

L'aventura de córrer

"Tot ésser humà és el constructor d'un temple: el seu cos; tots som escultors i pintors i els nostres materials són la nostra pròpia sang, carn i ossos. Tota noblesa comença immediatament a refinar els trets de l'home".

Henry David Thoreau



Km. 5 de la cursa de les Coves. Córrer és un plaer.

Encara que les meves experiències en el món del córrer es poden resumir en quatre participacions a curses populars, córrer aproximadament dos dies per setmana i alguna eixida amb gent del poble, els beneficis que m'ha aportat aquesta pràctica i l'augment de corredors a Les Coves justifiquen en bona mesura aquestes ratlles.

No hi ha dubte que a la gent que corre, als corredors, els agrada córrer. De fet estic segur que a molts els agradaria córrer set dies a la setmana, i fins i tot, hi hauria qui correiria patint una malaltia lleu o una petita lesió. I es que córrer enganxa molt i a molta gent.

El fenomen del córrer neix als Estats Units als anys setanta. L'aparició de diferents estudis sobre els beneficis físics i psicològics que aporta aquesta pràctica i, sobretot, la victòria d'un atleta nord-americà en la marató d'unes olimpíades fa exaltar el patriotisme ianqui i milions de nord-americans es llancen a córrer pels carrers i parrals de les ciutats. Comença llavors l'entusiasme pel "jogging" aquí anomenat "footing" i que es pot definir com córrer a peu lentament amb un ritme respiratori còmode, sense falta d'oxigen i d'una duració aproximada de 30 minuts o més. Aquesta pràctica s'estendrà ràpidament per nombrosos països i suposarà una revolució en els costums de molts ciutadans.

Com no podia ser d'altra manera aquesta afició per córrer distància, també ha arribat a Les Coves. Des de fa un bon grapat d'anys i sobretot als mesos d'estiu, que és quan més ve de gust no és difícil veure covartxins corrent per camins i carreteres. En un primer moment eren sempre els mateixos, però és una pràctica que cada cop va guanyant adeptes. Tot això ha fet que periòdicament alguns atletes hagin participat en diferents curses populars arreu d'Espanya. La prova clàssica per excel·lència que té any darrer any més nombre de participants són els "20 km Adidas" de València, a finals de maig, però ara està guanyant força la mitja marató de muntanya de Rubielos de Mora en el mes de Juliol. De ben segur que aquestes participacions creixeran en nombre tant de curses com de participants. De fet, la participació en aquestes curses i la millora en les marques i el rendiment ha fet que un dels nostres millors atletes, Paco València, participés al mes de Novembre del 1999 a la marató de Sant Sebastià amb un resultat molt satisfactori, acabant els 42,195 Km fins i tot amb comoditat. Actualment, entre els corredors habituals ja s'està parlant de participar en un futur en un altra marató, des d'aquí els animo a assolir aquesta fita encara que primer s'haurien d'establir uns plans d'entrenament adequats per

poder afrontar amb èxit la prova màgica.

Cal fer esment també de la cursa popular que es fa a Festes D'Agost, un acte del qual manca una promoció activa -crec recordar que no surt ni al programa de Festes- que fa que no sigui una activitat popular, si no d'uns quants. S'hauria d'intentar invertir aquesta tendència sense escatimar en esforç i recursos per fer que s'incrementi el nombre de participants i que es consolidi com un acte important de les nostres Festes.

No es pot dir que hi hagi un espai que es pugui considerar idoni per córrer. Malgrat que és més satisfactori entrenar-se per camins enmig de la natura, es pot dir que qualsevol lloc és bo per a córrer. Indubtablement, el terme de les Coves presenta unes possibilitats pel corredor immillorables. D'una banda podem escollir entre un nombre molt elevat de camins i pistes, podem triar si volem muntanya i als que els agradi més l'asfalt, de quilòmetres no li'n faltaran. Segurament això ho notem més la gent que vivim en ciutat degut a la dificultat de trobar zones de terra a prop.

