



L'entrevista **Beatriz García** Atleta diabètica

Per
Àngela Folguerola



“L'objectiu no és fer podi, sinó acabar els 4 Deserts”



Beatriz García es dedica des de l'any 2007 a l'esport de llarga distància. El 2 de juny començarà la segona etapa dels 4 Deserts, Gobi March 2013. García és l'única catalana i l'única diabètica que hi participa.

ORIOI DURAN

La seva malaltia no li ha impedit complir el seu somni de participar en els 4 Deserts.

Ja feia molt temps que tenia al cap fer els 4 Deserts. L'impediment que veia no era la meua malaltia, sinó el finançament econòmic. El setembre passat, després d'una expedició a l'Everest, vaig decidir apuntar-me a la prova i buscar patrocinadors, però costava molt. Un mes abans va sorgir l'oportunitat: Diabalance va confiar en mi.

Què necessita per a cada prova?

En l'aspecte logístic, a més de portar el material obligatori, m'enduc per duplicat un glucòmetre, les piles, el bolígraf i les tires, les agulles, dos tipus d'insulina, una màquina de control de l'acetona i el glucagó, una injecció que s'ha de donar en moments límit. Després he de portar tot el menjar necessari, que és el que pesa més. M'enduc molts suplementes, gels, barretes, gominoles... Porto més menjar que la resta



Sóc molt disciplinada. Faig un entrenament variat per no desgastar el cos

de participants. L'organització es queda un *kit* d'emergència, però si en faig ús quedo desqualificada.

Quant de pes porten a sobre?

La mitjana són tretze quilograms, però hi ha participants que porten menys de set quilos, el mínim obligatori. La primera prova, al desert d'Atacama, vaig carregar molt de menjar, perquè no sabia com aniria, quin desgast em suposaria. Portava la segona motxilla més pesant de tots els participants! Per a la de diumenge al Gobi, ja tinc con-

trolat què és exactament el que he d'endur-me. Després queden el Sàhara i l'Antàrtida.

I, durant la cursa, quines precaucions ha de prendre?

Cada tres hores he de parar i fer un control de glucòmetre. Depenent de com estigui, m'he de punxar o menjar alguna cosa, però si estic bé continuo la marxa. La diabetis és una malaltia que forma part de la meua vida, no hi penso, sempre porto el necessari a sobre.

La primera de les quatre proves va ser al desert d'Atacama, a Xile. El desert més sec. Com va anar?

El primer dia vaig pensar que no podria acabar-la. Tot i que fa molts anys que corro, pateixes molt, passes moments sol i sempre penses: "Estic pagant per patir", però després recordes totes les persones que aposten per tu, que confien que ho aconseguiràs, i això t'anima de seguida.

Es necessita molta capacitat mental per afrontar una prova d'aquestes característiques?

I tant! Et sustenten en projectes personals, professionals, que són els pilars de la teua vida. A més, a mi m'ajuda molt llegir tots els comentaris de suport que rebo diàriament. Per exemple, al desert d'Atacama, cada dia una dona i la seva filla de l'Associació de Diabetis de Xile m'escrivien per donar-me ànims, sense coneixe'm de res! Durant els dies que dura la prova, però, no més podem enviar un missatge diari per explicar com ha anat, no pots obrir el mòbil, si ho fas quedes desqualificat, així que tot el contacte és a través del blog.

I vostè a qui li envia el missatge?

Al patrocinador, així ell fa arribar el meu comentari a familiars, amics i tota la gent que està pendent del repte.

Per això ha creat l'etiqueta #Re-toDiabetes?

Sí, a través d'aquesta etiqueta s'anirà informant cada dia de tot el que he fet.

I com es prepara diàriament?

Sóc molt disciplinada. Corro, nedo, faig bicicleta, molt de gimnàs per enfortir les articulacions i que no hi hagi desgast... El cos agraeix molt que facis un entrenament variat. També em serveixen les curses per seguir el ritme.

Quina és l'última que ha fet?

Els dies 18 i 19 de maig vaig fer la Ultra Trail Coll de Nargó, de 99 quilòmetres. Vaig estar-hi vint-i-dues hores i mitja. Ara, amb la feina no puc entrenar-me gaire, però sóc de les que pensen que dies abans s'ha de descansar i descarregar el cos.

Preparada per acabar amb èxit els 4 Deserts?

Estic molt il·lusionada. Sé que patiré, sobretot a l'última prova, a l'Antàrtida, perquè pateixo molt pel fred, però és una aventura, un repte personal que vull aconseguir. El meu objectiu no és fer podi, sinó acabar la cursa. ■

EL PUNT AVUI+

Dimecres
29 de maig del 2013

Barcelona:
C/Tàpies, 2.
08001
93 227 66 00

Girona:
Santa Eugènia, 42.
17005
972 18 64 00

Dipòsit legal:
B20.249-1976

Amb el suport:
 Universitat de Catalunya
Departament de la Presidència