

Mònica Aguilera, la passió pels raids d'aventura

Per **Valentí Zapater**

Fa deu anys que competeix en raids d'aventura. Des que l'any 1997 es va iniciar en el Raiverd ha donat la volta al món en la competició de muntanya fent tota classe d'esports: orientació, bicicleta de muntanya, alpinisme, escalada, descens de barrancs, caiac de mar, canoa, rafting, hidrospeed o patins. En definitiva, tot allò que faci falta en l'apassionant món del raid. Cap problema.

Passes d'estudiar i treballar a dir «la meva feina és això, entrenar i competir»

Mònica Aguilera és una de les esportistes catalanes d'elit més destacades. És llicenciada en Ciències de l'Educació Física i l'Esport. L'any 2001 va publicar el seu primer llibre: *Raids, la aventura del deporte* (Editorial Desnivel). Té molta experiència en l'organització d'activitats esportives i formatives a la muntanya; per això organitza raids d'aventura, cursos d'orientació i GPS. Al mateix temps, fa xerrades sobre raids i treballs en equip, i també organitza esdeveniments per a empreses. Actualment és la redactora en cap de la revista *Trail*, especialitzada en *trail running*, curses de muntanya i d'orientació i raids multiesportius.

En el seu palmarès destaquen els dos campionats de la copa del món de raids, l'X-Adventura Raid Series World Cup, aconseguits els anys 2000 i 2001. També ha guanyat raids de prestigi internacional com l'Ecomotion de Brasil, el Desafío de los Volcanes d'Argentina i Xile, la Travesía Max, el 7 Cerros Medellín de Colòmbia o el Camdex de Mèxic. A títol individual ha pujat al pòdium d'una de les curses més importants del món, la Ultra Trail del Mont Blanc (163 km), que va acabar en segona posició el 2007.

En el teu currículum figuren dues copes del món de raids d'esports d'aventura, ¿va canviar això la teva vida?

No. Realment va canviar al 98 quan em vaig començar a dedicar seriosament a això, i a partir d'allà canvia radicalment, perquè passes d'estudiar i treballar a dir «la meva feina és això, entrenar i competir».

¿Així que vas començar a dedicar-te professionalment el 1998?

No és tant dedicació professional, aleshores estava fent classes i les vaig deixar abans de final de curs pensant que tenia l'oportunitat de competir i no necessitava gaire per viure i que amb poc ja en tenia prou. Més endavant sí que m'hi vaig dedicar professionalment, però per molt que guanyem uns diners, amb aquest esport malviu, el que guanyes mai és el que et dona per viure del tot; potser aquells anys, però no de cara al futur.

¿Com era la teva vida esportiva abans del 1997?

De petita feia esport perquè m'agradava, encara que fos al pati de l'escola, però mai m'hi havia dedicat seriosament. No va ser fins que de gran... «¿Tu quina carrera vols fer?» «Jo vull fer INEF», sempre m'ha agradat fer esport i mai ho havia fet, i com que sóc tossuda m'hi vaig preparar i es pot dir que vaig començar a fer esport quan vaig començar la carrera, encara que pels pèls vaig entrar a Lleida, i allà vaig començar a conèixer l'esport i a practicar-lo més seriosament, a gaudir de fer esport i a conèixer-lo.

¿Com se't va ocórrer participar en el Raiverd del 97?

Arran d'estar a l'INEF vaig conèixer la muntanya. Hi havia l'assignatura d'activitats al medi natural; vaig sortir a fer orientació, en bicicleta. A mi això m'agrada molt. Vaig començar a fer curses de bici de muntanya i d'orientació, i arran d'això amb unes noies que feien el Raiverd vam coincidir en un duatló, «vinga, va, ens falta una noia que orienti, si vols venir a córrer». Em va sorprendre molt. Jo, el Raiverd el mirava a la tele, i per a mi el que veia eren ídols com qui mira el futbol i vol jugar a futbol però està molt lluny. Quan m'ho van dir, suposo que per la innocència vaig dir que sí. Ara ho penso i dic «què boja, sí que orientava, però, buf, ni molt menys per fer una cursa d'aquest tipus». Però els vaig dir que sí i vam començar allà.

Com es perfila aquesta temporada, quins són els teus objectius esportius tant en l'àmbit català com en l'àmbit estatal i internacional?

