

# NORSEMAN

## XTREME TRIATHLON

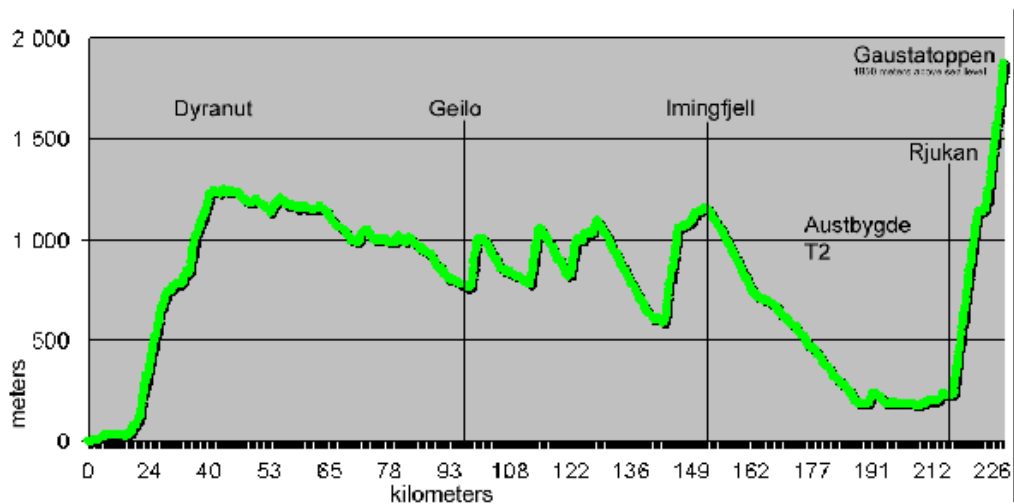
### LA LLARGA CRÒNICA.

2 d'agost del 2014. Eidfjord, població noruega del comptat d'Hordaland, situat a la vora del fiord Hardangerfjord i als peus del Parc Nacional Hardangervidda, celebra cada any el rei de les triatlons de llarga distància, el famós -i alhora quasi desconegut a les nostres terres- Norseman Xtreme Triathlon.

El Norseman Xtreme Triathlon és una prova multiesportiva que cobreix sense descans 4 kilòmetres nedant, 180 kilòmetres amb bicicleta i 42,2 kilòmetres, una marató corrent. Aquesta distància, similar a les ja tantes proves que es fan arreu del món té afegits que la fan totalment diferent i amb una duresa que res té a veure amb aquestes altres curses. El seu primer cognom la defineix.



Les característiques que la fan diferent són entre d'altres la situació d'Eidfjord, situat al nord, molt al nord, no massa lluny del cercle polar àrtic, i a la mateixa latitud que per exemple el sud de Groenlàndia i Anchorage, ciutat situada a Alaska. La duresa, ja pròpia de la distància es veu afegida pel disseny que els torturadors/organitzadors de la cursa han traçat. Nedar 4 kilòmetres en un fiord d'aigües congelades contra marea!, agafar la bicicleta i fer 3.400 metres de desnivell positiu en 180 ventosos kilòmetres i acabar de fer 42 kilòmetres corrent, els 25 primers plans, els últims 17 amb 1.800 metres de desnivell positiu per arribar a la línia de meta, al cim del Gausttatoppen, la fan especial. Fins i tot el premi és curiós, tant pel primer com per l'últim el premi "sol" és una samarreta.



A les 3 de la matinada, després de despertar-nos a la 1:30 de la matinada tocava fer els preparatius de la cursa i el material de la post-natació, el vaixell esperava per carregar 284 masoquistes cap a la llunyania i la foscor del fiord.

Ara si, a les 4 del matí, puntuals tocava marxar, despedint-nos temporalment era hora d'enfilar les escales cap al vaixell. Aquella era una sensació estranya, allò no era la imatge del típic creuer que passeja la gent pels blaus i bonics fiords. Aquí ens portaven de "passeig" amb vaixell, rodejats de foscor i aigua ben fosca, per després haver-nos de llençar al mig del fiord des de la coberta del vaixell, situada a uns 4,2 metres d'alçada. Semblava el trist trajecte dels animals cap a l'escorxador.

