

Després vénen els 180 km en bici.

De vegades amb molt desnivell, com a Embrun, als Alps francesos, que és de 5.000 metres. Jo prefereixo pujar i baixar, perquè baixant descansas. En pla sempre has de pedalar.

Disfrutes del paisatge?

Sí. Per mi és molt important estar a l'aire lliure. El triatló més bonic és a Vitòria. Nedes en un llac, fas la marató donant 4 voltes a la ciutat... Quan la vaig fer, després de la bici estava molt cansat, però em vaig dir "ara falta la marató, aguanta perquè vindrà gent i t'animarà".

Amb tantes hores deus passar per tot.

Crisis: ara estàs bé, ara malament. Però penso: "Si vaig menjant em trobaré bé perquè estic entrenat per fer això". No vas tan al límit com al Tour perquè t'has de reservar per la marató.

És un esport molt individual.

Sí, competeixes tu contra tu i contra el rellotge. No tens dret que t'ajudin.

No tens assistència anant en bici?

No, t'ho has de fer tot tu. Jo duc el mínim, per no guanyar pes: manxa, càmera... Tampoc està permès anar a rebuf del ciclista de davant, hi has d'anar a 10 metres de distància.

I després, a córrer! Les cames et responen?

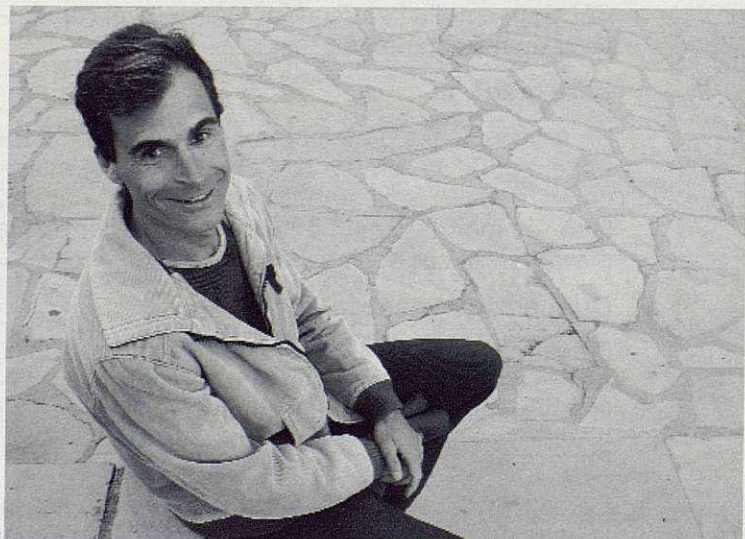
Si t'has passat en les dues competicions d'abans ho notes. Portes un desgast de 5 o 6 hores. T'has de guardar forces. Córrer és el que castiga més.

I el que acaba decidint la cursa.

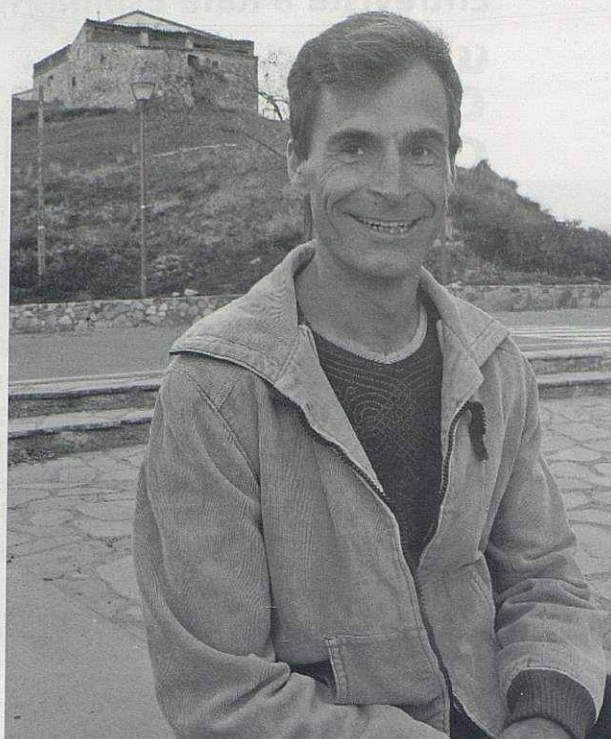
Sí, corrent tens la possibilitat d'avançar gent que anava davant teu o t'ha avançat en bici.

Competeixes com a professional.

Per mèrits, no perquè sigui la meua feina. La Federació espanyola, veient el meu palmarès, m'ha permès tenir llicència federativa per un any. L'avantatge és que per als professionals sempre hi ha places a les curses.



Rafa Espinar, monitor de piscina, diu: "M'agrada ensenyar i fer riure, perquè jo haig de riure".



L'esportista té 10 ironmans en el seu palmarès.

També tens espònsors.

Puc competir perquè espònsors petits i grans m'ajuden. Com Citroën Comercial Granollers, que m'ha pagat totes les competicions d'aquesta temporada, i Bicicletes Segú de les Franqueses, que em deixen la bici, i molts altres que amb la seva aportació fan possible el meu somni.

Com vas entrar en el món de l'atletisme?

Per un professor de primària, que va veure que corria bé. Feia atletisme a Club atletisme Granollers i gràcies a ell jo també hi vaig entrar, a 11 anys.

I a 30 anys passes de l'atletisme al triatló.

Saps per què? Des de petit tenia la imatge de la sèrie de televisió "Magnum", en què el senyor Masters li porta una bici Pinarello al Magnum perquè faci la ironman de Hawaii.

Ja té gràcia.

La primera ironman la vaig fer per casualitat. Al club hi havia un dorsal lliure i hi vaig anar jo. Vaig fer molt bon resultat, 9 hores i 34 minuts! Estava molt avesat a l'atletisme i se'm dona bé la llarga distància, l'ultrafons.

El cos t'hi acompanya.

Tinc constitució d'atleta, sí, per això em costa més nedar, em falten espatlles! Però en triatló aquestes espatlles després les has d'arrossegar! Fixa't en el Kilian Jornet: està prim perquè són hores de fer esforç.

El triatló s'ha anat popularitzant.

Sobretot en distàncies més reduïdes, assequibles per més gent. És esport olímpic, però es coneix poc. Canals com Teledporte tampoc no en parlen gaire. Aquí ningú coneix el triatleta barceloní Marcel Zamora, però a fora sí.