

ENGANXA'T AL RUNNING

CONSELLS, MOTIVACIÓ
I ALIMENTACIÓ PER A DONES
QUE CORREN (O VOLEN
COMENÇAR A FER-HO)

**Sílvia
Tremoleda**



ENGANXA'T AL RUNNING

CONSELLS, MOTIVACIÓ
I ALIMENTACIÓ PER A DONES
QUE CORREN (O VOLEN
COMENÇAR A FER-HO)

**Sílvia
Tremoleda**



Columna

© Sílvia Tremoleda, 2014

© de les il·lustracions: Antoni Galmés, 2014

© del pròleg: Xavier Sala-i-Martin, 2014

Disseny de l'interior: dandèlia

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Carrer Pedro i Pons, 9-11, 11a planta - 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-1866-9

Dipòsit legal: B. 9.006-2014

Fotocomposició: Víctor Igual, S.L.

Imprès a: Liberdúplex

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.



ÍNDEX

Pròleg de Xavier Sala-i-Martín	11
Introducció	21
Quatre gambades per la meva vida	23
Què ens aporta l'activitat física?	30
Tothom pot córrer?	34
Quin abast té el canvi d'hàbits?	40
Fer esport «enganxa» realment o és una manera de parlar?	47

La mandra i els nous reptes.	50
Les diferents motivacions inicials.	53
Els amics que corren	56
Per on començo?	61
M'aniria bé posar-me en mans d'un entrenador?	65
Començar a córrer	70
Córrer en escenaris diferents	113
Quina lesió més inoportuna!	126
Com començo a fer una dieta	144
Els 10 errors més freqüents des del punt de vista nutricional	157
Menjar bé és fàcil	165
Tinc poc temps per dinar	178
Menjar per aprimar-se	184
Es pot ser atleta i vegetarià?.	192
L'alimentació els dies abans i durant una cursa	198
L'aigua i el contingut de l'aigua	203
Els aliments esportius energètics	216
10 consells dietètics per millorar el rendiment .	226
Entrenar-se sense afeblir les defenses	233
Trastorn intestinal del corredor	241
El calci, l'exercici i la salut dels ossos. . . .	245
El ferro i la dona que corre	253
Les vitamines	260
Què ens diuen les etiquetes dels aliments . .	268
Conclusió	273



QUATRE GAMBADES PER LA MEVA VIDA

No discuteixo gairebé mai. Em sembla una pèrdua de temps discutir amb segons qui, per exemple amb algú que intenta convence'm que córrer és una droga, o que córrer molt no és bo perquè crea addicció. Quan això passa desconnecto i, si cal, li dono la raó per no haver d'escoltar arguments inconsistents amb els quals, naturalment, no estic d'acord. Les drogues aporten sensacions agradables als sentits durant un temps limitat i curt, però tothom sap que a la llarga fan mal. Córrer no només et fa sentir bé mentre dura l'activitat, sinó també un cop has acabat, i, a més, gràcies a un entrenament ben fet el teu cos i el teu cap arriben a ser més eficients.

Faig esport perquè m'agrada i, precisament perquè m'agrada, faig tot el possible per entrenar-me amb regularitat! M'he fixat que les persones que em qüestionen els beneficis de fer esport en realitat no pretenen res més que justificar el seu sedentarisme. Per això he volgut fer aquest llibre, per explicar per què córrer és bo per a tothom, per parlar de com cadascú ha de plantejar-se unes expectatives raonables que pugui acomplir i l'ajudin a ser feliç, i per mirar d'aclarir els dubtes més freqüents que solen tenir les dones que volen iniciar-se en aquest esport que enganxa tant.

L'activitat física és intrínseca al fet d'estar vius. Els animals, quan són cadells, es persegueixen, salten, proven qui és més fort i aprenen fins on arriba cadascú. Després mengen i s'adormen, fins que un es desperta i busca l'altre amb ganes de jugar... i tornem-hi! Els nens fan més o menys el mateix que els cadells, segons el temperament i també l'educació que reben.

Sempre he sentit el moviment dins meu. Vaig ser una nena d'aquelles que els mestres, pares i adults en general classificaven unànimement dins del grup dels «mogudets». Tothom és com és, i jo sóc així. Els meus germans eren més calcats, potser més reflexius, i quan era el moment d'estar a casa i jugar sense empipar els grans, ells s'entretenien tranquil·lament amb les joguines. Jo no. Però mai no he tingut la sensació que això fos dolent o causés perjudicis als altres. Bé, amb la perspectiva del temps, entenc que quan em llevava molt aviat un dia de festa i despertava tothom dient que volia anar a jugar a pilota a la platja o sortir a passejar quan els carrers encara estaven buits, la família em maleís els ossos!

