



En quins apartats has notat més millora, gràcies als entrenaments i competicions?

A base d'entrenar i competir he anat millorant la tècnica, el moviment dels braços, el ritme respiratori i la potència, però encara em fa falta treballar més la força, continuar millorant la tècnica i, sobretot, guanyar velocitat de cares a tenir un bon *sprint* final.

Aleshores, trobes que el teu gran *handicap* és la manca de velocitat terminal?

Tot i que ja he millorat una mica, sobretot a les proves de pista, encara em fa falta tenir més velocitat per acabar les curses amb més garanties, ja que, de moment, les corredores de 800 metres són més ràpides que jo. A mi m'agrada començar a un ritme fort i mantenir-lo fins al final.

Et suposa un gran sacrifici compaginar l'atletisme i els estudis?

Un gran sacrifici no, el que passa és que no tinc gaire temps lliure entre els entrenaments i competicions atlètiques, per una banda, i els estudis, per l'altra, però no m'importa ja que vull compaginar ambdues activitats perquè a més de millorar el meu rendiment com a atleta vull estudiar INEF (Educació Física) i tinc clar que mai no deixaria d'estudiar per dedicar-me exclusivament a fer esport.

Si aproves el COU i la selectivitat, l'any vinent començaràs a estudiar INEF, això comportarà que entre setmana delats de viure a Vidreres, com et planteges aquest canvi?

La meua intenció és entrar a la Residència Joaquim Blume de l'Hospitalet, ja que puc demanar una beca perquè l'any passat vaig quedar campiona d'Espanya juvenil de 3.000 metres. També hi hauna la possibilitat d'anar al CAR de Sant Cugat, però prefereixo la Joaquim Blume perquè el nivell d'exigència en quan a progressió atlètica és menor.

Pel que fa a la teua carrera atlètica, quins objectius et fixes?

El meu gran somni és competir amb la selecció espanyola als Jocs Olímpics de l'any 2.000, que se celebraran a Sidney (Austràlia). Pel que fa a la temporada actual, en cros m'agradaria quedar entre les sis primeres del Campionat d'Espanya per anar al Mundial que es farà el mes de maig a Marrakesh (Marroc). Quant als 3.000 metres a l'aire lliure demanen una marca de 9'30 i jo tinc 10'15", marca que vaig aconseguir a les pistes del GEIEG el passat 10 de gener, i per tant hauna de reduir el meu registre en 45 segons, cosa que em sembla força difícil, ja que jo em conformaria amb acabar l'any amb una marca de 10 minuts.

Trobes que a les comarques gironines hi ha bones instal·lacions per a la pràctica de l'atletisme?

Tot i que comparat amb Barcelona crec que en fan falta moltes més, el que és cert és que tant les del GEIEG de



Podi de la cursa de 3.000 metres celebrada a Lleida l'estiu de 1997 en la qual la Gemma es proclama campiona d'Espanya juvenil

Girona, com les de Palafrugell i les de Lloret de Mar, que són on anem normalment, estan molt bé.

Vius amb els teus pares, en Pere Masnou i la Carme Barrera. I la teua germana gran, la Susanna, trobes que et donen suport?

La meua família el que vol és que practiqui l'atletisme però sense descuidar els estudis i com que és el que faig em responen molt bé i em donen tot el suport que necessito, motivant-me i acompanyant-me a moltes competicions.

Parlant de competicions, als teus 17 anys ja has participat en moltíssimes, quines recordes especialment?

A més del primer cros que vaig córrer a Santa Coloma i del campionat celebrat a Lleida l'any passat on vaig proclamar-me campiona d'Espanya juvenil, tinc un bon record de gairebé totes les competicions en les quals he participat, tant de les proves, siguin crossos o curses de pista, que es fan a les comarques gironines com les que s'han dut a terme a diferents llocs de Catalunya i l'Estat espanyol, com ara Sabadell, Toro (Zamora), Vitoria, Elgoibar, Lasarte (Sant Sebastià), València...

Per acabar, quina opinió et mereix un tema com el dopatge, malauradament sempre present quan es parla de l'atletisme d'elit?

A l'atletisme d'elit hi ha dopatge perquè es nota en els resultats i tothom vol guanyar, però amb el risc que corren, ja que es juguen la carrera, tot i que en algun cas aconseguixen camuflar-ho i no ser descoberts, no sé què els passa pel cap als atletes que ho fan, encara que suposo que també depen dels managers que tenen. Jo crec que amb el dopatge enganyes a la gent i a tu mateix, que els èxits si han de venir ja vindran i que la meta de cada atleta ha de ser arribar al màxim del que el seu cos li permet.