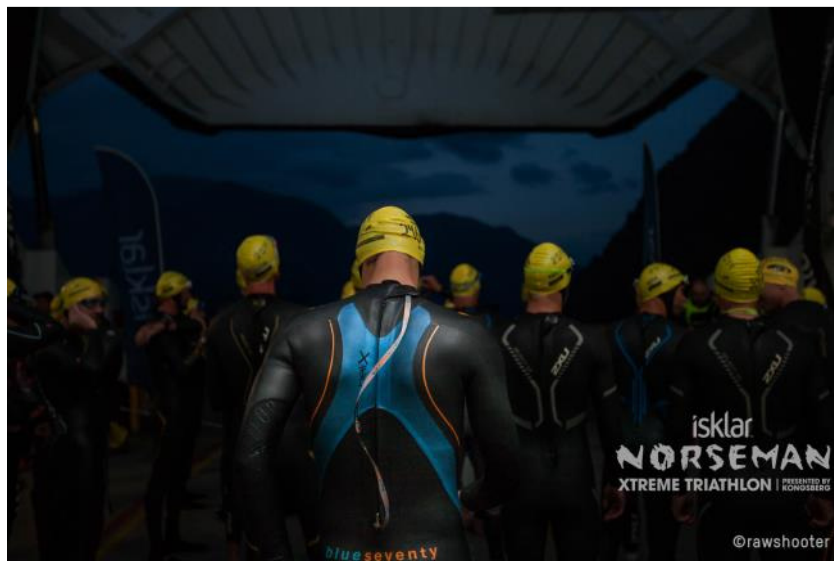


El viatge es va fer força llarg, pensava què tot el que tardava el vaixell, ho havíem de fer de tornada nedant... però paciència. S'havia de disfrutar del curiós moment i repassar no haver-nos deixar res de res per la cursa. Tampoc servia de res repassar si m'havia deixar coses, però no penses en la cursa i marxaven els nervis.

Mentrestant alguns dormien al terra, altres menjaven, altres resaven amb cara d'espantats, altres encara fèiem cua al wc i després d'això vaig aprofitar per fer una mica de calentament. Alguns moviments, algunes flexions, estiraments, i fins que els motors s'aturaven.



En aquest moment, ara si ja fèiem tots cara d'espantats, i tot i haver provat l'aigua el dia abans, tens la sensació que no saps realment on et llences. Últims ajustos dels dos casquets, dels taps de les orelles, les ulleres i a obrir la botella i llençar-nos aigua ben gelada dintre el neoprè (una de les recomanacions de l'organització per evitar el shock tèrmic inicial a l'entrar a l'aigua).



A demés d'aquesta recomanació, en una completa normativa de 5 pàgines exclusives per a la natació, et recomanaven posar-te peücs de neoprè, dos cascs al cap, uns protectors de neoprè per les caròtides i jugulars de la zona del coll per evitar refredaments de la sang que va direcció al cap i els conseqüents marejos ja que aquests conductes estan molt exposats al fred, l'obligatori el neoprè pel cos i també els obligatòria taps per les orelles, per evitar l'entrada de l'aigua gelada als conductes auditius i evitar la conseqüent pèrdua de consciència. No se la juguen els organitzadors, allí no vas a nedar 15 o 20 minutets i més sabent que competeix gent de països de zones caloroses que no estem acostumats a aquestes condicions.

Enfundat el "traje" negre per a la sessió de masoquisme i ben xop i gelat per l'aigua de la botella em vaig posar en fila dels primers. Saltàvem de 20 en 20 aproximadament, i em vaig posar a la segona tongada de "saltadors de trampolí". Pensava, com és que la gent no vol saltar i es queda aquí darrera? Més endavant ho descobriria.

Segons abans de saltar pensava -Quina merda!, quina merda!!, què fots aquí?- recordant el que ens deien els torturadors en els fulls informatius: allí on salteu segurament no us podreu ajudar amb els peus, perquè la profunditat és superior als 400 metres. Li tinc por a les profunditats!, tant o més que a les altures.



Quan arriba el moment de la veritat s'ha de desconnectar el cervell durant unes hores (sinó no es podria fer una prova d'aquest tipus) i ja desconnectat vaig deleitar als jutges amb un fenomenal salt tipus "palillo" amb bram inclòs, ja què veia que era el salt més comú i pensava què ens donarien una bona nota. Res, a l'aigua i aparta't, que et salten damunt si no vigiles. Enfonsat a l'aigua estàs 2 o 3 segons què et donen per pensar moltes coses, i no molt bones, la desconneció semblava què no era completa. Ja s'encarregaria l'aigua d'acabar-ho de fer.



Un altre dels regals dels torturadors va ser nedar 300 metres fins el punt de sortida, ja què per normatives està prohibit nedar al costat d'un vaixell d'aquest tamany. Aquests 300 metres servien per fer un tast o primer plat del què ens esperava, i per donar-se'n compte perquè la majoria preferia esperar a saltar dels últims. I era perquè vam estar 10 minuts aturats a la zona de canoes on es feia la sortida. Aquests 10 minuts no es fan gens agradables, et congeles!