Ara fa uns anys que em dedico als raids d'aventura, i

ara ja vaig de baixada. Es necessita molta dedicació i molt de temps i molt de sacrifici, que de vegades per la feina i per tot plegat és difícil de mantenir-ho. Ara no estic competint tant en raids, he aprofitat també per fer alguna cursa de muntanya i veig que també m'ha agradat i he tingut resultats molt bons, que no m'esperava, i una mica vaig per aquesta línia. Però aquest any si puc tornaré a l'Ultra Trail del Mont Blanc i als raids, perquè en principi hem pensat d'anar al campionat del món, que es fa el setembre al Brasil, però això són projectes i tant de bo que es puguin fer.

Dius que ha passat el teu punt màxim, però potser en alguns aspectes estàs millor; no sé si tècnicament o psicològicament, o fins i tot en alguns aspectes físics, millor que fa cinc anys.

Potser físicament no tant. No entreno tant, però sí que pel que fa a l'experiència en curses tan llargues es nota molt, saps gestionar-te millor en el ritme; el que has de dormir, el que has de menjar, etc. El cap et funciona millor, en aquest sentit tens un comodí amagat. Per molt que no entreni, tant puc viure del que he après i del que he entrenant fa uns anys i viure de renda d'això, i la veritat és que es nota, però també es nota que fa molts anys que estic en aquest món i costa estar al cent per cent, i costa estar a dalt de tot.

¿Quin és el teu entrenament actual?

Precisament ara, la vida professional es barreja amb l'esportiva. Estic preparant les oposicions per a bombers, i

bàsicament els entrenaments estan centrats en bombers, estem fent molts entrenaments de córrer, moltes sèries, potser no tant llargues com abans, però ja em serveix per tenir una bona base per si a la fi, a l'agost, volgués fer la Ultra Trail de Mont Blanc, doncs, tenir la base, i si vull fer un raid, viure de renda, que també està bé.

¿Quina és la disciplina esportiva que se't dona millor en les competicions?

Realment quan vaig començar la bici de muntanya era el que més dominava i em sentia més còmoda, però són curses on has d'estar bé en tot. Sempre he dit que no sóc bona en res ni destaco en res en concret, però el fet de comptar una mica de tot et fa obtenir aquests resultats en raids d'aventura, és a dir que una mica de córrer i de muntanya —en bici no vaig gaire bé, però vaig bé—, les cordes, i remar —potser és el que entreno menys—, al final estic ficada una mica en tot i no destaco en res.

¿Quines diferències hi ha entre competir en un equip mixt o en un de femení?

En els raids internacionals sempre són equips mixtos, el reglament és així i estic més acostumada a competir sempre amb nois i, és evident, ets una noia i ets l'última. És normal. Per genètica la noia va un graó per sota dels nois. Quan vas en un equip només de noies pots controlar molt més les situacions, t'encarregues de moltes més coses... jo què sé: si anem en una secció i sem punxa la roda, aprofito aquells cinc minuts per descansar i agafar aire, i ells arreglen la roda; però si

Sempre he dit que no sóc bona en res ni destaco en res en concret, però el fet de comptar una mica de tot et fa obtenir aquests resultats





anem quatre noies et toca a tu arreglar la roda, o marcar el mapa i orientar. Amb els nois et treus una mica responsabilitats d'aquestes i has d'anar a aguantar.

¿I la convivència?

És diferent d'anar amb noies que amb nois, però sempre que he competit amb nois, mentre hi hagi respecte entre nosaltres, la veritat és que ha anta molt bé. Quan vas amb gent que et coneix i hi ha respecte al final som amics. De fet, si una cosa té això dels raids és que són moltes hores quatre persones juntes durant uns quants dies, i una de les coses maques que té és això: un treball de grup que som quatre i els quatre lluitem per un mateix objectiu que és arribar a meta, i és de les coses més agraïdes, que si funciona aquest engranatge arribes a la meta i és com la il·lusió per a tots, per haver-ho fet.

Per això deu ser molt important escollir els companys de cursa.

Sí, i això ho veus millor amb el temps, quan portes un temps competint amb gent, amb qui et sents còmoda, t'entenen, els entens, tothom ha de donar i deixar, és un estira-i-arronsa. Quan ja fa un temps que hi ets i vas coneixent la gent et sents còmoda amb alguns, però hi ha gent que penses «amb aquesta persona no hi podria competir en un equip perquè no ens entendríem», i això és molt i molt important.

De records d'una competició en deus tenir de bons i de dolents...

