CMD Sport, 23/06/21

Así era la bombera, deportista, aventurera e investigadora de 47 años

Emma Roca: más allá de abrir puertas en la ultradistancia



Emma Roca fue una pionera nacional en la modalidad de Ultratrail. Ha fallecido a los 47 años a causa del cáncer.

(23-6-2021). La incombustible Emma Roca ha dejado un legado que difícilmente se olvidará. repasamos algunos puntos clave de su carrera profesional y de su visión sobre el trail running, el deporte y la vida.

Emma Roca murió la pasada semana a los 47 años tras luchar contra un cáncer minoritario. Una lucha que llevó a cabo hasta el último día en los ejercicios de rehabilitación y fortalecimiento que realizaba a diario en el Hospital Clínic de Barcelona, desde que a finales de 2020 le detectaran dicha enfermedad. Las enfermeras del centro quedaban “maravilladas” con “la vitalidad y fortaleza” de una mujer que luchó, “con una sonrisa, hasta el último día”. Casada y con 3 hijos, Emma deja un vacío personal y deportivo enorme

dentro del mundo del *trail running* y la ultraresistencia. Y es que ella fue una de las pioneras de este tipo de carreras y de los *raids* de aventura en nuestro país, hace más de dos décadas y media.

"En la ultradistancia hay mucha inconsciencia"

Además de este rol como impulsora de estas disciplinas (en su día minoritarias), también cabe destacar su figura como investigadora, alertando de los peligros del exceso de deporte entre los atletas populares. Emma, de hecho, era Doctora en Bioquímica por la Universitat Politécnica de Catalunya. "No sirve de nada acumular kilómetros y carreras sin sentido y sin ninguna planificación", repitió hasta la saciedad en innumerables ocasiones. En una entrevista en septiembre de 2020, le comentó al periodista Albert Jorquera que "en la ultradistancia hay mucha inconsciencia" y se mostraba partidaria de correr "como mucho, una ultra cada tres meses".

Emma era poliédrica, multidisciplinar: bombera, investigadora, deportista, aventurera. Es imposible encasillarla ni definirla con una sola de estas disciplinas. Pero, en el fondo, siempre era la misma Emma Roca. Y es que siempre aplicó a todo lo que hacía la misma intensidad, tenacidad, fe y método. Tanto corriendo por una montaña como con su bata blanca en un laboratorio. Nacida en Barcelona, abrió muchas páginas en su polifacética vida. Y una de las que más le apasionaba era la investigación de los efectos del deporte de larga duración sobre la salud. Fruto de estas ganar de saber, nació en 2012 su amado #ProjecteSummit (acrónimo de "La Salud en los Ultramaratones y sus Límites").

Su hijo científico: #ProjecteSummit

Desde 2012 analizó a más de 600 atletas amateurs para conocer los efectos de la ultradistancia en nuestro organismo. Tuve el placer de ser uno de estos participantes. Pruebas y análisis antes, durante y después del Maratón de Barcelona con el objetivo de ver las consecuencias sobre nuestros músculos y corazón de una carrera tan exigente como son los 42.195 metros. Recuerdo una conversación con ella en el Hospital del Mar de Barcelona, unos días después de haber finalizado la prueba: "hay muchos corredores ignorantes, se apuntan a correr un maratón por capricho, sin estar preparados". Y añadió, con esa mirada siempre nítida, franca y sincera: "sólo tenemos un cuerpo y tenemos que cuidarlo".

Los resultados de este estudio le sirvieron para presentar su tesis doctoral en 2019 con un excelente cum laude. Emma predicó con el ejemplo. Siempre. Fiel a los principios que ella preconizaba en sus estudios. Participó en todas las pruebas de ultraresistencia habidas y por haber, llegando incluso a ser Campeona del Mundo por equipos de *raids* de aventura en 2010. Y se lesionó muy poco. ¿Por qué? Pues porque siempre tomó la precaución por bandera. De hecho, el único año que se lesionó fue "por competir demasiado", cuando participó en el Ultra Trail World Tour y "competí en exceso", reconocía en la misma entrevista a Jorquera (tuvo una fractura por estrés en la cabeza del fémur).