És difícil determinar exactament que és el que ens mou a córrer. Possiblement hi hagi una barreja de components: la vida sana amb el conseqüent augment de qualitat de vida, la satisfacció per poder demostrar-se a un mateix que és capaç de poder superar les seves limitacions, el goig de trobar-se entrenant enmig d'un lloc agradable, poder compartir aquesta pràctica amb amics o la il·lusió per poder culminar una aventura en una època on pràcticament no hi ha lloc per a aquesta paraula.

I és que la carrera millora de forma considerable la nostra salut. Seguint un estudi publicat pel Centre D'Alt Rendiment de Sant Cugat els efectes avantatjosos de córrer es poden resumir en els següents punts:

- 1.- Augmenta la capacitat respiratòria. Es pot inspirar un major volum d'aire. Si els pulmons mai s'utilitzen en les seves plenes capacitats, perquè no s'exercitem aeròbicament, aquests comencen a perdre capacitat.
- 2.- Augmenta el volum del cor, que és un múscul susceptible de millora. Pot reduir el risc de malaltia cardíaca casi en un 50% i pot ajudar a prevenir els factors més grans de risc com potser la hipertensió i l'obesitat.
- 3.- Augmenta el colesterol bo i disminueix el dolent.
- 4.- Tendeix a desenvolupar la musculatura i a disminuir el greix.
- 5.- Preserva la massa òssia, per tant, ajuda a retardar l'envelliment i permet reduir el risc de fractures.
- 6.- Facilita una major eficàcia de la insulina.

8.- Ajuda a combatre l'estrès, disminueix l'ansietat i pot millorar la imatge física, amb una major autoestima. Et fa sentir més optimista. Córrer permet dissipar tensions i produeix les hormones de l'optimisme. Això fa que els corredors tinguin menys depressions i ansietat que les persones sedentàries.

9.- Juntament amb una

alimentació adequada pot combatre l'obesitat. Els que vulguen perdre pes tenen en el córrer un dels millors aliats.

10.- A més, millora l'eficiència en els treballs quotidians. A banda de millorar el rendiment en l'esport, córrer també et fa més eficient en qualsevol altra labor que impliqui eficiència física.

L'experiència pròpia em permet corroborar moltes de les afirmacions fetes, a més podria afegir que des de que corro m'he adonat que el cansament és menor en fer certes activitats com pot ser, per exemple, pujar escales. També es nota que les distàncies a peu es fan més curtes. Si s'inverteix temps i esforç en córrer, la carrera t'ho tornarà en forma d'energia, et carregarà les piles, en definitiva, també farà coses per tu. Encara diria més, des que vaig a córrer no he tingut cap malaltia, pot ser sigui coincidència, però no he patit ni tant sols un constipat, i si algun dia he tingut algun mal la recuperació ha estat sorprenent.

A més de ser una forma d'exercici agradable que millora la resistència aeròbica, equilibra el percentatge de greix, millora la flexibilitat i el to muscular. És una activitat poc costosa, unes sabatilles, uns pantalons curts i una samarreta serà tot el nostre material.

Per aquells que no han corregut mai iniciar-se no és fàcil, però és una activitat que presenta tot un seguit de beneficis encara que també paradoxes i contradiccions. Potser sigui per això el que fa de l'esport la barreja de fascinació i misteri que ens va enganxant poc a poc.

Segueix com segueix arribar a experimentar l'experiència de marxar en la màquina a ple rendiment, sense esforç ni dolor, veient com van caient els quilòmetres i notant com els sentits funcionen en harmonia omplent de satisfacció.

Pels que vulguin endinsar-se una mica més en aquest món apassionant us passo unes quantes adreces d'internet on trobareu tota la informació al respecte:

- www.sportec.com/www/rfea/main.htm Real Federació Espanyola de Atletismo
- www.redestb.es/marathon_cat/index.htm Marathon Catalunya
- www.atletisme.com Atletismo en Catalunya
- www.yelowchip.com Championship España
- www.hispavista.com/Deportes/Atletismo Hispavista-Deportes-Atletismo
- www.ole.es/Paginas/Deportes/Terra Deportes
- www.cercat.com CerCAT
- www.atletisme.com/fca/ Federació Catalana d'atletisme.