EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Temes del Pou | Judit Montón Sanmarti i Marta Cárdenas Monell | Actualitzat el 27/07/2021 a les 20:30

El crossfit i l'escalada triomfen a Manresa

El món de l'esport local obre els braços a dues tendències que han arribat per quedar-se: el crossfit i l'escalada. La companyonia, la desconnexió i l'evolució física són els trets característics que tenen en comú aquestes disciplines. L'exercici és imprescindible en un estil de vida saludable, però no es pot oblidar la importància de la socialització i la salut mental.



Escalada en roca. | Foto: Judit Montón.

L'escalada i el crossfit són dues disciplines que es troben en expansió. Tot i que per a molts siguin esports molt específics o complicats, el cert és que són aptes per a tothom. Els darrers anys, la tendència creixent cap a la tria d'aquestes activitats físiques ha contribuït a consolidar-les. Un fet destacable és que, tot i no tenir res a veure a cop d'ull, un entrenament de crossfit pot facilitar l'escalada. Això és així perquè tant l'escalada com el crossfit permeten exercitar tot el cos, amb un especial desenvolupament de la força, la flexibilitat i l'equilibri. Treballar de manera individual comporta una personalització de les pràctiques per adequar-se a les necessitats de cada persona. Tots dos esports treballen la motivació personal a través de reptes. «És satisfactori poder completar una via i veure l'evolució en poc temps», ens comenta l'escalador Pol Espinalt.

«La diferència entre un gimnàs convencional i el gimnàs d'escalada és que el d'escalada és divertit. El

crossfit ha viscut també una tendència creixent a la ciutat, sobretot en els darrers sis anys»

Manresa, segons el regidor d'Esports Antoni Massegú, «té molta cultura de l'esport, a nivell competitiu i també de lleure, sobretot a l'aire lliure». L'oferta esportiva a la ciutat és cada cop més àmplia, remarca el regidor de l'Ajuntament de Manresa, que afirma «tot el que sigui augmentar aquesta oferta és molt positiu». Actualment, hi ha dos centres d'escalada a la ciutat: El Pati Vertical i Indoorwall, i tres centres de crossfit: Room 5, Crossfit Manresa i Crossfit QB.



Usuaris entrenant a Crossfit Manresa. Foto: Crossfit Manresa.

Escalar a Manresa

No fa pas gaire temps que aquells que volien escalar havien d'anar a roca. Només hi havia la sala Can Romu, que era petita i no estava adaptada a tots els públics. A partir d el 2015, El Pati Vertical neix «de la necessitat d'una sala apta per a tothom». Els fundadors, Adrià Zamora i Marc Forradelles van dedicar més d'un any a enllestir el projecte i d'aquesta manera van poder abaratir-ne els costos. El novembre de 2020, l'empresa Indoorwall va obrir un centre a la ciutat. El seu CEO, Israel Macià, assegura que «Manresa és una ciutat escaladora» i afirma que «la rebuda ha estat espectacular». Aquest fet servirà de precedent per obrir nous establiments en altres localitats amb una població semblant.

Actualment, hi ha dos centres d'escalada a la ciutat: El Pati Vertical i Indoorwall, i tres centres de crossfit: Room 5, Crossfit Manresa i Crossfit QB

Forradelles fa la definició més tècnica d'aquesta disciplina, que consisteix a «desplaçar-se d'un punt A fins a un punt B, normalment en la vertical, a través d'un seguit de preses». És un esport que permet exercitar especialment aspectes com la força, la flexibilitat i l'equilibri. El Pol i el Pau coincideixen a afirmar que «treballes tot el cos». L'escalada, però, implica molt més. Zamora explica que «l'escalada indoor és un esport molt divertit i dinàmic». Per a ell, és bàsicament «un joc que fas amb les preses». El nom de la sala El Pati Vertical, explica, ve de la idea d'anar a jugar al pati, «és un lloc per desconnectar». Aquesta és, sens dubte, una de les motivacions dels joves que s'inscriuen en els centres d'escalada. El Pau comenta que «et concentres en el que estàs fent i t'oblides de la resta».



Pol Espinalt fent una via a El Pati Vertical. Foto: Judit Montón.

