

Entrevista a Rafa Espinar Puig, triatleta

“El triatló és competir contra tu i contra el rellotge”

Rafa Espinar Puig (Lliçà d'Amunt, 1975) és triatleta especialitzat en la modalitat ironman. Practica l'atletisme des de petit i fa 10 anys que competeix en triatlons. És campió d'Espanya de triatló per grups d'edat del 2010. Gràcies al seu palmarès, competeix com a professional, tot i que treballa de monitor en una piscina de Sant Cugat. Casat i amb filla i fill de 6 i 9 anys, viu al seu poble i és membre del Club BBT Concos de Lliçà. A l'octubre va fer dues ironmans en una setmana.

Què és l'ironman?

Un esport força nou, de finals dels anys 70. Se l'inventen uns soldats marines de Hawaii com a entrenament. Combinen tres proves de resistència: 3.800 metres nedant al mar, la volta a l'illa en bici (180 km) i una marató corrent (42.195 metres).

El guanyador era l'“iron man”..

Sí, “l'home de ferro”. Avui Ironman és una marca, una referència mundial per accedir a l'ironman de Hawaii.

La teva marca són 9 hores i 2 minuts.

Sí. Ara a l'última ironman vaig fer 1 minut més, però venia d'haver-ne fet una altra la mateixa setmana... No sé si estic al meu límit, però sé bastant fins on puc arribar.

Dues ironmans en una setmana, una proesa!

Va ser casualitat, una a Mallorca i l'altra a Calella, en què vaig quedar 29 de 2.700. El meu cos ho ha acceptat bé. La clau, pel que em diu l'entrenador, Leo Aren, és que em recupero ràpid.

És una qüestió de resistència?

Les ganes també hi fan molt! I la voluntat, que és el dia a dia.

També s'ha de saber abandonar?

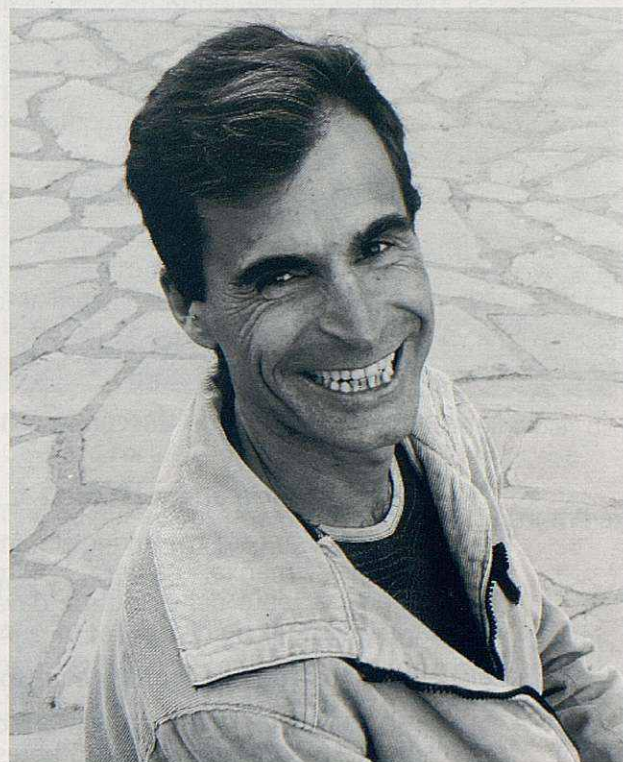
No he abandonat mai, me'n penediria tota la vida! Si convé faig un sobreesforç mental, que és el que et permet fer el sacrifici d'aguantar.

Fins a la línia d'arribada.

Sí, i de vegades vaig corrent i tinc unes ganes de seure! Tens els alts i baixos del cap, perquè si físicament estàs valent no t'has de preocupar. T'has de concentrar en tu i saber patir.

Corres per patir?

Arriba que el patiment el disfrutes, perquè t'has entrenat molt, i les endorfines fan la seva feina. Aprens a patir. Si pares quan comences a patir, malament.



La marca personal de Rafa Espinar en ironman és de 9 hores 2 minuts.

Com deus acabar...

Exhaust! El dia que em llevo i no em fa mal res és mal senyal. Però el pitjor és que l'endemà has d'anar a treballar.

Quan et tocaria descansar.

Competeixo com a professional però no ho sóc, i tinc 40 anys! És curiós però la vida real (la feina, la família) cansa més que córrer. Córrer és desconexió! Com em diu l'entrenador, si tingués el cap despreocupat podria rendir més.

Ja té mèrit, ja.

Un professional té la temporada solucionada, s'entrena, cobra. Jo sempre tinc el neguit de si m'ajudaràn, treballo, vaig amb la canalla amunt i avall... Però sóc molt tossut, i no he deixat mai. Per sort la meva família em dona suport.

Quin entrenament fas?

Entreno de mitjana 4 hores diàries: 2 hores de bici, 1 hora de córrer i l'altra, nedant. Un esportista d'elit entrena el doble.

Parlem del triatló, tres esports en un.

Comences nedant a mar obert o en un llac. Per mi la pega del triatló és la natació, perquè córrer i anar en bici ho havia fet sempre. Però amb 10 anys he après a fer metres nedant!