

«A les curses, és important estar preparat mentalment i saber gestionar els mals moments»

ENTREVISTA. **Marta Comas Viladrich** és farmacèutica de la farmàcia Riu, llicenciada per la Universitat de Barcelona el 2010. Ha fet un postgrau ortopèdic i un altre relacionat amb l'esport. El seu principal hobby és córrer.

El 2014 participa en la Ultra Trail del Mont Blanc, on queda en la novena posició general femenina i l'Anbaso (Circuit de Curses de Muntanya de la Catalunya Central), on és campiona absoluta en categoria femenina. Aquest 2015 ha estat primera general femenina en la Marató de la Vall de Lord i segona general femenina en l'ultra dels Bastions.

Quan comença el teu interès per l'esport?

-Als 14 anys, quan surto a córrer amb un company. Recordo que anàvem de casa al parc de l'Agulla. Poc després, tots els dilluns al matí, la professora d'educació física del Pius, que es diu Conxita, ens feia anar de l'institut al parc de l'Agulla, on havíem de completar una volta al circuit. La majoria hi arribàvem bufant, però ella ens deia: a la vostra edat no sou capaços de córrer 10 minuts seguits? El cas és que tenia raó i personalment li estic molt agraïda.

El 2013 ets sisena general femenina a la Costa Brava Xtrem Running, de 135 quilòmetres en tres etapes. Com es desenvolupen?

-Per a mi va ser un repte personal, en un moment en què vaig decidir tornar a córrer, amb la mentalitat de passar-m'ho bé. Recordo que dormíem cada dia a Tossa de Mar. La primera cursa sortia de Blanes i arribava a Tossa per la vora del mar i pel camí de ronda fins a completar 25 quilòmetres. La segona tenia lloc als voltants de Roses i la tercera passava per Llançà, Cadaqués i Portbou, amb uns paisatges extraordinaris. El fet és que vaig poder acabar la cursa. Vaig acabar molt cansada, que és el problema de les curses per etapes.

Núria-Queralt

Quan fas la travessa Núria-Queralt, de 92 quilòmetres, en què penses?

-Al llarg de 17 hores de cursa hi ha temps per tot. Penso amb moltes coses, sobretot quan vaig sola. Penso en les persones que més estimo, com ara els meus pares, la meva germana, l'avi que es va morir o el meu company. També em qüestiono: qui em mana estar aquí? Penso en el moment en què faig el vermut amb els amics o quan anem a la platja. També penso que tota pujada tard o d'hora s'acaba i tinc clar que el meu proper objectiu no és mai la meta d'arribada sinó el temps que em queda per al proper control. He de confessar que en aquesta cursa vaig plorar una mica enmig d'una fageda perquè estava sola i tenia un mal d'estómac que em va fer patir molt. Gairebé vaig estar setze hores sola. Després em vaig anar recuperant, em vaig trobar millor i vaig poder continuar endavant. Això sí, vaig arribar demacrada i em marejava. Dues setmanes després encara tenia ganes de plorar i reconec que vaig tenir una baixada molt forta. No és que tingués mal humor o estigués estressada, però em sentia buida. Tot se'm feia una muntanya. En l'aspecte positiu, cal dir que les vistes per on transcorre la cursa són molt guapes, amb uns colls espectaculars i llocs molt bonics. Com més la fas més en gaudeixes! Val molt la pena, sens dubte. En la meva segona participació vaig quedar tercera, darrera la Laia Díaz i la Judith Lamas, que s'hi dediquen professionalment i amb les quals no hi tinc res a fer perquè corren molt fort. El salt respecte a mi és considerable, ja que puguen tan fort com els nois.

Quina importància tenen els controls en curses de llarga distància?

- Els avituallaments dels punts d'aigua són molt necessaris. Personalment sempre porto una ampolla de litre i mig a sobre i l'omple fins a set vegades o més. Sobretot són importants els aliments sòlids, no gaire àcids, com ara meló, codony... El que va millor, tal i com fan al Mont Blanc, és un caldo calent, sovint imprescindible. Ara s'han posat de moda les barretes, però jo prefereixo coses que ja estic acostumada a menjar i sempre procuro portar menjar del meu. Fins i tot, crec que cal seure entre cinc i deu minuts per recuperar forces. Sempre cal tenir present que si l'estómac es tanca no es pot continuar.

