

Entrevista

Àngel Pla, un “profe” corredor

En aquest número entrevistarem l'Àngel Pla, professor de Llengua Catalana i Literatura de 1r d'ESO, per la seva participació a la 36 a. Marató de Barcelona.



- **A quina edat vas començar a córrer?**
Tota la vida he fet un o un altre esport, tot i que només fa uns 4 anys que corro.
- **-Et consideres una persona esportista?**
Sí, molt. De fet no m'imagino la meva vida sense l'esport.
- **-Practiques altres esports?**
Sí, també jugo a futbol sala, tennis i pàdel (amb els companys de l'institut).
- **Com et sents quan surts a córrer?**
És una sensació d'alliberament i desconneció total. Es tracta del moment del dia per posar en ordre el meu cap. Ho recomano a tots.
- **Quins plans d'entrenament setmanal et vas proposar abans d'emprendre la cursa?**
Vaig entrenar tres mesos únicament per a aquesta cursa. L'entrenament consistia en fer un 50km cada setmana, repartits en tres dies diferents.
- **Quin tipus d'alimentació menjaves diàriament abans de començar els entrenaments?**
La clau és seguir una dieta rica i equilibrada. L'última setmana, a més a més, s'ha de menjar molta pasta i arròs, i s'ha de beure moltíssima aigua.
- **Va ser fàcil guanyar posicions un cop començada?**
El meu objectiu no era guanyar més o menys posicions, sinó acabar la marató i gaudir de l'experiència.
- **Quant a resistència, et va costar molt acabar la Marató?**
Mai havia corregut una distància tant llarga. Fins al quilòmetre 33 vaig córrer sense problemes al ritme que volia. Però els últims 9 quilòmetres se'm van fer bastant llargs i vaig patir una mica.
- **En quina posició vas acabar?**
Aproximadament el 9.000 dels 18.000 atletes que hi havia inscrits.
- **Quan vas acabar la cursa, per tu va ser fàcil recuperar-te o ja estaves preparat per aquests tipus de Maratons?**
El fet de portar tres mesos entrenant per a la marató va fer que la recuperació posterior fos bastant ràpida.
- **Has fet altres Maratons a part de la de Barcelona?**
No. Havia corregut altres tipus de curses, però mai una marató. Va ser una experiència nova per a mi.
- **T'has plantejat tornar a fer-la un altre cop l'any que ve?**
Mentre feia els últims quilòmetres de la marató i durant les hores posteriors, vaig prometre que no la faria més. Ara, en canvi, sé que no serà l'última.
- **Sols fer altres tipus de curses o també trail running?**
Una mica de tot. Alterno els entrenaments i les curses per ciutat i per muntanya.

Moltes gràcies i que continuïis practicant això de:

“mente sana in corpore sano”