

Tot i que en veure'l córrer —lleuger, quasi ingràvid, com una gasela que devora quilòmetres amb les seves gambades— sembla impossible que ja tingui quaranta anys. El seu document d'identitat assegura que va néixer a Girona el 12 d'octubre del 1975. Tant se val, però, l'edat que tingui en Toti Bes. Millora any rere any, com els bons vins. I cada cop treu més rendiment d'un físic —165 centímetres i 55 quilos— que no té res a envejar al dels millors fondistes.

Toti Bes, el kenyà de Girona

JOSEP PASTELLS > TEXT

JOSEP M. OLIVERAS > FOTOS

Entre moltes altres competicions, ha guanyat la Courmayeur-Champex-Chamonix, una de les proves de l'Ultra Trail del Mont Blanc, l'esdeveniment més important del món pel que fa a curses de muntanya de llarga distància. Són cent quilòmetres amb un traçat paradisiàc i alhora infernal, només apte per a corredors que, com ell, cerquen un sentit estètic a les expansions atlètiques i gaudeixen del paisatge mentre duen al límit el cor i les cames.

Humil i directe, Bes afirma que no pot comparar-se de cap manera amb el llorejadíssim Kilian Jornet: «Ell puja al Mont Blanc amb la mateixa facilitat amb què jo pujo al puig de Sant Miquel». Amb tot, admet que Jornet, acostumat a sallar per indrets on la bellesa conviu amb les condicions extremes, «és el referent per a la gent que ens agrada la muntanya. El seu projecte de convertir-se en l'home més



ràpid a pujar al cim de l'Everest sense oxigen és la màxima expressió de l'alpinisme de velocitat, i seria el clímax per a aficionats com nosaltres, que intentem fer coses semblants adaptant-les al nostre entorn i nivell». Parla sovint en plural, potser perquè forma part dels *Kenyans de Girona*, un grup d'atletes que s'ajunten per fer sèries («Nou d'un quilòmetre, dues de quatre quilòmetres,

depèn») i preparar les curses d'una manera diferent a l'habitual. Nascut en una família avesada a fruitar de la muntanya i de l'esport, ni tan sols concep la possibilitat de passar un dia sencer sense fer alguna activitat física: «No m'importa que ploqui o nevi; dels 365 dies de l'any, tots 365 faig alguna cosa: córrer, anar amb bici, nedar... Potser alguna vegada no he sortit un dia perquè he estat malalt i no m'he pogut moure del llit, però en condicions normals necessito fer esport». Sempre entrena al migdia, de dos quarts de dues a

Entre moltes altres competicions, ha guanyat la Courmayeur-Champex-Chamonix, una de les proves de l'Ultra Trail del Mont Blanc



tres. «De vegades ho allargo una hora i mitja i de vegades ho faig una mica més curt, depèn del pla que tingui», comenta. Acostuma a combinar tres o quatre sectors: la vall de Sant Daniel i les Gavarres si fa muntanya, el carril bici en direcció a Quart si vol córrer en pla, i les pistes d'atletisme del GEiEG i la zona del pavelló de Fontajau si li toca fer sèries.

Tot i que li agradaria invertir més temps en la preparació de certes competicions, el seu objectiu no és arribar a ser professional. Ja ha demostrat que amb un bon entrenament i una bona logística es pot rendir a un nivell molt alt, i pensa seguir en la mateixa línia. Sap que la genètica li és favorable («per sort no em vaig decantar pel bàsquet», bromeja), però és conscient de la importància del sacrifici diari, de la perseverança i de la força de voluntat. «També cuido molt l'alimentació. Ho he fet sempre; m'hi van acostumar des de petit i no em representa cap esforç», explica.

Esportista fins al moll de l'os

Toti Bes regenta Esports Nabes, una botiga del carrer Ciutadans que, més enllà del negoci, s'ha convertit en un punt de trobada per als amants de l'esport. Els corredors hi poden trobar assessorament especialitzat, material de muntanya i d'esquí, calçat de trekking i trail, roba tècnica i tota mena de complements. «Em sento un privilegiat, en poder treballar aquí», confessa. I afegeix: «La meva dona és metgessa, i

quan m'explica coses del seu entorn laboral m'adono que no té res a veure amb el meu. Al cap i a la fi, aquí sempre acabes parlant del que t'agrada». Té tres germans, dues noies i un noi. Tina Bes —segona a la darrera TDS (Sur les Traces des Ducs de Savoie) de Chamonix, una cursa de 119 quilòmetres i 7.250 metres de desnivell— també és una atleta de primera categoria, i els altres dos segueixen el costum familiar de fer esport cada dia. «De petits els pares ens feien caminar, esquiar o anar amb bici, i ja no hem deixat mai», comenta Toti Bes. El cap de setmana posterior a l'entrevista que va desembocar en aquest perfil, coincidint amb les Fires de Sant Narcís, tots quatre germans van participar a la Cursa de Muntanya de Girona. La Tina va guanyar la Transgavarres (52 quilòmetres i 1.800 metres de desnivell) en la categoria femenina, i en Toti en la masculina. «Vaig començar fent esquí de muntanya, que a més de posicionar-me com a esportista d'alt nivell em va donar un punt de sacrifici extra que potser altres atletes no tenen», subratlla Bes. No és estrany que un dels seus entrenaments favorits sigui córrer, alguns diumenges, els gairebé 60 quilòmetres que separen Vallter del Canigó, ni que qualifiqui de «rebaixables» les 2 hores i 35 minuts que va trigar a fer la marató de Barcelona. El kenyà de Girona té molt clar quin és el seu gran objectiu: «Millorar!».

Josep Pastells és escriptor.

Nascut en una família avesada a fruit de la muntanya i de l'esport, ni tan sols concep la possibilitat de passar un dia sencer sense fer alguna activitat física