

EMELIE FORSBERG

CÓRRER I VIURE

Troba la força,
l'equilibri
i la felicitat



Fotografies:
KILIAN JORNET

Columna

EMELIE FORSBERG

CÓRRER I VIURE

TROBA LA FORÇA, L'EQUILIBRI I LA FELICITAT

FOTOGRAFIES: KILIAN JORNET

TRADUCCIÓ DE NEUS BONILLA

Columna



CONTINGUTS

5 CÓRRER ÉS EL MÀXIM

6 PRÒLEG

8 COMPETICIÓ

La força interior o simplement aquest petit extra

26 DECISIONS

Vida senzilla, vida previsible i incertesa

44 LLIBERTAT

Jugar de debò

62 CAP AMUNT

Encarar les dificultats

86 CULTIVAR

Preservar i cuidar un interès

112 NATURAL

Energia natural per a una vida natural

138 RESPIRAR

Viatges externs i interns

156 ETERNITAT

I totes les seves possibilitats

A group of about ten people, mostly men, are posing on a rocky ledge against a light-colored, textured cliff face. They are wearing various outdoor and athletic clothing, including jackets, hats, and backpacks. Some are holding trekking poles. The ground in the foreground is covered in loose rocks and gravel. In the upper right, a person is sitting on the cliff edge. A sign with a logo and the text 'LA SPORT' is partially visible on the right side.

CAPÍTOL 1

[COMPETICIÓ]

La força interior o simplement aquest petit extra? La meva primera cursa com a professional i córrer sense tenir cap competició com a objectiu. Exercicis que inspiren i et posen a prova mitjançant el contrast.

[COMPETICIÓ]

— CANAZEI, LES DOLOMITES, ITÀLIA, JULIOL DE 2012 —

Miro el rellotge. Són les 8.15 del vespre.
D'aquí a 45 minuts comença la Dolomites
Skyrace. Sembla una cursa important.
Hi ha centenars de corredors amb roba
llampant. Els meus companys d'equip del
Salomon Team ja s'escalfen. Suposo que jo
també ho hauria de fer. Començo a trotar
una mica. En aquell moment no tinc ni idea
del que m'espera ni de les portes que
m'obrirà aquesta cursa.





L'INICI

Després d'escalfar-me i abans d'entrar a l'àrea de sortida faig uns quants estiraments. Gairebé totes les cares són noves, cares que al cap d'uns anys em seran tan conegudes que algunes curses semblaran trobades familiars. Però de moment només conec unes quantes persones de l'equip Salomon. Els desitjo bona sort i sobre-tot que s'ho passin bé! La cursa comença: ens esperen gairebé 2.000 metres de desnivell positiu en 13 quilòmetres d'ascensió fins al cim del Piz Boè. Aquell estiu m'havia entrenat bàsicament a Höga Kusten, a Suècia, i havia anat un cop a les petites muntanyes de la regió de Jämtland. Així que clarament no m'havia entrenat prou pel gran desnivell que tenia davant.

Em col·loco a prop de la Mireia Miró i la Kasie Enman, dues noies que semblen unes cabres muntanyenques de peus segurs. Durant un parell de quilòmetres les segueixo i n'observo els passos i el ritme. Però alguna cosa no em fa estar a gust. Vols dir que això va així? Vols dir que t'has de limitar a seguir i monitoritzar els altres? No vull estar pendent d'idees complicades: sóc en una cursa i em vull concentrar a posar un peu davant l'altre. Decideixo parar de pensar en el que fan els altres; l'únic en què puc incidir són les meves pròpies accions i com gestiono l'energia.

EL MOVIMENT QUE IMPLICA CÓRRER

Afluixo una mica el pas, les perdo de vista i deixo de pensar. Quin alleujament! Ara només

m'he de concentrar a posar un peu davant de l'altre. En la respiració. En el moviment que lluita per vèncer la resistència i fer que cada pas sigui el més lleuger possible per minimitzar el consum d'energia. En el moviment de córrer. A transportar-me endavant i amunt de la manera més fàcil i ràpida possible.

Quan m'acosto al punt d'assistència sento molt d'enrenou i música. Quina festa, tu! Això és com a Vasaloppet, la cursa d'esquí de fons que es disputa cada any al meu país, però molt més remot, esclar. De debò que la gent puja fins aquí dalt per animar-nos? Els deu encantar, aquest esport. Fantàstic, com a mi! Lluito per tornar a la introspecció: No pensis, Emelie! Però no puc evitar fer-los un gran somriure i donar les gràcies a tothom pel suport. Això sí que és animar!

