

# Entrevista a Valentí Giró, alpinista



Alpinista pasional, de tota la vida, ha participat en expedicions al Gurla Mandhata (7.760 m), al Tíbet, i Spantik (7.000 m), K2 (8.611 m) i Broad Peak (8.047 m) al Karakorum. De totes elles, reconeix que per ell el major repte ha estat la expedició "Catalans al K2 Magic Line 2004", probablement la via més compromesa i exigent del K2 i una gesta sens dubte de l'alpinisme modern. A la seva darrera expedició al Karakorum el 2007 al cims del Mungalik Shar (6.000 m) i del Broad Peak (8.047 m), junt amb l'equip de "Al Filo de lo Imposible" de TVE, ha estat escrivint i publicant dia a dia la seva experiència per a La Vanguardia.

## Des de quan ets aficionat a l'alpinisme?

Des de sempre, la afició em ve de família ja que el meu avi, en Ernest Giró Mingue-lla va ser un dels impulsors del CEC, el Centre Excursionista de Catalunya. A casa vam tenir la sort de començar a esquiar molt joves, després vaig començar amb l'esquí de muntanya, l'alpinisme, l'escalada,... tot el que és el món de la muntanya.

## La teva afició per la muntanya sempre ha estat la mateixa o a variat?

És una passió que ha anat a més, creixent.

## Com és una afició tan gran que us fa jugar-vos la vida a vegades?

La muntanya et dona moltes coses; és, de fet, com una metàfora de la pròpia vida. Pujar una muntanya és una cosa que comença com un somni i que poc a poc es va fent realitat. Jo vaig d'expedició perquè el que vull és estar a la muntanya, m'agrada el seu paisatge, la seva força, la seva simplicitat. Penso que la muntanya és un espai que m'ajuda a trobar-me a mi mateix. A la muntanya quedés nu. Estàs lluny de les teves zones de confort; la teva casa, la teva família, la feina ... allà has de ser i de fer com en realitat tu ets i tu fas a la vida; has de treballar dur cada dia, col·laborant amb el teu equip, has de tenir sempre una actitud molt positiva i ser perseverant. A més, la muntanya és un ésser viu que dia a dia canvia i aquest context de canvi i d'incertesa et posa a prova.

## Tu a la muntanya t'ho passes molt bé?

M'ho passo molt bé, sí. És veritat que a la muntanya hi ha risc, com a moltes activitats que fem al llarg de la vida. Els millors alpinistes que jo he conegut han estat i son gent prudent, amb un molt bon cap. A mida que guanyes experiència a la muntanya aprens a valorar i a anticipar el seu risc. Nosaltres diem en muntanya que hi ha dos tipus de risc: l'objectiu - que esde-



## La muntanya et dona moltes coses, de fet és com una metàfora de la vida

vé el de les pròpies condicions de la muntanya (esquerdes, allaus, despenjaments, etc.) – i el risc subjectiu, que és el que genera un mateix o el seu equip, degut a pràctiques inadequades o de baixa competència (per exemple, travessar una zona exposada als allaus després de fortes nevades, no hidratar el cos adequadament, etc.). Només coneixent bé aquests dos tipus de risc l'alpinista pot enfrontar-se amb ells. En definitiva, l'alpinisme és una activitat que sí té risc però bastant menys dels que la gent s'imagina.

### Físicament esteu molt forts?

Ens hem de preparar física, mental i emocionalment, perquè ens desgastem molt. Tenim el problema de l'alçada. A mida que guanyem alçada, el cos ha de fabricar més glòbuls vermells per compensar la falta d'oxigen, però és un procés lent. Per pujar un 8.000 necessitem un mes i mig... dos mesos, perquè has d'anar a poc a poc. Surts del camp base, puges al camp 1, el montes, tornes al camp base, descansas, puges al camp 1, descansas, puges al camp 2, el montes, baixes al camp 1, descansas, baixes al camp base, descansas, puges al camp 1, descansas, puges al camp 2 descansas, puges al camp 3... aquest "bucle" de treball es repeteix setmana darrera setmana i així vas guanyant metres a la muntanya. També hi ha gent que puja amb oxigen suplementari, i aleshores tot és més fàcil. Nosaltres hem triat sempre pujar sense aquesta ajuda i enfrontar-nos al repte amb les nostres pròpies forces.