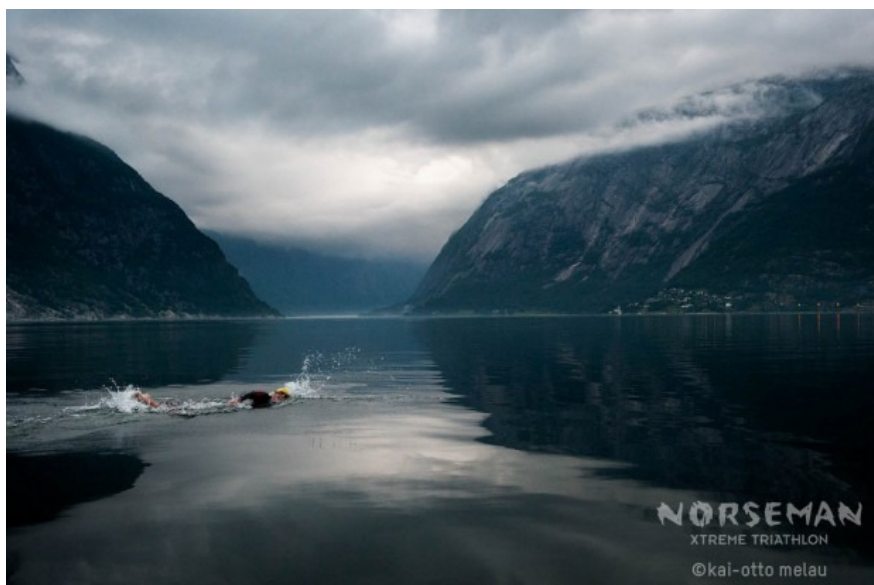
Tots reunits a la sortida penses com fer-ho, si posar-te darrera, al costat, etc., el pensament típic de les triatlons llargues si no ets un bon nedador o un desastre a l'aigua, tot i què en aquesta, amb 284 nedadors no era massa problema ja que nedes molt tranquil. Res a veure amb els 2.600 de Niça i 3.000 de Frankfurt. La sirena del vaixell va sonar ben fort! 5 de la matinada, inici!

Els primers metres vaig començar molt bé, en el grup del mig i tranquil, i a mida què passaven els minuts notaves què el cos estava estrany, fred, amb una temperatura extranya, i el cos com què és savi, va provocar la primera defensa contra el fred: una bona pixarrada o orinada pels més finets. El cos, quan es refreda en excés provoca contracció muscular i la eliminació de líquid per evitar la cristal·lització en el seu interior. Quin plaer, fastigós al principi tot i què t'hi acostumes, però quin plaer més agradable. El cos va reaccionar positivament.

Seguien els metres i els minuts. Combinant estil crawl i esquena, així marxava una estoneta el mal què provocava el fred a la cara i em permetia respirar una mica millor al tenir el pit parcialment fora l'aigua gelada.

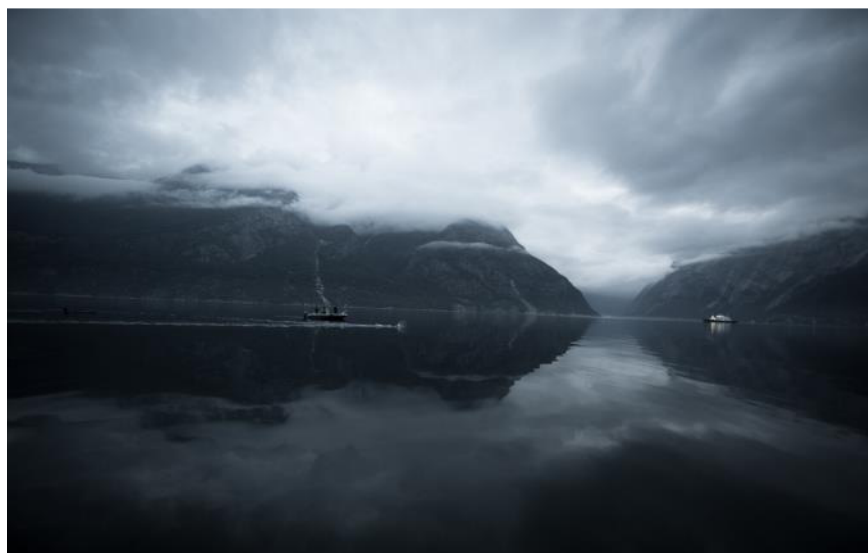
Aparentment es nedava molt ràpid per la falsa visió què donava la contramarea, en contra direcció del sentit dels nedadors, però si et fixaves en un element fixe com un arbre o una roca veies què no et movies de lloc. La barreja de fred i la contramarea començava a fer de la natació algo molt dur, res a veure amb altres banyets què havia fet fins a la data.





