primer quilòmetre que vaig fer i sempre he pensat: "que ruc que era quan em preguntava això i quina sort que vaig tenir de voler aclarir el dubte". Això és el que vull que us respongueu des del primer pas que feu corrent. Alguns ho provareu i ho deixareu, però ja no tindreu aquesta sensació de desconeixement, ho tornareu a provar perquè segur que us quedarà el cuquet, molts us hi enganxareu i si us respecten les lesions anireu corrent amb assiduitat. El que sí que us puc assegurar és que córrer és com una droga molt addictiva, però una droga molt positiva per al cos, ja que ens dóna salut física i sobretot mental.

X motius per fer-ho

No contestaré una per una aquestes objeccions, tot i que sí que us enumeraré un seguit de raons perquè, com a mínim aquells que heu tingut la idea alguna vegada de provar-ho, hi trobeu motius per fer-ho i per continuar fent-ho.

Per salut física. Córrer és una de les activitats més saludables per al cos humà, la pot practicar qualsevol persona en qualsevol estat físic, fins i tot en cadira de rodes. Tonifica els músculs, crema toxines, segrega endorfines, modela la figura. És una activitat senzilla, recomanada per tots els metges, que podem practicar fins i tot amb problemes de salut, ja que amb moderació ens ajudarà a conviure-hi millor.

Per salut mental. La ment del corredor experimenta durant la pràctica d'aquest esport un procés de reciclatge necessari en la nostra vida diària. Si hem tingut un dia dolent, corrent ens animarem. Si som creatius, corrent ens vindran les millors idees. Si estem de mal humor, en acabar de córrer segur que dibuixarem una rialla. En definitiva, corrent tenim una estona per a nosaltres mateixos; el corredor, al mateix temps que fa esport, medita.

Per perdre pes. Per experiència pròpia us puc assegurar que no hi ha millor esport per aprimar-se que córrer.

Per deixar de fumar, o altres vicis. No dic que sigui incompatible, no és *conditio sine qua non*, però segur que si us habitueu a córrer no us vindrà de gust fumar. Pel que fa a beure, no hi ha res millor que unes cerveses amb els amics després d'entrenar o d'una cursa, així com un bon vi amb el dinar o el sopar, sempre amb moderació.

Per desconnectar. Si bé aquesta raó sembla tenir relació amb la de la salut mental, no és ben bé el mateix. Desconnectar és això, passar una estona sense res més que comptar quilòmetres, o passes, o platges, o boscos... No fer res més que pensar en el que estic fent, córrer.

Per gaudir de la natura. La millor manera de conèixer l'entorn natural en què vivim, o en què estem gaudint d'unes vacances, és corrent. Un bosc, una platja, un cim, un riu, un desert, mai no els sentirem tan vius com corrent-hi al voltant, per dins, per sobre o a la vora.

Per conèixer la ciutat. Corrent descobrirem indrets o racons de la nostra vila que no havíem vist mai.

Per fer amics. Corrent en grup, o fent curses, fem noves amistats o aprofundim en aquelles que eren superficials. Aquest és un esport de bona gent, en general (sempre hi ha excepcions). L'amistat és un dels regals que ens donarà córrer en companyia.

Per gaudir del clima. Quantes vegades no hem pensat “quin dia que fa, més bonic” o “com m'agrada la pluja” i no n'hem gaudit. Corrent passarem una estona a l'aire lliure, sota el sol o la pluja, la brisa ens refrescarà a l'estiu, el vent ens colrarà a l'hivern, la pluja ens rabejarà una estona, sota la neu tindrem sensacions de “silenci” impressionants...

Per mantenir-se en forma. Aquesta és la més tòpica, la més usual, però no per això menys certa. L'estat de forma, de bona forma, d'un corredor es fa palès en tot el seu estat vital i social. La sensació d'estar en forma no té preu.

Per lligar. Córrer, encara que sigui un esport solitari, també es pot practicar en grup. Conec moltes parelles que s'han conegut corrent.

Per superar-se un mateix. L'ésser humà té, per naturalesa, un instint de superació que moltes vegades no pot desenvolupar. Corrent trobarem un moment del dia per practicar l'instint de superació, per dur-lo a terme en petites o grans dosis. Posar-lo en pràctica ens apuja l'autoestima de manera exponencial. Tenir autoestima i treballar-la ens farà millors persones.

Per una juguesca. De vegades, una juguesca amb els amics, com ara dir-nos que no som capaços de córrer una o altra cursa, ens porten a preparar-la i fer-la.

