

Entrevista a la Mireia Miró

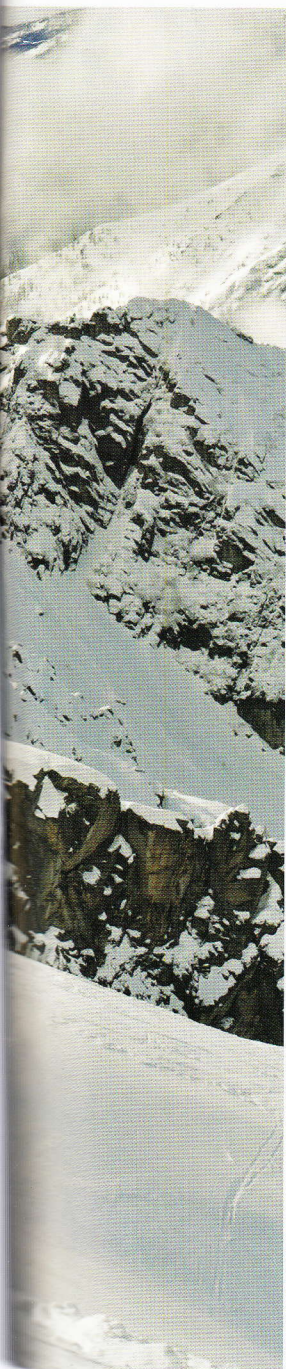
*“La muntanya em va atrapar perquè té alguna cosa més”
La catalana amb més nivell internacional en curses
i esquí de muntanya es retira de la competició oficial.*

TEXT DE **JORDINA TARRÉ** I FOTOGRAFIES DE **MIREIA MIRÓ**





Lagorai Cima
d'Asta-Chris Gams



Ens trobem amb la Mireia Miró al seu barri, a Horta, a Barcelona, un dia de tardor en què el termòmetre ja indica que és hivern meteorològicament parlant. Fa fred, encara no s'ha post el sol, i una noia amb texans i aspecte relaxat ens saluda. És subcampiona del món de curses de muntanya, ha guanyat la Dolomites Sky Race i també l'Olla de Núria. També té dos títols del món en esquí de muntanya. Només té 25 anys, acabats de fer a l'estiu, però molts títols en esport de muntanya d'elit, i una vida nova per endavant, deixa la competició.

El 25 d'octubre de 2013 la Mireia Miró anunciava al seu blog que es retirava de la competició professional, en la qual ha estat 3 anys, perquè ja no l'omplia. Ens sona al "m'he buidat de Josep Guardiola", o al "viu ràpid, intensament" de les estrelles de rock dels 60. Ara bé, el seu rostre transmet tot el contrari, calma i felicitat. És alta i atlètica, aquest any no té marques del sol de muntanya a la cara, fa unes setmanes que s'està a casa, a Horta, en ple procés de recuperació. A l'estiu es va trencar la cama, i encara es tracta d'una tendinitis al genoll que es va fer el 2011. Un fet que també ha pesat a la balança i l'ha fet decantar per la retirada. Una decisió que ha pres sola i que la família ha conegut més aviat tard. Feia temps que li voltava pel cap deixar de competir, els sacrificis d'una vida dedicada a l'esport, en el seu cas la muntanya, es feien cada vegada més difícils, o potser, més aviat, les rutines s'havien tornat cada vegada més pesades. A la Mireia li agraden els canvis, la novetat, el provar-ho tot, la curiositat com ella mateixa ens explica, i la rutina del "toca sortir a entrenar" tenint en compte la lesió no li compensava.

S'ha retirat però la feina continua perquè es recupera d'una lesió. Podria semblar que viu un moment dolorós, dur, difícil però tota ella transmet calma malgrat que ni s'avorreix ni para qui-

eta. Acaba d'arribar de Pamplona quan atén *Excursionisme*. Al nord d'Espanya l'adoren i la criden tot sovint a fer conferències. No és ni la primera ni l'última conferència que fa, diversos festivals de muntanya i entitats d'arreu li demanen sovint que els expliqui la seva trajectòria, el com, el quan i el per què de la seva carrera esportiva.