Una mica abans de mitja cursa, començaven els primers problemes si és que ja no era tot un problema nedar allí dintre. Començaven les rampes als bessons producte del fred i l'agarrotament, el velcro de la part de darrera del neoprè fallava i feia que m'entrés molta aigua les l'esquena, amb la sensació que et claven una punyalada per darrera, horrible aquella aigua!, el cos, per contrarestar-ho, provoca la segona gran orinada. I així dues, tres, quatre i fins a cinc vegades, i no eren precisament 4 gotetes. Pensava, no he begut pas tant per treure tot això, que estrany! Sort en vaig tenir, ja que estic segur que si no em rego damunt o tot i anar ben regat, si la cursa dura 20 minuts més dintre aquella aigua no ho explico. Allí es neda fort, molt fort, perquè sols penses en sortir d'aquell infern, es neda al límit.

La temperatura de l'aigua és molt freda en general, però al passar pel costat de cascades provinents des dels glaciers de dalt dels fiords, la cosa es posa més que seria. L'absència dels rajos solars accentua aquesta sensació. No calen comentaris.



Els últims 100 metres de la natació es fan llargs, no s'acaben mai, s'arriba esgotat, marejat i sense estar plenament conscient on estàs, l'aigua quasi bé t'ha desconnectat, un està com si estes atontat o algo semblant, però encara sabent que allò s'acaba i per fi es surt.

La sortida va ser difícil després d'una hora i trenta-quatre minuts allí dintre, tambalejant i anant tort com si tornés d'una bona festa major. Quin esgotament!, res a veure amb les seccions de natació d'una Ironman on és un passeig comparat amb això.

Els dies abans pensava què si sortia de l'aigua acabaria la cursa. En els últims 13 mesos havia fet 6 dies d'entrenament a l'aigua, amb 13.000 metres acumulats i entre aquests metres, una última sessió "mental" de 4.000 metres que suposadament em va fer pensar què ja estava preparat. Tot un exemple de com no s'ha d'entrenar. Els millors nedadors van tardar aproximadament 1 hora i 4 minuts. Fins i tot un campió del món a la Ironman de Hawai és incapaç de baixar de l'hora en aquesta prova. Aquí es tarda uns 20 minuts més (els millors nedadors) del temps que s'acostuma a fer en aquestes distàncies.

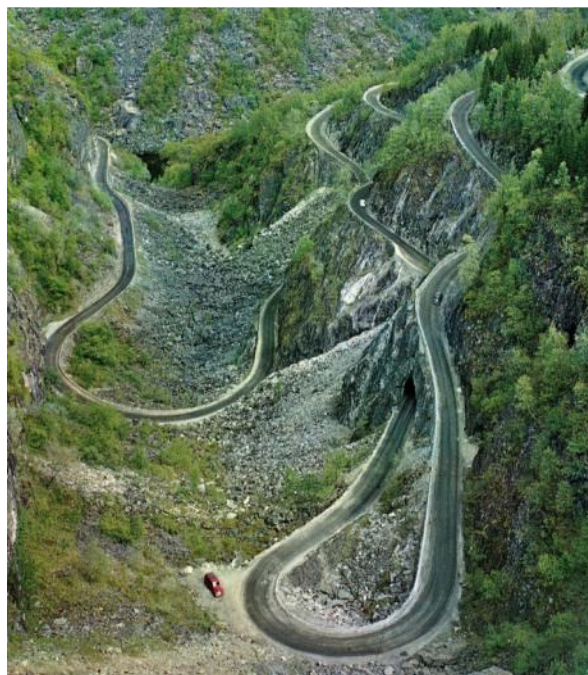


Tot i això, molt content del resultat a l'aigua, no massa lluny dels resultats dels plàcids banyets de les dues ironmans ja fetes. Aquest resultat no es fruit del treball ni de l'entrenament, ni de cap miracle ja que les verges no crec que estiguessin en aquests llocs tant freds, sinó què es tractava d'una simple supervivència voler sortir d'allí el més ràpid possible, i allí no t'hi encantes ni un segon, ni per pixar, ja que nedes i orines a la vegada (els homes a vegades som capaços de fer dues coses alhora si ens pressionen). Ni tan sols vaig pensar en la profunditat! (fer tres coses alhora és ja demanar massa).