Forradelles puntualitza que, per a l'escalada en exterior, «fan falta coneixements i material específic que no tothom té». El Marc, remarca que «té l'avantatge que es fa a la natura, però requereix molt temps, un lloc adequat i material, que és molt car», més enllà del magnesi o els peus de gat. I els centres d'escalada a la ciutat donen als escaladors la comoditat d'anar-hi «una horeta o dues» i tornar a casa o seguir amb la rutina diària. El Pol també és del parer que escalar a l'exterior «és més dur i complicat».

La creació de les vies de colors per nivells permet una dinàmica de reptes per a l'escalador. En escalada indoor, segons Forradelles «l'usuari s'endú una experiència molt completa», fet que combina la superació de pors com l'altura, la força, la tècnica i l'enginy per superar l'itinerari. «És un esport segur i divertit» assegura Zamora. El Pol comenta que «no sents que sigui un esport» i remarca que «et permet anar al teu ritme».

«No hi ha diferència entre homes i dones, cada persona té les seves habilitats», explica Zamora, que destaca que «no pel fet de ser home o dona ets millor». Macià afirma que «és un plaer que en un esport com aquest, hi hagi aquesta igualtat» i creu que «el percentatge d'usuàries està pujant». L'escalada a Manresa, doncs, és un esport completament unisex. Cadascú pot realitzar unes o altres vies amb la tècnica pròpia, tenint en compte les seves habilitats. Això és extrapolable al nivell, per això es creen vies de diferents colors en funció de la dificultat d'aquestes. El groc és el nivell més senzill i el negre el més complex, passant pel verd, el blau i el vermell, entre d'altres.

Parets intel·ligents

Els centres d'Indoorwall s'autodenominen gimnasos d'escalada i engloben un tipus de client que «escala, esquia, corre, surt amb bici i fa surf». Un cop el centre de Manresa estigui acabat, la idea és que un client pugui fer entrenament per als diferents esports en el mateix establiment, «un lloc global», combinant màquines amb parets de boulder. En un futur pròxim preveuen que es pugui obrir una zona d'escalada outdoor. El centre de Manresa, segons Macià, «serà el primer del món amb parets intel·ligents». Els usuaris comptaran amb una aplicació que els permetrà, sense necessitat d'introduir res de forma manual, tenir un registre de les vies que s'han fet i quin rendiment han obtingut. «Manresa és pionera, és el nostre centre pilot». Totes les proves que s'hi fan «es traslladen posteriorment a la resta de centres de la cadena Indoorwall, si funcionen», conclou.



Escaladors a Indoorwall Manresa. Foto: Judit Montón.

El Pati Vertical, també té una sala de màquines bàsica per completar l'entrenament. A banda de la zona de bloc de 4,5 metres d'alçada, l'usuari pot gaudir de l'experiència d'escalar amb corda. «Requereix un coneixement previ, adquirit per experiència o en formació», remarca Forradelles. Si l'escalador no té prou nocions o companyia, l'auto assegurat és la millor opció, «no t'ajuda a pujar, però dissipa la caiguda en el moment de baixar», explica Zamora. Per a escaladors amb més experiència, o que habitualment facin roca, la paret exterior compta amb itineraris lliures per entrenar. El Pati Vertical, a més, té parets que tenen llums LED que marquen un itinerari a través d'una aplicació que alhora comparteix la via amb usuaris de l'aplicació d'arreu del món.

Al capdavall, els centres d'escalada, són gimnasos alternatius. Tant El Pati Vertical com l'Indoorwall tenen diferents espais per promoure que l'usuari pugui «esbargir-se i exercitar-se», comenta Zamora. A més, són també zones socials. Les persones que hi acudeixen «tenen moltes coses en comú», apunta Macià, fet que facilita la combinació entre l'esport i l'oci que es desenvolupa en aquests espais. La diferència entre un gimnàs convencional i el gimnàs d'escalada, segons Macià, «és que nosaltres som divertits».