Notes que estàs millorant?

-Sí i aleshores vaig decidir, en lloc de sortir només tres cops per setmana, fer-ho sis vegades, tant si feia calor com fred. Òbviament, la millora va ser immediata. Fins i tot em vaig animar a fer les rutes més conegudes, com ara Vilada, sola. Això sí, sempre amb el telèfon mòbil a sobre. També vaig conèixer noves contrades, com ara el Ripollès, que és espectacular. L'experiència em diu que si un es perd el més aconsellable és recular i desfer camí, si no, et pots embolicar molt. A tots ens ha passat alguna vegada!

Mont Blanc

El 2014 participes en la prestigiosa TDS del Mont Blanc, de 120 km. Es sa córrer tants quilòmetres seguits?

-La veritat és que no, però en el meu cas en faig ben poques, d'aquestes curses. És evident que poses el cos al límit i de vegades m'he ressentit de l'estómac. Penso que el més important, sobretot quan arriba el punt en què et sembla que ja no tibes, és estar preparat mentalment. L'experiència em demostra que és molt important aquest treball mental de gestionar bé els mals moments i fins i tot, em serveix per a la vida quotidiana.

Com en valores la teva participació?

-És espectacular vorejar el Mont Blanc en què una pujada pot durar quatre hores, però estava preparada. La TDS és la més alpina i la més guapa, tot i que té menys nom que la ultra de 168 quilòmetres. Tot plegat és molt emocionant, sobretot la sortida que té lloc el divendres. Els més ràpids tarden unes 24 hores a completar la cursa. El Mont Blanc és la joia de les ultres, als controls hi ha caldo calent i fins i tot, te. Quan donen els premis esperen que arribin els últims, a vegades amb més de 40 hores per fer-los un reconeixement. Un any vam anar a seguir la Núria Picas, amb els seus amics berguedans, com l'Arnau Julià, que l'any anterior havia guanyat la TDS; el Pau Bartoló, el savi d'Avià, que és el seu entrenador i molt bon esportista, però també molt discret, entre d'altres, com el David Prenyanosa. A les diferents curses del Mont Blanc hi van els millors de tot el món perquè té molt prestigi.

Fotos: Francesc Rubí

Com recordes la cursa de Menorca, en què quedes primera?

-La faig acompanyada del meu company Manel Soler el maig del 2014 i entenc que és una cursa poc tècnica, que em va molt bé perquè estic acostumada a entrenar-me els migdies amb calor i allà és clar que estàvem sota els efectes de la calor i amb molta humitat, de manera que calia hidratar-se fort. Vaig tardar 11 hores d'anar de Ciutadella a Maó passant per les costes de l'illa, pel camí que recorren els cavalls. És una cursa en què no s'ha de córrer fort sinó que s'ha de fer trotant amb un ritme constant, però suau, que és la manera com m'agrada fer-ho. Aquesta constància és la que m'agrada tenir a la vida.

Tècnicament, tens algunes preferències?

-M'agrada portar els dos pals, que sempre m'ajuden i mai no em destorben. Em serveixen per no carregar tant l'esquena ni les cames. Ara he après a dur-los i fer-los servir constantment perquè també aporten molta estabilitat.

Anbaso

Com són les proves de l'Anbaso per la Catalunya Central?

-Són curses explosives de 15 a 17 quilòmetres on cal donar-ho tot. La primera cursa ens la van fer de nit a Callús i la vaig guanyar amb patiment, ja que vaig treure el fetge per la boca. Sabia que era un patiment que com a màxim durava dues hores i em va motivar. La segona cursa, ja de dia, va ser a Sant Joan de Vilatorrada i vaig quedar segona. A la tercera, de Sant Vicenç de Castellet, vaig tornar a quedar primera. La quarta va ser la de Súria, que és la més radical, hi vaig quedar tercera, i en la cinquena, d'Aguilar de Segarra, vaig tornar a quedar primera.

