

# Revista **MARATHON**



BEP SOLÉ: DIRECTOR ESPORTIU DE LA MARATÓ DE BARCELONA - CURSA DE LA VILA OLÍMPICA - RICARDO ABAD: 150 MARATONS EN 150 DIES

## Alexandra Panayotou 2010 km per promocionar els Campionats de Barcelona 2010

  
Calendari  
de proves populars  
amb més de  
**70**  
propostes



Número 289 - Juliol/Agost 2009 - Preu de l'exemplar 5 euros. Subscripció anual 10 números: 48 euros  
**MARATHON** es distribueix només per subscripció i en punts de venda concertats: clubs i botigues d'esports



Director: **David Rubio**  
Coordinació Editorial: **Daniel G. Sesini**  
Col·laboradors en aquest número:

**Maite López, Josep Costa Boix, Àngel Viñeta, Ricardo Abad, Alberto Montenegro, Josep Maria Antentas, Nil Bohigas (No Limit) Toti Roselló i Alberto Ruíz (FCA).**

Calendari: **Alèxia Petritz**  
Secretaria: **Maite López**  
Ass. lingüístic: **Sandra Velencoso**  
Fotos: **Josep Viladot, Jordi López i Salva Pou (www.atletisme.com)**  
Tècnic informàtic: **Joaquim Antón**

## Revista **MARATHON**

Editada per: **ESPORT LÚDIC** <sup>SCP</sup>  
Apartat 15061. 08080-BCN.  
Tel. 652 52 90 90 (de 9 a 20 h).  
[revistamarathon@yahoo.es](mailto:revistamarathon@yahoo.es)  
[www.revistamarathon.com](http://www.revistamarathon.com)

BUTLLETA SUBSCRIPCIÓ: en pàgina 28  
Dipòsit legal: 25381-1982

COL·LABORACIÓ ESPECIAL de:  
Federació d'Entitats Excursionistes  
Federació Catalana d'Atletisme  
Unió de Federacions Esportives  
Pàgina web: [www.atletisme.com](http://www.atletisme.com)  
AIMS (Associació Int. de Marathons)  
Comissió de Curses de Catalunya,  
[Corredors.cat](http://Corredors.cat), [championchip.com](http://championchip.com)

**A.P.P.E.C** Esport Lúdic no es fa necessàriament solidari amb les opinions expressades pels seus col·laboradors en els articles publicats.  
ASSOCIACIÓ DE PUBLICACIONS PERIÒDIQUES EN CATALÀ

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya  
Secretaria de Mitjans de Comunicació

# MARATHON 289

## Sumari

### XIX Cursa de la Vila Olímpica

Més de 1.000 participants van gaudir d'un recorregut planer i a la vora del mar

A partir de la pàgina 4



### Alexandra Panayotou

A punt d'acabar els 2010 km per promocionar els Campionats de BCN 2010

A partir de la pàgina 10



### Entrevista a Bep Solé

Segons el director esportiu de la Marató de Barcelona, "arribarem a 20.000 atletes"

A partir de la pàgina 50

### *i a més a més:*

Primera edició de la 'Samsung City Chase' .....	pàg. 18
Actualitat del triatló a Casa Nostra .....	pàg. 24
'Gore-Tex Series Vertical Running' .....	pàg. 30
Grandvalira, primera prova de les Gore-Tex .....	pàg. 34
Calendari de curses .....	pàg. 35
Ricardo Abad: 150 maratons en 150 dies .....	pàg. 58
Protagonistes: Jordi Llopart .....	pàg. 62
Flaixos Internacionals .....	pàg. 64

# La nova gesta de **ALEXANDRA PANAYOTOU** 2.010 quilòmetres en un mes

A mesura que passa el temps, l'ultrafondista grega resident a Catalunya, Alexandra Panayotou, continua sorprenent tothom amb les seves gestes atlètiques, cada vegada més complicades i gairebé impossibles. Als darrers anys, s'ha mostrat implicada amb tots els projectes relacionats amb l'atletisme barceloní i català, la qual cosa l'ha portada a córrer **2.010 quilòmetres en un mes per promocionar els Campionats Europeus d'Atletisme a l'aire lliure que tindran lloc a l'estadi Lluís Companys el proper any**, la qual cosa convertirà Barcelona en la primera localitat espanyola que organitza aquests campionats.

