

Cada cap de setmana milers de persones es desplacen pel territori per participar en curses de muntanya. La proliferació i massificació d'aquests esdeveniments esportius –se'n fan prop de 180 al País Valencià i més de 300 al Principat– i la tendència a extremer els reptes comencen a generar controvèrsia: mentre els uns hi veuen l'oportunitat de posar-se a prova i de buscar els seus límits, els altres critiquen la conversió de la muntanya en un recinte esportiu.

Curses de muntanya sense límits



Eixida de la setzena edició de la maratò i mitjà entre Castelló i Penyagolosa, de 64 quilòmetres.

Falten poc més de cinc minuts per a les nou del matí i la plaça d'en Blasc, habitualment tranquil·la un diumenge de matí a aquestes hores, bull d'activitat. La flaire de Reflex es barreja amb els nervis i les emocions de les 400 persones que aquest any s'han inscrit a la cursa de muntanya Entreparets de Vilafranca (Ports). Els corredors més experimentats es corden bé les sabatilles, mentre els novençans miren de no molestar ningú amb els bastons que els acompanyaran durant el trajecte. Tenen

al davant 24 quilòmetres de circuit de pujades i baixades entre pinars i parets de pedra en sec, amb un desnivell acumulat de 850 metres. Aquest és el dissetè any que es fa aquest esdeveniment esportiu a Vilafranca, la qual cosa el converteix en una de les curses de muntanya més veteranes entre les que tenen lloc a les comarques més septentrionals del País Valencià. “Quan vam començar, era una de les poques proves d'aquestes característiques a Castelló”, explica un dels organitzadors.

Avui la cursa Entreparets és una més de les moltes proves que formen part del calendari de curses de muntanya al País Valencià. L'any que ara acaba se n'han fet un total de 176, una xifra molt notable si tenim en compte que una dècada enrere a penes n'hi havia una quinzena, segons la Federació Valenciana d'Esports de Muntanya. “El creixement és espectacular, sobretot els últims cinc anys”, diu Francisco Durà, president de la Federació. L'efervescència d'aquest fenomen, però, no és en absolut exclusi-

va del País Valencià. També a Catalunya es comptem per milers les persones que cada dissabte o diumenge es desplacen d'un punt a l'altre del territori per participar-hi. Busquen estar en contacte amb la natura, però també, i sobretot, temptejar els seus límits físics. L'oferta per fer aquesta exploració és àmplia: només sota l'aixopluc de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya se'n fan 51 (entre curses de muntanya, de resistència i ultres), però n'hi ha moltíssimes més que organitzen clubs i empreses independents. Només cal rastrejar-les a través d'algun dels múltiples portals d'Internet que han sorgit arran d'aquest boom per adonar-se de la dimensió de tot plegat.

Si el *running* ha esdevingut una mena de religió nova, les curses de muntanya s'han convertit en una mina que no para de créixer sota l'empara d'ajuntaments de xicotets municipis d'interior, clubs de muntanya i empreses patrocinadores. La projecció mediàtica de Kilian Jornet i l'efecte emulador que genera han acabat de fer la resta. El fenomen és difícilment quantificable, perquè molts dels qui hi participen no estan federats, però el fet que el 22 de novembre 500 persones s'inscriviren en la Ultratrail de Collserola, de 80 quilòmetres o que només en 24 hores s'emplenaren les 1.500 inscripcions de la darrera marató i mitja Castelló-Penyagolosa dóna una idea de la magnitud d'un fenomen a que molts s'han acostat atrets per l'aire d'heroïcitat que l'envolta.

Espiral de quilòmetres. “Al 90% de participanta els enganxa l'ambient, el fet d'estar en contacte amb la natura”, explica Vicent Cervera. Aquest professor de matemàtiques de la Universitat Jaume I és una de tantes persones que han fet de córrer pel bosc una passió. És, a més, president del club esportiu Marató i Mitja (MiM), una cursa que s'organitza de fa 16 anys i que s'ha convertit en un clàssic entre la gent del gremi. En menys de 15 hores els participants han de superar els 64 quilòmetres que van de Castelló de la Plana a l'ermitori de Sant Joan de Penyagolosa. El temps màxim que fixa l'organització per fer el recorregut no és casual: 15 hores és el que els va costar als membres del Centre Excursionista de Castelló de fer aquest recorregut cap a



TRISTAN SHU

Els mini-Kilians

El boom actual de les curses de muntanya no s'entén sense les imatges impressionants de Kilian Jornet surant sobre les crestes dels cims més agrests del món. A tot just 27 anys Kilian ha esmicolat totes les marques. L'any passat va pujar i baixar al Montblanc en 4 hores i 57 minuts. Enguany, s'ha proclamat campió de la copa del món en les modalitats de *skyrunning*, *ultrarunning* i quilòmetre vertical. La seua personalitat i l'empenta dels patrocinadors han acabat per convertir-lo en una icona mediàtica. Tot plegat ha provocat un efecte d'emulació entre milers d'esportistes.

