

**MIQUEL
PUCURULL**
**GAMBADA
A GAMBADA**
**L'ALEGRIA
DE CÓRRER**



GAMBADA A GAMBADA

Miquel Pucurull

L'ALEGRIA DE CÓRRER

PRIMERA EDICIÓ: OCTUBRE DEL 2022
© MIQUEL PUCURULL FONTOVA, 2022
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-2966-5
DIPÒSIT LEGAL: B. 16.002-2022
FOTOCOMPOSICIÓ: MOELMO
IMPRÈS A CATALUNYA - *PRINTED IN CATALONIA*

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

ÍNDEX

Edat	11
Salut	27
Consells	51
Corredisses	65
Orígens	105
Solidaritat	123
Curses	135
Marató	157
Dones	213
Gestes	231

EDAT

Córrer t'aixeca els ànims,
t'augmenta l'autoestima, et posa
eufòric, t'aprima, t'enforteix el cor,
t'endureix els ossos. En poques
paraules: córrer és l'hòstia.

ENCARA CORRES?

Sovint em trobo amb gent que em diu allò tan clàssic: «Encara corres?». Això se li diu a tothom. Però sé que, a mi, el que en realitat voldrien dir-me és: «Encara corres amb l'edat que tens?». Si m'ho preguntessin així, els respondria que corro per tractar de mantenir-me bé físicament i mentalment, i per allunyar tant com puc els problemes de la vellesa. I els diria que ho estic aconseguint. Toco ferro, però crec —i ho veig— que de moment ho estic aconseguint. Els contestaria que em trobo bé. Que mantinc les il·lusions i els ànims, i ho atribueixo, precisament, al fet de córrer. Potser la genètica hi té a veure, també. Però, per si de cas, jo corro. Cada cop més a poc a poc, però no deixo de fer-ho. Tinc molta sort. Em sento motivat pensant que encara és lluny el moment que no em pugui valdre per mi mateix. He escrit que «tinc molta sort», però això és una frase feta. Crec que mantenir-se en forma no és únicament una qüestió de sort. No és

com anar al bingo. Hi has de posar de la teva part. Tractaria de convence'ls si fes falta, dient-los que val la pena moure's amb certa intensitat per molt gran que siguis. Els beneficis que reps, tant físics com anímics, són molts. No sé si m'entendrien. Però potser, algun dia, els ajudarà recordar les raons per les quals corre algú que sobrepassa la vuitantena. Un besavi que ho necessita, com necessita respirar.

PER QUÈ CORRO? PER QUÈ VULL CONTINUAR CORRENT?

Fa temps que he passat de la vuitantena. És una edat en què el plantejament pot semblar estrany. Però no. Corro, i vull seguir corrent mentre pugui. Per tractar de mantenir-me bé físicament. Per intentar estar bé anímicament. Per conservar atent el cervell. Per ajudar l'autoestima. Per no perdre l'optimisme. Per continuar ple d'entusiasme. Per tenir il·lusions. Per interessar-me per projectes. Per allunyar tant com pugui els estralls de la vellesa. Per estar a l'aguait del que passa al món. Per no perdre les forces per agafar en braços el meu besnet. Per explicar batalletes als meus quatre nets i netes. Per no ser una càrrega per a la família. Per

no donar la tabarra als amics. Per no haver d'anar a veure el metge gaire sovint. Per seguir escrivint sobre el fet de córrer. Per continuar parlant a la ràdio als que em vulguin escoltar. Per seguir jugant als escacs ni que sigui per internet per culpa de la pandèmia. Per mantenir el pes. Per no preocupar-me gaire del que menjo. Per mantenir baix l'índex del colesterol. Per gaudir de l'emoció d'acabar una marató. Per disfrutar del plaer de córrer curses de tant en tant. Per parlar del fet de córrer amb amics que també corren. Per sentir que formo part de la comunitat de corredors i corredores. Per saber-me estimat per aquesta comunitat. Per (disculpes per la pretensió) donar exemple als joves. Per (disculpes per la pretensió) ser una guia per als vells.

