

## «A la muntanya s'hi ha d'anar preparat, tant si competeixes com si hi vas a caminar.»

**ENTREVISTA.** **Nària Picas** acaba de proclamar-se subcampiona d'Europa del Skyrunning Champs, una marató Ultra que es fa sobre una distància de 80 quilòmetres als Dolomites italians. Independentista de cor i fets, és l'actual campiona del món de duatló d'alta muntanya, campiona del món de marató d'alta muntanya, campiona del món d'ultra trail i medalla d'Or a l'Sky Bike 2012 de bicicleta de muntanya, i també a la Combinada dels Sky Games de la Ribagorça.

L'any passat va ser, segurament, l'atleta femenina més completa del món. Exmossa d'esquadra i bombera de la Generalitat de Catalunya.

### **Com a corredora et dones a conèixer el 2010?**

Sí. Quan em fitxa la Selecció Catalana i em porta a participar en dues proves de la Copa del Món. La marató de Climbathon, on faig el quart lloc, i plata al Sentiero delle Grigne, que és una marató d'alta muntanya. A partir d'aquí em porten a competir a Malàisia el mes d'octubre, on obtinc el meu primer or en una marató d'alta muntanya, concretament al Mount Kinabalu.

### **En què consisteix el Woman Internacional Adventure Race, WIAR, 2010?**

És un raid femení per parelles. Es tracta d'una prova esportiva que abraça diferents modalitats esportives, com ara la cursa a peu, la bicicleta de muntanya, la canoa... Es va seguint un recorregut i es va canviant de disciplina fins arribar a la meta. Es basa molt en l'orientació. Ara ja no es disputa, però se n'havien fet set edicions. La vaig guanyar el 2007, el 2008 i en la darrera edició del 2010.

### **Tècnicament, a què ens referim quan parlem d'un duatló d'alta muntanya?**

És la fusió de dues disciplines esportives: la mountain bike i el córrer per muntanya. Es tracta de córrer i fer bicicleta per l'alta muntanya. És una activitat molt senzilla: se surt normalment d'un poble amb una cota baixa. S'agafa la bicicleta per aproximar-se a la muntanya i després l'aparquem per tal de fer el cim corrent. Es baixa el cim i amb la bicicleta es torna al poble. Les duatlons també es coneixen internacionalment amb el nom d'Sky Bike.

### **La marató continua essent la distància de 42 quilòmetres?**

Sí. Fins ara sempre s'havia practicat sobre l'asfalt, però més recentment s'ha adaptat també a les curses de muntanya. Ultramaratons o ultratrails són termes similars que assenyalen curses amb distàncies superiors als 50 quilòmetres. Cavalls del Vent en té 85 i el meu pròxim objectiu, que és donar la volta al massís del Montblanc, en té 166. Abans, però, el 27 d'abril faré la ultratrail de Barcelona, de 114 quilòmetres.

### **Com és que al 2011 no vas competir?**

Tenia unes expectatives esportives molt altes, però em va passar una circumstància clau en la meua vida: van néixer els dos fills que tenim conjuntament amb la meua parella, que és una noia, i que els va tenir biològicament: l'Arç i el Roc. Se'm va girar una feinada tremenda i durant uns mesos no podia dormir a les nits. Reprend l'activitat esportiva l'1 d'octubre del 2011 amb la meua primera participació a la Cavall dels Vents, amb la voluntat només d'acabar la cursa que, per sorpresa, acabo guanyant. A partir d'aquest moment reneixo en el camp de la competició. Feia un sol de nassos i no va tenir res a veure amb la de l'any passat, que va acabar en drama.

2012

### **El 2012 et proclames campiona mundial de maratons de muntanya. Com funciona aquesta competició?**

La competició va començar a La Palma amb la ultramarató Transvulcània, on vaig obtenir la plata: Se surt d'una cota 0 fins als 2000 metres tot rodejant la Caldera Taburiente. Després d'una prova als Estats Units va venir el Trofeo Kima a Itàlia, on vaig obtenir l'or, la Cavalls del Vent i la darrera cursa d'aquesta Copa del Món es va disputar l'octubre passat a Millau, al sud de França. És la cursa dels Templers, una ultratrail de 71 quilòmetres, que en guanyar-la em va servir per proclamar-me campiona mundial. Estava empatada a punts amb la neozelandesa Anna Frost, amb qui ens vam jugar el títol en aquesta darrera cursa. També vaig fer plata en una sisena prova, que és la Zegama Aizkorri, la marató d'alta muntanya del País Basc.

