L'ESPORTIU

L'Esportiu, 27/04/20

"Faig altres coses perquè m'haig de buscar la vida"

"Les primeres setmanes vaig aprofitar per descansar i no estressar-me"

"Les marques i la gent valoren altres coses molt més relacionades amb les teves habilitats per vendre't i comunicar"



A vegades tens la sensació que el menys important és entrenar-te i fer bones curses

Marc Pinsach Rubirola (Cassà de la Selva, 1989) ja fa molts anys que competeix al màxim nivell, i ara li ha tocat viure el confinament a Guils de Cerdanya, on resideix actualment, i on troba temps per entrenar-se i per mostrar la seva faceta més mediàtica a les xarxes socials. S'encarrega de les "Converses d'alt nivell" a l'Instagram de la FEEC, durant els quals parla amb personatges destacats del món de la muntanya –ahir amb el fotògraf Jordi

Saragossa. L'atleta cassanenc acumula més de deu anys al top-10 mundial de l'esquí i competeix a les curses de muntanya de més renom. L'any 2017 va establir el rècord d'ascens a l'Aneto en 2h20.

Com porta el confinament?

Suposo que com tothom, amb paciència i resignació. En qualsevol cas, segur que si vius a la ciutat i en un pis petit on no hi toca la llum del sol ha de ser molt pitjor.

De l'entrenament a la muntanya, a casa. Quina rutina segueix?

Les primeres setmanes vaig aprofitar per descansar i no angoixar-me gaire. I aquests últims dies ja m'he tornat a posar en marxa entrenant-me una mica a dins de casa mateix. Més que res per fer manteniment, estar una mica actiu i perquè el dia que es pugui tornar a entrenar amb normalitat ho pugui fer sense risc de lesions i que no es perdin més dies per posar-se en marxa.

És el moment per millorar la tècnica?

Diria que és moment per fer el que puguis. El moment ja és prou delicat per angoixar-te entrenant-te de manera específica. Simplement es tracta de fer el que puguis. En el meu cas, certament, faig més sessions de gimnàs, exercicis de tècnica de cursa i estabilització que quan puc anar a córrer per la muntanya, i també són aspectes del rendiment físic importants que s'han de treballar.

Ja fa més d'una dècada que és a l'elit dels esports de muntanya. Com ho valora?

Ha estat una conseqüència de passar-m'ho bé entrenant i fent curses i de continuar trobant un sentit per seguir motivat per entrenar-me i portar aquesta vida.

El calendari d'esquí de muntanya s'ha vist afectat, i ara les curses de muntanya també. És optimista amb el calendari de competicions que vindran?

En efecte, de moment està tot parat fins a finals d'agost segurament. I després tampoc hi ha seguretat que es pugui competir. Però vaja, tampoc puc fer prediccions de res, perquè ni els que en teoria en saben l'encerten, així que tampoc ens estressarem i tampoc em posaré objectius que després no es puguin dur a terme per una causa externa. Estic a veure-les venir.

L'hem vist retransmetent curses de muntanya, entrevistant i escrivint. Una nova faceta?

Més enllà que a mi m'agraden aquestes facetes i comunicar el que sé per apropar l'esport a la gent i fer una feina que potser no hi ha gaire gent que fa, també hi ha una part de necessitat econòmica. Els esports de muntanya són poc professionals i t'has de buscar la vida.

També d'"instagramer'?

Doncs va en la línia del que comentava a l'altra resposta. En el dia d'avui, de la manera com ha canviat el màrqueting i tot plegat, és més important el que es genera al voltant d'un resultat que el resultat en ell mateix. Això fa que si et vols dedicar

professionalment a l'esport, o tens una beca d'una federació o de l'Estat, cosa que no existeix en els esports de muntanya, o has de fer tot un seguit d'activitats paraesportives per poder viure de l'esport.

I se'n viu?

Pots dir que vius de l'esport, però no només de fer esport. Ja no té millors patrocinadors l'esportista que queda més endavant en una cursa. A vegades tens la sensació que el menys important és entrenar-te i fer bones curses. Les marques i la gent valoren altres coses molt més relacionades amb les teves habilitats per vendre't i comunicar.

Quins propers objectius té?

Primer de tot, poder-me entrenar una mica amb normalitat i sortir del confinament. Ara mateix poder-se entrenar i fer vida més o menys normal és tot un luxe i un objectiu prou gran perquè et mantingui motivat per uns quants dies més.

Es marca algun límit?

A mesura que et vas fent gran vas coneixent millor el teu cos. Saps quins són els teus límits, saps que hi haurà objectius que no podràs aconseguir, però com que també et coneixes millor a tu mateix i tens més experiència, també saps com explotar millor les teves capacitats dins dels teus propis límits.