

# Esther Guerrero Puigdevall, atleta

---

«He arribat  
on soc perquè  
m'agrada el  
que faig»

---

Text > **PERE BOSCH I CUENCA**, periodista i historiador

Va començar en l'atletisme gairebé per casualitat, però s'ha acabat convertint en una esportista de referència. I, a força de tenacitat, ha polvoritzat rècords de mitjana distància, ha guanyat diversos campionats d'Espanya i ha participat en dos Jocs Olímpics. Recentment ha rebaixat en cinc segons el rècord estatal de la milla en pista coberta, que ha deixat en 4:28:54.



>> *Entrenant a l'estany de Banyoles.* (Foto: JOSEP CURTO)

**Com va començar la vostra vinculació amb l'atletisme? Hi va haver algun moment en què diguéssiu «vull córrer» o en què us diguessin que teníeu aptituds per dedicar-vos a l'atletisme?**

Vaig començar per casualitat. Jo anava a l'escola Can Puig de Banyoles i quan tenia només set anys em vaig apuntar a atletisme, perquè era una de les activitats extraescolars que es feien en aquell moment i bàsicament amb la idea d'ocupar el temps lliure. I vaig tenir la gran sort que la monitora era l'Anna Bosch, una atleta que estava en actiu i que també era l'entrenadora de la secció d'atletisme del Club Natació Banyoles. Va ser ella la que em va animar a participar en les primeres curses de cros del circuit comarcal. A partir d'aleshores, no va ser tant que volgués provar fins on volia arribar, sinó que vaig tenir la sort de coincidir amb un grup amb el qual m'ho passava molt bé.

**No sé si sou d'ídols, de referents. Si és així, quins són els que heu tingut en l'àmbit esportiu?**

Des de casa no seguia l'atletisme professional. De fet, ni tan sols pensava que m'hi dedicaria. He arribat on he arribat perquè m'ho he passat bé, per una qüestió passional, més que no pas perquè tinguéssim un referent.

>> *L'atleta amb el seu grup d'entrenament del Club Natació Banyoles a Olot el 2019.*

(Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)



>> *L'Esther, entre en Víctor i en Joan, a Olot, després d'aconseguir el rècord d'Espanya dels 2.000 metres.*  
(Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)

**Sou del Club Natació Banyoles; vull dir que sempre hi heu estat vinculada, fins i tot com a monitora. Quin ha estat el paper del Club en la vostra trajectòria com a esportista?**

Al final, soc esportista professional gràcies al Club. Primer, perquè és on m'he format com a atleta. I segon, perquè és on he estat treballant. Gràcies al Club he pogut tenir la independència econòmica per poder dedicar-me a l'atletisme. Jo vaig començar a des-

taçar tard, quan tenia vint-i-quatre o vint-i-cinc anys. Fins aleshores no havia entrenat com ho faig ara; no havia intentat arribar al meu rendiment màxim. I el Club m'ha permès tenir flexibilitat per fer-ho. A més a més, sempre m'ha donat facilitats. Ara no soc l'entrenadora principal de la secció d'atletisme, però ho he estat durant molts anys.

**El Club és indissociable de l'entorn, d'una ciutat com Banyoles i d'una comarca com el Pla de l'Estany, molt abocats a l'esport. Imagino que créixer en aquest escenari ha estat determinant.**

Des que tenia disset o divuit anys i guanyava els meus primers campionats d'Espanya en categories de promoció, he tingut l'oportunitat de marxar a algun centre d'alt rendiment, i sempre he dit que em volia quedar a Banyoles perquè hi tenia un grup de gent amb qui gaudia de l'esport. Surto a córrer i és un fet totalment normal. I és molt agradable ser en un lloc en què es viu tant l'esport i se't reconeix.