### **Quina va ser la teva participació als Sky games de la Ribagorça?**

Són com una mena de jocs olímpics de muntanya, que es van disputar el juliol de l'any passat. Va ser un esdeveniment de dos caps de setmana. Consten de quatre proves: la marató, l'sky bike, l'sky speeke (prova ultraràpida de dos minuts) i el quilòmetre vertical. De les quatre proves s'havia de participar en tres. Recordo que vaig guanyar la marató i l'sky bike i vaig quedar cinquena en l'sky speeke, així que vaig guanyar la combinada, per la millor classificació general.

### **Berga**

#### **Per què tries Berga com a lloc d'entrenament?**

Perquè tinc molt a la vora les muntanyes i estic en contacte permanent amb la natura. A més estic molt bé al parc de bombers de Berga.

#### **Què signifiquen els cingles de Malanyeu per al teu entrenament?**

Hi escalo molt sovint. És un lloc idíl·lic que en el meu cas és sinònim d'escalada.

#### **Què representa Quico Soler en el món de l'escalada?**

Doncs, una mica el que actualment és en Kilian Jornet. Quico Soler és un dels pioners i dels referents de les curses de muntanya del nostre país i actualment és un dels tècnics de la Selecció Catalana. Fins ara hi ha hagut tres generacions importants encapçalades per Quico Soler, que va triomfar als anys 90, Agustí Roc, cap al 2000, i actualment destaca sobretot Kilian Jornet.

#### **Entrenes conjuntament amb en Quico Soler?**

Depèn. Si puc entreno en companyia, però moltes vegades bona part de l'entrenament el faig en solitari. Em costa poder quedar amb els companys per entrenar conjuntament. Reconec que és un perill sortir a entrenar en solitari. Fa ben pocs dies vaig sortir a entrenar amb la bicicleta de muntanya, em vaig donar un fort cop a la cara i vaig estar durant una bona estona bastant estabornida. Sort que duia el mòbil i vaig poder avisar. A Montserrat també m'he trobat sovint amb porcs senglars, però s'espanten més ells que no pas nosaltres.

#### **El Pedraforca és un altre dels teus llocs preferits?**

És la meva segona muntanya màgica després de Montserrat. Molts cops hi vaig i el pujo dues vegades. M'ho passo molt bé, ja que és un entrenament excel·lent. Hi puc córrer, grimpar, tinc una tartera per deixar-me anar a la baixada amb una mica de compromís. M'encanta.

#### **Però també és perillós per a la gent del carrer, oi?**

Cal tenir una tècnica, però també és veritat que aquesta s'adquireix, moltes vegades, a base de patacades. Com que tinc la sort de provenir de l'escalada, domino una mica el món de la pedra, però també se n'aprèn bastant a còpia d'anar-hi. Cal estar a la muntanya. Això no s'ensenya a cap

escola, més aviat és la vida.

### **Com va anar l'aventura d'escalar la via Prima amb Ricki Balaguer?**

Es tracta d'un bon company de feina, ja que també és bomber i alhora d'un bon escalador. La via Prima és al Roget del Pedraforca, una via excel·lent d'escalada. Es tracta d'una franja rocosa que hi ha just per sota de la cara sud del Pollegó inferior del Pedraforca. La Prima és una de les anomenades cinc estrelles que ens va fer esbufegar de valent. De tant en tant va bé passar una mica de por i que la roca et posi al seu lloc, sobretot cap al final en què la grimpada presenta una fisura atlètica completament desequipada.

### **Quina importància dónes a Zhou i en general a la medicina tradicional xinesa en la teva preparació atlètica?**

(Riu molt). Abans de córrer Cavalls del Vent tenia una inflamació que no em marxava i em van recomanar que anés amb un xinès de Gironella. Hi vaig anar. Recordo que era un dimecres i la cursa era el dissabte. Li vaig dir: ?Fes-m'ho bé que he de córrer d'aquí a tres dies?. Ell em va fer acupuntura i em va dir que era impossible que pogués córrer 85 quilòmetres. Sóc com sóc i aquesta resposta encara em va esperonar més a participar en la cursa. No sols hi vaig participar sinó que la vaig acabar guanyant. No practico la medicina tradicional xinesa. Va ser un fet puntual. Tant els meus fills com jo som catalans i habitualment menjo la dieta mediterrània.

## **Cavalls del Vent**

### **Així doncs, com valores la teves dues experiències en la mítica Cavalls del Vent?**

Personalment bé, ja que el primer any la vaig fer amb 11 hores i 37 minuts i el segon amb 10 hores i 34. Cavalls del Vent és la cursa que em va fer renéixer, que em fa plorar i sobretot és la cursa de casa: en podria escriure un llibre. És la que m'ha donat més popularitat i la cursa que em va fer guanyar el Campionat del Món. Per a mi, ho és pràcticament tot.