Si bé això és bo —perquè suposa que més gent fa esport i té una vida saludable—, també té efectes perniciosos, perquè s'han incorporat a les curses molts participants que vénen de córrer sobre l'asfalt, però no tenen coneixements de l'entrellat de la muntanya. Són “gent que veuen que el Kilian va amb tirants i vambes, i es pensen que ells també ho poden fer”, explica Eliseu T. Climent. “La gent es compra la ‘disfressa’ i pensa que amb això ja n'hi ha prou. Però la muntanya és una cosa molt més seriosa que això:

cal conèixer el terreny, estudiar-se els mapes, mirar el temps...”. Ho sap molt bé Sebastià Massagué, que és sotsinspector dels bombers de la Generalitat, a més de cap de divisió dels grups operatius especials. Els rescats de persones que surten a entrenar-se per zones de muntanya sense l'equipament i els coneixements adequats de cara a alguna cursa s'han incrementat notablement. “Ens trobem amb molta gent que està acostumada a moure's per zones urbanes i periurbanes, però no té la formació ni l'experiència per anar per muntanyes, on et pot venir una boirada o un torb, quedar-te en un pas difícil... Són gent que tenen la base de corredor, però no de muntanyenc”, es lamenta. El resultat és que molta gent, empentada per l'esperit de superació, es posa en risc la vida i situa en un dilema els organitzadors de les proves.

Perquè, com manté Eliseu T. Climent, corredor i col·laborador de revistes com *Vèrtex* i *Trail*, en tot aquest assumpte “hi ha un punt d'autoajuda”. “En una societat tan materialista com l'actual, hi ha tanta buidor que superar reptes físics s'ha convertit



Kilian Jornet

en una manera d'omplir-te i realitzar-te". Això provoca que de vegades acabar una cursa —esdevenir un *finisher*, com es diu en l'argot— es convertisca en una obsessió, fins al punt que, preocupats per la seguretat dels participants entossudits a córrer ni que siga posant-se en perill la integritat, la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FE-EC) ha decidit agafar el bou per les banyes i ha introduït la figura de l'àrbitre de cursa, que està habilitat per neutralitzar un corredor si es troba en mal estat físic i, a pesar de tot, vol continuar corrent, o no porta el material necessari (reserva d'aigua, paravents...) per superar determinades etapes de l'itinerari. “Quan un duu el cos a l'extrem, s'ha de conèixer els límits”, explica Agustí Sala, de la FE-EC. “De cara a la temporada 2015 treballem en un sistema d'inscripció per punts, la qual cosa permetrà que els candidats accedeixin al campionat d'una manera progressiva. A més, demanarem garanties mèdiques per participar-hi.” Perquè de Kilians, només n'hi ha un.

la meitat dels 90. Només set membres del Centre s'atreïren a afrontar el desafiament, que va nàixer d'una manera informal entre un grup d'amics i amants de la muntanya que, normalment, feien cada any aquest recorregut en dos dies consecutius, en l'anomenada *caminada de la lluna plena*. “Fer-ho d'una tirada, aleshores, semblava una bogeria”, explica Cervera. L'experiència va eixir bé (en les 15 hores esmentades), i a poc a poc més gent s'hi va anar incorporant. D'aquesta manera va nàixer la MiM, considerada, a hores d'ara, la prova reina entre les que s'organitzen al País Valencià. Les curses, explica Cervera, “permeten descobrir llocs a què, altrament, no tindries accés”.

De fa quatre edicions, els organitzadors de la MiM han incorporat una segona prova, encara més exigent: es tracta del CSP-115, una ultramarató de 118 quilòmetres amb un desnivell acumulat de 5.439 metres. “Ens vam trobar que a molta gent els 64 quilòmetres de la MiM els semblaven massa assequibles”, explica Cervera. Aquest any s'hi van inscriure 600 corredors.