A l'escola, les classes que més m'agradaven eren l'educació física i la «classe de pati». M'encantava jugar a futbol. Era de les bones perquè, quan els meus germans i jo érem petits, el pare ens duia al camp i jo m'hi fixava molt. I córrer, simplement córrer, m'encantava, en part perquè hi tinc relativa facilitat i quan la major part de nens esbufegaven a mi encara em quedava corda. I una altra raó de pes en favor que m'agradés tant córrer era el plaer que sent una nena posant tots els nens de la classe al seu lloc. Per què negar-ho.

Per mi, córrer ha estat sempre una activitat rendible. Als estius, anava corrent des de casa meva fins on vivien els meus cosins, a dos o tres quilòmetres —res de l'altre món—, per arribar-hi la primera i poder agafar posicions. Quan anava a l'escola, si se m'escapava l'autobús no m'esperava que vingués el següent perquè no em feia res córrer unes quantes parades. De fet, tampoc no m'atreia gaire viatjar anxovada dins del bus, rebent trepitjades de senyores que s'adonen tard que és la parada on han de baixar o notant la tos d'algun passatger refredat al clatell.

Ara que m'he fet gran corro per entrenar-me, i ho faig en llocs adequats, gairebé sempre a la carretera de les Aigües, com fan molts dels meus conciutadans. I circulo per Barcelona en moto, el vehicle més eficaç que s'ha inventat fins al moment per anar ràpidament d'un punt a un altre en una ciutat gran i atapeïda de cotxes. I ja no corro pel carrer, llevat d'ocasions excepcionals. Una de les últimes vegades que recordo haver corregut pel carrer va ser ara fa uns anys, un dia que havia anat a visitar la mare, que viu

al carrer Capità Arenas. En baixar al carrer vaig recordar que havia de fer un parell de trucades. Vaig agafar el mòbil i vaig marcar el número d'una amiga de confiança, d'aquelles a qui ho expliques tot, per comentar una cosa imprescindible que ara no diré. Era l'època que els telèfons mòbils encara no tenien teclat tàctil, ni existia la tarifa plana. Com que la connexió trigava a establir-se, vaig mirar la pantalleta una mica impacient per mirar si tenia cobertura, però no vaig arribar a veure-ho perquè algú em va donar una empenta per darrere i em va prendre el mòbil d'una estrebada. «Eh, tu! El meu mòbil!», vaig cridar a una esquena que fugia corrents carrer avall. Vaig trigar una mica a reaccionar. Vaig ajustar-me la motxilleta que duia penjada de costat, sense perdre de vista l'individu que m'havia pres el mòbil, i quan vaig començar a empaitar-lo el tenia a força distància. El tipus corria tan de pressa com podia, però jo no volia quedar-me sense mòbil. Si no el recuperava, l'hauria de donar de baixa, demanar-ne un altre i estaria uns dies sense. I les trucades de feina, ai! Tot-hom es girava en veure'ns córrer. I també perquè a la motxilla hi duia uns pots amb píndoles de suplementos i vitamines que havia de dur a la consulta, que repicaven amunt i avall i feien una fressa que recordava el so d'unes maraques. Vam travessar el carrer Manila entre els cotxes, que van haver de frenar i van tocar-nos el clàxon aïradament. De primer, va semblar que el lladre de mòbils volia anar cap a la Diagonal, però després s'ho va repensar i va aprofitar un semàfor en verd per girar amunt per Doctor Ferran. Vaig pensar: «Nena, aquest tipus no se t'escapa!». Però què li faria quan l'atrapés? Aleshores vaig elabo-