NO VULL SER UN ANCIÀ

La societat em considera un ancià. De fet, se n'és oficialment a partir dels seixanta-cinc anys. És una consideració que conté una càrrega pejorativa que no admeto de cap manera. Com si un ja no servís per a res, vaja. En un món regit per la productivitat, als jubilats se'ls tracta d'arraconar. Però jo dic que, tot i que en tinc vuitanta-tres, no soc un an-

cià. No vull ser-ho. No m'agradaria convertir-me en un llast per a la meva família ni donar la tabarra als meus amics. Tracto de no oxidar-me mentalment (escric, llegeixo) i de no rovellar-me físicament (corro al voltant d'una hora sis dies a la setmana). El món em considera un vell. No voldria semblar pretensions, però no ho soc. En jubilar-me vaig començar la carrera de Sociologia a la universitat. Als setanta-cinc vaig escriure un llibre i ara n'estic escrivint un altre. Interactuo a les xarxes socials tant o més que qualsevol jove. La gent em considera un ancià. Però no ho soc. No vull ser-ho. Estic apuntat a la maratón de Barcelona que s'ha de celebrar al novembre si la pandèmia ens deixa. Ho faig per recaptar fons per a la investigació sobre la diabetis infantil que fa l'Hospital Sant Joan de Déu. N'estic orgullós. En sis anys he aconseguit 32.000 euros per a la causa. Em sento viu. Faig xerrades a casals de Catalunya per explicar les meves experiències. Em sento útil. Mantinc il·lusions i projectes. Voldria, modestament, que el meu testimoni servís per reivindicar que a una edat avançada es poden fer coses. Només cal proposar-s'ho.

NO CAL FER MARATONS

Els joves es poden permetre el luxe de no fer exercici; els grans n'hem de fer per obligació. És difícil dir a quina edat, en quin moment, s'ha de prendre la decisió de començar a recuperar la forma física perduda. Com més aviat millor. Als quaranta? Als cinquanta? Ja m'entens. El que és segur és que hem de moure'ns. Sense excuses. Un servidor corre des dels quaranta, exactament. Aquest any, al desembre, en faré vuitanta-quatre i podria omplir un llibre sobre els beneficis físics i psíquics que em suposa fer esport. Un dia del mes d'agost del 1978 em vaig decidir a posar-me unes vambes de tennis per començar a córrer. Ho vaig fer, a poc a poc i caminant, per perdre pes: acumulava catorze o quinze quilos més del que em corresponia per la meva constitució. Ho vaig aconseguir. I és per això que des de llavors m'he convertit en un addicte. Faig apostolat d'aquesta activitat, i l'aconsello sobretot als que fa temps que han perdut la forma. A tort i a dret. Ja em sabràs disculpar la passió. Potser creus que, pensant específicament en les persones madures, recomano exercicis molt suaus. Doncs no. En la meva opinió i per la meva experiència, els sedentaris i les sedentàries que vulguin rejuvenir els ossos i els

músculs han de fer-ho amb una intensitat determinada. No cal apuntar-se a maratons per força, però a una certa edat ens hem de moure. Amb energia.

ATLETES LONGEUS EN FORMA

Segurament per buscar l'afinitat, m'interessa molt saber la longevitat dels esportistes. A què és degut que estiguin en forma malgrat l'edat avançada, i quines són les raons que els impulsen a mantenir-se bé. A casa nostra en tenim uns quants d'il·lustres. Per dir-ne alguns: el corredor de fons Isidre Ferrer, que amb vuitanta-quatre anys disputa una cursa de cinc o deu quilòmetres cada cap de setmana. O l'alpinista Jordi Pons, el primer català que va fer un vuit mil, que fa poc va complir vuitanta-set anys i segueix pujant muntanyes altes. O Tomàs Barris, el millor atleta català de tots els temps, que n'ha fet noranta i cada dia fa dues hores d'exercici. I per parlar d'algun cas de fora, esmento el de la nedadora nord-americana Maurine Kornfeld, que va començar a nedar seriosament als seixanta-cinc anys, i després de guanyar un munt de medalles en campionats mundials de veterans, ara, amb noranta-vuit (sí, noranta-vuit!)

es llença a la piscina quatre cops per setmana per preparar la seva prova preferida, els dos-cents metres esquena. Malgrat els anys que tenen, aquests atletes segueixen practicant el seu esport. I cada cop n'hi ha més. Són esportistes a qui no se'ls pot aplicar l'ex perquè d'ex no en tenen res.

