´L´Empordà és un terreny salvatge perquè no hi transita tanta gent com als Alps o als Pirineus´

El cassanenc Marc Pinsach, esquiador de muntanya reconegut, ha estat un dels protagonistes de La Mostra de Figueres



Puigbert, un dels organitzadors de la Mostra, i Pinsach a La Cate

LLUÍS RIBERA

El cassanenc de 24 anys Marc Pinsach, esquiador de muntanya reconegut, ha fet aquest estiu la seva primera incursió en el trail running i el divendres va ser un dels protagonistes de La Mostra amb el documental A contrapèl.

Kilian Jornet, amic i company seu, i protagonista precisament a La Mostra de l'any 2009, és responsable que s'hagi estès la moda per fer curses de muntanya?
En Kilian es casca 100 km i l'endemà està tan pinxo. La gent no ho veu i potser això fa que se subestimi l'impacte que tenen aquestes curses per al cos. La gent ha d'anar prenent consciència; has d'estar molt entrenat.

Per què guanya tant Kilian Jornet?
S'ha de tenir molt clar que de Kilian només n'hi ha un. Els que estem a prop d'ell, i just per sota seu, som els primers a veure-ho. Puc entrenar tranquil·lament amb ell, però més que en tema de ritme em refereixo a distàncies llargues i encadenar esforços. El seu cos ho assimila tot, la diferència és que, en segons quina cursa, jo haig de tardar 15 dies a tornar-hi i ell al cap de molt poc.

Seguir el seu ritme és possible?
Algú em diu que entreni les mateixes hores que ell, però cadascú té el seu entrenament. Si jo volgués entrenar 30 hores, com fa ell, em sortiria pitjor el remei que la malaltia.

Què l'ha portat aquest estiu a competir en curses de muntanya?
No hi ha neu tot l'any i és la forma més natural d'entrenar. Les curses de muntanya són un dels esports més durs que hi ha en exigència física, per al cos i per les lesions. Fa que hagis d'anar molt a poc a poc a l'hora d'introduir-te a les curses, perquè, si vols anar massa ràpid, acabes lesionat. M'agradaria fer la Cavalls de Vent que és de 100 km, porto deu anys entrenant, però ara no m'hi veig preparat, encara que, de motor, com en diem, aniria molt bé.

Va al límit normalment?
A cada cursa hi vaig, ho dono tot i sempre trobes el teu límit. Si ets un bon corredor i estàs bé, ho dónes tot. Si et fots una hòstia, el primer que fas és aixecar-te i no et pares a veure què t'has fet.

De quina articulació pateix més?
Jo no pateixo, per sort, perquè he anat pas a pas i a poc a poc. El que pateix més són genolls i turmells. S'ha d'escoltar el cos i, a la que notes quelcom, mirar què tens. A l'estiu, també entreno molt amb bici, fent entrenaments creuats, mig bici i mig córrer.

Competir a curses de muntanya li servirà per encarar més fort les properes proves d'esquí de muntanya?
És un cercle. L'hivern serveix per preparar l'estiu, i al contrari. El problemàtic de córrer és l'impacte que hi ha amb el terra; en l'esquí no n'hi ha.

Ha dut a terme algun entrenament per a l'Alt Empordà?
Quan en Kilian va fer la travessa dels Pirineus el vaig acompanyar a l'última etapa, del Pertús a Llançà. És molt guapo, ets on el Pirineu és més estret i tens la plana del Rosselló i de l'Empordà a cada banda. També vaig fer la cursa pels focs que es va fer a Cantallops l'any passat. Aquest és un terreny salvatge perquè no hi transita tanta gent com a la zona dels Alps o dels Pirineus.

Què li ensenya la muntanya?
T'ensenya a dir no quan un dia de mal temps has de renunciar a sortir. S'ha de ser realista i deixar l'ego a un costat, ja que la muntanya hi serà sempre. Com la competició, la muntanya no discrimina a ningú, tothom és igual.

Un dels documentals que hem vist a La Mostra és Pura Vida, on destaca la companyonia entre alpinistes. També n'hi ha entre corredors?
És diferent perquè a Pura Vida hi havia un alpinista que s'estava morint, i en el nostre cas, com a màxim, et pots trencar alguna cosa. En alpinisme posen el cos en situacions molt extremes, nosaltres no tant. Les curses duren 2-3 hores; els corredors som amics dels nostres rivals.

Podeu ampliar la informació de La Mostra a l'edició impresa de l'EMPORDÀ. Podeu descarregar-la des del nostre quiosc a Orbyt [http://quiosco.emporda.orbyt.es/].

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2013/11/21/lemporda-terreny-salvatge-no-hi/217869.html?utm_source=rss