L'aparició d'aquesta segona prova exemplifica a la perfecció l'espiral en què han entrat les curses de muntanya. Si entre els esportistes preval el *citius*, *altius*, *fortius*, entre els organitzadors s'ha iniciat una competició un poc embogida per dissenyar un itinerari com més llarg i exigent millor. Avui els 64 quilòmetres que abans eren una proesa apareixen com una nimietat en comparació de la Cavalls de Vent, ara anomenada Ultra Pirineus (100 quilòmetres), al parc de Cadí-Moixeró; l'Ultra Serra de Tramuntana (100 quilòmetres), a Mallorca; la Ronda dels Cims (170 quilòmetres), a Andorra, o la Gran Ultra d'Emmona, els 172 quilòmetres de la qual passen pels pics més emblemàtics dels Pirineus orientals i és considerada la més dura que es fa ací. Només al Principat aquest any s'han organitzat 25 curses d'ultraresistència. Arribats en aquest punt, cal preguntar-se on és el límit. Tardarem gaire a veure a casa nostra una cursa que emule els 330 quilòmetres del Tor des Geants, que es fa a la vall d'Aosta, a Itàlia?

Gestionar el territori. La proliferació i massificació d'aquestes proves ha generat algunes controvèrsies i un

cert malestar entre els practicants del muntanyisme clàssic. L'ús intensiu i de vegades descontrolat del territori, la introducció de l'esperit competitiu a la natura o la banalització del risc que sempre comporta trepitjar la muntanya són algunes de les crítiques. Al març el diari *El País* publicava una carta al director de J.M. Sanchis on es parlava obertament de “combatre la plaga” de curses “afavorida per grans interessos de cases comercials i algun municipi”. En la carta, aquest valencià amb una dilatada experiència muntanyera criticava l'impacte mediambiental de les curses. “Erosionen camins i senderes, els contaminen i els massifiquen; destrueixen la flora de l'entorn; alteren la tranquil·litat de la fauna i, a més, empipen especialment els humans que recorren aquests paratges naturals amb l'assossegat objectiu de gaudir de la seua tranquil·litat, la seua flora i la seua fauna.” I continuava: “Deixem els espais naturals només per als qui sàpiguen recórrer-los sense pressa i gaudir plenament de l'entorn. Acabem la massificació ‘interessada’ d'aquests espais tan sensibles”. La carta li ha valgut, a Sanchis, crítiques, no pas poques, en alguns fóruns d'internet, la qual cosa palesa la col·lisió d'interessos que provoca l'auge de les curses. On els uns hi veuen la instrumentalització de la muntanya, els altres hi veuen una manera de popularitzar-la i difondre'n la riquesa; mentre els uns critiquen la profanació de la natura, els altres es feliciten per la seua conquesta.

Amat Sánchez és una d'aquelles persones que han fet de passejar per la muntanya una forma de vida. Pràcticament cap paratge del País Valencià no li és desconegut i forma part dels qui es miren aquest fenomen amb recel, perquè s'ha trobat en situacions desagradables en circular per algun sender per on transcorria l'itinerari d'alguna prova. Sánchez critica que en paratges com ara la serra d'Espadà o el Penyalgosa s'ha produït una “colonització” d'unes muntanyes que han acabat per convertir-se en “allò que mai no van ser: un recinte esportiu”. I si bé advoca per mirar de “fer compatibles totes les activitats”, lamenta que “els participants en les curses es relacionen amb la muntanya des de l'òptica estrictament competitiva”.

La polèmica és molt semblant a la que temps enrere es va generar entre

els defensors de l'escalada clàssica i els partidaris de l'esportiva, segons que explica Eliseu T. Climent, autor d'una guia per córrer per Collserola. Si bé no nega que els últims anys s'ha produït una "comercialització del fet esportiu", Climent, que és col·laborador de les revistes *Trail* i *Vèrtex*, opina que desplaçar-se corrent per la muntanya és tan vàlid com fer-ho caminant. "L'esforç que fas en córrer és un amplificador de sensacions i, a més, et dona una autonomia que no tens caminant. No és el mateix arribar a un coll en cotxe que en bicicleta", argumenta.