(Riu) Sí, de bons, des de la primera victòria que vam tenir d'àmbit internacional en una cursa que, a més, es

feia aquí a prop, a Guara, el 1998, que va ser allò de «anem a veure com anem» i resulta que vam guanyar, allò va ser impressionant. Com que estava començant tampoc ho valors tant, ho he valorat més després. O records de situacions concretes de convivència, d'intercanvi amb gent, en països on hem competit. Al Nepal, estàs a les muntanyes i et trobes per allà gent i fas intercanvis, et donen una barreta, t'abriguen, deixen que t'escalfis allà al seu foc. Són detalls o records puntuals que et queden. I les victòries de la copa del món, sobre tot la segona, que és difícil repetir, en aquest cas va ser una alegria de veritat, un bon record. I de pitjors, potser al primer raid llarg que anava, al Raid Gauloises, em vaig torçar el turmell als vint minuts de sortir, després de tot un any amb una il·lusió d'anar a fer una cursa d'aquestes, i bé, una cursa que dura vint minuts quan havia de durar cinc dies, una decepció, potser la pitjor. Mai més no sortiré d'una cursa si no és que m'he lesionat, això d'abandonar no pot entrar mai dins del meu cap. I alguna situació així dolenta que veus que no controles, com en un descens al Brasil, en una canoa, vam caure en un forat, el road-book et diu que has d'anar per la dreta en aquest pas, però arribes allà i caus dins d'un forat al riu i notes com t'en vas avall i avall...

¿Sota l'aigua?

¿Sota l'aigua, és clar! Un forat d'aquests que es creen quan hi ha una caiguda d'aigua. Es forma un forat i, jostres, ostres, que m'en vaig avall, m'està xuclant l'aigua! No sé ni com vam sortir, m'imagino que entre l'armilla i tot... però en aquells moments dius: m'en vaig avall, i sí que es passa malament, no et ve de gust repetir coses d'aquestes.

¿Quina és la teva opinió de la competició en els esports de muntanya? ¿Creus que va massa allunyada de la idea de l'excursionisme?

Està llunyana. El món de l'excursionisme el conec poc. De fet vaig conèixer la muntanya i vaig començar a competir en muntanya, no puc comparar-ho. Per a mi sempre ha estat un medi per córrer amb el crono, però arran d'això he sortit a entrenar a la muntanya i m'ha enganxat, i vaig començar a competir; però ara surto i és el que més m'agrada. Si no haig d'entrenar, doncs, es tracta d'anar-hi, agafar el mapa i perdre'm.

¿Quin esport o activitat fas per plaer, sense pensar en entrenar?

Això que et deia, quan realment no tinc ganes d'entrenar, agafo el mapa i una zona que no coneixes i a caminar, a caminar per plaer, amb amics que no competeixen, i vinga, anem a fer una caminada, amb l'entrepà i l'aigua i el que calgui, la carmanyola i dos o tres dies, ho faig i m'agrada fer-ho, fins i tot en aquests dies em dic «que bé, sortir i no haig de mirar el crono», realment ho gaudeixo i molt.

A banda d'entrenar, ¿segueixes alguna dieta concreta? Parlo a l'hora d'entrenar i durant la competició. Com tothom, t'has de cuidar, no menjar greixos en excés; però això és per a tothom, per a un esportista i per una persona del carrer normal, i tots tenim unes coses que ens agraden més o menys, i algun dia t'atipes més del compte...

¿Per exemple?

A mí els dolços m'agraden. Si és el meu aniversari i hi ha pastís de xocolata i he de repetir, repeteixo, no he tingut mai miraments amb això. Potser m'hauria de cuidar més, però no et pots obsessionar mai amb això. I en competició és una mica el mateix, són tan llargues i es pateix tant que al final menges el que et ve de gust. Quan portes dos dies no et plantejes si això és bo o no, o aquesta barreta té més proteïna o hidrats de carboni... ¿Que et ve de gust, formatge? Doncs, formatge. Perquè al final el que necessita el cos és estar a gust, si estàs a gust amb formatge, doncs formatge, si és xocolata, doncs xocolata. Per tant, no t'hi mires gaire.

¿Què tens plantejat de fer en el futur immediat?

Hi ha dos objectius. Bàsicament seria repetir la cursa del Mont Blanc, això individualment. Fins l'any passat no n'havia fet mai, de curses de muntanya. Això és una cursa molt llarga i amb l'experiència que tinc dels raids se'm va donar molt bé i sempre et queden les ganes de repetir i veure si pots millorar. I l'altra, si arribo a temps, és fer el campionat del món al Brasil. És una cursa on ja hi hem anat altres anys, es diu Ecomotion i enguany és el campionat del món; és una prova que val molt la pena. L'equip hi vol anar i compten amb mi com a noia. A veure si hi puc anar.

¿Com es prepara el futur professional una esportista d'elit?