Crecimiento personal y espiritual hasta el último suspiro

Para los que no pudieron conocerla, una buena forma de acercarse a su figura es entrar en la página web de Emma. Es un fiel reflejo de su mundo con un pilar que siempre vertebró su carrera: la familia. Su marido –también gran deportista- David Rovira y sus tres hijos (Irina, Martí y Mariona) eran su fuente de energía. Incluso podemos leer reflexiones acerca de su enfermedad, en las que se observa claramente su actitud frente a la vida: "veo el cáncer como un camino para el crecimiento espiritual y personal. Empiezo el día con agradecimiento, feliz, con ganas de ofrecer amor y recibirlo… y estas palabras tienen una fuerza enorme y me hacen sentir completa, aunque ya no tenga una parte íntima de mí".

Un palmarés envidiable

Emma nos deja una hoja de ruta en la que podríamos perdernos horas y horas. Parece más una enciclopedia que otra cosa. Tocó casi todos los palos, siempre que hubiera el factor aventura en medio. Atrevida, sin ser imprudente. Fuerte, tocando con los pies en el suelo. De entre su excelso palmarés podemos destacar dos podios en la UTMB (3ª posición en 2012 y 2013), 2ª en el Maratón des Sables (2011), ganadora de la Transgrancanaria (2012), vencedora de la mítica Leadville en Estados Unidos (2014) y de la Transalpine Run (2014) o Campeona del Mundo por equipos de raids de aventura, como ya hemos dicho. Y sólo destacamos algunos de sus extensos resultados de más de 2 décadas de actividad.

El mundo del trail running y la ultradistancia llora la desaparición de Emma

La muerte de Emma Roca ha dejado un profundo pesar dentro del mundo del *trail running* en nuestro país. Kilian Jornet tiene claro que nos ha dejado un faro que marcaba un camino a seguir. Un puerto seguro. Emma "ha sido una referente para muchos", entre los cuales se incluye. La describe como "una mujer que desprendía una energía a raudales". Además de despuntar su esfera polifacética, tanto a nivel deportivo como de investigación, Jornet también loa el feminismo del que siempre hizo gala: "siempre fue una voz firme del deporte femenino y de la igualdad" alrededor del mundo. Kilian alaba, por encima de todo, "su capacidad por hacer tantas cosas de forma simultánea".

Núria Picas compartió una fotografía de ambas en las que se abrazaban en la meta del UTMB de 2013. Picas terminó en 2ª posición. Emma un peldaño por debajo en una edición espectacular para el *trail running* español, que también hizo doblete en categoría masculina (Miguel Heras fue 2º y Javi Domínguez, 3º). Picas, unos años más joven, siempre se fijó en los pasos de Emma, con quien mantuvo una gran relación. No es de extrañar, pues, que Núria haya revelado la conversación que tuvo con Emma hace escasos días, cuando "ya sabía el desenlace de la enfermedad". Emma le dijo a Nuria: "Aquí no abandonamos, aquí no lanzamos el dorsal, somos luchadoras". "Una lección de vida" días antes de morir.

También la ha recordado con mucho cariño uno de sus amigos más cercanos, el prestigioso podólogo deportivo Enric Violan. Enric me comentaba “como intentaba darle de comer hace menos de una semana y Emma ya no podía casi ni abrir la boca”. Pero, “ni por estas, arrojaba la toalla”, nos cuenta visiblemente emocionado, “e intentaba abrir la boca para comer”. Es un gesto siempre que demuestra “cómo era Emma”. “Era una luchadora nata, nos enseñó siempre a no abandonar nunca” y cataloga a su amiga, con la que colaboró también en varios estudios como el #ProjecteSummit, como “un referente dentro del deporte femenino”.

Legado eterno: el único límite lo marca tu propia salud

Emma Roca publicó su primer libro en 2014. El título del mismo reflejaba al personaje como pocos: “Non stop!”, de una mujer que se definía a sí misma como “deportista, bombera y madre”, tal y como rezaba la portada del mismo. Años después (2017) añadió un segundo libro en el que el título tampoco era casual: “El límite es tu salud”. “Hace falta mucho sentido común en la montaña y frases como “where is the limit” no lo tienen, le contaba a Albert Jorquera. Y es que no, “no todo el mundo puede hacer un *Ironman*”. Y agregaba, con el sentido común del que siempre hizo gala: “evidentemente que hay límites, límites físicos, mentales y técnicos frente a la seguridad”. Y también el peor límite de todos, la vida.

Esa misma vida que nos deja ahora el legado, eterno, de esta deportista sin igual. Descansa en paz, Emma Roca. Tal y como reza el aforismo popular, “no se muere quién se va, sino quien se olvida”.