

REPORTAJE

HEURA PIÑOL

EXIGENCIA HASTA LA VICTORIA

Heura Piñol, morense de 24 años, ha ganado esta temporada el Circuit ebreño de carreras por montaña en el que gestionar bien la fuerza ha sido clave

V. MAIGÍ
MÓRA D'EBRE

Heura Piñol Granadino (Móra d'Ebre, 24 años), quien tras correr este 2018 por el Extrem Team Ti-vissa, lo hará en 2019 con la Cameta Coixa de Miravet, ha ganado esta temporada la clasificación general del Circuit de Curses per Muntanya de les Terres de l'Ebre, algo que valora «muy positivamente. Es un certamen muy exigente porque tiene un número bastante elevado de carreras respecto a otros circuitos de Catalunya; además, empieza muy pronto y acaba muy tarde (desde enero hasta noviembre), por lo tanto tienes que gestionar muy bien las fuerzas para intentar hacerlo lo mejor posible durante toda la campaña».

Heura sigue diciendo que «al final tienes que decidir a qué pruebas quieres dar prioridad, cuales son las que podrás sumar más puntos y cuales no tantos. Tienes que pensar bien la estrategia. Además, he podido combinar mi participación en esta competición con el Circuit de Tarragona y alguna que otra carrera suelta».

Las claves

La clave para entender el éxito, según la morense, es «la constancia. Ser constante durante toda la temporada es esencial, tanto en las carreras como en los entrenamientos. Tienes que exigirte a ti mismo lo que sea posible teniendo en cuenta el momento de la temporada en el que te encuentras y la forma física. Durante la campaña hay altos y bajos, pero hay que seguir».

Otro aspecto relevante que ayuda a explicar los buenos resultados de la atleta de la Ribera d'Ebre es, según ella misma, «que te guste, te emocione y motive lo que haces. Cuando se junta todo eres imparables. Para mí es imprescindible gozar de cada kilómetro, aunque también se sufra, y que la cabeza esté siempre al cien por cien».



Heura Piñol durante una competición. FOTO: CEDIDA



Su entrenador

En octubre empecé a entrenar con Ramon Curto, una pieza clave y un gran apoyo para mí. Me motiva y estoy aprendiendo a descansar y a poder controlar mucho mejor la fatiga».

Además de ganar el Circuit ebreño, otros resultados destacados de la temporada han sido la quinta plaza en el Circuit del Camp de Tarragona, el primer puesto en la Short Trail de Bastions y la primera posición en la Skyrace Valls d'Aneu, además de ser finisher en la Marató del Montcalm.

Ahora, toca pensar en 2019, año en el que «habrá cambios. He fichado por la Cameta Coixa de Miravet, entidad que ha incorporado corredores y corredoras que ocupan puestos importantes dentro del mundo del trail running a nivel nacional. Ha apostado fuerte para poder disputar la Copa de España de clubes que se celebrará el 3 de marzo en la Marató de Borriol de Castelló». Heura continúa diciendo que «dentro de este grupo que han formado hay algunos ebreños. Para mí es una oportunidad inmejorable de aprender de los mejores y gozar de una experiencia única. Uno de los retos es hacerlo lo mejor posible en este campeonato».

Carreras más largas

Por otro lado, el año próximo tomaré parte en carreras un poco más largas. La idea era hacer una temporada únicamente de maratones de montaña, pero al final estaré también en carreras un poco más salvajes. Este año ya he hecho alguna prueba de más de 40 kilómetros y las sensaciones han sido muy buenas, son distancias en las que me siento cómoda». El principal reto en estas citas será «aprender a conocer como reacciona mi cuerpo en estas distancias, y a gestionar las pruebas y las emociones».

Una de las carreras con las que iniciará la campaña será la UT Llastres, una cita por etapas en la que «tendré que hacer una buena gestión de la fatiga y el cansancio. En 2019 intentaré exprimirme al máximo para que los resultados sean los mejores posibles en las competiciones en las que esté presente».

A la hora de comentar el mejor momento de la temporada, Heura apunta que «en la parte positiva destacaría terminar la última carrera, la de les Roques d'Horta de Sant Joan. Estaba muy cansada porque acumulaba fatiga, pero cruzar la línea de meta cuando ha costado tanto es una satisfacción inmensa e inexplicable; aquel día dos amigos corredores me acompañaron durante toda la carrera y gané el circuito». Entre los mejores momentos, la joven también destaca «compartir podio en la entrega de premios con Míriam Estorach y Míriam Martí del Montbike. Son grandes corredoras».