

**60% mental i 40% físic?**

*Ultra trails*



**“Les conquestes inicials de les curses havien estat totes físiques, relatives a la gestió de l'esgotament i la fatiga corporal. Després del quilòmetre vuitanta, havien esdevingut batalles mentals.”**

Dean Karnazes

**“No corro ultres per la possibilitat d'aconseguir un rècord, ni per pur i simple plaer físic. Córrer 160 quilòmetres o més implica dur el cos al límit del trencament, portar la teva ment al límit de la destrucció, arribar al lloc on pots alterar la teva consciència. “**

Scott Jurek

## **Agraïments**

Primer de tot vull donar les gràcies a la meva família pel suport incondicional que m'han donat aquests darrers mesos.

Per altra banda, he d'agrair tota l'ajuda rebuda del meu entrenador Dani Tristany i a la tutora que m'ha portat el treball. També han sigut molt importants totes aquelles persones que han volgut compartir les seves experiències amb mi en aquest treball: el corredor Cristòbal Adell i la seva parella Sara Ginés, el Jordi Argüelles i la seva parella Alba Font, el Franc Espunya, el Xavi Plata, el Lluís Bertrams, l'Aitor Zumajo, el Marc Cornet, el Cristian Pérez, el Carles Coromines, la Laia Fernández, el nutricionista Edgar Prat, els psicòlegs Judit Fernández i Enric Parnau i totes aquelles persones que han respost l'enquesta formulada a google docs.

Per últim m'agradaria donar les gràcies a tots aquells corredors/es que van dedicar una estona del seu temps a contestar les enquestes.

**MOLTES GRÀCIES A TOTS!**



## **Abstract (Summary)**

**Background:** Two years ago I engaged in the world of trail running and always I had been attracted by Ultra Trails. Years ago my parents proposed me to go to Bagà because there every September celebrate a great race of 100km. My head was thinking: How they can run 100km only with the body? What role should have their mind?. This is the reason that I have done this project. My aim is to prove the influence of the mind over the body in ultra trail races.

**Results:** In this work you can find basic terms of trail running, kind of races, the most important athletes, diets and workout made by sports professionals and finally you can find motivational techniques given by professional and amateur runners and psychologists extracted from 10 interviews I have performed.

Also, I have done 384 surveys to prove the initial hypothesis. Where the results of the question: Which is the most important factor in the results? The 68,5% had answered that the most important factor is mental.

**Conclusions:** After reading a lot of books, documentaries, surveys, experiences of mountain runners and psychologists I get expand my knowledge about Ultra trail and I can say with full assurance that the most influential factor while people participate in long distance races is the mind. By means of different runners interviewed I can prove that 60% is mental and 40% physical.

I can show it by means of Aitor's experience race in Ultra Pirineu 2016 where he gave up. Aitor has a very good body, he is very strong and it is proved with his work out and results of different races. In the case of Ultra Pirineu, he explained me that he couldn't keep on when his friend said to him that he give up. When his friend announced him the notice, in these moment he had a break down. He wanted continue but he couldn't because he started to think a lot and the unique thought was no. He tried to change this negative thinking into positive and even his friend said him that he would try to run some more metres to support him. Finally, it had not results.

This case is a clear example of the power of the mind on the fact of being able to finish a race. Almost all the runners I have talked to explained similar cases to me.

Another factor that confirms the hypothesis is the result of the following question that I asked in the survey: what is the determining factor in the results of a race? The 68.5% answered that the determining factor is mental.

So, in order to achieve good results and finish a race, the main factor is mental.

Definitely, if you are passionate about this world, I recommend that you read this project to know new techniques and information.

## **Compendi (Resum)**

**Antecedents:** Farà uns dos anys que em vaig enganxar al món de les curses de muntanya i des de sempre ja m'havien captat l'atenció els Ultra trails. Anys enrere els meus pares em van proposar pujar a Bagà a veure la cursa de casa i des d'aquell dia el meu cap anava pensant: Com poden córrer 100km només amb el cos? Quin paper hi deu tenir el cap?. És per aquest motiu que he realitzat el treball sobre els Ultra. I volia aprofundir en els coneixements que tenia sobre aquest tema. El meu objectiu ha estat demostrar la influència de la ment sobre el cos en les curses de llarga distància.

**Resultats:** En aquest treball podeu trobar des dels conceptes bàsics de les curses de muntanya, tipus de curses, atletes més destacats, una dieta i un pla d'entrenament realitzats per professionals de l'esport. Fins i tot, podreu trobar les tècniques motivacionals donades pels propis corredors amateurs i professionals juntament amb psicòlegs extretes de les 10 entrevistes que he realitzat.

També he efectuat 384 enquestes per tal de corroborar la hipòtesi principal on els resultats de la pregunta: "quin és el factor més determinant en els resultats d'una cursa?" El 68,5% han respost que el factor determinant és l'estat mental.

**Conclusions:** A partir de llegir molts llibres, de documentals, de les experiències de vida dels corredors de muntanya i dels psicòlegs, he

aconseguit ampliar el meu coneixement sobre els Ultra Trails i m'atreveixo a dir amb plena seguretat que la psicologia és gairebé un dels factors claus per acabar una cursa de llarga distància. A través dels diversos corredors entrevistats puc demostrar que un 60% és mental i un 40% és físic. Ho puc fer a través de l'experiència de l'Aitor en l'edició de l'Ultra Pirineu 2016 en que va abandonar. L'Aitor físicament és un roure, està molt fort i això és pot demostrar a partir dels seus entrenaments i dels resultats obtinguts en diferents curses. En el cas de la darrera Ultra Pirineu, explica que no va poder continuar quan el seu company amb el qual feia la cursa li va dir que seguís sol perquè ell es retirava. Quan el seu company li va anunciar la notícia, l'Aitor en aquell moment es va enfonsar. Ell volia continuar però no va poder perquè va començar a donar-hi moltes voltes al cap i l'únic i exclusiu pensament que hi tenia era que no. Va mirar de canviar aquest pensament negatiu per un de positiu i fins i tot el seu company li va dir que intentava de córrer un tros més per donar-li suport. I finalment, ni això no va resultar factible.

El cas de l'Aitor és un clar exemple del poder de la ment en el fet de poder acabar o no una cursa. Diferents corredors amb els quals he parlat m'han explicat casos similars al seu.

Un altre factor que corrobora la hipòtesi és el resultat de la següent pregunta realitzada en l'apartat de les enquestes: "quin és el factor més determinant en els resultats d'una cursa?" El 68,5% han respost que el factor determinant és l'estat mental. Així doncs per tal d'aconseguir bons resultats i fins i tot per poder acabar una cursa el factor mental és el principal.

Per tant, si sou apassionats en aquest món us recomano que us llegiu el treball per extreure informació i tècniques alhora de fer una prova tant especial.

# Índex

<b>INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>9</b>
<b>I.MARC TEÒRIC</b> .....	<b>10</b>
PRESENTACIÓ.....	10
1. DIFERENCIACIÓ DE CONCEPTES.....	11
2. MODALITATS DE CURSES .....	13
3. HISTÒRIA DE L'ULTRA TRAIL.....	15
4.CORREDORS DESTACATS D'ULTRA TRAIL .....	16
5. ULTRES MÉS DESTACADES DE L'ULTRA TRAIL .....	22
6. LA PREPARACIÓ FÍSICA D'UN ULTRA TRAIL.....	25
7. L'ALIMENTACIÓ DEL CORREDOR .....	30
8. LA PSICOLOGIA DEL CORREDOR .....	34
8.1 La Piràmide.....	<b>34</b>
8.2 El paper de la motivació dins l'esport .....	<b>36</b>
9. MOTIVACIÓ EMOCIONAL .....	41
10. CARACTERÍSTIQUES EMOCIONALS I MENTALS QUE S'HAN DE TENIR PER CÓRRER	
ULTRES.....	43
<b>II.MARC EMPÍRIC</b> .....	<b>47</b>
1.ENTREVISTES DE CONEIXEMENT A PSICÒLEGS .....	47
1.1Model d'entrevista .....	<b>47</b>
1.2Psicòlegs entrevistats .....	<b>49</b>
2.EXPERIÈNCIES DE VIDA DE CORREDORS.....	59
2.1. Model d'experiències de vida dels corredors d'ultra trail .....	<b>59</b>
2.2Experiències de vida dels Corredors Ultra Trail .....	<b>61</b>
3. ENQUESTA SOCIOLÒGICA A LA MOSTRA DE CORREDORS .....	79
4. TREBALL DE CAMP: SEGUIMENT D'UN ULTRA.....	<b>87</b>
<b>III. CONCLUSIONS DEL TREBALL</b> .....	<b>102</b>
<b>ANNEX I:</b> .....	<b>113</b>
PALMARÈS CORREDORS:.....	113
<b>ANNEX II</b> .....	<b>171</b>
ENTREVISTA PRÒPIA AL NUTRICIONISTA EDGAR PRAT MANZANO.....	171
PRENDRE LÀCTICS ABANS DE LA PROVA ÉS EFICIENT? O POT TENIR REPERCUSSIONS EN	
L'APARELL DIGESTIU? .....	173
<b>ANNEX III</b> .....	<b>174</b>
<b>HOME TO HOME</b> .....	<b>174</b>
<b>ANNEX IV</b> .....	<b>175</b>
TÈCNiques DE MINDFULNESS .....	175
<b>GLOSSARI</b> .....	<b>176</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>180</b>





## Introducció

Vaig decidir realitzar aquest treball motivat per l'interès que sempre he tingut pels Ultra trails ja que trobo que és un esport que cada cop és més conegut i cada vegada són més els corredors que s'atreveixen a explorar els seus límits i a endinsar-se en una cursa d'uns 100km aproximadament. Abans de fer aquest treball, quan anava a seguir alguna cursa de llarga distància sempre m'havia plantejat si el més important era tenir un físic excel·lent o tenir una mentalitat molt específica.

A partir d'aquí, el que vaig proposar-me era demostrar que el més important era la ment i que aquesta influeix totalment en una prova com aquestes. Al llarg del treball he anat ampliant els meus coneixements a través de les fonts documentals (conceptes bàsics, la procedència d'aquesta modalitat, les curses de llarga distància més importants així com els corredors d'alt nivell). I també de fonts empíriques com entrevistes i experiències de vida a nutricionistes, psicòlegs, preparadors físics i corredors on he aconseguit aprendre sobre diferents àmbits i tècniques motivacionals.

La bibliografia utilitzada és molt recent, a part de la que pots trobar a les webs (vídeos, documentals i articles) destacades del tema he extret informació dels últims llibres que hi ha al mercat. Llibres molt nous com: *Corrent cap a l'impossible* d'Albert Jorquera, *Córrer per ser lliure* de Núria Picas, *Córrer per ser feliç* d'Arcadi Alibés, *Herramientas emocionales para córrer ultra trails* de David Roncero i *Aprender de los campeones* de Pep Marí.

## **I.Marc teòric**

### **Presentació**

El fet de córrer aporta molts beneficis a les nostres vides. Tant físics com psicològics, aquest treball es vol centrar en els psíquics ja que està demostrat que aquests incideixen en els següents terrenys:

- Afavoreix la intel·ligència emocional ja que competeixes contra tu mateix, contra els teus límits i t'ajuda a coneixent
- Desenvolupa unes habilitats intrapersonals centrades en el coneixement dels aspectes interns de la persona accedint a la pròpia vida emocional.
  - Les habilitats més destacades són:
    - Motivació
    - Autoconfiança
    - Autocontrol
    - Autoestima
    - Autodisciplina
- Potencia les habilitats cognitives ja que s'allibera la noradrenalina que és el transmissor lligat a l'atenció, a la concentració.
- Augmenta nivells de BDNF, proteïna relacionada amb la supervivència de les neurones.
- Ajuda a explorar els nostres límits.
- Allarga la vida.
- Allibera la ment.
- Allibera les hormones de la felicitat que provoquen l'exaltació de l'estat d'ànim.

- Genera hormones del creixement.
- T'allibera del mal de cap.
- Estimula el cervell.

## **1. Diferenciació de conceptes**

### **1.1.1. Trail Running<sup>1</sup>**

El que es coneix per trail running és un esport que consisteix a córrer per fora de pista, és a dir, córrer per camins, corriols, i valls. En definitiva, córrer per terreny natural sense gaire desnivell, ràpidament i sense dificultats tècniques. Els seu origen el situem en els Estats Units.

Des de fa pocs anys les curses de muntanya a Espanya es dividien segons un pacte federatiu en la FEDME (seu a Barcelona) i la RFEAF (seu a Madrid)

### **1.1.2 Skyrunning**

Skyrunning és una marca registrada des del 1993 fundada per Mario Giacometti i actualment és registrada com International Skyrunning Federation. La definició original del Skyrunning va néixer a Itàlia i defineix les curses de muntanya amb uns desnivells i una altitud considerables on els ascensos i els descensos es caracteritzen per la dificultat. D'altra banda, la complexitat tècnica té un paper molt important.

Oficialment, es diferencien de la resta de curses de muntanya per les directrius definides per la Federació Internacional d'Esports d'Alta Muntanya (FSA).

El que es coneix com a ISF és la Federació internacional d'Skyrunning i és l'encarregada d'organitzar campionats i copes del món.

### **1.1.3 Curses de muntanya**

---

<sup>1</sup>[https://es.wikipedia.org/wiki/Trail\\_running](https://es.wikipedia.org/wiki/Trail_running)  
<https://carrerasdemontana.com/2014/02/02/que-es-trail-running-definicion-en-europa-y-america-diferencias-con-skyrunning-carreras-de-montana-ultra-trail-y-ultra-running/>

Les Curses de Muntanya es realitzen durant tot l'any i es solen portar a terme en baixa, mitjana i alta muntanya. No són competicions només ràpides sinó que serveixen per demostrar la resistència de cada corredor.

La distància mínima perquè un recorregut de cursa sigui considerat una competició oficial és de 21 quilòmetres, amb un desnivell mínim acumulat de 1.000 metres en pujada. Pel que fa als recorreguts sempre són en corriols, senders, pistes i mai per camins asfaltats. Tot i així el recorregut de cursa no pot superar el 50% de pista.

#### **1.1.3.a Diferents Curses de muntanya classificades per altitud (mts sobre nivell mar)**

En primer lloc trobem les curses de baixa muntanya que són aquelles carreres que sobrepassen en algun punt els 300 metres d'altitud però no els 1000. Solen ser curses amb molta pista<sup>2</sup> i poc tècniques.

En segon lloc trobem les curses de muntanya mitjana que són aquelles que sobrepassen els 1500 metres d'altitud, en aquestes ja es barreja pista i corriol<sup>3</sup> i són moderadament tècniques.

Per altra banda, trobem les curses d'alta muntanya les quals sobrepassen els 2000 metres d'altitud amb grans canvis del clima i són unes curses dures i molt tècniques.

---

<sup>2</sup> Glossari

<sup>3</sup> Glossari

## 2. Modalitats de Curses

Actualment, trobem tres tipus de carreres: els quilòmetres verticals, les sky , les ultres i les extreme.

### 2.1 Verticals

Els quilometres verticals són curses de 2 a 5 km però només d'ascens<sup>4</sup>, no hi ha descens. Vulgarment dit, serien curses de només pujada.

Les curses de km verticals més reconegudes són la Fully i la Dolomitas Vertical.

*La Fully*<sup>5</sup>és una carrera que es disputa a Suïssa, és de 1,9km i té 1000 mts d'altitud

*La Dolomites Vertical Kilometer*<sup>6</sup>és una cursa que comença a Canazei (Itàlia) i té una distància de 2,4 km amb 1000 metres d'ascens.

### 2.2 Sky

Les Sky són curses que volten des dels 15 fins als 42km amb pujades i baixades.

Les Sky amb més populars són: Zegama Aizkorri, Gir di Moont, la Dolomites Skyrace, la Sierre Zimal i per acabar, la Limone Sur Garda.

*La Zegama Aizkorri*<sup>7</sup>és una cursa que es du a terme al poble de ZEGAMA (Guipuzkoa), el seu recorregut és de 42,195km i té un desnivell acumulat de 5.472mts.

*La Gir di Moont*<sup>8</sup>és una carrera que se celebra a Premana i consta de 32km amb 2400 metres de desnivell positiu i negatiu.

---

<sup>4</sup> Glossari

<sup>5</sup>[https://fr.wikipedia.org/wiki/Kilomètre\\_vertical\\_de\\_Fully](https://fr.wikipedia.org/wiki/Kilomètre_vertical_de_Fully)

<sup>6</sup><http://www.skyrunnerworldseries.com/events/dolomites-vertical-kilometer/>

<sup>7</sup><http://www.zegama-aizkorri.com/es/>

<sup>8</sup><http://www.mountainsport.it/24a-giir-di-mont-skymarathon-31-luglio-2016/>

*Dolomites Skyrace*<sup>9</sup>: cursa de 22km amb 3150 metres de desnivell

Sierre Zinal<sup>10</sup>: aquesta prova es disputa a la Serra de Zinal i la seva distància és de 31 km amb un nivell positiu d'ascens de 2100mts i amb un descens negatiu de 900mts.

Finalment, trobem la *Limone Sul Garda*<sup>11</sup>: és una cursa que comença i acaba a Lungolago Marconi, té una distància de 27km amb 2450 metres.

### **2.3 Ultra Trails**

Actualment, les curses de llarga distància o d'ultra fons, consisteixen en recórrer més de 50km per paratges naturals. Córrer pels senders<sup>12</sup>, camins i corriols de les muntanyes.

Les que tenen més reconeixement són: La Transvulcania, L'ultra trail del Mont blanc, l'Ultra Pirineu i la Western States.

### **2.4 Extreme**

Extreme que són curses molt noves i molt tècniques.

---

<sup>9</sup><http://www.dolomiteskyrace.com/pagina.asp?pid=235&l=0>

<sup>10</sup><http://www.sierre-zinal.com/2014/04/26/informations-for-runners/>

<sup>11</sup><http://www.limonextreme.com/en/limone-extreme-skyrace-oct-15-2016>

<sup>12</sup> Glossari



### 3. Història de l'ultra trail<sup>13</sup>

L'Ultra trail va néixer el 4 d'Agost de 1974 a Serra Nevada on es disputava la Trevis Cup<sup>14</sup>, una cursa eqüestre a Califòrnia. Quan el cavall de Ainsgleih anava coix, aquest va decidir que faria a peu els 160km de recorregut per la muntanya des de l'estació d'esquí de Suquaw Valley, fins a la ciutat d'Auburn. Finalment va aconseguir acabar la carrera en unes 23 hores amb 47 minuts.



Gordon corrent durant els 160km

---

<sup>13</sup><http://www.ultratrails.com/articulos/un-poco-de-historia/>

<sup>14</sup> Glosari

#### 4. Corredors destacats d'Ultra trail

- **Kilian Jornet**<sup>15</sup>

Kilian Jornet Brugada és un esquiador i un corredor de muntanya. Va néixer el dia 27 d'Octubre del 1987 a Sabadell, és el fill de la Núria Brugada i de



l'Eduard Jornet. Des de sempre ha estat en contacte amb la natura ja que la seva mare i el seu pare són fanàtics d'aquesta. Kilian amb 3 anys ja va pujar al Tuc de Moliè i a partir d'aquest moment va començar a coronar cims i des de fa 12 anys és considerat com un esportista d'alt nivell. D'altra banda la seva passió per l'esport el van portar a estudiar ciències de l'activitat física i de l'esport a la Universitat de Perpinyà.

Jornet, té un projecte personal que es diu "Summits of my life", en aquest projecte el que intenta és establir els rècords d'ascens i de descens en algunes de les muntanyes més emblemàtiques del planeta. Vol acabar aquest projecte amb l'intent de rècord de l'Everest. Aquest projecte va relacionat a uns valors i a una manera d'entendre la muntanya.

Actualment és corredor de Salomon, aquest 2016 s'ha convertit en guanyador de la Copa del Món Individual d'esquí de Muntanya, en guanyador de la Copa del Món Vertical Race d'aquest mateix esport i també subcampionat d'Europa individual.

---

<sup>15</sup>[https://es.wikipedia.org/wiki/Kilian\\_Jornet](https://es.wikipedia.org/wiki/Kilian_Jornet)  
<http://summitsofmylife.com/es#/proyecto>

- **Luis Alberto Hernando**<sup>16</sup>

Luis Alberto va néixer a Burgos el dia 22 de setembre de 1977 però actualment viu a Jaca. Va començar amb l'atletisme als 9 anys amb el seu germà i el seu pare. En aquells temps el pare de Luis Alberto era campió del món de marató de veterans. Des de nen Hernando ha



sigut molt competitiu perquè veia com s'entrenava el seu pare. Sempre li han agradat les carreres llargues, primer va començar amb els 2.000mts, després amb 3.000mts i així anar progressant. Les seves millors marques les va fer a Valencia quan va anar a fer de militar i on va formar part del club d'atletisme Valencia Terra i Mar. Al 1999 va fer 14'32 en 5.000mts.

Després va entrar a la Guàrdia Civil i al seu equip de biatló on va aprendre a entrenar-se de manera professional. Al 2004 va córrer amb l'equip nacional a la Copa d'Europa i a la copa del món de biatló i és va classificar pels Jocs Olímpics de Turín. Després al 2007 va començar a fer esquí de fons però no va tenir gaire sort perquè es va haver d'operar d'una hèrnia. Al 2010 va córrer al Campionat del món d'Skyrunning a Itàlia i el resultat va ser medalla de plata. Per això el coneixem com el campió del món d'Ultrres. Aquest 2016 s'ha proclamat com el campió del món d'ultra sky.

- **Miguel Heras**<sup>17</sup>

Heras va néixer a Béjar el dia 7 d'agost de 1975, es el tercer de quatre germans i el seu germà Roberto, es dedica al ciclisme i ha guanyat 4 edicions de la volta a



<sup>16</sup><http://www.luisalbertohernando.com/>

<sup>17</sup><https://carrerasdemontana.com/2012/07/11/miguel-hera-running-y-el-entrenamiento-cruzado-en-carrera-de-montana-mayayo/>  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Miguel\\_Heras](https://es.wikipedia.org/wiki/Miguel_Heras)

Espanya. Miguel és un corredor de muntanya i va començar a tenir aquesta passió per la naturalesa des de ben petit quan ja escalava, feia mountain bike i orientació.

Al 2006 va començar a formar part de l'equip de Salomon fins a l'actualitat i tothom el coneix com un corredor emblemàtic ja que se sol apuntar als ultra trails més bons i sol situar-se en el rànquing dels 20 primers.

Heras sap compaginar perfectament els entrenaments amb la feina i la seva família per això també la gent l'admira per la seva força de voluntat, el seu sacrifici, la seva força i la seva persistència. L'any passat es va convertir en el campió d'Espanya d'Ultrés.

- **Zaid Ait Malek<sup>18</sup>**

Zaid és un corredor de muntanya que va néixer el dia 1 de gener de 1984, és d'origen Marroquí i va néixer a Imilchil però actualment viu a Baena. Té molts sponsors i el més destacat és Buff. Jove promesa..... Molts corredors populars afirmen que Zaid serà un jove promesa ja que al 2015 es va classificar en 2a posició a l'ultra pirineu.



- **Anton Krupicka<sup>19</sup>**

Krupicka va néixer el dia 8 d'agost de 1983 a Boulder, és un gran atleta estatunidenc especialitzant en ultra maratons i en córrer per la muntanya.



---

<sup>18</sup><http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2012>

<sup>19</sup>[https://es.wikipedia.org/wiki/Anton\\_Krupicka](https://es.wikipedia.org/wiki/Anton_Krupicka)  
<http://www.sportiva.com/ambassadors/athletes/mountain-running/anton-krupicka>

Va començar a córrer a l'escola i als 12 anys va córrer la seva primera maratón. Va anar a estudiar a la universitat però tot i així no va deixar de practicar l'esport que més li agrada i això és va veure recompensat al 2006 on es va professionalitzar.

Va estudiar geologia, física, filosofia i en l'època universitària va desenvolupar un caràcter minimalista.

Fa anys va fitxar per l'Sportiva però després deixar l'equip, fa poc temps el van tornar a fitxar i d'aquí poc el veurem lluitar més que sempre per obtenir podis.

- **Núria Picas<sup>20</sup>**

La Núria va néixer el dia 2 de novembre del 1976 a Manresa. Ja des de ben petita la seva vida es basava en l'aventura, la natura i l'esport.



Sempre quan sortia al balcó de casa veia la mítica muntanya del Montseny, la muntanya que segons ella se la sent seva i és la seva

muntanya màgica. Allà va ser on va descobrir la muntanya i la passió de córrer i escalar.

L'escalada la va compaginar amb les curses de muntanya i com a resultat d'uns bons entrenaments als 22 anys va córrer la seva primera maratón, on va quedar tercera.

Un fet que va marcar molt a la Núria, va ser que poc temps després de la seva primera maratón, va patir un greu accident a Montserrat mentre escalava. Va caure d'una gran alçada i es va trencar l'astràgal del peu esquerre, els metges li van dir que el pronòstic no era bo i que creien que no tornaria a poder córrer. Tot i així la Núria no va desistir, ella no es resignava a tenir una vida allunyada de la natura i mica en mica va anar progressant. Va començar a agafar la bicicleta de muntanya i en aquesta va trobar una altre gran passió.

---

<sup>20</sup><http://nuriapicas.com/palmares-2/#toggle-id-6>



Al cap d'un temps, la Núria va començar a córrer i la selecció catalana la va incorporar al seu equip de curses de muntanya. El primer cop que va córrer un Ultra Trail va ser a Bagà, a la concorreguda Cavalls del Vent on va acabar guanyant.

Al 2012 es va proclamar campiona de la copa del món d'Ultra trails després de ser la guanyadora de moltes proves.

Picas es bombera, viu a Berga i actualment esta fixada per la Salomon i es planteja reptes personals. Actualment, està al Nepal i aquest any ha fet realitat un projecte personal com és el Home to home.<sup>21</sup>

- **Emelie Forsberg**<sup>22</sup>

L'Emelie Tina Forsberg, va néixer l'11 de desembre de 1986. És una gran esportista en Skyrunning, en curses per muntanya, trail running i esquí. És la campiona del món d'Skyrunning World Series del 2014.

Va viure la seva infància a Harnosand, però fa 5 anys que viu a Noruega. La seva primera cursa de muntanya va ser al 2010 i ja al 2012 va començar en el món de la competició mundial.

S'ha proclamat diverses vegades campiona del Món en llarga distància i actualment és una gran esportista de Salomon i manté una relació de parella amb Kilian Jornet. Al 2015 va ser la 1era a l'Ultra Pirineu.



- **Anna Frost**<sup>23</sup>

L'Anna va néixer l'1 de novembre de 19811 a Dunedin. Actualment és una corredora d'ultra



---

<sup>21</sup> Annex III

<sup>22</sup>[https://es.wikipedia.org/wiki/Emelie\\_Forsberg](https://es.wikipedia.org/wiki/Emelie_Forsberg)

<sup>23</sup><https://frostysfootsteps.wordpress.com/>  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Anna\\_Frost\\_\(runner\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Anna_Frost_(runner))



maratons i de fons. Va començar en el món de la competició al 2004 i després de pocs anys va entrar a l'equip de Salomon. Sempre ha remarcat que la seva vida consta de dues coses fonamentals: córrer i viatjar. Aquest 2016 ha quedat primera a la Hardroc.

- **Emma Roca<sup>24</sup>**

L'Emma va néixer a Barcelona al 1973, professionalment és llicenciada en bioquímica però actualment exerceix de bombera al grup de rescat de la Generalitat de Catalunya. És mare de 3 fills i està casada. És una noia molt activa esportivament ja que ha fet duatlons, triatlons, esquí, raids, ironmans, maratons de muntanya i ultres.



Una de les marques que l'han fitxat és buff, entre altres i gràcies a totes les marques pot avançar i créixer com una gran esportista. Alhora també és molt important la seva capacitat d'organització que li permet compaginar la feina amb la família i els entrenaments.

- **Nerea Martinez<sup>25</sup>**

Martinez va néixer a Pamplona el dia 5 de gener del 1972. Va començar a practicar esport sent molt petita gràcies al seu avi. Als 17 anys que va guanyar la mitja maratón de Pamplona sense entrenar. El fet de guanyar la mitja maratón del seu poble la va portar a iniciar-se a l'atletisme, tot i no adaptar-se del tot va voler provar amb el triatló.



Anys més tard però es va traslladar a Blume fins al 98 quan decideix participar en un raid a Marroc. A partir d'aquell moment va deixar el triatló i es va dedicar al món dels raids.

---

<sup>24</sup><http://www.emmaroca.com/ca/biografia/>

<sup>25</sup><http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/01/nerea-martinez-urruzola.html>

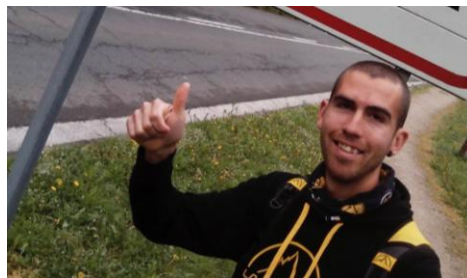
Al 2002 retorna al món del triatló sense oblidar-se dels raids i va participar als campionats del món de triatló de llarga distància amb la Selecció Espanyola.

Al 2008 decideix fer el pas a les curses de muntanya i debuta en diverses carreres.

