

Ara o mai

N Ú R I A P I C A S

Columna



ARA O MAI

Núria Picas

EDICIÓ DE MONTSE ARMENGOL

Primera edició: abril del 2019

© Núria Picas Albets, 2019

© Montse Armengol, 2019

Il·lustracions del mapa desplegable: Toni Galmés

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2019

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

ISBN: 978-84-664-2481-3

Dipòsit legal: B.1.861-2019

Maquetació: Montse Armengol

Imprès a: Romanyà Valls

Les fotografies del plec central pertanyen a l'arxiu personal de l'autora, excepte les de Home to Home, que són del fotògraf Oriol Batista, i les de l'UTMB 2017, que són del fotògraf Carlos Llerandi.

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

Preàmbul	13
Joc de cartes.....	17
Qui té un somni, té un tresor	21
El somni pendent	27
La solitud del corredor d'ultrafons	37
Home to Home (I). La cursa perfecta	45
Home to Home (II). Records caçats al vol.....	69
Home to Home (III).....	77
Posar ordre (I). Cos... i ment	101
Posar ordre (II).	
Tranquil·litat i bons aliments.....	109
Posar ordre (III). L'entrenament	115
Astràgal.....	129
Makalu, 2017 (I). Més que un cim	133
Makalu, 2017 (II).	
Ningú va dir que seria fàcil.....	159

Makalu (III). L'atac al cim.....	185
Tenir por.....	201
Ultra Trail del Mont Blanc, 2017.	
La cursa de la meva vida.....	207
«Conquest of Paradise»	239
Palmarès	243
Agraïments	245

JOC DE CARTES

*Només tindrem el que nosaltres
sapiguem guanyar.*

Una vegada, fa molts anys, ja no recordo quants exactament, una senyora d'Artés em va tirar les cartes del tarot. Va ser durant un berenar que fèiem la colla a casa d'una amiga, la Montse. Sense buscar-ho vaig anar a parar a mans d'aquella vident que durant uns minuts em va fer bategar el cor d'incertesa, i més endavant em va donar ales per creure en mi durant la resta de la meua vida.

Va ser una trobada del tot casual. Érem a casa la Montse i de cop i volta em van proposar de tirar-me les cartes. I jo, tot i ser molt escèptica amb aquestes coses, de cop i volta vaig sentir molta curiositat i ràpidament vaig assentir amb el cap. No hi tinc res a perdre, vaig pensar. I us ho explico perquè aquell fet em va marcar per sempre més, sobretot a l'hora d'afrontar algunes situacions que m'han exigit un cert grau d'implicació per la seva duresa i dificultat.

Vaig seure davant d'aquella dona de llarga cabellera arrissada i negra, que li tapava gairebé del tot un rostre misteriós. Amb molta parsimònia, va prendre amb les mans aquell joc de cartes com si d'un petit tresor es tractés i es va posar a barrejar-les lentament.

A mesura que remenava les cartes, jo m'anava posant nerviosa, tot i que insisteixo que no hi crec gens, en aquestes coses esotèriques, o almenys això és el que em semblava.

Aleshores la tarotista em va mirar fixament als ulls i em va dir que escollís cinc cartes. Va ser així de senzill. Vaig inspirar profundament i les vaig anar traient de la baralla, una a una, intentant relaxar la musculatura, que s'havia anat endurint per aquella situació completament nova i desconeguda per a mi.

La vident va anar deixant caure les cartes escollides sobre la taula i va girar la de sobre.

El primer que em va dir va ser:

—Tens bona estrella.

Això em va tranquil·litzar una mica només començar. Anem bé! A partir d'aquí ja estava ansiosa per saber què mostraria la resta de cartes. Les va anar girant d'una en una, pacientment.

Recordo perfectament les seves paraules en girar la segona carta:

—Tens la capacitat de córrer i de superar obstacles.

És sorprenent, perquè en aquella època jo encara no sabia que amb el temps acabaria sent corredora de muntanya. Ni hi pensava! En aquella època no podia córrer ni un quilòmetre seguit, i de fet els metges m'havien dit que em tragués la idea del cap, que no ho podia fer de cap de les maneres per culpa d'una lesió al peu esquerre que arrossegareu tota la vida; més endavant us

en parlaré. Per això, d'entrada em vaig prendre la sentència en el sentit simbòlic, encara que al capdavall va resultar ser també literal.

