

■ Cossetània

A black and white close-up portrait of a man with short, dark hair, a mustache, and a goatee. He is looking directly at the camera with a serious expression. He has small hoop earrings in both ears. The background is a plain, light color.

Pau Capell

Lluita pel que vols i estima el que tens



© fotografia: José Miguel Muñoz

Pau Capell Gil (Sant Boi de Llobregat, 1991) és esportista professional especialitzat en curses de llarga distància per muntanya. L'agost del 2019 es va proclamar guanyador a l'Ultra Trail del Mont Blanc, una de les curses de muntanya més prestigioses del món, fet que el va convertir en el tercer català a assolir-ho, després que ho aconseguissin Kilian Jornet i Núria Picas.

Capell va estudiar a l'Escola Esportiva Llor, de Sant Boi de Llobregat, on va aprendre què era l'esport en equip. Durant tota la seva infància va practicar el futbol, tenis, golf, la vela...

Posteriorment es va graduar en Enginyeria Industrial, especialitzat en Mecànica, i va fer un Màster en Direcció d'Empreses Industrials, tot i que no s'hi ha dedicat mai professionalment.

«He decidit escriure *Lluita pel que vols i estima el que tens* perquè tenia ganes de plasmar el que portem a dins els esportistes professionals i poder, així, aprofundir més en el que som que no pas en el que fem.»

Pau Capell és esportista professional de curses de muntanya, tres vegades campió de la Copa del Món d'ultratrails Ultra Trail World Tour (2018, 2019 i 2021) i guanyador de l'Ultra Trail del Mont Blanc (2019). Amb aquest relat, Capell mostra la seva part més personal i explica com ha aconseguit el seu somni esportiu, però també parla dels entrebancs que ha hagut d'anar superant.

Un llibre ple de sinceritat, passió i esforç.

Pau Capell Gil

*Lluita pel que vols
i estima el que tens*

• *Col·lecció Fora de Joc - 22* •

Pau Capell Gil

*Lluita pel que vols
i estima el que tens*

□■ **Cossetània**

Primera edició: novembre del 2022

© del text: Pau Capell Gil
@paucapell (Twitter)
@paucapell (Instagram)
<https://www.facebook.com/paucapellultra>

© d'aquesta edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Fotografia de la coberta: Damiano Levati/Storyteller-Labs

ISBN: 978-84-1356-125-7

Producció de l'ePub: booqlab

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

*Per als meus pares, germans, amics i coneguts.
Per a vosaltres, perquè heu estat al meu costat en qualsevol
situació viscuda i perquè m'heu ensenyat que la vida agafa
importància quan la pots compartir amb qui t'estimes.
Perquè lluitar pel que vols agafa força quan ho pots fer
amb les persones que t'envolten.*

*I també el dedico a tots vosaltres, lectors i lectores.
Als que conec, espero que us faci reviure moments màgics i,
als que no conec, us desitjo que gaudiu de la lectura i que en
pugueu treure coses bones. La vida es tracta d'això mateix:
de treure coses bones dels moments difícils. I ho seguirem fent.*

Salut i muntanya!

Introducció

Soc el Pau Capell Gil, inquiet de naixement, perseguidor de somnis i esportista professional del *trail running*. La carrera universitària d'enginyeria industrial em va ensenyar a ordenar les idees, i vaig tenir clar que volia lluitar pel meu temps i fer allò que realment m'omplia. Llavors vaig començar a aprendre a ser una mica més feliç.

M'agrada aprofitar el temps, odio els moments *de no fer res*. L'observació interna és el punt àlgid de l'ésser humà i, avui dia, és molt necessària per a la societat. Cal escoltar abans de parlar.

He decidit escriure *Lluita pel que vols i estima el que tens* perquè tenia ganes de plasmar el que portem a dins els esportistes professionals i poder, així, aprofundir més en el que som que no pas en el que fem. Em dedico a córrer per la muntanya llargues distàncies, i sempre dic que he perdut més cops que no pas he guanyat, encara que sempre sempre sempre he acabat emportant-me alguna cosa positiva de cada situació.

Lluita pel que vols resumeix el propòsit que em porta a llevar-me cada matí per perseguir els somnis, per donar-ho tot en cada entrenament i per anar a dormir cada nit pensant que he fet tot el que tocava.

Estima el que tens fa referència a la família, la parella i els amics. Es tracta d'estimar i valorar les persones que tinc al costat i que m'acompanyaran a aconseguir els somnis... Perquè no hi ha res millor que una abraçada d'algú que t'estima en algun moment del dia.