Actualment pertany al club Tierra Tragame i a l'equip de Salomon.

- **Cristòbal Adell Abalat<sup>26</sup>**

Cristòbal va néixer el dia 4 de setembre del 1984 a Albocàsser a València. És un corredor de muntanya de La Sportiva que actualment comença a destacar. Fet que demostra que serà un corredor que és farà sentir en aquest món i



aconseguirà resultats immillorables. A la seva primera ultra ja va quedar en 10a posició. Professionalment és dedica a muntar finestres d'alumini. D'aquí poc temps donarà molta guerra ja que és un gran corredor i té molt potencial. Aquest any (2016) ha quedat el 9é a l'Ultra Pirineu

## 5. Ultres més destacades de l'ultra Trail<sup>27</sup>

- **Wester States**

La Wester States és la cursa més vella del món, està composta per un recorregut de 170km amb un desnivell positiu acumulat de 5.499mts. Es disputa a l'estació de Squaw Valley, als Estats Units i normalment se celebra al Juny.

- **Ultra Trail Del Mont Blanc**

L'ultra trail del Mont Blanc és la cursa més popular del món ja que molta gent la considera molt bona i és on hi participen unes 2.500 persones. Té una

---

<sup>26</sup><https://www.facebook.com/La-Sportiva-Spain-180996765397164/videos>  
<http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>  
<http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>

<sup>27</sup> Llibre: Corrent Cap a l'impossible. Autor: Albert Jorquera. Edició: Cossetània Edicions.

distància de 170km aproximadament amb un desnivell positiu acumulat de 10.000mts. La prova és disputa a Chamonix una muntanya molt emblemàtica de França a finals d'agost.

- **Grand Raid Réunion**

La Grand Raid Réunion és disputa a França, concretament a l'illa de la Reunió i hi participen unes 2.350 persones. Aquesta, recorre 164km amb un desnivell positiu acumulat de 9.900mts i se celebra el tercer cap de setmana d'octubre.

- **Ultra Trail Mount Fuji**

És la primera cursa de 161km amb 9.500mts de desnivell positiu acumulat del Japó. La participació és de 1.200 corredors que volen sortir i arribar a Yagisaki Kouen travessant els magnífics paisatges de muntanya on s'hi poden veure les restes d'erupcions volcàniques.

- **Transvulcania**

L'ulltra Transvulcania ha tingut una progressió relativament considerable i és considerada un ultra trail dels més prestigiosos i més marcats als calendaris dels ultra-runners. Se celebra a l'illa de la Palma (Espanya) el segon cap de setmana de maig i consta de 74km amb 2.445mts de desnivell positiu acumulat i amb una certa popularitat ja que hi participen uns 2445 corredors.

- **Bad Water**

El nom oficial de la cursa és Adventure Corps Badwater Ultramarathon, molta gent però la coneix com a Satan's Fun Run i se la reconeix com la cursa més dura del món. Se la reconeix així ja que poca gent està capacitada per córrer 217km amb 4.000mts de desnivell positiu acumulat per la Vall Death al Estats Units.

- **Tòr Des Geants**

Tòr Des Geants la cursa de Courmayeur (Itàlia) és una de les curses més dures del món perquè els 660 participants que disputen la prova han de ser capaços de córrer 330km amb 24.000mts de desnivell positiu acumulat. En aquesta prova els corredors disposen de 7 dies per fer el recorregut ja que l'organització la divideix en 7 etapes de 50km.

- **Barkley Marathons**

El seu nom popular és Barkley, conta de 170km amb 16.000mts de desnivell positiu acumulat on només s'inscriuen uns 35 participants. Es disputa als Estats Units per ser molt concrets a Wartburg.

És una de les curses més extremes del món perquè des de l'any 1985 fins al 2013 només 14 persones l'han acabat.

### 5.1 Altres curses importants en el món de l'Ultra Trail.<sup>28</sup>

- **Isostar Desert Marathon**

Primer maratón d'autosuficiència que se celebra a Europa a Monegros. Està inspirada amb la maratón Des Sables, es caracteritza per la seva orografia, climatologia i pel desert. Té una distància de 120km. Tal com ens indica el seu nom, és una cursa organitzada per isostar i en els avituallaments només és troba aigua o isostar.

- **Marathon Des Sables**

També coneguda com Sahara Marathon o la maratón de les arenes consta de 251km que s'han de córrer amb 6 o 7 dies i és per això que l'han considerat la maratón més dura del Món. Aquesta, és disputa pel desert del Marroc i té una sèrie de característiques molt extremes ja que els participants han de portar material per subsistir i la organització només s'encarrega de subministrar l'aigua cada dia. Tot i sumar-li la dificultat també hem de saber que molta gent que potser voldria apuntar-s'hi no ho fa per la quantitat de diners que s'han de pagar per disputar-hi. Concretament 3.500 euros.

- **The North Face Transgrancanaria**

La NorthFace Transgrancanaria se celebra a l'illa de Gran Canaria i els participants han de creuar tota l'illa amb un total de 123km i amb 8.400mts de

---

<sup>28</sup><https://deportes.terra.es/runners/conoce-las-mejores-y-extremas-ultra-trail-del-mundo,712c01415e751410VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html>

desnivell positiu acumulat. Tenen un límit de 30h on durant aquestes hauran de córrer per fang, pols, pluja... És coneguda com l'ultra més important d'Espanya, per inscriure's el principal requisit és haver completat més de 50km en les anteriors versions. I evidentment, la patrocina NorthFace.

- **Ultra Pirineu**

L'Ultra Pirineu és la cursa de casa, una cursa molt important ja que és l'última prova de les 5 d'ultra distància de les Skyrunner World Series. La SALOMON ULTRA PIRINEU té un recorregut de 110km de distància que transcorren pel Parc Natural del Cadí Moixeró amb 6.800mts. Se celebra al setembre amb sortida des de Bagà i té un 20% de puntuació extra.

L'origen de la prova ve del 2003 quan els guardes dels refugis del Parc Natural del Cadí moixeró van crear un recorregut que els enllacés a tots recorrent els magnífics paisatges i la van anomenar Cavalls del Vent.

L'any 2008, Salomon va voler agafar el timó de la cursa i al 2009 ja van fer la primera edició de l'Ultra Pirineu canviant però el recorregut. I a partir d'aquí, la cursa ha anat creixent i cada setembre al Berguedà s'hi apleguen alguns dels millors corredors de llarga distància.

## **6. La Preparació física d'un Ultra Trail**

A l'hora de preparar-se per realitzar un Ultra trail cal tenir en compte els aspectes físics però també els psicològics perquè seran essencials per dur a terme una bona cursa.

El primer pas que s'ha de fer és una prova d'esforç per assegurar-nos de que el nostre cos està capacitat per dur a terme un Ultra trail i descartar problemes cardiovasculars.

Un cop tinguem els resultats i aquests siguin favorables el següent factor que cal és la consciència emocional, és a dir, cal tenir en compte diferents curses i triar la que millor s'adapti a les nostres necessitats per així sentir-nos realitzats.

Ja sigui la il·lusió, les ganes de competir amb gent d'alt nivell, la dificultat de la prova, el paisatge...

Mai ningú s'hauria d'apuntar a una competició de llarga distància sense haver entrenat ni deixant-se guiar per altres persones o per vídeos motivacionals d'Internet ja que aquesta motivació no es definitiva i acaba desapareixent provocant frustració entre altres coses.

Segons el llibre de David Roncero és recomanable crear el nostre propi vídeo. Així inclourem en aquest les imatges, les frases i la música que millor s'adapta a la nostra manera de fer per obtenir una motivació molt més elevada i continua els dies en que el nostre estat d'ànim no sigui gaire bo.

El tercer que hem de fer és començar-nos a preparar mesos abans. És important saber que per exposar-nos a una cursa d'aquestes característiques cal entrenar molt fent sessions de matí i tarda sense passar-se de 3h hores corrent diàriament ja que el cos no assimila els entrenaments tant ràpid i podria originar lesions, sobre càrrega i falta de motivació perquè cauríem en una rutina.

Per tant, el que recomanen els entrenadors personals és fer entrenaments creuats.

Els entrenaments creuats són aquelles sessions on es combinen diferents esports. Si volem córrer un Ultra trail calen esports on destaquen la resistència cardiovascular<sup>29</sup> i la capacitat anaeròbica<sup>30</sup>.

A continuació adjunto un pla d'entrenament per una ultra dissenyat per l'entrenador Dani Tristany. Cal destacar que mesos abans de la cursa s'entrena

---

<sup>29</sup> Glossari

<sup>30</sup> Glossari



Treball de recerca. Ultra Trails

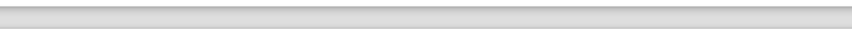
un pel més i en l'últim mes, el que es fa és baixar la càrrega per tal d'arribar correctament al dia de la prova.

Entrenament dificultat Elevada			
Dilluns	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	Descans		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		
Dimarts	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CC 50min N2 Terreny pla (Rodatge d'activació)		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	CC 1h10m N2 N5 Terreny pla 20min N2 + 5x (1min N5 + 1 min N2) + 10min N2 + 5x(1min N5 + 1 min N2) + 20min N2		
Dimecres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 2h30min N2 N3. Terreny pla ondulat + port de muntanya 20min N2 + Port de muntanya N3 + Terreny pla ondulat N2		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions

	Descans		

Treball de recerca. Ultra Trails

Dijous	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CC 40min N2 Terreny pla ondulat (Rodatge d'activació)		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
Divendres	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	CACO 1h30min N2 N3 Terreny muntanya Pujades N3 Baixades i Pla N2		Realitzar l'entrenament amb una pujada d'uns 400m+ com a mínim amb una forta pendent
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Pes	FC B	
	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	Descans		



Dissabte	CACO 3h N2 N3 Terreny mitja muntanya (Buscar pujades de caminar i baixades tècniques) N2 pla i baixades N3 Pujades		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	BC 1h N1 N2 Terreny pla (Rodatge molt suau, recuperant de la sessió del matí)		

Treball de recerca. Ultra Trails

Diumenge	Entrenament matí	Realització matí	Observacions
	BC 3h N2 Terreny pla ondulat		
	Entrenament tarda	Realització tarda	Observacions
	Descans		

Intensitats en % de frecuencia cardiaca	
N1	50-60%
N2	60-75%
N3	75-85%
N4	85-95%
N5	95-100%

Activitat	Descripció
CC	Carrera continua, amb terreny en poc desnivell

CACO	Caminar i córrer terreny amb desnivell
CB	Caminar amb bastons Terreny amb forta pujada
BTT	Bicicleta tot terreny
BC	Bicicleta de carretera

## 7. L'alimentació del corredor<sup>31</sup>

A l'hora de fer una cursa de llarga distància és molt important el factor alimentació. Portar o no una bona alimentació pot influir totalment en la prova des del punt de fer un molt bon temps fins a veure't obligat a abandonar la prova. Una dieta equilibrada i ben feta, és a dir, realitzada per un nutricionista, et pot ajudar molt ja que això et permetrà fer esport de manera saludable i pot fer que no tinguis rampes, que no et deshidratis o evitar possibles desmaís.

Estar ben alimentat ajuda molt al físic ja que aquest no ha de fer doble esforç per funcionar, no alteres el seu rendiment i fins i tot pot tenir reserves.

Tot i ser conscients de la seva importància, hi ha una bona part de corredors que van a l'aventura i per sensacions. Això és un gran error perquè tal com diu molta gent el cos et va avisant però... i si no t'avisava i és massa tard? I si hagués tret més bona partida? I si... Aquest tipus de persones tard o d'hora al llarg de la prova es veuran descompensats o mal alimentats, per tant patiran deshidratació, falta d'electròlits<sup>32</sup>, falta d'ingest<sup>33</sup>, etc.

El període recomanable per a començar una dieta per arribar bé a la prova és de 2 a 3 mesos abans. El nutricionista Edgar Manzano afirma que no s'obtenen els resultats ràpidament si no que la maduració d'un ultra fondista pot ser 1/2/5 anys.

Una setmana abans de la cursa s'ha de fer una descàrrega d'hidrats<sup>34</sup> amb la seva respectiva càrrega fent útil la sobre compensació aportada pel nostre metabolisme. L'objectiu de la descàrrega és crear una sobre compensació posant els nivells de glucogen sota dels mínims per tornar-los a recarregar i estar en l'estat d'homeòstasi.

---

<sup>31</sup>Entrevista propia a Edgar Manzano. Annex II

<sup>32</sup> Glossari

<sup>33</sup> Glossari

<sup>34</sup> Glossari

Aquesta descàrrega comença 8 dies abans de la prova. És molt important fer-la prèviament i mai fer-la per primera vegada abans d'una competició important ja que no se sap mai com reaccionarà el cos.

Per començar la descàrrega d'hidrats, cal reduir la ingesta d'aquests al 50% per tal d'evitar un xoc metabòlic<sup>35</sup> i així augmentar la ingesta de sodi (sal) i d'aigua. D'aquesta manera, amb el sodi es reté més aigua al cos i es redueixen els nivells de la testosterona que causa la retenció d'aigua. Tot això s'ha de mantenir fins el dia abans de la recàrrega d'hidrats.

De la mateixa manera que reduïm els hidrats, hem d'augmentar la ingesta de proteïnes per evitar la descomposició muscular<sup>36</sup> però sense passar a unes quantitats massa elevades. El cos les utilitzarà per crear energia i així evitarà la descàrrega dels dipòsits de glucogen muscular.

Després, la reducció d'hidrats ha de ser quasi completa consumint-ne uns 100-120g al dia. Quan els dipòsits ja estiguin gairebé buits, el cos començarà a crear uns enzims<sup>37</sup> per tal d'emmagatzemar més glucogen. Com més es retardi aquesta fase, al iniciar la recàrrega d'hidrats s'emmagatzemaran més enzims i més glucogen.

El dia abans de començar la recàrrega s'ha de reduir la ingesta de sodi a quantitats normals. Tres dies abans de la prova en l'esmorzar s'inicia la recàrrega d'hidrats que s'emmagatzemaran directament als músculs. També es redueix el consum de proteïnes a quantitats normals i alhora, la quantitat d'aigua. No serveix de res menjar qualsevol carbohidrat, és millor omplir els dipòsits amb glucogen de qualitat (no procedent de cereals o productes industrials plens de sucre). Per això és recomanable menjar: Patata, arròs, quinoa, fajol...

I finalment, el matí abans de la competició s'ha de menjar 3h abans i fer un esmorzar com el que es faria un dia normal, tenint en compte els punts

---

<sup>35</sup> Glossari

<sup>36</sup> Glossari

<sup>37</sup> Glossari

anteriors però amb quantitats més elevades. I és recomanable ingerir aigua fins 30 minuts abans de la cursa.

Durant la prova el cos constantment ha d'anar adquirint proteïnes ja que aquest factor ens ajuda a regenerar els teixits. Si en mig d'un Ultra trail ens deshidratem o ens trobem malament el més important és prendre sucre i aigua i a l'arribar al següent control valorar la situació del nostre cos i la continuïtat de la prova. Al acabar la prova cal nodrir el cos i segons l'Edgar és millor substituir l'entrepà final per un bon plat d'arròs amb botifarra i una bona cervesa sense alcohol.

Un dels temes més parlats entre els corredors és qüestionar-se si les barretes, els gels i els suplementos són bons pel cos.

Manzano assegura que no, però que són necessàries. Afirma que creu que és pitjor fer ultres de 15 a 25h sense parar que no pas ingerir-ne per arribar a l'objectiu. També remarca que sap de gent que supleixen els gels, barretes i suplementos per entrepans i fruits secs entre d'altres.

Els làctics són els grans enemics de molts corredors. "*Prendre làctics<sup>38</sup> és el pitjor que pot realitzar una persona*" assegura el nutricionista. Calen altres fonts que aportin més calç i que no tinguin com a conseqüència problemes intestinals.

Els aliments que ens poden ajudar a millorar el rendiment són els següents: Verdura, fruita, carn vermella, peix, patata, arròs, llegums, cereals, làctics i sucres.

Un bon pla de nutrició per a un Corredor d'ultra fons dissenyat per Edgar Manzano és el següent:

---

<sup>38</sup> Glossari

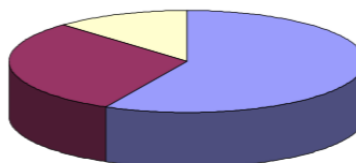


## DIETA

NOM:		PES:		Normal	% GREIX:		DATA:	
EDAT:		ALÇADA:			IMC:		ACT. FÍSICA:	Ironman

ESMORZAR						
	Grams	Opció	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal totals
Pa torrat amb tomàquet	100		79%	14%	7%	305
Clares d'ou (4u)	175	A	0%	37%	63%	253,75
MIG MATÍ						
	Grams	Opció	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal
Cafè amb llet d'arròs			55%	38%	5%	68
Fruita (1u)	175		83%	9%	8%	91
DINAR						
	Grams	Opció	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal
Pasta bullida	250	C-D	83%	14%	7%	687,75
Vedella	175	B-G	0%	75%	25%	165
BERENAR						
	Grams	Opció	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal
Plàtan	150		98%	2%	0%	75
SOPAR						
	Grams	Opció	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal
Puré de verdures	300	E-D	60%	30%	10%	135
Sèpia	225	F-H	0%	89%	11%	182,25
TOTAL			57,50%	30,40%	12,10%	1953,75

HIDRATS DE CARBONI  
 PROTEÏNES  
 LÍPIDS



OPCIONS	Grams	CH	Proteïnes	Lípids	Kcal
A Tonyina al natural (2u)	100	0%	85%	5%	101
B Llom	175	0%	48%	64%	266
C Arròs bullit	175	88%	8%	4%	589,5
D Patata	300	85%	13%	2%	225
E Amanida	250	65%	19%	15%	81
F Peix blanc (Rap, lluç, panga...)	175	1%	60%	38%	127
G Pit de Pollastre	200	0%	62%	38%	255,5
H Clares d'ou (4u)	175	0%	37%	63%	253,75

### RECOMANACIONS:

Carn, peix, patata i ous pesat en crú.  
 Tot cuinat a la planxa o bullit (no fregir).  
 Beure de 2/3L d'aigua al dia.

#### PREPARACIONS PERSONALS EDGAR MANZANO

Graduat en fisioteràpia  
 Tècnic superior en activitats físico-esportives  
 Entrenador Personal

## 8. La Psicologia del corredor

A dins del món de les ultres és necessari tenir un psicòleg esportiu perquè ajuda a millorar els aspectes psicològics (mentals) dels practicants, perquè puguin assolir de forma òptima els objectius d'aprenentatge, el desenvolupament motor i el rendiment esportiu. També ajuda a millorar els aspectes psico-educatius i psico-socials dels practicants, per facilitar que puguin desenvolupar-se com a persones, mitjançant una pràctica adequada de l'activitat física i l'esport.

### 8.1 La Piràmide

En la Psicologia esportiva els psicòlegs solen fer servir una piràmide amb quatre nivells per ordenar els aspectes psicològics que participen en el rendiment dels esportistes. Cada nivell és un requisit imprescindible per obtenir el màxim rendiment



Font: web<sup>39</sup>

Segons el llibre de Pep Marí, a la base tenim el poder d'aprendre on es fa referència a la personalitat de l'esportista i al seu entorn immediat com són els amics, la família, la parella i la feina). Pep remarca que tenint un estat d'ànim regular el rendiment també ho serà, del contrari si ets una persona amb un estat d'ànim bastant canviant, mai podràs treure un bon rendiment. D'aquí ve la importància de la família i els amics, del treball en equip perquè si el teu entorn està unit, podràs obtenir el màxim rendiment.

---

<sup>39</sup> <http://www.equiprivilege.com/wp-content/uploads/2016/02/image1-1.jpg>

El segon nivell, voler aprendre, fa referència a la motivació dels esportistes. Segons Marí, per estar motivat necessites dues condicions: - tenir molt clars els objectius que es persegueixen i – pagar tot el preu per aconseguir-los. Diu que aquest preu està format pels següents impostos que són:

- Renúncies i sacrificis
- Esforç
- Acceptació de les conseqüències positives i negatives.

En el tercer nivell trobem el saber aprendre. Aquest nivell és molt important perquè normalment en qualsevol esport sempre hi ha un fracàs, un fracàs que si es sap aprofitar et porta a la victòria. Per tant aprendre de les derrotes és un punt clau en els esports per tal de no cometre el mateix error en un futur i veure on has fallat per no tornar-lo a fer.

I finalment, trobem el saber competir. En aquest nivell és posa a prova tot el que s'ha treballat en els nivells anteriors. I si l'esportista és capaç de tolerar tota la pressió i d'assumir correctament el que ha treballat podrà aconseguir el màxim rendiment.

Segons la psicologia esportiva, per obtenir el màxim rendiment has de dur a terme les següents accions:

- Basar el teu estat d'ànim en tres punts de recolzament
- Flexibilitzar les teves creences
- Combinar l'ambició, la humilitat i l'ordre en la teva vida
- Cultivar la tolerància.



**El psicòleg esportiu analitza els valors<sup>40</sup> necessaris per treure el màxim rendiment esportivament . Tracta de despertar valors que ajuden a progressar. Els més destacables són:**

-Ambició: Per ser un bon esportista i treure el màxim rendiment és important no conformar-se mai en res, sempre s'ha de voler una mica més.

-Humilitat: S'ha de saber respectar als altres esportistes i no ser un prepotent ni una persona molt altiva perquè si és així mai, mai s'aconseguirà el que és busca.

-Ordre: has de practicar l'esport seguint el teu estil de vida. És a dir, si portes una vida estable sense gaires alts i baixos practicaràs esport de la mateixa manera i amb constància i esforç obtindràs allò que desitges. En canvi si la teva vida està completament desestructurada, no tindràs un hàbit estable pels teus entrenaments.

## 8.2 El paper de la motivació dins l'esport<sup>41</sup>

La motivació és la causa que explica una determinada conducta i el motiu pel qual una persona es comporta d'una manera o l'interès que la porta a intentar aconseguir algun objectiu. Cal destacar que és una conducta inobservable i per tant podem dir que és un procés intern, també sabem que és relaciona amb l'inconscient perquè és on es troben les emocions més profundes.

### 8.2.1 Factors influents en la motivació

Segons la font d'Escartí i Cervelló (1994) els factors que influeixen en la motivació poden ser: biològics, socials, cognitius i emocionals.



Fuente: Escartí y Cervelló (1994)

### 8.2.3 Tipus de Motivació<sup>42</sup>

Tipus de motivació esportiva del mestre: Aprender de los Campeones de Pep Marí. (Plataforma editorial)

<sup>41</sup><https://ca.wikipedia.org/wiki/Motivaci%C3%B3>

-Motivació intrínseca és una conducta que no té altre objectiu excepte el propi plaer, interès personal o exercitar les capacitats per realitzar-la. És la que troba el seu fonament en una sèrie de necessitats psicològiques definides que inclou, entre altres, la causació personal, l'efectivitat i la curiositat.

-Motivació extrínseca és una conducta que està relacionada amb la perspectiva conductista. Aquest corrent no nega que hi hagi causes internes així mateix influents, però atorga un paper preponderant a aquelles causes de la conducta que provenen de l'exterior i que no es troben dins de la persona. D'aquesta manera, serien fonts de motivació extrínseca els diners o les amenaces de càstig, entre d'altres.

Per exemple: Les ganes de córrer venen proporcionades per guanyar la cursa.

-Motivació bàsica: són els motius que porten a un esportista a dur a terme una activitat, en aquest cas córrer.

Sinònims de motivació bàsica: compromís, ambició...

-Motivació quotidiana: són els motius per dur a terme una activitat de forma constant. Per exemple: els dies d'entrenament.

Sinònims: satisfacció, progrés...

## 8.2.4 Teories de la motivació<sup>43</sup>

*-La jerarquia de les necessitats de Maslow*

És la teoria on Maslow afirmava que els éssers humans tenim una escala de necessitats que em de satisfer. Maslow amb aquesta frase: "Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si quiere finalmente sentirse bien consigo mismo. Lo que un hombre puede ser, debe

---

<sup>42</sup><http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>

<sup>43</sup><https://www.euroresidentes.com/empresa/motivacion/teorias-de-la-motivacion>

ser". És refereix a que no tots estem motivats per satisfer les mateixes necessitats sinó les quals creiem adequades per arribar a la nostra meta.

Segons ell n'hi ha 5 i són les següents:



Font: web<sup>44</sup>

En primer lloc trobem la necessitat fisiològica que està composta per les necessitats bàsiques com són la respiració, l'alimentació el descans. Etc.

En segon lloc tal com podem observar trobem la necessitat de seguretat que està formada per l'ocupació de recursos, la família, la salut..

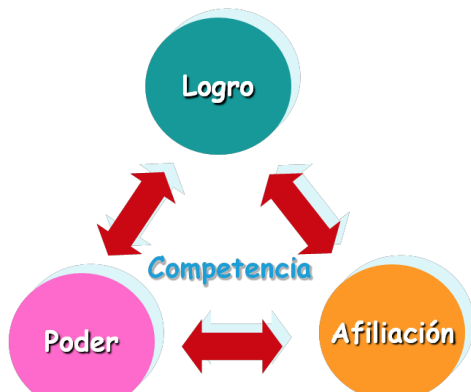
En tercer lloc trobem la necessitat de la pertinença que està relacionada amb l'amistat l'afecte...

En quart lloc veiem la necessitat del reconeixement, de la confiança, del respecte i de l'èxit.

I per últim, veiem la necessitat de l'autorealització que és la moralitat, la creativitat, l'espontaneïtat...

*-Els tres factors de McClelland*

<sup>44</sup>[https://ca.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A0mide\\_de\\_Maslow#/media/File:Maslow-pyramid\\_ca.svg](https://ca.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A0mide_de_Maslow#/media/File:Maslow-pyramid_ca.svg)



Font: web<sup>45</sup>

És una teoria que centra l'atenció en els tres tipus de motivació:

**Assoliment:** tracta de l'impuls d'obtenir l'èxit i destacar. La motivació sorgeix a partir d'establir objectius importants amb un focus de treball ben realitzat i amb la responsabilitat.

**Poder:** tracta de l'impuls de generar influència i aconseguir el reconeixement de la importància. Desitja el prestigi i l'estatus.

**Afiliació:** es busca la popularitat, ser útil a altres persones i els contacte amb els demès. Tracta de l'impuls de mantenir relacions personals satisfactòries, properes i amistoses sentint-se una part del grup.

*-La teoria del factor dual de Herzberg*

**2. Teoría de los dos factores de Herzberg**

No satisfacción	Auto-realización Autoestima (ego) Sociales (amor) Seguridad Fisiológicas	Satisfacción
Las frustraciones pueden provenir de: • Fracaso en la profesión • Insatisfacción en el trabajo • Estatus bajo • Bajo salario • Sensación de desigualdad • Escasa interacción y relación con colegas, jefes y subordinados • Tipo de trabajo y ambiente mal estructurado. • Políticas imprevisibles • Lugar de trabajo encerrado • Remuneración inadecuada		Las satisfacciones pueden derivarse de: • Éxito en la profesión • Placer en el trabajo • Interacción facilitada por la distribución física • Prestigio en la profesión • Elevada interacción relación con colegas, jefes y subordinados • Tipo de trabajo y ambiente bien estructurados. • Políticas estables y previsibles en la empresa • Remuneración adecuada para la satisfacción de las necesidades básicas

Font: web<sup>46</sup>

<sup>45</sup> <http://andreakuin.blogspot.com.es/2015/01/teorias-motivacionales-maslow-mcclelland.html>

A través d'un estudi que es va basar en determinar la motivació humana a la feina, es va arribar a la conclusió de que el benestar del treballador està basat en:

Factors higiènics: són externs a la tasca que es realitza com són les relacions personals, les condicions de feina...

Factors motivadors: són els que tenen relació directa amb la feina com per exemple reconeixements, fites...

- *La Teoría X y Teoría Y de McGregor*

#### COMPARACIÓN DE SUPUESTOS DE LA TEORÍA X y Y

TIPO DE LIDERAZGO DIRECTIVO	TIPO DE LIDERAZGO PARTICIPATIVO
<ul style="list-style-type: none"><li>- Al empleado típico le disgusta trabajar y lo evitará si es posible.</li><li>- Los empleados desean ser dirigidos lo más posible</li><li>- Los administradores deben coaccionar a sus empleados para que realicen trabajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- A la gente le gusta trabajar</li><li>- Los empleados comprometidos con los objetivos de la compañía ejercerán auto dirección y auto control</li><li>- Los empleados aprenden a aceptar y buscan asumir responsabilidades en el trabajo</li></ul>

Font: web<sup>47</sup>

És una teoria molt freqüentada en el món empresarial en la que apareixen dos estils contra posats.

La teoria X suposa que els éssers humans són mandrosos ja que es mantenen al marge de les responsabilitats i per tant han de ser estimuladors a través del

En canvi, la teoria Y suposa que el natural és l'esforç i per tant els éssers humans tendeixen a buscar responsabilitats.