**per Redacció**

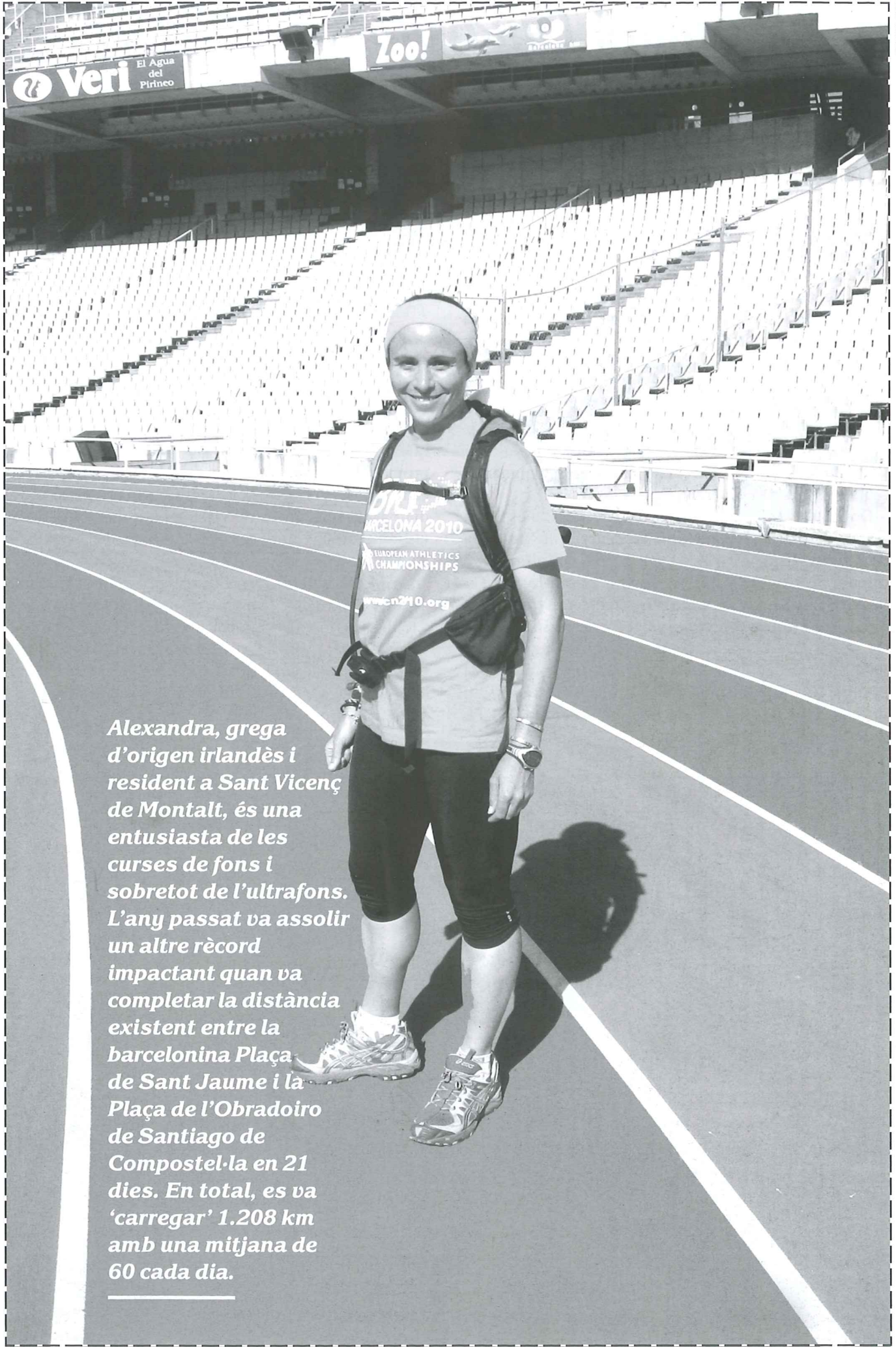
**A**lexandra Panayotou, amb una marca personal de 2h:48 a la maratón, ja va realitzar una gran heroicitat amb motiu de la passada edició de la Maratón de Barcelona. Aleshores va partir de Palafrugell, del mateix lloc on va començar la primera maratón barcelonina fa ara 30 anys, i va arribar a Barcelona en el mateix moment en què començava la prova després d'haver fet 180 quilòmetres. La nostra protagonista va enllaçar amb els 42.195