Per viatjar. Si ens aficionem a córrer i ens agrada prendre part en curses, aquest esport ens permet participar en esdeveniments de caire popular arreu de la geografia catalana, espanyola i mundial. Sempre trobarem, en qualsevol data de l'any, una cursa en qualsevol lloc del món que ens servirà d'excusa per visitar-lo.

Per millorar les relacions familiars. Senzillament això, la nostra parella se sent orgullosa que practiquem esport (amb moderació, eh!). Els nostres fills se'ns emmirallen i tots junts podem practicar l'esport de córrer.

Per mimetisme. Un amic o un grup de companys de feina o d'estudis corren i ens animen a fer-ho amb ells.

Per prescripció mèdica. En certs moments de la vida en què ens diagnostiquen una malaltia, el mateix metge ens pot recomanar que correm per millorar el nostre estat de salut o per ajudar-nos a superar-la.

Per estudiar millor. Els estudiants solen tenir un moment de la vida bastant sedentari. El fet de córrer us ajudarà a desconnectar, a sortir del sedentarisme i en definitiva a agafar el llibre després de córrer amb més ganes.

Per continuar fent esport. Molts practicants d'esports de joventut, quan arriba el moment de deixar-ho, troben en el córrer una manera de no desvincular-se de l'activitat física sense límit d'edat. Són molts els exesportistes que han trobat en córrer una continuïtat en la seva vida esportiva, siguin d'elit o amateurs.

Per complementar un altre esport. Córrer és una de les activitats físiques que complementa gairebé tots els altres esports, ajuda a millorar la forma física i a ser millors en l'esport principal.

Com veieu, de motius per iniciar-se en aquesta senzilla pràctica n'hi ha molts, jo només us n'he enumerat uns quants, potser els més comuns i coneguts, comentats amb corredors de diferents llocs, de diferents edats, de diversa condició social, raça o sexe. Però cada persona té el seu motiu —de vegades no l'expliquem, moltes vegades és un motiu íntim i personal—, però no conec ningú que corri que no en tingui com a mínim un, sigui el que sigui. Potser tu, lector, t'identifiques amb algun dels que t'he donat, potser en tens un de diferent, però si penses que no en tens cap i estàs llegint això, busca'! El trobaràs segur.

Capítol 2

Els inicis, una pauta

Els primers passos

En la introducció del llibre us he explicat que va adreçat principalment a corredors no iniciats, tot i que en el desenvolupament dels capítols següents hi trobareu una guia per a la millora i perfeccionament d'aquest esport i, per tant, servirà tant per a als que s'iniciïn en l'esport de córrer en aquestes pàgines com per a als corredors més experimentats o aficionats que vulguin tenir pautes de millora.

Primer de tot, doncs, hem de començar pensant en aquells que encara no us heu calçat unes sabatilles de córrer i ho fareu per primera vegada o en aquells corredors que fa molt poc temps que ho han fet.

Ja us he dit, també, que jo vaig començar de manera casual i molt a poc a poc; les primeres distàncies que vaig córrer eren de 3 o 4 quilòmetres (o 20 minuts) per sessió, dos dies la setmana. Em semblava que feia una gran distància i ara que, quan surto a entrenar cada dia, no m'hi poso per menys d'una hora o 10 o 12 quilòmetres, de vegades tinc la temptació d'infravalorar aquells primers passos. Res més lluny de la realitat, aquests primers passos són els que cal fer i els que ens duren a assimilar el fet de córrer com una activitat agradable i gratificant.

Així, doncs, aquesta és la premissa: començar a poc a poc, els primers dies amb 5 minuts de trot suau, més 5 minuts de caminar i 5 minuts més de trot suau, ja n'hi ha prou. Penseu que sempre us heu de quedar amb la sensació que podíeu haver fet més per voler tornar-hi el següent dia d'entrenament. No us preocupeu de la distància ni del ritme, cadascú ha de córrer a un ritme que li sigui fàcil respirar i recuperar-se durant el moment de caminar per tornar a arrencar. Fixeu-vos que no us he fet esment en cap moment de l'edat, ja que considero que qualsevol franja d'edat és apta per practicar aquest esport. Això sí, serà més fàcil posar-s'hi per una persona que estigui en una forma física acceptable que per algú que no hagi fet mai esport. Més endavant, en aquest capítol, us descriu unes pautes per a no iniciats en les quals us

dono opcions per córrer més o menys estona en funció del vostre estat i de com us aneu trobant.