---

<sup>46</sup> <http://es.slideshare.net/ajavess/administracin-13-sem-teoria-del-comportamiento-y-do-12817276>

<sup>47</sup> <https://www.google.es/search?q=teoria+herzberg&espv=2&biw=1433&bih=695&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjbj7nrq8POAhXSyRoKHRjvAkgQAUIBigB#tbn=isch&q=4.+La+Teor%C3%ADA+X+y+Teor%C3%ADA+Y+de+McGregor&imgrc=3YygwYM0UPCviM%3A>



### **8.2.5 Components de la motivació<sup>48</sup>**

-MACRO MOTIVACIÓ: Component global de la persona que ens mou a realitzar grans reptes i a plantejar-nos grans aventures. Sorgeix de la reflexió quan prenem consciència dels nostres valors i dels per què que ens emocionen. Aquest component està present en tot el que fem i és el que ens mou cada dia en una direcció.

-MICRO MOTIVACIÓ: és la que ens mou cada dia a fer un pas cap al nostre objectiu.

### **8.2.6 Factors que influeixen en la motivació i en el rendiment:**

-ATENCIÓ: Factor important en els Ultra Trails ja que un excés o un pèrdua d'aquesta ens pot generar grans problemes. Per exemple, si parem molta atenció als nostres pensaments probablement no acabarem la competició perquè si en algun moment els nostres nivells de motivació decauen el que vindrà serà un pensament negatiu. Per això és molt important saber gestionar l'atenció no només en aquests sinó en les nostres emocions, les nostres sensacions, els nostres pensaments i el nostre entorn. Alhora aquesta també és molt important perquè si ens fem mal o portem al nostre cos al límit, una sensació serà la que ens indicarà precaució.

-COMPROMÍS: Per començar un compromís és necessari el desig "consciència d'una necessitat" i mantenir-lo amb la variable crítica com són les expectatives.

## **9. Motivació Emocional**

---

<sup>48</sup>Informació extreta del Llibre: Herramientas Emocionales para correr Ultra Trails. Autor: David Roncero. Editorial: Desnivel.

La motivació emocional és un dels aspectes més importants a l'hora de fer un Ultra trail ja que el nostre cos està compost per la raó i les emocions. Tot i així normalment solem donar més importància a les emocions i per fer una ultra cal tenir molt clar que les hem d'equilibrar amb la raó.

Una emoció<sup>49</sup> és una reacció afectiva intensa provocada per un factor extern o pel pensament que es manifesta per una commoció orgànica més o menys variable.

Hi ha diferents tipus d'emocions i dos exemples poden ser:

- Emocions adaptatives: són aquelles que sorgeixen perquè utilitzem uns recursos necessaris per seguir endavant.  
Per exemple: tenir por de baixar una baixada molt tècnica de nit. Una emoció adaptativa ens permetrà tenir precaució per seguir i per tant ens posarem el frontal per baixar.
- Emocions desadaptatives: Són aquelles les quals no ens deixen avançar i ens fan aturar-nos. Davant d'una emoció des adaptativa en l'exemple anterior, no buscaríem cap solució i ens veuríem obligats a retirar-nos.

Per mantenir la motivació per aconseguir l'alt rendiment en una activitat has de seguir les següents pautes:

-Marcar-te objectius un mica esbojarrats.

-Pagar tot el preu que aquests comportin i assumir el risc de no poder fer-los realitat.

-Comprometre's només amb allò que necessites, tries i controles.

---

<sup>49</sup><http://dilc.org/emoci%C3%B3/>

## **10. Característiques emocionals i mentals que s'han de tenir per córrer ultres.<sup>50</sup>**

-Perseverança:<sup>51</sup> fet de mantenir-se ferm en la realització d'una cosa, en una actitud o en un comportament.

Exemple: és important per córrer una prova com aquesta si volem aconseguir l'objectiu que és fer la cursa.

-Constància:<sup>52</sup> qualitat de fermesa infrangible.

Exemple: és important ser fermes i seguir entrenant, és la continuïtat de la perseverança.

-Determinació:<sup>53</sup> fermesa o valor en la manera d'actuar.

Exemple: coratge per enfrontar-se a l'Ultra.

-Resiliència<sup>54</sup>: és la capacitat que té una persona per a resistir i superar agressions continuades.

Exemple: després de passar per un tram de recorregut molt dur on els pensaments se'ns desestabilitzen tornar-los a posar a lloc.

-Inconformisme: no conformar-se amb el que tens.

---

<sup>50</sup><http://carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/los-siete-pilares-de-la-fortaleza-mental-del-corredor-de-ultra-trail>

Llibre: Herramientas emocionales para córrer Ultra trails. Autor: David Roncero  
Editorial: Desnivel

<sup>51</sup><https://ficahilallengua.wordpress.com/tag/perseverancia/>

<sup>52</sup><http://dilc.org/const%C3%A0ncia/>

<sup>53</sup><http://es.thefreedictionary.com/determinaci%C3%B3n>

Treball de recerca. Ultra Trails

Exemple: A nivell esportiu, un corredor de llarga distància sempre vol més km, realitzar més curses d'ultra fons...

-Autoexigència: capacitat que tenim per exigir-nos a realitzar una activitat de la millor manera o amb el màxim esforç. A vegades pot provocar estrès.

Exemple: millorar la marca de l'any passat.

-Autoconsciència: conèixer el nostre estat és important per poder actuar i canviar-lo.

Exemple: conèixer les nostres capacitats físiques o mentals i adaptar-les i millorar-les.

-Passió: estimar allò que fas.

Exemple: estimar córrer.

-Autoconfiança: confiar en les pròpies habilitats i capacitats per dur a terme l'objectiu.

Exemple: confiar en que estàs preparat per acabar la cursa de 100km.

-Ética "De Treball": dedicar molt temps per aconseguir un objectiu.

Exemple: destinar 6-8 hores setmanals d'entrenament.

-Autorealització: el punt més alt on la persona aconsegueix sentir-se realitzat i per tant, arriba a la felicitat.

Exemple: entrenant et sents feliç o bé quan arribes a meta.

-Força: respondre davant de qualsevol dificultat

Exemple: dures condicions meteorològiques en un Ultra o simplement rampes a les cames. S'ha d'aguantar i ser fort si aquestes no van a més.

-Capacitat de preparació: capacitat d'anticipar-se abans de que passi alguna cosa o d'un possible perill.

Exemple: saber gestionar i planificar la cursa per no anar a més ritme del compte.

-Disciplina:<sup>55</sup> és la capacitat d'enfocar els mateixos esforços en aconseguir un fi.

Exemple: durant un entrenament assimilar que amb esforç s'aconsegueix l'objectiu

-Força Voluntat: empenta i decisió a l'hora de prendre una decisió

Exemple: aguantar i tenir empenta fins a aconseguir l'objectiu

-Il·lusió: <sup>56</sup>engrescament que s'experimenta amb l'esperança o la realització d'alguna cosa.

Exemple: pilar fonamental per dur a terme un objectiu com aquest

-Iniciativa: <sup>57</sup> aptitud a ésser el primer a proposar, a organitzar, alguna cosa.

Exemple: ser decisiu en qualsevol aspecte i davant de qualsevol adversitat.

---

<sup>55</sup><https://ca.wikipedia.org/wiki/Disciplina>

<sup>56</sup><http://dlc.iec.cat/results.asp?txtEntrada=il%B7lusi%F3>

<sup>57</sup><http://dlc.iec.cat/results.asp>

-Empatia:<sup>58</sup> facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona.

Exemple: necessari per recolzar-te amb el corredor del teu costat

-Coratge<sup>59</sup>: fermesa de cor davant el perill o les dificultats.

Exemple: tenir el valor de decidir si continuar o retirar-se en una Ultra

-Lògica:<sup>60</sup> és l'estudi dels sistemes de raonament correcte

Exemple: saber actuar segons el que et demani el cos

-Velocitat de reacció: rapidesa a l'hora de prendre una decisió

Exemple: retirada en una cursa davant condicions meteorològiques

---

<sup>58</sup><http://dlc.iec.cat/results.asp>

<sup>59</sup><http://dlc.iec.cat/results.asp?txtentraDa=coratge>

<sup>60</sup><https://ca.wikipedia.org/wiki/L%C3%B2gica>

## **II.Marc empíric**

### **1.Entrevistes de coneixement a psicòlegs**

#### **1.1Model d'entrevista**

- Tot corredor/corredora que vol disputar en un Ultra trail hauria de tractar abans amb un psicòleg?
- Quin tipus de personalitat ha de tenir un bon esportista?
- Quines són les tècniques de concentració, respiració i visualització?
- Com es pot executar el conscient, la gestió del dolor i el patiment en un Ultra trail?
- Com tractes els bloquejos psicològics dels esportistes a l'hora de competir?
- Quins problemes pot tenir l'inconformisme i l'autoexigència a la vida dels esportistes? Com es poden solucionar?
- Abans d'una cursa hi ha molta gent a qui els nervis li fan una mala passada, que els hi recomanes?
- Com és gestionada la frustració i les pors?

- Com és gestionada el pànic, l'estrès, l'ansietat i l'angoixa?
- Abans d'una cursa hi ha molta gent a qui els nervis li fan una mala passada, que els hi recomanes?
- Els corredors d'ultra professionals a vegades poden sentir molta pressió per part dels aficionats d'aquest esport. Quines tècniques els hi dones per què aquest no sigui el factor que els faci abandonar?
- Podries donar un seguit de tècniques de motivació per als esportistes?
- Què li recomanaries a un corredor el qual al principi del repte té molta força de voluntat però que mica en mica per diferents circumstàncies la va perdent?
- Una persona molt massoca quines conseqüències pot tenir?
- De què li serveix la capacitat de reacció a un esportista, en aquest cas d'un corredor de llarga distància?
- Com un coach ajuda a un corredor per què tingui autoconfiança?
- Com es focalitza l'atenció?



- Què són les habilitats cognitives?

## 1.2 Psicòlegs entrevistats

### 1.2.1 Entrevista a la Psicòloga Judit Fernández

#### Currículum

*Judit Fernández va néixer el 26 de juliol de 1991 a Berga.*

*Va estudiar a la Salle de Berga sent adolescent i quan va acabar els Estudis Obligatoris, va cursar Batxillerat a l'Escola Xarxa. Un cop aprovada la Selectivitat, va estudiar*

*el grau de Psicologia a la UB i més tard, va realitzar un màster de Psicologia de l'Esport a la UAB.*



#### Respostes de la professional:

#### **Tot corredor/corredora que vol disputar en un Ultra trail hauria de tractar abans amb un psicòleg?**

No, tot i que és molt recomanable, però no només en el cas de les Ultra Trails, sinó en tots els esports, ja siguin individuals o d'equip, això seria l'ideal. Perquè un/a esportista pugui treure el seu màxim rendiment, personalment penso que hauria de treballar en tres àrees, així de forma general: físic, tècnic-tàctic i mental. En els dos primers de seguida s'hi pensa, el mental... ja costa més, ja sigui perquè la persona no hi creu o perquè es pensa que els psicòlegs només tracten "problemes" i realment no és així, com he dit, en l'esport el que intentem és que l'esportista tregui el seu màxim potencial en l'esport que es dedica.

#### **Quin tipus de personalitat ha de tenir un bon esportista?**

Personalment no parlaria de personalitat concretament, els "bons esportistes", o els que arriben a l'èlit, millor dit, no hi arriben pel seu caràcter sinó per anys d'esforç i sacrifici. Si que probablement a molts els ha ajudat la seva manera de ser, però si ens fixem amb alguns d'ells podem veure que la seva personalitat

no és pas igual, per exemple: Cristiano Ronaldo i Messi, o Iniesta, o Xavi Hernández... Patrons molt diferents i tots ells hi són.

En una classe un professor i psicòleg molt reconegut, Pep Marí (per si vols buscar les referències) ens parlava de que l'esportista ha de passar per quatre fases:

1. **Poder aprendre** – entraria el funcionament personal (té comentat que la personalitat és bastant diferent en tots els esportistes, però estarem d'acord que la por, la rigidesa mental o la falta de flexibilitat a les situacions, les creences desadaptatives, les supersticions... van contra el funcionament personal, obstaculitzant a l'esportista) i també l'entorn immediat de la persona (molt important que aquest sumi i no resti).
2. **Voler aprendre** – va relacionat amb la motivació, l'esportista ha de tenir molt clar el que vol (l'objectiu) i "pagar tot el preu" que costa aconseguir aquest objectiu, tot el que comporta arribar-hi. Pagar-ho tot consta de tres coses bàsicament, renunciés i sacrificis, persistir en l'esforç i assumir les conseqüències (tant siguin positives com negatives).
3. **Saber aprendre** – no evitar els errors del principi, és bo fallar per corregir. Esforçar-se i persistir, anar repetint, fins que a la llarga s'automatitza i es crea un procés de mecanització.
4. **Demostrar el que s'ha après** – confiar és no dubtar, així que tot lo que s'ha après i surt bé fins ara cal aplicar-ho igual, sense dubtes. Els esportistes d'èlit quan es veuen sota pressió en competició poden arribar a canviar quelcom que saben fer bé només perquè els hi sembla que anirà millor i la majoria dels cops surt malament. Per això és bo confiar en un mateix i en el que s'ha après.

Pot ser m'he passat molt en la llargada de la resposta però crec que és important saber-ho, i s'aplica a TOTS/ES els esportistes, practiquin l'esport que practiquin.

## **Quines són les tècniques de concentració, respiració i visualització?**

No hi ha una tècnica específica. Tots els éssers humans som diferents i per tant, el que intentem en tot moment amb cada esportista, és fe'ls-hi un “tratje a mida”. Ens adaptem a les seves necessitats.

De fet, hi ha un munt de tècniques que t'inventaràs al moment pel que et deia, la necessitat que tingui l'esportista.

De fet per la concentració, en algun esportista li va bé només centrar-se amb la seva respiració, o fer una visualització just abans de la competició, o mitjançant rutines (un clar exemple aquí seria Rafa Nadal), o utilitzant l'auto parla (auto instruccions, paraules claus, prèviament entrenades i associades a alguna situació o estat per on estigui passant l'esportista). Però n'hi podrien haver més.

## **Com es pot executar el conscient, la gestió del dolor i el patiment en un Ultra trail?**

Com he anat dient cada esportista ha de trobar la seva forma ideal, alguns amb la respiració en tindran prou, o aplicant alguna rutina per tornar a “estar en zona” (concentrar-se en la carrera), o amb auto parla.

N'hi ha que prèviament fan un pla de competició, aquí és té en compte el que vindria a ser el “pre”, el durant i el “post” a la cursa. Pot ser més o menys extens, pot començar el dia abans a la ultra i acabar al dia després. N'hi ha que hi adjunten establiment d'objectius, llistat de situacions imprevistes i que es poden donar al llarg de la cursa i així estar preparat/da per afrontar-les i no li vindrà de nou.

## **Com tractes els bloquejos psicològics dels esportistes a l'hora de competir?**

Hem de deixar-li clar a l'esportista que està nerviós/a és del tot normal, i és millor no lluitar contra els nervis, el que s'ha de fer és acceptar que hi són i aprendre a conviure-hi al moment de la competició.

Quan això passa, és possible que sigui perquè l'esportista té una creença desadaptativa, que li dificulta la pràctica esportiva, a por que les coses no surtin com estan previstes. El que és recomanable fer és redirreccionar aquesta creença, fer-li veure que li està dificultant el seu funcionament, però mai imposant quelcom "millor", que sigui ell/a sola que se n'adoni.

Seria la fase 4 (explicada a la pregunta 2), l'esportista està preparat/da per competir, i ha de confiar. Temes de concentració anirien bé aquí.

## **Quins problemes pot tenir l'inconformisme i l'autoexigència a la vida dels esportistes? Com es poden solucionar?**

Com he anat dient, dependrà de cada esportista. Amb alguns és possible que els hi vagi bé ser així.

I en cas que estiguin dificultant el funcionament a l'esportista, estem davant una creença desadaptativa, així que com he dit a la pregunta anterior. Redirreccionant-la cap a una creença adaptativa, que sumi i no que resti.

## **De què li serveix la capacitat de reacció a un esportista, en aquest cas d'un corredor de llarga distància?**

Com he comentat, en els plans de competició es poden fer llistats de situacions imprevistes que et poden ocórrer durant la cursa, així en cas que se'n doni alguna, l'esportista està preparat/da per afrontar-la sense cap mena de por i segur/a del que fa.

No sé si la pregunta anava per aquí, però si entenc el que em dius ho veig com que l'esportista tindrà més facilitat en adaptar-se a situacions canviants.

### **Com es focalitza l'atenció?**

Pregunta 3

Però amb auto parla (anar-te dient que queden 15km pel pròxim avituallament on veuràs a la família i als amics, que cada cop et queda menys per a arribar al final de la cursa...) o bé amb la respiració.

### **Què són les habilitats cognitives?**

Són les que es posen en marxa per comprendre la informació que es va rebent, estan relacionades amb el processament d'aquesta informació.

## **1.2.2 Entrevista a Enric Parnau**

### **Currículum<sup>61</sup>**

*Enric Parnau és el psicòleg col·legiat nº 22.158 pel Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya. Es va graduar a través de la Universitat Oberta de Catalunya, en l'especialitat clínica. Actualment, ofereix atenció psicològica per a adults i adolescents.*



*També té formació i coneixements específics en diferents àrees, concretament en resolució de conflictes en les relacions personals, problemes d'autoestima i baix estat d'ànim, la gestió del dol, tractament d'addiccions, i coaching<sup>62</sup> personal i esportiu*

---

<sup>61</sup> <http://www.enricparnau.com/home-2/>

<sup>62</sup> Glossari

## **Respostes del professional:**

### **Tot corredor/corredora que vol disputar en un Ultra trail hauria de tractar abans amb un psicòleg?**

La psicologia esportiva és un servei que ha d'utilitzar de forma voluntària qui vulgui obtenir unes eines per a millorar el seu rendiment, o qui presenti dificultats a l'hora de competir derivades de l'ansietat a d'algun altre tipus de problema psicològic. Cada vegada hi ha més esportistes que incorporen el condicionament mental a la seva preparació, així com els serveis de fisioteràpia o de nutrició esportiva, però també hi ha qui disputa ultra trails sense fer ús d'aquests serveis. A mesura que augmenta la competència i la professionalització en els esports, es va fent més necessari tenir en compte tots els aspectes que intervenen en el rendiment a l'hora d'obtenir bons resultats.

### **Quins problemes pot tenir l'inconformisme i l'autoexigència a la vida dels esportistes? Com es poden solucionar?**

Podríem parlar de problemes quan aquesta autoexigència ocasiona distorsions en la vida social de la persona. Per exemple, quan aquest inconformisme o autoexigència comporta deixar d'atendre altres àrees de la vida com ara la feina, la família, o la parella. Per evitar-ho cal tenir molt clar quins són els objectius que busquem en l'esport, de quin nivell d'implicació requereixen, i si aquesta implicació és compatible amb el nostre estil de vida.

En els esportistes professionals aquesta autoexigència es pressuposa i, per aquest motiu, s'estructura l'entorn per tal que la pràctica esportiva passi al primer terme sacrificant altres àrees o intentant afectar el mínim possible la vida social de la persona. En esportistes amateurs encaixar totes les peces és més complicat, però hi ha molts exemples que ens demostren que fer-ho és possible.

## **Com un psicòleg ajuda a un corredor per què tingui autoconfiança?**

Molta gent em pregunta sobre aquest tema. La base de la confiança és el treball i l'experiència, per una banda, i la consciència que tenim de la nostra fortalesa per l'altra. És a dir, no només és necessari tenir la qualitat que ens ha donat entrenar durament, sinó que també ho és tenir consciència d'aquesta qualitat (estar convençut que s'ha entrenat molt), cosa que pocs esportistes treballen i és en la que més insisteixo en la meua metodologia per crear-se una bona autoimatge. Aquests dos ingredients són els que ens permetran competir amb confiança.

## **Què li recomanaries a un corredor el qual al principi del repte té molta força de voluntat però que mica en mica per diferents circumstàncies la va perdent?**

En aquest cas hauríem d'analitzar quins són els motius pels quals ha anat perdent força de voluntat, quins són els seus objectius com a corredor, i en quina mesura està disposat a treballar per tal d'assolir-los. Jo sempre dic que la motivació està sobrevalorada i el compromís infravalorat. Amb això vull dir que en algun moment o altre hi haurà alguna circumstància que farà que no tinguem ganes d'entrenar (un mal resultat, lesions, problemes personals...), i llavors és quan es veurà si estem compromesos o no amb el nostre objectiu.

Per altra banda, en Psicologia es sol parlar de motivació intrínseca i motivació extrínseca. La motivació extrínseca és aquella que ens ve proporcionada per alguna recompensa o premi. Per exemple, un corredor que entreni amb l'objectiu de guanyar una cursa. La motivació intrínseca, en canvi, és la satisfacció que ens proporciona l'activitat en sí, sense necessitat de cap incentiu extern. Quan tenim un hobby és perquè ens dóna una satisfacció pel sol fet de practicar-lo.

Per tant, no és quelcom imprescindible, però és beneficiós que el corredor trobi algun tipus de plaer en l'entrenament i la competició, més enllà del resultat obtingut. D'aquesta manera, la nostra motivació no es veurà tan afectada per les circumstàncies negatives, que tard o d'hora apareixeran.

### **Una persona molt massoca quines conseqüències pot tenir?**

Si entenem com a massoca a una persona amb gran capacitat de sacrifici i que gaudeix de l'esforç i el patiment, doncs a nivell psicològic aquesta és una qualitat beneficiosa en un esport com l'ultra trail. Ara bé, a nivell físic aquest tret pot portar a patir lesions o sobreentrenament.

### **Com es gestiona el pànic, l'estrès, l'ansietat i l'angoixa?**

Hem de veure com la persona que pateix aquests símptomes interpreta la competició. És a dir, què significa per a ella, què n'espera, quines conseqüències té no assolir l'objectiu marcat, etc.

Amb aquesta informació veurem si hi ha algun tipus de creença que s'ha de flexibilitzar per tal que la persona tingui una estructura mental més beneficiosa per competir. Aquest treball ja suposarà una disminució del nivell d'ansietat de l'esportista, i a partir d'aquí podem introduir tècniques de meditació que, a mesura que es vagin entrenant, aportaran una major capacitat per a controlar pensaments i emocions.

### **Abans d'una cursa hi ha molta gent a qui els nervis li fan una mala passada, que els hi recomanes?**

Primer de tot cal acceptar-los. Tothom té nervis abans d'una cursa i, en certa mesura, és quelcom beneficiós que ens ajuda a estar activats. Això sí, per mi és molt important analitzar posteriorment quina informació ens estan donant aquests nervis pre-carrera. Són nervis per les ganes que tenim que comenci la cursa? O són nervis causats per pors o inseguretats? En aquest segon cas hauré de preguntar-nos quins són aquells punts dèbils que ens fan sentir insegurs, i treballar-los a consciència per tal de millorar-los.



Si en els moments previs a l'inici tenim la sensació que el nivell d'ansietat que estem patint ens està fent perdre el control de la situació, llavors un exercici beneficiós en aquests casos és centrar-nos en la respiració. Per exemple, quan estem nerviosos duem a terme una respiració de tipus toràcica, amb la qual cosa si ens concentrem per a què aquesta sigui de tipus abdominal aconseguirem relaxar-nos.

Els exercicis meditatis per controlar la respiració també són beneficiosos per a ajudar a conciliar el son dels dies previs a la cursa, que és quan sovint hi ha més dificultats per a fer-ho.

### **Els corredors d'ultra professionals a vegades poden sentir molta pressió per part dels aficionats d'aquest esport. Quines tècniques els hi dones per què aquest no sigui el factor que els faci abandonar?**

En certa mesura a tots ens importa l'opinió dels demés. Però en un cas així caldria analitzar per quin motiu algú es planteja abandonar l'esport a causa de l'opinió dels aficionats, i si això està relacionat amb una baixa autoestima.

Per tant, de nou haurem de recordar quines coses són les que ens motiven a competir. Quins són els nostres objectius com a esportistes? Complir les expectatives dels demés? Per quin motiu basem el nostre èxit o fracàs en funció de la valoració que fan els aficionats de les nostres curses?

### **Com es gestiona la frustració i les pors?**

La frustració és un sentiment que neix quan no som capaços d'aconseguir allò que ens havíem proposat. Com a esportistes hem d'acceptar que això pugui passar en algun moment. I acceptar-ho no significa resignar-se, sinó el contrari. Significa que podem aprendre d'aquests fracassos i treballar en aquells aspectes en els quals hem vist que tenim alguna debilitat o que podem millorar.

En quant a la por, és una emoció que ens pot donar molta informació si la sabem gestionar correctament. Quan ho analitzem i trobem l'origen d'aquestes pors, llavors serem capaços de treballar en els aspectes que ens fan sentir

insegurs. Tanmateix, sovint per guanyar seguretat hem d'animar-nos a fer les coses encara que ens facin por, per créixer i guanyar experiència en aquestes situacions.

### **Podries donar un seguit de tècniques de motivació per els esportistes?**

La motivació està íntimament lligada als objectius que ens hem marcat. Per això és positiu detallar quins són aquests objectius, establir quin serà el nostre pla per assolir-los, i fer-ne el seguiment. El nostre objectiu el podem dividir en fases o petits objectius intermedis, i autoobsequiar-nos amb un premi cada vegada que anem assolint una fase.

També hi ha persones que es senten extremadament motivades quan es plantegen un repte com a "acte d'amor" cap a algú o alguns. Per exemple, per dedicar l'esforç a una persona propera que ha mort recentment, o per aconseguir diners per a un col·lectiu de persones desafavorides, o senzillament per demostrar-se que són capaces de superar els propis límits ("acte d'amor" cap a un mateix o cap a altres persones).

De totes maneres, com ja he dit anteriorment, crec que la motivació en l'esport està sobrevalorada. Els millors esportistes són els que permanentment estan motivats a entrenar? No. Sovint són els que segueixen treballant tot i no estar motivats ja que, d'aquesta manera, forgen uns hàbits i un caràcter fort a prova de males ratxes (lesions, mals resultats, problemes personals, etc.).

## **2.Experiències de vida de corredors**

### **2.1. Model d'experiències de vida dels corredors d'ultra trail**

- Com et decideixes a l'hora de fer un ultra trail? (Determinació)
- Per tal de realitzar l'objectiu, et treus pressió d'alguna manera? Quins pensaments et poses al cap?
- Ets inconformista?
- Si és així saps arribar al moment de conformar-te?
- Has arribat a algun moment on l'autoexigència t'ha provocat estrès i ansietat? (Si la resposta és afirmativa, com ho has solucionat?)
- Et sents auto realitzat pels entrenaments que has fet abans de la prova i per tant això t'aporta una certa tranquil·litat?
- Davant de dures condicions meteorològiques, com reacciones mentalment? Què et passa pel cap?
- En algun moment durant una cursa la teva força de voluntat i el teu coratge han desaparegut? (Si és així, indiquen les causes)

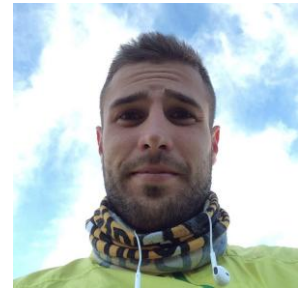
- Has patit alguna situació de pànic, estrés, ansietat o angoixa abans durant o després d'una prova?
- T'has sentit pressionat en alguna Ultra?
- Algun cop has abandonat? (Si és així ha estat pels nervis?)
- Es veritat que la motivació no s'entrena?
- Has patit alguna lesió abans d'un Ultra? (En cas de que la resposta sigui afirmativa, ha estat un motiu per desmotivar-te?)
- Com reacciones quan estàs sol amb els teus pensaments?
- Ets conscient de les teves limitacions?
- Com treballes la capacitat de concentració?
- Com focalitzes l'atenció?
- Estratègies per una Ultra?

## 2.2 Experiències de vida dels Corredors Ultra Trail

### 2.2.1. Jordi Argüelles

#### Currículum

*El Jordi és un corredor amateur<sup>63</sup> que va néixer el dia 31 d'agost de 1991 a Berga. És electricista i treballa al servei tècnic de Weelko. Quan té temps lliure li agrada caminar i córrer per la muntanya així com fer ciclisme i esquí alpí. És un gran aficionat al futbol i un fanàtic del Barça.*



#### Respostes del corredor:

#### Com et decideixes a l'hora de fer un ultra trail? (Determinació)

El primer any que en vaig fer una va ser perquè m'agradava, jo jugava a futbol i em vaig anar enganxant a caminar per la muntanya. I un any el meu germà em va apuntar a la ultra sense jo saber-ho ni res, em va tocar, em vaig posar a entrenar i la vaig acabar fent i enganxant.

#### Per tal de realitzar l'objectiu, et treus pressió d'alguna manera? Quins pensaments et poses al cap?

No, només intentant no capficar-mi gaire perquè si en una ultra et comences a capficar ja no t'ho passes bé sinó que ho passes malament i t'ho prens com una feina més. Posar-te un objectiu i mirar d'anar complint els entrenaments i pensaments no, intento no pensar gaire i no capficar-m'hi. Anar fent cada setmana l'entreno que em toca i poc a poc si que a vegades miro vídeo i llegeixo llibres per motivar-me una mica però no m'hi capfico perquè si no després no ho faig amb ganes.

---

<sup>63</sup> Glossari

### **Ets inconformista amb els entrenaments?**

No, a mi entrenar em costa molt, fer curses m'agrada molt però entrenar em costa i si un dia em posen 1h 30min i no la puc fer doncs faig un Queralt o alguna cosa així, mínim un Queralt per no quedar-me sense fer res.

