

UN ABONAT DE CAN CARALLEU CORONA DIVERSOS PICS DE 8.000 METRES

# Al K2 i al cim del Broad Peak

**Valentí Giró, abonat de Can Caralleu, porta ja una llarga trajectòria com a alpinista. En destaquen les expedicions al K2 (8.611 metres) i el Broad Peak (8.047 metres) al Karakorum. De totes elles, recorda especialment l'expedició "Catalans al k2 Magic Line 2004", la ruta més difícil del K2.**

Des que era un nen Valentí Giró va descobrir que li encantava viure l'alta muntanya quan anava a esquiar amb els seus pares. "Vaig tenir la sort de créixer amb els esquís posats i de fet l'esquí va ser l'esport de contacte inicial amb la muntanya", reconeix aquest llicenciat en Cències Empresarials i MBA per ESADE. A poc a poc es va anar enganxant per les activitats alpines seguint l'estela del seu avi, escalador als Pirineus i a l'Aneto.

Qüestionat sobre per què l'alpinisme el va enganxar tant respon amb paraules mesurades que "l'alpinisme enganxa perquè ens permet connectar amb la natura, sentir-nos part d'un tot del que artificialment ens hem anat allunyant". I és que per a Valentí Giró "l'alpinisme ens permet meravellar-nos, descobrir, somiar... veure la realitat amb la mirada atenta, desperta i present del nen que



Juanjo Garra i Valentí Giró al cim del Broad Peak (8.047 metres) el 20 de juliol de 2007, Cordillera del Karakorum, Paquistan.  
Foto Koke Lasa

*malaauradament hem anat perdent amb el pas dels anys". El fet d'escalar dos cims tan alts com els del K2 i el Broad Peak són per a aquest abonat de Can Caralleu un repte que "permet superar-nos a nosaltres mateixos i afrontar obstacles tot realitzant un viatge cap al nostre interior".*

## APRENTATGE EN EQUIP

Format com a coach a l'Escola Europea de Coaching, Valentí Giró també interpreta la muntanya com "un espai

*d'aprenentatge en equip molt potent donat que és un medi més transparent i binari en que resulta complicat refugiar-se en les zones de confort habituals". Un exemple en són les experiències tan extremes que ell va viure realitzant l'escalada del K2 on un company d'expedició, Manel de la Matta, va morir a causa d'una peritonitis durant el descens al Camp Base. Per aquest motiu afirma que "un projecte alpinístic ambiciós i exigent com el que vam fer requereix, al meu parer, una presa de consciència i una preparació especial tant a nivell cognitiu com emocional. El cos és el vehicle que ens transporta de forma precisa i increïble cap allà on els nostres somnis ens porten, però les ordres d'acció i control sorgeixen del nostre cap i el combustible que ens mou, les emocions, brollen del cor".*

## Un programa d'entrenament exigent

Per afrontar amb garanties l'ascensió a un pic de més de 8.000 metres cal seguir un pla d'entrenament molt exigent. Un any abans de l'expedició Valentí Giró i els seus companys van començar a entrenar-se sota la supervisió d'un tècnic experimentat, Ricard Vila. Van fer un treball aeròbic de base amb tirades llargues a ritmes cardíacs mitjos o baixos tot acompanyat d'un treball més específic i de qualitat amb sèries de pujada ajustades al límit anaeròbic i exercicis de potència muscular. En el seu cas particular va ser running de muntanya, ciclisme de carretera i esquí de muntanya. Van entrenar amb regularitat seguint una programació i una càrrega diària i setmanal que fos coherent amb l'objectiu plantejat. Un altre aspecte fonamental abans i durant l'expedició va ser seguir una dieta alimentària que reduís el risc d'hipòxia causat per l'alçada.