Com són les curses de nit?

-Canvien molt de les de dia, però també és cert que t'hi acostumes ràpidament. Els ulls es van adaptant a poc a poc a la foscor i per això m'agrada apurar al màxim abans d'encendre el frontal fins que pràcticament ja no m'hi veig, Comporta anar més lent, però també és més relaxat, fins al punt que una vegada, a dalt a Ensija, quan era plena nit, em va semblar veure la resplendor d'un fanal i era una lluna supergrossa que tenia al darrere.

Quina valoració fas de la teva primera participació en una marató?

-No n'havia fet mai i em va anar bé. Em va permetre córrer una mica més de pressa en una etapa en què potser em sentia més competitiva. Tot i així, recordo que també vaig acabar baldada perquè el ritme és diferent i vas més ràpida. Amb una marató no et pots encantar gaire.

Als Bastions quedes segona. T'agraden cada vegada més les curses llargues, de resistència?

-Aquesta és una de les més espectaculars que he fet. Se surt de Ribes de Freser i pràcticament es fa tota l'olla de Núria, passant pel Puigmal. Concretament, de Ribes vas fins a Planoles i cap al santuari de Núria, el Puigmal, baixar i pujar el Balandrau, cap a Pardines, el Taga i retornar cap a Ribes. Són 90 quilòmetres molt potents que m'han permès conèixer una mica millor el Ripollès, que és guapíssim.

Córrer és ara una moda?

-Actualment sí, per desgràcia. Però, també espero que passi aviat. Recordo que amb 17 anys, quan anava al Collbaix o a les platges d'Altafulla, em miraven amb estranyesa. Corro perquè m'agrada i m'allibera. Des de fa tres anys, surto sense rellotge, perquè ja sé quan vaig més ràpida o més lenta i penso que anar darrere d'un cronòmetre és obsessionar-se per a res. També potser per això, cada vegada m'agrada més anar a curses menys conegudes. No és normal que cada setmana es faci una ultra o altra; penso que és un boom que amb el temps anirà de baixa. Ho trobo horrible. És gairebé un circ i no es tracta d'això.

Farmàcia

Per què tries la carrera de farmàcia?

-El meu pare ja tenia una farmàcia i sabia com treballava. La carrera no em desagradava i en tot cas sempre hauria treballat en la branca sanitària, ja fos en medicina o en dermatologia.

En què ha canviat substancialment la farmàcia d'ahir amb la d'avui?

-No tenen res a veure. A la carrera estudies fórmules farmacològiques, biologia, anatomia, però treballar en una farmàcia avui dia vol dir saber vendre i tenir nocions de màrqueting. És trist, però el més important d'una farmàcia d'avui és saber vendre els teus productes. Més que proporcionar salut, és més un supermercat que una altra cosa i em dol. Penso que en el nostre cas, a la farmàcia Riu, les quatre persones que hi treballem ?tres farmacèutics: Fidel, el meu pare Ricard i jo, i l'Isabel que és auxiliar? tenim uns valors i donem una atenció farmacèutica de qualitat. Sóc conscient que hem d'incrementar les vendes perquè hem de menjar, però també tinc molt clar que en el nostre cas som ètics i no ens agrada aclaparar ni ser agressius.

Competència

Teniu por de la competència dels supermercats?

-Sí, molta, perquè és molt bèstia i ens empenyen cada vegada més per vendre 'online'. La nostra filosofia és viure i que ens deixin viure, i nosaltres ja farem el que puguem.

La farmàcia perdura encara com a negoci familiar?

-En el nostre cas sí, ja que nosaltres ho anem mantenint i jo ja sóc la quarta generació. Però és clar que abans era molt generacional i ara cada vegada més es va perdent.

Abans només podien tenir farmàcies els rics. Avui també?

-També. Avui dia per poder obrir una farmàcia s'han de tenir molts diners i pràcticament és impossible. Tant per poder-la obrir de nou com mitjançant un traspàs cal una inversió inicial molt forta. De manera que cada vegada es fan més associacions on hi ha més d'un titular.