Ben pixat i ja ben net per les netes aigües (i poc salades degut a les aflüències d'aigua de rius i cascades tot i ser el mar) tocava el canvi de roba, i ja a preparar-se pels 180 km amb 3.400 metres de desnivell positiu i amb força vent de la bicicleta. Quines ganes de posar-se a pedalejar! Més que res per deixar de nedar d'una vegada.

La bicicleta que utilitzàvem havia de complir certes normes, i és què havíem d'anar amb llums davant i darrera donades les condicions climatològiques i la foscor de túnels totalment foscos en les carreteres antigues, on ja no hi passaven els cotxes. Quin encert haver de portar llums. El ciclistes havíem d'anar amb armilla reflectant els primers 40 km i després en alguns trams, segons les normes i climatologia, també.

La bicicleta començava amb 8 km "plans" (tot i què no hi ha res pla en aquesta cursa), que servien per posar-se una miqueta a lloc, ja que el cos no responia massa bé i tot seguit s'enfilava per un port de muntanya fins a Dyranut, amb 22 km al 8% de pendent mitja. Un port de muntanya impressionant, molt i molt dur físicament i què gràcies a la bellesa del lloc on passàvem es feia menys dur. Durant aquests 22 km es passaven per llargs túnels, fins cobrir un total de 8 km dintre les roques. En un d'aquests túnels, el túnel de Mabo, d'uns 2 km de longitud, era tal la pendent i la curvatura què s'acabava fent un 8, un túnel què vist en planta és una espiral. Increïble. Dintre aquest túnel estava totalment prohibit avançar a cap cotxe (ni els cotxes a les bicis) i a cap competidor, per lent què anés el de davant. Durant uns minuts desesperants, sols fèiem què tragar fum i anar a mig gas.





En aquesta pujada és on vaig trobar-me millor en tota la cursa, avançant 43 persones en els primers 40 km, tot i que els 2 km del túnel de Mabo em van impedir millorar posicions, al tenir que frenar-me. Aquest tram de cursa era meravellós.



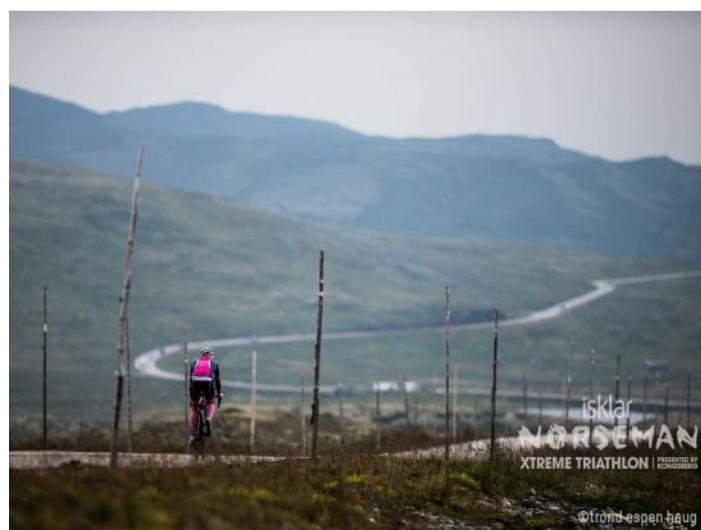
Coronant el port, amb les vistes de la foto que teniu damunt i parant per al primer auto-avituallament (una de les coses que fan que aquesta prova sigui més aviat una sessió masoquista que una cursa és que els torturadors són tant generosos que sols hi ha dos avituallaments, el primer al km 218 i l'altre a l'arribada, al km 226, i no us penseu que donin massa coses, aigua, síndria i meló al primer avituallament i un vaset de caldo amb pa a l'arribada). Així doncs, davant la impossibilitat d'acabar una cursa així sense pràcticament avituallaments, els torturadors tenen la clemència de permetre l'auto-avituallament, que era proporcionat per l'equip format per la Laura i ma mare, la Dolors, i també controlades per una forta normativa en que si cometien alguna infracció penalitzava al corredor. Havien de parar de tan en tan a gust del patidor o on la carretera permetia. La Norseman és una prova d'equip, el sol competidor és incapaç d'acabar una prova així sense l'equip.



La cursa en bici és una caravana de cotxes de suport, un per corredor, i cada cotxe amb el seu número de competidor, davant i darrera. L'equip també ha d'anar identificat com a suport.