**Parlem de la vostra dedicació a l'atletisme. Si no ho tinc mal entès, la primera vegada que vau sortir a competir fora de la comarca va ser l'any 1999, per anar a una carrera de prestigi: la Jean Bouin. Va nevar i, tot i això, vau guanyar.**

Tenia nou anys i era molt petita. Encara no feia atletisme al Club, sinó com a extraescolar. L'Anna Bosch em va con-



>> A l'estany de Banyoles. (Foto: JOSEP CURTO)

vèncer perquè m'hi apuntés. Va ser un dia molt caòtic perquè nevava i només sortíem de l'autocar per fer les proves. Vaig sortir i vaig quedar primera, i això va impressionar molt, perquè estava en un grup en què ningú em coneixia. A partir d'aquell dia em vaig apuntar a la secció d'atletisme i vaig començar a entrenar.

**Vau començar a entrenar de debò als vint-i-cinc anys. Hi ha qui pot pensar que és molt tard, però imagineu que això no es planifica.**

Mai he tingut com a objectiu dedicar-me a l'atletisme. Durant molts anys, entrenava quatre dies a la setmana, i el cap de setmana descansava. Més endavant, quan vaig acabar el batxillerat i vaig anar a la Universitat

de Girona, a estudiar magisteri, entrenava els dies que podia, però els resultats em seguien acompanyant. Quan vaig acabar la carrera em van oferir fer-me càrrec de la secció d'atletisme, i em va anar perfecte, perquè estava inscrita a les llistes de magisteri però encara no tenia feina. Com que treballava a les tardes, als matins em vaig dedicar a entrenar de debò.

**I és aquí on apareix el vostre entrenador actual...**

Sí. Em vaig buscar un entrenador, que va ser en Joan Lleonart, a qui havia conegut l'any abans mentre estudiava el curs d'entrenadora d'atletisme. Ell va ser qui em va inculcar, als vint-i-dos anys, que havia d'entrenar cinc dies a la setmana; als vint-i-tres, sis; als vint-

i-quatre, set; i als vint-i-cinc, set i doblar tres dies. Abans d'entrenar amb ell era una esportista que entrenava com a *hobby*, de manera anàrquica. Ara és la meua feina, i les vint-i-quatre hores del meu dia giren al voltant de l'atletisme.

**L'any 2016 va fer un salt molt important. Vau deixar la feina i us vau dedicar professionalment a l'atletisme.**

Un any abans havia aconseguit la mínima per accedir als Jocs de Rio i vaig ser internacional al Mundial de Pequín. I també vaig fer un salt qualitatiu en l'àmbit espanyol: de passar a lluitar per ser en una final a guanyar dos campionats d'Espanya. Vaig tenir la gran sort que aquell any em va fitxar New Balance per quatre anys. I en atletisme, quan competeixes per una marca esportiva, et converteixes automàticament en professional. En aquell moment jo estava embadalíssima, en Joan em va animar i a partir d'aleshores la meua carrera esportiva va fer un tomb de tres-cents seixanta graus.

>> Guerrero, l'any 2015, després d'aconseguir el primer or en un campionat d'Espanya, concretament a Antequera.

(Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)



**Ho vau tenir clar de seguida, o no? Quins dubtes se us van plantejar?**

Em sembla que ho he viscut prou bé. Ha canviat la meva condició, però no he anat a un centre d'alt rendiment. El meu dia a dia no ha canviat gaire. He pogut deixar de treballar i dedicar-me de ple als entrenaments, he començat a fer seguiment mèdic... Em sento molt afortunada amb el que faig.

