

ENTREVISTA A

Joan Bretcha

Escollir música i tocar-la, viatjar, llegir, el bàsquet i l'atletisme són les aficions de Joan Bretcha i Forns (Granollers, 1966), que està casat i té dos fills. Llicenciat en farmàcia combina la feina en el negoci familiar de fleques i pastisseries amb la farmàcia que atén juntament amb la seva germana i els concerts amb el grup d'animació infantil El Tramvia Blanc, amb el qual toca la guitarra. Als 32 anys, veient passar la Mitja Marató de Granollers, es va decidir a fer-la l'any següent. Des de llavors, corre mitges maratons, curses de muntanya, i fins i tot maratons, arreu de l'Estat i també a l'estranger. El seu somni és viatjar sempre. El 5 de febrer serà un dels participants en la 20a Mitja Marató Granollers-la Garriga-les Franqueses.



© PERE CORNELLAS

D'on et ve l'afició per les curses de fons?

Penso que a la vida hi ha moments per cada cosa i que les prioritats canvien en funció del moment que vius. La veritat és que no fa gaires anys que l'esport forma part del meu dia a dia, que s'ha convertit per a mi en una rutina. Va ser fa 8 anys, veient passar la cursa, que vaig decidir que jo volia participar-hi i ser allà l'any següent. Vaig començar a entrenar-me, ho vaig fer absolutament sol perquè no coneixia ningú que la fes. La primera vegada que hi vaig participar va ser el 1999; la vaig fer amb unes vambes de tennis i ho vaig pagar amb una lesió. Em va agradar molt fer la cursa; la satisfacció que tens un cop travesses la meta és immensa. Des d'aleshores, ja no ho he deixat mai més. He corregut totes les mitges, excepte un any, perquè m'havia lesionat jugant a bàsquet.

Què t'aporta córrer?

L'esport és un desestressant natural fantàstic, altament recomanable. El benefici físic cardiovascular quan corres és de primera, és com si estiguessis posant oli al motor. Jo només hi veig avantatges, francament: a part d'uniques vambes, no necessites cap equipació especial, no estàs sotmès a horaris, i tu ets el teu mestre, de manera que et vas autoregulant i marcant el ritme segons vols. A més, el benestar que t'aporta no té preu, benestar físic però també de cap. Penso que la gent que corre se sent més feliç. Probablement, l'únic inconvenient és el desgast de les articulacions. Pensa que quan tens un fons potent, arriba un moment mentre corres que les cames quasi et van soles, de manera que aprofites per pensar, reflexionar, prendre decisions. Són moments molt bons. També valoro que és un esport que fas a l'aire lliure, i que et permet veure l'entorn de manera diferent, perquè l'estàs trepitjant. Sobretot això passa en les curses de muntanya, que són fantàstiques. També, com en qualsevol *hobby*, córrer et permet

conèixer gent diferent que no són del teu mateix àmbit. Les curses de fons semblen un esport individual i no ho són gens.

Com t'entrenes?

Com puc. L'hora que prefereixo per sortir a córrer és al migdia, abans de dinar, però no ho tinc gaire programat. També depèn de les estacions de l'any, és clar.

Quan estic preparant alguna cursa, miro de sortir quatre dies a la setmana. Tres són al migdia i faig entre 6 i 12 km. L'altre és diumenge al matí, quan faig una tirada llarga, d'uns 20 quilòmetres. La setmana anterior a fer una cursa miro de no fer massa entrenament i per córrer una marató, que en faig una a l'any, faig un entrenament més específic. Sempre que puc surto amb algú, com amb la meua dona, que aquest any farà la Mitja per primer cop.

“M'agrada molt pujar per la Serra de Llevant perquè a més a més de ser un lloc realment bonic, hi faig un entrenament de qualitat”

Quins llocs has descobert entrenant-te?

M'agrada molt pujar per la Serra de Llevant perquè a més a més de ser un lloc realment bonic, hi faig un entrenament de qualitat, perquè hi ha desnivells. Normalment sempre és per aquesta zona. Quan faig tirades llargues vaig a la Roca, Santa Agnès de Malanyanes i la Torreta, als Tres Turons. Vaig descobrir la bassa dels ànecs, que és un indret preciós. Altres entrenaments els faig de la Garriga a Puiggraciós i l'Ametlla. També pels camins rurals de l'Empordà, on tenim molta tirada.

Quin creus que és l'atractiu de la Mitja de Granollers?

Un any vaig anar a córrer la Mitja Marató de Marràqueix i em va sorprendre que tots els corredors amb qui anava coneixien la Mitja de Granollers. I és que és la segona mitja més participativa de l'Estat, després de la de Madrid, que òbviament té tot el suport institucional. Ja sabia que la de Granollers era especial, perquè està