El vessant social

I és que els centres d'escalada trenquen amb la monotonia. Les vies constantment es renoven i l'experiència d'escalar no és mai igual, «pots acabar una via el primer cop, però després la tornes

a fer i vas polint», comenta el Marc. «És un joc, són reptes i tu decideixes fins on vols patir», afirma Macià. Una de les proves que s'estan implementant a l'Indoorwall, ubicat al carrer Sallent, és augmentar el nivell dels blocs. «Podríem dir que, dels nostres centres, el que té les vies més dures és Manresa» puntualitza Macià, amb fins a dos colors més de dificultat. A més, remarca que el disseny dels seus reptes recau en el fet que «un projecte et costi dos o tres dies de fer-lo». El Pol explica que, acabar una via el fa sentir realitzat, «sobretot, si t'ha costat, la satisfacció és molt gran».



Marc Espinalt, Pau Betoret i Pol Espinalt a la paret d'itinerari lliure de El Pati Vertical. Foto: Judit Montón.

El vessant social és un dels punts clau de l'èxit de l'escalada. L'ambient que es respira a El Pati Vertical és jove i dinàmic. És un ambient familiar, més enllà de l'espai físic, i la relació del personal amb els usuaris és molt propera. «S'ha creat un tu a tu molt important», comenta Zamora. L'escalada és un exercici individual, però la comunitat escaladora hi és molt present. «Gairebé tothom ve a escalar amb més gent, hi ha cooperació, no competició», apunta Forradelles. És un esport socialment molt sa, «per la interacció entre els usuaris». El Pau valora positivament que «pots parlar amb qui sigui, amics, altres escaladors i personal dels centres». Anar a escalar en solitari és una pràctica que s'estila poc. Tot i això, Macià explica que va fer la prova d'intentar no parlar amb ningú, però «va ser impossible», afirma.

La cirereta del pastís del vessant social d'aquesta disciplina és el que els escaladors descriuen com «la cervesa de després». El Pati Vertical té una terrassa pròpia on s'apleguen desenes d'usuaris cada dia després de la sessió d'escalada. I el primer que trobes quan entres per la porta d'Indoorwall és un restaurant «de disseny i de bona cuina», apunta Macià. Es pretén que la part de l'hostaleria sigui de qualitat i diversa; és a dir, «que hi pugui haver un executiu dinant al costat d'un escalador». La diversitat dels centres Indoorwall va molt més enllà de l'escalada i la restauració. «És bastant més complex, hi ha tota una gamma de línies de negoci», comenta Macià. Pel que fa als serveis, Indoorwall ofereix, a banda d'escalada i el restaurant, festes d'aniversari, cursos o team building. A més de productes propis en els quals s'està treballant, més enllà de les cerveses o els peus de gat.

El crossfit, també a l'alça

El creixement d'aquest mètode integral d'entrenament es constata amb el nombre de centres oficials arreu del món, que supera els 15.000, més d'un centenar dels quals a Catalunya. Com en el cas de l'escalda, el crossfit ha viscut també una tendència creixent a Manresa, sobretot en els últims sis anys. A la ciutat actualment podem trobar tres centres: Room 5, Crossfit Manresa i Crossfit QB. Els dos primers neixen aproximadament durant la mateixa època, entre el 2015 i el 2016. Crossfit QB, en canvi, ho fa just abans de la covid, el novembre de 2019. Els tres centres comparteixen l'objectiu pel qual es van iniciar com a projecte: oferir una opció esportiva fora de l'habitual i adaptable a tothom. La decisió d'obrir un negoci com és un centre de crossfit es viu com una aposta arriscada, però també com el moment perfecte per renovar-se i una oportunitat de negoci molt interessant. «Crossfit QB va començar quan ja hi havia dos centres dedicats a aquest esport i, per tant, vam apostar fort i vam arriscar», ens explica Elena Rueda, entrenadora del centre.



Sessions d'entrenament al box. Foto: Crossfit Manresa.

La feina que es fa en un centre de crossfit es basa a oferir un espai per fomentar l'activitat per millorar la salut i la qualitat de vida de les persones. «Adaptem els moviments per poder millorar activitats quotidianes com jugar amb els fills, anar a treballar o practicar qualsevol altre esport», diu l'Elena. Una de les característiques més importants que també ofereix el crossfit, és la capacitat de generar una comunitat, que s'ajuda, s'anima i forma part de la pràctica esportiva conjuntament. La motivació tant grupal com personal per millorar les capacitats pròpies fa del crossfit un esport individual amb un valor col·lectiu importantíssim. Com ens remarca l'Elena, «estar amb gent i estar en equip és el que mou masses dins del crossfit». És molt millor poder anar a un box on tothom es coneix i saber que sereu com a molt quinze persones, «hi ha sempre molt bon rotllo, ens mou compartir espai amb gent que són bones persones», diu. En tots els casos es destaca també la importància de poder trobar un moment de desconnexió, una pausa -normalment d'una hora-, en la qual es deixa enrere l'estrès i la rapidesa del nostre dia a dia i es recupera la comunicació.

