



ÉS LLARG, excessivament escabros i dolorós. Transito per ell víctima de pors i temences. Dins escolto planys i plors. Abraçat per foscors i penombres, avanço amb la mirada fixa, la visió esmaperduda. Em noto dèbil, desgastat, mancat d'esperances. Detecto ratapinyades acompanyant vampirs per xuclar-me la sang. Veig carronyers esperant aprofitar la meua feblesa i clavar mossegada al poc que em queda o un munt d'àngels d'abans transvestits en dimonis d'ara. I al fons del

passadís intueixo la il·lusió d'aquests espectres: la mort del que era, del que em pensava arribar a ser, del que deien érem capaços de ser.

En principi simulava brevetat. Però la seva virulència s'allarga a cada pas. Cada nou metre és més tenebrós, més maliciós. Cada passada és una renúncia, una pèrdua, un adéu inesperat. Deixo petjades enrere testimoniant il·lusions assassinades, confiances asse-tjades, veritats convertides en fal·làcies.

A cada nova mirada veig més similars agonitzant. La seva maldat no discrimina, la seva avarícia no permet pietat, el seu poder no entén de caritat.

Maleït passadís on sura la vergonya, la traïdoria i l'engany; les promeses incom- plertes, els drets aniquilats, la imposició d'obligacions. És la galeria escollida on pocs van esgotant l'oxigen i premen fins l'ofec el coll de molts. Obligats a passar de la vivència a la supervivència i els més de- bilitats, a la indigència. És la passejada cap a la putrefacció que el poderós vol exercir sobre el dèbil. I ja no queda aire. M'he agenollat. Molts al voltant també comen- cen a postrenar-se enfront la victòria dels

misers. De cop i volta, entre la negror, una veu insufla obligatorietat a la meua oïda: PAPA!. És possible que no hagi estat l'únic en sentir-la. De ben segur ressonen la veu dels fills de molts. Són crits d'infinat de raons per aixecar-se amb forces renova- des, aquelles que tan sols confereixen les veritats importants.

M'he de posar dempeus, molta gent s'aixeca. Insinuo orgull, valentia, explosió d'afany de lluita. Sí, possiblement han guanyat a la nostra generació però ens queda rebel·larnos per ells. Els cossos erèctils hem de ser majoria, cada cop més. Sí, podrem! Hi ha llum al final del passadís. I l'hem de conquerir ni que sigui pels fills.

**De cop i volta, entre la negror, una veu insufla obligatorietat a la meua oïda:**

## ¿La banca debería estar más controlada desde Europa?

**ADRIÁN IANCU** 38 años, Granollers

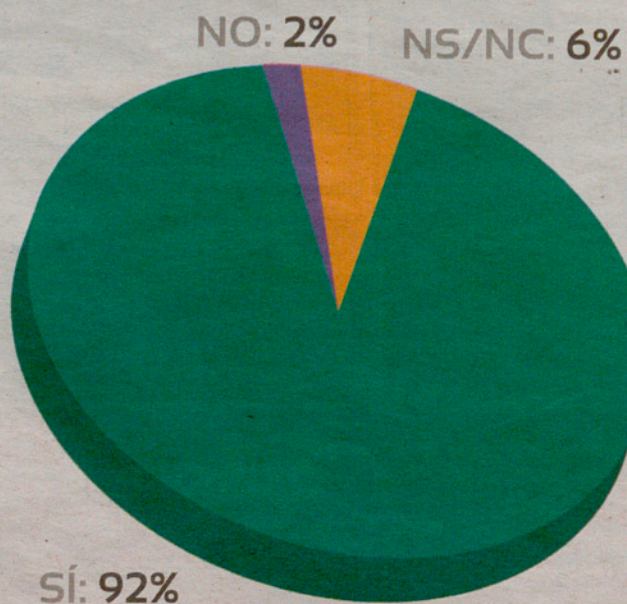
*"Creo que no. Cada uno debe administrar su propia casa él mismo".*

**FRANCESC BAENA** 45 años, Granollers

*"Por supuesto. La banca funciona desde la perspectiva de un banquero, porque es su negocio, pero no desde la perspectiva del ciudadano".*

**ANTONI MAUDES** 67 años, Granollers

*"Tal y como está la situación, yo creo que sí".*



Encuesta: Oriol Serra  
Fotos: Xavier Solanas

Encuesta realizada a 100 personas escogidas al azar en las calles de Granollers el pasado martes, 4 de junio de 2013.

## Los primeros diez pasos para disfrutar corriendo

Cada día son más los que ataviados con ropa más o menos deportiva, se cruzan aquí y allá por los múltiples circuitos que cada día surcan las ciudades, los parques, los caminos y las montañas de un interminable reguero multicolor. Algunos son antiguos deportistas que no quieren perder la forma alcanzada tras muchos años de duro entrenamiento; otros lo máximo que han corrido fue aquel día que estuvieron a punto de perder el autobús; pero unos y otros dentro de su nivel disfrutaban y sufren al mismo tiempo a causa del esfuerzo que en ocasiones alcanza cuotas por encima de lo razonable. Para empezar y que esto no ocurra, vamos con unas pocas pistas encaminadas fundamentalmente a los que están dando sus primeros pasos:

1. Estar muy convencido de que se quiere realizar la actividad y la meta a alcanzar.
2. No sería imprescindible, pero sí recomendable un chequeo médico rutinario.
3. Una vez tomada la decisión, hacerse con el material necesario, camiseta, pantalón y zapatillas (no son necesarias en absoluto marcas de postín). En todo caso, más importante que las zapatillas sería una camiseta que expulse el sudor para no quedarnos fríos si nos vemos obligados a parar.
4. Planificar los días de la semana que pensamos salir a correr. Al comienzo sería recomendable salir en días alternos para permitir al organismo una pronta recuperación. Por ejemplo lunes, miércoles y viernes.
5. Planificar también las mejores horas del día, evitando aquellas que coincidan con la digestión o las anteriores a alguna actividad estresante de importancia.
6. No excederse en tiempo ni intensidad. Los primeros días es suficiente con quince o veinte minutos, y el ritmo debe ser "al trote", (no hay ningún problema si en los comienzos, alguien nos adelanta caminando).
7. Buscar recorridos próximos al domicilio hasta ir dominando la especialidad.
8. Para aquellos menos habilidosos o en peor forma física; el mejor sistema sería el siguiente: Salir a caminar e introducir dentro de la caminata pequeños fragmentos de trote cuyo número y distancia dejaremos en manos de la voluntad, para poco a poco ir corriendo algo más y caminando un poco menos (ahora me apetece, voy a trotar un poco; ahora no, sigo caminando).
9. La regla más importante será siempre la progresión. Debemos ser muy cautos y dar prioridad a trabajar siempre por debajo de nuestras posibilidades, sin forzar la máquina, evitando de este modo lesiones o la desgana que nos lleve al abandono.
10. En cuanto seamos capaces de correr un tiempo apreciable que para cada uno será diferente, ya podemos buscar recorridos alternativos, incluso podemos meter algún que otro desnivel, o bien caminatas por montaña que nos van a dar un suplemento interesante a la hora de correr.

Paco Arcilla

**PACO ARCILLA**  
Entrenador de atletismo