### Com us entreneu?

Fem sobre tot treball cardiovascular; correm, anem en bicicleta, fem esquí de muntanya i esquí nòrdic. Penso que és molt important seguir les pautes que et marqui un preparador i en el meu cas compto des de fa anys amb l'ajuda d'un dels millors especialistes, en Ricard Vila.

### Quan fas un cim vols demostrar-te que ets molt fort o alguna cosa així?

No, penso que els alpinistes sabem molt bé que la muntanya sempre és molt més forta que un mateix i que et posa en el teu lloc. Crec que la humilitat és quelcom molt important per qualsevol alpinista.

### Ja m'has dit que ets esquiador i fas

### algun altre esport?

Sí, corro, vaig en bicicleta i m'agrada especialment l'esquí de muntanya i l'esquí nòrdic.

### Tot enfocat a la pròxima expedició.

Si, la constància en la preparació és molt important. A més, el propi entrenament forma part del somni, del projecte que faràs. Comences a viure el projecte molt abans d'agafar l'avió i trepitjar la muntanya.

### Entrenes cada dia?

Uns dos o tres dies entre setmana i la pròpia activitat de muntanya del cap de setmana.

### Quanta anys tens?

44, però tinc un amic alpinista que en té 68 anys i que segueix fent activitat de molt alt nivell. L'alpinisme és un esport que físicament t'exigeix molt però que també has de tenir el cap i el cor al seu lloc. Amb els anys tots perdem físic però guanyem en coneixement i en saviesa.

### Què mengeu a l'alta muntanya?

En un camp base que estàs entre 4.000 i 5.000 metres menges bé. Bé vol dir pasta i arròs. A vegades els portejadors i l'equip local puguen cabres o pollastres vius i els sacrifiquem en el camp base i ens els mengem. En camps d'alçada has de portar coses que pesin poc i que siguin molt energètiques, per exemple preparats de carbohidrats concentrats, liofilitzats, també una mica de formatge, fuet... El més important però és beure molt per reposar la pèrdua de líquids, fonem la neu per tenir aigua. Aleshores podem fer sopes, caldos...

### En algun moment de l'expedició penses que no saps que fas allà dalt i que estaries molt millor al sofà de casa?

Sí, sempre tens alts i baixos, tan físics com anímics. Però també saps que l'endemà el teu somni i la teva passió et faran regenerar-te i continuar endavant, escalant i treballant.

### Ets un home apassionat?

Si, penso que sí, i he tingut la sort de pogué dedicar-me al que m'ha agradat tant a la meva feina com en el temps lliure.

### I canviant de tema, quines creus que son les avantatges i els inconvenients del nou paper de la dona en la societat?

Jo veig bé i amb ganes aquest progressiu canvi. M'he format en una escola de negocis, em vaig llicenciar l'any 87, i després vaig estar estudiant i treballant als Estats Units, i he vist el canvi que s'està produint amb les dones a les organitzacions; és lent però s'està notant. L'empresa encara és un món masculí, però les dones compten amb un tipus d'intel·ligència emocional que pot enriquir l'entorn de les organitzacions. Els equips amb dones aporten aproximacions enriquidores. Les dones tenen una manera de pensar i d'actuar molt interessant. Els homes són més seqüencials, les dones poden afrontar varius problemes a la vegada, i treure'n profit. Tenen una manera de funcionar més empàtica, es saben posar més a les sabates de l'altre persona i son capaces de treballar des de les emocions més confortablement que els homes. Tot i així ens queda molt camí per córrer ja que a les posicions de decisió de les empreses encara hi ha molts més homes que dones.

### Però tu no tens cap problema amb aquesta nova dona?

Les dones tenen la seva manera de relacionar-se entre elles i amb els homes. A vegades als homes ens costa d'entendre, no les veiem venir de cara i llavors diem que són rebuscades, però haig de dir que jo sempre m'he sentit particularment còmode quan he treballat en un equip de dones.

### Amb els anys has après coses que et fan sentir millor?

Sí, a ser més feliç. A mirar el món i la vida des de el ser i no des de el tenir. Em miro a mi mateix i intento acceptar-me com soc i créixer i millorar en tot allò que penso és important. Intento no queixar-me de les coses i assumir el protagonisme i la responsabilitat de la meua vida. M'agrada una dita budista que diu "No cerquis la llum fora teu si no al teu propi interior".

### Ets feliç?

Sí. Tinc una feina que m'agrada i em fa créixer com a persona, una afició que m'apassiona i sobretot una família que m'estima, que per mi és el més important a la vida.

*Eugènia Carrasco*