**En alguna ocasió heu explicat que sou atleta les vint-i-quatre hores del dia. Com és el vostre dia a dia (en un dia d'entrenament normal, vull dir)? Quantes hores entreneu? Què combineu?**

En aquests quatre anys ha canviat molt. Arribar a l'elit és molt complicat, però mantenir-s'hi encara ho és més. L'exigència per ser dalt de tot no es pot explicar. Cada dia m'aixeco, em peso, em miro la freqüència cardíaca, apunto el que he menjat el dia anterior... I tot això abans d'esmorzar. Al matí faig una sessió. Sempre, menys dos dies a la setmana. Fa set anys que corro cada dia i faig cent quilòmetres a la setmana. Cada vegada m'he de cuidar més. Un dia vaig a *físio*, cada sis setmanes em faig una analítica. Dino i cap a les set de la tarda surto a fer la sessió forta. Quan arribo a casa faig recuperació. En resum, estic les vint-i-quatre hores del dia i els tres-cents seixanta-cinc dies de l'any centrada en l'atletisme.

**«Al final, soc esportista professional gràcies al Club. Primer, perquè ha estat on m'he format com a atleta. I segon, perquè ha sigut on he estat treballant.»**

**Vist des de l'exterior, es té la sensació que un atleta es juga l'esforç de molts mesos en un dia, en què pot passar de tot. Com s'assumeix, això?**

Ara mateix, l'atletisme que faig és *top*. Corro a la Diamond League, que és la millor lliga del món, i estic anant a tots els campionats internacionals perquè estic aconseguint les marques. Començo al maig i fins al setembre és un no parar. A casa hi estic cinc dies, com a màxim. Tinc moltes competicions arreu del món. Des de fora potser fa l'efecte que només hi ha els campionats d'Europa, els del món i els Jocs Olímpics, que, de fet, són els grans al·licients de la temporada, però jo, com a atleta, en visc molts més, i no tinc la sensació que arriba aquell moment en què t'ho jugues tot.

**Tot i la complexitat de la pandèmia, l'any 2020 va ser el vostre any d'èxit com a atleta. Vau aconseguir les millors marques personals als 800 i als 1.500 metres, vau superar amb escreix el rècord d'Espanya dels 2.000 metres, i després vau aconseguir la**

**proesa a Vallehermoso. A què es va deure, això? A la capacitat d'adaptació o al moment en què us trobàveu?**

Penso que el 2020 hauria fet l'eclosió igualment sense la pandèmia, perquè el salt de debò als 1.500 metres el vaig fer el 2019. Crec que em tocava fer un salt qualitatiu per inèrcia, perquè havia millorat molt en els entrenaments l'any anterior i potser no s'havia vist reflectit en la competició. Vaig tenir la sort que, malgrat el confinament, vaig poder seguir entrenant però a l'interior, amb el material que em va deixar el Club. De fet, el 2021 vaig córrer més ràpid que el 2020. El 2020 vaig ser-hi i el 2021 vaig voler-hi ser al màxim, però aquest canvi de xip és el que m'ha costat.

**A part d'aquesta fita, hi ha algun altre moment de la vostra carrera esportiva que us hagi marcat especialment?**

Sí. Quinze dies després de fer el doblat vaig baixar de dos minuts als 800 metres. I això feia anys, des del 2016, que ho intentava. I després vaig anar a la



>> L'atleta durant la seva participació als Jocs Olímpics celebrats a Rio de Janeiro. (Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)



>> L'any 2015, a Belgrad, on va classificar-se per a la seva primera final europea dels 800 metres. (Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)

final de Doha, a la Diamond League, i vaig quedar segona: vaig fer 1:59:22. Si he de triar un moment del 2020 trio aquell. Perquè jo he estat corredora de 800 metres durant molt temps i sempre havia volgut baixar de dos minuts, però mai ho havia aconseguit; havia corregut en dos minuts en quinze ocasions. Valoro més això que el doblet, perquè és una cosa que volia fer en algun moment de la meua vida i no ho havia aconseguit.

**És la diferència entre competir amb els altres o fer-ho amb un mateix, no?**  
Sí. Això depèn de tu, tens moltes oportunitats. I per mi és molt important.

