EL PERSONATGE

Joan Noguer i Jesús Nateras

Són els guanyadors del campionat natural de culturisme en les modalitats de 65 a 70 i de 60 a 65 quilos, respectivament, que s'ha celebrat recentment per primera vegada a les comarques gironines, a Lloret

IMMA BOSCH

Girona.— Quan temps fa que us dediqueu al culturisme?

—«Ja fa quasi tres anys que m'entreno i en Jesús en fa més de dos, tot i que seriosament fa un any i escaig».

—Com us vau presentar al campionat natural que es va fer a Lloret pensàveu que podríeu obtenir una bona classificació?

—«Nosaltres consideràvem que estàvem ben preparats per participar en un campionat natural. No ho havíem provat mai perquè el que es va fer el 24 d'abril a Lloret era el primer que es feia a les comarques gironines».

—Quina diferència hi ha entre un campionat natural i un de normal?

—«L'única diferència és que en un de natural no es poden prendre anabolitzants. La veritat és que en un de normal, no és que els concursants es puguin dopar, però és corrent que la gent ho faci, ja que així s'aconsegueix molt més espectacle».

—Havíeu participat en algun altre campionat?

—«Sí, —explica en Joan—, l'any passat vaig participar en un de normal, però em van desqualificar. Ara m'estic preparant per participar l'any vinent al campionat català. En canvi jo —assegura en Jesús— no tornaré a presentar-me a cap campionat fins que no n'hi hagi un de natural, que no sé quan serà. És una llàstima que no se n'organitzin més».

—Diuen que quan la gent que es dedica al culturisme ho deixa, es tornen *fofos*?

—«Això no és del tot veritat, almenys no més que les persones que es dediquen a altres esports. Qualsevol esportista gasta una quantitat de calories increïble i per aquest motiu ha de seguir una dieta d'acord amb l'esport que fa. Si aquesta persona ho deixa i continua menjant el mateix, acaba engreixant-se. Deixar de practicar el culturisme natural no és tan problemàtic, ja que la dieta que se segueix és una dieta molt estricta i baixa en greixos. El problema del culturisme és quan hi entren les drogues, ja que creen un descontrol a l'organisme. Amb la química, una persona que no havia fet mai culturisme es pot quedar com una *bèstia* en sis mesos. Això no és problema de l'esport en si, sinó dels gimnastes que tenen pressa».

—Quina dieta seguiu?

—«Una dieta amb moltes proteïnes i pocs greixos».

—Quant de temps dediqueu a entrenar?

—«Unes tres hores cada dia, repartides entre el matí i la tarda».

—La gent del carrer assegura que els que es dediquen al culturisme són molt narcisistes?

—«En som conscients que la gent pensa així de nosaltres, però això no és veritat. Si ens mirem al mirall és perquè no tenim altre remei que fer-ho, ja que estem treballant el cos i hem de comprovar les evolucions que fa. Normalment, els que ens dediquem al culturisme som gent discreta. Sempre hi ha el que es passeja amb samarreta per lluir, però normalment no ens agrada massa que ens mirin».

—Així, quin és el motiu pel qual vau escollir aquest esport?

