

Jan Margarit: “Em va anar molt bé una baixada, n’he tret les coses positives”

Curses de muntanya. El campió d’Europa ha explicat la gran habilitat que ha adquirit aquestes setmanes de quarantena: saltar a corda



Jan Margarit content de poder tornar a sortir LYMBUS.

BORJA SÁNCHEZ - BARCELONA

Jan Margarit (Matadepera, 1997) ha estat el protagonista dels directes de la FEEC a Instagram, que condueix Marc Pinsach des que va començar el confinament. Una conversa que ha començat amb el retorn al medi natural i que ha seguit amb la gran habilitat que ha desenvolupat aquestes setmanes el vallesà i vencedor entre altres de la darrera Sky Pirineu: el salt a corda.

“S’agraeix bastant, encara no he anat a córrer perquè després de dos mesos és arriscat però sí que he sortit a la muntanya” diu Margarit, que explica com s’ha convertit en un virtuós saltador de corda. “M’hi vaig enganxar, és un gest tècnic que demana coordinació” argumenta, davant la manca d’espai i material a casa els seus pares. “Sempre s’ha vist com un complement, treballes tot el cos i els microsalts són petits impactes que m’ajudarà a turmells i peus quan torni a córrer. És prou cardiovascular, variat i pots fer passos infinits. M’haurà ajudat molt en la coordinació, he vist com mica en mica controlava la coordinació i és interessant” hi afegeix.

Marc Pinsach ha destacat que el salt a corda està poc vinculat amb els entrenaments de muntanya i sí més relacionat amb l’atletisme. Un fet que Margarit ha valorat apuntant la progressió que ha fet, que li ha servit per passar millor el temps i iniciar-se en el treball de força; una faceta que fins ara havia descuidat més.

Passar-ho bé

Pinsi ha apuntat que aquesta faceta del treball específic, des de la vessant lúdica, fa que Jan Margarit s'assembli a Kilian Jornet. El vallesà hi està d'acord: "Són maneres de ser, hi ha gent que ha de saber que està patint i altres que som més despreocupats però més curiosos i ens hi hem aproximat d'aquesta manera. Has de saber com ets".

"El rendiment són moltes coses, la gent valora entrenar-se però hi ha moltes altres coses que poden marcar la diferència" apunta, recordant que en el seu inici en les curses d'esquí de muntanya no hi va trobar el seu lloc tot i passar-ho bé fent excursions. "Si hi ha atletes com en Kilian, tu o els Cardona penses que pot ser una bona aposta. Però cadascú ha de triar el seu camí. No és fàcil, però has de trobar el teu camí i no tenir dubtes. Anar-hi al màxim" exposa el guanyador de curses de la copa del món i campió d'Europa el 2019.

L'any del salt

"El 2017 va ser l'últim que vaig passar a Matadepera i si puc entrenar en bici costa molt fer-ho corrent" diu Jan. Pinsach ha recordat els grans resultats que va aconseguir aquell any gairebé "sense voler". El cassanenc ha recordat també el 2018 amb la greu lesió que va patir i la pressió que tenia per tornar a recuperar el nivell. "Entrenem molt i quan anem a una cursa si ens ha d'anar bé ja ho sabem. Quedar setè o desè és un número i se li dona importància a guanyar o fer podi. Però el que has viscut, com has gestionat la cursa és el que et fa anar endavant" afirma Margarit sobre la competició.

"L'any passat vaig anar molt bé des de final de juliol. Zegama i Montblanc va anar mitjanament i després de la Pierra Menta d'estiu amb uns amics em va anar molt bé: Dolomites, Comapedrosa... Em va anar molt bé una baixada perquè toca, però n'he tret les coses positives" diu de la temporada anterior el corredor del Salomon.

El calendari

Els dos corredors han parlat de la planificació de la temporada i del calendari de competicions. En aquest sentit Margarit diu que sempre al mes d'agost para unes setmanes per afrontar amb garanties el tram final. "Hi ha tantes competicions que volem fer moltes coses. potser un any et surt bé, o dos. Però hi ha molts números que no et surtin. Fer una cosa molt bé hauria de tenir més valor" recorda sobre l'any passat, quan es va centrar en les Golden Trail Series: "Era una cursa al mes i podia recuperar. Al setembre vaig veure que estava bé".

Publicat a: L'Esportiu, 3 de maig de 2020

Font del document: <https://www.lesportiudecatalunya.cat/mes-esport/article/1783829-jan-margarit-em-va-anar-molt-be-una-baixada-n-he-tret-les-coses-positives.html>