

CRÒNICA 3^a MARXA DELS CASTELLS DE LA SEGARRA PLUS

Per Francesc Pont

Ja hi tornem a ser, ja ha passat un any ben ràpid. Avui dia 10 de març tornem a estar de peu al canó davant dels 80 Km de la marxa plus. Malgrat la tercera edició de la plus aquest és el segon any amb 80 Km, el primer era d'uns 72 Km.

Aquest cop sembla que estic millor, almenys pel que s'ha anat veient en les últimes curses, però amb 80 Km pot passar de tot. Estar bé físicament no és garantia de bon resultat. Així que a veure com ens anirem trobant al llarg dels quilòmetres. Tornem a sortir de Cervera els 104 inscrits a la plus més els 2700 inscrits a la marxa normal de 54 Km.

Amb el so dels trabucs a les 7h del matí es dona la sortida. Uns quants corredors comencem a portar el ritme. Resulta que anant preguntant, d'aquests en sóc l'únic que faig la llarga. Però això no m'espanta perquè ja em va passar a les altres edicions i no va ser cap problema.



Castellmeià. Foto: Jaume Riambau

Anem parlant amb altres corredors i per això ens mig perdem en 2 ocasions, s'ha d'estar per la feina. No em pot tornar a passar com l'any passat que vaig fer 1Km de més perquè algú va treure cintes a Sant Guim de la Plana.

Fins a Guissona anem plegats els de les dues marxes, és el quilòmetre 37, on hi ha l'avituallament de dinar. És curiosa la sensació de saber que a mi em falten 43Km, llavors bé lo bo, i als altres sols 17Km, ja van de tornada. A partir d'aquí ja toca anar sol, o fins que algú m'atrapi. Arribo al km 42 amb 3h:22'. Està força bé i les sensacions no són dolentes. El fet d'anar sol m'ajuda, així estic pendent de les cintes senyalitzadores i de beure i menjar quan toca. Abans al anar parlant ho havia descuidat una mica i és molt important no fer tard a beure per evitar rampes. De moment la mitja és per sota de 5' per Km, però sé que això pot canviar moltíssim. Començo a tenir alguna rampa, maleixo el no haver begut més els primers quilòmetres. L'any passat vaig patir de moltes rampes, igual que en altres ultres que he fet. A veure si aprenc d'una vegada a beure i menjar. Però arribo a recuperar i em deixa córrer força. Les pastilles de sals i els gels fan meravelles.

Van passant els quilòmetres i de moment ningú m'atrapa. Així vaig mirant el Garmin els quilòmetres 50- 55- 60-... i veig que no m'atrapen. Espero que no ho facin quan falti poc per arribar. L'ampolla on porto les sals se m'està buidant i em farà falta, l'avituallament pròxim és força lluny. Estic en un poble i a punt de trucar a alguna casa per demanar si me la poden omplir quan veig un home amb el seu fill davant casa seva. Oh, que bé. Li demano i amb molta amabilitat l'omple i em dona una mandarina. La fruita m'està entrant de conya. Li estic molt agraït. Sort que hi ha gent maca.



Castell de les Sitges. Foto: Jaume Riambau

Moltes menys rampes que l'any passat, quin plaer córrer amb poques rampes. La mitja ja s'acosta als 5' Km, però l'any passat em va sortir a 6' Km. Això vol dir que vaig més bé. Hi ha un tros que el reconec, fa 2 setmanes hi vaig passar fent la cursa Sant

Runmon, per cert, molt ben organitzada. Allí el vent es fa sentir, però bé, no s'hi pot fer res. Renego una mica pel vent i endavant.

Els quilòmetres van passant i arribo a Vergós. Ara ja sols em queda anar pel costat del reguer i pujar a Cervera com a final de traca. Arriba el Km 78 i continuo el primer. Espero no veure ningú, perquè si m'atrapen ara vaja quin cabreig, però no veig ningú. Faig un últim esforç i entro al pavelló mig marejat on fitxo l'últim control amb un temps de 7h:01' (oficialment 7:00:15). Una mica més i menys de 7 hores. Si no m'hagués distret en algun avituallament, però al final quasi una hora menys que l'any anterior i acabant primer.

Molt content, tant per ser el primer (sempre fa il·lusió malgrat no ser competitiva i no haver gent de molt nivell) com pel temps fet. Així constato que realment estic en un bon moment de forma i que els entrenaments han donat el seu fruit. Veig que el canvi de l'any passat de sols rodar a fer algun dia de qualitat han donat bons resultats.

Després d'això a recuperar uns dies i a tornar-hi, que ara ja venen les curses de muntanya. I bé, a esperar l'any vinent evidentment.