



Pau Capell

*Lucha por tus sueños y
ama lo que tienes*

STADIUM

 **Lectio
Ediciones**

Pau Capell Gil

*Lucha por tus sueños
y ama lo que tienes*

• Colección Stadium - 10 •

Pau Capell Gil

*Lucha por tus sueños
y ama lo que tienes*

Primera edición: febrero del 2023

© del texto: Pau Capell Gil
@paucapell (Twitter)
@paucapell (Instagram)
<https://www.facebook.com/paucapellultra>

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: 3 x Tres

Fotografía de portada: Damiano Levati/StorytellerLabs

Impresión: Romanyà Valls, SA

ISBN: 978-84-18735-24-0

DL T 11-2023

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, su transmisión en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

*Para mis padres, hermanos, amigos y conocidos.
Para vosotros, porque habéis estado a mi lado en cualquier
situación vivida y porque me habéis enseñado que la vida
cobra importancia cuando la puedes compartir con los
que amas. Porque luchar por lo que quieres cobra fuerza
cuando lo puedes hacer con las personas que te rodean.*

*Y también lo dedico a todos vosotros, lectores y lectoras.
A los que conozco, espero que os haga revivir momentos
mágicos, y a los que no conozco, deseo que disfrutéis de la
lectura y que podáis sacar cosas buenas de ella.
La vida se trata de eso mismo: de sacar cosas buenas de
los momentos difíciles. Y lo continuaremos haciendo.*

¡Salud y montaña!

Introducción

Me llamo Pau Capell Gil y soy inquieto de nacimiento, perseguidor de sueños y deportista profesional del *trail running*. La carrera universitaria de ingeniería industrial me enseñó a ordenar las ideas, y tuve claro que quería luchar por mi tiempo y hacer lo que realmente me llenaba. Entonces empecé a aprender a ser un poco más feliz.

Me gusta aprovechar el tiempo, odio los momentos *de no hacer nada*. La observación interna es el punto álgido del ser humano y, hoy en día, es muy necesaria para la sociedad. Hay que escuchar antes de hablar.

He decidido escribir *Lucha por tus sueños y ama lo que tienes* porque tenía ganas de plasmar lo que llevamos dentro los deportistas profesionales y poder, así, profundizar más en lo que somos que en lo que hacemos. Me dedico a correr por la montaña largas distancias, y siempre digo que he perdido más veces que he ganado, aunque siempre siempre siempre he terminado llevándome alguna cosa positiva de cada situación.

Lucha por tus sueños resume el propósito que me hace levantar cada mañana para perseguir mis ilusiones, para darlo todo en cada entrenamiento y para acostarme cada noche pensando que he hecho todo lo que tocaba.

Ama lo que tienes hace referencia a la familia, la pareja y los amigos. Se trata de amar y valorar a las personas que tengo a mi lado y que me acompañarán a cumplir mis sueños... Porque no existe nada mejor que un abrazo de alguien que te quiere en algún momento del día.

En este libro te contaré vivencias personales, momentos especiales que he vivido con la familia y situaciones límite que me han pasado en las carreras, y me abriré —metafóricamente hablando— para relatarte como conseguí mi sueño deportivo. Lo haré sin escrúpulos, con mucha sinceridad y esperando que pueda ser motivacional para ti. ¡Conócete a ti mismo!

Índice

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1. Lucha por tus sueños y ama lo que tienes	11
CAPÍTULO 2. Del todo a la nada, o al revés.....	19
CAPÍTULO 3. La realidad virtual	31
CAPÍTULO 4. Tan solo quiero que me digas que todo irá bien	39
CAPÍTULO 5. Un golpe de timón	81
CAPÍTULO 6. Sentimientos opuestos	105
CAPÍTULO 7. <i>Run for the Arctic</i>	111
CAPÍTULO 8. Cuando el tiempo pase.....	129
CURRÍCULUM DEPORTIVO	143
¿QUÉ ME CUENTAS DE PAU?	147
Avanzar, crecer, mejorar, <i>por Laia Díez</i>	148
La gasolina de un campeón, <i>por Anna Grífols</i>	149
Una relación de confianza, <i>por Daniel Brotons</i>	158
Desde pequeño, ¡un torbellino!, <i>por Francesc Capell y Ana Gil</i>	160
La familia, siempre a su lado, <i>por Gerlac Capell Gil</i>	163
Campeón del mundo y uno más en casa, <i>por Aina Capell Gil</i>	167
La brújula marca bien, <i>por Laura Salas</i>	169
En la montaña es bueno, fuera es mejor, <i>por J. Karlos Méndez</i>	173