### **Beure i menjar s'ha de fer d'una manera constant en les curses d'alta muntanya?**

Sí. No només és important la preparació física sinó que hi ha una preparació mental que és bàsica per aguantar tantes hores. A banda d'això, hem de pensar que nosaltres som com un cotxe que necessita el dipòsit sempre ple i no podem deixar mai que es buidi. Hem de beure i menjar pràcticament cada hora, encara que no tinguem set ni hi hagi gana. Cal estar molt atent i hidratar-se sovint. Hi ha punts d'avituallament a les diverses curses d'acord a les previsions de l'organització, sempre hi ha preparades unes taules amb tot tipus de beguda. És cert que també va bé portar alguna cosa a sobre, per si de cas. És a dir mig litre d'aigua o d'alguna beguda energètica. A la muntanya s'hi ha d'anar preparat i aquesta màxima serveix també per aquells que hi van a fer llargues caminades. Sempre és aconsellable portar una petita motxilla, on hi hagi roba d'abric, una cantimplora amb aigua, menjar, una manta tèrmica i el telèfon mòbil. En un moment determinat ens poden servir de gran ajuda.

### **Què va passar amb la Cavalls del Vent de l'octubre passat?**

Dels mil participants inscrits la van abandonar 700 corredors pel canvi de temps i les condicions meteorològiques, amb molt de fred. Va ser una cursa molt èpica i és un d'aquells exemples en què la muntanya s'enfada amb nosaltres. El més lamentable és que una persona no va poder tornar a casa. No tot són flors i violes i sempre en qualsevol activitat cal tenir els sentits oberts al cent per cent i respectar molt la muntanya que si es va enfadar és perquè la vam desafiar sabent que hi havia inestabilitat.

### **En plena temporada, quina és la teva vida normal i d'entrenaments?**

Normalment, em llevo, esmorzo, porto els nens a l'escola i entreno dues hores i mitja o tres com a màxim. Dino i a la tarda si no tinc guàrdia a la feina estic amb la canalla i els caps de setmana miro de trobar alguna competició, per anar a córrer, preferentment el diumenge. Com a bombera,

ara tinc reducció de jornada, cosa que em permet poder-me dedicar més a les curses de muntanya i tenir cura dels nens. Intento compaginar les tres coses més importants de la meua vida: família, feina i curses de muntanya.

#### **T'agrada entrenar en solitari, però el mòbil és imprescindible?**

Sí. De vegades és veritat que estem una mica deseparats, però també és cert que ens agrada fugir de la vida quotidiana i que no ens trobi ningú. Tot i així, el mòbil és insubstituïble i més avui dia que porten GPS, que és molt interessant de cara a la localització d'una persona que s'hagi perdut o estigui en dificultats.

#### **Una de les teves darreres curses ha estat la Montserrat Skyrace, disputada el passat dia 7 d'abril, en què vas guanyar en categoria femenina. Quin record en tens?**

És la cursa que abans s'anomenava Montserrat Nord. Se surt de Monistrol de Montserrat i per la canal de l'Aeri s'arriba fins al punt més alt de Sant Jeroni per retornar al punt de sortida. Es baixa pel pla de la Trinitat fins a Santa Cecília i Monistrol. En total, és una cursa de 22 quilòmetres, molt bonica, a la qual vaig anar per sorpresa, ja que el dia abans encara no sabia si hi aniria. Uns amics em van regalar el dorsal i finalment hi vaig poder anar i vaig guanyar, amb un temps de dues hores, vuit minuts i tretze segons. En categoria masculina va guanyar el terrassenc Just Sociats, que corre pel Club Atlètic Manresa.

#### **Com van anar els actes d'homenatge a la Portals del cap de setmana del 13 i 14 d'abril?**

Molt bé. El dissabte es va celebrar un ultraraid de 70 quilòmetres que no vaig córrer per consell del meu entrenador, però sí que conjuntament amb uns 450 inscrits vam participar en una caminada popular de 50 quilòmetres al voltant de Montserrat amb motiu d'un acte d'homenatge arran de ser campiona del món. Diumenge unes 1.500 persones vam prendre part en la pedalada popular de diumenge, en homenatge al ciclista Pepe Recio. Em va tocar tallar la cinta i també vaig participar en una taula rodona sobre els límits a l'esport que es va desenvolupar a Collbató.