### **Has arribat a algun moment on l'autoexigència t'ha provocat estrès i ansietat? (Si la resposta és afirmativa, com ho has solucionat?)**

Sí, la veritat és que cada any em passa un mica en aquesta època. Perquè porto des de l'abril o el maig entrenant ja per les primeres i passes tot l'estiu capficat en que al setembre tens la cursa. Llavors hi ha alguna època que em passo una setmana o dues bastant estressat.

Després miro de relaxar-me, no pensar-hi gaire i esperar a que em tornin a venir ganes. Suposo que el dia que no me'n tornin a venir serà un problema, fins ara m'han tornat a venir, descanso una setmana o dues i torno a agafar ganes.

### **Ets sentit auto realitzat pels entrenaments que has fet abans de la prova i per tant això t'aporta una certa tranquil·litat?**

Sí i no, jo vaig comparant els anys anteriors i sé que alguns he entrenat més i d'altres menys. La tranquil·litat entreni o no, no la tinc. Són curses molt llargues i per molt que entrenis no sabràs si has fet prou entrenament o no.

### **Davant de dures condicions meteorològiques, com reaccions mentalment? Què et passa pel cap?**

La veritat és que no he fet cap cursa en males condicions, Bueno en males condicions però de calor, moll no hi he anat mai. Amb la calor has de refrescar-te molt i anar-te tirant aigua però ser conscient de que és el que hi ha i si et proposes fer una cursa al juliol ja has de saber a que t'afrontes. Però per exemple ja mires d'entrenar pel matí quan fa sol i calor.

A l'hivern si no plou gaire i estic corrent segueixo entrenant, no paro. I amb vent és més fotut però no paro tampoc.

### **En algun moment durant una cursa la teva força de voluntat i el teu coratge han desaparegut? (Si és així, indiquen les causes)**

Sí, a estones sí. Sempre ho he sabut contrarestar però hi ha estones que dius que te'n vols anar a casa teva a dormir al teu llit i ja està.

Ho contraresto assentant-me a un roc una estona, et relaxes una estona, menges un gel, mires de no rallar-te i anar fent, vas tirant. Fins ara ho he sabut fer, si que hi ha estones molt fotudes però si arribo a un control i trobo a l'Alba, a la família o als amics és diferent. O inclús a algun control que m'han dit allà no podem venir i han aparegut, és un plus d'energia.

### **Has patit alguna situació de pànic, estrès, ansietat o angoixa abans durant o després d'una prova?**

No, sempre he mirat de gaudir-ho molt. Ara sí que estic en un moment que em costa una mica entrenar i si veig que no en tinc ganes m'angoixo una mica perquè dius se m'estan passant les ganes, no estic fent res, sé que si entrenés més podria fer menys temps a la cursa i no patiria tant i ara estic una mica capficat. Crec que és una mica d'entrenar tant i estic una mica estressat però per exemple ara he parat 15 dies i mica en mica m'hi tornaré a enganxar.

### **T'has sentit pressionat en alguna Ultra?**

No, sempre m'he posat els meus objectius. No els he complert però no m'hi capfico, perquè si no acabés la cursa potser sí que m'hi capficaria més però jo sé que si afluixo una mica el ritme, arribaré. Tinc gent que m'està esperant però a ells els hi dic més o menys a tal hora però ja saben que si els hi dic una hora hi haurà un marge i per això no em preocupo.

### **Algun cop has abandonat? (Si és així ha estat pels nervis?)**

He abandonat la Núria-Queralt. La vam fer amb el meu germà per hobby i al Km 60 quan el meu germà va començar a vomitar i a trobar-se malament vam abandonar. Vaig decidir acompanyar-lo a Bagà i per tant vaig decidir plegar.

Però per nervis i per cansament i això no, això ho tinc clar.

## **És veritat que la motivació no s'entrena?**

No, jo crec que no. Jo crec que es pot entrenar mirant vídeos de les ultres anteriors, mirant fotos teves de les altres ultres que has acabat o llegint llibres d'ultres. A vegades m'estic 1h mirant un vídeo o documental i no l'acabo perquè són les 10 de la nit perquè si no em posava les bambes i sortia a córrer. És veritat que la motivació dels vídeos és passatgera, pot ser no serveix per tenir una motivació constant però si un dia no tens ganes de sortir a córrer en mires un i n'agafes.

Crec que el coco és pot entrenar i molt però cadascú té el seu, hi poden haver persones que es rallen i ja no segueixen i estan millor que jo físicament. En canvi, persones com jo que diuen estic cansat però tibo de cap.

## **Has patit alguna lesió abans d'un Ultra? (En cas de que la resposta sigui afirmativa, ha estat un motiu per desmotivar-te?)**

Jo corro lesionat, en teoria els isquios me'ls hauria d'operar. No és una operació que si no me la faig no podré córrer però si que és veritat que això em va "cascant" i potser si que quan sigui més gran em sortiran els mals per tot arreu.

Aquesta lesió em fa pensar molt durant la cursa perquè quan arribo al Niu d'Àliga porto els isquios fatal i són els primers 15 km. També sé que no podré donar-ho tant a fons com un altre perquè sempre he de reservar. Tinc la sort de saber reservar, a vegades ho faig tant que penso falta molt per arribar i quan arribo a meta estic que no ho celebro perquè sembla que queda més estona per arribar-hi.

## **Com reacciones quan estàs sol amb els teus pensaments?**

Vaig pensant que fins al següent control no passa res. Jo funciono per avituallaments, em dic va et queden 10km per el següent i veure a l'Alba i menjaré això. Porto música també però per tota la cursa no em serveix, saps què em passa? Que depèn de quines cançons penses o recordes coses que per una ultra s'han d'agafar les coses que sumen i totes les coses negatives fora perquè et treuen energia. I amb la música és el mateix perquè cada cançó



et recorda a una cosa, potser hi ha cançons que et recorden moments dolents i ja miro de no escoltar-la molta estona perquè et pot fer "rallar-te" i plegar. Després miro el paisatge,.

### **Ets conscient de les teves limitacions?**

Sí, jo sé que no podré fer una ultra amb 12 o 13h perquè físicament ja ho has de portar a la sang. Hi ha gent que ja tenen aquest físic i per la meua feina i tot no pots dedicar tantes hores com els professionals. Jo sé que no guanyaré cap ultra però això no em preocupa si no al contrari a mi m'ajuda. Tant més acabar el 300 que el 500. Com a molt podria quedar entre els 100 primers però d'aquí no passaria. He de tenir una mica de vida. Però si et diuen que tens opcions de guanyar-t'hi la vida ho dones tot.

### **Com treballes la capacitat de concentració?**

No la treballo gaire, la veritat és que ja és molt meua. Sempre penso en el següent control i ja està, no pensar gaire i no pensar que et queden 40-50km per arribar fins a meta.

### **Com focalitzes l'atenció?**

No sé com la focalitzo. Per exemple, em va passar en un cas com amb el del meu germà. Va plegar un company meu amb el qual havíem decidit fer-la junts i vam dir que ens era igual fer un temps determinat, i ell va plegar i vaig estar molta estona que estava a punt de passar-me el que em va passar amb el meu germà. Que després ja no arribava al següent control i me'n recordo que em vaig esperar a que el vinguessin a buscar i sabia que em quedava 1h justa per arribar al control i vaig pensar va jo puc, arribaré i va va. Quan et trobes amb casos així no pots pensar en una cosa has de mirar de dir va, tinc un problema i l'he de solucionar. I si no puc el deixo a part.

### **La son:**

Se'm fa molt pesada, hi ha cops que penso que no acabaré per culpa d'aquesta. Però finalment acabo.

## Estratègies per una Ultra?

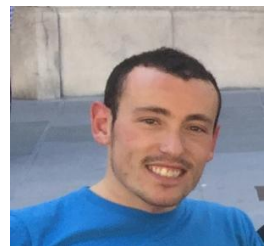
- Música
- Família, Amics
- Pensar en el següent control
- Seure i mirar el paisatge
- Pensar positiu i en coses bones
- Eliminar pensament negatiu
- Parlar amb altres corredors
- Menjar-te una barreta
- Mirar el perfil de la cursa dies abans i planificar

### 2.2.2.Xavi Plata i Franc Espunya

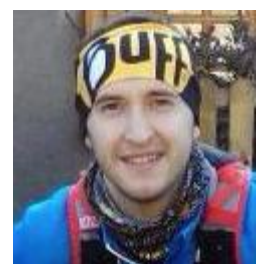
#### Currículum

*El Xavi va néixer a Berga, va cursar els Estudis d'Educació Secundària a l'institut IES Guillem de Berguedà i actualment treballa d'operari d'instal·lacions d'aigua, llum, gas i calefacció.*

*És un corredor amateur i també li agrada el Fitness, el frontennis i el pàdel.*



*Franc Espunya també és un corredor amateur, va néixer a Puigcerdà i actualment viu a Berga. Va estudiar a la Salle de Berga*



Treball de recerca. Ultra Trails

*i treballa en una indústria. A part de córrer per muntanya també practica el ciclisme, l'esquí alpí i frontennis.*

## **Respostes dels corredors:**

### **Com us decidiu a l'hora de fer un ultra trail? (Determinació)**

Franc: El lloc on es fa, la distància i que t'agradin curses llargues.

Xavi: Perquè era la de casa i perquè la feien els meus amics

### **Per tal de realitzar l'objectiu, us treieu pressió d'alguna manera? Quins pensaments us poseu al cap?**

Franc: Sí, la pressió me la trec pensant que vaig a gaudir i que si acabo bé i si no tampoc visc d'això. Sempre tinc la pressió de millorar el temps d'edicions anteriors però no pots fer-ne cas. Si tinc pensat arribar a un avituallament amb tant temps i no hi arribo, inicialment em "rallo" i després miro de recuperar-me perquè potser en el següent passo més d'hora o igual.

Xavi: Qualsevol cursa que hagi fet dos cops la pressió de superar-te hi és.

### **Sou inconformistes?**

Franc i Xavi: Sí, molt.

### **Si és així sabeu arribar al moment de conformar-vos?**

Franc: mai, he acabat moltes curses molt content però sempre pensant que m'agradaria quedar millor.

Xavi: Et conformes però no del tot, sempre penses el que he fet està bé però que ho podria haver fet millor.

### **Heu arribat a algun moment on l'autoexigència us ha provocat estrès i ansietat? (Si la resposta és afirmativa, com ho heu solucionat?)**

Franc: Sí, vaig plegar a la Berga Trail. Vaig punxar al km 6 amb una cursa de 26. Vaig rebentar, crec que va ser un cúmul de la pressió... Pel cap em passava que no tenia ganes de córrer, principalment que no tenia ganes i que estava fent una cosa que no em venia de gust. Pensava va faràs 3km més i

així mica en mica, de fet vaig parar en un avituallament i pensava tornar a intentar-ho aviam si recuperés però 200mts més enllà vaig girar.

Xavi: No, perquè ell va més a fer temps i jo a acabar i a gaudir, són dos nivells diferents d'afrontar una cursa.

### **Us sentiu autorealitzats pels entrenaments que heu fet abans de la prova i per tant això us aporta una certa tranquil·litat?**

Franc: Ara mateix sí, penso que començo a anar bé d'entrenaments per afrontar la Ultra Pirineu. Però tranquil en una sortida no hi estic mai, estic nerviós per si no em trobo bé, per si em faig mal... però per falta d'entrenament no. Un any en l'ultra Pirineu al km 40 em vaig lesionar, em vaig fer mal al genoll i vaig acabar.

Xavi: Jo sí però pel nivell d'exigència que em poso a les curses no comporta un entrenament específic. Encara que entrenis poc ja saps que en comptes de 10h la faràs amb 12, per almenys ja tens una base. L'únic que pot passar és que vagis per sobre de les teves dificultats i llavors és quan petes però perquè no has fer les coses bé durant la cursa. Quan vaig per sobre les possibilitats encara que digui peto puc continuar, descanso el que he de descansar i ja està.

### **El "coco" és pot entrenar?**

Franc: Sí, fins a cert punt és pot entrenar anant a córrer 40km tu sol ara hi haurà el dia que podrà més ell que tu.

Xavi: Una molèstia que no és una sobre càrrega no la pots assimilar per tant fins que no passa no ho veus.

### **Davant de dures condicions meteorològiques, com reaccioneu mentalment? Què us passa pel cap?**

Franc: depèn de la condició meteorològica, jo si és fred, vent i pluja reaccio bé. Amb la calor ho passo fatal. I quan estic mort de calor em passa pel cap abandonar perquè em fa baixar molt el ritme i encara que em posi pensaments positius em costa. A l'Ultra trail del Catllaràs un dels factors de la meva retirada va ser la calor i suposo que si hagués portat música la situació hauria canviat.

La setmana passada vaig estar entrenant amb dos nois que van córrer l'ultra en l'edició que va haver una hipotèrmia i un em va explicar que dalt del pas del Gosolans es va haver de pixar a les mans perquè no se les notava i va acabar i a l'altre el van obligar a plegar per principis d'hipotèrmia però de cap anava bé. I el que va seguir tenia tant fred que el cap li va dir marxa d'aquí o no arranques.

Xavi: jo crec que em seria molt difícil córrer amb pluja, sobre tot pel tema dels peus molls que s'enceten i et surten butllofes... Però mai m'hi he trobat.

**En algun moment durant una cursa la vostre força de voluntat i el vostre coratge han desaparegut? (Si és així, indiqueu-ne les causes)**

Franç: Sí, en el moment que et retires en una cursa és perquè el coratge desapareix. Em sento molt malament i per solucionar-ho em resigno i penso que la propera vegada anirà millor. No puc fer res més. Llavors penso que tampoc visc d'això i que ho faig per gaudir, en el moment que no ho faig ja no val la pena.

Xavi: No.

**Heu patit alguna situació de pànic, estrès, ansietat o angoixa abans durant o després d'una prova?**

Franç: No, nervis sí, però bé.

Xavi: No, però nervis sí.

**Us heu sentit pressionats en alguna Ultra?**

Franç: No, amb una ultra no. Pressionat no.

Xavi: Sí però no em suposa res. Tenia pensat fer-la amb 17h i la vaig fer amb 20 però vaig arribar molt content.

**Algun cop heu abandonat? (Si és així ha estat pels nervis?)**

Franç: Sí però no per nervis. Per molèsties.

Xavi: No.

**Es veritat que la motivació no s'entrena?**

Franc: No,

Xavi: Si no tens motivació ja no t'impliques amb l'esport. Crec que sense motivació no es fa res.

**Heu patit alguna lesió abans d'un Ultra? (En cas de que la resposta sigui afirmativa, ha estat un motiu per desmotivar-vos?)**

Franc: Sí, ben bé 15 dies abans de l'Ultra Pirineu. Va ser un motiu per motivar-me per fer-la aquest any amb moltes ganes. Però em sentia molt malament perquè notava que tot el que havia fet durant l'any no servia per res. I perquè vaig anar a l'hospital i el metge em va recomanar deixar de córrer perquè tenia els turmells fets pols i em va venir un món a sobre. Per començar vaig pensar: "el metge t'ha dit que no corris però aniré a demanar una segona opinió", vaig anar i em va dir si et fa mal parés, si no corre i aquí estic, corrent com mai. Aquesta va ser la meva motivació poder tornar córrer quan m'havien dit que no, posar-me al mateix nivell d'abans i no tenir mal. El dia de la prova tenia una sensació estranya, anava amb crosses i m'ho mirava des de fora i era una sensació de morir-me de ganes d'estar corrent i de viure-la des de dins.

Xavi: No.

**Com reaccioneu quan esteu sols amb els vostres pensaments?**

Franc: Jo és una lluita constant contra el meu cap, almenys en l'any que m'hi vaig trobar, perquè em venien paranoies constantment. Em venien paranoies que em van durar 1h. Em vaig dir aquí passa alguna cosa però sabia que era el meu inconscient, que estava en una cursa i que no passava res. I era una cosa contra una altre i finalment vaig pensar tu ves fent i al final arribaràs.

Xavi: Jo m'anava automotivant constantment, mirant el paisatge i parlant-me. A vegades em venia una cançó al cap i la cantava inconscientment perquè estàs tota l'estona fent el mateix i mires de despistar-te amb qualsevol cosa o tot set fa un món. També si tens la sort d'haver fet el recorregut prèviament quan passes per diferents trams recordes les anècdotes d'aquell dia.

**Sou conscients de les vostres limitacions?**

Xavi: Sí, en els entrenaments veus on tens els teus límits, si els vols sobre passar després ja és si aguantes o no.

Franc: No, sincerament no. Perquè fins ara no m'he trobat mai estancat, sempre vaig millorant. Sóc conscient que no arribaré mai al nivell del Kilian Jornet però fins ara considero que no he arribat al meu límit. Quan arribi seguiré entrenant i gaudint del que faig.

### **Com treballem la capacitat de concentració?**

Franc: Jo això si vols que et digui la veritat no ho entreno. Jo vaig fent, trobo que si aquell dia t'ha d'anar bé t'anirà i si no no. Si m'he de concentrar i baixar per una baixada molt tècnica ho faig i ja està, sense cap problema.

Xavi: És difícil, vas escoltat en teu propi cos. La concentració crec que és des que engegues fins que acabes però...

### **Com focalitzeu l'atenció?**

Franc: igual que la concentració. Sempre amb seny.

Xavi: No és un joc, has de tenir seny. No et pots arriscar.

### **Estratègies per una Ultra?**

- Sortir suau
- Parar poc
- Menjar bé
- Abans d'una ultra mirar avituallaments, on menjar, el temps de pas...
- Planificació
- Si estàs bé anar a un ritme còmode i al final donar-ho tot
- Música
- Companys
- Pensar amb els Kilòmetres que queden
- Pensar amb la meta

### **2.2.3.Lluís Bertrams**



## **Currículum**

*Lluís Bertans va néixer a Berga el dia 17 de maig de 1994. Va realitzar els estudis de secundària a la Salle de Berga i més tard va cursar el Batxillerat científic a l'Institut Guillem de Berguedà. Actualment, està estudiant Ciències Ambientals i Biologia a la Universitat de Vic. És un corredor de muntanya amateur i també practica el ciclisme.*

## **Respostes del corredor:**

### **Com et decideixes a l'hora de fer un ultra trail? (Determinació)**

Sense dubtes i amb empena.

### **Per tal de realitzar l'objectiu, et treus pressió d'alguna manera? Quins pensaments et poses al cap?**

S'ha de pensar anar pas a pas, sense cap obsessió en acabar.

### **Ets inconformista?**

Sempre busco arribar una mica més lluny.

### **Si és així saps arribar al moment de conformar-te?**

Ja hi seria a temps, però de moment no m'ho he plantejat.

### **Has arribat a algun moment on l'autoexigència t'ha provocat estrès i ansietat? (Si la resposta és afirmativa, com ho has solucionat?)**

Algun cop sí, a base d'errors s'aprèn i així un altre cop no els tornes a cometre.

### **Ets sents auto realitzat pels entrenaments que has fet abans de la prova i per tant això t'aporta una certa tranquil·litat?**

A vegades sí i a vegades no, depèn del moment i de les circumstàncies que et porten a entrenar més o menys.

### **Davant de dures condicions meteorològiques, com reacciones mentalment? Què et passa pel cap?**



Tenir el cap fred, si veus que no vas fi, que ja tens algun problema i les condicions meteorològiques et poden suposar un cert risc, el millor és parar. Parar a temps no és cap derrota, sovint és una victòria. L'any que va morir aquella noia a la Cavalls del Vent jo estava a un control i realment veus que has d'evitar travessar aquest límit que et pot treure la vida.

**En algun moment durant una cursa la teva força de voluntat i el teu coratge han desaparegut? (Si és així, indiquen les causes)**

Sí, petites baixades sobretot per culpa de les dures condicions meteorològiques, especialment per una onada de calor.

**Has patit alguna situació de pànic, estrès, ansietat o angoixa abans durant o després d'una prova?**

Angoixa durant la nit si vaig molta estona sol. Una estona sol va bé per estar tranquil però no moltes hores. Després de la cursa seria ansietat si no pots acabar-ne una i ja penses en la pròxima.

**T'has sentit pressionat en alguna Ultra?**

Pressionat mai, sempre vas amb ganes de gaudir i poder acabar.

**Algun cop has abandonat?(Si és així ha estat pels nervis?)**

Sí, pels nervis no ha estat mai, sí que estàs nerviós fins abans de sortir, l'ansietat de gaudir del moment però un cop comences desapareixen.

**Es veritat que la motivació no s'entrena?**

La motivació a vegades cal entrenar-la ficant nous reptes i objectius.

**Has patit alguna lesió abans d'un Ultra? (En cas de que la resposta sigui afirmativa, ha estat un motiu per desmotivar-te?)**

Sí, una lumbàlgia. Però em va permetre gaudir fins on arribés i no ser com, per sort, vaig poder acabar-la. Les lumbrars van aguantar i vaig anar fent pas a pas fins al final.

### **Com reacciones quan estàs sol amb els teus pensaments?**

Quan estàs sol cal pensar en el moment, en el paisatge sobretot si és de dia i control a control. Durant la nit és més difícil, per això prefereixo anar acompanyat encara que sigui a un ritme més lent.

### **Ets conscient de les teves limitacions?**

Sí, físicament no tinc molta massa òssia i per tant, tampoc muscular, fet que no em permet assolir uns ritmes molt elevats com altres corredors i haig d'anar a un ritme més lent, però per sort les lesions musculars les evito més.

### **Com treballes la capacitat de concentració?**

No la treballo, senzillament entrenant tendeixes a estar concentrat i així a la cursa també.

### **Com focalitzes l'atenció?**

Sempre pensant pas a pas, sense obsessionar-me ni despistar-me, així s'eviten moltes caigudes.

### **Estratègies per una Ultra?**

Cap. Senzillament si vols fer una Ultra per primer cop s'ha d'anar a gaudir del recorregut i de tot el que t'envolta, dels amics i familiars que et puguin animar i recolzar i un cop l'acabes a l'estar tantes hores despert i caminant i corrent, tens una barreja de sensacions indescriptibles que no acabes paint fins al cap dels dies i potser fins i tot mesos i anys.

## **2.2.4 Marc Cornet**

### **Currículum**



*Llicenciat en Periodisme i Ciències Polítiques. Exerceix de periodista al canal de televisió BeinSports i també col·labora amb mitjans com RAC1 o la revista digital sobre running CMDSport. Ha publicat la novel·la “Corrent cap a Bikila” (Editorial Deu i Onze), en què el món del córrer es barreja amb una història solidària amb Etiòpia com a rerefons, i també ha editat la biografia del conegut corredor popular Miquel Pucurull “Mai no és tard” (Editorial Columna). Ha presentat informatius, programes electorals i espais d'esports a TV3, 3/24, IB3, GoIT i BeinSports.*

*És un corredor popular des de fa més de 20 anys. Maratons, ultra maratons, curses per muntanya. I també un gran amant de la bicicleta, tant la de carretera com la de muntanya. També li encanta fer excursions i perdre's per la ruta Cavalls del Vent, pel Parc Natural del Cadí Moixeró. Tracta d'aplicar a la seva feina la mateixa filosofia que l'ha portat a completar més d'una vintena de maratons i curses de llarga distància: sacrifici, treball, constància i, per damunt de tot, energia i il·lusió per gaudir del viatge. És feliç quan corre i corre quan és feliç.*

## **Respostes del Corredor:**

### **Com et decideixes a l'hora de fer un ultra trail? (Determinació)**

Per fer un ultra trail has de tenir molt en compte l'organització del teu espai vital. Preparar una prova d'aquest tipus requereix molta constància, temps i determinació. No és fruit d'una decisió visceral, sinó que ha de ser programada i la teva vida, el teu dia a dia, gira al voltant d'aquesta preparació. Com més segueixes aquestes passes, més alta serà la probabilitat d'èxit.

### **Per tal de realitzar l'objectiu, et treus pressió d'alguna manera? Quins pensaments et poses al cap?**

El nivell de pressió se'l posa un mateix. Per alguns, és aconseguir una posició o un temps determinat. Per d'altres, és acabar. L'actitud positiva és la millor base per encarar l'èxit. Si ets positiu, tens més possibilitats de poder tirar endavant. Per tant, sempre cal ser positiu, però, sobretot, també tenint en

compte les teves pròpies limitacions. Allò del “si puc somiar-ho, puc fer-ho”, està molt bé. Però els somnis també cal que siguin realistes.

### **Ets inconformista?**

Una mica. Sempre m'agrada anar una mica més enllà. Amb tot. I suposo que això em fa ser inconformista, en certa manera. I ja és un tret personal que va bé a l'hora de córrer ultres.

### **Si és així saps arribar al moment de conformar-te?**

No em queda més remei. Hi ha moments en què cal resignar-se i conformar-se amb el que tens o amb una realitat determinada. Si no estàs en forma o si no estàs gaudint plenament d'una cursa, potser és millor deixar-ho i trobar altre cop aquella flama que et fa sortir del llit, per molt d'hora que sigui, i anar a entrenar.

### **Has arribat a algun moment on l'autoexigència t'ha provocat estrès i ansietat? (Si la resposta és afirmativa, com ho has solucionat?)**

No. Tinc molt clar que corro perquè m'agrada, perquè em dóna vida. No és una pressió afegida al meu dia a dia. Sinó que m'ajuda a treure'm la pressió d'altres facetes de la vida com poden ser la feina o l'entorn social.

### **Ets sents auto realitzat pels entrenaments que has fet abans de la prova i per tant això t'aporta una certa tranquil·litat?**

Sempre cal gaudir més del camí que del fet de creuar la línia d'arribada. Si no és així, no té sentit preparar cap cursa. Si deixes de gaudir dels entrenaments, i es converteixen en una obligació, és quan apareix la desmotivació. Almenys en el meu cas. Com et deia abans, corro perquè m'agrada, no pas per cap mena d'obligació.

### **Davant de dures condicions meteorològiques, com reacciones mentalment? Què et passa pel cap?**

Molts cops, quan plou, surto a córrer. I gaudeixo moltíssim. És una experiència que m'encanta. A la muntanya, però, cal anar amb molt de compte. Les tempestes elèctriques són perilloses. No m'ha passat mai, però si m'agafes una tempesta així en plena cursa suposo que em retiraria. El primer, per damunt de tot, és la salut i no posar en perill la pròpia vida. No val la pena.

**En algun moment durant una cursa la teva força de voluntat i el teu coratge han desaparegut? (Si és així, indiquen les causes)**

És clar que sí. Les forces s'acaben, o en algun moment de deshidratació sempre et sents més dèbil. I les debilitats fan aparèixer els dubtes. És inherent a les proves de llarga distància. Però és en aquests moments quan la teva força de voluntat, atenent a la realitat, t'ha de dir si estàs en disposició de poder continuar o no.

**Has patit alguna situació de pànic, estrès, ansietat o angoixa abans durant o després d'una prova?**

No. Deshidratacions i moments durs per la manca d'energia sí, però estrès o angoixa, no. Miro de prendre'm les curses de forma tranquil. No m'hi jugo res, més enllà d'intentar maximitzar el gaudir.

**T'has sentit pressionat en alguna Ultra?**

En cap moment. La pressió se la posa un mateix.

**Algun cop has abandonat? (Si és així ha estat pels nervis?)**

Sí, en tres ocasions. No ha estat pels nervis, sinó per diferents motius físics que m'han impedit continuar i he estat més racional que passional.

**Es veritat que la motivació no s'entrena?**

Jo crec que no. Que la motivació sí es pot entrenar. De fet, amb els entrenaments, i a mesura que et poses en forma, la motivació va creixent. Quan veus els resultats positius, la teva motivació creix i pots donar-li una forma més concreta. La motivació, tanmateix, trobo que també va molt lligada al caràcter personal de cadascú.

## **Has patit alguna lesió abans d'un Ultra? (En cas de que la resposta sigui afirmativa, ha estat un motiu per desmotivar-te?)**

Sí. Lesions al turmell o algun trencament de fibres. La lesió, al principi, és un cop dur. Però recuperar-te el més aviat possible per tornar a córrer esdevé poc després la motivació més forta que t'ajuda a tirar endavant. No pots llençar la tovallola.

## **Com reacciones quan estàs sol amb els teus pensaments?**

Doncs amb una mirada crítica i amb un punt de realitat extrema. Ets conscient de qui ets, de com ets, de quines són les teves fortaleces i, sobretot, de quines són les teves limitacions. Hi ha límits. Cadascú en té, és clar que sí. I voler negar això és una fal·làcia. Sí és cert que cadascú pot allargar o anar més enllà dels seus propis límits, però sempre hi haurà una línia impossible de creuar. I aquesta és una realitat que cal tenir molt en compte.

## **Ets conscient de les teves limitacions?**

Sempre.

## **Com treballes la capacitat de concentració?**

El dia a dia, la família, la feina, l'entorn social ja són una forma de treballar la capacitat de concentració. Miro d'estar concentrat en tot el que faig. Per tant, quan vaig a córrer, no he de fer un exercici específic. És una prolongació més del meu dia a dia. Per tant, no ho treballo d'una forma específica a l'hora d'anar a córrer.

## **Com focalitzes l'atenció?**

A través de la concentració. Si tu estàs pendent del que fas, estaràs concentrat i atent.