També cal remarcar, ara que comencem, que córrer és un esport que no és igual per a cap dels practicants, hi ha gent que al cap de pocs dies experimentarà una millora molt gran i podrà avançar i d'altres que els costarà més passar d'un estadi inicial a un de més avançat. No intenteu comparar-vos amb ningú; la bellesa i practicitat d'aquest esport és precisament aquesta, la individualitat en la seva pràctica que fa que no necessitem ningú per fer-lo, a part de nosaltres mateixos. Això no vol dir que no puguem practicar-lo en grup, ans al contrari, córrer acompanyat és molt més agradable que fer-ho sol, però sempre serà el corredor més preparat qui s'adaptarà al de nivell inferior.

Pautes d'entrenament per a no iniciats

Us descriuré a continuació unes senzilles pautes d'entrenament per començar a córrer. No us deixaré cap taula d'entrenaments perquè per a això ja hi ha revistes especialitzades o webs on les podeu trobar, però aquests entrenaments són moltes vegades de difícil comprensió per a aquells que comencen i, malgrat tenir-los davant, llegir-los i, fins i tot, entendre'ls, no es posen en pràctica.

El primer que aconsello a una persona que vulgui posar-se a córrer és que triï una hora del dia en què disposi de mitja hora lliure; tant hi fa el moment del dia, ha de ser temps lliure i ens ha de ser còmode. Com que començarem dos dies a la setmana, tenim marge suficient per triar-los; això sí, deixem com a mínim un o dos dies entremig. Arribat, doncs, el primer dia, ens calcem les sabatilles que tinguem en millor estat —si pot ser, específiques per córrer, però no cal que hi invertim d'entrada un dineral—, ens posem roba d'esport còmoda i sortim de casa disposats a estrenar-nos. Allunyem-nos una mica caminant de les rodalies de casa (per si ens fa vergonya la primera vegada) i busquem un lloc per fer uns senzills estiraments, senzills però importants, ja que els estiraments previs i posteriors a córrer són bàsics en aquest esport i ens ajudaran a no lesionar-nos. Els estiraments bàsics i més importants són els que afecten la musculatura de

Índex

Introducció.....	5
CAPÍTOL 1	
Per què corro, com vaig començar i on he arribat.....	7
Experiència personal	8
Comença a córrer	10
X motius per no fer-ho	10
X motius per fer-ho	12
CAPÍTOL 2	
Els inicis, una pauta	15
Els primers passos	16
Pautes d'entrenament per a no iniciats	17
L'equipament	18
Els primers circuits	20
Quants dies corro.....	20
Quins horaris són millors	21
Com recupero	22
CAPÍTOL 3	
Ja corro mitja hora	25
I ara què?	26
Increment de la distància o el temps de córrer.....	27
Opció A: mateixos dies i més temps corrent	28
Opció B: més dies i més temps corrent.....	29
Ritmes i circuits	30
Uns exercicis complementaris.....	31
Equipament per a aquest estadi.....	34
M'agrada, em quedo aquí	36

CAPÍTOL 4

Em sento capaç de...	39
Fer una cursa.....	40
La distància de la primera prova.....	41
Com preparo la cursa?.....	43
Com realitzar-la?.....	46
Els resultats esperats <i>vs</i> els obtinguts: com els analitzo?.....	49
Com em plantejo la distància següent?.....	50

CAPÍTOL 5

I ara què?.....	53
Un pla de curses per a la temporada.....	54
La recuperació entre curses.....	57
En què penso quan competeixo?.....	59

CAPÍTOL 6

Típics tòpics.....	63
L'obsessió per córrer.....	64
L'estrès competitiu.....	65
El descans.....	65
En què penso mentre corro?.....	66
Les lesions.....	67
El millor de córrer... acabar.....	70
Córrer i sexe.....	71
Equipament bàsic: la roba i les sabatilles.....	71
Els complements.....	74
La suor i la reposició de líquids.....	75
L'angoixa.....	76

CAPÍTOL 7

Consells d'un corredor popular amb experiència.....	79
No deixar de córrer.....	80
No us hi obsessioneu.....	83

CAPÍTOL 8

Unes pautes d'entrenament.....	87
Entrenament per a iniciats	89
Entrenament per a aficionats	90
Entrenament per a corredors populars	92
Entrenament per millorar el temps	96
Entrenament per a 10.000 m, mitja marató i marató	98

CAPÍTOL 9

Es pot córrer a tot arreu i en qualsevol condició meteorològica..	107
---	-----

CAPÍTOL 10

Epíleg	111
--------------	-----