Respectar la natura. Agustí Sala és d'una opinió molt semblant. Senderista des de ben xicotet, Sala va descobrir el món de les marxes de resistència ara fa quatre anys i en l'actualitat és responsable del comitè de curses d'ultraresistència per muntanya de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. "Deixar-se anar pel territori és un gaudi enorme", diu. Amb tot, Sala és conscient de la preocupació que genera el possible impacte que provoca en els espais



Una participant en la Ultratrail de Collserola, de 80 quilòmetres.

naturals el fet que un sol dia es concentren 1.500 persones que passen per paratges sensibles. "Nosaltres som gent que venim del món del muntanyisme i que, posteriorment, hem fet el pas a les curses. Ens estimem molt la natura i som molt curiosos a l'hora de dissenyar els itineraris", explica. Totes les proves que

s'organitzen sota el paraigua de la Federació, explica, han de complir les normes d'un reglament que fixa aspectes com la retirada immediata de les marques de l'itinerari o l'obligació de recollir totes les deixalles. A més, el disseny dels itineraris es fa tenint en compte el criteri dels tècnics de la Generalitat. "Som molt

"De la muntanya no se n'ha de tenir por, però sí respecte"

Núria Picas (Manresa, 1976), campiona del món de l'Ultra Trail World Tour.

—Aquest any heu guanyat el campionat mundial d'Ultratrail. Hi ha res més a què pugueu aspirar?

—És clar que sí. Sempre hi ha l'opció de millorar i abandonar els objectius pendents. Em queda, per exemple, guanyar la Ultratrail del Montblanc, fer el cim a l'Himàlaia, fer més escalada... De cara a l'any vinent espero continuar la tònica d'aquest any i fer algunes curses del Word Trail, com ara les curses de Nova Zelanda, les Dolomites...

—Hi ha cap secret per obtenir uns resultats tan espectaculars?

—El secret és no parar: sortir a córrer, fer fondo, escalada... A mi m'agrada estar en contacte amb la natura, no estar-me al gimnàs. Darrerament surto molt a córrer amb el Marc Coma. És molt estimulante anar braç a braç amb algú, sobretot si, com em passa a mi, no pots estar quieta.

—Els qui són aliens a aquesta classe d'esport, no veuen

quin sentit té córrer aquestes distàncies i en les condicions en què ho feu. Per què feu ultramaratons?

—A nosaltres no ens suposa un esforç fer aquestes coses, perquè el nostre plantejament és que com més correu, millor. Si t'agrada l'esport i la natura, les ultramaratons són la combinació perfecta. Amb tot, per fer ultramaratons no t'ha d'agradar només córrer. Cal, a més, saber gestionar les curses i tenir la capacitat mental per fer-ho. La genètica és la base de tot, però sense entrenament i una bona mentalitat no serveix de res. En aquest d'esport et cal sang freda i el xic de valentia que t'empenta a tirar endavant.

—On són els límits de Núria Picas?

—El meu límit no ha arribat, però arribarà quan deixi de gaudir. De moment, la balança és positiva, així és que encara em queda corda. Però si un dia deixo de gaudir, abandonaré.

—Els darrers cinc anys hi ha hagut una explosió de curses d'ultraresistència. Amb tanta massificació, no correu el risc d'acabar banalitzant-les?

—Sí, fa 10 anys fèiem una marató l'any i ens semblava fantàstic. Ara això sembla que no sigui res. La veritat és que hem perdut el respecte per tot plegat. Veurem què passa a llarg termini i si aquesta massificació no té efectes negatius. De moment, però, crec que cal destacar la part positiva: la gent surt a la muntanya per gaudir-ne, i és millor això que no tenir una vida sedentària.

—L'excursionisme més tradicional critica que la muntanya ha acabat convertint-se en un recinte esportiu. Què

conscients dels límits de l'ecosistema", assegura Sala. A la caminada d'ultraresistència Matagalls-Montserrat, en què participen 3.500 persones cada any, per exemple, es va traslladar el punt d'eixida al cim del Matagalls, a Collformic, per l'erosió que es generava. La nidificació de la perdiu blanca també ha obligat a canviar la ruta de l'Emmona.

Els organitzadors de la marató i mitjà Castelló-Penyagolosa també tracten de ser tan escrupolosos com poden a l'hora d'elaborar un itinerari en el disseny del qual han participat els tècnics del Parc Natural del Penyagolosa. "Molta gent ens ha demanat ampliar el nombre de persones participants, que en l'actualitat és de 1.500. Però ens hi neguem, perquè més càrrega de gent resultaria insostenible", argumenta Vicent Cervera, president de l'entitat organitzadora. A més, explica, la Federació de Muntanya ha creat un programa d'àrbitres mediamambientals que una setmana després de la cursa revisa la ruta.