La prova, no circular, ja que acabes 226 km lluny d'on comences, seguia un traçat muntanyós per dintre el Parc Nacional Hardangervidda, una plataforma de muntanya (la més gran d'Europa), on hi ha una de les glaceres més grans del país i la reserva més gran del món de rens, tot i que no en vam veure cap. La zona, una altiplanície amb puja i baixa constant on tot i el desnivell permetia anar acoplat (aplanat) a la bicicleta, també per evitar en part el vent de cara que teníem. Seguïem amb una barreja de roques i verd que seguien fent de la cursa una meravella i amb un ritme en bicicleta fantàstic, al km 65 havia avançat 59 corredors i anava a més.



Passaven els km i creuàvem per Geilo, ja al km 90, i aquí les sensacions ja no eren tant bones, feia 20 km que no avançava corredors ni m'avançaven a mi i era una zona bastant solitària. Una de les pitjors coses, almenys personalment, de les curses d'aquestes distàncies és saber en quin kilòmetre estàs situat (sobretot a la bicicleta), ja que 180 km pràcticament sol i sense poder anar en grup o darrera a algú (està penalitzat) es fan molt llargs. Però això és el triatló pur. Lo d'anar en grup o enganxat darrera una bici no es triatló, és cicloturisme.





Ja situats al kilòmetre 120 (maleïts cartells indicadors!) les cames no anaven com volia, tot i posar-nos roba reflectant altre cop per previsions de climatologia difícil i aprofitar per avituallar-me amb uns suculents panets amb nocilla (portada especialment en una maleta plena de menjar des de casa, ja que Noruega és molt molt cara! i la cosa es dispara, també probablement no trobis coses que t'agradin per menjar durant la cursa).



A partir d'aquí va començar l'infern a la bicicleta, casi bé els 60 km restants amb ports de muntanya duríssims entre el 7 i el 10% i perdent algunes posicions van estar marcats per la forta pluja, el vent, la boira espessíssima i fred inusual per un lleidatà a l'agost (8°C). Ja ben xop i cansat, la pluja i el vent de cara em van acabar de triturar sobre la bicicleta, amb mal de cames entumides pel fred i ja no podent canviar les marxes de la bicicleta amb els dits pel fred que tenia, vaig decidir aturar-me per pixar-me a les mans i les cuixes. Bona decisió! Una mica d'efecte va fer.



Abans de la baixada final, tocava canvi de roba, tota xopa i ja neta per l'aigua que queia però molt recomanable donat que era una baixada molt ràpida (sense pluja) i perillosa, i al haver de pedalar poc,

millor anar sec per evitar el fred del vent de cara. La resta, ja sense història fins què tocava el canvi a córrer, tot i l'esgotament per ja les 10 hores de cursa, no sabeu les ganes que tenia de posar-me a córrer d'una vegada!

Turmells ben lligats, dipòsit ple d'aigua, plàtan i panets amb nocilla i a córrer! La carrera a peu la vaig començar després de 10 hores i 15 minuts de cursa, anava posicionat el 215 de la general. T'ensenyen un cartell amb la teva posició.



No sé si tenia cames per córrer però amb les ganes què havia tingut de baixar de la bici i amb el cap posat en avançar 55 competidors abans del km 32 per entrar dels 160 primers. I així va ser, tocava atacar! Els dos primers km els vaig passar en 8:57, em trobava molt bé tot i les hores que portava damunt, seguim!, el km 10 en 48:12 parant a pixar, aquest cop al terra i a avituallar-me dos cops, i al km 15 passava amb 1h 13 minuts, una bogeria després de 11 hores i sabent el què quedava per davant, però ho havia d'intentar com fos, probablement mai més tindria aquesta oportunitat.