Aquests darrers anys, per què hi ha tants problemes a l'hora de cobrar de la Generalitat?

-Abans, quan tot anava bé, la gent abusava del sistema. La Seguretat Social ho pagava tot i entre tots ho pagàvem. Els pensionistes no pagaven absolutament res i el sistema a la llarga era inviable. Des de fa uns anys s'ha tancat l'aixeta i als pensionistes se'ls fa pagar un 10% i als treballadors actius un 50%. Un 80% de la medicació s'ha tret de la Seguretat Social i hi han deixat només el més imprescindible i el més barat. Amb el temps, tot el que han retirat de la Seguretat Social n'han pujat el preu i el que entra ho han abaixat. Malgrat aquestes restriccions, com que al llarg dels anys s'ha generat un gran deute en l'àmbit estatal, ara s'ha de racionalitzar encara més l'ús dels medicaments per no augmentar-lo. I els darrers de la llista a l'hora de cobrar són els farmacèutics. En el nostre cas, hem hagut de demanar un préstec a La Caixa, on hem de pagar els interessos del que se'ns deu, que actualment tornen a ser tres mesos. No podem reclamar enlloc. Per altra banda, també és veritat que som un col·lectiu sense gaire unió. No es parla gens del tema, perquè no en sabem fer més ressò.

Preus

Els preus farmacèutics són justos?

-Són incoherents. Hi ha medicaments, com ara els inhaladors, que s'han abaixat uns 30 euros, i en canvi, d'altres per combatre el colesterol que no arriben a 1,30. Per altra banda, alguns dels medicaments que no entren per la Seguretat Social s'apugen de preu. Cada mes, l'estat ens canvia els preus en funció de les seves negociacions amb els laboratoris, que a vegades els accepten i a vegades no. Si no es posen d'acord, alguns medicaments no es venen perquè decideixen retirar-los o fins i tot tancar el laboratori. És un desgavell molt gran.

Han de ser lliures o concertats?

-Hi ha els productes del 4% que decideix l'estat, després el 10% en els productes naturals, on els preus no són fixats i es pot treballar amb els marges que vulguis. Personalment, preferiria que els preus fossin fixats per evitar tanta competència deslleial com hi ha ara. Com més uniforme estigui tot, millor i més just.

Abans, alguns farmacèutics elaboraven els seus productes. Avui fan més de botiguers?

-Si no disposem d'uns laboratoris farmacèutics en condicions legals, no surt gens a compte preparar les fórmules i surt molt millor enviar-les a fer. Hi ha massa impediments per poder tirar endavant i caldria reestructurar-ho pràcticament tot. Encara que a alguns no els agradi sentir-ho, és una evidència que avui els farmacèutics fem més de botiguers que no pas d'apotecaris. Abans era una altra història.

L'aspecte d'aconsellar al pacient a l'hora de prendre medicaments es fa cada vegada més necessari?

-En uns moments en què la sanitat pública està perdent molt per saturació, desorganització i un gran desgavell, entenc perfectament que alguns clients vinguin a les farmàcies per intentar resoldre els seus problemes. I, si els podem ajudar, millor. Tenim l'experiència si van a urgències

del que els prescriuran i els donaran. A vegades, la grata sorpresa és que li ha tocat un bon metge, però malauradament és l'excepció.

Quins són els principals problemes de les farmàcies d'avui?

-Penso que el tema legal i de gestió dels tràmits burocràtics i de receptes és molt costós.

Guàrdies

Encara feu guàrdies, els farmacèutics?

-Ara un cop al mes, des que es va demostrar que a la farmàcia Buxó no li sortia a compte fer realment les 24 hores de servei. Ara fa tretze hores i prou. Manresa té una farmàcia de guàrdia cada dia des de les 10 de la nit fins a les 9 del matí de l'endemà.

Sou un servei públic o més aviat un negoci?