**Fa poc vau fer el canvi dels 800 als 1.500 metres. Per quin motiu el vau fer i com heu viscut aquest salt?**

El vaig fer perquè en competicions internacionals de 800 metres acabava frustrada. Hi ha un component estratègic que a mi se m'entravessava. Quan hi ha un canvi de ritme molt fort jo no soc suficientment ràpida, tot i que potser aguanto un ritme més alt durant més temps. Aleshores aquí trobava una paret per estar més endavant en les competicions internacionals. En aquest moment, amb el meu entrenador ens vam plantejar treballar més la part aeròbica i fer el canvi als 1.500 metres. M'ha costat moltíssim, però em noto molt més còmoda en les curses perquè puc respondre, sobretot si es tracta de curses ràpides, perquè tinc capacitat per mantenir un ritme elevat i al final no defallir. Quan es tracta de curses lentes, amb canvis de ritme, com ha passat als darrers Campionats d'Europa de Pista Coberta i als Jocs Olímpics, em costa més gestionar-les. Això també és degut a la manca d'experiència.

**Sou molt autocrítica. Però suposo que això també us ha ajudat a créixer, no?**

Sí, molt. He fet la meua primera, segona, quarta i cinquena millor marca en 1.500 metres i he estat a les millors competicions. Però els dos grans objectius de la temporada, on arribava amb aspiracions altes, no els he sabut gestionar bé. És part del procés. Sé que en algun moment m'havia de trobar en curses tàctiques, però el fet que no hi hagi una segona oportunitat sap greu. Per tant, faig autocrítica, però també he après molt.



>> Una de les principals fites aconseguides per l'atleta de Banyoles: el doblet or en 800 i 1.500 metres en els campionats d'Espanya del 2020. (Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)

**Una de les fites més conegudes de la vostra trajectòria la vau obtenir als campionats estatals del 2020, on vau guanyar en els 800 i els 1.500 metres; un doblet que des de l'any 1976, amb Carme Valero, no s'havia aconseguit. Valero, però, va fer les proves en dos dies diferents, i en el vostre cas només vau tenir deu minuts de descans entre l'una i l'altra. Com vau viure aquell moment?**

Aquell any ja havia fet un salt, perquè vaig passar de 4:05 als 1.500 metres a 4:03. Vaig passar a fer 1:59 en els 800 metres. Les dues marques em col·locaven entre les tres millors atletes espanyoles de la història. El 2020 va ser un any ple de reptes. Ja vaig començar

**«Abans d'entrenar amb en Joan Lleonart era una esportista que entrenava com a hobby, de manera anàrquica. Ara és la meua feina, i les vint-i-quatre hores del dia giren al voltant de l'atletisme.»**

>> Guerrero durant un entrenament. (Foto: JOSEP CURTO)





>> Esther Guerrero en la seva segona participació en uns Jocs Olímpics, a Tòquio.  
(Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)



>> Guerrero amb Ricard Santaló (primer entrenador) a inicis del 2001, al Campionat Català Aleví, en què va guanyar tres medalles. (Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)

organitzant un control a Olot de 2.000 metres, on vaig fer el rècord d'Espanya. Quan es van reprendre les competicions, em vaig posar als mítings de la Diamond League, on vaig quedar molt endavant. I a finals d'agost, quan ens plantejàvem què podia fer, un dels nois que m'ajuden, en Pau, em va proposar gairebé de broma el repete de fer les dues proves. Vaig dir-ho a la Federació i vaig demanar si podien separar les dues proves en el temps. Inicialment em van assegurar que sí, però quatre dies abans em van dir que no es podien fer canvis perquè podria fer l'efecte que se'm volien donar facilitats. El meu entrenador em va dir: «Doncs intenta-ho». M'hi vaig llençar i fins i tot em va sortir més bé del que m'esperava.

**No sé si us hauríeu imaginat el ressò mediàtic que va tenir aquella fita. Aquell dia, vau sentir que la vostra carrera feia un salt endavant, com a mínim quant a repercussió?**

Ja va tenir molta repercussió només en el moment de dir què faria.

