Runner's Wolrld, 18/06/21

Muere Emma Roca, una de las pioneras de las carreras de montaña, a los 47 años

La barcelonesa, dos veces medallista en el UTMB y en el Marathon des Sables, fallece de cáncer. Con pasado en el esquí de montaña, era bombera e investigadora de los esfuerzos del cuerpo humano en las grandes distancias



Daniel PettyGetty Images

La barcelonesa **Emma Roca** ha muerto a los 47 años a causa del cáncer. Se va una referencia del trail running, una de las grandes pioneras españolas de

las carreras de montaña y de las carreras de ultrafondo. Roca fue segunda en la **Maraton des Sables** en 2011 y dos veces logró la medalla de bronce en la **Ultra-Trail del Mont-Blanc** (UTMB), entre otros muchos éxitos. Más allá del deporte, era doctora en Bioquímica y bombera profesional del grupo de rescate de la Generalitat de Cataluña (GRAE).

El palmarés de Emma Roca es mucho más extenso: ganó la **Transgrancanaria** y la **Highland Fling Race** en 2012, el **Leadvile 100 Mile** en Colorado (Estados Unidos) tras más de 19 horas de carrera en 2014, el mismo año en que ganó la **Cursa Muntanya Cerdanya**, el **Ultra Trail de Barcelona,** la **Transalpine Run** y el **K42 Mallorca** en 2014. Roca, sin embargo, no se dedicó solo al trail y tuvo un pasado en raids de aventura (campeona de España en 2007 y del mundo por equipos en 2019) y en el esquí de montaña, donde también ganó varias medallas nacionales y un bronce en la Copa del Mundo. En bicicleta de montaña fue campeona catalana de ultramaratón en 2014.

Publicidad - Sigue leyendo debajo

Las redes sociales se han llevado de condolencias por la muerte de Roca. "Se hace difícil decir adiós a Emma Roca, referente para tantos. Una mujer que desprendía energía a raudales. Pionera en los raids de aventura, esquí de montaña y trail. Investigadora incansable, bombera, organizadora y firme voz para el deporte femenino. Nuestra generación te debe mucho", ha explicado **Kilian Jornet**.

Una experta del esfuerzo humano

Roca era investigadora principal en el proyecto Summit que investigaba los límites de la salud y las carreras de ultradistancia, por lo que tenía un gran conocimiento de las consecuencias que sufría el cuerpo humano tras hacer grandes esfuerzos. En una entrevista en Mundo Deportivo, advertía de que como mucho había que hacer un ultramaratón cada tres meses. "Encadenar demasiadas carreras sin tiempo para descansar es muy peligroso. Ya no es a nivel muscular, es sistémico y hasta mental. Hay veces que los élite nos retiramos porque estamos sobrepasados", explicaba.

La corredora iba más allá. "A partir de las 4-5 horas entran cadáveres, gente que ha sufrido demasiado, vomitando, con contracciones, mareados y hasta incluso a 4 patas. Yo soy una persona muy radical: si alguien tiene que hacer más de 5 horas en una maratón de asfalto, que se lo plantee. Si tarda más de ese tiempo, entra vomitando, acalambrado… ¡No vamos bien!".