Tens 25 anys i la majoria de gent de la teva edat tot just comença a viure. Tu fas conferències...

(Riu) Bé, que puc dir, també molta gent em diu amb 25 anys et retires? Jo no ho veig com si em jubilés sinó com una oportunitat de fer altres coses que m'agraden. A vegades em sorprèn que hagi aguantat 8 anys competint, a nivell amateur i professional. A mi que no m'agraden les rutines i per això per a mi 25 anys (no entenc aquesta frase), em sembla que m'ha durat massa. He dedicat la meva vida a això i ara tinc ganes de continuar avançant.

Però no trenques amb la muntanya...

No això no. No m'hauria plantejat retirar-me si això comportés no anar a la muntanya. La muntanya és la meva manera de viure, durant un temps ho ha estat a través de la competició i ara ho serà d'una altra manera.

No t'agraden les rutines, també ho expliques en el blog, però la competició de muntanya no té les dinàmiques fixes que hi ha en altres esports, per això t'hi has sentit tan bé?

Sí, i per això he aguantat molt temps, fins i tot l'entrenament és diferent. Per la gent que fem muntanya l'entrenament no és com el d'un esquiador de fons que fa moltes hores al gimnàs, el nostre entrenament és més creatiu, més variat, a l'aire lliure i això, precisament, ha fet que m'enganxés.

El 2011 vas aconseguir el millor palmarès però et vas lesionar...



El 2011 és l'any de la cara i la creu perquè em vaig lesionar en una cursa per etapes, com podia haver passat en qualsevol altre lloc. Em vaig fer una tendinitis al genoll que he anat arrossegant durant dos anys. Tampoc ha ajudat el fet de competir estiu i hivern, és un ritme que no ha facilitat la recuperació. A partir de llavors he seguit diferents tractaments perquè quan enganxes una tendinitis no saps com acabarà.

I si a més et dediques a un esport individual has begut oli.

És molt més necessari estar al màxim, en un esport d'equip quan tens una lesió de la qual no fas net la resta de companys ho tapen però en esports individuals només estàs tu i a la muntanya has d'estar sempre al 100% i la tendinitis no t'ho permet.

En l'àmbit mèdic, pel que fa a l'esport de muntanya, has trobat a faltar alguna cosa?

Doncs vas una mica a cegues, et toca fer una mica de tot, a més en aquesta lesió em vaig fer una altra lesió tibial que em vaig tractar a través de la FEEC, però pel que fa estrictament al genoll em vaig haver d'espavilar, anar trucant portes i demanant opinions a uns i altres, també vaig estar a la Quiron amb l'equip del Dr.Cugat...

I aquest estiu va i et trenques una cama...

Sí, corrent. Vaig ensopegar i em vaig fer un esquinç massa fort i vaig acabar amb la cama trençada. En aquest cas es va activar l'assegurança de la FEEC quan estava a Itàlia i estic anant a

la Blume que és el Consell Català de l'Esport a fer recuperació cada dia. Per sort una fractura té un inici i un final de recuperació molt més definit, saps que cal un temps, en canvi amb una tendinitis ningú es vol mullar a fer pronòstics de recuperació perquè a cadascú se li cura d'una manera diferent.

També hi influeix la pressió competitiva?

És clar, el cos té uns ritmes naturals i amb el calendari competitiu tot el dia davant no tens temps perquè es curi com cal. Hi ha períodes on el teu cos es troba millor i en d'altres no tant, segurament és llavors quan ens lesionem. El fet de voler accelerar el període de recuperació clarament no ajuda.

“A vegades em sorprèn que hagi aguantat 8 anys competint, a nivell amateur i professional. A mi que no m'agraden les rutines”

Pesa molt la lesió en la decisió de deixar de competir professionalment?