Índice

El miedo devora el alma, <i>por Pau Galí</i>	177
Así empezó todo, <i>por Ernest Crespo</i>	179
La vida va de eso, <i>por Roger Salanova</i>	184
Llegarán otros..., <i>por Jordi</i>	187

Capítulo 1

*Lucha por tus sueños
y ama lo que tienes*

El ser humano es racional, pero muchas veces no sabemos valorar lo suficiente las palabras que decimos, o simplemente no llegamos a entender su significado real. Desde siempre he sido una persona analítica en diferentes aspectos de mi vida, y con las palabras también. Me gusta poner el ejemplo de una de las expresiones más potentes de nuestro vocabulario: *te quiero*. Estas sencillas palabras, según como se pronuncien, tienen muchos significados diferentes, y en nuestra lengua suenan muy bien. Es posible que las nuevas tecnologías, y sobre todo los mensajes instantáneos de móvil, como el WhatsApp, hacen que se pierda la importancia del sonido y, por lo tanto, también el valor que podemos dar al sonido de las palabras.

¿Cuántas veces habéis dicho *te quiero* mirando a los ojos de la persona que tenéis delante? Abrirnos para mostrar los sentimientos a veces nos da vergüenza, porque no es un acto frecuente en nuestra sociedad, y tendría que ser más habitual de lo que es. ¿No es verdad que cuando alguien nos mira y nos dice *te quiero* se generan unas vibraciones únicas en nosotros?, ¿como si una especie de rayo que nos saliera de muy adentro nos removiese todo el cuerpo?, ¿y si la sensación que nos producen estas palabras la pudiésemos extender a toda la gente de nuestro alrededor?, ¿no sería maravilloso?

Seguramente por vergüenza, porque nos molesta, no nos abrimos como quizás deberíamos hacerlo.

Lucha por tus sueños y ama lo que tienes. Una frase formada por cuatro palabras clave: *lucha*, *deseas*, *ama* y *tienes*. Cada palabra tiene su significado por separado, pero las cuatro juntas en esta frase adoptan una dimensión única.

La sociedad que nos rodea, en la cual vivimos, nos ha llevado y nos lleva a vivir el día a día como si fuéramos robots. Y lo que es más grave de todo: nos estamos acostumbrando a eso. Esta sociedad de consumo nos obliga a madrugar para ir a trabajar, y que trabajemos jornadas de como mínimo ocho horas, que en algunos

casos se convierten en doce o incluso más. Durante todo este tiempo exprimimos los minutos buscando un resultado empresarial, pero no un crecimiento sentimental, con todo lo que la palabra *sentimental* significa. El día se termina y no ha habido tiempo para demasiado...

La preocupación llega cuando los años van pasando y estas jornadas intempestivas se convierten en nuestra normalidad y nos damos cuenta de que ya hemos acabado formando parte de esta sociedad del consumo. Y sabemos que de aquí no saldremos si no damos un puñetazo en la mesa... Y muchas veces eso es muy difícil de hacer.

Era joven, tendría veintitrés o veinticuatro años, cuando decidí luchar por lo que quería. Y pensaréis: ¿Cómo lo hizo? Pues muy fácil. En aquel tiempo compaginaba un trabajo por las mañanas con mis estudios de Máster en Dirección Industrial, y mi día a día consistía en trabajar, estudiar y tratar de encontrar una horita para entrenar un poco, para divertirme haciendo deporte. En ese momento me di cuenta de que el deporte representaba mi vía de escape de la intensa rutina diaria, del estrés que supone trabajar y estudiar. *Mi momento* lo vivía cuando corría por las montañas del Baix Llobregat. Pero, si lo analizaba bien, aquella rutina era bastante estúpida... Me explico. A lo largo del día me pasaba trece horas fuera de casa. De estas horas, pasaba cinco estudiando, cinco trabajando y una entrenado. Las otras dos horas las invertía en comer, en el transporte y en otras cosas del día a día. Si hacía balance me salía que, de estas trece horas, solo era realmente feliz durante una, cuando corría por la montaña. Los días pasaban y no dejaba de pensar que, si pudiera invertir el tiempo que destinaba a cada actividad, quizás podría ser feliz muchas más horas al día y, por lo tanto, viviría mi vida de una manera más plena...

La idea fue cogiendo forma. La teoría la tenía bien aprendida, ahora me faltaba ponerla en práctica. Y cuando terminé los estudios, invertí la balanza. Dejé el trabajo para dedicar aquellas cinco horas a entrenar de manera profesional y así intentar sacar el máximo provecho de mi pasión.