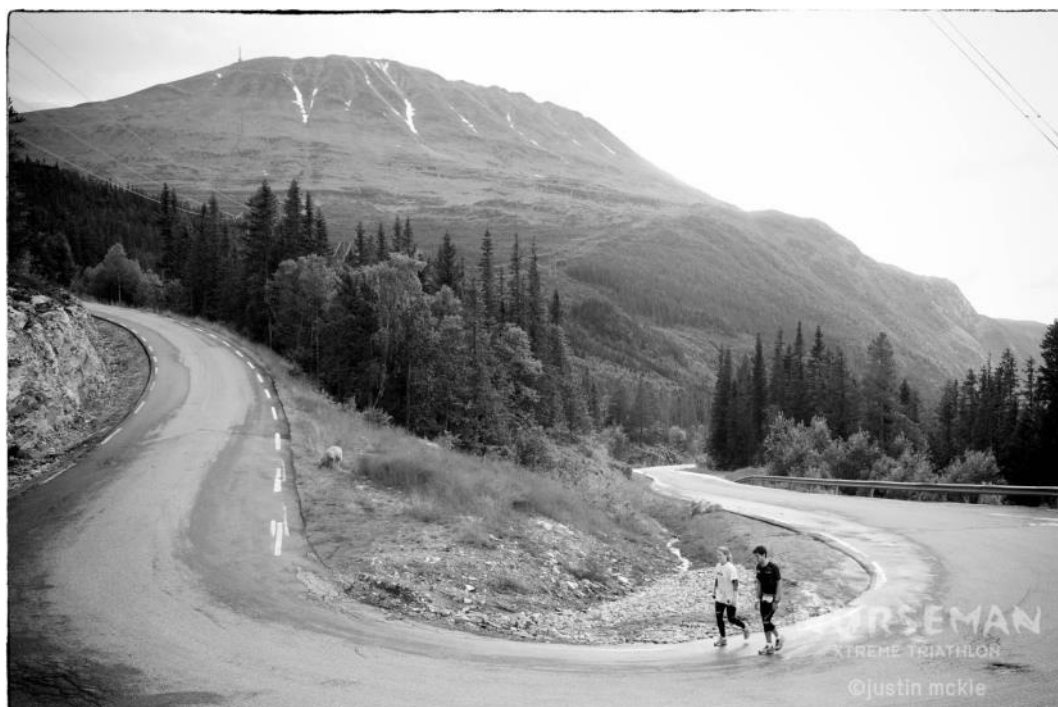
Una de les característiques d'aquesta cursa és què la majoria de la gent no va simplement a acabar com en una Ironman, aquí es lluita per acabar dels 160 primers ja què et donen una camiseta negra, i els

restants participants, si acabes la marató, samarreta blanca. La cursa a peu és molt disputada i la converteix en arriscada donat l'esgotament que porten els participants.

Durant els primers 15 kilòmetres vaig aconseguir passar 23 corredors, però a partir del km 17 el cos ja no responia com tocava, cosa totalment normal, m'havia passat de la ratlla i veient que era pràcticament impossible aconseguir-ho vaig posar el fre de mà fins al kilòmetre 25, amb les cames totalment contracturades i el cos i el cap que no funcionaven bé.

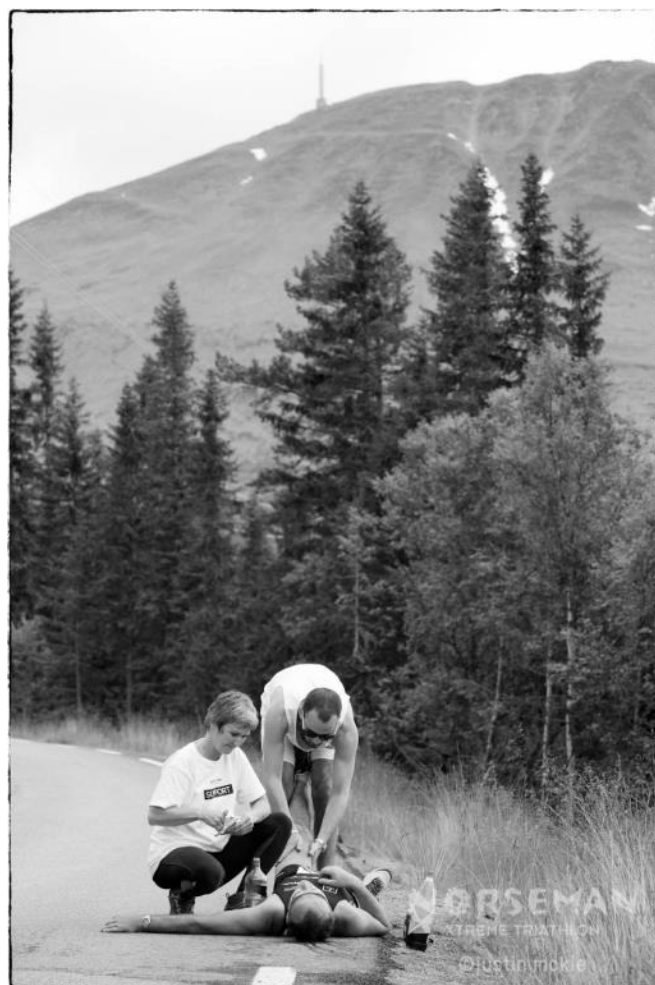


Al kilòmetre 25 comença el càstig final, queden 17 km per a finalitzar la marató, una eternitat en una prova distància Ironman, i amb l'afegit que en aquests últims 17 km havíem de d'ascendir 1.800 metres de desnivell positiu fins al Gausttatoppen, en pujada constant per la Zombie Hill, (nom encertadíssim), un port de muntanya al 12% de pendent constant. És dur fer-lo estant descansat, doncs imagineu-vos portant més de 13 hores de cursa. Terrible.





