

PRESENTACIÓ

El calendari de Curses de Muntanya 2014 de l'Editorial Alpina que teniu entre les vostres mans, és fruit d'una il·lusió i d'una passió que neix del més essencial i que segur que compartim: córrer. Correm perquè ens allibera, perquè ens defineix, perquè ens socialitza, perquè ens permet descobrir, perquè treu el millor de nosaltres mateixos, perquè ens enforteix, perquè ens gratifica. Nomès esperem acompanyar-vos durant el llarg camí de la superació i l'èxit, i que junts poguem viure experiències inoblidables.

Hem intentat que aquest calendari sigui una eina més per assolir els vostres reptes, perquè els assenyalau i els hi poseu data. Per això cada mes hi trobareu una cursa que pel seu paisatge o història, hem volgut destacar procurant que gran part del territori català, sobretot, i una petita representació d'Andorra, Mallorca i València, hi surtin representats. Hi trobareu la seva localització al mapa i els kms i desnivells que malauradament poden veure's modificats a mesura que s'apropi la data de la prova. Us demanem disculpes a l'avançada quan això passi. I com que sabem que fora desconsiderat i, segurament, d'una subjectivitat esbiaixada, hem volgut també ressenyar el màxim nombre de curses sabent que ens n'haurem deixat moltes. Esperem que no ens ho tingueu en compte. Si l'any que ve ens tornem a veure segur que ho farem millor.

A la part més "clàssica" del calendari, volem que vosaltres en sigueu els protagonistes. Que hi anoteu els vostres entrenaments, totes les vostres sortides. I us ho facilitem amb uns diagrames amb els kms i el temps. A partir d'aquí la imaginació al poder: escriviu el dia en què heu estrenat aquelles bambes o marqueu-vos amb números vermells el el compte enrera de la vostra preparació per a aquell repte majúscul, dibuixeu-hi, penjeu-vos-hi fotos o anoteu-hi l'enllaç d'aquell blog per recordar-lo. Feu del calendari una part activa del vostre dia a dia de corredors. A la part dreta i més baixa, hi trobareu el còmput total perquè vegeu quina està sent la vostra progressió.

I com a últim aspecte a remarcar i del qual n'estem més orgullosos pel què suposa de col·laboració desinteressada i confiança cega en un projecte que podia no haver-se acabat realitzant hi trobareu: "El Consell dels experts". Com que és un calendari pensat per i per a corredors, hem volgut que els continguts girin sempre al voltant de la mateixa temàtica: nutrició, fisioteràpia, psicologia esportiva, medicina de l'esport, etc. I com no podia ser d'una altra manera, hem demanat també a grans noms de les curses de muntanya de casa nostra com el Just Sociats, la Núria Picas i el Tòfol Castanyer, que comparteixin amb nosaltres quines són les claus dels seus èxits. Ells ens guiaran a través dels seus consells sobre algunes qüestions al voltant de la motivació i la tria dels nostres reptes, de la importància del treball simultani i de quins han de ser els primers passos a seguir quan volem fer front a la nostra primera Ultratrail.

Tampoc no volem deixar d'assenyalar que una part del què s'aconsegueixi amb la venda d'aquest calendari, anirà destinat a una organització ecologista de defensa del medi ambient. Els aconeixements del darrer juliol, amb el foc que va tenir lloc a Andratx, dintre del Parc Natural de la Serra de Tramuntana a Mallorca, han fet que el nostre suport i ajuda vagin cap allà.

Esperem que poguem posar el nostre petit granet d'arena a la recuperació d'aquella zona i que poguem seguir disfrutant per molt anys de córrer per entre les seves muntanyes. Entre tots hem de vetllar per una major conscienciació i respecte vers el medi natural i fer que perduri de la manera més inalterada possible.

Moltes gràcies i que disfruteu d'un any ple de somnis i de reptes. Ens veiem a la sortida!

Jordi Camprubí