

ESTER HERNÁNDEZ**CAMPEONA DEL MUNDO EN CARRERAS DE ALTA MONTAÑA**

SEPTIEMBRE / 2006

Ester Serra

Des de ben petita l'Ester ja destacava entre els seus companys de classe per les seves bones condicions físiques pe l' esport, però no ser fins més tard va començar a interessar-se pels esports de muntanya. Primer van ser ascensions a pics de 2000 i 3000 metres, i posteriorment va apropar-se al món de les curses d'alta muntanya.

Ara, tot i ser Campiona del Món en aquesta disciplina, els reptes no se li acaben i continua gaudint amb la pràctica diària de l' esport, i amb les satisfaccions que li proporcionen aconseguir les metes que es va proposant.

**ENTREVISTA**

- Les curses d'alta muntanya no són un esport majoritari, com s'hi arriba?

La procedència dels esportistes és molt diversa. Hi ha gent que ve de l'esquí de muntanya, de la duatló, de la triatló, de l'atletisme d'asfalt,...

- I tu com vas començar?

Primer anava a pujar pics de 2000 i 3000 metres els caps de setmana per afició, i mica en mica vaig començar a competir en curses.

- En quina tipus de proves consisteix el campionat del món de curses d'alta muntanya?

Són tot un seguit de proves a diferents llocs del que van puntuant. La particularitat, és que les curses tenen un desnivell positiu molt elevat d'entre 2.000 i 3.000 metres.

- Així doncs l'entrenament ha de ser molt intens...

Entreno cada dia, normalment al matí abans d'anar a treballar ja faig una hora i mitja, i a la tarda una vegada. Quan s'acosten proves importants també aprofito l'estona de dinar dels migdies per escapar-me fins a les Vilaredes. Entrenar ja és un hàbit com rentar-me les dents.

- I els caps de setmana?

És el plat fort, normalment anem a entrenar al Cadí o al Pirineu i aprofitem per fer 12 ó 13 hores diàries.

- És complicat combinar la competició amb la feina?

Normalment les competicions són els caps de setmana, i és fàcil arreglar-ho.

D'altres, com quan s'ha d'anar a Malaïssia calen més dies, llavors me n'agafo de vacances. Per sort, a Remosa, l'empresa on treballo, no em posen problemes per anar a competir.

- Anar a competir a Malaïssia és molt car, tens algun suport econòmic?

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya, ens paga les despeses d'aquestes competicions.

- I de caire esportiu?

Doncs no gaire més, el Jordi Sánchez és el meu entrenador, fisioterapeuta, psicòleg...

- I des de Síria?

Les entitats com el Centre Excursionista, i de la gent sí que en rebo suport i felicitacions. La setmana passada, per exemple, quan vaig arribar a la meta a Andorra hi havia un grup de persones de Síria, i això s'agraeix molt.

- Per què se'n treu algun benefici de les curses?

Generalment tenen premis en metàl·lic, però no són suficients per viure'n. A més, encara que la cursa sigui igual de dura, en alguns casos els premis dels nois encara són més elevats que els de les noies.

- El sexisme també arriba a l'esport...

I no només en els premis. Ara a les curses les noies sortim abans, perquè quan ho fèiem junts, hi havia nois que encara que anessin més lents que tu no et deixaven passar si coincidies en un corriol o pas estret. De totes maneres, el que em dona més satisfacció és superar reptes que m'he imposat.

- I després de ser campiona del món quins altres reptes queden?

Doncs molts. Moltes vegades els objectius que són més importants per mi no són guanyar Campionats del Món o d'Espanya. Aquesta temporada, he quedat en 3a. posició en una marató de muntanya a Zegama (País Basc), i ha estat un repte molt important. Una altra de les competicions de les que em sento més satisfeta va ser durant el 2005. Vaig participar a l'Ironman de Niça i en aquella ocasió l'objectiu era acabar-la.

- Caldrà, doncs, continuar entrenant.



Esther Hernández amb el seu company i entrenador Jordi Sánchez

Campiona del Món de la Cursa d'Alta Muntanya Skyrace a Andorra



© 2003-2006 David Ribera-Nebot DRN educaciofisica.org
TOTS ELS DRETS RESERVATS