## **Estratègies per una Ultra?**

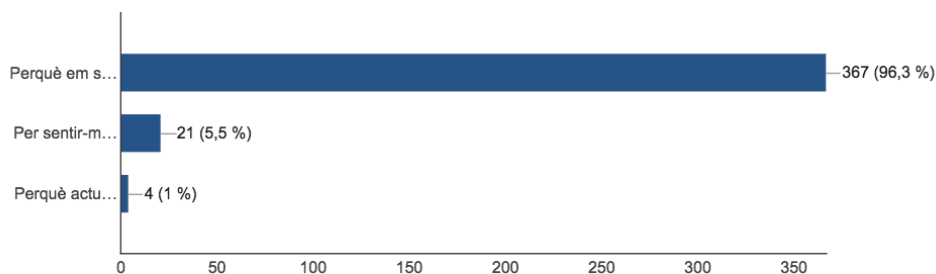
L'estratègia és anar de menys a més i poder arribar a la línia de meta amb les millors sensacions possibles. Si l'objectiu concret és acabar, cal actuar en conseqüència i no serveix de res sortir a 1.000 per hora. Cal ser pacient, refrenar l'eufòria i, sobretot, estar molt pendent de menjar i beure quan toca. Tot plegat, a més t'ajuda a estar concentrat i a saber què has de fer en cada moment. Així i tot, hi ha un percentatge de factors que no pots controlar i que et pot fer abandonar. La clau de l'èxit és minimitzar al màxim aquest percentatge.

### **3. Enquesta sociològica a la mostra de corredors**

Aquesta enquesta va ser duta a terme abans de començar el treball de recerca perquè vaig pensar que seria una bona manera d'endinsar-me al món de l'ultra trail concretament en la part psicològica i per tal d'ajudar-me a conèixer el món i el sentit de les Ultra. La mostra ha estat de 381 respostes, aquesta enquesta la vaig publicar a diferents xarxes socials com facebook i twitter per tal que la respongués el major nombre de persones.

### Quins són els motius que et porten a córrer una ultra?

Quins són els motius que et porten a córrer una ultra? (381 respuestas)



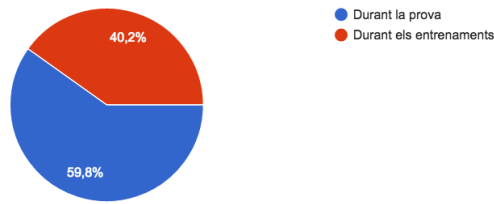
La gran majoria (96%) ho fa perquè se senten felices/os, emocionats, esperançats i il·lusionats mentre que unes quantes persones han respòs que ho fan per sentir-se persones especials. El que és realment sorprenent és que només l'1% ha dit que ho fan perquè actualment hi ha un boom i si no fas una ultra et sents un corredor menys valorat.

Vaig plantejar aquesta pregunta perquè volia saber perquè la gent feia aquest tipus de proves.

**Quan et proposes fer un ultra trail, quan et passa més factura l'estat mental?**



Quan et proposes fer un ultra trail, quan et passa més factura l'estat mental?  
(381 respuestas)

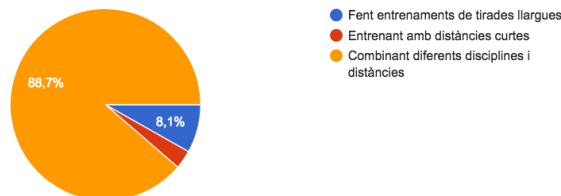


El resultat d'aquesta pregunta tal com es pot observar un 59,8% han dit que durant la prova i un 40,2% han dit que durant els entrenaments.

Aquesta pregunta va ser plantejada d'aquesta manera ja que llegint molts llibres deia que l'estat mental passava molta factura durant la prova però a la mateixa vegada vaig trobar articles on deia que l'estat mental passava factura durant els entrenaments. Jo, personalment creia que durant els entrenaments previs però al endinsar-me a fons durant el treball veig que la meva creença era una bajanada.

### Com et prepares per fer una Ultra?

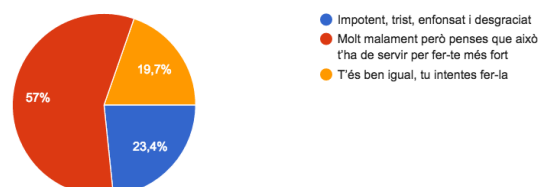
Com et prepares per fer una ultra? (381 respuestas)



En primer lloc, la gran majoria (88,7%) de corredors entrenen combinant disciplines i distàncies. En segon lloc, una part dels corredors s'entrenen fent tirades llargues i per últim una petita part d'aquest grup ho fan amb distàncies curtes.

Vaig crear aquesta pregunta perquè sempre havia sentit a parlar dels entrenaments creuats i volia justificar que la majoria de la gent els fa servir.

Queden unes dues setmanes per fer la ultra i et lesions entrenant. Com et sents?  
(381 respuestas)

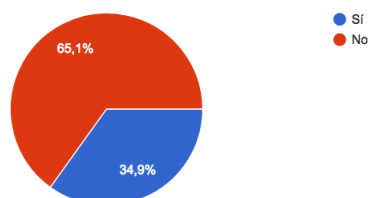


**Queden unes dues setmanes per fer la ultra i et lesions entrenant. Com et sents?**

Més de la meitat dels entrevistats han coincidit que ho passen molt malament però pensen que això els serveix per fer-se més forts. Un 23,4% diuen que se senten impotents i desgraciats. I a un 19,7% els hi és igual i intenten fer-la. Vaig escriure aquesta pregunta perquè jo mateix he estat lesionat durant molt de temps i volia saber si la gent opinava el mateix que jo.

### **La preparació i/o preocupació per si portes el material necessari. És un dels factors que et produeixen més pressió la setmana abans de fer una Ultra?**

La preparació i/o preocupació per si portes el material necessari. És un dels factors que et produeixen més pressió la setmana abans de fer una ultra?  
(381 respuestas)

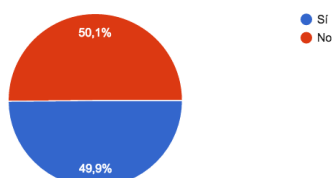


Els resultats d'aquesta pregunta són molt clars, per la majoria (65,1%) aquest factor no és el que produeix més pressió.

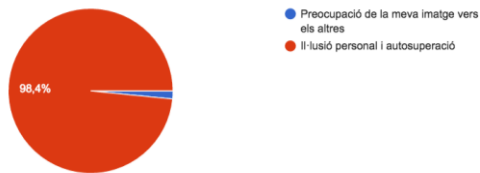
Veient aquest resultat em sento realment molt sorprès perquè creia que era tot el contrari i per això la vaig formular, perquè pensava que seria una hipòtesis que seria afirmativa.

### **T'has inscrit a una cursa sabent que no estàs preparat físicament?**

T'has inscrit a una cursa sabent que no estàs preparat físicament?  
(381 respuestas)



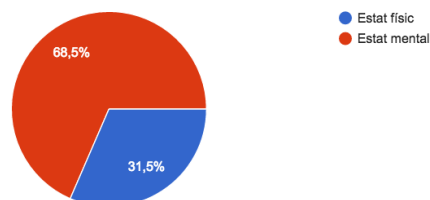
Si has contestat que sí, continua. Els motius han estat: (193 respuestas)



Aquí els resultats estan força anivellats ja que un 50,1% diuen que no i un 49,9% diuen que sí. Els que diuen que sí ho han fet per autosuperació tot i que una mínima part ho ha fet per la preocupació de la seva imatge vers els altres. Pregunta formulada després de llegir alguna crònica feta per un corredor el primer cop que va fer el seu primer ultra trail on deia que no s'havia preparat gaire físicament.

### Quin és el factor més determinant en els resultats?

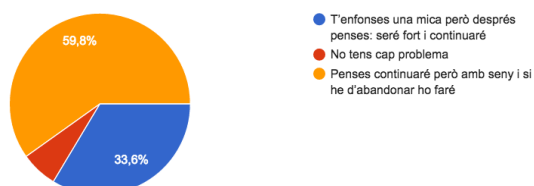
Quin és el factor més determinant en els resultats? (381 respuestas)



La majoria han respòs que el més important és la ment. Llegint articles vaig descobrir que una meitat de corredors deien l'estat físic i l'altre meitat el mental i és per aquest motiu que vaig decidir redactar aquesta pregunta.

### Quan enmig d'una cursa et trobes amb condicions molt desfavorables, que penses?

Quan enmig d'una cursa et trobes amb condicions molt desfavorables, que penses? (381 respuestas)



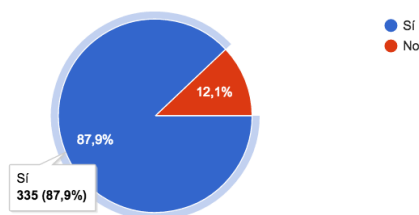
Molts corredors creuen que han de continuar però amb seny i que si han d'abandonar ho fan. Un 33,6% s'enfonsen una mica però després pensen: seré fort i continuaré i per molt poca gent no els hi és cap problema.

Tenia molta curiositat pel que respondrien els esportistes i això em va fer escriure-la.

### **Creus que tenir a la família i als amics molt presents el dia de la cursa en refugis o en trams és un dels factors que fa que incrementi considerablement la teva motivació?**

Creus que tenir a la família i als amics molt presents el dia de la cursa en refugis o en trams és un dels factors que fa que incrementi considerablement la teva motivació?

(381 respuestas)

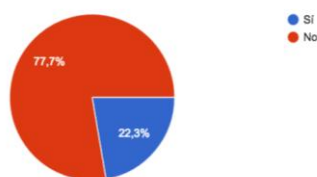


El resultat més destacat és que sí que ajuda tenir als teus en els diferents refugis. Vaig formular aquesta pregunta perquè pensava que tothom diria que sí. Però tal com podem observar hi ha diferents opinions.

### **Quan se't fa fosc et resulta un problema per incrementar la motivació i per seguir endavant?**

Quan se't fa fosc et resulta un problema per incrementar la motivació i per seguir endavant?

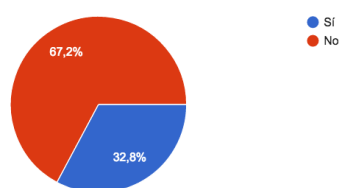
(381 respuestas)



Quan escrivia aquesta pregunta després de parlar amb un corredor d'ultres, tenia molt clar el que contestaria la gent. Ara un com formulada m'ha deixat sense paraules ja que creia que tothom diria que sí. Puc dir que gairebé el gran grup de corredors opinen que no (77,7%).

### Quan corres de nit, comences a imaginar-te que hi ha algú, algun animal darrere teu o t'inventes històries?

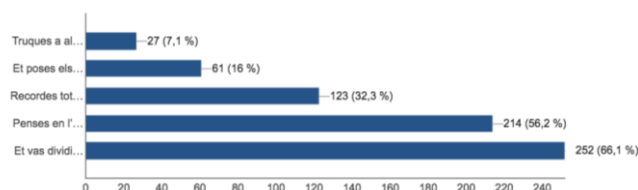
Quan corres de nit, comences a imaginar-te que hi ha algú, algun animal darrere teu o t'inventes històries?  
(381 respuestas)



Realment aquest resultat com el de la pregunta anterior em resulta contradictori un cop fetes les entrevistes a diferents corredors ja que molts m'han dit que a vegades els hi venen paranoies i s'inventen coses. Però només un 32% dels enquestats no s'imaginen res.

### Quan durant la prova sents que la teva motivació decau:

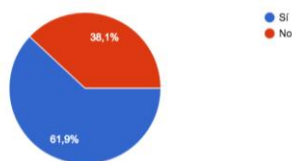
Quan durant la prova sents que la teva motivació decau: (381 respuestas)



La majoria de persones (66,1%) es divideixen la prova en diferents parts per enganyar la ment, unes altres (56,2%) pensen en l'arribada a meta i amb la satisfacció que obtindran. Unes recorden tot el que han fet fins arribar on són, en canvi, poques persones es posen els auriculars. I la mínima quantitat de corredors truquen a amics, familiars o als entrenadors. Pregunta formulada per la gran varietat de respostes que podia haver.

## Una ultra t'endureix el caràcter?

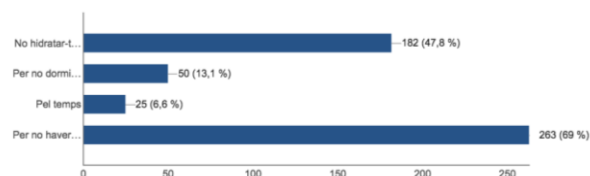
Una ultra t'endureix el caràcter? (381 respuestas)



La decisió de fer aquesta pregunta va sorgir després de llegir el llibre d'Albert Jorquera quan ell mateix afirmava aquesta qüestió. Un cop feta, un 61,9% creuen que sí i un 38,1% creuen que no.

## Quan l'estat físic ha fallat ha estat per:

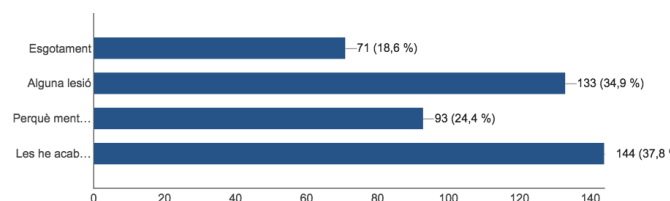
Quan l'estat físic t'ha fallat ha estat per: (381 respuestas)



69% per no haver gestionat bé la cursa, a un 47,8% els ha fallat per no hidratar-se bé, un 13,1% per no dormir correctament (segurament pels nervis abans de fer la cursa) i finalment un 6,6% pel temps. Vaig veure oportú saber perquè havien fallat físicament les persones.

## Si alguna vegada no has acabat algun ultra trail, ha estat per:

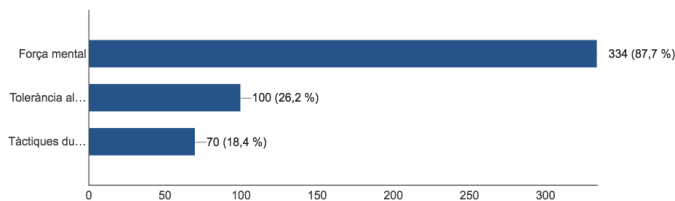
Si alguna vegada no has acabat algun ultra trail, ha estat per: (381 respuestas)



La majoria dels corredors de llarga distància les han acabat totes, altres no han acabat algun ultra per una lesió, un 24,4% no ho han fet perquè mentalment no estaven preparats i un 18,6% si no han acabat ha estat per esgotament.

## Quins factors creus que influeixen més en els resultats finals apart del físic?

Quins factors creus que influeixen més en els resultats finals apart del físic  
(381 respuestas)



Gairebé tothom creu que el factor més influent és la força mental. Un 26,2% creu que és la tolerància al dolor i per últim hi ha els que creuen que el factor que influeix són les tàctiques durant la cursa.

Les dues preguntes anteriors les he realitzat perquè volia demostrar la gran importància que té la ment.

## 4. Treball de camp: seguiment d'un ultra

La meva intenció era fer un seguiment d'abans, durant i després d'un Ultra Trail (l'Ultra Pirineu) per observar les diferències que es poden trobar amb un corredor que és el primer cop que fa un Ultra, amb un amateur que ja n'ha fet més d'una i amb un professional. Al final vaig fer un canvi d'última hora i vaig decidir que durant la prova és molt difícil parlar amb tots els testimonis i és molestar-los d'alguna manera. Finalment, els vaig entrevistar un dia abans i un dia després. (trobareu les similituds i les diferències dels corredors en les conclusions finals del treball.) Un cop finalitzada l'Ultra Pirineu vaig assabentar-me que l'Aitor Zumajo (jove corredor de muntanya amateur) que està molt preparat físicament va abandonar i vaig decidir entrevistar-lo per tal d'analitzar i escoltar els seus motius. L'Aitor va intentar de fer la cursa amb un amic seu però això no va evitar enfonsar-lo psicològicament. (Les conclusions extretes de la seva entrevista estan comentades amb les experiències de vida dels corredors entrevistats anteriorment a les conclusions finals.)

Els esportistes que han participat en el seguiment són:

- Corredors que s'afrontaven per primer cop a un Ultra: Cristian Pérez i Carles Coromines.
- Corredors que ja n'havien realitzat alguna (amateurs): Franc Espunya i Jordi Argüelles.
- Corredor professional: Cristòbal Adell, corredor de La Sportiva

Les preguntes que els hi vaig formular el dia abans de l'Ultra van ser les següents:

- **Com heu gestionat els nervis fins a dia d'avui?**
- **Degut a aquests nervis, heu patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**
- **Com encareu la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**
- **Quin percentatge donaries a la part física i quin a la mental? (pregunta realitzada de més a més a algun corredor perquè en el seu moment la vaig creure molt oportuna)**

I les preguntes finals van ser:



- **Veu tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho veu afrontar?**
- **Com va influir el fet de que es posés a ploure? Quins pensaments van passar pels vostres caps?**
- **Com va influir la son? (Aquesta pregunta la vaig realitzar al Jordi perquè en les experiències de vida em va comentar que aquest era un factor que li preocupava bastant)**

En el cas del Jordi Argüelles, li vaig preguntar si havia patit per la son ja que en l'entrevista realitzada anteriorment en la part de les experiències de vida em va dir que a vegades li era un problema. També amb el Cristòbal li vaig preguntar quines tècniques li funcionen, què fa quan s'enfonsa mentalment, si ha patit per culpa de la pressió alguna vegada i si utilitza alguna tècnica per a enfonsar al rival.

## **Entrevista a Cristian Pérez:**

### **Currículum**

*El Cristian és un corredor amateur que va néixer el 18 d'abril de 1991 a Puig-reig. És mestre d'educació primària amb menció d'educació física i actualment és jugador del C.E. Berga B. Normalment, també surt a córrer un parell o tres de vegades a la setmana pel seu poble o per Berga. Durant l'època d'hivern, és monitor d'esquí i sempre que té temps per ell, li agrada anar a esquiar per lliure.*



- **Com has gestionat els nervis fins a dia d'avui?**

Nervis nervis poquets, quan vaig anar a buscar el dorsal a Bagà em va entrar aquella coseta que penses osti ja ho tinc aquí però realment els nervis de realitat els tindrè aquesta nit a l'hora de ficar-me al llit.

- **Degut a aquests nervis has patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**

No, la veritat és que no. Estic molt bé però jo també havia pensat a veure si em sortiria alguna cosa aquesta última setmana

- **Com encares la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**

Doncs les sensacions dels últims entrenaments van ser molt bones. Encaro la cursa amb moltes ganes i l'únic objectiu és acabar-la i gaudir-la moltíssim. Vull anar fent per sensacions.

- **Vas tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho vas afrontar?**

La veritat és que pensament negatiu durant la cursa no en vaig tenir cap perquè en tot moment tenia el cap clar i quin era el meu objectiu. Sí que entre el km 80 i 94 arribant a Vents del Cadí, em va començar a fer una miqueta de mal el genoll i a vegades em venia la pregunta al cap "osti, a veure que faré amb aquest genoll". Però eren preguntes retòriques que jo em contestava en positiu i em feia tenir el cap bastant clar i seguir sense cap problema.

- **Com va influir el fet de que es poses a ploure? Quins pensaments van passar pel teu cap?**

La veritat és que el fet que es posés a ploure no em va influir cap a negatiu si que quan estava arribant a Estassen van començar a caure les primeres gotes i allà em vaig posar l'impermeable i sortint d'Estasen baixant la baixada de Gresolet si que va començar a ploure més fort però la veritat és que no em va influir ni cap a negatiu ni cap a positiu. Sabia que era un factor més de la cursa que podia passar per tant ja anava una mica mentalitzat que podia ploure i per això no em va influir negativament.

El percentatge que donaria seria un 60% al mental i un 40% al físic.

## Entrevista a Carles Coromines

### Currículum

*El Carles és un corredor amateur que va néixer el dia 30 de juliol de 1979 a Puig-reig.*

*Actualment, és administratiu en una indústria tèxtil i la seva passió és gaudir de la muntanya. Ja sigui caminant o corrent.*



### Respostes donades pel propi corredor

- **Com has gestionat els nervis fins a dia d'avui?**

Tinc nervis per gaudir. No tinc cap obligació en aquesta cursa, només la de gaudir d'una gran aventura.

- **Degut a aquests nervis has patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**

Cap alteració física.

- **Com encares la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**

La cursa l'encaro amb moltes ganes com t'he dit per gaudir. A mi no m'importa el temps, ni la classificació... El meu objectiu és acabar per això m'he inscrit però si no pot ser no em suposarà cap problema perquè el meu objectiu és gaudir km a km...

- **Vas tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho vas afrontar?**

Vaig tenir un pensament negatiu a Gósol però les ganes d'acabar i la il·lusió per arribar a meta van poder amb tot el cansament acumulat. He après que en aquestes curses has de tindre una bona preparació física però el més important

és el cap, només el cap és el que et farà anar endavant i durant tota la cursa vaig tenir el cap molt clar.

- **Com va influir el fet de que es poses a ploure? Quins pensaments van passar pel teu cap?**

La pluja no va ser cap impediment sinó només un entrebanc que no va poder amb la il·lusió de finalitzar un somni.

## **Entrevista a Franc Espunya**

- **Com has gestionat els nervis fins a dia d'avui?**

Aquest any amb el naixement del meu fill quasi bé no he ni pensat amb la cursa, així que nervis fins avui gens.

- **Degut a aquests nervis has patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**

Cap alteració ja que no he tingut nervis.

- **Com encares la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**

Encaro la cursa amb moltes ganes i sabent que mantenint un ritme no molt alt i constant tot anirà bé.

Després de l'últim entrenament tens la sensació de que has fet poca cosa ja que ha sigut molt suau.

- **Vas tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho vas afrontar?**

Va ser un dia perfecte on el cap no em va fallar en cap moment.

- **Com va influir el fet de que es poses a ploure? Quins pensaments van passar pel teu cap?**

Quan es va posar a ploure només em quedaven 10 km i vaig donar-ho tot fins i tot em va agradar remullar-me una mica.

Conclusió: 60% estat mental 40% entrenament físic

## Entrevista a Jordi Argüelles

- **Com has gestionat els nervis fins a dia d'avui?**

La veritat és que no he passat gaires nervis aquest cop, he estat bastant tranquil perquè he estat treballant i aquest any estic bastant tranquil també potser al no marcar-me un temps per això no estic tant nerviós.

- **Degut a aquests nervis has patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**

En alguna edició anterior n'he tingut molts i el dia abans sempre em sortia algun mal a algun lloc però era psicològic i al dia següent ja no el tenia.

- **Com encares la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**

Amb moltes ganes, la veritat és que em pensava que em trobaria pitjor i aquesta setmana els entrenaments que he fet molt bé, aquest matí he anat a córrer 30min i m'he notat molt bé. L'encaro amb moltes ganes i crec que anirà molt bé.

- **Vas tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho vas afrontar?**

Sí, quan ja portes unes 12h ets notes bastant fotut i no estàs segur d'acabar. Per exemple penso que encara em queda passar una part molt dura i estic molt cansat. S'afronta intentant canviar de pensament. Vas tirant i arriba un moment que ja t'ha passat aquell pensament. Però la veritat és que penses moltíssimes coses amb poc temps i això es el que costa més de controlar. Tot i així aquest any, estic molt content perquè he sabut gestionar molt bé el cap i de fet m'ha passat molt ràpid la cursa fet que vol dir que he sabut gestionar. També tinc que dir que no he utilitzat musica en cap moment.

- **Com va influir el fet de que es poses a ploure? Quins pensaments van passar pel teu cap? I la son?**

Jo personalment em vaig mullar un parell d'hores i no em va afectar gaire. Si que quan vaig sortir de Gresolet i vaig veure que començava a ploure em vaig desanimar una mica, també va abandonar el meu company, em vaig quedar sol i em vaig desanimar. Però va parar de ploure i vaig remuntar. Pensava que amb pluja aniria més lent, a més de nit ja vas més lent, però en aquell moment ja vaig pensar que no em quedava gaire (24km) i que ja ho tenia.

Arribant a Gresolet (km 70-80) em va venir son però venent coca-cola, solucionat!. Aquest cop no he patit tant per la son.

## **Entrevista al Corredor professional Cristòbal Adell**

- **Com has gestionat els nervis fins a dia d'avui?**

Molt bé. Normalment, en una cursa llarga és més fàcil de gestionar els nervis que en una de curta. Com que els ritmes són més baixos estàs una mica menys nerviós, sempre pots sortir més relaxat i tal com vagin passant els km anar agafant les sensacions i anar cada cop millor.

- **Degut a aquests nervis has patit alguna alteració física (febre, mal de cap panxa...)?**

No, degut als nervis no. Algun cop a nivell d'estómac potser una mica de nervis i m'han provocat mal a la panxa però rarament em passa.

- **Com encares la cursa després de les sensacions de l'últim entrenament?**

Molt bé, la sensació és bona, contra més km cada cop em trobava millor.

- **Utilitzes alguna estratègia mental per enfonsar al rival (rialla, dir-li que vas molt bé...)?**

No, en una cursa tant llarga és més contra tu mateix que contra els altres. Sí que parles amb la gent i a vegades amb els rivals perquè el ritme no es tant fort però no utilitzo res per quedar millor o pitjor. Personalment, no ho faig no m'agrada fer-ho.

- **Com ha anat la cursa?**

Molt bé, he gaudit molt, estic molt content. En un tros de la cursa a les baixades m'entrava flato perquè quan menjava alguna cosa no podia eruptrar però a cada avituallament tenia a algú dels meus que es preocupava per mi i al cap d'una estona se m'ha passat.

- **Vas tenir algun pensament negatiu durant la cursa? Com ho vas afrontar?**

No, cap ni un. He gaudit molt.

- **Algun cop has tingut molta pressió? Si és que sí, com l'has gestionat?**

No m'he sentit mai pressionat. Sempre intento gaudir al màxim.

- **Quan mentalment t'enfoneses què sols fer?**

El primer que faig és conscienciar-me que és només un pensament negatiu i me'l trec del cap pensant per exemple, que els meus m'estan ajudant i estan amb mi i per tant que he de seguir.

- **Utilitzes auriculars mentre corres i això et dóna més gasolina?**

No, no n'utilitzo. M'agrada sentir totes les sensacions. Per exemple quan rellesco, m'agrada sentir que rellesco, si xafo fang m'agrada notar-lo, m'agrada sentir els ocells ...

- **Quines tècniques utilitzes per realitzar un Ultra Trail?**

Bàsicament veure a la meva gent a cada avituallament i sentir totes les sensacions de la muntanya.



Fotografia amb el corredor de la Sportiva , Cristobal Adell

## Entrevista a Aitor Zumajo

### Currículum

*L'Aitor és un corredor popular que va néixer el dia 15 d'octubre de 1979 a Berga. Actualment, treballa de mosso de magatzem al Liven i en el seu temps lliure a més de córrer li agrada anar a nadar, fer ciclisme i bicicleta de muntanya.*



### Respostes del corredor:

- **Havies fet mai l'Ultra Pirineu?**

No, havia fet cavalls del vent pel meu compte i bé però clar vas sense cap pressió, ho vam fer en dos dies dormint en un refugi i no és el mateix que en una cursa. Quan et penges un dorsal sempre vulguis o no una mica competitiu et tornes, encara que sigui amb tu mateix.

- **Com vau començar?**



Tot el primer tram de la cursa el meu amic anava a davant perquè estava bastant fresc però anàvem a un ritme tranquil tots dos. Ens ho vam agafar com una excursió llarga, pel moment tot rutllava bastant bé, sobre tot al primer tram on ens esperaven als refugis i anàvem molt animats.

Suposo que anar a aquest ritme que a mi ja m'estava bé a ell el va fer anar una mica lent perquè va més ràpid i suposo que el va "matxacar" una mica. I clar, va ser a partir de mitja cursa en endavant quan va començar a fer el "baixon" i és quan jo em trobava bé. Vaig estar aquest tros amb molèsties i ganes d'anar al lavabo. Aquest mal de panxa em va privar una mica però després em vaig recuperar i vaig estar força bé fins a Gósol per clar, ell havia de caminar.

- **Què li deies quan el veies decaigut?**

M'anava dient que volia a Gósol i clar, l'intentava animar una mica però quan estàs fotut si no tens forces per seguir... Clar ell no podia córrer i anàvem caminant amb baixades i a estones havíem de parar i recuperar perquè no podia físicament, estava cansat. La setmana abans havia estat amb febre i clar tampoc estava en condicions. Ell va venir a acompanyar-me però tampoc no se sap si l'acabaràs o no i jo em vaig contagiar d'això. De parlar de que plegava a Gòsol i d'això i de lo altre doncs jo vaig començar a donar-li voltes també. Quan vam arribar a allà se'ns estava fent fosc, va començar a ploure i físicament estava molt bé però em vaig desanimar. Vam sopar per allà i vaig estar rumiant i rumiant i vaig decidir retirar-me.

- **Quins pensaments et passaven pel cap?**

Jo volia continuar, al cap tenia continuar però no ho sé. Que ell plegués allà doncs no és que no pogués continuar sol perquè m'acompanyava la meua parella i una altra noia però no ho sé, em vaig desanimar molt. I ja començava a fer fred, el cap va començar a donar voltes i que no i que no i se'm va posar això.

