# «Em diverteixo més entrenant-me, però un dorsal és una manera de motivar-te»

## Núria Picas aspira al tercer campionat de l'Ultra Trail World Tour, somia a guanyar a Chamonix i tornarà a l'Himàlaia



Núria Picas, durant l´Ultra Pirineu del 2015

És bombera, mare de dos fills, una de les grans corredores per muntanya del món i va participar en una ponència que portava per títol «Una vida» a la Fira de l'Esport de Girona

Acaba de guanyar a Hong Kong, la primera cursa de l´Ultra Trail World Tour. Encara la motiva tornar a ser campiona del món després de fer-ho dos cops?

Val més anar pas a pas. Cursa a cursa. N´hi ha d´igualment importants que no formen part d´aquest circuit i també em fan molta il·lusió. L´objectiu són les curses més interessants del calendari, com la Ultra Trail del Mont Blanc i la Ultra Pirineu.

A Chamonix hi ha una espina clavada...

És una cursa molt important en l´àmbit mundial que encara no he guanyat mai. El fet de ser allà i disputar-la ja és molt gtran. La victòria és un somni. Es lluitarà. Si pot ser, ho celebrarem i, si no, la vida no s´acaba al Mont Blanc. Tinc un altre repte pendent, que és a l´Himàlaia.

Parla d´un 8.000, però no especifica quin...

No. Estem treballant una mica amb el nom de la muntanya. La tenim, però ho volem acabar de lligar. És un misteri. La pista és que tancarem un cercle que vam iniciar el 2015. A partir d´aquí, ja podeu fer apostes.

El 2015 va anar al Makalu...

Calent calent....

Apassionada de l´escalada, de les curses, s´entrena molt amb bicicleta... i l´hem vist en una cursa de BTT, la Titan Tropic. La veurem sovint en bicicleta?

Aquest any no. Tinc el calendari tancat amb l´expedició i les curses per muntanya. Ja són dues disciplines... La bicicleta m´agrada i l´experiència a Cuba amb l´equip Tomàs Bellès va ser molt bona. Però ara m´he de centrar en el córrer, que estic en un bon moment de forma, i en aquesta expedició al Nepal.

Les seves cinc curses per muntanya previstes per aquest any són de més de cent quilòmetres.

N´hi haurà de més curtes, però no les posem al calendari. Ens serveixen per agafar el pic de forma. Però el gruix és d´ultratrails, que és la meva disciplina. Pot ser que em veieu en d´altres però encara no ho vull anunciar. Dependrà de l´estat de forma i del que digui l´entrenador.

Per què li agraden tant les curses de 100 km i no les de... 10?

És el mateix esport, però una disciplina totalment diferent. De deu és molt explosiva. De cent, és més d´estratègia. Corres tot un dia. Ja ho diu en Kilian: Com més quilòmetres més divertit. Jo prefereixo passar-me un dia corrent, aplicant estratègia i resistència, que és el meu punt fort. Això en 10 km no hi és. L´entrenament és diferent també.

Per divertir-se a la muntanya calen dorsals?

No! Jo, possiblement, em diverteixo molt més entrenant-me i amb el dia a dia que no pas en la competició, on tens dies bons i dolents. El viatge és la recompensa dels entrenaments. Tenir un dorsal, és una manera de motivar-te. El camí, aquest entrenament, és per una fita que tenim a la vista. Sense dorsal, a vegades ens costaria més sortir a entrenar-se.

Té dos fills, és bombera, fa conferències... d´on treu el temps per entrenar-se?

És com una feina. És treure el temps d´on sigui. Agafar el calendari i gestionar-lo i demanar ajuda. Tot és administrar-se.

Les frases èpiques d´alguns esportistes fan més mal que bé o van bé per motivar?

Mentre serveixin per motivar, sempre són bones. Però no s´ha d´agafar tot al peu de la lletra. S´ha de tocar de peus a terra i saber cadascú on té les seves limitacions.

Ha fetmolt poques curses d´asfalt.

Prefereixo la muntanya. A les ultres ja hi ha asfalt en alguns trams... Ja està bé que n´hi hagi, així vas més ràpid i els quilòmetres passen més de pressa, he he he. Però prefereixo bosc i muntanya.

I què menja per aguantar tants quilòmetres?

Una dieta mediterrània i sentit comú. I tinc l´ajuda de la Sandra Sardina, una nutricionista que em dóna quatre pautes. En una ultra trail, s´ha de menjar cada hora. En el dia a dia, tenim la sort de la dieta mediterrània i ens n´hem d´aprofitar. Pa amb tomàquet, oli d´oliva, formatge fresc, alvocat i anar marxant.

La seva muntanya preferida?

Montserrat.

Alguna de gironina?

Les Gavarres en la seva totalitat. Vaig viure tres anys a Ullastret. Les Gavarres són un paradís per anar en bicicleta de muntanya. També per córrer, tot i que no hi ha tanta alçada. En bici m´ho vaig passar molt bé.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/esports/2017/01/24/entrevista-nuria-picas/825493.html?utm_source=rss