Ja he fet un terç de l'ascensió. Tinc ganes d'arribar al cim. Em moro de curiositat per saber què hi trobaré, com és el descens, com reaccionarà el meu cos al fet de córrer a 3.000 metres d'altitud havent-se entrenat amb l'aire ple d'oxigen de Höga Kusten, què hi ha darrere la muntanya. És una sensació bonica, com gaudir d'un caramel: saps que el bon gust durarà una estona però tot i això el vols mastegar amb impaciència, perquè tens ganes de tastar-ne un altre. Això és el que se sent. Vull tastar un altre caramel, un que sigui encara millor, que sé que vindrà. De seguida faré el cim. Gaudeixo del moment, aconsegueixo viure'l, gaudeixo de la llarga ascensió, les cames treballen amb la respiració, i jo gaudeixo tre-

El terreny s'assembla als boscos de casa; el camí és ple d'arrels que llisquen, terra enfangada i roques petites. I estem rodejats d'arbustos. La diferència és gran respecte de l'àrid cim alpí que acabo de deixar enrere. I, de sobte, vaig jo la primera.

mendament d'haver trobat l'harmonia del moviment.

Segon punt d'avituallament. Aquí encara hi ha més gent i se m'eixampla encara més el somriure. Veure tanta gent aquí a dalt de la muntanya em dóna una energia...! Seguidament hi ha un parell de quilòmetres de travessia, un pla llarg abans de l'últim tram costerut fins al cim. Començo a notar l'altitud, i a l'últim tram necessito tant les cames com els braços: tot el cos treballa en un moviment simbiòtic, barreja de cursa i escalada, per trobar la manera més ràpida i eficient d'enfilarse amunt.

TEMPS A MITJA CARRERA

El cim s'acosta ràpidament; més ben dit: jo m'acosto al cim. Miro al voltant impressionada. Quina vista! Aquí també m'espera una munió de gent, i un altre cop somric i els agraeixo el suport. Em prenc un gel, bec una mica d'aigua i em preparo mentalment per al descens. Em donen els parcials de les noies de davant meu: vaig 2 minuts darrere de la Kasie i 3 de la Mireia.

El descens comença per una canal estreta i costeruda amb una cadena per agafar-se. M'encanta, aquest terreny, i avanço ràpida! El contrast amb l'ascensió llarga i lenta és enorme, i a mi m'encanten els contrastos, perquè ens enriqueixen la vida i en particular la cursa. Avanço uns quants homes que anaven davant meu. El descens és el meu fort. Tot em flueix; sé exactament com m'he de moure. Després de la canal m'espera una pista tècnica amb un munt de roques soltes. Aquí també vaig de pressa. El terreny em recorda les platges de còdols del meu país, però evidentment amb molt més pendent.



En aquest terreny t'has de moure ràpid i lleuger per fluir amb la velocitat. Després de les pedres ve una altra ascensió i llavors només queda un descens de 1.400 metres fins a la línia d'arribada.

RECUPERANT TERRENY

Just en el punt que comença l'ascensió i el terreny es torna una mica més fàcil, amb roques planes obertes, atrapo la Mireia. «Ei, Mireia! Va, som-hi! Que divertit, eh?». Correm juntes una estona, enjogassades. És com si voléssim. Continuo al meu ritme i al cap de poc atrapo la Kasie. M'encanta tornar-les a trobar, i atrapar-les em dóna tanta energia!

Deixem enrere el terreny alpí i entrem al bosc. Em recorda casa meua; la pista discorre entre arbustos, arrels que rellisquen, fang i pe-



dres petites. Contrasta enormement amb l'exigent cim que acabo de deixar enrere. I de cop vaig al capdavant de la cursa femenina!

Intento no desconcentrar-me somiant que potser la guanyo. Jo? Guanyar? Un altre cop m'he d'obligar a tornar a la introspecció. El meu cos nota el descens de 1.600 metres, i sé que m'he de concentrar per mantenir el ritme entre les arrels i les pedres. Com més curtes i més tècniques són les pistes, més concentració necessites. En els descensos de les curses llargues, però, és essencial deixar anar la concentració per estalviar energia.