- **I ell no et deia va Aitor seguim, intentem-ho?**

Ell va voler intentar-ho i em va dir va si continuo jo amb tu què? Seguim?. Però clar jo no podia obligar ni “putejar” d’aquesta manera perquè si va anar tot aquell tros abans que no podia amb la seva ànima no li podia dir doncs vinga va. Jo sabia que ell no volia anar-hi, estava fart, cansat i va intentar-ho però bueno, al final ...

Altres amics allà a Gósol també em van dir que m’enganxés amb ells però jo ja m’havia fet la meva història al cap, ja m’havia posat el no.

- **No et podies canviar aquest pensament negatiu?**

No vaig poder, psicològicament el cap em va dir que no.

- **Creus que el temps meteorològic també et va perjudicar?**

Clar quan vam arribar a Gósol ja veiem llampejar al Pedraforca, estava molt tapat i començaven a caure gotes. Em van dir que més endavant i a Bagà plovia molt. I va ser un factor també em va ajudar perquè vaig pensar ara ja aniràs a patir també, que després no va ploure tant però jo tampoc sabia quan m’atraparia la pluja. Conec a gent que va seguir i que va plegar un tros més endavant, bueno no ho sé això no se sap mai.

- **Creus que la pressió és un factor molt influent?**

Bueno, això depèn de cadascú. Jo no me’n poso gaire perquè valoro que per la meua edat i el meu estat de forma considero que els meus premis són acabar aquestes curses tant llargues i per a mi això és una gran satisfacció. I si ho fas en un temps molt digne, que estàs en un temps de quart de taula en endavant està molt bé. Per a mi els meus premis són aquests. I pressió... Jo sóc una persona que em poso molt nerviós, dos o tres dies abans em costa menjar i dormir però tot per nervis.

- **Com els sols superar?**

Ui, no els supero pas, els vaig passant cada dia.

- **Pot ser que aquests nervis et provoquin molèsties gastrointestinals?**

Home això pot ser, està clar. En aquest cas crec que van ser els gels i un batut que em vaig prendre a Bellver. Em prenc a vegades uns batuts hipercalòrics que són per curses de llarga distància, tenen moltes calories, vitamines i em porten molta energia però potser me'l vaig veure una mica ràpid i començar a caminar i a córrer també havent menjat pasta la digestió no va ser la adequada.

- **Quin percentatge diries que té la ment i quin el cos?**

Jo diria que un 65 o 70% és psicològic, llavors si tens una base i una bona preparació física el que has de vèncer és el cap, les cames van soles.

- **Durant els entrenaments, entrenes la ment?**

La ment jo no la treballo específicament però realment després quan pateixes és en cursa molt llargues, quan ja portes moltes hores corrent i lluny de casa. El que s'ha de fer és deixar-se anar i no donar gaires voltes a les coses, ser molt positiu.

- **Com focalitzes l'atenció?**

La respiració s'ha de controlar molt. Però en el meu cas jo anava molt distret i com que anava amb aquest company durant tota la cursa no me la vaig controlar molt. Són molts Km, vam compartir moltes converses, riures, estones més cardades. Però tot lo altre ho deixes de banda, passen les hores i és diferent. Quan vas sol sí que a la respiració, al principi, t'hi agafes més en serio però després és sobre la marxa. Són moltes hores, el cos s'adapta i quan agafes un ritme aquest et fa anar sol i vas molt concentrat.

- **Utilitzes música?**

Normalment no. Però penso que de nit és una cosa positiva perquè et distreus i sobre tot si vas sol. Quan he corregut amb música cada cançó m'ha recordat moments especials viscuts. I normalment, quan n'escolto em passen moltes coses pel cap, dolentes i bones.

- **Quan escoltes música i aquesta et recorda a alguna cosa dolenta et passa factura?**

Oi tant, si em centro en allò sí. Si no deixo de pensar en coses dolentes malament. Clar, la clau és buscar coses positives, que em pugin ajudar a l'estat d'ànim. Pensar i visualitzar que estic arribant i aconseguint el meu objectiu... Concretament, en coses que em facin feliç. L'estat mental canvia i si vas content vas bé, després el cansament desapareix.

- **Creus que si haguessis utilitzat música podries haver seguit?**

Bueno, no ho sé. Tenia companyia, de fet, no em feia cap falta. D'allà en endavant m'acompanyava la meva parella i una amiga per tant tenia possibilitats d'anar molt bé aquell altre tros però jo em vaig posar el no al cap i ja va estar. M'havia passat al cantó negatiu, centrant-me en aquell que no vol continuar i no sortia d'allà.

- **Quan amb els teus els hi vas dir que plegaves, què et van dir?**

Van dir que era cosa meva que tampoc em podien pas obligar ni posar-me pressió. Però vam parlar, ho vam valorar i vaig ser jo el que vaig decidir. Per suposat em van dir que estaven amb mi i que si volia seguir m'acompanyaven. Però no vaig voler i vaig decidir deixar-ho estar.

- **Quines tècniques utilitzes normalment per fer un Ultra trail?**

Dosificar sempre, jo amb una cursa d'aquestes tant llargues que són molts Km i moltes hores dosifico des del principi. Agafo un ritme en el que vaig bé i xerrant. Sempre penso que si puc anar parlant amb un company és que no estic forçant i això ajuda perquè he de tenir forces per tota la prova.

- **T'ha passat algun cop que surts més ràpid del compte i penses ara "petaré"?**

Sí, moltes vegades. Però s'ha d'entendre aquest moment i dir: afluixo, agafo el meu ritme, dosifico i vaig fent. Després quan quedi l'última part de cursa si hi han forces doncs és quan es pot augmentar el ritme.

- **Saps parar i anar al teu ritme quan et passa això?**

Sí, oi tant. S'ha de ser competitiu però el fet de que hi hagi gent que t'avanci sempre et fa agafar pressió. Però si deixes això de banda i fas la teva cursa llavors a aquesta gent la passes més endavant.

- **Ets conscient dels teus límits?**

Sí, ara sí. Al principi em costava. Però ara conec el meu límit a base d'entrenar sol i sé quin és el meu estat físic en cada moment.

- **Has trucat mai a la teva parella o al teu entrenador en mig d'alguna cursa?**

Sí, quan he trucat a la meva parella ho he fet quan m'he sentit sense forces, en moments de tristor i de soledat. Això va molt bé, és una tècnica que em va molt bé.

- **Fas servir alguna tècnica més o específica?**

No, la veritat és que no. Vaig a partir de sensacions, de com em senti bé i faig el que m'agrada fer. El que sí que faig és dividir-me la cursa en parts i anar superant proves. Una cursa de 100km me la vaig dividir en 10 parts que són els refugis que hi havia i cada refugi era una meta, cada cop que passava per allà pensava que em quedava un tros menys.

- **Quan fas un tram de l'Ultra que ja has fet prèviament a Cavalls del Vent o entrenant, penses en vivències d'aquell dia i aquestes t'ajuden?**

Sí, evidentment. Te'n recordes de les aventures, de les persones amb les quals vas anar i se't fa més fàcil.

- **Quan se't comença a fer fosc, com afrontes la nit?**

És un punt una mica fotut d'afrontar, hi ha gent a qui això no li afecta i li agrada però després de tantes hores d'anar cansat, que se't faci fosc, que comenci a

fer fred i anar sol hi ha gent que ho supera millor i gent que pitjor. Però en aquest cas és el que et deia, una mica de música i apa, anar-hi.

- **Has tingut alguna paranoia corrent?**

No, paranoies no. Però sí estones on el cap em falla pel cansament, em marxen una mica els ulls i a vegades sento sorolls però com per tenir paranoies i veure a gent no.

- **Quan arribes a meta sents tota la satisfacció o et costa uns dies assimilar-ho tot?**

No, la satisfacció és immediata. L'alegria és al moment i sí que em pot durar uns dos dies però no em costa de sortir.

### **III. Conclusions del treball**

Està demostrat que realitzar exercici físic és un aspecte primordial en les nostres vides ja que físicament els nostres cossos han d'estar en moviment però també va molt bé per la ment. Fent exercici, en aquest cas córrer, potencia les habilitats cognitives, augmenta els nivells de BBNF i activa les neurones de la felicitat, les encarregades d'exaltar el nostre estat d'ànim.

Quan un corredor es proposa fer un Ultra trail el més important i recomanable és fer una visita a un centre especialitzat en medicina de l'esport per fer-se una prova d'esforç. Allà un cop feta la prova, veurà si pot sotmetre's a córrer una

ultra o no. Seguidament un dels punts més aconsellables és anar a un nutricionista perquè et digui com has de menjar i et doni consells per afrontar millor una cursa d'aquestes característiques sense tenir molèsties gastrointestinals, falta d'energia o simplement un bon físic.

Molts corredors dels que he entrevistat, m'han explicat la importància de tenir un preparador físic (entrenador) per tal d'arribar físicament bé a la cursa i entrenar sense cap mena de preocupacions com poden ser: "Estic forçant massa? I si aquests entrenaments no són els adequats?".

Parlant amb el preparador físic Dani Tristany, remarca la importància de fer entrenaments creuats per tal de combinar diferents esports i compensar la càrrega muscular.

La psicologia és un dels factors claus per acabar una cursa de llarga distància. A través dels diversos corredors entrevistats puc demostrar que un 60% és mental i un 40% és físic. Ho puc fer a través de l'experiència de l'Aitor en l'edició de l'Ultra Pirineu 2016 en que va abandonar. L'Aitor físicament és un roure, està molt fort i això es pot demostrar a partir dels seus entrenaments i dels resultats obtinguts en diferents curses. En el cas de la darrera Ultra Pirineu, explica que no va poder continuar quan el seu company amb el qual feia la cursa li va dir que seguís sol perquè ell es retirava. Quan el seu company li va anunciar la notícia, l'Aitor en aquell moment es va enfonsar. Ell volia continuar però no va poder perquè va començar a donar-li moltes voltes al cap i l'únic i exclusiu pensament que hi tenia era que no. Va mirar de canviar aquest pensament negatiu per un de positiu i inclús el seu company li va dir que intentava de córrer un tros més per donar-li suport. Finalment, ni això no va resultar factible.

Un altre factor que corrobora la hipòtesi és el resultat de la següent pregunta realitzada en l'apartat de les enquestes: "quin és el factor més determinant en els resultats d'una cursa?" El 68,5% han respost que el factor determinant és l'estat mental. Així doncs per tal d'aconseguir bons resultats i fins i tot per poder acabar una cursa el factor mental és el principal.

És recomanable tractar amb un psicòleg per treure el màxim rendiment. Tot i que un corredor per treure el màxim rendiment possible ha de treballar les tres àrees: la física, l'àrea tècnica-tàctica i la mental. Si falla alguna d'aquestes, el procés s'interromp i no serà capaç de treure el màxim d'ell mateix.

*“Un esportista d'elit no arriba a ser-ho pel seu caràcter, arriba a ser-ho pel seu esforç, pel seu sacrifici i la seva constància”*, assegura Pep Marí. També diu que l'esportista ha de passar per les quatre fases següents:

-Poder aprendre: on hi entra el funcionament personal mantenint al marge la falta de flexibilitat, les pors, els nervis, les supersticions... i també l'entorn immediat de la persona, que els del seu costat el recolzin amb totes les decisions, el motivin i l'ajudin amb tot.

-Voler aprendre: visualitzar i tenir clar l'objectiu que és busca i cal tenir clar les renúncies, els sacrificis, persistir, i assumir les conseqüències.

-Saber aprendre: aprendre de tots i de cada un dels errors per no tornar-los a cometre.

-Demostrar el que s'ha après: aplicar tot el que s'ha après durant els processos anteriors. És primordial confiar en un mateix.

L'inconformisme i l'autoexigència segons Parnau comporta deixar d'atendre àrees com la família, la feina o la parella. Perquè això no passi cal tenir clar quins són els nostres objectius i si el nivell d'implicació que requereixen aquests objectius el podem assolir. En els esportistes d'elit en canvi, cal estructurar l'entorn, sacrificant moltes àrees per tal que l'esport que es practica passi a primer terme.

També l'autoexigència i l'inconformisme, segons els esportistes els pot anar bé o malament. Si els hi va malament, s'ha de redirreccionar la creença des adaptativa cap a una d'adaptativa. La capacitat de reacció dels esportistes els permet adaptar-se millor a les diferents situacions que se'ls apareixen.



L'atenció es focalitza amb l'auto parla i amb la respiració igual que la concentració.

La base per tenir autoconfiança segon l'Enric és el treball, l'experiència i la consciència.

Una qualitat molt beneficosa per un corredor d'ultra trail és ser massoca perquè aquesta qualitat significa tenir una capacitat de sacrifici i gaudir del patiment i l'esforç.

En els casos de pànic, estrès i angoixa el psicòleg analitza com la persona que pateix aquests símptomes interpreta la competició i d'aquesta manera si hi ha una creença per flexibilitzar per tal de que la persona estigui capacitada mentalment, això ja serà una disminució de l'ansietat. A més a més, s'introduiran tècniques de motivació, control d'emocions i de pensaments. Els nervis cal acceptar-los.

Els professionals diuen que si als corredors l'opinió de la gent els resulta un motiu de molta pressió, se'ls ha de fer augmentar l'autoestima, recorda'ls-hi els motius que els van portar a competir i pregunta'ls-hi els seus objectius.

Segons Parnau, la frustració és un sentiment que neix quan no som capaços d'aconseguir allò que ens havíem proposat. El que s'ha de fer és acceptar-la, aprendre dels fracassos i treballar ens els aspectes una mica fluixos. En canvi, diu que la por és una emoció que ens pot donar molta informació si se sap gestionar correctament. El que recomana és analitzar-la i a partir d'aquí treballar-la.

Segons Fernández, no hi ha cap tècnica de concentració, respiració i visualització concreta ja que tots som diferents. Cada esportista és un món.

Explica que segons el moment en el qual et trobis ja vas trobant tècniques i inclús te les arribes a inventar.

Les tècniques que recomana són diverses: Per a la concentració diu que a alguns corredors els hi va bé centrar-se amb la seva pròpia respiració, auto

parlar-ne amb paraules entrenades abans de la prova adequant-se a la situació del corredor, utilitzant rutines... Parlant amb ells però, la majoria coincideixen en que durant un Ultra passes moltes hores sol i que finalment oblides la respiració i l'atenció ja flueix per si sola.

Una altre tècnica és la visualització. Joan Palmi (professor de la Universitat de Lleida) explica que cal tenir en compte 3 característiques per a la visualització.:

- La claredat de les imatges, el control per buscar elements importants i l'exactitud referencial.

Palmi diu que les visualitzacions es classifiquen en diferents components:

- Dimensió principal: visual, auditiva, olfactiva, cinestèsia i amb l'estat d'ànim.
- Perspectiva: interna, externa o mixta
- Velocitat de representació: a temps real
- Anàlisi de conseqüències.

També diu que la visualització s'entrena amb una sessió de motivació, amb una d'entrenament de relaxació, amb una d'entrenament bàsic en visualització imaginada, amb una de desglossament de l'activitat, amb una de imaginació autodirigida i per acabar, amb una sessió d'imaginació en pre-execució. Fent referència als corredors entrevistats, diuen que es van posant petits reptes durant la prova per tal que la motivació no decaigui per un pensament negatiu. Aquests reptes normalment són: Queden X km per arribar a tal refugi, veure a la parella i amics o fins i tot en arribar al km X pararé i gaudiré de les vistes durant uns segons.

Tornant a l'entrevista de la Judit, descobrim que el conscient, la gestió del dolor i del patiment de cada esportista és un món. Alguns estan atents amb la seva pròpia respiració, d'altres aplicant algun pensament o algun acte quotidià que els fa tornar a la seva zona com amb l'auto parla o simplement centrant-se amb la cursa.

També ens explica que hi ha corredors que fan un pla de competició on tenen en compte el pre, el durant i el post competició. Diu que n'hi ha que fan un llistat de situacions imprevistes que es poden donar en qualsevol moment i així estan preparats per afrontar-les i finalment que una petita part es fixen objectius.

La Judit diu que quan sorgeixen bloquejos és perquè el corredor té una creença desadaptativa com per exemple por a que no surti la cursa com ell desitja... Diu que el que ells fan és fer-los veure que el que estan fent és tirar-se pedres sobre el seu camí, és a dir, els fan adonar de que en realitat s'estan perjudicant però mai els diuen el que és millor de fer perquè si no se'n adonen sols tard o d'hora tornaran a caure en la mateixa situació.

I finalment, Fernández m'ha explicat el que són les habilitats cognitives que Spivack i Shure identifiquen com a necessàries per poder solucionar problemes interpersonals. Ells, en defineixen 5:

1-El pensament causal: és la capacitat de determinar on està el problema. Aquells que no tenen aquest pensament solen atribuir els seus problemes als altres o a la mala sort.

2-El pensament alternatiu: és la capacitat de generar el major nombre de solucions, un cop que està formulat el problema

Un bon exercici per treballar aquest pensament és el plantejar casos o situacions i dir diferents maneres de sortides o solucions (estic corrent durant la cursa i em bé un pensament negatiu, què puc fer?, agafar i pensar coses positives)

3-El pensament conseqüencial: és la capacitat de preveure les conseqüències d'actes.

Hegel deia que la maduresa humana consisteix a preveure les conseqüències i assumir-les.

4-El pensament de perspectiva o empatia: és la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre.

5-El pensament mitjà-fi: és la capacitat de tenir objectius i saber seleccionar els millors mitjans per aconseguir-los. Aquest pensament abasta els anteriors. És

el tenir clar on es vol anar i què fer per aconseguir-ho. (Fer una Ultra i per aconseguir-ho entrenar, menjar sà i entrenar la ment)

Enric Parnau m'ha donat un seguit de tècniques de motivació pels corredors que són:

- Detallar els objectius.
- Detallar el pla a seguir per assolir-los.
- Dividir l'objectiu en fases o objectius intermedis.
- Obsequiar-se amb un premi quan s'assoleix una fase.
- Dedicar l'esforç a una persona que està patint o ha patit.

Per acabar amb la part psicològica, remarca que els millors esportistes són els que segueixen treballant tot i no estar motivats ja que forgen uns hàbits i un caràcter fort a prova dels obstacles que es troben pel camí o mals moments.

Normalment, a l'hora de plantejar-se un ultra trail els corredors el primer que miren és ell lloc on es fa, la distància i si hi participa algun dels seus amics. Això, ho fan tenint en compte l'organització de la seva vida ja que preparar un tipus de prova com aquesta implica molta dedicació, temps, constància i determinació. La majoria ho fan amb molta empena i sense dubtes.

Tots el corredors entrevistats han volgut remarcar que el nivell de pressió se'l posa un mateix ja que per cada corredor és diferent. Un té molta pressió perquè vol reduir el temps del anys anteriors, l'altre per aconseguir podi, un altre per si l'acabarà... Alhora tots han dit que cal ser positiu i treure's la pressió el més ràpid possible pensant que han anat a gaudir, pensant pas a pas, sense obsessionar-se en acabar. Perquè si en una Ultra et comences a capficar ho passes molt malament ja que és una lluita constant amb el teu cap. En el cas de l'Aitor al moment en que se li va passar pel cap el pensament d'abandonar va ser testimoni d'una batalla interna on el cap li deia que no i que no. I finalment, no va poder canviar aquest pensament negatiu. El Jordi per exemple ha dit que ell a vegades el que fa és posar-se un vídeo o llegeix i així obté una

motivació diferent ja que al mateix moment aprèn tècniques com per exemple visualitzar l'objectiu i anar complint els entrenaments.

Gairebé tots han respost que són persones inconformistes ja que busquen anar a més i arribar el més lluny possible. Un dels corredors entrevistats anteriorment ha respost que amb els entrenaments no, perquè diu que entrenar li costa molt però que córrer li encanta. Seguidament la pregunta ha estat: Si és així, sabeu arribar al moment de conformar-vos? I aquí hi ha hagut molta varietat. El Lluís, el Franc i el Xavi han respost que no ja que de moment no s'ho han plantejat. En canvi, el Marc ha dit que no li queda més remei i que a vegades un s'ha de resignar i conformar-se. A l'Aitor li he preguntat que si coneix els seus límits i m'ha dit que sí. Al mateix instant li he preguntat si aquests límits cada cop es poden anar ampliant i m'ha respost que sí però que a base d'entrenament i de les experiències obtingudes en curses realitzades.

Tots excepte el Marc i el Xavi, han arribat a algun moment on l'autoexigència els ha provocat estrès i ansietat. El Franc argumenta que en el seu cas va ser per un cúmul de pressió i per tant es va veure obligat a retirar-se de la cursa ja que no tenia ganes de continuar corrent. El Lluís diu que sí però que a base d'errors s'aprèn. El Jordi, diu que cada any li passa en aquesta època d'estiu perquè porta molt temps entrenant i es capfica molt amb la cursa del setembre. A l'Aitor li he preguntat que què fa quan té temporades que no està gaire motivat i la seva resposta ha estat: sortir a córrer amb els amics o amb l'entrenador. Les tècniques que recomana Argüelles són: relaxar-se, no pensar, descansar una setmana si fa falta i seguir entrenant quan et tornin les ganes. El Marc i el Xavi diuen que no han arribat al moment perquè van a gaudir i inclús a desconnectar del món.

La majoria diuen que si han entrenat bé prèviament tenen una certa tranquil·litat però que mai acaben d'estar tranquils ja que hi intervenen molts factors.

Davant de dures condicions meteorològiques recomanen tenir el cap fred i ser ràpid a l'hora de prendre decisions ja que podrien suposar un gran perill per la vida.

Tot corredor de llarga distància ha perdut el coratge en alguna cursa ja que s'està parlant de distàncies molt llargues i la ment et fa passar mals moments. Tot i que la majoria saben contrarestar aquests moments amb tècniques pròpies. Tenen moments que diuen que volen abandonar però després el pensament els canvia i pensen en positiu, deixen els mals moments enrere. Tracten de gaudir de les petites coses com hidratar-se bé, seure en una roca i mirar el paisatge o pensar en el pròxim avituallament que és on veuran als familiars.

Els nervis són inevitables durant una cursa i el que s'ha de fer és aprendre a conviure amb ells però ara bé, hi ha corredors com el Lluís que a vegades pateixen ansietat quan van molta estona sols corrent de nit però el factor clau és baixar el ritme i enganxar-te al corredor del costat i establir una conversa.

Cap dels corredors s'ha sentit pressionat a una ultra excepte el Xavi perquè va proposar-se acabar amb 17h i al final ho va fer en 20 però això no li va suposar un problema perquè la seva satisfacció era immensa.

Gairebé tots han abandonat algun cop. Ja sigui perquè un dels seus companys ho ha fet i els han hagut d'anar a ajudar, per motius físics o per lesions. Però això al cap del temps ha resultat ser una victòria perquè els ha aportat un plus d'energia per fer la següent competició més motivats. El que sí que és cert és que quan abandones et sents impotent, desgraciat i molt enfonsat però mica en mica et resignes i segueixes endavant.

L'Aitor, m'ha explicat els motius pels quals va abandonar i els pensaments que tenia al cap. Trobo que ha de ser bastant difícil d'assimilar. Ell assegura que quan un pensament negatiu t'envaeix hi ha moments en que és fàcil canviar-lo i convertir-lo en positiu i hi ha moments que no tant. En el seu cas, aquest cop no ha estat possible transformar-lo. També diu que les condicions meteorològiques com els llamps i la pluja li han anat en contra.

Tots reconeixen que la motivació és la base de qualsevol repte i cal entrenar-la posant nous objectius, anar posant-se en forma, mirant vídeos, mirant fotos teves d'altres anys i llegint. Però al cap i a la fi cada persona és un món.

A vegades, quan es corre de nit i s'està sol amb els pensaments, això es pot convertir en una gran batalla. Betrans diu que quan es de nit i comença a pensar molt, mira de no deixar-se influenciar pel cantó negatiu i és posa a recordar moments molt bons de la seva vida. El Xavi explica que ell ho fa autoparlant-se. El Jordi en canvi, remarca que pensar en el pròxim punt de control és una bona opció com també ho pot ser portar música però sense que et faci una mala passada ja que cada cançó et recorda un moment de la teva vida. A altres com el Franc, a vegades els hi venen paranoies però ell diu que fins ara ha sabut arribar al punt de frenar-les i pensar que tot és cosa de l'inconscient.

Les lesions sempre són motius per desmotivar-te però no es pot llençar la tovallola, cal mirar i seguir endavant. L'exemple és el del Franc. Quan al 2015, 15 dies abans de l'Ultra Pirineu és va lesionar. Ell diu que aquesta lesió el va enfortir molt i va fer que anés més motivat per realitzar l'Ultra Pirineu 2016. Ha recalcat que al principi se sentia molt malament perquè notava que tot el que havia entrenat no li havia servit de res i que es va ensorrar molt quan va anar a l'hospital i li van recomanar deixar de córrer perquè tenia els turmells molt malament. Però que aquests dos motius no van ser per ell cap impediment per seguir endavant. Diu que el primer que va fer va ser demanar una segona opinió a un altre metge, el qual li va dir que corregués però que si li fes mal parés. I el segon que va fer va ser anar a veure la sortida de l'edició del 2015, resignar-se i pensar que quan tornés a córrer ho faria amb moltes més ganes. Les lesions sempre són motius per desmotivar-te però no es pot llençar la tovallola, cal mirar i seguir endavant.

En Marc, Xavi, Jordi i Lluís són conscients de les seves limitacions però en Franc no perquè diu que fins ara no s'ha trobat estancat i sempre millora. L'atenció però, es focalitza pas a pas sense obsessionar-se, sense despistar-se, amb seny...

Un cop fet el treball de camp als corredors abans i després de l'Ultra, el que tenen en comú és que cap tenia nervis i si en tenien era aquell pessigolleig que es té sempre abans d'una cursa. Cap corredor va patir cap alteració física ja que el seu objectiu era gaudir. A més a més crec que el Cristòbal a diferència dels altres i al ser un corredor professional, una altre finalitat que tenia era anar a fer una bona posició.

El Cristian per ser el primer cop que va afrontar una ultra puc dir que estava molt fort mentalment, en cap moment se li va passar pel cap un pensament negatiu que li fes una mala passada. En canvi, al Carles que també era la seva primera Ultra, li va venir un pensament negatiu, com a en Jordi i ràpidament se'l van treure del cap. Però podria dir que en aquesta Ultra els que estaven més forts mentalment eren el Franc Espunya, el Cristian Pérez i el Cristòbal Adell. Aquest últim ho estava perquè ja és una cosa que té molt assumida i que ja sap com treure's immediatament un pensament que el pot enfonsar.

Les estratègies per una Ultra donades de la mateixa mà dels esportistes són les següents:

- Anar de més a menys
- Mantenir el ritme
- Objectiu: acabar
- Ser pacient
- Refrenar l'eufòria
- Música
- Família, Amics
- Autoparla, per exemple: "em queda poc per arribar al pròxim control on veuré a la família. Jo puc, he entrenat molt fins aquí i per tant, acabaré..."
- Recordar vivències d'altres edicions o entrenament previs.
- Pensar en el següent control
- Seure i mirar el paisatge
- Pensaments positius
- Parlar amb altres corredors



- Trucar a la parella o l'entrenador
- Menjar i beure adequadament
- Mirar el perfil de la cursa amb antelació i planificar
- Parar poc
- Pensar amb els Km que queden
- Pensar amb la meta
- Tècniques de mindfulness <sup>64</sup>

Per tot el que precedeix, queda demostrat que el factor determinant en els resultats d'una cursa i fins i tot en acabar-la o no és el factor mental.

Per continuar el treball el que faria seria endinsar-me més a fons amb les emocions i la motivació. Així com també, potser amb temps i amb el suport necessari intentaria seguir a diferents corredors a l'Ultra Pirineu des del principi fins al final i en faria un documental tot parlant de la part psicològica.