No és només aixecar pesos

Hi ha un estereotip molt marcat en la pràctica del crossfit. «La gent sol pensar que sempre s'ha d'aixecar pes i que cal tenir molta força, però realment no és així, comences aprenent com funciona i avances exponencialment», assegura Ot Idígora, que practica aquest esport des de fa quatre anys. Qualsevol persona que tingui la inquietud de desafiar-se a si mateixa pot practicar el crossfit sense problemes, «l'esport no entén d'edats ni de gènere, al box hi ha tant nois com noies, i cadascú s'enfoca en el seu nivell i les seves necessitats. Al centre trobem una franja d'edat molt gran, des de nens de 12 anys fins a un senyor de 70», diu Oriol Limpangog, soci de Room 5. El crossfit a Manresa, doncs, és un esport totalment adaptable, que ofereix infinites possibilitats i és molt fàcil de fer funcionar per a tothom.

Els tres centres es posen d'acord en els motius que consideren que empenyen la gent a provar el

crossfit. Principalment esmenten com a motiu principal la monotonia dels gimnasos i la necessitat de buscar una activitat completa que surti d'allò habitual. També és molt important fer l'esport amb gent que «està patint i gaudint de la mateixa manera que tu», explica Eric Careta. És una experiència totalment diferent a la que et poden aportar altres esports i aquí hi ha la gràcia de poder tenir en una ciutat com Manresa un ventall tan ampli de possibilitats esportives. El temps que hi pots dedicar també és de gran importància: «En el crossfit les classes solen ser d'una hora, i ara, que anem sempre tan estressats i que considerem que el nostre temps és or, és important saber que amb una hora hem pogut treballar molt».



Usuari a punt de realitzar un pes mort sota la mirada de l'entrenadora. Foto: Room 5.

El paper de les xarxes socials ha servit per acostar el crossfit als manresans i desmitificar-ne la visió típica d'aixecar rodes de camió i de tractor. «La gent pensa que és un entrenament militar», ens diuen. Les xarxes permeten mostrar que és una disciplina que advoca per la salut i la qualitat de vida, i ajuda a desbloquejar moviments i adquirir habilitats. Al centre Crossfit QB, a part de dedicar un espai al crossfit, també s'hi practiquen les classes d'Spartan, en què es fa un treball amb obstacles com a la coneguda Spartan Race. En tots dos casos les activitats tenen un públic molt divers, persones que potser no s'ha dedicat mai a l'esport i ara han trobat la seva passió en les activitats del centre.

L'espai i l'ambient que es genera dins del box també són de vital importància en el crossfit. Els practicants expliquen que la relació amb els entrenadors, com a guies i la comunicació amb els companys, és propera i familiar, «l'entrenador sempre està disposat a ajudar-te i animar-te. Tenir uns bons entrenadors, que estimin allò que fan i que ells mateixos siguin fans del crossfit hi fa molt», comenta Oriol Limpangog. La relació posterior amb qui comparteix l'estona de crossfit amb tu és la d'un equip que es recolza en tot moment, un equip que rema en la mateixa direcció. Es poden fer grans amistats dins el box.

L'amor i la implicació per fer allò que els agrada i els motiva és un dels punts comuns que uneixen els tres centres manresans. No es preocupen per la competència, la dels nous centres oberts i els que potser obriran en un futur. Confien en un servei ben fet, en el fet de donar el màxim pel seu projecte i estar sempre satisfets de fer les coses com les fan. «Has d'estar content perquè estàs fent el millor per a la gent que confia en el centre per millorar la seva vida. Si es fan les coses bé, és igual la competència», argumenta Eric Careta. «De fet, sempre és bo tenir competència, perquè implica que la gent s'interessa per l'esport», explica Limpangog. Visions molt positives, que mostren la confiança que tenen tots els membres del crossfit manresà envers el seu projecte.