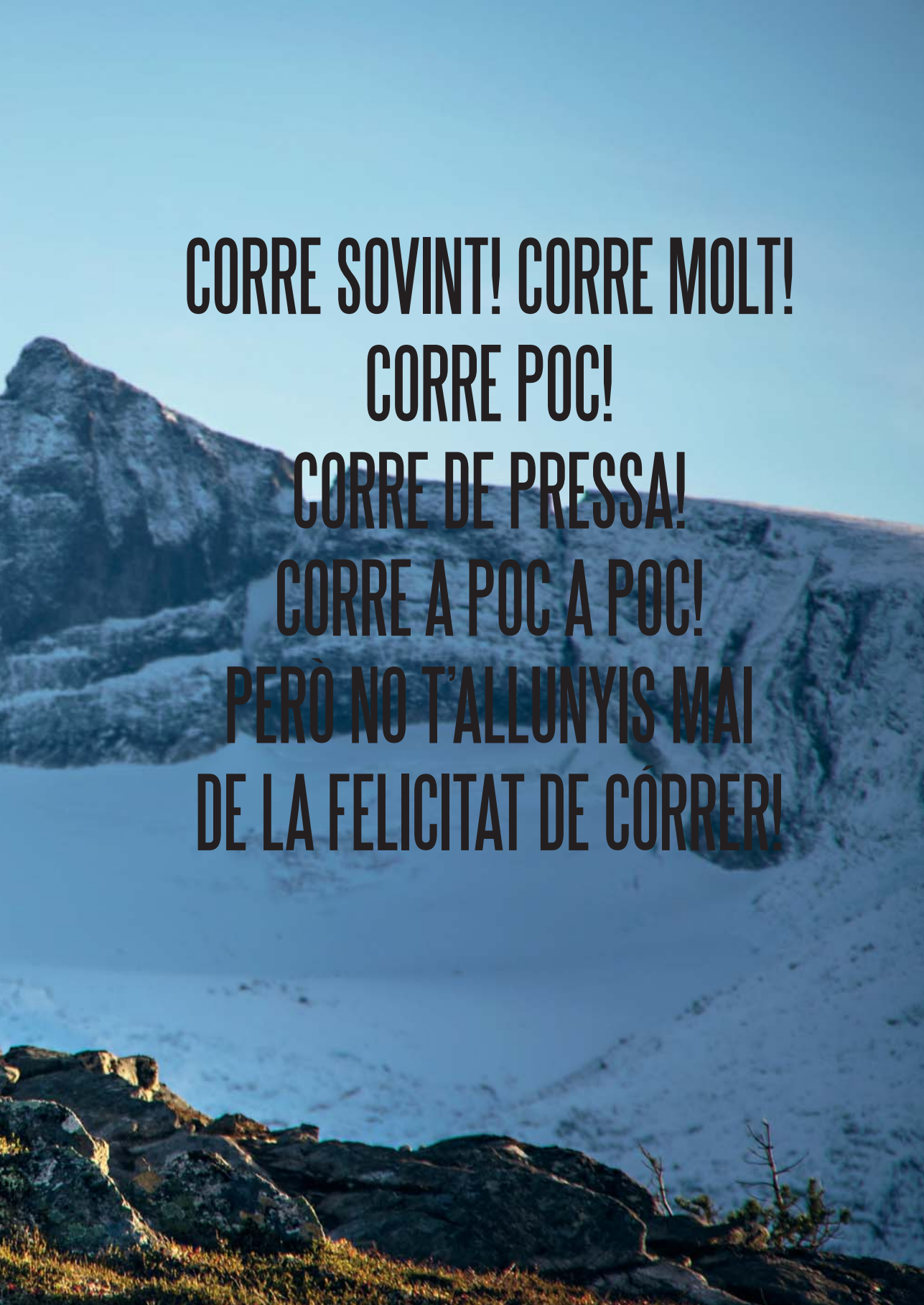
Llavors arribo a un camí de grava que de seguida em porta a la carretera asfaltada que condueix a la línia d'arribada.

Encara que tinc les cames cansades, m'agrada córrer per terreny pla per poder apujar el

ritme. L'única resistència és la meua respiració. Quina llibertat! He passat de les vistes infinites del cim al poble de Canazei en menys d'una hora. El cos és una creació fantàstica!

Va, Emelie, concentra't, pensa només en l'ara i en res més. Com més m'acosto a la línia de meta més forts són els crits de suport. Només em queden 500 metres per arribar-hi, i hi ha molta gent a la vora de la carretera animant. «Dai, dai! Bravo!» Quina injecció d'adrenalina! Quan de cop veig aparèixer la catifa vermella, flueixo. Quin gran dia! Aixeco les mans al cel i em converteixo en la primera dona a travessar la línia d'arribada. També acabo d'encetar un nou capítol de la meua vida: la meua vida com a atleta de muntanya professional. ▲





**CORRE SOVINT! CORRE MOLT!
CORRE POC!
CORRE DE PRESSA!
CORRE A POC A POC!
PERÒ NO T'ALLUNYIS MAI
DE LA FELICITAT DE CÓRRER!**

LA FORÇA INTERIOR



Competir és especial. Col·locar-te a la línia de sortida amb gent que li agrada el mateix que a tu. L'emoció i l'expectació són palpables. La preparació i les eternes hores d'entrenament per poder rendir com s'espera de nosaltres. Ja fa cinc anys que competeixo al nivell més alt en curses de muntanya i esquí de muntanya, i la meva felicitat no ha trontollat en cap moment. L'única cosa que potser ha canviat una mica és la força interior.