La Zombie Hill, tant ben anomenada pel què veus, corredors, ara ja si acompanyats per l'equip, què s'arrastren i caminen com a les pel·lícules de zombies dels anys 80, què ja és molt. I així anava, com un zombie, a punt de vomitar durant casibé tota la pujada, a ritme lentíssim, marejat i sense forces, veien participants tirats a la cuneta amb suero per vena al braç.



Sort d'elles ja què hagués caigut a terra rodó si no m'haguessin agafat i què em van acompanyar pujant, sinó no ho hagués aconseguit. Aquí ja sol valia arribar, era igual la posició. Sol importava mantenir l'equilibri i guardar el poc què quedava.



A partir del km 36 ja estava més recuperat, tot i què amb poqueta reserva, i tot i fer-se eters els últims 6 km, al final vam arribar i ja podem dir què som finishers d'aquesta terrible prova amb un total de 16 hores i 52 minuts on pràcticament el 100% de la prova vas amb tot el què el cos pot donar. Finisher tot gràcies a elles sinó, repeteixo, no hagués estat possible.



S'acaba la cursa, no sóc conscient del què hem fet, estava content per inèrcia, crec què s'estava content perquè s'havia acabat el patir més què per la fita aconseguida, ja que no estava massa conscient.

Fins què passen els dies, i la cosa canvia, quan t'adones què és molt difícil participar i acabar una prova d'aquestes, una prova meravellosa amb uns paisatges què et deixen bocabadat, fer-la conjuntament amb els meus àngels de la guarda la Laura i ma mare, i en la distància i allí on sigui amb mon pare amb qui no vaig deixar de pensar en tota la cursa. Passats els dies i per això n'estic orgullós perquè no es pot demanar més o casi bé res més.





Aquesta prova és espectacular, molt solitària que provoca que sigui encara més dura. Amb una gran organització. El cognom Xtreme no el posen perquè sí. És terrible físicament i potser una mica menys dura mentalment per la seva bellesa i la possibilitat que puguis veure constantment als teus. És una prova per pensar-s'ho molt i molt bé abans de fer-la. No és la típica Ironman de les que porto fetes i de les que diuen que aquestes són un passeig pel parc comparat amb la prova d'ahir. Aquí o vas molt ben preparat o jugues amb foc, a part del nivell de la gent que participa, on els primers casi bé sempre són els nòrdics, molt preparats per aquestes condicions i on la majoria de participants porta fetes entre 4 i 12 Ironmans i haver fet entre elles proves duríssimes tot i que una mica més assequibles d'aconseguir tipus Embrunman, Swissman, Altriman, etc. Anava verd, molt verd. S'ha d'entrenar moltíssim per acabar i ja no dic per fer-ho dels 160 primers. Jo no he entrenat el que calia a l'aigua i en bicicleta, i puc dir que he tingut sort de poder-la acabar perquè perfectament podia haver-me quedat a l'aigua o pujant pel Zombie Hill. Puc sentir-me afortunat



I què es pot demanar més? Doncs el que em demana el cos, triturat i inútil encara 25 dies després, i el que el cos em demana és tornar-ho a intentar algun dia i mirar d'arribar entre els 160 primers. I no tingueu cap dubte que ho intentaré! A aquest tipus de gent que tant he repetit ens agrada que ens "castiguin" amb proves com aquesta, ens va la marxa...

Tot i el patiment de la cursa, seqüeles com tenir els ganglis de les aixelles inflamats per una baixada de defenses per l'esforç, les pulsacions disparades per pujar les escales fins a un primer pis, notar el cor esgotat, somnolència extrema, pixar "fanta" durant dies, tenir el cap espès durant 3 o 4 dies, apart del mal muscular... si ara us pregunteu: Vol tornar-hi? Com diu?

Doncs tal com va dir el gran campió andorrà, l'Eduard Barceló, participant l'any 2011:

**Veniu i ho entendreu...**

Xavier Vall-llaura Espinosa

100x100 Fondistes de Tàrrrega