

Relat HTMCD'16

Anava a aquesta primera experiència a prendre i a passar-ho bé i amb l repte d poder-la fer en unes 8 hores, temps que havia fet el primer màster el darrer any, però sens tenir, jo, cap experiència de ritme. Hi anava amb calma i amb el repte de ser capaç de passar per llocs que sabia que em farien por pel vertigen (una part de Campanilles i just després de la Foradada).

D'entrada m'estalviava pujar fins a Prades per a agafar el bus i per tant calia conduir només fins a Vilaplana (35 minuts des de casa). Allà vaig arribar amb temps (10:45) de caminar tranquil pel poble, inspeccionar bé la sortida i fer un cafè.



1 Arribada a Vilaplana, la Mussara al fons



3 La sortida...una hora abans

En uns minuts arriben tots el col·legues, Josep Lluís, avi i Juanma dels atletes d'Altafulla i també l'Adrià i el Manu. És hora de canviar-se i anar a la sortida a fer el checking del material, tot ok, legalitzats per sortir. La veritat es que la motxilla va ben plena, quasi 3 kg, la majoria aigua i menjar però també material de seguretat i d'abric.



4 Amb els atletes d'Altafulla just abans de sortir



5 Selfie amb l'Adrià abans de sortir, gràcies pels consells!

A les 12:07 comencem, sensacions contradictòries i dificultat per córrer, no he escalfat, per no gastar ni una kcal i a sobre vaig carregat, total n 1000m comencem a caminar per fer 680m de desnivell per escalfar!

Vaig tranquil i penso que vaig massa ràpid, el ritme es de 6min30 aprox, però tinc als del club molt a prop i això vol dir que vaig ràpid, ells volen baixar de 7h30. La pujada a La Mussara es fa molt bé, tot un encert haver-ho fet abans. Arribo a dalt, després de superar un cop més els dos punts que no em fan gràcia pel vertigen, i ho faig en menys d'una hora! Deu minuts per sota del que creia.



6 Dalt a la Mussara (foto comprada a organització) 7 Dalt a la Mussara, ben fresc! (foto comprada a organització)

Ara arribo a un tram desconegut per mi, però que creia que era senzill. Al pas pel control, m'ho prenc en calma i prenc la primera pastilla de sal, seguint els consells. El tram se'm fa pesadíssim i fins i tot em perdo uns instants abans de creuar la carretera, els 3 que anaven amb mi en aquell moment també es perden, miro el track i només ens hem desviat uns 10 metres cap al sud, recuperem track aviat. Després de la carretera i abans de l'Albiol em trobo amb els dos de Tarragona que van de groc amb qui comparteixo més d'una hora de ruta parlant de curses, ells son experimentats i un d'ells es màster, de totes maneres en aquest tram els deixo i arribo a l'Albiol per passar el control i anar al Bar a comprar una cocacola i esmorzar bé, un dels meus entrepans de pernil dolç i pa Bimbo, allà m'atrapen de nou i també ho fa el Manu. Arrenco i aviat atrapo als dos de Tarragona amb qui fem la part tècnica de baixada junts, em diuen que faran cap a les 9 hores i quan arriba la pista em diuen que tiri que vaig més fi que ells, els faig cas i aquell km abans de mas d'en Furés el faig a 5min00. Abans el Manu, a l'amic de l'Adrià, que m'havia passat a l'Albiol, l'atrapo i el passo. Al control m'ho prenc amb calma (3h06min). Paro a recarregar aigua i xerrar amb els controls i arriben els tres companys de ruta. Arrenquem però ells ja veig que van més lents i jo, com aquest tram també el conec tiro amb coneixement pujant perfecte (ja porto dos gels de Cola, que em senten perfecte, haig de prendre'n 4 n total). Marxo d'ells i faig una pujada perfecta, la veritat és que molt bona i arribo a dalt de Mont-ral en 4h21, parades incloses, o sigui que he pujat en quasi una hora justa!

Ara arriba el que és el test més important per mi, anat sol, tots han quedat molt enrere i estic atrapant a algun però anem distanciat, haig de passar per la zona del vertigen. De moment a Mont-ral, menjo, mig entrepà seu (molt sec per cert), bec cocacola i vaig la wàter. He part potser 10minuts i no em passa ningú, quan arrenco arriba el Manu, el saludo i tiro. En uns 2 km arribo a La Foradada, em perdo uns metres just abans, anava massa avall, però amb el track recupero en un minut. La Roca és bonica i encara no fa por, en km més endavant la cosa canvia i haig de grimpar a la roca pelada de la girga lateral i quan arribo a dalt veig el meu infern, "zona perillosa" indica un senyal. JA HI SOM. És un pas de mig metre d'ample amb un tallat del que no es veu el fons a l'esquerra. Sec a terra a respirar profundament i a carregar-me de valor. El problema és

que no se com de llarg és el tros perillós, agunto la respiració, miro cap a la paret de la dreta i passo el tram, afortunadament dura poc, 10-20 metres...uf! A la meva ment m deia que si passava bé això en bon estat acabaria bé. D'aquí a Capafons la cosa no es gens complicada i no queda molt lluny, potser el Pont de Goi feia una mica de respecte però res comparable. Arribo a Capafons bé, en un temps de 6h11, molt a prop de les 6 hores previstes i molt content i fort.



Enviant whatsapp des de Capafons per dir, "últim control TOT OK!"