## **Annex I:**

### **Palmarès corredors:**

---

<sup>64</sup> Annex IV

Treball de recerca. Ultra Trails

**Kilian Jornet:** <sup>65</sup>

2016:

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

2015:

-23è Zegama Aizkorri (País Basc)

-1r Mount Marathon (Alaska)

-1r Hardrock (USA, 160km)

-1r Sierre Zinal (Suïssa, 31km)

-9è Skaala Uphill (Noruega)

-1r Ultra Pirineu

2014:

-Doble Campió del Món (Sky Running, Kilòmetre Vertical)

-Campió Copa del Món Skyrunning

-Campió Copa del Món Ultra Running

-Campió Copa del Món Kilòmetre Vertical

-2n Transvulcania (Illes Canàries, 87km)

---

<sup>65</sup><http://www.kilianjornet.cat/ca/kilian-jornet/>

Treball de recerca. Ultra Trails

-3r Kilòmetre Vertical Transvulcania (Illes Canàries)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Marathon du Mont Blanc (França 42km)

-1r Kilòmetre Vertical Chamonix (França)

-1r Hardrock (USA, 160km)

-1r Dolomites Skyrace (Itàlia, 22km)

-8è Kilòmetre Vertical Dolomites (Itàlia)

-1r Giir di Mont (Itàlia, 32km)

-1r Sierre Zinal (Suïssa, 31km)

-1r Trofeo Kima (Itàlia, 50km)

-3r Tromsø Skyrace (Noruega, 42km)

-1r The Rut (USA, 50km)

-1r Kilòmetre Vertical The Rut (USA)

-2n Limone Extreme (Itàlia, 23km)

-1r Kilòmetre Vertical Limone (Itàlia)

2013:

-Campió Copa del Món Sky Running

Treball de recerca. Ultra Trails

-Campió Copa del Món Ultra Running

-Triple Campió d'Europa (Sky Running, Ultra Running, Kilòmetre Vertical)

-1r Transvulcania (Illes Canàries, 87km)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Marathon du Mont Blanc (França 42km)

-1r Ice Trail Tarentaise (França, 65km)

-1r KV Dolomiti (Itàlia, 2,2km, campionat Europa Kilòmetre Vertical)

-1r Dolomiti Skyrace (Itàlia, 22km, campionat Europa Skyrunning)

-1r Trans d'Havet (Itàlia 80km, campionat Europa Ultra Trail)

-1r Matterhorn Ultraks (Suïssa, 42km)

-1r UROC (Estats Units, 100km)

-1r Limone Extreme (Itàlia, 23,5km)

-21è Grand Raid Réunion (Illa de la Reunió, 170km)

2012:

-Campió Copa del Món Sky Running

-Campió Copa del Món Ultra Running

-1r Becca di Nona (Itàlia, 30km)

Treball de recerca. Ultra Trails

-1r Dolomites Skyrace (Itàlia, 22km)

-1r Grand Raid Réunion (Illa de la Reunió, 170km)

-1r Trofeo Kima (Itàlia, 50km)

-1r Kinabalu (Malàsia, 23km)

-1r Marathon du Mont Blanc (França, 42km)

-1r Pikes Peak Marathon (Estats Units, 42km)

-1r Speedgoat (Estats Units, 50km)

-3r Transvulcania (Illes Canàries, 87km)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Cavalls del Vent (Catalunya, 82km)

2011:

-Campió d'Europa de Skyrunning

-1r Giir di Mont (Itàlia, 42km)

-1r Mount Kinabalu (Malàsia, 23km)

-1r TNF 100K Australia (Austràlia, 100km)

-3r Sierre Zinal (Suïssa, 31km)

-1r Ultra Trail du Mont Blanc (França, 170km)

Treball de recerca. Ultra Trails

-1r Western States (Estats Units, 100km)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Table Mountain Challenge (37km, Sud Àfrica)

2010:

-Campió Copa del Món Sky Running

-Campió Mundials Ultra Running

-1r Grand Raid Réunion (Illa de la Reunió, 170km)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Giir di Mont (Itàlia, 42km)

-1r Sierre Zinal (Suïssa, 31km)

-1r Trofeo Kima (Itàlia, 50km)

-1r Olla de Núria (Catalunya)

-3r Western States (Estats Units, 100km)

-1r K42 Argentina (Argentina, 42km)

2009:

-Campió Copa del Món Sky Running

Treball de recerca. Ultra Trails

-1r Kinabalu (Malàsia, 23km)

-1r Ultra Trail du Mont Blanc (França, 170km)

-5è Valmalenco Valpochiavo (Itàlia, 31km)

-1r Andorra Skyrace (Andorra, 36km)

-1r Olla de Núria (Catalunya)

-1r Giir di Mont (Itàlia, 42km)

-1r Sierre Zinal (Suïssa, 31km)

-1r Ultra Trail du Mont Blanc (França, 170km)

-1r Mount Kinabalu (Malàsia, 23km)

2008:

-Campió Copa del Món Skyrunning

-Campió d'Europa Skyrunning

-Campió del Món Skyrunning i combinat

-Proves disputades:

-1r Ultra Trail du Mont Blanc (França, 170km)

-1r Sentiero delle Grigne (Itàlia, 43km)

-1r Andorra Skyrace (Andorra, 36km)

Treball de recerca. Ultra Trails

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Giir di Mont (Itàlia, 42km)

-1r Dolomiti Skyrave (Itàlia, 22km)

-2n Kilòmetre Vertical la Fully (França)

2007:

-Campió del Món de Skyrunning

-Proves disputades:

-1r Sentiero delle Grigne (Itàlia, 43km)

-1r Mount Kinabalu (Malàsia, 23km)

-1r Zegama Aizkorri (País Basc, 42km)

-1r Cuita al Sol (Catalunya, 5,4km)

-1r Andorra Skyrace (Andorra, 36km)

-1r Ontake Skyrace (Japó, 37km)

-1r Km Vertical La Fully (Andorra)

-1r Km Vertical Canillo-Grand Valira (Andorra)

-1r Vertical Race Grand Valira (Andorra)



Treball de recerca. Ultra Trails

**Lluís Alberto Hernando:**<sup>66</sup>

2016

-Campió del món Ultra Sky

-1º Buff Epic Trail

-2º Sara Korrika Trail

-1º Rioja Ultra Trail

-1º Ultramarathon Transvulcania

-3º Zegama Aizkorri.

2015

Campió copa del món Ultres

-8º Ultra Pirineu

-1º Trail Arnedo

-1º Tres Valles Sierra de Francia-Las Batuecas

-1º Rioja Wine Ultratrail

-1º Ultra Trail Barcelona. Speed Trail 21 km

-1º Transvulcania

---

<sup>66</sup> <http://www.luisalbertohernando.com/>

Treball de recerca. Ultra Trails

-Subcampion del món IAU

-Campió d'Europa Ultres

-1º Marató de las Tucas

-2º Tromso Skyrace

-2º Ultra Trail del Montblanc

-8º Ultra Pirineu

-1º Mitja Marató Marxa Demandasaurus

-Medalla de bronze al mèrit esportiu (medalla bronze)

-1º Boalares Trail. Ejea de los Caballeros

-1º Trail Concello de Arteixo

-1º Corremón Trail

2014

-1º 27K Kangas Mountains

-1º Marató La Vall del Congost.

-Copa d'Espanya

-2º KV a Oturia

-1º Kilimón Trail

Treball de recerca. Ultra Trails

-1º Marató de Muntanya València.

-1º Transvulcania.

-3º Zegama-Aizkorri.

-1º Cross Alpí Serra de la Demanda

-1º Dènia Montgó Trail

-CAMPIÓ DEL MÓN D'ULTRES

-1º CdM El Espino

-1º Ultra Pirineu

-Campió Ultres Skyrunners series Spain-Andorra.

-1º Mitja Marató Marxa Demandasaurus

-1º Tenerife Blue Trail (94 km)

-1º Corremon Trail Sot de Chera

2013

-1º Trail Rae Otañes.

-2º Transvulcania

-2º Zegama Aizkorri

-1º Cross Alpí

Treball de recerca. Ultra Trails

-1º Haria Extrem

.

-3º Mont-Blanc Marathon

-1º K21 Monte las Aguas-Los Silos

-Campió d'Europa d'Ultres

-1º Volta deL'Últim Bucardo

-2º Matterhorn Ultracks Trail

-1º La Sagra SkyRace

-Campió copa Espanya

-1º Cavalls del Vent

-Subcampió copa món

-1º Races Trail Running

2012

-Intent de Rècord a L'Aconcagua

-3º Zuzenien Vertikala

-1º Trail les Rodanes

-2º Carrera per muntanya de Cuenca

-1º K.V. Oturia

Treball de recerca. Ultra Trails

-2º KV Elbrus

-1º Skyrace Monte Elbrus

-2º Zegama - Aizkorri

-1º Ziria Cross Country Skyrace-Grecia

-1º Cross Solidario Alpino Sierra de la Demanda

-2º Valmalenco-Valpochiavo

-1º Trail Haría Extreme

-2º Stava Sky Race (Italia)

-5º KV Cara Amón (Skygames)

-3º Sky Speed (Skygames)

-Campió del món skymarathon

-Campió del món combinada

-5º KV Dolomites

-4º Dolomites Sky Race

-3º Giir di Mont (Copa del Mundo)

-2º Red Rock SkyMarathon

-3º Trail Rae Otañes

Treball de recerca. Ultra Trails

-Subcampió copa Espanya

-5º Mount Kinabalu

-Subcampió copa món

-Campió del món

-Trofeu Federació 2012. Federació Aragonesa de Muntanya

-1º Os Foratos de Lomenás

-10º KV Puig Campana

-3º Copa del Mundo Carreras Verticals

-4º K42 Argentina

2011

-6º Marxa a Beret

-Campió d'Aragó d'esquí de fons

-2º Marxa Ciutat de Huesca

-22º Carrera per Muntanya El Mio Cid

-1º Osan Cross Mountain

-1º Carrera de muntanya de Mendaro

-3º Arles Tech KV

Treball de recerca. Ultra Trails

-3º Urdazubiko Kontrabandisten Mendi Lasterketa

-Subcampion d'Europa

-1º Artenara Trail

-1º Travessa de Canillo

-Campion d'Espanya.

-3º Zumaia Flysch Trail

-2º Olla de Nuria

-1º Dolomites Skyrace

-1º Aramotz Mendi Lasterketa

-4º Sierra Zinal

-1º KV Sierra Nevada

-1º Canon do Sil

-Campion d'Espanya 2011

-3º Sentiero dell Grigne

-Campion del món 2011

-4º Kv Anboto

-1º Volta el terme de Gilet

Treball de recerca. Ultra Trails

-3º Mount Kinabalu Climbathon.

-4º KV Puigcampana

-Campió d'Europa combinada (KV + Skyrace)

-Trofeu Federació 2011. Federació Aragonesa de Montanya

### **Miguel Heras.<sup>67</sup>**

2015:

-Campió d'Espanya d'Ultres (1º Gran Trail Peñalara)

-1º Ultra Desafio Somiedo (86 km)

-1º La Garganta

-3º Ultra Pirineu (Copa del Món Ultra)

-4º Festival dels Templers

-1º K42 Argentina

-1º K42 Anaga Marató (Canàries)

2014:

-Campió d'Espanya d'Ultres . (1º CSP118. Penyagolosa)

---

<sup>67</sup><http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2010/07/miguel-angel-heras-hernandez.html>



Treball de recerca. Ultra Trails

-3º Media Ultra Trail de Gredós

-6º Festival dels Templers

-1º K42 Mallorca. 21 km.

-1º Cursa dels Cingles

2013:

-1º Ultra Isla del Meridià. El Hierro, 84 km

-1º Los 100 de Bejar

-1º Ultra Trail Catllaràs

-1º Ultra Trail Vall d'Aran

-2º Ultra Trail del Montblanc (20:54:08)

-3º Ultra Cavalls del Vent (100km - 10h27'19")

-5º Gorbeia Suzein Mendi Lasterketa

-1º K42 Argentina

-Premi Diari de Salamanca als esports

2012:

-1º The Nort Face 100 Taiwán

-5º KV Calviteri

Treball de recerca. Ultra Trails

-3º Campionat de España (3º Canon do Sil)

-2º Sentiero delle Grigne

-1º Marató K42 Xtrem Lagos de Covadonga

-1º Vulcan Race Garachico

-2º La Grande Course des Templiers (Copa del Mundo Ultra SkyMarathon)

-1º K42 Argentina

-1º 50 milles The North Face Endurance Challenge de St. Francisco

2011:

-1º Carrera Alto Sil

-1ª Tenerife Blue Trail

-1º Transvulcania

-3º Zegama-Aizkorri (Copa del Mundo)

-1º Marató Alpina Madrilenya

-1º Trail de Signes (França)

-1º Zugspilz Ultra trail (Alemanya)

-14º SkyMarathón Ribagorça Romànica (Campionat de España)

-1º Ronda dels Cims (Andorra). 30:04:28

Treball de recerca. Ultra Trails

-1º Cavalls del Vent (Rècord 8:57:32)

2010:

-1º Transgrancanaria

-1º Cruzatenerife

-1º Carrera por muntanya Alto Sil

-3º Zegama Aizkorri

-1º Pujada al Pico de l'àguila

-1º Transvulcania

-2º Andorra Ultra Trail

-Subcampió del Món d'Ultra SkyMarathón (2º Trofeu KIMA)

-1º Sentiero delle Grigne (Copa del Món)

-1º Cavalls del vent (Record 9:06)

-1º 50 milles The North Face Endurance Challenge de St. Francisco

2009:

-1º Carrera por muntanya Peña Mayor

-5º Zegama Aizkorri

-8º Serra de Segòvia (Copa de España)

Treball de recerca. Ultra Trails

-1º Pujada al Pic de l'àguila (Salamanca)

-12 Sky Race Valmalenco Valpochiavo

-2º Cavalls del Vent

-1º Gran Premi Riaza-La Pinilla Boomerang Orient aventura

2008:

-1º Pujada al Pic de l'àguila (Salamanca)

-1º Cross de l'Elm

-1º Pujada a la Verge del Cavitari

-1º Beloraid

-4º Titan Desert

-Campió Lliga Espanyola de Raids (Salomón Santiveri)

-Millor esportista Bejerano 2008

-14 Raid de Abu Dhabi

2007:

-2º Lliga Espanyola de Raids

-3º Saab Salomon Mountain-X-Race

2006:

Treball de recerca. Ultra Trails

-2º Gran Premi Teva

2005:

-2º Raid Gredós

-2º Gran Premio Teva

-3º Raid Sierra Espuña

-2º Lliga Espanyola Raids

-12º The Raid World Championship (Canadà)

2004:

-1º Raid Gredós

-1º Raid Cuenca

-2º Raid Talavera

-2º Raid La Pinilla

-3º Eco aventura Portugal

-7º Terra Incògnita Croàcia

-1º Lliga Española de Raids

**Zaid Ait Malek<sup>68</sup>**

2016

-2º Trail Montes del Pilar-Benejuzar

-3º Media Maratón Cross La Puebla del Río (Sevilla)

-1º La Cameta Coixa

-1º Vertical MABO (Campeonato Absoluto Vertical FEMECV)

-1º MABO. Maratón de Borriol. (Copa de España)

-2º Mitja Marató Vall del Congost

-3º Kilimón Trail

-1º Maratón de los Pastores de Portudera

-21º Marató i Mitja

-6º KV Trail Rae Otañes (Copa de España KV)

-1º Trail Rae Otañes (Copa de España)

-8º Ultramarathon Transvulcania (Copa del Mundo Ultra)

-41º Zegama-Aizkorri (Copa del Mundo Sky)

-3º Skyrace Vallibierna (Copa de España)

---

<sup>68</sup> <sup>68</sup> <http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2012/12/zaid-ait-malek.html>

Treball de recerca. Ultra Trails

-4º Trail Mágina Top Trail. 24km

-24º Zumaia Flych Trail Maratón. (Campeonato de España de Clubs)

-17º Buff Epic Trail 42km (Campeonato del Mundo Sky)

2015

-1º CxM Sierra Blanca

-1º La Cameta Coixa (Copa Catalana)

-2º CxM Sierra Elvira (Campeonato Andalucia)

-3º Transgrancanaria Advance 83 km. Spain Ultra Cup

-4º Vertical al Bóveda

-2º CxM Alto Sil

-6º Circular Extrema Vila de Moya

-2º Trail Cara los Tajos (Campeonato de España)

-8º Zegama Aizkorri. 4:02:01. (Campeonato de Europa)

-4º Marathon International des Montagnes. Marruecos (4 etapas)

-7º Ultra Skymarathon Madeira (Portugal)

-2º Retezat Skyrace (Rumania)

-26º CxM de Vistabella (Copa de España)

Treball de recerca. Ultra Trails

-2º Ultra Haria Extreme (80 km)

-2º Ultra Pirineu (Copa del Mundo Ultra)

-1º Eurafrica Trail

-1º Zenagas Trail

-1º Abades Stone Race. (Copa Granada)

-1º Maratón Alpino Jarapalos

-1º UCAM Falco Trail Sky Marathon (Record 4:12:25)

-1º Minas Running

2014

-3º Carrera Popular Ruta de CARLOS III-Ciudad del Sol (asfalto)

-1º CxM Sierra Blanca. Marbella

-1º Trail Los Guajares. (Copa Andaluza)

-2º Transgrancanaria Advanced, 82 km. Spain Ultra Cup

-2º Carrera Vertical al Boveda. Alto Sil

-1º Carrera Alto Sil

-1º Trail "Guzmán el Bueno" 60 km

-1º Circular Extrema Villa de Moya. Canarias



Treball de recerca. Ultra Trails

-8º Trail Cara los Tajos (Copa de España)

-1º Media Maratón Guadajoz. Castro del Rio (1:12:56)

-1º Trail Grazalema-Las Palomas

-5º Zegama-Aizkorri. Copa del Mundo SkyRace (3:55:06)

-1º Camille Extreme (Campeonato de España) (Record 2:53:21)

-1º Maratón Alpino Madrileño

-1º Artenara Trail

-15º Marathon du Montblanc (Campeonato del Mundo Skyrunning)

-11º Dolomites SkyRace (Copa del Mundo SkyRace)

-5º Giir di Mont

-1º Cursa de Muntanya de Vistabella (Record 1:47:22)

-19º Sierre Zinal (Copa del Mundo SkyRace)

-1º Matterhorn Ultraks Trail. (Copa del Mundo SkyRace)

-1º Fontun Xtrem

-1º Trail Imilchi (Marruecos)

-44º Limone Extrem SkyRace. Italia (Copa del Mundo SkyRace)

-3º Copa del món Skyrace

Treball de recerca. Ultra Trails

-4º Gorbeiea Suzeien

-1º Trail Sierra de Loja

-2º Maratón Alpino Jarapalos

-4º Falco Trail

2013

-11º Mitja Marató d'Almeria (1:13:11)

-2º Carrera per muntanya Calamorro

-2ª Trail los Guajares

-1º Duatló de la Safa Baena

-3º Marató de Muntanya de Borriol

-1º Subbetica Trail

-1º Trail Cara los Tajos

2012

-1º Mitja Marató de Pont Genil (1:12:20)

-1º Carrera per muntana Serra Elvira

-1º Carrera per Muntanya Xterra

-1º Subbética Trail

Treball de recerca. Ultra Trails

-8º Carrera por Muntanya Ciutat de Cuenca (Copa d'España)

-1º Trail per Muntanya Els Guajáres

-4º Canon do Sil (Campionat d'España)

-5º Haria Extrem (Copa d'España)

-1º Carrera per Muntanya Ciutat d'Almería

-1º KV Serra Nevada

-1º Carrera per Muntanya Mountain Festival Serra Nevada

-1º Zumaia Flysch Trail (Copa d'España)

-21º Mitja Marató Ciutat d'Almería (1:13:49)

-1º Pujada Vertical al Pic Tiñosa

-4º Trail Rae Otañes (Copa de España)

-3º Copa d'Espanya

-1º Trail Nocturn "Castell de Carcabuey"

-1º Dos Llegues Ciudad de Baena (Record 37:50)

-1º Ultra Trail Corazó de Andalucia

-1º Mitja Marató de Muntanya Castell de Campos

-2º Carrera per Muntanya Auxar

Treball de recerca. Ultra Trails

-2º Carrera Popular Faraján

-4º Trail Rae Otañes (Copa de España)

-1º Media Maratón Guadajoz. Castro del Rio. (1:12:07)

-1º Carrera por Montaña Cenes de la Vega

-4º Zegama Aizkorri (Copa del Mundo Sky)

-1º Media maratón de montaña Calahorra-La Ragua

-2º Haria Extreme (Copa de España)

-1º SkyMarathon Vallibierna

-3º Kilian Classik (45 km, en el mismo tiempo que el 1º)

-1º KV Sierra Nevada

-4º Zumaia Flysch Trail (Copa de España)

-5º La Sagra SkyRace (Copa de España)

-3º Copa Espanya

-1º Dos Leguas Ciudad de Baena

-1º Media Maratón de Montaña Castil de Campos

-1º Artenara Trail

-20º KV Limone Xtrem (Copa del Mundo KV)

Treball de recerca. Ultra Trails

-5º Limone Xtrem Skyrunner (Copa del Mundo SkyRace)

-8º Copa del Mundo SkyRace

-3º Gorbeia Suzein Mendi Lasterketa

-1º Subida al Pico Tiñosa

-12º Media Maratón de Córdoba (1:11:47)

-1º Carrera por Montaña Faraján

-1º Trail las Palomas

-1º Trail las Palomas

2011

-1º Subbética Trail

-4º Carrera per muntanya Sierra Elvira (Copa de España)

-1º Dos Llegues Ciutat de Baena

-15º Mitja Marató Ciutat d'Almería (1:12:51)

2010

-6º 10 Km Ciutat d'Almería

-20º Mitja Marató Ciutat d'Almería (1:14:26)

2009

Treball de recerca. Ultra Trails

-6º 10 km Ciutat d'Almería

**Anton Krupicka**<sup>69</sup>

-2º Cavalls del Vent. 2012

-Doble campió de la llegendària Leadville 100.

- 1º de Miwok 100K.

- 1º Rocky Raccoon 100 Miler.

- 1º cthe Collegiate Peaks 50 Miler

- Doble Campió de la White River 50 Miler (Set 2010 CR 6:25:29)

- 1º la High Mountain 50k

- 1º Estes Park Marathon

- 2º Western States Endurance Run,

**Núria Picas**<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Anton\\_Krupicka](https://es.wikipedia.org/wiki/Anton_Krupicka)  
<http://www.sportiva.com/ambassadors/athletes/mountain-running/anton-krupicka>

<sup>70</sup> <http://nuriapicas.com/palmares-2/#toggle-id-6>

Treball de recerca. Ultra Trails

2015

- 1a Tansgrancanaria 2015
- 1a Marató bastions 2015
- 1a Marató volta Cerdanya Ultrafons
- 1a Marató dels Cims 2015
- 1a Buff Epic Run 105k
- 1a Trail d'Ut d'Aran
- 3a Ultra pirineu
- 1a Diagonale des Fous 164km,
- Guanyadora Ultra trail World Tour
- Premi a la millor esportista

2014

- 1a Transgrancanaria
- 1a Ultra trail Mount Fuji
- 1a TNF 100 Australia
- 1a Ultra de la Cerdanya. Campiona de Catalunya d'ultra trails.
- 1a Salomon 4 trails

Treball de recerca. Ultra Trails

- 1a UT Catllaràs
- 1a BUFF® Epic Trail Aigüestortes
- 2a Ultra trail du Montblanc
- 1a Ultra Pirineu
- 1a Course des Templiers
- Campiona del món Ultra trail World Tour 2013
- Sotscampiona d'Europa d'Ultra trails
- Campiona d'Espanya de curses de muntanya
- 2a Zegama-Aizkorri
- 2a Transvulcània
- 1a maratón de l'emmona
- 2a trans d'havet
- 2a ultra trail du montblanc
- 1a cavalls del vent
- 3a gorbeia-suzien
- 1a course des templiers

2012



## Treball de recerca. Ultra Trails

- campiona de la copa del món d'ultratrails
- 1a cavalls del vent. rècord femení 10h34'
- 1a course des templiers
- 1a kima
- 2a transvulcània
- 2a zegama-aizkorri
- 3a mount kinabalu climbathon malaisia
- campiona del món skygames
- 1a skybike. duatló de les paüles
- 1a skymarathon. marató de vilaller

## 2011

- campiona de la copa del món amb la selecció catalana per equips
- 1a cavalls del vent
- 2a valetudo skyrace. international cup
- 4a arratzu-urdaibai. international cup
- 3a trail d'ordino
- 1a duatló les paüles

Treball de recerca. Ultra Trails

- 1a duatló de vilallonga de ter
- 1a triatló de les medes-montgrí

2010

- campiona mountain running international cup
- 1a toubkal marathon marroc
- 1atercourse des perics
- 3a becca di nona skyrace
- 5a olla de núria
- 2a sentiero della grigne skymarathon
- 1a mount kinabalu climbathon malaisia
- 4a marathon du chaberton
- campiona de catalunya de raids d'aventura. raid wiar 2010.

**Emelie Forsberg** <sup>71</sup>

2015

---

<sup>71</sup><http://www.emeliforsberg.com/about-me/>

Treball de recerca. Ultra Trails

-3a la copa mundial en general en ISMF

-1a Mezzalama, Gran Curs

-2a Oierra Menta

-2a incursió d'esquí Adamello

-1a Transvulcania d'ultra marató

-4a Zegama Marathon, campionat Europeu

-1a Marató muntanya Nova CR

-1a Campionat d'Europa de la distància d'Ultra Skyrunning

-4a Dolomites Skyrace

-1a Tromsø Vertical

-1a Tromsø Skyrace

-1a Glen Coe

-1a la rodera 50 km

-1a Ultra Pirineu 110 quilòmetres

2014

-Campiona del món en la distància Ultra Skyrunning

-Guanyadora de la Copa del Món en el cel d'ultra corrent Sèrie

Treball de recerca. Ultra Trails

-1a Mont Blanc 80 quilòmetres

-1a Resegup Skyrace 22 quilòmetres

-1a gel Trail Taranteise 65 quilòmetres

-1a Giir du Mont 35 quilòmetres

-1a marató de muntanya AXA

-1a fins Ottfjället

-1a la rodera 50 quilòmetre

-2a KIMA 50 quilòmetres

-5a Matterhorn Ultraks

-2a Chandolin 2 x VK

2013

-Guanyadora de la Copa del Món en la sèrie d'ultra SkyRace.

-Guanyadora del campionat europeu skyrunning

-Guanyadora del Campionat d'Europa en skurunning d'ultra distància

-2a Campionat Mundial skyrunning

-2a Campionat Europeu al quilòmetre vertical

-1a Matterhorn Ultraks 46 quilòmetres

Treball de recerca. Ultra Trails

-1a Marató de Zegama

-1a Tranvulcania 80 quilòmetres

-1a pista de gel de 65 quilòmetres

-1a Uroc 100 km

-2a Mont Blanc Marathon

-2a Diagonal des Fous 100 milles

2012

-Guanyadora del campionat del món a la sèrie SkyRace.

-Guanyadora del recorregut sender Salomon Suècia.

-2a les 3 Peaks Regne Unit

-3a Zegama Espanya Marató

-1a Kilians clàssic, França

-1a nou rècord a Dolomites Skyrace, Itàlia

-1a Pikes Marató Pic

-2a KIMA, Itàlia

-3a Cavalls del Vent, Espanya

-1a Kinabalu, Malàisia

**Anna Frost**<sup>72</sup>

2016

-1a Hardrock 100 km

2015

-1a Hardrock 100 km

2014

-1a Transvulcania

-1a Speedgoat 50K

-1a Tinguetu 100 km

2013

-1a Reunió Trail del Colorado

2012

-1a Transvulcania 83 km

**Emma Roca**<sup>73</sup>

2015

-1a Run Rabbit Run

---

<sup>72</sup> <https://frostysfootsteps.wordpress.com/>  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Anna\\_Frost\\_\(runner\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Anna_Frost_(runner))

<sup>73</sup> <http://www.emmaroca.com/ca/biografia/>

Treball de recerca. Ultra Trails

-5a Western States 100 miles

2014

-1a Transalpine Run

-1a Leadville 100miles run

-1a Cruce dels Andes, Xile-Argentina

-1a K42 Mallorca

-1a UTBarcelona

- 4a Transvulcania

2013

-2a Cruce dels Andes, Xile-Argentina

-1a K42 Mallorca

-1a Marató asfalt Magaluf

-1a UTBarcelona

-2a Kilian's Classic

-4a Speedgoat a Utah, USA

-3a UTMB

2012

Treball de recerca. Ultra Trails

-4a Ultramarató Cavalls del Vent

-3a al UTMB

-Premi al Mèrit Esportiu Zurich Marató Barcelona 23 març.

-1a Ultramarató Highland Fling Race Ultra Trail Championship.

2011

-2a de la Marathon des Sables

-5a Campionat d'Espanya individual d'esquí de muntanya.

-3a a Le Gran Raid, França.

-3a Ultramarató Cavalls del Vent

-2a Triatló sprint La Molina

-3a Vertical La Molina

2010

-1a Campionat del món de raids d'aventura.

-1a raid Ciutat de Arucas, Canàries, equip Buff Thermocool.

-6a Wulong Quest, Xina

-2a International Mountain Challenge, Xina.

-1a Triatló blanc de Tuixén, Campionat de Catalunya.



Treball de recerca. Ultra Trails

-4a Triatló blanc d'Ansó, Campionat d'Espanya.

-1a Duatló de muntanya de Folgueroles, Campionat de Catalunya.

-1a Duatló de muntanya de Sant Joan de les Abadesses.

-1a Duatló de carretera de Castellfollit de la Roca.

-2a Duatló de carretera de Sant Joan de les Abadesses, Campionat de Catalunya.

-2a Duatló de carretera de Vic.

-2a Triatló distància B, Banyoles.

-6a Half Challenge Maresme

-10a Triatló de Zarautz

-9a Ironman de Niça

-1a equip mixt Open Vall Fosca Esquí de muntanya.

2009

-1a Raid Belorado (Copa Espanya).

-7a Campionat del món de raids d'aventura a Portugal.

-1a Triatló de Puigcerdà.

-1a Mitja maratón de muntanya de Vic

Treball de recerca. Ultra Trails

-12a en l'Ironman del Maresme.

2008

-3a Campionat d'Espanya d'esquí de muntanya a Formigal.

-3a Copa del Món per parelles d'esquí de muntanya a Itàlia.

-7a Campionat del món per parelles d'esquí de muntanya a Suïssa.

-6a Pierra Menta.

-5a Patrouille des Glaciers.

2007

-1a Raid Bimbache Andalusia, copa del món.

-1a Raid Ecomotion Brasil, copa del món.

-4a ARWC Scotland, Campionat del món de raids.

-1a en el Campionat d'Espanya de raids.

-1a a la Copa d'Espanya de raids guanyant el Raid la Pineda i Raid Peñaguara d'Ozca.