En aquest llibre t'explicaré vivències personals, moments especials que he viscut amb la família i situacions límit que m'han passat a les curses, i m'obriré —metafòricament parlant— per relatar-te com vaig aconseguir el meu somni esportiu. Tot això ho faré sense escrúpols, amb molta sinceritat i esperant que pugui ser motivacional per a tu. Coneixe't tu mateix!

Capítol 1

*Lluita pel que vols
i estima el que tens*

L'ésser humà és racional, però molts cops no sabem valorar prou les paraules que diem, o simplement no arribem a entendre'n el significat real. Des de sempre he sigut una persona analítica en diferents aspectes de la meua vida, i pel que fa a les paraules també. M'agrada posar l'exemple d'una de les expressions amb més potència del nostre vocabulari: *t'estimo*. Aquestes senzilles paraules, segons com es pronuncien, tenen molts significats, i en la nostra llengua, la catalana, sonen molt bé. És possible que les noves tecnologies, i sobretot els missatges instantanis de mòbil, com el WhatsApp, facin que es perdi la importància del so i, per tant, també el valor que podem donar al so de les paraules.

Quants cops heu dit *t'estimo* mirant als ulls de la persona que teniu davant? Obrir-nos per mostrar els sentiments sovint ens fa vergonya, perquè no és un acte freqüent en la nostra societat, i hauria de ser més habitual del que és. Oi que quan algú ens mira i ens diu *t'estimo* se'ns generen unes vibracions úniques?, com si una mena de raig que sortís de ben endins nostre ens remogués el cos? I si la sensació que ens produeixen aquestes paraules la poguéssim fer extensible a tota la gent del nostre voltant?, no seria meravellós?

Segurament, per vergonya, perquè ens fa cosa, no ens obrim com potser hauríem de fer.

Lluita pel que vols i estima el que tens. Una frase formada per quatre paraules clau: *lluita*, *vols*, *estima* i *tens*. Cada paraula té el seu significat per separat, però les quatre juntes en aquesta frase agafen una dimensió única.

La societat que ens envolta, en la qual vivim, ens ha portat i ens porta a viure el dia a dia com si fóssim robots. I el que és més greu de tot: ens hi estem acostumant. Aquesta societat de consum fa que ens haguem de llevar per anar a treballar, i que treballeu jornades de com a mínim vuit hores, que en alguns casos es converteixen en dotze o fins i tot més. Durant tot aquest temps espremем els minuts buscant un resultat empresarial, però no pas un creixement sentimental, amb tot el que la paraula *sentimental* significa. El dia s'acaba i no hi ha hagut temps per a gaire més...

La preocupació arriba quan els anys van passant i aquestes jornades intempestives es converteixen en la nostra normalitat i ens adonem que ja hem acabat formant part d'aquesta societat del consum. I sabem que d'aquí no sortirem si no fem un cop de puny sobre la taula... i molts cops això és ben difícil de fer.

Era jove, en tenia vint-i-tres o vint-i-quatre, quan vaig decidir lluitar per allò que volia. I pensareu: com ho va fer?. Doncs molt fàcil. En aquell temps compaginava una feina als matins amb els estudis de Màster en Direcció Industrial, i el meu dia a dia consistia a treballar, estudiar i mirar de trobar una horeta per entrenar una mica, per divertir-me fent esport. Llavors em vaig adonar que l'esport representava el meu escapament de la intensa rutina diària, de l'estrès que suposava treballar i estudiar. El *meu moment* el tenia quan corria per les muntanyes del Baix Llobregat. Però, si ho analitzava bé, aquella rutina era força estúpida... M'explico. Al llarg del dia em passava tretze hores fora de casa. D'aquestes hores, en passava cinc estudiant, en treballava cinc més i n'entrenava una. Les altres dues hores les invertia a menjar, en el transport i en altres coses del dia a dia. Si feia balanç em sortia que, d'aquestes tretze hores, només era realment feliç durant una, quan corria per la muntanya. Els dies passaven i no parava de pensar que, si pogués invertir les hores que destinava a cada activitat, potser podria ser feliç moltes més hores al dia i, per tant, viuria la meva vida d'una manera més plena...

La idea va anar agafant forma. La teoria la tenia ben apresada, ara em faltava posar-ho en pràctica. I quan vaig acabar els estudis, vaig invertir la balança. Vaig deixar la feina per dedicar aquelles cinc hores a entrenar de manera professional i així mirar de treure tant profit com pogués a la meva passió.