Els meus primers dos anys com a atleta professional, el 2013 i el 2014, em motivava explorar nous llocs i curses; tant me feien els resultats. M'entrenava bàsicament de manera espontània, com havia fet des que vaig deixar els esports de pilota a l'institut. Penso fermament que aquesta manera d'entrenar-se és tan efectiva com seguir un règim d'entrenaments.

Potser sona contradictori, però entrenar-se sense planificació segurament és més difícil, perquè la llibertat de tenir tantes opcions de vegades t'aclapara, mentre que si tens apuntat que avui toca descans, demà intervals i demà passat exercicis de resistència amb més intensitat al final, llavors tot és molt clar i no hi has de pensar gaire. Sense planificació, has de conèixer exactament on es troba el teu lllindar entre la fatiga i la mandra. D'altra banda, si fa bon temps i les condicions són idònies per passar tot el dia a la muntanya, el temps vola i costa autolimitar-se.

Entrenar-se sense entrenador i sense planificació et dóna una gran llibertat, però també una gran responsabilitat. És responsabilitat únicament meva rendir i cuidar el cos, millorar i enfortir-me. Alhora, tens la llibertat d'entrenar-te segons l'estació de l'any i la llum disponible, i adaptar-te al temps que faci i al teu estat de forma físic i mental.

Al cap d'un parell d'anys, córrer s'havia convertit en una feina per a mi, i la meua manera d'agafar-me la cursa es va tornar més professional. Volia descobrir fins on podia arribar en diferents distàncies i volia fer la feina ben feta: tant per a mi com per a les persones que creien en mi. ▲

«Hi ha alguna cosa especial en les curses: la motivació ens porta a la línia de sortida; estem a punt d'assolir el nostre objectiu. Però per a mi és més especial i més important trobar la motivació per córrer sense tenir la competició com a objectiu».

Gràcies a tothom!

Gràcies a la meva editora, la **Charlotte Gawell**, i a la meva revisora, la **Malin Bergman**. Heu estat eternament presents i accessibles durant tot el procés de redacció, les pluges d'idees i la manera de reflectir-les, però sobretot a l'hora de creure en mi. Ha sigut un viatge increïble i estic profundament agraïda d'haver-lo pogut fer.

També estic molt contenta d'haver-vos conegut i d'haver pogut compartir l'experiència amb vosaltres.

També vull donar les gràcies a en **Kai Ristilä** pel bonic disseny del llibre i a la **Sara Orstadius** per traduir-lo a l'anglès.

Gràcies, **Linda Berg**, per debatre amb mi el terme *llibertat* durant aquella cursa a Handölan.

Gràcies, **Erika Borgström**, **Fanny Borgström** i **Ida Nilsson** per compartir reflexions; filosofar sobre la vida juntes és l'expressió de la senzillesa i la felicitat!

Gràcies, germana, **Lilli-ann** i **Bengt** i la meva estimada àvia, per la vostra visió tan assenyada de la vida.

I, efectivament, gràcies, estimat **Kilian**, gràcies per tota la feina i l'esforç que has dipositat en les fotografies d'aquest llibre, tan boniques i plenes d'ànima, però sobretot gràcies per inspirar-me cada dia!

Títol original: *Sky runner. Hitta styrka, balans och glädje i din löpning*

Primera edició: gener del 2019

© Emelie Forsberg, 2018

Publicat originalment per Gawell Förlag, Suècia, el 2018

© de les fotografies: Kilian Jornet, 2018,

excepte pàg. 7, 47, 48, 51 © Martin Fryklund; pàg. 141, 142, 146/147, 148 © Lyndon Marceau;

pàg. 8/9, 11, 12, 15 © Photo Archive Dolomites Skyrace; pàg. 65 © Simeon/Istock;

pàg. 66 © Maxim K/Istock; pàg. 124 © Emelie Forsberg; pàg. 156/157 © Daniel Prudek/

Shutterstock, i pàg. 167 © V.Apl/Shutterstock

© de la traducció: Neus Bonilla Benages, 2019

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

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-2466-0

Dipòsit legal: B. 28.598-2018

Fotocomposició: José M^a Díaz de Mendivil

Imprès a: Liberdúplex

www.columnaedicions.cat

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.