-Campiona d'Espanya d'esquí de muntanya per parelles

2005

-1a Raid Bimbache Andalusia.

-4a Explore Sweden Suècia

Treball de recerca. Ultra Trails

-2a Raid Nuevoleón, Mèxic.

-1a Ecomotion, el Brasil

-1a Campionat d'Espanya d'esquí muntanya de Cronoescalada, Cerler.

-2a Campionat d'Espanya d'esquí muntanya individual, Baquèira.

-1a Campionat d'Espanya d'esquí muntanya per parelles, Formigal.

-3a Copa del Món d'esquí muntanya individual, Gavarnie.

-5a Campionat d'Europa d'esquí muntanya per parelles, Andorra.

-10a Campionat d'Europa d'esquí muntanya per individual, Andorra.

-6a Copa del Món d'esquí muntanya individual, Salt Lake City Utah, USA.

-2a Campionat dels EUA esquí muntanya, Jackson Hall Wyoming, USA.

-4a Pierra Menta, França.

-3a Duatló muntanya Vall Nord, Andorra.

**Nerea Martinez<sup>74</sup>**

2015

-2a Alpargata trail.

-3a Donceles Trail

---

<sup>74</sup><http://www.nereamartinezurruzola.es/index.php/about>

Treball de recerca. Ultra Trails

-6a Marató Espadan

-3a KV Mallorca

-2a K42 Mallorca

-2a Genaro Trail

-51a Trail Cara los Tajos

-2a Ultra Trail Aldees do Courel

-9a Vallibierna Skyrace (Copa d'Espanya)

-1a Ronda dels Cims

-1a Ultra Trail Valls d'Aneu

-1a Marató do Norte

-1a Trail Valle de Tena 8K

-4a UT Gueyos del Diable (Copa Espanya Ultra)

-3a Croàcia 100 milles istria

-Transgrancanària 125km abandonó

-Orobie Ultra Trail 140 retirada 115km

-2a Euskadi Raid 130 km

-2a Cries de Navalafuente

Treball de recerca. Ultra Trails

-Campionat Espanya Màlaga i Campionat de Madrid

-Ultra trail llac d'orta 90 Km retirada.

-Far a far no competitiu 140 km

-1a Robledillo xtrem

2014

-4a Hong Kong 100 Race. Ultra Trail World Tour

-5a Transgrancànaria. Ultra Trail World Tour

-4a Ultra Trail Mont Fuji. Ultra Trail World Tour

-1a Ultra Euskal Raid.

-2a Marató Alpina Madrilenya

-1a Riaza Trail Challenge.

-6a Lavaredo Ultra Trail

-3a Ronda dels Cims

-1a Transkarukera Guadeloupe

-3a TDS (20:48:35)

-2a Ultra SkyMarathon Madeira

-2a Ultra Serra Nevada

-18a Limonè Extrem SkyRace. Copa del Món SkyRace

Treball de recerca. Ultra Trails

2013

-2a Marató illa del Meridià.

-1a Transgrancanària

-1a Ultra Trail Apuko Extrem

-1a Royal Raid illa Maurici

-1a Madeira Ultra Trail

-1a Ehunmilak

-Rècord Travessia Integral del Guadarramà

-2a Tor des Geants

-2a Ultra Trail Atlas Toubkal

-3a Kilòmetre Vertical de Garachico

-2a Desafiament Cantàbria "Del Mar a la Muntanya"

-3a S. Silvestre Trail Pedrezuela

2012

-2a GR10 Xtrem

-1a Marató del Meridià

3a Marató de Borriol

Treball de recerca. Ultra Trails

-1a Ultra Trail Serra de Tramuntana

-2a CSP 115

-1a Ultra Trail Mont Fuji

-2a Q 50 Maridà Raid

-2a Marató Alpina Madrilenya

-1a Ronda dels Cims

-2a Resistència Reina Astur

-1a<sup>a</sup> UTMB

2011

1a Marató illa del Meridià

2a Transgrancanària

2a Carrera Alt Sil

1a Tenerife Blue Trail

8a Carrera per muntanya Serra Elvira Copa d'Espanya

2a The North Face 100

2a Marató Alpina Madrilenya

7a Artenara Trail Copa d'Espanya

Treball de recerca. Ultra Trails

1a Ehunmiliak

9a Aramotz Mendi Lasterketa Copa d'Espanya

2a Ultra Trail del Montblanc

12a Copa d'Espanya 2011

2a Cavalls del Vent

6a Carrera per muntanya de Vitòria-Gaztei

1a "Cerro Marmota"

2010

-2a Transgrancanària

-7a Vall de Sóller

-13a Pujada a Otúria

-1a Carrera por muntanya Alto Sil

-1a Cross Alpina Cebreros

-1a Cruzatenerife

-13a Zegama Aizkorri

-1a Ehunmiliak

-1a Cross dels 3 Refugis



Treball de recerca. Ultra Trails

-1a Integral de Valdecebollas

-2a Ultra Trail Mont Blanc

-12a Carrera per muntanya Vitòria Gazteiz

-1a Cavalls del Vent

2009

-8a Mitja Marató Serra de Segovia

-8a Taga 2040

-1a Marató Alpina Madrilenya

-2a KV La Barranca

-5a Canó do Sil

-1a Penedos do Lobo

-5a Volta al Terme de Alfondeguilla

-10a Pujada a Oturia

-3a Absoluta Copa de Espanya

-12a K25. Trail de la Calderona

-2a Marató Alpina Jarapalos

2008

Treball de recerca. Ultra Trails

-2a Pujada al Benzúa

-2ª Carrera per muntanya Collades de la Sagra

-2ª Marató Alpina Jarapalos

2005

-1a Duatló de muntanya Ciutat de Córdoba

2004

-Campiona del món de Raids

-8a Ironman de Lanzarote

2003

-1a Duatló de muntanya Ciutat de Córdoba

2002

3a Campionat d'Espanya Duatló de Muntanya

**Cristòbal Adell** <sup>75</sup>

2016

-19é Stava Mountain Running

---

<sup>75</sup> <https://www.facebook.com/La-Sportiva-Spain-180996765397164/videos>  
<http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>  
<http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>

Treball de recerca. Ultra Trails

-37é Dolomites Skyrace

-1er Cursa Muntanya De Vistabella

2015

-2n Pujada Al Cerro La Degollá

-2n La Cameta Coixa

-3er Mitja Marató Vila-Real

-1er Tuga-Mabo

-Campió Comunitat Valenciana

-7é Trail Cara Los Tajos

-1er Mitja Marató Carricola Mamuca

-16é Zegama-Aizkorri

-1er Volta Al Terme De Fondegulla

-47é Dolomites Skyrace

-5é Cxm De Vistabella

-1ervandekames Negra

-2n 2x2 Race

-10é Ultra Pirineu

Treball de recerca. Ultra Trails

-28é K25 Trail De La Calderona

2014

-5é Marató La Vall Del Congost

-Camió Comunitat Valenciana

-1er Sky Limits Penyagolosa

-1er Q-32. La Vall D'uxo

-2n Zegama-Aizkorri.

-5é Camille Extreme

-22é Marathon Du Montblanc

-67é Kv De Dolomites

-39é Dolomites Skyrace

2013

-1é Trail Muntanys De Simat

-1er Cursa Per Muntanya Ciutat De La Vall De Uxó

-1er Apiarium Trail Biar

-Camió Lliga Valenciana

Treball de recerca. Ultra Trails

-2n Marató De Muntanya De Borriol

-Campió Comunitat Valenciana.

-2n Arratzu Urdaibai

-1er Marató I Mitja

-5é Zegama Aizkorri

-7é International Skyrace Valmalenco-Valpochiavo

-10é Vallibierna Skymarathon

-1é Giir Di Mont

-1er Carrera Popular De Albentosa

-17é Redrock Skymarathon

-1er Cursa Per Muntanya De La Tinença De Benifassà

-4tcanon Do Sil

-1erfons De La Tardor

-2n Campionat Autonòmic Vertical Femecv

-2n Volta A Camara

-4tkv Puig Campana

2012

-2n Kv Gandia

Treball de recerca. Ultra Trails

-1er "Xorret De Catí"

-2n Ciutat De La Vall D'uxó

-2n Cursa Per Muntanya Callosa De Segura

-Campió De La Lliga De La C. Valenciana

-1er Chovar Serra De Espadán

-Campió Absolut Comunitat Valenciana

-8é Olla De Nuria

-1er Carrera Por Montaña De Vistabella

-1er Volta De Muntanya De Cati

-1er Cursa Entrepares

-2n Fons De La Tardor

-1er Kv De Bèrnia

-7é Kv Puig Campana

-3er San Silvestre De Muntanya Sot De Ferrer

-1er Trail Muntanyes De Simat

2011

1er Cursa De Muntanya Tales-Serra D'espada,

Treball de recerca. Ultra Trails

1er Tombatossals

1er Cursa De Perinxà

1er Marató De Muntanya De Borriol

2er Cabeço Trail De Busot

Campió De La Liga Valenciana

2n Carrera Per Muntanya Serra Elvira

2n Carrera Per Muntanya Del Mestratge

7é Zegama-Aizkorri

7é Artenara Trail

11é Skymarathón Ribagorça Romànica

7é Olla De Nuria

3er Aramotz Mendi Lasterketa

3er Canon Do Sil

3er Copa D'España 2011

1er Volta De Muntanya De Cati

27é Carrera Per Muntanya De Vitoria-Gazteiz

2010

Treball de recerca. Ultra Trails

-1er Carrera Per Muntanya Gimnàs Ventura

-4t Serra De Crevillent

-3er Trail Del Tossal

-2n Banyeres De Mariola

-22é Vall De Sóller

-5é Pujada A La Nevera D'atzaneta

-1er Cursa De Muntanya De Benassal

-4t Camille Extreme

-7é Ascensió Al Pico De S. Millán

-34é Pujada A Oturia

-2n Volta A Peu Serra D'en Galceran

-1er Cursa Popular Vila D'albocàsser

-5é Carrera Popular Fira Y Festes De Bunyol

-9é Cursa De Muntanya De La Vall D'uxó

-2n Volta De Muntanya De Catí

-11é Carrera Per Muntanya Vitoria-Gaztei

-26é Kv Al Puig Campana



Treball de recerca. Ultra Trails

-3er Trail Serra De La Calderona

-7é Copa D'España

2009

-4t Castro De Alfonteguilla

-4t Marató De Muntanya De Borriol

-1er Marxa A Peu De Cabanes

-39é Serra De Segovia

-26é Volta Al Terme De Fonteguilla (Campionat D'España)

-7é Cursa De Muntanya De Benassal

-30é Taga 2040

-13é Cursa De Muntanya De Vistabella

-3er Cursa Popular Vila D'albocàsser

-22é Canon Do Sil

-5é Volta De Muntanya De Catí

-6é Fons De La Tardor

-3er Marxa Al Terme De Vilafamés

-14é Marxa De Muntanya De Benicàssim

Treball de recerca. Ultra Trails

-32é Pujada A Oturia

-6é Marató D'espadan

-3er S. Silvestre Albocàsser

2008

-14é Pujada A La Nevera

-6é Marxa A Peu Per Cabanes

-15é Volta Muntanya Vall De Alba

-6é Volta Al Terme S. Joan De Moro

-23é Mitja Marató De Navalles

-2n Cursa Popular Vila D'albocàsser

-14é Volta A Peu Vila D'oropesa

-5é Cursa Ibérica

-5é Volta De Muntanya De Cati

-5é Marxa De Muntanya De Vilanova De Alcolea

-2n Marxa Al Terme De Vilafames

-3er Marxa De Muntanya De Castellnovo

-11é Marató D'espadan

Treball de recerca. Ultra Trails

-1er S. Silvestre De Albocàsser

2007

-17é Marxa Al Terme De Vilafamés

-20é Marxa De Muntanya De Benicàssim

-19é Tombatossals

-2n S. Silvestre De Albocàsser

## **Annex II**

### **Entrevista pròpia al Nutricionista Edgar Prat Manzano**

#### **Creus que portar una bona alimentació pot fer que mentalment en una ultra estiguis molt més fort? Per què?**

- Aquesta pregunta es podria matisar, mentalment el tema nutricional no implica que estiguis més fort.
- D'altre banda si que t'ajuda, i molt en quant a l'estat físic, i en competicions tant llargues i extremes, si el cos funciona la ment no es fatiga tant i també funciona millor.

## **Els corredors d'Ultrs són realment conscients de tot el que cal menjar abans, durant i després de la prova?**

- Suposo que hi deu haver de tot una mica, cada carrera és un mon... no saps mai que t'hi pots trobar, molts dels corredors segurament sí que en són de conscients, ja sigui per que tinguin experiència, hagin acudit a un nutricionista o simplement per "Internet" (no és la millor opció). Tot i això hi ha un gran nombre de participants que van a sensacions i normalment aquest grup són els que ho paguen amb, deshidratacions, falta d'ingesta alimentaria, d'electròlits etc.

## **Quan et marques al calendari realitzar una ultra creus que en el mateix moment has de començar a fer dieta per obtenir ràpidament resultats?**

- No, tot i que una bona nutrició diària ajuda en tot, som el que mengem i no cal esperar a fer ultres, sprints o estar amb sobrepès per cuidar de l'alimentació.
- El que si recomano és 2/3 mesos abans, de l'objectiu començar el pla nutricional i de suplementes que es necessita per portar a terme la carrera.
- Això d'obtenir ràpidament resultats és un error i més en ultres, la maduració d'un ultra fondista pot ser 1/2/5 anys depenent de cadascú i de l'estil de vida que hagi portat la persona, això és molt relatiu, una cosa esta clara, el que ràpid es guanya, ràpid es perd, tot necessita el seu procés.

## **Una setmana abans de la cursa s'hauria de menjar normal i variat o ja ha de ser estricte?**

- La setmana abans de la cursa s'hauria de fer una descàrrega d'hidrats amb la seva respectiva càrrega, utilitzant el factor de la sobre compensació que ens aporta el nostre metabolisme.

## **A quina hora i què s'ha de esmorzar el dia de la competició?**

- S'ha d'esmorzar 2/3 hores abans de la competició i per evitar possibles problemes digestius, s'hauria de menjar el que esmorzes normalment però amb la quantitat augmentada significativament.

### **Durant la carrera creus que les barretes, els gels i els suplementos són bons pel cos i per seguir fins finalitzar el repte? Per què?**

- No són bones totes aquestes coses, però són necessàries, crec que és pitjor fer ultres de 15, 20, 25 hores sense parar que no pas el que ingereixis per portar-ho a terme, simplement tot el que s'ingereix durant la competició forma part del procés per assolir l'objectiu.
- També conec gent que ho fa a base d'entrepans, fruits secs etc. La qüestió és si vas a competir o a finalitzar la cursa i a partir d'aquí cadascú tria.

### **Un cop acabada l'ultra és bo menjar-se un bon entrepà de botifarra i de cansalada? O creus que al tenir un gran contingut proteic no va bé per la recuperació?**

- Al contrari, la proteïna ha d'estar present durant tota la competició, és el factor anabòlic que ens ajuda a regenerar teixits, sense ell entràriem en rhabdomiòlisi amb les seves fatals conseqüències.
- Tot i que jo substituiria l'entrepà per un bon plat d'arròs amb botifarra i una bona cervesa a l'acabar una ultra.

### **És recomanable després de l'ultra beure's una cervesa ben freda?**

- Cervesa sense alcohol si pot ser.

### **Què proposes que ha de menjar la gent quan arriba a meta**

- Després d'una ultra menja o beu el que et demani el cos que t'ho has guanyat.
- Tot i que sembla mentida, quan acabes una cosa amb aquest requeriment físic el cos el que vol és reposar i no ve de gust ingerir res.

### **Prendre làctics abans de la prova és eficient? O pot tenir repercussions en l'aparell digestiu?**

- Prendre làctics és el pitjor que pot realitzar una persona, hi ha altres fonts de calç més saludables que la llet ja sigui de vaca, ovella, cabra etc.
- Tot i que si la persona està acostumada a ingerir llet de bon matí i no li causa problemes, és candidat a poder-ne ingerir, ja que segurament no li causarà problemes intestinals.

**Digues del 1 (de menys important) al 10 (el més important) quins tipus d'aliments poden ajudar a millorar el rendiment.**

10- Verdura

9- Fruita

8- Carn (vermella amb moderació)

7- Peix

6- Patata

5- Arròs

4- Llegums

3- Cereals (pa, pasta...)

2- Làctics

1- Sucres (tot el que porti sucre)

- Aquesta classificació es podria matisar i introduir moltíssimes coses.

**Si en algun punt de control t'entra "una pàjara" o et deshidrates, que cal menjar?**

- Si t'entra una pàjara o deshidratació en algun punt de la competició, el més important és prendre sucre i demanar aigua als companys corredors, seguidament intentar arribar al següent punt de control i valorar una possible retirada, sobre tot si és per deshidratació.

### **Annex III**

#### **Home to home**

Home to home és el projecte que Núria Picas va fer realitat la nit de St. Joan. Consistia en afrontar dues travesses del Pirineu Català (Cavalls del Vent i Carros de Foc) en el menor temps possible. Concretament, estem parlant de recórrer 137Km amb un desnivell de 14.000mts en poc menys de 26h.

"La idea original és d'un gran amic i referent, l'Arnau Julià, al 2012. Ell ho va intentar, va tenir problemes amb el temps i la va deixar a mitges. Un dia li vaig dir que algun dia ho provaria i aquest dia va ser la passada nit de Sant Joan", va explicar Picas en declaracions a TV3.

## Trams i hores de pas del repte de Núria Picas



	TRAMO	TIEMPO	HORA DE PASO*
CAVALLS DEL VENT	Salida Estasen	-	19.30h
	Estasen - Gresolet - Vents del Cadí	1h 30'	21.00h
	Vents del Cadí - Sant Jordi	50'	21.50h
	Sant Jordi - Grèixer - Rebost	1h 20'	23.10h
	Rebost - Niu	1h 20'	00.30h
	Niu - Serrat	1h45'	02.15h
	Serrat - Cortals	45'	03.00h
	Cortals - Prat Aguiló	1h50'	04.50h
	Prat Aguiló - Estasen	1h40'	06.30h
CARROS DE FOC	Salida Colomina	-	07.00h
	Colomina - JM Blanc	1h20'	08.20h
	JM Blanc - Mallafré	1h20'	09.40h
	Mallafré - Amitges	1h	10.40h
	Amitges - Saboredo	1h	11.40h
	Saboredo - Colomers	1h20'	13.00h
	Colomers - Restanca	1h45'	14.45h
	Restanca - Ventosa	1h15'	16.00h
	Ventosa - Llong	2h30'	18.30h
	Llong - Colomina	2h30'	21.00h

\*Previsión aproximada del tiempo mínimo de paso.  
Puede variar según el ritmo de Núria.

Font: Web<sup>76</sup>

## Annex IV

### Tècniques de Mindfulness

El mindfulness consisteix en centrar l'atenció d'un mateix en les pròpies emocions, pensaments i sensacions que es produeixen en el moment present.

Les diferents tècniques de mindfulness per a corredors són<sup>77</sup>:

<sup>76</sup> <http://nuriapicas.com/es-home-to-home/>

- Respirar a poc a poc i profundament: Observant la respiració, com l'aire entra pel nas i viatja per les fosses nasals fins a la gola. La frase que anirem repetint en la nostra ment durant la sessió de 'trail running' és: «Respir a poc a poc i profund».
- Observar el que mirem: Abans de començar a córrer, ens hem de parar uns segons i observar el nostre voltant (el paisatge). Prenem consciència del que estem veient. És possible que puguem apreciar algun detall que fins avui ens havia passat desapercebut. Respirem tranquil·la i profundament mentre repetim en la nostra ment: “Observo el que miro”.
- Corrent ho aconseguixo: Comencem fent-nos la pregunta: què volem aconseguir amb la sessió d'avui? El primer que ens vingui al cap pot ser el nostre pensament positiu per a la sessió. Realitzem cinc respiracions profundes repetint mentalment: “Corrent avui ho aconseguixo estar més a prop de fer realitat el meu somni d'acabar l'Ultra Pirineu.” I una altra vegada ho tornem a repetir però ara amb els ulls tancats per donar més intensitat a la nostra veu interior.
- Jo puc: Pensem en una situació que hàgim superat amb èxit. Revivim aquest moment mentalment. El visualitzem com una pel·lícula, des que sorgeix l'adversitat fins que vam aconseguir superar-la amb èxit. I sortirem a córrer amb aquesta sensació, fent créixer la nostra capacitat de resiliència, i repetint: "Jo puc".

## Glossari

- Amateur: no professional

---

<sup>77</sup> <http://www.elle.es/belleza/salud-fitness/news/g792105/mindfulness-para-corredores/>



- Ascens: sinònim de pujada
- Electròlits:<sup>78</sup> Els electròlits són minerals presents en la sang i altres líquids corporals que porten una càrrega elèctrica.
- Capacitat Anaeròbica: <sup>79</sup>És la capacitat del cos per utilitzar els seus sistemes sense utilitzar l'oxigen. contrasta amb la capacitat aeròbica, que es la capacitat del nostre cos per utilitzar els seus sistemes amb l'ús d'oxigen com a combustible. per tant és important per les activitats d'alta intensitat.  
uns quants exemples d'esports on es treballen aquestes capacitats serien el ciclisme, l'esquí, caminar amb bastons i la natació.
- Coaching:<sup>80</sup> És un procés d'acompanyament reflexiu i creatiu amb clients que els inspira a maximitzar el seu potencial personal i professional.
- Corriol: <sup>81</sup>Camí estret
- Descàrrega d'hidrats: L'objectiu de la descàrrega és crear una sobrecompensació posant els nivells de glucogen sota dels mínims per tornar-los a recarregar i estar en l'estat d'homeòstasi.
- Descomposició muscular:<sup>82</sup> Problema provocat quan l'òxid nítric dirigeix la circulació cap als músculs generant digestions dolentes.

---

<sup>78</sup> <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002350.htm>

<sup>79</sup> [http://www.ehowenespanol.com/definicion-capacidad-anaerobica-info\\_191608/](http://www.ehowenespanol.com/definicion-capacidad-anaerobica-info_191608/)

<sup>80</sup> <http://www.icf-es.com/mwsicf/sobreicf/definicion-coaching-icf-espana>

<sup>81</sup> <http://dlc.iec.cat/results.asp?txtentrada=corriol&Submit2=Cerca+directa+al+diccionari>

- Enzims:<sup>83</sup> Són biomolècules que acceleren les reaccions químiques.
- Ingest:<sup>84</sup> Acció i resultat d'ingerir.
- Làctics:<sup>85</sup> prové de la llet o del xerigot.
- Pista: Camí o carretera de terra.
- Psicologia de l'esport:<sup>86</sup> és la branca de la psicologia que aplica tot l'interès i el coneixement en la pràctica físico-esportiva en els processos de l'entrenament, competició, l'arbitratge, la gestió d'un club i la pràctica d'activitats per la qualitat de vida. Aquesta, estudia l'aprenentatge, la memòria, les emocions, la percepció, el llenguatge, la intel·ligència, la personalitat i el lideratge.
- Resistència Cardiovascular:<sup>87</sup> és la capacitat que té el cor, els pulmons i els vasos sanguinis per subministrar energia al cos durant un exercici continu i seguit. al bombejar i transportar el suficient volum de sang a cada múscul exercitat i a la capacitat dels teixits cel·lulars per processar l'oxigen necessari i eliminar els residus.

---

<sup>82</sup> <http://www.musculacionparapincipiantes.com/2014/12/que-es-el-oxido-nitrico.html>

<sup>83</sup> <https://ca.wikipedia.org/wiki/Enzim>

<sup>84</sup> <http://www.wordreference.com/definicion/ingesta>

<sup>85</sup> <http://dlc.iec.cat/results.asp>

<sup>86</sup> <http://www.fecapa.cat/fecapa lleida/hoquei patins/Curs%20hoquei%20psico%201.pdf>

<sup>87</sup> [https://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia\\_cardiovascular](https://es.wikipedia.org/wiki/Resistencia_cardiovascular)

- Sender:<sup>88</sup> Camí numerat i senyalitzat, que segueix generalment antics vials, especialment de muntanya
- Trevis Cup:<sup>89</sup> és una cursa eqüestre de resistència (100 milles) que se celebra anualment des de 1955.
- Xoc metabòlic:<sup>90</sup> Xoc de gènesi múltiple, lligada a motius dismetabòlics (acidosi, deshidratació, etc)

---

<sup>88</sup> <http://dlc.iec.cat/results.asp>

<sup>89</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Tevis\\_Cup](https://en.wikipedia.org/wiki/Tevis_Cup)

<sup>90</sup> [http://www.termcat.cat/es/Diccionaris\\_En\\_Linia/183/Fitxes/catal%C3%A0/X/340/](http://www.termcat.cat/es/Diccionaris_En_Linia/183/Fitxes/catal%C3%A0/X/340/)

## Bibliografia

### *Bibliografia en suport paper*

- ALIBÉS, Arcadi: *Córrer per ser feliç*. Ara Llibres, 2010.
- MARÍ, Pep: *Aprender de los campeones*. Plataforma Editorial, 3a edició. 2012.
- JORQUERA, Albert: *Corrent cap a l'impossible*. Cossetània Edicions, col·lecció: Fora de joc. 2014.
- PICAS, Núria: *Córrer per ser lliure*. La columna, 2015
- RONCERO, David: *Herramientas emocionales para córrer ultra trails*. Desnivel. 2016

### *Bibliografia en suport electrònic*

- [https://es.wikipedia.org/wiki/Trail\\_running](https://es.wikipedia.org/wiki/Trail_running)
- <https://carrerasdemontana.com/2014/02/02/que-es-trail-running-definicion-en-europa-y-america-diferencias-con-skyrunning-carreras-de-montana-ultra-trail-y-ultra-running/>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Kilomètre\\_vertical\\_de\\_Fully](https://fr.wikipedia.org/wiki/Kilomètre_vertical_de_Fully)
- <http://www.skyrunnerworldseries.com/events/dolomites-vertical-kilometer/>
- <http://www.zegama-aizkorri.com/es/>
- <http://www.mountainsport.it/24a-giir-di-mont-skymarathon-31-luglio-2016/>
- <http://www.dolomiteskyrace.com/pagina.asp?pid=235&l=0>
- <http://www.sierre-zinal.com/2014/04/26/informations-for-runners/>
- <http://www.limonextreme.com/en/limone-extreme-skyrace-oct-15-2016>

- <http://www.ultratrails.com/articulos/un-poco-de-historia/>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Kilian\\_Jornet](https://es.wikipedia.org/wiki/Kilian_Jornet)
- <http://summitsofmylife.com/es#/proyecto>
- <http://www.luisalbertoherando.com/>
- <https://carrerasdemontana.com/2012/07/11/miguel-heras-del-salomon-running-y-el-entrenamiento-cruzado-en-carrera-de-montana-entrevista-por-mayayo/>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Miguel\\_Heras](https://es.wikipedia.org/wiki/Miguel_Heras)
- <http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2012/12/zaid-ait-malek.html>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Anton\\_Krupicka](https://es.wikipedia.org/wiki/Anton_Krupicka)
- <http://www.sportiva.com/ambassadors/athletes/mountain-running/anton-krupicka>
- <http://nuriapicas.com/palmares-2/#toggle-id-6>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Emelie\\_Forsberg](https://es.wikipedia.org/wiki/Emelie_Forsberg)
- <https://frostysfootsteps.wordpress.com/>
- [https://en.wikipedia.org/wiki/Anna\\_Frost\\_\(runner\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Anna_Frost_(runner))
- <http://www.emmaroca.com/ca/biografia/>

- <http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/01/nerea-martinez-urruzola.html>
- <https://www.facebook.com/La-Sportiva-Spain-180996765397164/videos>
- <http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>
- <http://corredores-de-montana.blogspot.com.es/2011/05/cristobal-adell-albalat.html>
- <https://deportes.terra.es/runners/conoce-las-mejores-y-extremas-ultra-trail-del-mundo,712c01415e751410VgnVCM5000009ccceb0aRCRD.html>
- <http://www.fecapa.cat/fecapa lleida/hoquei patins/Curs%20hoquei%20p sico%201.pdf>
- <https://ca.wikipedia.org/wiki/Motivaci%C3%B3>
- <http://carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/los-siete-pilares-de-la-fortaleza-mental-del-corredor-de-ultra-trail>
- <https://ficahilallengua.wordpress.com/tag/perseverancia/>
- <http://dilc.org/const%C3%A0ncia/>
- <http://es.thefreedictionary.com/determinaci%C3%B3n>
- [https://ca.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%A8ncia\\_psicol%C3%B2gica](https://ca.wikipedia.org/wiki/Resili%C3%A8ncia_psicol%C3%B2gica)
- <http://dilc.org/emoci%C3%B3/>

- <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- <https://www.euroresidentes.com/empresa/motivacion/teorias-de-la-motivacion>
- <http://dlc.iec.cat/results.asp>
- <http://dlc.iec.cat/results.asp?txtentraDa=coratge>
- <https://ca.wikipedia.org/wiki/L%C3%B2gica>
- <https://www.youtube.com/watch?v=vdryWYFcesg>
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=161&v=Ug0sagRzeWI](https://www.youtube.com/watch?time_continue=161&v=Ug0sagRzeWI)
- [http://archivo.sport.es/ed/20121018/pag\\_039.html](http://archivo.sport.es/ed/20121018/pag_039.html)