Sessions d'entrenament al box. Foto: Room 5.

La tria

En els últims anys hi ha hagut una tendència a l'alça de molts manresans a triar l'escalada com a esport. Aquest és el cas de Marc Espinalt, Pol Espinalt i Pau Betoret. El Marc va tenir el primer contacte amb l'escalada a la sala Can Romu de Manresa, però no va ser fins fa un parell d'anys que es va animar a apuntar-s'hi. El 2019 també va ser un any clau per al Pau i el Pol, que van iniciar-se com escaladors. Els amics són la principal motivació per començar a escalar.

L'usuari dels centres d'escalada a Manresa és públic jove, d'entre 16 i 35 anys. El Pati Vertical acull tothom «per edats, tenim gent de 3 a 70 anys, però també per nivells», explica Zamora. Forradelles comenta que «tenim gent que no ha escalat mai o que ho fa de manera esporàdica,

fins a persones que van a roca i venen a entrenar». A més, cada cop hi ha més infants que s'inicien en aquesta disciplina. Per a ells, la zona infantil de preses amb itinerari lliure d'El Pati Vertical, és tot un món. A més, Macià assegura que molts esperen l'obertura de la zona infantil. Aquesta, està basada en parcs temàtics verticals, ambientats segons la situació geogràfica del centre. A Manresa, per exemple, la part dedicada als infants estarà dissenyada a partir de les muntanyes de Montserrat. A més, Indoorwall treballa amb grups de tecnificació, sobretot juvenil.

La visió de futur és positiva. Cada cop hi ha més joves, i no tan joves, que opten per aquesta disciplina. «Hi ha molts usuaris que venen d'arreu a provar altres vies o models», comenta Zamora. A més, l'escalada debutarà com a esport olímpic als Jocs Olímpics de Tokio 2020, ajornats al 2021. Aquest fet, «encara donarà més ressò de l'escalada», apunta Forradelles, Tant per al creixement de l'esport dins de Manresa i en general, com per la crescuda de l'especialitat quan es faci olímpica «és important que hi hagi diversitat de sales» d'un esport que, segons el Pol, és «molt complet». En definitiva, la sinèrgia perfecta entre l'oci i l'exercici.



Pau Betoret a punt d'escalar en roca. Foto: Judit Montón.

Pel que fa al crossfit, hem de partir de la base que la desconeixença sobre aquest esport era molt gran tant a Manresa com a la resta de Catalunya. El crossfit català va sorgir de forma molt centralitzada a Barcelona, fa aproximadament deu anys. A Manresa es va començar a veure una tendència a l'alça a partir dels anys 2015 i 2016, moment en el qual van néixer els primers centres manresans. En tots ells la gran majoria del públic són manresans, tot i que una part correspon també a ciutadans de pobles veïns com Sant Joan de Vilatorrada i Sant Fruitós. En el cas de Crossfit Manresa s'estén una mica més, fins a poblacions com Avinyó i Artés.

Tot i que, com ja s'ha esmentat, el crossfit el pot practicar tothom, entre el públic manresà la majoria són joves de 20 a 35 anys, que a través del boca orella han anat coneixent aquest esport i han tingut ganes d'informar-se. A Room 5, dins del públic juvenil amb el qual compta el centre, podem destacar la presència dels universitaris. Des dels inicis, la FUB i la UPC hi tenien accés perquè «es va fer un acord per oferir descomptes als estudiants», explica Oriol Limpangog, soci del centre.

L'Ot Idígora, estudiant manresà, es va iniciar en el món del crossfit l'any 2016. Després d'un viatge als Estats Units on va descobrir aquest esport, va començar a buscar alternatives a Manresa i en aquell moment en va trobar dues. Al principi va començar classes preparatòries, on s'ensenya la tècnica necessària per no lesionar-se, els moviments adequats, etc. Posteriorment va començar les classes en grup, que el van motivar per seguir. «Quan estàs a classe animes a tothom, vols que superin les seves marques personals. Formar part d'una comunitat és el que més m'agrada i més em motiva». Superar-se és un dels elements claus del crossfit, que permet constatar de manera molt visual l'evolució personal, «és molt fàcil veure que el primer mes pots aixecar un pes i el mes següent el doble; és molt important veure una millora».