CÓRRER A LA QUARTA EDAT

Cada cop hi ha més persones d'edat avançada que fan esport, i sovint apareixen notícies als mitjans sobre esportistes grans. Fins i tot centenaris, com ha estat el cas, fa poc, d'un francès de cent cinc anys, Robert Marchand, que ha batut el rècord del món de l'hora de ciclistes de la seva franja d'edat. S'ha dit d'ell que és l'esportista més vell del món. Però no és així, perquè n'hi ha dos que practiquen atletisme, el japonès Miyazaki i el polonès Kowalski, que tenen cent sis anys cadascun, un més que el ciclista francès. I hi ha bastants casos d'esportistes de la quarta edat en actiu. També a casa nostra, com ara el barceloní Valentí Huch, que amb noranta-set és l'atleta federat més gran d'Espanya, i participa habitualment en els campionats de veterans. A mi em fascina, més enllà de les marques que puguin fer, el fet que aques-

tes persones tinguin encara la il·lusió de pujar a una bicicleta, o de posar-se unes sabatilles. Les marques, deia, no importen. No obstant això, s'ha de dir que hi ha casos d'atletes longeus que aconseguen uns temps extraordinaris. Com per exemple el canadenc Ed Whitlock, que amb vuitanta-cinc anys va córrer la marató de Toronto en tres hores i cinquanta-sis minuts. Per cert, l'home, als setanta-quatre, va fer dues hores cinquanta-vuit minuts a la mateixa prova. Repeteixo, una marató als setanta-quatre anys per sota de tres hores i una altra als vuitanta-cinc per sota de quatre. Els que sabeu de què va això de la marató ja enteneu la meva admiració.

DAMIÀ ROIG, UN ATLETA CENTENARI

Sovint, algunes persones em sorprenden. Fa anys, un dia del mes d'abril, em va impactar veure a la sortida de la Cursa d'El Corte Inglés, disposat a fer-la, un home que duia un cartell amb el seu nom, Damià Roig, amb l'edat que tenia, cent dos anys. M'hi vaig acostar per felicitar-lo. Com disculpant-se, em deia: «Trigaré més de dues hores». La va acabar. Amb cent dos anys, va fer els onze quilòmetres, amb pujada a l'Estadi de Montjuïc

i baixada de nou fins a la plaça de Catalunya. El temps que va trigar no el sé ni m'interessa. Damià Roig vivia a Vimbodí, a la Conca de Barberà. Em va dir que cada dia caminava onze quilòmetres, i que feia cinquanta anys que no s'havia refredat. Vaig llegir en un diari, que parlava d'ell, que havia treballat de picapedrer i de cuiner, i també, i sobretot, que havia estat un pintor de renom. Una de les seves obres són els murals que hi ha a l'església de Sant Andreu de Palomar. També va dedicar-se a l'ensenyament de la pintura. Un biògraf va escriure: «Si alguna cosa el distingeix és la passió que posa en les coses tot i l'edat que té. Damià Roig pinta, escriu poemes, cultiva la música, corre, i en tot hi posa la mateixa força». Al cap del temps vaig saber què se n'havia fet, d'ell. Va morir pocs mesos després d'haver participat per últim cop en una altra Cursa d'El Corte Inglés... quan tenia cent cinc anys.

CÓRRER DESPRÉS D'UN ICTUS

No cal dir que és imprescindible mantenir-se en forma, tant els joves com els que ja no ho som. Aquest comentari ve al cas pel que explicaré: tinc un amic corredor que es diu Josep Maria Chéliz.