Hasta aquel momento había ido tanteando el terreno. Había sido campeón de Cataluña de carreras de resistencia y campeón de España de ultratrails, y por ese motivo recibía unas cuantas ayudas que me permitían *vivir* de mi pasión. Pero no era suficiente y debía luchar por lo que quería: ser profesional.

Cada día me levantaba con energía y ganas de mejorar, entrenaba motivado. Tenía un reto por delante y quería intentarlo. Puede parecer una locura que, después de terminar una ingeniería y un máster, me dedicara a correr sin sacar beneficio de mis estudios. Pero eso no es del todo cierto, porque la ingeniería me había permitido estudiarme a mí mismo —cosa que también pasa con el hecho de correr— y aprender a ordenar las ideas, a tener una estrategia. Y lo apliqué en mi intento de ser profesional, reaccioné como lo haría un ingeniero en un entorno natural. Mi jornada laboral de cuatro o cinco horas entrenando me dejaba cansado pero contento. El entreno no es solo correr, sino que lo conforman muchos detalles que no se llegan a ver, como la nutrición, la fisioterapia, el descanso y la recuperación, entre otros. A medida que pasaba el tiempo podía percibir las mejoras y normalicé esta situación: me levanto, desayuno, entreno, recupero y paso un rato con los míos. Día tras día..., y cada día era más feliz. Así fue como apliqué a mi vida aquellas dos palabras: *luchar* y *amar*. Puede parecer algo difícil de llevar a cabo, pero solo hace falta fuerza de voluntad y ganas.

Tarde o temprano tenía que recibir mi recompensa. Seis meses después de mi *cambio de vida*, en el año 2015, gané uno de los ultratrails más importantes del mundo, la Transgrancanaria. Tenía veinticinco años y todavía era un poco joven para carreras de entre 125 y 170 kilómetros, pero tenía muchas ganas de comerme el mundo. Y del brazo de la victoria llegó el primer contrato importante de la marca que me patrocina: The North Face. Ahora todo era menos complicado, porque tenía mi pequeño sueldo, los gastos cubiertos y ninguna preocupación económica que pudiera interferir en mis entrenos. De esta manera, mejorar fue *fácil*, porque tenía ganas y objetivos por cumplir.

Todo esto significa *lucha por tus sueños*. El hecho de arriesgarse para conseguir unos objetivos y la vida que deseas vivir, y perse-

guirlo con mucha intensidad. Soy una persona cabezota y cuando se me mete una cosa en la cabeza no paro hasta conseguirla, y eso me ha llevado a vivir grandes momentos, pero también unas cuantas decepciones, como la retirada, aquel mismo 2015, en Madeira, cuando solo llevaba tres horas y media de carrera.

Madeira tiene una de las geografías más abruptas y espectaculares que he visto nunca. De origen volcánico, tiene grandes subidas, grandes bajadas, escaleras naturales en mitad de la montaña, naturaleza salvaje por todas partes... ¡es una isla fantástica! Tenía muchísimas ganas de participar en la carrera de 115 kilómetros que se organiza, con un desnivel descomunal, y llegaba con una dinámica muy buena después de haber ganado la Transgrancanaria y alguna carrera más... No podía ser mejor momento para intentarlo. La salida era a las once de la noche y las horas nocturnas, en Madeira, normalmente son frías y húmedas. Aquella noche no fue una excepción. Los bosques estaban mojados y cada vez que entrábamos en uno salíamos empapados. Todo esto, que puede parecer estrambótico para vivirlo de madrugada, para nosotros representa habitualmente una experiencia fantástica. En carreras así llegas a vivir cosas que no son «normales», y eso las hace especiales. Te sientes como un gladiador entre unas montañas que se te podrían zampar en cualquier momento.

Pero en aquella ocasión yo no me sentía así. Iba en cabeza de la prueba con un grupo de seis corredores y, a pesar de eso, los kilómetros me pesaban y cada vez me notaba más apagado. Físicamente me encontraba bien, sin problemas, podía correr como quería y no me fallaban las fuerzas. Recibía el apoyo de mi gente y de los aficionados que se habían situado a lo largo del recorrido para animarnos. Todo tenía muy buena pinta... desde fuera. Porque en mi interior empecé a sentir pereza de correr, había perdido las ganas. Eran las tres de la madrugada y bajábamos en dirección al kilómetro 40. En ese momento decidí abandonar. Era uno de los cuatro corredores que iban en cabeza y los organizadores se quedaron de piedra cuando lo anuncié: «Aquí os dejo mi dorsal, ¡me vuelvo al hotel a dormir!» Llevaba una hora dándole vueltas en mi cabeza a la pregunta ¿qué diantre hago aquí?... Tan solo pensaba en el hotel,

en la cama y en dormir. Deseaba huir de aquel entorno excitante porque, simplemente, no tenía ganas de esforzarme.