Hi diu que fins a l'ermita de l'Abellera hi ha 3,8km i uns 280 de desnivell. Tota la cursa he vingut pensant a arribar fresc a aquest punt i així ha sigut, estic molt bé, però queda el darrer tram dur, som-hi! Però primer recuperem forces, gels de cola i salt en pastilles ja les havíem carregat dins la panxa, però carrego el Camel Bag d'aigua i reviso tot, marxem! El camí comença a pujar per una pista forestal fàcil, però sóc conscient que és un engany, el perfil marca un tros final quasi en vertical, ja vindrà, que portem ja quasi 40km i més de 2.500m de desnivell positiu acumulat. Corrent per pista em surt el meu autèntic jo, el corredor de tota la vida, que ara va camuflat de Tràiler (corredor de muntanya en aquest argot pseudo-anglès que està de moda...) i vaig atrapant corredors, alguns d'ells molt superiors a mi en les parts tècniques i de baixada però que quan es tracta de córrer no és el mateix, jo crec que en passo mitja dotzena, i això que no veia a ningú entre mig de les muntanyes en mooolta estona. I ARRIBA EL CARTELL! En majúscules, un cartell que diu "Ermita de l'Abellera 400m", penso, hosti que bé ja hi sóc, però una cosa em mosqueja, l'altímetre em marca uns 800m d'altitud, i l'Ermita és a uns 100m, i diu que en falten 400m de distància, i així és, entrem a un senderó CRIMINAL pel seu pendent, que no per la dificultat tècnica, puja 1uasi 200m de nivell en uns 400, això és un pendent del 50%!...la veritat és que es fa dur a tots els que estem per allà, però jo atrapo als que tinc davant, bon senyal!

Arribo a l'ermita amb sensació de fred i amb el "moquillo" penjant, o sigui que paro a una taula de pícnic i em canvio de roba, crec que tardo bastant, però prefereixo fer-ho bé, mentre sóc allà em passen els 6 o 7 que havia passat pujant, què hi farem, ja els atraparé...penso per mi.



8 Sortida de la zona de l'Ermite de l'Abellera (foto extreta d'internet)

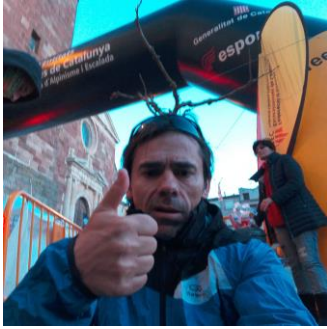
Un cop abrigadet començo a córrer, em falten els últim 200m de desnivell i els darrers 7-8 km de cursa, és un pensament en positiu sabent que acabarem! En una estona sortim del senderó i tornem a pista forestal, on atrapo a tots els d'abans i arribem més a menys junts a dalt del Tossal de la Baltassana, sostre de la cursa (1200m d'altitud), a més dels corredors que ja havia atrapat abans en cacem dos de nous que tot i ser bastant joves es veuen prou cansats.



9 Tossal de la Baltassana (foto extreta d'internet)

Des d'allà queden 3,5km fins a Meta, 500m de baixada tècnica difícil i 3km de pista assequible i corredora (quines ganes d'arribar a aquesta part final de pista i córrer). Arribant a dalt atrapo un corredor amb cabells blancs (un dels 3 iguals que he vist al principi de la cursa, crec que són germans). El tio va plorant de mal a les cames i li dono ànims, per dins meu penso, aquest podria ser l primer classificat de la categoria màster (la meva) per la pinta que fa, i em pregunto si lluitar la posició contra ell, com el veig cascat podria ser fàcil...je je. Doncs així que comença la baixada de 500m més tècnica, el tio comença a baixar com un fullet de bosc i el perdo de vista, se m'escapa i ESTAVA PLORANT DE MAL !!!! Què hi farem, ja no tenim res a pelar per la posició...en arribar a la pista després del tros tècnic ni el veig, sembla que n 500m me n'ha tret 600! JUAAAAA....

Però vaja, jo vaig bé, començo a trotar i deixo a tos els que anaven amb mi excepte el tio dels plors que no l veig. JA VIG PRADES, ITACA PER MI! Entro al poble i apreto ritme (pels que correu, anava a un ritme de 5 llargs o 6 justets per km) i entro a la meta molt sencer, ...per un moment m'emociono però ho controlo. REPTE ACONSEGUIT!!!! I AMB EL TEMPS PREVIST!!!! Temps real **8h10min31segons**, havent sumat descansos d'uns 35 minuts, ben emprats, la veritat. LLÀSTIMA DE LA POSICIÓ...el tio aquell arriba uns 50 segons abans que jo, que hi farem. Saludo als companys d'Altafulla que han arribat fa uns minuts, tots han aconseguit el seu objectiu, uns màquines. Menjo una mica (poc perquè no hi havia res gaire bo...sembla que més tard hi afegixen una amanida de past que ja l'hagués volgut per mi). Envio missatge a la família i ells m'envien uns preciosos missatges de so de felicitació...sniffiff.



10 Foto enviada només creuar la meta amb 8h10min31sec

Fa fred, uns 9 graus a les 20h30 i marxem sense saber que havia guanyat a la categoria, el meu amic dels plors era només veterà, o sigui més jove que jo....quina sorpresa.

En resum, ho he aconseguit, tot ha sortit com havia previst, en part gràcies als consells de l'Adrià Cruz, en temes de salt i gels, temes nous per mi. També, gràcies als relats d'altres corredors sobre la cursa en altres edicions i al suport de tots plegats, especialment els companys d'entreno i la paciència de la família.

FINS LA PROPERA!