

ALEXANDRA PANAYATOU

Ultrafondista



“Excel·lència és donar el millor en cada cosa que facis”



Alexandra Panayatou diu que sempre pensa que si no pot córrer però pot caminar, caminarà. PERE TORDERA

Voluntat Amb 30 anys va descobrir el talent per córrer. L'ha portat al límit: 2.010 km en 31 dies, 220 sense parar en 34 hores, 1.000 en 12 dies. Autora del llibre 'La sonrisa del ultrafondo', Alex Panayatou (Dublín, 1970) fa bo el títol "voler és poder"



ADAM MARTÍN

Costa trobar una cita perquè s'entrena a consciència per al seu nou repte, aquest cop a Anglaterra: córrer 300 km sense aturar-se. Encara fa números, però calcula que trigaran unes 50 hores. En parla amb naturalitat, sense vantar-se i sense rastres de falsa modestia. I sempre, sempre, amb un enorme somriure.

Parla'm del proper repte. Serà a finals d'octubre, però encara estic perfilant-ne els últims detalls. Serà el desafiament més gran sense parar que he fet fins al moment. Sempre corro a favor d'alguna causa i aquest cop serà a favor del Food Bank [Banc dels Aliments] d'Anglaterra. Fins ara el més gran que havia fet va ser per a la Marató de Barcelona l'any 2008.

Sí, vas córrer 220 km sense parar, oi? Una barbaritat.

Vaig fer la ruta original de la primera marató de Catalunya a Palafrugell l'any 78 i, sense aturar-me, vaig baixar corrents per tota la costa fins a arribar a Barcelona. Em vaig canviar de roba i vaig córrer la marató en 4:27, que va ser una sorpresa. No és el meu rècord, ni de bon tros, però després d'un escalfament de 180 quilòmetres està molt bé!

un menjar

PA INTEGRAL

un color

LILA FORT

un número

7

El físic és important, però encara ho és més el cap: com aguantes mentalment aquests esforços?

Cada desafiament em fa més forta i he vist que enriqueix la meua vida: saber això em dona força quan estic molt malament. També penso en la gent de la meua vida, i els desafiaments sempre són per una causa benèfica. I quan pensi "pobra de mi, per què no m'aturo?", estaré pensant que cada esforç de més ajuda més a més persones. I quan res de tot això no funciona, poso música, però arriba un moment que això tampoc no serveix.

I les shores, què fas?

Penso: aniré fins a aquella cantonada. I després, fins a aquell arbre. I fins a aquell fanal.

I sempre has estat una dona mentalment forta?

Uf, no! Abans, no era gens forta, estava molt perduda, no trobava el camí, no tenia autoestima, ni autoconfiança, ho deixava tot a mitges... He canviat. Si veig com estava fa 15 anys, és com veure una altra persona.

I ha estat gràcies a córrer.

Pensava que no podria triomfar en res. I no vull dir triomfar parlant de guanyar; pensava que a dins meu no hi havia res de bo per donar. Sempre havia cercat un somni, un tipus de vida que m'omplís, però no tenia ni idea de quin podia ser. Quan vaig començar a córrer em vaig adonar que sí que podia fer coses, superar-me, millorar, i vaig veure que tenia un talent.

El més sorprenent de tot és que et vas posar a córrer molt tard, amb 30 anys. Què va passar?

Vaig dir prou als règims i em vaig apuntar a un gimnàs, per posar-me en forma. Allà vaig començar a córrer a la cinta: el primer dia 15 minuts, l'endemà 20, després 30... I vaig recordar que de petita m'encantava córrer, i també que quan tenia 12 anys el meu pare em va portar a l'arribada de la marató de Dublín i vaig decidir que un dia n'havia de córrer una.

I què vas veure que et va impressionar tant?

Plovia i feia fred. Hi havia gent tirada per terra, plorant, celebrant, vomitant, embolicada amb mantes tèrmiques... tot el que passa a l'arribada d'una marató. Però jo no vaig veure res de tot això: vaig veure emoció pura. Mira, encara se'm posa la pell de gallina.

I vas passar de la cinta de córrer a fer una marató?

Pitjor! Primer vaig fer una marató de muntanya. Era al gimnàs a la cinta preparant-me per a la marató d'Atenes i un dels monitors em va dir: "Al meu poble fan una carrera molt maca, hi podries anar!" I vaig anar-hi amb una amiga meua sense saber res, fins que em van explicar que havia de córrer des del poble fins al cim de l'Olimp i tornar a baixar! Ho vaig fer i vaig quedar segona.

Alguna vegada has abandonat una carrera?

No, mai. Per a mi abandonar no és una possibilitat. Si em lesiono o tinc un accident hauré de fer-ho, no sóc una inconscient, encara que algú pugui pensar que em moriré fent això: no, primer és la meua salut i després les carreres. Sempre penso que si no puc córrer però puc caminar, caminaré. Parar per una lesió no és abandonar; però parar perquè et fa mal el cos, el cap, perquè pateixes, perquè estàs esgotada, perquè és molt dur... per a mi això no entra en el joc.

I la manera com t'alimentes també trenca els tèmics sobre la nutrició i l'alta competició, oi?

Sí, sóc vegetariana. En això trenco molts esquemes i molts prejudicis de tota la vida. La meua parella investiga i busca tots els últims avenços en temes de nutrició. Per a mi, primer és la salut i després l'esport. Si no menges bé, com pots donar el millor de tu mateix a la teva professió, a la teua vida?

Què has après, corrent?

Abans no tenia paciència, no tenia determinació, ni dedicació, ni tenia excel·lència personal. Excel·lència no vol dir guanyar sempre, o triomfar, o ser la més rica: és que cada dia, en cada cosa que facis, donis el millor de tu mateix. Si fas això, ningú no pot demanar-te res més.