Ens vam conèixer al local de la Comissió Marathon del carrer de Jonqueres quan ens vam inscriure per fer la primera marató que es va celebrar a Barcelona, el 1980. Volia córrer l'última abans de la suspensió per la covid-19, que s'havia de disputar el març del 2020. Feia deu mesos que havia patit un ictus. Ja ens ho podem imaginar: de cop i volta va començar a tenir dificultats per parlar. No l'enteniem al forn on havia anat a buscar una barreta de pa, i el van ingressar d'urgència en un hospital. Hi va estar cinc dies. Donat d'alta, no podia caminar bé i encara menys córrer. Es va anar recuperant, i entossudit a voler participar en la marató, va entrenar-se com va poder durant els mesos que li quedaven per al mes de març. Els metges que el tractaven no l'hi van prohibir; fins i tot l'encoratjaven que no deixés de córrer. I la va fer. Els doctors van explicar que l'ictus havia sigut lleu gràcies al seu estat de forma, acostumat com estava a fer exercici d'alta intensitat malgrat la seva edat. No ho havia dit, però Josep Maria Chéliz havia complert els setanta-vuit anys mesos abans. Ara en té vuitanta-un i segueix actiu. És, per cert, l'única persona al món que ha corregut totes les edicions de la marató de Barcelona, des de la del 1980 fins a l'última, el 8 de maig del 2022.

MAI NO ÉS TARD

És sorprenent saber el moment en què van començar a fer esport alguns famosos atletes d'edat avançada. Per exemple, la britànica Deirdre Larkin va començar a córrer als setanta-set anys. No fa gaire, als vuitanta-cinc, va fer una mitja maratón en dues hores i dotze minuts. La canadenc Olga Kotelko, que als noranta-cinc anys havia aconseguit trenta rècords del món de la seva edat, va començar a practicar atletisme amb setanta-sis. La nord-americana Madonna Buder, monja catòlica, als cinquanta-cinc va fer el primer ironman; n'ha acabat quaranta-cinc, i l'últim, als vuitanta-cinc; ha estat la dona més gran d'aquesta especialitat. El suec Knut Angstrom va començar a córrer als setanta-un. Amb vuitanta-vuit, va fer una hora i sis minuts en una prova de deu quilòmetres. L'hindú Fauja Singh, el més conegut perquè figura al Guinness, va començar a córrer als vuitanta-nou. Fins als cent tres va acabar vuit maratons, amb un millor temps als noranta-dos de cinc hores quaranta minuts. Això per parlar dels estrangers. Aquí, el lleidatà Josep Oriol Camps va començar a córrer quan en tenia setanta-quatre, i va fer la seva primera maratón, la del 2015 a Barcelona, tres anys després, als setanta-set. Contrasta, tot plegat, amb

el que diuen les enquestes de salut: que la meitat dels ciutadans no fan esport, i dels que no en practiquen un de cada quatre declaren que és perquè «ja som grans i no tenim l'edat». Em sembla, francament, dramàtic. L'esport, l'activitat física, hauria de ser com el menjar o el beure: una necessitat vital sempre.

UN ULTRAVETERÀ DE TAILÀNDIA

Fa poc, a la televisió, van fer un reportatge sobre un tailandès, Sawang Janpram, que havia participat en el campionat d'atletisme màster de Tailàndia del mes de març del 2022. Vaig quedar bocabadat. Té cent dos anys i els cent metres els va córrer —em poso dret— en vint-i-vuit segons. Havia guanyat totes les medalles de les proves de la seva categoria, de més de cent anys, i a les imatges mostrava una vitalitat fora mida per a un home de la seva edat. No tan sols corria, sinó que també llançava la javelina i el disc. Vaig voler saber més d'ell i vaig buscar per internet. Ja sabeu, als iaies veterans ens interessa molt el que fan els iaies ultraveterans perquè són el nostre salconduit: si ells fan el que fan, nosaltres potser també podrem fer-ho. Vaig trobar un article que deia que cada dia fa

llargues caminades, i unes setmanes abans del campionat va a entrenar-se al matí i a la tarda en un estadi del poble on viu. La seva filla, de setanta anys, li fa d'entrenadora i diu: «El meu pare no més té pensaments positius i sempre està de bon humor. En termes de salut física, s'ha enfortit molt des que practica atletisme. Abans li tremolaven les mans, però des que en fa, el tremolor se li ha aturat. Està molt fort». Certament, a les imatges vaig veure com corria, i he de dir que ja firmo jo fer-ho igual. No quan jo també tingui cent dos anys, sinó per a ara mateix.