En destapar la tercera carta, va dir:

—De mica en mica, arribarà un canvi. Sobretot, tingués confiança en tu mateixa per imposar-te.

Aleshores la vident em va mirar als ulls i em va preguntar:

—De què tens por?

Però no va esperar la resposta, sinó que tot seguit em va dir:

—Tu tens les cartes, Núria. Però estigues atenta: has d'actuar com un felí.

Tenia bona estrella i les cartes a favor, i el projecte de vida que tenia al davant només depenia de mi, va afirmar. Però, atenció! Era important que, sobretot, no em despistés, tot i que tard o d'hora, amb constància i dedicació, arribaria a la recta final per aconseguir allò que em proposés.

Només calia centrar-me en l'objectiu, lluitar, saltar els obstacles que m'anés trobant inevitablement pel camí i estar a punt per a l'hora de la veritat.

«Actua com un felí», havia dit. Els felins són caçadors eficients. I, en canvi, són incapaços de rugir com els membres de la subfamília a la qual pertanyen. Totes les espècies són solitàries. Tot plegat em va fer pensar molt.

A la quarta carta va dir això:

—Relaxa't.

Em recomanava que estigués tranquil·la, que agafés aire i omplís els pulmons. «Estigues relaxada, Núria, fes ioga, estira el cos i cuida la ment, però, sobretot, estigues atenta als canvis, no deixis res a l'atzar».

I, en acabat, em va mirar i va deixar anar un somriure de complicitat per sota el nas, i amb una veu ferma i segura va deixar anar:

—Imposa't com la millor!!!

Crec que aquella trobada va ser una de les millors sessions de *coaching* que he fet mai a la vida. Vaig prendre nota de tot, i finalment vaig apuntar una reflexió: ho tinc tot a favor, assolir els meus reptes només depèn de mi. Segurament res em resultarà fàcil, però he de lluitar per allò que vull. I el pas del temps m'acabarà donant la raó.

QUI TÉ UN SOMNI, TÉ UN TRESOR

*Si lluites, pots perdre,
però si no ho fas, ja has perdut.*

No em cansaré mai de repetir-ho: qui té un somni, té un tresor. I en l'àmbit esportiu jo en tenia un, i de molt gran.

El 2015 havia de ser el meu any. A principis d'estiu tornava de la meva primera expedició a l'Himàlaia amb el Ferran Latorre. Haviem d'escalar la cinquena muntanya més alta del continent, el Makalu, però tot i les esperances que hi teníem posades, l'expedició no es va poder culminar amb èxit a causa d'un terratrèmol que va sacsejar les nostres vides i, sobretot, les de tot un país. Us en parlaré amb més detall en un altre capítol; el cas és que aquella vegada la muntanya ens va barrar el pas, va ser qui va dictar sentència i ens va posar a tots a lloc. Aquella experiència ens va marcar molt de prop perquè vam viure el perill en primera persona, vam sentir com aquella sacsejada ens feia trontollar el cos afeblit per

l'alçada i sobretot vam comprendre aquella frase que diu que molt abans que l'home pensés a conquerir les muntanyes, les muntanyes havien conquerit l'home.

Tornant del Nepal ja tenia la ment posada als Alps, aquesta vegada no per fer alpinisme, sinó per fer realitat el somni d'una gran cursa, l'Ultra Trail del Mont Blanc. Seria la tercera vegada que hi participava, i si en les anteriors no vaig reeixir, ara estava segura que aquest cop tot depenia de mi, i que si em preparava a consciència, res no s'interposaria en el meu camí. Volia guanyar aquella maleïda cursa que em feia perdre tant la son, ho creia just. Després d'haver fet dos segons llocs durant dos anys consecutius i d'haver guanyat gairebé totes les curses que anava a córrer arreu del planeta, creia que aquell era el moment. Què podia passar si m'hi entregava en cos i ànima? Podria sortir alguna cosa malament si abocava tots els meus sentits per preparar aquella ultra? Tenia el físic i les ganes per fer-ho, també l'experiència, la confiança, la força i la determinació per vèncer. També tenia tot un equip al darrere entregat per fer-ho possible i l'escalf de la meva gent. I el més important, una muntanya d'il·lusió. Definitivament, el 2015 havia de ser el meu any.

