

Josep Rovira, corredor de la Marató de Sables

# La duresa de les curses al desert

**Josep Rovira fa molts anys que competeix en curses de muntanya, però la seva afició pel desert és relativament recent. Des de fa vuit anys s'entrena amb el Ricard Vila a Can Caralleu i des de l'any 2008 ha participat en tres edicions consecutives de la Marató de Sables, considerada la cursa per etapes per excel·lència pel desert del Sàhara.**

**Laia Pineda**

Josep Rovira es va iniciar en les curses al desert després de visitar els camps de refugiats dels sahrauís aprofitant que feien una marató a la zona. «Allà el desert em va enganxar, jo havia estat en deserts d'Àustràlia, Estats Units o Argentina, però el del Sàhara em va atraure molt perquè és molt variat, pots sentir-hi el silenci i té un encant especial», recorda. Des d'aleshores Josep Rovira es va animar a participar en una cursa a Argèlia, va fer les cent milles de l'Himalaia i també una a Túnez, que va ser el pas previ a la Marató de Sables. «Tenia clar que volia anar al desert a caminar i a córrer, a passar-m'ho bé, però no de visita turística sinó a fer alguna cosa amb esforç», explica Rovira.

La Marató de Sables és una cursa per etapes al desert amb autosuficiència tècnica i alimentària, és a dir, on els corredors han de portar a sobre tot el que necessiten per acabar la prova. «És la cursa per etapes per excel·lència, la més dura, perquè es fa en el desert i pràcticament estàs sol», afirma el corredor. La prova consta de sis etapes que s'han de fer en set dies i, en total, els



Josep Rovira en una de les seves participacions a la Marató de Sables

participants recorren gairebé 250 quilòmetres. En la darrera edició, l'etapa més llarga constava de 82,2 quilòmetres, que Rovira va fer en prop de 20 hores.

## L'ENTRENAMENT, CLAU DE L'ÈXIT

Un dels aspectes clau per afrontar la prova és la preparació. «És molt important per assolir la cursa amb èxit, que per a mi vol dir acabar-la amb dignitat i sense arrossegar-se», explica. Per a Rovira és important seguir les pautes marcades per un entrenador i per això va posar-se en mans de l'entrenador de muntanya de Can Caralleu, Ricard Vila. «És bàsic confiar en el teu preparador, seguir el seu programa i les pautes d'entrenament adaptades a les característiques i a l'objectiu de cadascú», afirma. Seguint els consells de l'entrenador, Josep Rovira va començar a entrenar set mesos abans de la prova seguint unes pautes setmanals per acostumar el cos a llargues distàncies en dies consecutius. «Són entrenaments diaris molt durs i molt

concentrats», explica el corredor. «És més costós fer el sacrifici de l'entrenament diari que la mateixa prova», afegeix.

A banda de l'entrenament, la planificació del material i del menjar necessari per a cada etapa també és molt important. «S'han de calcular les calories que es perden diàriament i que es necessiten recuperar per establir un control del menjar i saber què t'has d'endur», explica Rovira. L'organització de la cursa proporciona aigua als corredors i s'encarrega de muntar un campament al final de cada etapa, però la resta va a càrrec dels participants.

## TREBALLAR LA MENT

Per afrontar amb èxit la prova no tan sols és necessària una preparació física sinó també psicològica. «Has de ser molt fort mentalment per aguantar-ho i no abandonar davant els problemes que vagin sorgint. Les condicions psicològiques són molt dures, fins i tot més que les físiques», conclou el corredor. ●