Sempre he navegat d'aquí cap allà i he fet mil coses, pot-



Bimbache Extrem Andalucía AR World Series. Jaén-Còrdova (març 2007).



Cerros Medellín 2007. Un raid per etapes que transcorre els «cerros» que envolten Medellín.



Ecomotion Pro. Brasil, Sierra Gaúcha 2005. Secció a peu, sota una pluja que ens va acompanyar bona part de les més de 60 hores de competició.

Quan realment no tinc ganes d'entrenar, agafo el mapa i una zona que no coneixes i a caminar, a caminar per plaer

Ruta en bicicleta per Senegal. Vam creuar amb uns amics tot el país amb bicicleta, de Dakar fins al cap Skirring.

ser al final és el que necessito, però de vegades et plantejes que necessito una cosa més estable, però sí que estic molt a gust amb el que estic fent ara. Tant estic treballant amb la revista Trail com muntant curses amb l'Emma [Roca] per a les noies, i ara també ho hem obert de cara als nois i de cara a la promoció i d'iniciació als raids. Entre una cosa i l'altra i alguna feina que surt de més, donar algun curset d'orientació, muntar algun raid d'empreses. És allò, toques unes quates tecles, no acaben d'engranar-se, però va funcionant. No sé si és el meu futur o no però de moment seguiré amb això i a veure què passa.

¿Però en el fons fas el que t'agrada, oi? Sí, aquest és el problema, vull ser bomber però també estic treballant en el que vull. Faig el que m'agrada, però quan portes tants anys necessites alguna cosa una mica més estable per sentir-te més a gust. He tingut sort de treballar en el que m'agrada i a sobre gaudir-ne, que això és important.

¿Creus que això és fonamental per ser feliç a la vida, fer el que t'agrada? Sí, crec que el que és fonamental a la vida és estar a gust amb un mateix, i per estar a gust amb un mateix t'has de sentir satisfet del que fas, tant en l'àmbit professional com en les teves aficions i en el dia a dia. De vegades costa, no sempre tot és de color rosa, passen

moments que no t'agraden, amb més neguit, però també has de valorar-ho i saber-ho gaudir. Quan ho estic passant malament intento mirar aquesta part positiva, ho valoro i dic ¿jostres si el que estàs fent és el que tu vols! Sí, faig el que vull, però de vegades s'ha de tocar de peus a terra i analitzar-ho i saber valorar-ho.

Descriu un dia normal de la teva vida. Ara, amb això dels bombers, em llevo a les 7 del matí, entreno de 8 a 11, depèn del dia. Nedar, córrer, una mica de tot. Vaig a treballar, a la revista o a casa, després a les 5 vaig a classe de bombers fins a les 8, i a dormir aviat perquè ja no m'aguanto. La veritat és que tinc els dies plens.

¿Què t'agrada fer quan no vas a la muntanya? Sempre té relació amb l'esport, m'agrada molt marxar de ruta, que també és caminar o anar en bici, evadir-te i no pensar en res més que anar d'un poble a un altre, conèixer una zona i gaudir d'allò. En faig menys de marxar deu dies al Senegal, per dir alguna cosa, que és l'últim que he pogut fer, i no pensar en res més que anar d'un lloc a un altre amb la bici o caminant, en aquest cas amb bici, conèixer la zona, parlar amb la gent d'allà. Conèixer cultures i conèixer llocs, és una afició relaciona amb l'esport. Viatjar m'agrada.

¿Per acabar, quins llibres i quina música t'agraden? No sóc molt de música, la veritat és que mai ho he estat. El meu germà és tot el contrari, li agrada el cinema, la música, la fotografia, toca en un grup. Som totalment oposats. Jo sóc capaç de posar-me la ràdio i el que facin, això sí, música tranquil·la. Ni màquina ni res. Però no tinc cap grup preferit. De llibres en lle-

geixo pocs, però també perquè tinc coses al cap per aprendre, un llibre de tecnologia, o un de GPS perquè ha sortit un sistema nou, coses potser més aplicades al que faig, és el que llegeixo. Quan començo una novel·la em costa acabar-la perquè tinc altres coses al cap, haig de donar un curs de no-sé-què i et poses a buscar bibliografia d'allò i et llegeixes allò.