#### **Independentista**

##### **Sempre has tingut molt clara la teua nacionalitat, oi?**

I tant. Sóc catalana, encara que desgraciadament el nostre DNI posi que som espanyols. El meu sentiment és plenament catalanista i el que m'agradaria és que d'aquí un quant temps poguéssim dir que som catalans de ple dret.

*«Cal sortir al carrer per expressar el nostre desig d'independència i que se'ns reconegui universalment.»*

##### **Però acceptes córrer amb la selecció espanyola.**

Sí. Va ser una decisió molt difícil que em va fer rumiar molt. Sempre he dit que per damunt de tot sóc esportista, sé molt bé el que sento; és a dir, que tinc molt clar que sóc catalana, però l'única oportunitat de córrer els Skygames era defensant els colors de la selecció espanyola. Així ho vaig fer i em vaig haver de posar la samarreta de la Roja, però vaig entrar a la línia d'arribada amb l'estelada. Hi va haver una mica de polèmica, perquè vaig tenir la sort que un fotògraf captés la instantània i aquella imatge va donar la volta al món. La qüestió és que com que no ens reconeixen com un país de ple dret, no hi ha altra solució per córrer un mundial o els jocs olímpics que fer-ho amb un país reconegut oficialment. Per tant, si la selecció sueca o la italiana m'haguessin demanat per córrer també hauria dit que sí. Ara no me'n peneixo gens ni mica, ja que vaig gaudir molt perquè fou una cursa molt alpina i de les que m'agraden. Em va servir per proclamar-me campiona del món.

##### **Com values la teua participació en la Marxa de Torxes de Manresa de l'any passat?**

És un esdeveniment important pel bé del nostre país i hi vaig participar amb moltes ganes. Em van fer llegir el manifest davant de moltes persones que omplien la plaça Major i va ser un èxit. Diversos ajuntaments catalans van llegir el mateix manifest per la diada de l'11 de setembre. Del

manifest remarcaria l'afirmació del poeta valencià Vicent Andrés Estellés: ?No et limites a contemplar les hores que ara passen, surt al carrer i participa. Res no podran contra un poble unit, alegre i combatiu?. Em va quedar aquesta frase. Crec que cal sortir al carrer per expressar ben clarament el nostre desig d'independència i que sens reconegui universalment. A Berga, pràcticament tots els balcons estan plens d'estelades. No hem de tenir por d'expressar els nostres sentiments i com més moguda hi hagi més força fem.

### **Independentista d'esquerres?**

I tant. Però no milito ni em vull casar amb cap partit d'esquerres. Els polítics m'estan decebent molt i cada vegada més, però el meu ideal és clar: Independència per Catalunya, ja que som molt diferents dels espanyols, per la forma de ser, la història, la cultura... Això no vol pas dir que no tingui amics espanyols, però és que amb la independència els continuaré tenint. Una cosa no té res a veure amb l'altra.

### **Patrocinadors**

#### **Professionalment, quins suports tens?**

L'any passat no tenia cap espònsor i enguany me'n surten força. Estic una mica desubicada. Buff, que és una empresa d'Igualada, és la principal marca que em patrocina en les curses que faig de la Copa del Món, a nivell de clubs. Després tinc altres col·laboradors, en aquest sentit vull remarcar l'empresa Tal com Pinta, de Sant Fruitós de Bages, que quan hi ha hagut gent que em va tancar les portes per mostrar el meu catalanisme m'han ajudat moltíssim i se senten orgullosos que lluís l'estelada arreu del món. També m'ajuda Berga Resort, el gimnàs càmping de Berga, i entre els col·laboradors generals Salomon, les ulleres Adidas, la marca de nutrició francesa Overstin-s i pel que fa als mitjans la suïssa Compressport.

### **Mossa d'esquadra**

#### **Què remarcaries de la teva etapa com a Mossa d'Esquadra?**

Era molt jove i vaig triar aquesta feina bàsicament perquè em permetia tenir temps lliure per dedicar-me a la muntanya i era una assegurança de vida. Va ser una etapa molt bonica perquè vaig estar destinada al grup de muntanya i em va permetre aprendre moltes coses. Tot i així he de dir que mai no he tingut la vocació de ser policia, sinó que volia ser bombera, però aleshores era molt difícil entrar-hi. De tota manera en guardo un bon record i tinc encara molt bons companys sobretot del grup de muntanya. El vaig deixar quan es va obrir la comissaria de Manresa, aleshores em vaig adonar que aquella no era la meva feina: primer vaig estar en un grup de medi ambient d'àmbit rural i després em vaig quedar dins la sala davant l'ordinador i gestionant les patrulles que surten al carrer. Me'n vaig cansar i ben aviat, em vaig dedicar a consciència a preparar les oposicions de bomber.