Fins a aquell moment havia anat temptejant el terreny. Havia sigut campió de Catalunya de curses de resistència i campió d'Espanya d'ultratrails, i per aquest motiu rebia unes quantes ajudes que em permetien *viure* de la meva passió. Però no era suficient i em calia lluitar per allò que volia: ser professional.

Cada dia em llevava amb energia i ganes de millorar, entrenava motivat. Tenia un repte per davant i volia intentar-ho. Pot semblar una bogeria que, després d'acabar una enginyeria i un màster, em posés a córrer sense treure profit dels estudis. Però això no és del tot cert, perquè la enginyeria m'havia

permès estudiar-me a mi mateix —cosa que també passa amb el fet de córrer— i aprendre a ordenar les idees, a tenir una estratègia. I ho vaig aplicar en el meu intent de ser professional, vaig reaccionar com ho faria un enginyer en un entorn natural. La meva jornada laboral de quatre o cinc hores entrenant em deixaven cansat però content. L'entrenament no és només córrer, sinó que el conformen molts detalls que no s'arriben a veure, com la nutrició, la fisioteràpia, el descans i la recuperació, entre d'altres. A mesura que passava el temps podia percebre les millores i vaig normalitzar aquesta situació: em llevo, esmorzo, entreno, recupero i passo una estona amb els meus. Dia rere dia..., i cada dia era més feliç. Així va ser com vaig aplicar a la meva vida aquelles dues paraules: *lluitar* i *voler*. Pot semblar difícil de fer, però només cal força de voluntat i ganes.

Tard o d'hora havia de tenir la meva recompensa. Al cap de sis mesos del *canvi de vida*, l'any 2015, vaig guanyar una de les ultratrails més importants del món, la Transgrancanaria. Tenia vint-i-cinc anys i encara era un pèl jove per fer curses d'entre 125 i 170 quilòmetres, però tenia moltes ganes de menjar-me el món. I del braç de la victòria va vindre el primer contracte important de la marca que em patrocina: The North Face. Ara tot era menys complicat, perquè tenia el meu petit salari, les despeses cobertes i cap preocupació econòmica que pogués interferir en l'entrenament. D'aquesta manera, millorar va ser *fàcil*, perquè tenia ganes i objectius per aconseguir.

Tot això significa *lluita pel que vols*. El fet d'arriscar per aconseguir uns objectius i la vida que vols viure, i perseguir-ho amb molta força. Soc una persona cabuda i quan se'm posa una cosa al cap no paro fins a aconseguir-ho, i això m'ha portat a viure grans moments, però també unes quantes decepcions, com ara la retirada, aquell mateix any 2015, a Madeira, quan només portava tres hores i mitja de cursa.

Madeira té una de les geografies més abruptes i espectaculars que he vist. D'origen volcànic, té grans pujades, grans baixades, escales naturals enmig de la muntanya, naturalesa salvatge pertot arreu..., és una illa fantàstica! Tenia moltes ganes de córrer la cursa de 115 quilòmetres que s'hi organitza, amb un desnivell descomunal, i venia amb una dinàmica molt bona després d'haver guanyat la Transgrancanaria i alguna cursa més... No podia ser un moment millor per intentar-ho. La sortida era a les onze de la nit i les hores nocturnes, a Madeira, normalment són fredes i humides.

Aquella nit no va ser una excepció. Els boscos estaven molls i cada cop que hi entràvem en sortíem mullats. Tot això que pot semblar estrambòtic de fer a la matinada, per a nosaltres representa una experiència fantàstica. En curses així arribes a viure coses que no són «normals», i això les fa especials. Et sents com un gladiador enmig d'unes muntanyes que se't podrien cruspir en un moment.

Però en aquella ocasió no em sentia així. Anava al capdavant de la prova amb un grup de sis corredors i, malgrat això, els quilòmetres passaven i jo cada cop em sentia més apagat. Físicament estava bé, sense problemes, podia córrer com volia i no em fallaven les forces. Rebia el suport dels meus i de la gent que s'havia situat al llarg del recorregut per animar-nos. Tot tenia molt bona pinta... des de fora. Perquè dins meu vaig començar a sentir mandra de córrer, n'havia perdut les ganes. Eren les tres de la matinada i baixàvem en direcció al quilòmetre 40. Llavors vaig decidir abandonar. Era un dels quatre primers corredors i els organitzadors es van quedar de pedra quan els vaig dir: «Aquí teniu el meu dorsal, me'n vaig a dormir a l'hotel!» Feia una hora que no parava de rumiar què carai feia allà... Només pensava en l'hotel, el llit i dormir. Volia fugir d'aquell entorn excitant perquè simplement no tenia ganes d'esforçar-me com calia.