rar una estratègia: seguir-lo a una distància prudencial, sense acostar-m'hi gaire, per cansar-lo al màxim. Com més cansat, menys perillós seria quan m'hi hagués d'enfrontar. El pispà va cometre l'error de córrer en pujada. Segur que volia arribar fins al parc de la Quinta Amèlia i amagar-se, però jo no volia de cap manera ficar-me en un parc perseguint un desconegut. El vaig enxampar a cinquanta metres de la porta. Més ben dit, va ser ell qui es va parar, esfondrat, respirant sorollosament per la boca, amb el meu mòbil a la mà. Segur que no havia previst una persecució tan llarga. Vaig aturar-me i em vaig quedar dreta a uns tres metres d'ell. Era un noieta jove, d'uns quinze o setze anys. «Mala sort, xaval! Dóna'm el meu telèfon!». Se'l veia espantat, perquè devia pensar que havia topat amb una policia de paisà. Em mirava mentre pensava la manera de tornar-me el mòbil sense haver d'acostar-se a mi. Va fer una passa i me'l va llençar. El telèfon va fer una tímida paràbola que va quedar curta i no el vaig poder agafar bé. Abans que impactés contra terra el vaig salvar amb el peu i el mòbil va lliscar un parell de metres per terra. Quan em vaig ajupir per collir-lo, el pispà va fugir. Tant ell com jo sabíem que no l'empaitaria més. Pensant-ho bé, havia estat una imprudència perseguir-lo perquè hauria pogut tenir problemes. Però ara ja estava fet. «T'has d'entrenar una mica més per robar-me a mi el mòbil!», li vaig cridar quan encara no era prou lluny per no sentir-me i perquè quedés clar qui havia guanyat a qui.

Immediatament vaig comprovar que funcionava bé i vaig fer la trucada que tenia pendent.

Vaig començar a fer esport amb regularitat quan tenia sis anys. He de dir que dels sis als dotze vaig fer ballet i jazz, quatre dies per setmana. A mi no m'agradava gaire, però a la meva mare sí, i al final com que hi anava amb la Sònia ens ho passàvem bé. Fins que vaig dir que no volia fer-ne més. I com que el meu germà va voler fer tennis perquè havia de fer esport, ens hi van apuntar a tots dos. Jugàvem un parell de tardes en sortir de l'escola. Els dies que sabia que tocava tennis, hi pensava tot el dia. Els caps de setmana els passava al club, jugant hores i hores. Quan al cap d'uns anys el meu germà se'n va cansar, jo vaig continuar i m'hi vaig dedicar força. Jugava amb la Mar (li diem Pinyo) i era el que més ens agradava. Durant uns anys, m'entrenava al matí i estudiava a les tardes. Pel meu gust, és la distribució del temps idònia: esport al matí, feina a la tarda. Però, tot i que a tots ens agrada passar-nos-ho tan bé com podem, també tenia ganes d'estudiar, i quan vaig acabar el COU justament aquell any s'iniciava la primera promoció d'uns estudis que em van atraure des del primer moment: la nutrició i alimentació humana.

Va ser determinant que els estudis de nutrició tinguessin una aplicació directa al camp de l'esport. Els secrets de l'alimentació despertaven cada cop més interès en els esportistes que coneixia i hi havia poca gent especialitzada en aquesta branca de la dietètica. D'altra banda, estudiar no volia dir deixar de fer esport forçosament. Podia estudiar per ser nutricionista de l'esport i trobar temps de sobres per jugar a tennis, a pàdel —feia campionats els caps de setmana—, i per anar a córrer per Collserola.

En aquell temps corria per manteniment, sense

cap objectiu clar, pel plaer d'estar a l'aire lliure. La meva dèria per córrer anava cada dia a més, com si estigués esperant que tard o d'hora succeís alguna cosa. Potser corrent trobaria l'amor de la meua vida? No, pitjor encara. Vaig conèixer uns nois que em van explicar que havien fet un *ironman*. Va ser un amor a primera vista. Jo no sabia exactament què era. I m'ho van explicar. De fet, no és difícil descriure objectivament un *ironman*: 3,8 quilòmetres de natació, 180 de bici i 42 de córrer. El que va ser difícil per a mi va ser interpretar l'emoció que no aconseguien amagar. Què hi havia darrere d'aquesta prova tan llarga? Quina màgia s'havia de fer per acabar-la? Jo tenia vint-i-dos anys, i la raqueta s'havia anat convertint a poc a poc, per inèrcia, en una activitat rutinària, i vaig dir: «Vull fer un *ironman*».

Per començar havia de posar-me a nedar, perquè havia de millorar molt la natació, fer sèries de velocitat, exercicis de tècnica, ara amb una sola mà, ara remades, ara amb peus laterals, quin mareig! I, després, l'apassionant món del ciclisme: les llargues hores d'entrenament, en BTT o per carretera, els viatges imaginaris damunt del corró d'entrenament, les explicacions dels mecànics sobre coixinets, dents de corones, rodes que eren rodones però que un bon dia deixen de ser-ho, sorollets que es produeixen en un punt de la bici però que se senten en un altre punt i mai no acaben de desaparèixer. Estudiar, treballar i al mateix temps entrenar-se en tres esports és possible, però no hi ha gaires secrets, tot passa per l'ordre i l'eficiència. I ara em toca el més difícil: explicar que val la pena!