

Els fills et segueixen?

Són petits, i de moment, no. El que vull que aprenguin d'això és la constància, la disciplina. Em diuen "papa, no guanyes mai!", perquè en triatló ets el primer o no ets res, però jo els dic "cada dia vaig a entrenar per provar-ho!"

Vols provar també d'anar a Hawaii, la meca del triatló?

Has de fer moltes curses i tenir molts punts. El que m'agradaria és fer 7 ironmans en una setmana en set illes de les Canàries. És molt car perquè t'has de dur el jutge, el fisio, l'entrenador...

Quin luxe!

Em plantejo fer-ho amb finalitat benèfica, per la malaltia que tinc, la síndrome de Tourette, que em dona un tic al coll. Quim Monzó i Jordi Pujol també la tenen.

Què penses en les 9 hores d'un triatló?

En mi mateix, en la cursa. M'evadeixo de tot. T'has d'escotar a tu mateix, per això no entenc que la gent corri amb música.

Fas com una meditació.

S'hi pot comparar. Et vas coneixent. Pateixes tu sol però el mèrit te l'emportes també tu sol, no te'l pren ningú! Lluites contra tu mateix, contra tots i contra el rellotge. A guanyar posicions ni hi penso.

Fas una dieta rigorosa, suposo.

No, equilibrada i prou. Menjo bé i bec força. Prenc recuperadors, perquè el menjar no és suficient i així l'endemà estic bé.

També deus fer revisions mèdiques.

Sí, esclar. Per fer triatlons aviat serà obligatori passar una prova d'esforç i estar federat. Aquestes proves van molt bé per coneixre't. M'estudien el cor.



Rafa Espinar creua la línia d'arribada de la seva desena ironman, com ho assenyalava amb les mans, a Calella, aquest octubre.



Durant els 180 km en bicicleta del triatló ironman de Calella, a l'octubre.

Tinc 40 pulsacions per minut, molt poc. El cor m'ha crescut, el tinc d'un gruix fort.

Per força!

Això que faig no és gaire sa, el que és bo és caminar! Però faig un entrenament conscient, amb un professional, castigo el cos però el cuido. Hi ha triatletes de 60 anys: encara tinc marge!

I dones.

Sí, i n'hi ha de professionals queden més ben situades que jo!

Avui molta gent corre.

Ara la persona que no va a córrer és la rara! Però primer has de fer curses curtes, després de més llargues... La gent s'atreveix amb tot perquè "està bé", perquè encara no s'ha castigat. Després vénen els problemes articulars i musculars i ho deixen.

S'han de saber prevenir.

A les àvies que els faig classes d'aquagym els dic que de genolls només en tenim uns, i que hem de fer treballar el múscul, no l'articulació. Si vols córrer has de fer gimnàs, encara que no t'agradi, per agafar massa muscular.

Què més els recomanes?

Fer estiraments. Jo en faig molts, dono oxigen al múscul i evito lesions. I potser per això no m'encongeixo, m'he estirat un centímetre! No cal fer esport per estirar.

Corres la Mitja maratón de Granollers?

Sí, faig de llebre d'1 hora i 20 minuts. Qui vol fer aquest resultat, ha d'anar amb mi!

Què és el millor de córrer?

A mi córrer m'ha donat autoestima. Ja de petit era mal estudiant, em distreia... Però corrent se'm valorava!

Carme Badia i Puig