De tornada a l'hotel, recordo que vaig plorar, i molt. Plorava perquè no sabia per què havia deixat la cursa, però ho havia fet. Havia abandonat la meva passió i no havia lluitat per allò que volia. Em sentia derrotat, i no pas per algú altre, sinó per mi mateix i això és el que més em feia mal. Em va costar molt adormir-me i quan vaig llevar-me l'endemà el primer que vaig pensar va ser: «Què has fet, Pau!?»

Després d'allò vaig viure uns dies complicats, on vaig dubtar molt sobre què havia de fer les pròximes setmanes, si córrer professionalment era realment el que volia o no. Per què abandonem una cosa quan és el que desitgem? D'aquella experiència vaig aprendre que a vegades no és fàcil tenir alineats els sentiments amb els moments que estem vivint, però que quan intentem fer-ho i ho aconseguim és quan som feliços de veritat.

En tots els moments importants, i a Madeira també, he tingut la meva família a prop, per compartir els meus sentiments. I és que és tan necessari entendre els nostres sentiments... Ja ho diuen, que els sentiments mouen muntanyes, i és totalment cert. Podem fer allò que ens agrada, però si estem buits per dins el resultat no serà l'esperat. Hem de compartir la vida i allò

que ens passa amb la gent que ens importa. I aquí és quan apareixen les altres dues paraules que ens faltaven per completar la frase: *estima* i *tens*.

Estima el que tens. Estimar les persones amb què convivim és important, i demostrar-ho encara ho és més. Diuen que naixem i morim *sols*, però la veritat és que en aquests dos instants, generalment, estem acompanyats. I, al llarg de la vida, ens relacionem amb moltíssima gent, ens creuem amb milers de persones, però només un tant per cent molt reduït d'aquestes persones arriben a contactar visualment amb nosaltres. I després d'aquest contacte visual, només amb un tant per cent molt petit arribem a creuar alguna paraula. I, encara més, només un tant per cent ínfim d'aquestes paraules que hem creuat poden derivar en converses i, fins i tot, en lligams sentimentals que ens omplen de vida. Estimar és això: vida. Com a éssers humans, necessitem sentir-nos estimats i estimar. I sempre m'agrada recalcar que la paraula *estimar* caldria escriure-la en majúscules. Estimar amb els braços oberts i el cor ben gran, amb totes les forces i les ganes del món per intentar que la gent que ens envolta sigui feliç. Aquest és el meu segon objectiu en la vida: estimar la gent que tinc.

En les curses d'ultradistància tenim tants moments complicats en què no podem aixecar el cap que l'estima que rebem de la gent que ens envolta és la clau. I aquí és quan t'adones que el més important és sentir-se estimat i fer-ho palès a la gent del voltant. I quan algú que has estimat tant et falla, llavors fa mal de veritat. Així és la vida, una roda de sentiments que no para i que has de procurar entendre i mantenir en la línia, que es desviï tan poc com sigui possible.

Soc un enamorat del Nadal, dels dinars i els sopars amb la família. M'agraden. Asseure'ns tots a taula per a un àpat que és l'excusa perfecta per reunir els que més estimes, i llavors xerrar de la vida i de tots els temes que et passen pel cap, sense cap altra intenció que la conversa discorri fluida i que tots hi estiguem a gust. A casa som d'aquesta manera, ens agrada viure aquests moments. Mentiria si digués que l'organització d'aquestes trobades no porta maldecaps a la mare, que sempre és al capdavant de la logística, preparant-ho tot; però, un cop ha acabat el dia i ens asseiem al sofà, sempre diem: «Oh, quina tranquil·litat s'escolta ara..., però que bé que ha estat aquest dinar!»

Estimar i sentir-te estimat pot semblar molt fàcil, però és molt complicat de mantenir en equilibri. Ara bé, quan ho tenim tot encarat i tal

com volem, ens calen poques coses més per ser feliços.

Capítol 2

*De tot a res,
o a l'inrevés*

Escriure un llibre podria assemblar-se a córrer una ultratrail. Passes per moments en què tot surt bé i deixes fluir allò que portes dins, i per altres en què no hi veus el final i costa avançar. Però, en ambdues situacions, hi ha un instant en què dius: «Ara, això és el que estava buscant!»