No ben bé, però durant aquests dos anys lesionada hi ha hagut molts alts i baixos. Hi hagut moments en què he pensat ho deixo, m'agafo una autocaravana i vaig a voltar el món. Després m'animava i entre la gent i l'ambient, em tornava a enganxar. Portava massa temps així i vaig veure que no ho gaudia igual. Tot el que fem a la vida comporta sacrificis però quan ho fas de

Dolomiti



gust no veus les renúncies però arriba un moment en què comences a notar els sacrificis, no m'ho passava bé i els moments en que sí que ho feia no compensaven la resta. Llavors em vaig dir que si aquest estiu la lesió no millorava i no podia tornar al 100% ho deixava, m'estava buidant molt psicològicament.

Quins són els sacrificis més grans que has fet?

En el meu cas és dedicar-hi la vida. Has d'entrenar cada dia, tens una rutina molt estructurada. Tot el dia penses en l'entrenament i com fer-lo amb la lesió. El fet de viure lluny de casa o sortir a la muntanya a mi això no m'ha pesat, el que m'ha amoïnat més ha estat el fet de no trobar sentit a la competició perquè tens un impediment que no et deixa tirar endavant com vols.

“no hauria arribat on he arribat sense esforç i sense treballar aquest do. Per sort he tingut unes capacitats però les he sabudes treballar.”

Hi ha molta gent què per explicar qui és Mireia Miró diuen és la Kilian Jornet en noia. Hi estàs d'acord?

El Kilian i jo som dues persones diferents, tenim vides que s'assemblen, som de la mateixa generació, som amics, però ell és ell i jo sóc jo. No m'hi sento representada però també ho entenc perquè el Kilian ha obert la porta a tothom. Jo sóc la Kilian en noia, la Naila és la germana del Kilian, el Marc és l'amic del Kilian, la seva

mare és la mare del Kilian, tothom és o no en funció del Kilian, de cara al públic hem perdut la identitat. Nosaltres hi estem acostumats perquè en Kilian ha fet coses molt importants però les ambicions de cadascú són diferents. Jo sóc la Mireia, la germana és la Naila, l'amic és el Marc i la mare és la Núria.

Però com en Kilian, tu tens un do per fer esport de muntanya.

Reconec que hi ha una mica de do però no hauria arribat on he arribat sense esforç i sense treballar aquest do. Per sort he tingut unes capacitats però les he sabudes treballar. És com a la vida, també hi ha qui es pren les coses en positiu i qui de tot en fa un drama. És important tenir certes capacitats però tu tries si les explotes, sinó ho fas les capacitats es quedaran allà, adormides. No se m'ha regalat res, ni ningú m'ha obligat a sortir entrenar, ho he decidit, m'hi he implicat.

T'has dedicat a l'esquí i les curses de muntanya però t'hauries pogut dedicar a l'atletisme o al tenis.

La muntanya és de tota la vida, no em veig practicant cap altre esport. La resta d'esports, per mi, són massa de competició en canvi, la muntanya té un altre element. Per exemple, ara amb el boom que estem vivint per córrer quan vas a la muntanya et trobes amb gent que ve del món de la cursa en asfalt i d'altres que vénen de l'excursionisme. Jo sóc d'aquest segon grup, de base jo sóc muntanyenca, de fet mai quan he estat a

1, 2 i 3. Pierra Menta
2013-©Ricardo Selvatico





Giir di Mont 2011-©Joan Miró

Barcelona he sortit a córrer pel carrer. No m'interessa l'esport de competició pura i dura.

Segur que t'han trucat per maratons i triatlons...

Sempre hi ha gent que t'ho demana però crec que has de fer les coses perquè t'agraden i no per l'esport en si mateix. De fet, algun cop que he anat a nedar he pensat que per nedar i prou no hi vaig.

Quin consell donaries a alguna persona jove que vulgui ser com tu?