El meu idil·li amb l'Ultra Trail del Mont Blanc ve de lluny. Podríem dir que de molt abans que em convertís en corredora de llarga distància. La cursa es disputa l'última setmana del mes d'agost; surt de la capital dels Alps, Chamonix, i fa la volta a tot el massís trepitjant tres països diferents, França, Itàlia i Suïssa. Són cent setanta quilòmetres d'una bellesa excepcional; els més ràpids triguen poc més de vint

hores a completar-los i els més lents hi passen dos dies i dues nits senceres.

L'any 2013 va ser la meva primera participació, podríem dir que va ser l'any de la descoberta i de l'atreviment. Tenia l'empenta necessària per arribar a completar amb èxit la meva primera cursa de cent milles. I qualsevol corredor de llarga distància trobaria un segon lloc com un resultat excepcional, però jo no en vaig tenir prou. Sempre he estat molt exigent amb mi mateixa, i no només en l'aspecte esportiu, sinó en tot el que m'envolta i que depèn de mi. Obtenir la segona posició em va despertar unes ganes boges de tornar-hi, amb l'objectiu d'arribar al primer lloc d'aquell podi tan preuat. Aquella edició la va guanyar la californiana Rory Bosio, que va sortir de sota les pedres, de fet ningú se l'esperava ni era a la llista de favorites a la victòria. L'americana va fer una cursa estratosfèrica.

L'any 2014 hi vaig tornar. Va ser l'any que em vaig proclamar campiona de l'Ultra Trail World Tour després de fer infinits primers llocs en carreres de prestigi d'arreu del món: la Transgrancanaria, l'Ultra Trail Mount Fuji al Japó, la TNF 100 Australia, l'Ultra Pirineu, la Templiers al sud de França... Després d'aquesta successió de triomfs, estava convençuda que aquell any el podi del Mont Blanc era meu. Em veia molt preparada físicament, m'havia entrenat com un animal i també havia competit moltíssim. Mentalment estava molt sencera i confiada, havia fet els deures i, a diferència de l'any anterior, ara ja em sabia el recorregut. Però una altra vegada vaig topiar amb aquella nord-americana que vivia únicament i exclusivament per a aquella cursa, i que dos mesos

abans ja s'instal·lava a Chamonix per revisar el circuit pam a pam. I sí, la Rory va tornar a fer-ho, va tornar a guanyar.

He de dir que malgrat no complir l'objectiu ambiciós de conquerir l'esglaó més alt del podi, vaig estar molt contenta d'aquell resultat. Millor dit, del meu rendiment en aquelles cent milles. En aquell segon intent, vaig pensar que per superar la Rory havia de fer una cosa diferent. Vaig crear la meva pròpia estratègia i vaig arriscar. Vaig fer una cursa agressiva, vaig sortir a atacar i a marcar territori des de bon començament. Vaig pensar que si no podia guanyar aquella americana amb el meu físic, intentaria inquietar-la marcant un ritme fort al principi de la cursa per poder-la desmuntar mentalment. I tan fort que el vaig marcar, que a la meitat de la cursa, on hi ha instal·lat l'avituallament de Courmayeur —al punt quilomètric 77, aproximadament—, a la banda italiana, em vaig adonar que estava pixant sang. Se'm van encendre totes les alarmes i el meu rendiment va quedar molt afectat. La nord-americana em va avançar una hora més tard, i jo vaig necessitar assistència mèdica però vaig poder finalitzar la cursa en una meritòria segona posició i havent pogut solucionar el contratemps.

Unes hores després vaig saber que el que havia sofert el meu cos és el que s'anomena una *hematúria*, causada per una forta destrucció muscular que, sumada a la manca d'hidratació, fa que el ronyó no filtri adequadament i s'alteri el color de l'orina.

M'havia tornat a quedar a les portes del cel, però estava satisfeta d'una temporada farcida de viatges èpics i d'un munt de victòries per emmarcar. No ha-

via guanyat la cursa de la meva vida, però en contrapartida em quedava un tresor, i el meu tresor era el somni pendent: hi tornaria l'any següent. No en tenia dubte. Perquè el més important de tot és que seguia tenint algun motiu per córrer.