Córrer... Com pot una simple paraula englobar tantes coses? Córrer ve a ser com caminar molt ràpid. Sempre ho he dit, intenta fer una passa rere l'altra i, quan dominis això, fes-ho molt ràpid. Tan ràpid com puguis! D'aquest gest, avui en dia, se'n diu córrer.

I què podem dir d'aquesta societat que ens fa córrer per tot? Ens llevem al matí i correm per anar a la feina, sortim de la feina i correm per tornar a casa o per aprofitar el que queda de dia, anem a comprar i correm, mengem a tota pressa i sense aturar-nos... Tot passa molt de pressa. Qui no ha sentit a dir?: «Òndia, ja tornem a ser a l'estiu!» I és que no ens n'adonem i la vida ens passa en un petar de dits.

I arriba el fabulós cap de setmana i ens podem aturar, i que bé que se'ns posa... Aquell despertador que avui no ens avisa que hem de passar via o farem tard, aquell cafè de bon matí sense presses... A aquesta sensació jo l'anomeno parar-se per assaborir aquell moment màgic. I és aquí on m'aturaré, en la màgia.

Tots tenim alguna cosa a dins que ens fa diferents de qualsevol altra persona, que ens fa especials. I com que som diferents els uns dels altres, cadascú té un moment particular que el transporta a un lloc imaginari, únic. Hi ha gent que l'ha pogut trobar i que s'hi enganxa —ens passa a molts que correm— i altres que llegiran aquestes línies i consideraran que aquest moment no l'han viscut mai. Si sou d'aquests últims, busqueu-lo, perquè el trobareu.

Tenia vint-i-quatre anys i era a la sortida d'una de les curses més importants del món: la TDS de l'Ultra Trail del Mont Blanc, de 125 quilòmetres. Amb la innocència d'un nen i amb molta il·lusió, m'havia preparat per córrer per les muntanyes italianes, travessar-les per arribar a les franceses i creuar la línia de meta a Chamonix. Havia calculat amb detall la cursa i pretenia fer-la en 14 o 15 hores. I finalment em trobava a la línia de

sortida. El que no sabia encara era que aquell dia d'agost del 2015 acabaria trobant-me aquell *moment màgic*. Us l'explico tal com el vaig viure.

Són les cinc de la matinada i em desperto de cop, falten dues hores perquè comenci la cursa. Soc al petit poble de Courmayeur, que fa frontera amb França a la part italiana. He passat la nit mig despert, el meu son no era gens profund, perquè suposo que els nervis m'han impedit somiar com m'agradaria. Però ara no estic gens adormit, perquè tinc molta adrenalina i ganes de començar. Quan surto al carrer veig que Courmayeur és ple de gom a gom. Quina gentada! Molts corredors, però també moltes famílies que animaran els seus éssers estimats perquè puguin aconseguir el seu objectiu.

Jo no vaig sol, tinc la sort que sempre m'acompanya la meva família. Són el millor equip que podria tenir en aquest moment per intentar superar aquest repte! Durant el recorregut m'aniran ajudant als punts d'assistència que l'organització facilita als corredors, i allà em podran donar menjar, beguda i ànims per seguir endavant.

M'apropo a la sortida i soc un sac de nervis. No puc descriure aquesta sensació. Amb un simple paper es podria tallar la barrera que ara mateix tinc davant meu, una barrera formada per nervis, respecte i por. Doncs sí, por. Por perquè no saps mai què et pot passar amb tants quilòmetres per endavant, i també perquè no saps com et respondran avui les cames. Me les miro i intento comunicar-m'hi, animar-les. «Esteu preparades per a aquesta aventura?» Millor no seguir parlant-hi, no fos cas que es fessin enrere...

Em dispo a dur a terme el meu petit ritual supersticiós. Des de la mateixa línia de sortida i tres minuts abans del tret característic, faig deu salts ben alts. M'activo! Quan falta un minut en faig tres més... Ràpidament em miro l'assistència i m'acomio dels pares amb un «us estimo». Aquest minut d'espera del tret inicial es fa etern, o això em sembla a mi. Em comencen a passar mil imatges pel cap: molts entrenaments per preparar aquesta cursa, moltes hores invertides i molta il·lusió —i en això no em guanyarà ningú!—. He decidit que quan em posi a córrer no pensaré en l'arribada, només pensaré a arribar al primer avituallament, i quan surti d'aquest pensaré en el pròxim, i així anar fent, fins a poder creuar la línia de Chamonix... Finalment sona el tret i comencem!