Quan jo vaig començar l'esquí de muntanya no hi havia professionals en el nostre país, potser per això alguns veuen el Kilian o a mi com una referència. Ara bé, jo quan vaig començar a estudiar a Font Romeu treballava als estius i no era professional. De fet ho sóc de fa tres anys en què les marques m'han donat suport. El que vull dir, és que si algú em demana consell, li diria que hem de fer les coses perquè ens agraden i no per ser professionals, només així el sacrifici i l'esforç es poden veure recompensats. Si fem les coses perquè ens agraden les coses bones ja vindran però és millor que no ho esperem. Vindrà si ha de venir.

Aquest és el teu cas? Quan vas anar a Font Romeu no pensaves que series professional?

Exacte, per a mi Font Romeu em donava l'oportunitat d'estudiar i entrenar al mateix temps i era

perfecte. Podia esquiar cada dia. Quan vaig acabar d'estudiar a Font Romeu (STAP l'equivalent a l'INEF en esport adaptat) volia fer un any sabàtic i després fer un màster a Suïssa. La meua idea quan vaig acabar d'estudiar no era ser professional però les coses van anar venint soles i vaig decidir aprofitar-ho.

La teua especialització en els estudis no és gaire habitual.

Ja hi ha països on s'estudia però sí que és força pionera. Vam fer pràctiques amb persones amb problemes d'alcoholèmia, amb problemes pulmonars...

Has pensat en reprendre els estudis...

Ara estic fent cursos puntuals, com quiromassatge, també estic mirant de fer seminaris de complement, aquell màster de Suïssa ara ja no m'interessa, de moment no em veig reprenent els estudis sinó més aviat complementant, afegint nous coneixements poc a poc.

Has pensat aquestes setmanes en alguna altra professió, com et veus d'aquí a 10 anys?

Bombera. Sempre he volgut ser bombera. No em faig il·lusions perquè el tema oposicions està molt parat i tampoc sé si quan surtin podré fer-ho. Val a dir que quan van sortir les últimes estava competint i no vaig poder presentar-m'hi. Però bombera és una cosa que sempre he tingut allà, pendent.



Estiu 2013-©Mireia Miró

De la neu al foc passant per l'aire perquè has començat a practicar el salt base!

Sí, ho vaig provar i em va encantar, per a mi va molt lligat amb la muntanya i ja tinc projectes en ment relacionats amb el salt i la muntanya, l'estiu que ve voldria anar a saltar al Naranjo de Bulnes, Picos d'Europa, també la cara nord de l'Eiger i la cima Grande Lavaredo, a les Dolomites. Els meus projectes van lligats a l'aventura i la muntanya.

Tot i que també t'has plantejat l'ensenyament.
A principis del 2014 començo un projecte d'es-

“Els catalans som gent molt oberta amb una cultura de l'esport suficient per entomar uns Jocs Olímpics d'hivern.”

cola d'esquí. Encara s'està enllestit, és una idea que neix del centre de tecnificació que s'ha trobat que té més demanda que oferta. A partir d'aquí es van posar en contacte amb el Club d'Esports de la Molina per tirar endavant algun projecte en aquest sentit i des de la Molina em van demanar si em volia encarregar jo, i vaig dir que sí perquè crec que és una cosa que considero que m'omplirà, és un projecte maco per a joves de 12 a 23 anys i tot i ser un projecte privat està obert a tothom, a tots els que vulguin aprendre. Per mi és important primer saber anar a la muntanya que saber competir.

La majoria de coses que has fet van precedides de l'element ...la primera vegada, ...no existia abans, ...aquí no es fa encara...tot ho has hagut d'aixecar de zero. Què et va semblar quan va sorgir el projecte Barcelona-Pirineus 2022?