-Aquesta és una pregunta difícil perquè oferir serveis és delicat i controvertit. Per exemple, entenc que no és just que no cobrem per prendre la pressió i en canvi el metge cobri per una simple visita. Es tracta del meu temps i s'hauria de respectar. Des del meu punt de vista penso que tots els serveis farmacèutics s'han de cobrar i ens hauríem de fer valer.

Manresa té les farmàcies que li corresponen i estan ben distribuïdes?

-No, gens. El que passa al centre històric és una bestiesa. Entenc que la situació ja ve d'abans de l'aprovació de la llei més recent sobre la qüestió, ja que no les haurien deixat obrir, però és clar que l'actual situació no és ni lògica ni raonable.

El perfil

Marta Comas Viladrich neix a la Clínica Sant Josep el 23 d'octubre de 1986. De pares manresans: Ricard, farmacèutic, i Carme, infermera. Té una germana, la Núria, que és aviadora. Des dels 3 anys i fins a sisè d'EGB va a l'escola L'Espill i després fa el batxillerat a l'institut Pius Font i Quer. Estudia Farmàcia a la Universitat de Barcelona i es llicencia el 2010. Fa dos postgraus: un relacionat amb l'esport i l'altre sobre tècniques ortopèdiques. Participa en diversos cursos independents i molt didàctics sobre patologies molt habituals, que organitza el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona (COFB), alguns dels quals són virtuals. Comença a córrer des del 14 anys com a hobby per alliberar tensions, de casa fins al parc de l'Agulla i els estius per la platja de Tamarit. Perseverant i constant, s'entrena cada dia, particularment al mític Collbaix, amb amigues com Mónica Larrégula, que li va ensenyar la muntanya, especialment el Pedraforca. Participa en diverses curses populars del Bages, com ara a Artés, Navarclés i Sallent, i fa sortides esporàdiques a la muntanya del Berguedà, especialment al Pedraforca, "cada vegada més perillosa i on al final cal grimpar una mica". El 2006 participa en la primera cursa de muntanya de Manresa, Memorial Jaume Olivé, de 19 quilòmetres. El 2010, amb la seva companya Mónica Larrégula, fan en dos dies la mítica Cavalls del Vent, utilitzant el refugi Lluís Estasen. Al Gimbe coneix la Núria Picas i també per aquella època fa amistat amb David Prenyanosa. Des del 2010 fins a mitjan de 2012 treballa a la farmàcia Valls de Barcelona. A mitjan 2012 en una excursió organitzada pel Cube, una ascensió al Niu de l'Àliga, coneix la seva actual parella, Manel Soler, amb qui participa en algunes ascensions de muntanya, com per exemple, la Pica d'Estats, i també en algunes curses. En una d'aquestes es luxa un colze i està dos mesos en recuperació. Amb el Manel decideixen retornar a Manresa.

Treballa amb el seu pare a la farmàcia Riu i des del febrer del 2013 torna a córrer, ja que l'enganxen especialment les curses de muntanya com a reptes personals, amb la voluntat de gaudir-ne. Participa en la cinquena edició de la Costa Brava Xtrem Running, de 135 quilòmetres en tres etapes, i acaba sisena general femenina. Aquest mateix any fa la travessa Núria-Queralt, de 92 quilòmetres, amb el seu company Manuel Soler. El 2014 participa en el III Compressport Trail Menorca Costa Nord, de 100 quilòmetres, i queda primera de la general femenina. També és

novena general femenina en la ultra trail Mont Blanc en la seva modalitat TDS ('Sur les Traces des Ducs de Savoie'), de 120 quilòmetres, que un any guanya el seu amic Arnau Julià. Torna a participar en la travessa Núria-Queralt i es proclama campiona absoluta en categoria femenina de l'Anbaso (ARCS), circuit de curses al Bages: Callús, Sant Joan de Vilatorrada, Sant Vicenç de Castellet, Súria i Aguilar de Segarra. El 2015 ha estat primera en la general femenina de la Marató de la Vall de Lord i segona en la ultra dels Bastions, de 90 quilòmetres. El seu proper objectiu és anar a l'Aneto amb el seu company Manel.