Cuando llegué al hotel, recuerdo que me puse a llorar, y mucho. Lloraba porque no sabía por qué había abandonado la carrera, pero la verdad era que lo había hecho. Había abandonado mi pasión y no había luchado por lo que deseaba. Me sentía derrotado, y no por otro corredor, sino por mí mismo, y eso era lo que más me dolía. Me costó mucho dormirme y cuando me desperté, a la mañana siguiente, lo primero que pensé fue: «¿¡Pero qué has hecho, Pau!?»

Después de aquello pasé unos días complicados, en los cuales dudé mucho sobre lo que tenía que hacer en las próximas semanas, si correr profesionalmente era lo que realmente deseaba o no. ¿Por qué abandonamos una cosa cuando eso es lo que deseamos? De aquella experiencia aprendí que a veces no nos es fácil tener alineados nuestros sentimientos con el momento que estamos viviendo, pero que cuando lo intentamos y lo conseguimos es cuando somos felices de verdad.

En todos los momentos importantes, y en Madeira también, he tenido a mi familia cerca, para compartir con ella mis sentimientos. Y es que es tan necesario entender nuestros sentimientos... Ya lo dicen, que los sentimientos mueven montañas, y es totalmente cierto. Podemos hacer lo que nos gusta, pero si estamos vacíos por dentro el resultado no será el esperado. Tenemos que compartir la vida y lo que nos pasa con la gente que nos importa. Y aquí es cuando aparecen las dos palabras que nos faltaban para completar la frase: *ama y tienes*.

Ama lo que tienes. Amar a las personas con las que convivimos es importante, y demostrárselo todavía lo es más. Dicen que nacemos y morimos *solos*, pero la verdad es que en estos dos momentos, generalmente, estamos acompañados. Y, a lo largo de la vida, nos relacionamos con muchísima gente, nos cruzamos con miles de personas, pero solo un tanto por ciento muy reducido de estas personas llegan a contactar visualmente con nosotros. Y después de este contacto visual, solo con un tanto por ciento muy pequeño de ellas llegamos a cruzar alguna palabra. Y, todavía más, solo un ínfimo tanto por ciento de estas palabras que hemos cruzado pue-

den derivar en conversaciones e, incluso, en vínculos sentimentales que nos llenan de vida. Amar es eso: vida. Como seres humanos, necesitamos querer y sentirnos queridos. Y siempre me gusta recalcar que la palabra *amar* debería escribirse en mayúsculas. Amar con los brazos abiertos y el corazón muy grande, e intentar con todas nuestras fuerzas que la gente que nos rodea sea feliz. Este es mi segundo objetivo en la vida: querer a mi gente.

En las carreras de ultradistancia vivimos tantos momentos complicados, en los cuales nos cuesta levantar cabeza, que el amor que recibimos de la gente que nos rodea es la clave. Y aquí es cuando te das cuenta de que lo más importante es sentirse querido y demostrarlo a los que te rodean. Y cuando alguien a quien has querido mucho te falla, entonces duele de verdad. Así es la vida, una rueda de sentimientos que no para y que tienes que procurar entender y mantener en la línea y que se desvíe lo menos posible.

Soy un enamorado de la Navidad, de las comidas y las cenas familiares. Me encantan. Sentarnos a la mesa para compartir una comida es la excusa perfecta para reunir a los que más quieres, y hablar de la vida y de todo lo que se nos ocurra, sin otra intención que la conversación discurra fluida y que todos nos sintamos a gusto. En casa somos así, nos gusta vivir estos momentos. Mentiría si digo que la organización de estos encuentros no trae de cabeza a mi madre, que siempre es quien se encarga de la logística y de prepararlo todo; pero, cuando termina el día y nos sentamos en el sofá, siempre decimos: «¡Oh, cuánta tranquilidad ahora...! Pero hemos estado tan bien...»

Querer y sentirse querido puede parecer muy fácil, pero es muy complicado de mantener en equilibrio. Pero, cuando lo tenemos todo encarado y tal como deseamos, poco más hace falta para ser felices.

