BIBLIOTECA MARCEL·LÍ DOMINGO
Recull de premsa local i comarcal

▶ L'ENTREVISTA DE MICHEL VIÑAS

CRAC de la setmana

KIKO MARTÍ, ATLETA EBRENC D'ULTRAFONS

Kiko Martí té 38 anys i és de Camarles. S'ha convertit en un dels referents ebrencs en les curses de fons, d'extrema exigència física. Es prepara actualment per a l'ultrafons i el proper repte és la Gorex-Tex Transalpine Run, una prova de 320 quilòmetres, repartits en vuit etapes que es disputarà a principis de setembre per Itàlia, Aústria i Alemania. Una prova que, a més, té la peculiaretat que s'ha de fer per parelles, la qual cosa suposa una coordinació física i mental que s'ha d'afegir a la duresa del seu recorregut.

Kiko, que va ser un bon jugador de futbol del Camarles i del R. Bitem, ens explica com va passar de participar en una cursa de muntanya a ser un apassionat de les extremes proves que se celebren no només en el nostre país si no en altres indrets.

Pregunta: Com comença tota la història, els vincles amb aquesta mena de proves tan dures?

Resposta: Vaig sofrir una greu lesió, jugant a futbol, amb el trencament dels lligaments creuats. Després de l'operació, has de recuperar massa muscular. I et recomanen còrrer per la muntanya i, amb el temps, coll amunt si és possible. Així em vaig aficionar. Vaig anar a una primera cursa a Paüls, em va encantar l'ambient i la competició. Vaig endinsar-me, entrenant cada dia un poc més per preparar-me. I amb els anys, em vaig buscar un assessor amb un preparador físic per a millorar i aprofitar més el treball. I fins aquí.

P: Kiko jugava a futbol. Era un jugador tècnic però potser no molt sacrificat físicament.....com s'origina aquest canvi?

R: No és exactament així. Potser al camp feia sensació de no ser sacrificat, però a mi m'agradava entrenar i la base física la tenia. També és possible que llavors, per l'edat, tenia una altra mentalitat, menys competitiva. Així mateix, al futbol, va arribar un moment que no progressava i és quan penses que estàs estancat. Això no crea motivació. En canvi, amb les curses de muntanya la superació és constant i això és una motivació dia rera dia.

P: No sent professional, poder preparar-se és més complicat? I quines sessions d'entrenament fas habitualment? Et canvia la vida?

R: He de dir que tinc molta sort amb la feina perquè me permet fer-ho compatible. Però són sis dies de treball intens durant la setmana. I ara que estic preparant la Cursa del Llop has de doblar el treball, dos o tres cops per setmana. Vols progressar i millorar i aquest és l'objectiu que et dóna força per seguir.

R: Cursa del Llop és com un entrenament de preparació pel repte del setembre o creus que pots lluitar per alguna cosa més?

R: Sí, és un entrenament, una preparació per a la prova del setembre però he de dir que sóc competitiu i que buscaré acabar el més amunt que sigui possible a la classificació. Ho donaré tot, com en les altres curses, sent conscient que em servirà de preparació. Però, a la vegada, sense descartar acabar el millor possible.

P: Les proves ultra fons. Gorex-Tex Transalpine Run. Parla'ns d'aquesta cursa?

R: El Trail-Running et porta a tenir reptes constants. I es podria dir que aquesta prova és una cita que s'ha de fer, és obligada. Si en fas d'altres, has d'intentar fer-la. Es dura tenint en compte que és un marató cada dia durant vuit dies, en un traçat meravellós pels Alps. He de buscar administrar l'esforç i adaptar-me assumint l'experiència per a millorar en altres ocasions. No obstant, no descarto res i tot i que sé que serà complicat perquè hi ha gent molt preparada, buscaré acabar entre els 25 primers.

P: Albert Giné és un referent ebrenc, participant en la Marató des Sables i que va plantejant-se i superant els seus reptes. Quan t'endinses en aquest esport d'aquesta forma, no hi ha limit?

R: Potser hi ha gent que no ho enten. Però quan et vas introduint en aquest esport, cada dia et reclames alguna cosa més. Exposes el teu cos al limit i vols seguir fent-ho, per continuar superant-te en l'esforç i seguir progressant i millorant. Si, està clar que se'ns pot veure com uns 'malalts' de l'esforç, però es porta dins. I només penses en seguir.

P: A l'Ebre ens ha costat però poc a poc tenim atletes que trauen el cap en aquesta mena de proves. Potser, com en altres aspectes, ens falta creure que podem?

R: Jo penso que som un referent, i no només a Catalunya. Aquí s'organitzen curses cada 15 dies, i molt ben muntades. Ve gent de tot arreu. I el nivell cada dia és més important. I crec que anirà a més. Hi ha molta gent que es prepara i que té al.licients i motivació per millorar. I a més cal destacar a tota la gent que organitza aquestes curses perquè són extraordinàries, per tot i amb un gran ambient.

Inicis

"Després d'una operació al genoll, per recuperar massa muscular, em van recomanar còrrer per la muntanya. Així va començar tot"

Font: biblioteca.tortosa.cat