**Els mitjans, en general, segueixen poc l'atletisme...**

Se li dona molta atenció en els moments importants, però no se'n fa un seguiment. Quan arriben els Jocs Olímpics, tothom et fa cas. Tothom t'anima un mes abans. La gent té la sensació que si fas bé els Jocs Olímpics, tot el que fas val la pena, i que en un moment et jugues la feina de quatre anys. Però no és així. És un aparador molt important, però quan comences la temporada no pares. I no penses en París, que és on es faran els propers Jocs Olímpics. Estic en un esport que és molt bonic, que el practica molta gent, i segurament se'm coneixeria més si fes curses populars.

**Els darrers Jocs Olímpics van ser molt convulsos, amb un canvi de data i, finalment, unes condicions molt especials derivades de l'escenari de la pandèmia. Com us va afectar, aquesta circumstància?**

La meva primera por va ser no poder sortir a córrer. Portava sis anys a tot gas, en què el temps màxim que havia descansat eren deu dies seguits. Un cop ha passat, m'he adonat que se m'ha fet llarg. És que ha durat un any i mig! Com que vaig tenir un 2020 molt



>> Grup del Club Natació Banyoles al Campionat de Catalunya de Cros, l'any 2001, amb els entrenadors del Club Ricard Santaló i Anna Bosch. (Foto: ARXIU ESTHER GUERRERO)

## «Enguany, el meu objectiu és ser a tots els campionats internacionals i gaudir de totes les competicions»

bo, des de l'agost d'aquell any se'm va estar collant per als Jocs. Creia que ho portava bé, però en realitat se m'ha fet llarg. Quan finalment arriben, dius: «Per fi!».

**Ara que han passat uns mesos des de la vostra participació en els Jocs Olímpics de Tòquio, com l'analitzeu?** M'han aportat molt. Moltes il·lusions, moltes emocions. Jo volia ser a la final i segueixo pensant que si hagués gestionat la cursa de manera diferent hi podria haver arribat. La meua companya de selecció, a qui havia guanyat

dues setmanes abans, s'hi va plantar. Al capdavall, però, penso que l'experiència m'ha aportat molt quant a motivació, a creixement. I també m'ha fet donar un cop de timó pel que fa a com esperar i com plantejar una gran competició.

**Amb la temporada tancada, quins són els reptes que us plantegeu per a la vinent?**

La veritat és que encara no ho sé. Vull ser a tots els campionats internacionals i gaudir de totes les competicions. El que em queda, probablement, és

analitzar com he actuat a les grans competicions i fer-ho d'una manera diferent.

**En una entrevista de l'any passat, assenyalàveu que encara no havíeu arribat al vostre límit. On el situeu?**

En l'àmbit dels entrenaments, estic millorant les meves prestacions, els meus resultats. Estem controlant tot el que podem. Els meus entrenaments no són com els de fa dos anys. I, en l'àmbit de curses, aquest any he après a situar-me i a gestionar millor. Però crec que encara haig d'aprendre moltes coses en aquest aspecte. I això segurament es notará en els grans campionats.

**Sou molt jove, però de ben segur que ja sou un referent per a molta gent. Quin és el millor consell per a aquelles persones que comencen en un esport individual i molt sacrificat com és l'atletisme?**

He arribat on soc perquè m'agrada el que faig. Els nens s'ho han de passar bé, han de gaudir, enganxar-se a l'esport. No tant per arribar a un nivell, sinó per fer-ho de manera autònoma en qualsevol nivell. Tenir il·lusió per fer una cosa és el més important de tot. És igual si guanyen o perden. Han passat molts nens que són molt bons i que han plegat perquè no els hem inculcat això. I això passa en l'atletisme i en tots els esports.

L'estany de Banyoles proporciona a Guerrero un entorn idíl·lic per a la preparació física. (Foto: JOSEP CURTO)

