



Tu també? I per què no?

Per Eva Bedmar

M'interessen els que van començar a partir dels quaranta i en porten quinze. Per què van començar i què els continua motivant? Tu també ets un d'ells o elles?.

Les ribes del riu Llobregat, a l'alçada de Cornellà de Llobregat, van plenes de madurets i maduretes, uns de molt bon veure i d'altres, no tant. *Runners* o corredors? Un és el Pau. 54 anys, i no falla mai, plogui, faci fred o calor. No l'importa córrer 20 minuts per asfalt els 3,2 km que hi han des de casa seva al pont que s'enfila a prop del camp de l'Espanyol, i arribar a la ribera del riu, a un ritme de 6 kilòmetres per minut. El motiva dividir les escasses muntanyes poc urbanitzades que queden i envolten el Baix Llobregat i un tros de cel ben ample. Trepitjar terra. I, depèn del dia i l'estació, gaudir dels colors del trenc de l'alba, dels verds dels camps, el sol amagant-se o la lluna minvant o una de ben plena. Desconnexió total.

Com ell, la Roser, 55, i l'Esther, 53, es plantejaren quan van arribar als quaranta anys fer exercici per mirar de baixar de pes i estar una mica en forma. La idea d'apuntar-se a un gimnàs, amb horaris establerts no els hi encaixava. Per una qüestió pràctica van triar anar per lliure. Prèviament documentades, començaren amb ritmes lents, alternant caminar i córrer fins a allargar les distàncies i conquerir un kilòmetre d'una tirada. Aquí també s'avenen: el primer triomf. Va ser tortuós: flat, sense aire i la sensació de treure el fetge. D'ençà, comença a envair-te un esperit de superació i els objectius augmenten. En res, les primeres curses. L'atractiu no és fer-les, sinó preparar-les. Gaudeixes de la constància i la perseverança. L'Esther ha millorat marques, ha après a compartir les passes, a buscar el ritme adequat, a respirar. Amb el temps, córrer es converteix en un espai sense metes, una tirada curta i un temps llarg per observar-te, sentir l'aire a la cara, desconnectar el mòbil. Una cita amb un mateix pel retrobament personal. És vitamina. I conclou: "Tant de bo pugui córrer tota la vida".

El Joan es trasllada més de 35 anys enrere. El seu primer record relacionat amb el fet de córrer (ell detesta la paraula *run*) era el d'un diumenge, un dinar familiar: "Jo devia tenir 13 anys, i el pare, amb el cafè i la cigarreta a la ma es va aixecar, va obrir la finestra, ens va mirar a tots i llençà el paquet de tabac tot sentenciant: *Demà començo a córrer*". Encara surt de tant en tant, per sentir-se més viu, segons ens diu. Va ser, als anys noranta, en el primer permís de cap de setmana de la *mili*. Pels que no saben què era, va ser fins el 2001, el servei militar obligatori a Espanya, "El pare em va saludar amb un: Vens? Em va deixar unes sabatilles verdes Adidas, uns pantalons curts i una samarreta de cotó i vam sortir a córrer. I fins avui".

El Joan és el més addicte de tots i ha assolit marques envejables. Als 40 anys va viure moments personals difícils i córrer va ser la seva medicina. Ara és una droga. Es l'indret i el moment de la seva pau i sentència que la sort és crucial.



Va d'idealista afermant que amb la conjunció d'una mica de sort i temps pots aconseguir allò que et proposis.

Potser té raó i la Roser seria la de la mala fortuna. Un simple trencament de menisc i una recuperació adversa li han passat factura. No pot completar més de 5 kilòmetres abans no aparegui el dolor. I el Carles representaria el contrari. Trencament dels dos meniscs i lligaments creuats d'ambdues cames, quatre intervencions i pateix "condromalàcia rotuliana grau 4". Traduït, no té cartílag i li freqüen els ossos dels genolls. 53 anys, professor d'educació física, aquí l'avantatge. Només ha deixat de córrer durant les rehabilitacions. El passat novembre va fer la seva darrera maratón, la número 13, a Atenes. Li acaben de diagnosticar artrosi avançada a l'esquena, però continua corrent tres cops per setmana, preferiblement a la muntanya, per cuidar els genolls, segons assenyala.

Els discursos sobre la superació i el benestar personal estan molt bé, però quan es creuen amb altres corredors, a excepció del Pau, de tarannà correctíssim, confessen que sovint no poden evitar encasellar-los. Les pistes són la vestimenta i el rellotge. Si duen samarreta d'alguna cursa, sempre te'n regalen una, u això vol dir que fa temps que corren. L'any de la cursa, delata des de quan i si també vas participar, es converteix en un company de batalles. Quan el deixes de veure per un temps i reapareix te n'alegres perquè és un dels teus. Si l'edat és semblant, emergeix la competitivitat més primària: estarà més fort que jo? Registra millors marques?

El Carles fa de detectiu per diferenciar corredors de *runners*. El corredor ho fa pel plaer de córrer i busca gaudir de l'esport fàcil i econòmic. El *runner* és el del "postureo". Adepte a les modes, persegueix bones marques amb la única fita d'aparèixer a les aplicacions especialitzades. Du el màxim de *gadgets*, rellotges caríssims, bames amb sola de carboni i coses raríssimes per aconseguir el màxim rendiment. Les marques esportives i botigues especialitzades deuen estar encantats amb ells, és clar.

La Mar descol·loca. Ella començà per una raó diferent. És la parella del Carles. Malgrat sempre havia practicat esports, feia anys que no trepitjava ni un gimnàs. Quan va néixer el segon fill i li va tocar patir més les obligacions familiars, el Carles, que corria tarda sí i tarda també, li plantejà que ella també podia començar córrer. La seva motivació per millorar ritmes es centrava en els culs dels que l'avançaven. Si eren més grans, en edat o pes, més motivador. Ja no li passa, però aquest grupet de corredors, recorden com cridava "culet, culet". Porta 15 anys corrent. Ha fet curses de 10 kilòmetres i mitges maratons per Catalunya, Espanya i Europa. A Atenes, també, i s'ho passà teta. Ella continua corrent acompanyada. El Carles ho fa sol.

I tu, també corres? I per què no?