Interioritzar els guanys. El problema, però, no està pas en les proves més

grans i veteranes, organitzades per gent que procedeix del món de la muntanya, sinó més aviat en les curses noves, a voltes curtes, a voltes llargues, dissenyades per empreses que avantposen el criteri lucratiu o bé per gent sense experiència que no té en compte la conservació del territori. Molts ajuntaments de xicotets municipis de zones deprimides han trobat en les curses de muntanya una mina, una oportunitat per omplir els seus pobles un dissabte o un diumenge de matí. Avui cap poble de l'interior no defuig l'opció de tenir una prova d'aquestes característiques. Les curses, diuen els seus defensors, dinamitzen els municipis i, a més, contribueixen a visibilitzar-ne i difondre'n el patrimoni natural. Amat Sánchez, bon coneixedor de l'interior del País Valencià, s'ho mira amb més precaució. "Potser sí que aquell dia es genera un cert impacte, però tampoc no s'ha d'exagerar", argumenta. "No té més sentit fer-ho compatible amb una estratègia estable de manteniment i difusió dels senders durant tot l'any? Crec que hi ha un poc de miopia, en tot plegat." La Diputació de Castelló,

que d'un temps ençà s'ha bolcat en la promoció d'aquest esport, ha calculat l'impacte en les seues comarques en 3,6 milions d'euros l'any 2014.

Pol·lèmiques a banda, sembla inqüestionable que la muntanya reflecteix els valors imperants. La velocitat i la competitivitat, inherents a aquesta societat, han contagiat la manera com ens relacionem amb la muntanya. Així les coses, no és d'estranyar que hagin sorgit iniciatives que d'alguna manera contesten aquest plantejament. A Fabriano, un xicotet municipi de la província italiana d'Ancona, organitzen de fa set anys la Magnalonga Fabrianese. És un passeig etnogastronòmic de sis quilòmetres entre camps i pastures al llarg dels quals als participants els ofereixen productes típics de la zona. "La ruta", estipula el reglament, "només es pot fer a peu. Es recomana anar tan a poc a poc com es puga a fi de gaudir plenament de l'experiència amb la gola, els ulls i els pulmons." Al final del recorregut, no cal dir-ho, es premia qui arriba l'últim.

Violeta Tena

responen a aquestes crítiques?

—Crec que hem de ser respectuosos amb la muntanya i amb el medi ambient. La muntanya cal deixar-la igual que l'hem trobada. Crec que és un lloc per gaudir-ne, i si la respectem i anem amb cura, no hi veig cap inconvenient.

—L'any 2012 vau guanyar la mítica Cavalls del Vent. En aquella mateixa cursa va morir Teresa Farriol, una circumstància que va obrir tot un debat sobre si la cursa, organitzada per una empresa privada, no hauria d'haver estat neutralitzada. Es té prou cura de la seguretat dels participants a l'hora d'organitzar proves?

—Cada vegada les mesures que es fixen són més dràstiques quant al material que cal portar. Sobre això, crec que tots som majors d'edat, sabem els riscos que hi ha i hem de ser responsables i conseqüents amb això. La muntanya és superior a nosaltres i no n'hem de tenir por, però sí respecte. En aquest sentit penso que cal apel·lar a la responsabilitat de cadascú.



—Els esportistes de primera fila solen ser esquius en el tema de la independència. Vós, en canvi, us heu declarat obertament independentista. Vau passar un tràngol en l'entrega de premis de l'Ultra Trail World Tour, perquè van fer sonar l'himne d'Espanya. Aspireu a competir un dia per la senyera?

—Alguna premsa ha volgut magnificar allò i ha dit que jo estava en estat de xoc, però això no és així. Alguns mitjans de comunicació m'han tirat sorra al damunt intencionament. Fou un "tràngol" entre cometes. Jo tinc molt de respecte pels himnes de cadascú, tinc molt bons amics a tot Espanya i no tinc cap problema amb això. Senzillament, aquell no era el meu himne i no vaig poder evitar mostrar quins eren els meus sentiments. Hi ha qui diu que no s'ha de barrejar la política i l'esport, però jo no puc amagar quins són els meus sentiments. Cadascú té la seva manera de viure aquestes coses, però em sap greu que no hi hagi més esportistes que facin el pas i que visquin amb el temor de manifestar-se públicament com són. No s'ha de tenir por.