D'entrada vaig pensar que era una bogeria perquè al Pirineu hi ha anys que les condicions de neu no són gaire bones... Al principi vaig pensar són bojos però també s'ha fet en llocs que s'ha hagut de viatjar una hora i mitja fins a les pistes per tant perquè aquí no es pot tirar endavant! Catalunya és un país petit però té de tot. Al principi reconec que ho vaig veure precipitat, com si anés lligat al projecte de Madrid, però la idea inicial Barcelona 92-Pirineus 2022, podia funcionar, amb tot, crec que molt abans s'hauria d'haver fet feina. La part positiva d'un projecte així és que dóna impuls als esports minoritaris de neu. Si ara ho volen fer el 2026 no em sembla malament tot i que penso que hi ha una alternança continental a l'hora de triar les seus i potser pel 2026 no tenim opcions. Unes olimpíades sempre són positives, els catalans som gent molt oberta amb una cultura de l'esport suficient per entomar uns Jocs Olímpics d'hivern.

A què dedicaries els diners de la candidatura?

En aquest tipus d'inversions crec que no es busca un retorn immediat sinó a llarg termini, no crec que els diners existeixin realment, suposo (i riu) crec que ho fas “suposant” que si ets seu olímpica les inversions i tota la resta vindrà rodat.

Et van trucar de l'Ajuntament de Barcelona per explicar-te el projecte?

(Riu) De fet em van fer una entrevista on jo donava suport a la candidatura Barcelona-Pirineus 2022 per si finalment tirava endavant. No sé què en deuen haver fet d'aquesta entrevista. És una iniciativa esbojarrada ho sé però si es vol tirar endavant jo em llanço, unes olimpíades als Pirineus encara no s'han vist.

Com a lectura positiva de tots aquests anys de competició hi ha els idiomes? Quants idiomes parles amb 25 anys? (al llarg de l'entrevista utilitza alguna paraula en francès o anglès per explicar-se).

Català i castellà de sempre, francès, anglès i també italià, tampoc gaires.. Crec que l'important és saber-se comunicar, el més important no són els títols d'una llengua sinó tenir ganes d'arribar a l'altre. Per sort els títols no ho diuen tot d'una persona. D'aquests anys també valoro molt en positiu haver conegut gent diferent, altres cultures, que t'ajuden en el teu dia a dia. Tot plegat t'obre la ment i t'ajuda perquè t'adones que no estàs sol, que no només et passen a tu les coses. Afrontes la vida amb més optimisme, com ara, he decidit deixar-ho sense amargor, sense mirar què perdo, al contrari amb optimisme del que pot venir en el futur.

Però encara correràs, oi?

Sí, aquest hivern faré alguna cursa d'equip, m'ho ha demanat un grup de noies i en funció de com vagi la recuperació la idea és córrer però per passar-m'ho bé, per fer ambient, hi aniré amb altres expectatives.

Penses fer un llibre sobre tot el que has viscut?

Alguna editorial ja m'ho ha proposat però encara no és el mo-

ment, trobo que has d'estar molt motivada i ara estic obrint-me a noves coses. Tinc projectes de l'escola de muntanya, vull fer salt base, fer curses per passar-ho bé, tinc ganes de gaudir sense pressió.

Potser aquest és el veritable any sabàtic?

Potser sí (riu) però em conec i sempre busco al·licients afeigits, a veure què pot venir. Vull aprofitar per donar les gràcies als patrocinadors que m'han donat suport en aquesta decisió i als que ara m'acompanyaran en nous reptes. I per sobre de tots a la UEC, a la FEEC i també a la FEDME, sense aquestes estructures no hauria arribat tan lluny. A més també han estat els primers que tan bon punt vaig dir que ho deixava es van posar en contacte amb mi pel que fes falta.

Bibliografia esquí de muntanya:

- Sotscampiona de la Copa del Món 2012
- Sotscampiona d'Europa individual, Pelvoux 8-02-12
- Campiona d'Espanya individual, Boí, 15-01-12
- Campiona del Món Individual 2011
- Campiona del Món i d'Europa Júnior 2007 i 2008
- Guanyadora de la Copa del Món 2011
- 2a a la Copa del Món 2009 i 2010
- Campiona d'Espanya Individual 2008- 2009-2010

Lagorai Cima d'Asta 2013 ©Federico ModicA3