Mònica Aguilera i Viladomiu Resultats esportius

2007

- Ultra Trail del Mont Blanc, França-Itàlia-Suïssa (2º)
- Bimbache Extrem, ARWS, Andalusia, equip TEVA-La Pinilla (3º)
- 7 Cerros Medellín, Colòmbia, equip TEVA-La Pinilla (1º)
- Campeonato de España de Raids de Aventura, equip TEVA-La Pinilla (2º)
- Lliga Espanyola de Raids d'Aventura, equip TEVA-La Pinilla (3º)
- Circuit Boomerang Orientaventura, equip TEVA-La Pinilla (1º)

2006

- Ecomotion Pro, Brasil, equip ABARTH-TEVA (3º)
- 7 Cerros Medellín, Colòmbia, equip ABARTH-AXN (5º)
- Lliga Espanyola de Raids d'Aventura, equip ABARTH-TEVA (1º)
- Circuit Boomerang Orientaventura, equip ABARTH-TEVA (1º)

2005

- Desafío de los Volcanes, Argentina-Chile, equip ABARTH-AXN (1º)
- Bimbache Extrem Andalucía, equip ABARTH-AXN (NF)
- Travessa Max Adventure, Colòmbia, Cartagena, equip Motorola (1º)
- Raid Series Andorra, equip ABARTH-AXN (14º)
- The Raid World Championship, França/ Suïssa / Itàlia, equip ABARTH-AXN (11º)
- Ecomotion Pro Sierra Gaúcha, Brasil, equip ABARTH-TAM (NF)
- Campionat d'Espanya de Raids de Aventura, equip ABARTH-AXN
- Campiona de la Liga Española de Raids de Aventura, equip ABARTH-AXN

2004

- Desafío de los Volcanes, Chile / Argentina, equip AXN-Meridianoraid
- Patagonia Expedition Race, Chile, equip AXN-Meridianoraid (2º)
- Raid Series Marruecos, equip AXN-La Pinilla
- Raid Series França-Itàlia, equip AXN-La Pinilla
- Bimbache Extrem'04, Gran Canària, equip AXN-La Pinilla (3º)
- Travessia Max Adventure, Colòmbia, Bogotá, equip Motorola (1º)

- Campionat d'Espanya de Maratones de orientación (categoria mixta)
- Ecomotion Pro Bahia, Brasil, equip AXN-TAM

2003

- Raid Gauloises República de Kirgystan, equipo Buff – extrem, (4º)
- Ecomotion Pro Chapada Diamantina, Brasil, equip Meridianoraid (1º)
- Subaru primal quest, EUA, equip Meridianoraid

2002

- Copa del mundo X-Adventure Raid Series World Cup, equip Intersport extrem (4º)
- X-Adventure Suècia / Noruega
- X-Adventure França / Itàlia
- X-Adventure USA
- X-Adventure Àustria / Alemanya
- X-Adventure Espanya
- Ascensió al Kilimanjaro (5.895 m) a Tanzània.

2001

- Copa del mundo X-Adventure Raid Series World Cup, equipo Salomon eXtrem (1º)
- X-Adventure França / Suïssa
- X-Adventure Àustria
- X-Adventure Suècia
- X-Adventure USA
- X-Adventure Espanya
- X-Adventure Japó
- Rioeco, Brasil, Equipo Salomon eXtrem

2000

- Copa del món X-Adventure Raid Series World Cup, equip Salomon eXtrem (1º)
- X-Adventure França / Catalunya
- X-Adventure Escandinàvia
- X-Adventure Great Britain
- X-Adventure Àustria / Alemanya
- X-Adventure Japó
- X-Adventure Sicília
- Raid Gauloises Tibet i Nepal, equip Salomon extrem

1999

- Copa del mundo X-Adventure Raid Series World Cup, equip Salomon eXtrem (3º)
- X-Adventure Espanya
- X-Adventure Japó
- X-Adventure França
- X-Adventure Àustria / Alemanya
- X-Adventure Suècia / Noruega
- X-Adventure Finlàndia

- Raiverd, equip Salomon Extrem (2º)
- Campionat d'Espanya de cycle-orientació

1998

- Copa d'Europa X-Mountain The Raid European Cup, equip Salomon eXtrem (1º)
- X-Mountain Espanya
- X-Mountain Suècia /Noruega
- X-Mountain França
- X-Mountain Àustria / Alemanya
- Raiverd, equip Salomon Extrem (2º)
- Campionat del món d'esports d'Aventura de Huelva, equip Salomon eXtrem (1º)
- Raid Gauloises Equador, equip Salomon extrem
- Ascensió al Cotopaxi (5897 m) a Equador
- Campionat d'Espanya de cycle-orientació

1997

- Raiverd, equip Moet Chandon
- Outdoor Challenge Pyrenees (1º)
- Non Stop Vic (1º)



Bimbache Extrem Andalucía. AR World Series. Jaén-Còrdova. (març 2007). Després d'una secció de caiac.