#### **Tens alguna anècdota remarcable del teu pas pels Mossos d'Esquadra?**

El que més em va impactar va ser quan l'1 de gener de l'any 2000 van morir onze excursionistes al Balandrau, en venir el torb, que és un canvi de temps inesperat molt habitual al Ripollès. Des d'aleshores sempre he tingut clar que la muntanya és molt més forta que nosaltres i l'hem de respectar. Hi va haver una gran moguda per poder trobar els cadàvers, ja que la majoria van quedar enterrats sota la neu. En les tasques de rescat hi van participar bombers francesos, a més dels catalans, mossos d'esquadra, membres de la Guàrdia Civil, etc. La darrera víctima mortal no la vam trobar fins al mes de març. Tan sols es va poder rescatar un excursionista amb vida. Va tenir un gran ressò en els mitjans de comunicació, com per exemple TVE, que hi va dedicar un programa especial d'Informe semanal.

#### **Des de quan formes part del cos de Bombers?**

Des del 2005. El primer any que em vaig presentar a les oposicions em va faltar puntuació per ocupar una de les 137 places que hi havia, però a l'any següent vaig quedar tercera de la meva promoció. Vaig fer les pràctiques a Manresa, sota la direcció de Josep Arola. M'hi vaig estar sis mesos fins que em van destinar a Torroella de Montgrí, a l'Empordà.

*Fotografies de Francesc Rubí*

## **El Perfil**

Núria Picas Albets neix a Manresa el 2 de novembre de 1976. De pares manresans. Gabriel fou un extreballador de la Lemmerz que amb un altre soci va muntar un petit taller de lampisteria, on va morir. La seva mare, Montserrat, ara jubilada, va fer de conserge a l'institut Lluís de Peguera. Té un germà, Jordi, que és el director dels Transports Metropolitans de Barcelona (TMB). Comença a estudiar a la Badia Solé del carrer Campanes, d'on passarà al col·legi Sant Ignasi. Després va anar a l'institut Lluís de Peguera i a La Salle, on va acabar el BUP. A l'Acadèmia Rial completa la formació professional (FP). Per oposicions passa a ser funcionària en ingressar al cos dels Mossos d'Esquadra on pertany al grup de rescat de muntanya amb destinació a la Seu d'Urgell. Al cap de cinc anys decideix tornar a fer oposicions, ara de bomber, que és el que realment li agrada. Així el 2005 entra al cos de Bombers i fa pràctiques a Manresa fins que obté la plaça a Torroella de Montgrí on s'estarà tres anys. Actualment forma part de la plantilla del parc de Berga, on resideix actualment. Tota la vida ha fet esport. Des de ben petita, el seu pare la portava a fer escalada a Montserrat, on va aprendre a estimar la natura. També havia fet un curset i format part del grup d'Espeleologia del Centre Excursionista de la Comarca del Bages, entitat de la qual va ser sòcia des del seu naixement i amb la qual encara se sent vinculada emocionalment. Ara ja no en forma part perquè viu a Berga amb la seva parella, amb qui cuida dels seus dos fills Arç i Roc. També havia participat en algunes duatlons com la del Puigmal, però des d'un punt de vista professional és atleta des del 2010, en què comença a competir en les curses de muntanya, duatlons i bicicleta de muntanya de la mà del seu entrenador personal, Pau Bartoló, d'Avià, que li fa descobrir aquest nou món. Participa i guanya diverses curses com ara al Pedraforca, Collbató o la cursa de muntanya de Berga, fet que fa que els representants de la selecció catalana es fixin en ella per participar a la cursa de Chaberton entre Itàlia i França, on obté la quarta posició, i al Sentiero delle Grigne, on fa plata. La fitxen per tal de participar ja al 2010 en la Copa del Món a Malàisia on, com a integrant de la Selecció Catalana, obté la seva primera copa mundial.

Arran de ser campiona del món en diverses modalitats, el 2012 ha participat en xerrades, conferències, debats i promocions com la del nou carnet del Campus universitari de Manresa, amb una conferència sobre la seva vida i els seus darrers mesos a l'elit esportiva, que titula: Núria Picas i una vida, que l'atleta manresana va fer a l'Ateneu Les Bases, on explica els seus secrets mitjançant la projecció d'una sèrie de fotografies sobre l'any 2012 que la van catapultar a l'elit amb el campionat del món de curses de muntanya.