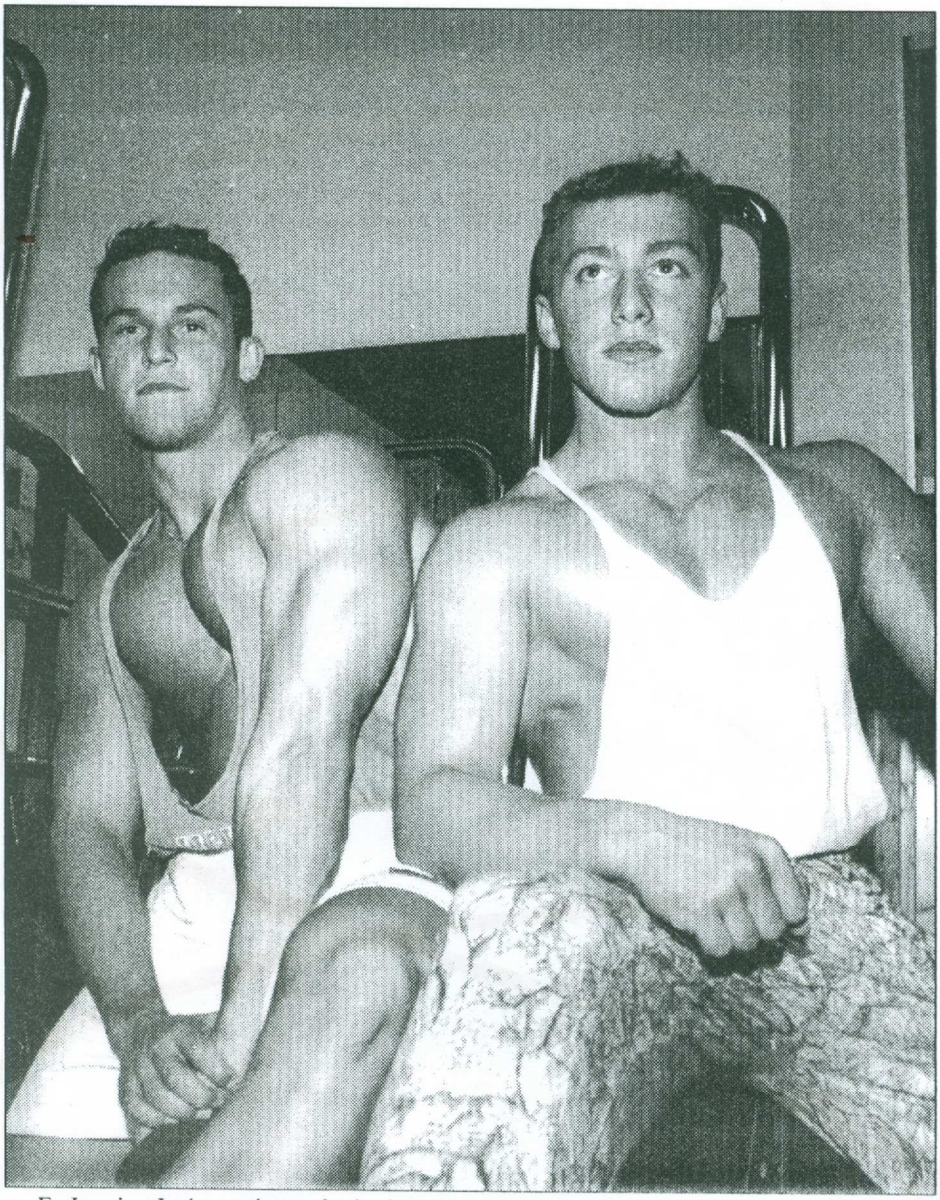
—«Perquè sempre ens ha agradat fer esport. Jo —diu en Joan— abans de fer culturisme havia practicat l'atletisme, la natació, el futbol i el taekwondo, i en Jesús també havia fet taekwondo. La gent que no practica el nostre esport no el pot entendre, potser perquè hi ha una sèrie de circumstàncies que no ens afavoreixen, com és el cas que a les pel·lícules als homes musculosos els fan semblar idiotes».

—Quines edats són les ideals per practicar-lo?

—«Des dels 14 anys fins que el cos digui prou. Al gimnàs tenim una persona d'uns setanta anys que el practica».

—Què us sembla que les dones el practiquin?

—«Que s'entrenin per modelar el cos, molt bé, però que prenguin hormones, no, perquè són gairebé com els homes. Fins i tot els afecta la veu. A nivell de carrer no agraden massa les dones musculoses».



En Joan i en Jesús practiquen el culturisme en un gimnàs de Sant Narcís. Foto: EUDALD PICAS.

«Ens preocupa el medi ambient»

—**Nom:** Joan Noguer Mateu i Jesús Nateras Cuenca

—**Lloc i data de naixement:** En Joan a Caldes, el 15-10-1971, i en Jesús a Girona, el 3-10-1974, respectivament.

—**Problema social que us preocupa més:** En Joan diu que el medi ambient i en Jesús, la crisi.

—**Un llibre:** «Els d'esport».

—**Una pel·lícula:** En Joan *Bailando con lobos* i en Jesús *Ghost*.

—**Un disc:** En Joan els de Queen i en Jesús els dels Rolling Stones.

—**Màxima aspiració:** En Joan diu que ser campió de l'Estat Espanyol i en Jesús participar al campionat de Catalunya.