



Teresa Mas de Xaxars entrenant a l'Estany de Banyoles.

altres dues especialitats en què cada rem impulsava el bot amb dos remers", assenyala la Teresa. En aquest sentit, cal destacar que el rem es divideix en dues grans modalitats: punta (un rem per remer) i couple (dos remers per remer). En la primera hi ha 5 especialitats, en funció del nombre de remers que van en el bot: vuit amb timoner (8+), quatre amb timoner (4+), quatre sense timoner (4-), dos amb timoner (2+) i dos sense timoner (2-), mentre que en la segona les especialitats són tres: esquif (1x), doble escull (2x) i quatre escull (4x).

La Teresa comenta que va començar a practicar el rem als 15 anys i que va decidir-ho d'una forma sobtada i influenciada en certa part per la comoditat que implicava poder fer esport al mateix lloc on vivia, Banyoles, sense haver de desplaçar-se fins a Girona, com feia fins aleshores, ja que practicava l'atletisme. "A més de la comoditat d'evitar els desplaçaments, vaig decidir fer rem perquè vaig fer amistat amb gent del C.N. Banyoles que el practicava i al fixar-m'hi em va agradar i vaig apuntar-me al club", relata la Teresa, que afegeix que "abans feia atletisme, un esport que, tant en proves de velocitat com de llançaments, vaig practicar dels 6 fins als 14 anys, i fins i tot vaig arribar a participar en els Campionats de Catalunya".

La temporada de rem s'inicia el setembre i no s'acaba fins a l'agost de l'any vinent, de manera que els esportistes que el practiquen només disposen d'un parell de setmanes de vacances anuals. "L'època de competició a nivell estatal comença a finals de gener i a nivell internacional a finals de febrer i s'acaba a finals d'agost amb el mundial", manifesta la Teresa, que s'entrena cada dia de la setmana, de dilluns a diumenges, al matí i els dissabtes en sessió doble de matí i tarda. "Els entrenaments duren entre 90 minuts i dues hores i, a més de fer peses tres dies per setmana, també faig sessions de rem de llarga durada, carrera de llarga durada i sèries, tant per temps (20 minuts) com per quilòmetres (2 o 4 quilòmetres)", assegura la Teresa, que de dilluns a dijous s'entrena sola i els caps de setmana ho fa amb la resta de companys del C.N. Banyoles, la majoria dels quals són de la mateixa capital del Pla de l'Estany, tret d'ella i dos nois de Girona, i amb qui fa regates un o dos cops cada mes.

Tot i que l'actual 2001-2002 és la cinquena temporada en què fa rem, la Teresa ja té un palmarès molt brillant, en el qual destaquen els següents resultats: la temporada 1997-1998, com a cadet, va quedar 3a del Campionat d'Espanya en quatre escull; la temporada 1998-1999, la seva primera de juvenil, va guanyar el Campionat d'Espanya d'esquif, va ser subcampiona en quatre escull i va classificar-se en 8è lloc en quatre escull en el Mundial de



La Teresa esperant que li entreguessin la medalla de plata que va guanyar en el Campionat del Món sub-23 disputat a Linz (Àustria) el passat juliol.

Bulgària, "una prova que vaig disputar amb la selecció espanyola i en la qual tenia com a companyes una noia d'Astúries, una de Sevilla i una altra de Saragossa". La seva segona temporada de juvenil, la 1999-2000, va tornar a guanyar el Campionat d'Espanya d'esquif, va aconseguir el 7è lloc en quatre escull amb el combinat estatal que va participar en el Mundial de Zagreb i va ser 8a en la final sènior d'escull lleuger de la Copa del Món de Mina Chen.

La temporada 2000-2001, la seva primera com a sènior, va guanyar el Campionat d'Espanya de doble escull, va ser 7a en la Copa del Món disputada a Munic, va proclamar-se campiona en escull lleuger categoria sub-23 de la Regata FISA Team Cup i la Regata Internacional d'Essen (Alemanya), va aconseguir el subcampionat en escull lleuger del Campionat del Món sub-23 de Linz (Àustria) i va ser 5a en quatre escull lleuger del Campionat del Món absolut de Lucerna (Suïssa).

Pel que fa als principals objectius de la temporada actual, la Teresa, que és habitual en les concentracions que cada any organitza la selecció espanyola, com la d'un mes i mig de durada que es fa cada estiu a Banyoles des del final del campionat estatal fins a l'inici del campionat del món, anuncia que són "guanyar la prova d'escull lleuger del Campionat Mundial sub-23 que es farà a finals de juliol a Gènova (Itàlia) i fer un bon paper en el Campionat del Món absolut que es disputarà a Sevilla el setembre del 2002".

Per acabar, la Teresa manifesta que "espera poder aconseguir ben aviat el carnet de conduir per agafar el cotxe i deixar de fer els viatges d'autobús que faig cada dia". En aquest sentit, explica que, de dilluns a divendres, després de llevar-se a les 7 del matí, a les 8 va en autobús fins a entrenar a Banyoles, d'on torna a les 12 també amb bus per, després de dinar, tornar a agafar l'autobús de les 3 de la tarda per anar a la Universitat, d'on torna a casa a les 7 del vespre en un altre viatge de bus. Els dissabtes s'estalvia dos viatges, ja que, en entrenar matí i tarda es queda a dinar a Banyoles, i els diumenges també agafa l'autobús per anar a Girona amb les seves amigues.

R. PONSATÍ

