



> Il·lustracions: David Guàrdia i Riera

(1957), expintor, il·lustrador, capgrosser, naner i creador de ficticis, ha escrit i il·lustrat *Les mosques de Sant Narcís* i *La Cocollona* (Ed. Efadós), i és a punt d'acabar la rondalla d'«En Bernat Banyut», on es narren les peripècies d'en Bernat Verdaguer, comte orat de Celrà.

cop més animada. És el que té aquest esport. Si el practiques a muntanya tens la sensació que arbustos, colors, fred, pluja, calor, vent... formen part de tu i tu formes part d'ells. Que hi tens una intimitat privada que el bosc no comparteix amb ningú més. Et sents una privilegiada. No és res de paranormal. Són les endorfines. Eviten el dolor i et donen l'eufòria necessària per acostar-te a la meta que t'has proposat.

Hi arribo! Pletòrica. Rebutada. I descobreixo que potser no sóc tan capfluixa: m'agrada respirar l'aroma del triomf i el de la terra humida més que no pas cultivar el meu cos quarantí. Feliciteu-me!

Esther Blanco Ribot

Mariona Massanas Peraferrer

(Banyoles, desembre del 1970) és corredora des dels 28 anys, i en fa cinc que la seva passió és la llarga distància a muntanya.

El dolor és passatger, però la glòria és eterna

Aquestes paraules em varen comprendre la primera vegada que les vaig llegir, a l'esquela d'una gran persona que havia entregat part de la seva vida a la nostra passió, les curses de llarga distància. Aquestes paraules ho expressaven tot... Si no hagués sentit i patit el dolor del cos, quan el cap, les cames i tot et falla i només et queda una esperança a dins teu que et diu «Tu pots», «Has d'arribar al final», moments en què et preguntes què se t'ha perdut aquí... Només et supera el fet de pensar que has d'arribar al final, el pensament és únic, el triomf personal

de l'arribada. Per això corro. Buf, quina bestiesa, de ben segur pensareu.

Vaig començar fa 12 anys. Per què? Per treure'm el pes físic que em va deixar la meva filla com a herència, i va resultar que d'aquí varen néixer dues vides: la seva i la meva... que va començar a girar a una velocitat impensable. El fet de córrer em va donar ales: la superació de mi mateixa; el benestar en tots els sentits i sobretot molta pau; la descoberta de tot un món de companyonia, superació, llàgrimes, hores d'entrenament, un canvi de vida; moltes guer-

taller de creació



res guanyades; triomfs personals amb molt d'esforç, en tots els sentits. Tot un repte. Una vegada un organitzador va dir abans de sortir: «No cal que correu, perquè la muntanya ja posarà a cada persona al seu lloc». I així va ser!

Les curses o marxes de resistència són gratificants en tots els àmbits: per les persones que les fan possibles, pels llocs únics per on passes, pels capvespres, les sortides de sol amb moltes hores als peus, l'esforç a l'extrem... Són úniques, i convido a tothom que no les ha conegut que les conegui.

Mariona Massanas Peraferrer

Marc Pinsach és estudiant i esportista professional.

Un cop acabats els estudis d'INEFC a Font Romeu, a la Catalunya del Nord, compagina els entrenaments amb els estudis d'humanitats. Els seus esforços l'han portat a recollir molt bons resultats en les curses més importants, ja siguin corrent o amb esquís de muntanya, com ara el Campionat del Món Sub-23.

Muntanyes d'emocions

«Què penses quan puges a un escenari?». «Quan sóc allà dalt no penso, sento; sóc a la meua zona». Aquest és part del diàleg que mantenen el músic Keith Richards i el director de cinema Martin Scorsese a la pel·lícula *Shine a Light*. Després de salvar totes les distàncies entre el món de la música i el dels esports de muntanya em permeto la llicència de fer meves les paraules de Richards.

Sempre que faig esport a la muntanya és com si entrés de manera metafòrica en un lloc ja conegut i dominat a molts nivells; és entrar a casa meua. Malgrat que no hi ha dos camins iguals, el meu cos sempre és àgil entre roques, prats o neus diverses, fruit de les hores invertides entrenant. L'espai emocional i mental també és sabut, i fa que pugui bellugar-me per la maresma emocional que provoquen la com-