

**BÀSQUET**

La Copa de la Reina,  
un premi a la il·lusió  
de l'Olesa Espanyol

**GOLF**

Dos mil jugadors  
catalans, inscrits al 15è  
Torneig El Corte Inglés



**MOTOR**

El ParcMotor  
inaugura  
la pista de  
velocitat

**CAT**

MUNDO DEPORTIVO • DIVENDRES, 6 DE MARÇ DE 2009

CATALUNYA ESPORTIVA

**ALEXANDRA PANAYOTOU, ULTRAFONDISTA**

# SUPER WOMAN



Alexandra Panayotou va  
córrer sense parar 220 km  
des de Palafrugell a  
Barcelona enllaçant amb la  
Marató. Ho va fer en menys  
de 14 hores. FOTO: PUP MONTE



## ALEXANDRA PANAYOTOU

## LA REINA DE L'ULTRAFONS

◉ L'ATLETA GRECOIRLANDESA RESIDENT A CATALUNYA VA COMPLETAR AMB ÈXIT ELS 220 KM QUE UNIEN EL PASSAT I EL PRESENT DE LA MARATÓ

Carles Gallén Barcelona

⇒ "En el món de l'ultrafons no n'hi ha prou amb el cos. La preparació mental és fonamental. Pots estar físicament ben preparada, però si no ho estàs de cap no podràs superar els obstacles que et trobaràs pel camí. Quan més distància has de recórrer, més important és la preparació mental", diu Alexandra Panayotou, la dona que diumenge passat va enllaçar el passat i el present de la Marató de Barcelona corrent, en menys de 34 hores, 220 km, els 42 del recorregut de la primera maratón que el 1978 es va fer a Palafrugell, els 135 que la separen de la capital catalana i els 42 de la cursa barcelonina.

Tansmet una gran seguretat.



Alex, diumenge a la Marató de Barcelona

"No hi ha dolor. No hi ha cansament. A quilòmetrar" és el crit de guerra que es va inventar l'any passat quan va fer el camí de Santiago corrent, i que sempre canta quan li fallen les forces. "Quan em proposo fer una cosa, la faig passi el que passi", diu Alex, que va néixer fa 39 anys a Dublín "de mare grega i pare mig grec mig xipriota nascut a Tanzània", i ha viscut a Irlanda, Atenes, Ginebra, Barcelona i ara a Sant Vicenç de Montalt. Va arribar a Catalunya el 2003 i es va dedicar a fer curses populars

i a preparar grups de corredors. El 2004 va ser segona a la Marató de Barcelona a amb 2h48'35" i s'ho va prendre més seriós. Va estar a punt de representar Grècia als Jocs d'Atenes i va entrenar al CAR de Sant Cugat, però va patir una greu lesió i ho va deixar.

Va bolcar-se en l'empresa d'organització d'esdeveniments que havia creat, però li agradava l'aventura, i el 2006 va córrer la Matagalls-Montserrat (83 km) en 11h26'. El 2007 hi va tornar i el 2008 va col·laborar en el projecte solidari Pole Runner decidint córrer 2.008 km en curses oficials per ajudar a que un grup de discapacitats arribés al Pol Sud. Primer van ser les 24 hores a l'Estadi Serrahima per la Marató de TV3 i va batre el rècord amb 165,4 km. Després va ser la primera dona a fer el camí de Santiago corrent des de Barcelona (1.208 km en 21 dies), va batre el rècord de la Matagalls-Montserrat (11h00'13") i va guanyar una cursa contra una

Alex Panayotou ha culminat amb èxit molts reptes, tots relacionats amb l'ultrafons

FOTO: PEP MORATA

## ELS SEUS REPTES 2 ASSOLITS

1 **Córrer 2.008 km durant l'any 2008** en curses oficials de llarga distància per al projecte solidari Pole Runner. Les més importants van ser:

- ✓ 24 hores en pista en solitari a l'Estadi Serrahima (165,4 km)
- ✓ Fer el Camí de Santiago des de la plaça de S. Jaume de Barcelona (1.208 km / 21 dies)
- ✓ Traversa nocturna Matagalls-Montserrat (83 km / 11h00'13", rècord absolut femení)
- ✓ Desafiament contra una euga (123 km des de Montserrat fins a Ripoll)

2 **Córrer 220 km sense parar** unit el passat i el present de la Marató de Barcelona (en 33h57')

- ✓ Fer el recorregut de la 1ª Marató de Catalunya (Palafrugell-Palafrugell: 42.135 km)
- ✓ Palafrugell-BCN per la costa (135 km)
- ✓ Enllaçar amb la Marató de Barcelona (42.135 km)

1 **EN PROJECTE** (Juny 2009)

- 1 **Córrer 2.016 km en 31 dies** per promocionar la candidatura olímpica de Madrid 2016 (Sortir de BCN i passar per totes les subeas olímpiques)

euga entre Montserrat i Ripoll (123 km en 15h45'). "El camí de Santiago va ser la meua bogeria més gran, que explicaré en un llibre, però el repte més dur ha estat el darrer", diu.

Va sortir de Palafrugell a les 3 de la matinal de dissabte dia 28, va acabar la primera maratón en 5h35 i va continuar fins a Barcelona per la costa. Va arribar a la capital catalana diumenge a les 5 de la matinal, dues hores abans del previst. Després d'alimentar-se, canviar-se de roba i fins i tot tornar a escalfar, va córrer la Marató, que va cobrir en 4h27'17" fent més ràpida la segona que la primera meitat. En total, va fer els 220 km en 33h57'. "Sabia que estava preparada, però em feia molta por la segona nit i haver d'arribar a Barcelona a una hora determinada", explica. Es va rodejar d'un equip de suport format pel seu company Frank Jensen, Siscu, i altres amics, que la van seguir en bici i en cotxe i li donaven menjar i boguda. "En alguns punts ho vaig passar molt malament i vaig patir moltes incomoditats quan havia d'ordinar o quan em va venir la regla. Però ho vaig superar tot i mai no vaig tenir un no puc més o un he d'aturar-me. En l'ultrafons no pots compadir-te de tu mateixa. Sempre has de pensar en positiu", diu Alex, que ja té en ment un nou repte, córrer 2.106 km des de Barcelona a Madrid per a promocionar la candidatura olímpica madrilenya de 2016.