Sessions d'entrenament al box. Foto: Crossfit Manresa.

Efectes de la pandèmia

La pandèmia ha fet evident la necessitat de fer esport per seguir un estil de vida saludable, millorar la forma física i preservar la salut mental

La pandèmia també ha impactat en aquest sector. El projecte d'Indoorwall d'obrir a Manresa en va patir afectacions com ara la d'haver de reprogramar la data de l'obertura en diverses ocasions. A més, es van paralitzar les obres, que encara no estan enllestides. Macià critica la gestió per part de l'administració de Manresa durant la pandèmia, sobretot pel que fa a la temporalitat dels permisos d'obres i la burocràcia. El regidor Massegú assegura que, des de l'Ajuntament, «som conscients que els gimnasos són un dels sectors més afectats i estem fent tot el possible per pal·liar les conseqüències dels tancaments».

Les restriccions han afectat tot el sector esportiu. «Les batzegades i l'ara sí, ara no», segons Macià, «han tingut molta repercussió econòmica». La davallada d'ingressos també s'ha patit a El Pati Vertical. A més, comenta Zamora, «la pandèmia ha vingut acompanyada de l'obertura d'una altra sala», fet que no consideren negatiu, sinó al contrari, per facilitar la fluctuació d'usuaris. Fer esport amb mascareta no és agradable per a ningú. Tot i això, Forradelles comenta que l'escalada, com que no és un esport aeròbic, permet practicar-lo amb les mesures de seguretat sanitària establertes sense excessiva molèstia: amb mascareta i el magnesi en gel hidroalcohòlic. Malgrat tot, la visió és optimista, «la pandèmia ha refermat la importància de l'esport», explica Zamora. Els dos socis d'El Pati Vertical van aprofitar el tancament per «fer molts canvis a la sala, tant d'estructura com de manteniment». Zamora afegeix que «el material evoluciona molt de pressa i nosaltres intentem estar a la avantguarda».

Dins el món del crossfit la pandèmia s'ha viscut com una oportunitat, però ha suposat, alhora, moltes complicacions i moltes dificultats. En el cas de Room 5 Crossfit, justament la previsió d'obrir nou local era per al mes de març de 2020. Al llarg d'aquest any i dos mesos des de l'inici de la crisi sanitària, el centre ha vist tancar les portes un total de quatre vegades. Durant aquests moments tan difícils alguns clients del centre van decidir continuar abonant la quota per ajudar i l'Oriol Limpangog, un dels socis, ho agraeix enormement: «Reconec que tenim molta sort de tenir una família al nostre gimnàs, la gent va seguir pagant perquè no hagués sim de tancar, tot i que l'opció va continuar sempre una mica present». El mateix va passar a Crossfit Manresa, on els clients van apostar també per seguir donant suport econòmicament al centre. Les activitats del box es van intentar adaptar a la situació i es va oferir la possibilitat de llogar el material i fer classes via zoom amb entrenaments personalitzats.

A Crossfit QB les conseqüències de la pandèmia s'han viscut de manera encara més directa. El mes de març de 2020 portaven just sis mesos oberts i per al negoci significava una època d'arrencada, de les primeres fidelitzacions dels clients. «La covid ha afectat tothom, però evidentment més per a un negoci que just comença», diu l'Elena. A Room 5, des de l'obertura del nou local, recorden, però, que en temps de pandèmia s'ha viscut també un fet molt positiu: un augment de la clientela. Potser en una situació normal aquest augment encara hauria estat més significatiu i s'hauria produït de manera més ràpida, però de moment això permet seguir endavant amb el projecte.

La pandèmia ha fet evident la necessitat de fer esport per seguir un estil de vida saludable, millorar la forma física i preservar la salut mental. L'escalada i el crossfit són només dues de totes les propostes esportives que es poden trobar a Manresa. Zamora afirma conèixer gent que «s'ha passat al crossfit» deixant l'escalada, perquè permet treballar amb el propi cos sense requerir cap tipus d'instal·lació o infraestructura». Tot i això, la motivació per escalar no ha pas disminuït a la

ciutat, sinó tot el contrari. Sigui quin sigui, qualsevol esport és beneficiós per a la salut, tant física com mental.



Entrenament amb barra olímpica Foto: Room 5.