metres i va acabar la cursa en 4h:27, corrent un total de 220 quilòmetres sense aturar-se en 34 hores. També va ocupar un lloc destacat a les notícies quan va competir contra un cavall fent 123 quilòmetres entre Montserrat i Ripoll; finalment, l'atleta va vèncer 'Kinete', muntat per Laia Vaqué, per més d'un quart d'hora invertint 16 hores i 45 minuts.

Continua a la pàgina següent 



FOTO: MARATHON



*Alexandra, grega d'origen irlandès i resident a Sant Vicenç de Montalt, és una entusiasta de les curses de fons i sobretot de l'ultrafons. L'any passat va assolir un altre rècord impactant quan va completar la distància existent entre la barcelonina Plaça de Sant Jaume i la Plaça de l'Obradoiro de Santiago de Compostel·la en 21 dies. En total, es va 'carregar' 1.208 km amb una mitjana de 60 cada dia.*



# Alexandra Panayotou...

## Un objectiu esportiu, però... també psicològic

De la mateixa manera, va ser molt impactant el repte que va assolir l'any passat, quan va completar la distància existent entre la barcelonina Plaça de Sant Jaume i la Plaça de l'Obradoiro de Santiago de Compostel·la en 21 dies. En total, es va 'carregar' 1.208 quilòmetres, amb una mitjana de 60 cada dia. O quan va córrer 24 hores consecutives a l'estadi Joan Serrahima... Una autèntica 'crack'.

La grega d'origen irlandès, una entusiasta de les curses de fons i sobretot de l'ultrafons, resideix actualment a Sant Vicenç de Montalt i es va mostrar força il·lusionada el passat 3 de juny en una roda de premsa que va tenir lloc tres dies abans del començament del monumental repte que l'estava esperant.

De fet, va confessar que a les darreres setmanes havia corregut 800 quilòmetres i va assegurar que **"tot està llest i ara l'únic que he de fer és 'desendollar' una mica"**. **"Estic en la millor forma possible. He fet la part més dura dels entrenaments i estic millor preparada que mai. Ara, en tot cas, el que cal és no perdre de vista la preparació psicològica, que en aquest cas compta moltíssim. Sé que estaré molt recolzada i espero que tot acabi sortint bé i sigui un èxit tant personal com per a Barcelona 2010"**, va destacar Alexandra Panayotou.

**"Hauré de superar moments molt complicats i el gran patiment que experimentaré segurament força vegades. Especialment em fan una mica de por les etapes entre Benicarló i Terol. Possiblement aleshores m'arribarà un 'bajón', però després tot anirà millorant a poc a poc"**, va afegir la nostra protagonista, el lema de la qual és **"fer allò ordinari extraordinari"**.

## Alexandra vol promocionar els Europeus de BCN 2010

Però... en què va consistir exactament el nou repte d'Alexandra Panayotou? Doncs en córrer ni més ni menys que 2.010 quilòmetres a partir del 6 de juny per promocionar els Europeus de Barcelona de 2010, un per cada any, la qual cosa la va obligar a fer 70 quilòmetres diaris amb l'excepció dels diumenges (aquests dies en tenia 30), passant per 12 capitals de província espanyoles. Per aquest ordre, Alexandra va fer acte de presència a Barcelona, Tarragona, Castelló, València, Terol, Saragossa, Logronyo, Vitòria, Pamplona, Osca, Lleida i Girona, per acabar un altre cop a Barcelona.

La darrera etapa, entre Girona i Barcelona, va ser la més llarga, i Alexandra Panayotou va voler homenatjar-hi els ciclistes que pocs dies més tard van fer una de les

Continua a la pàgina següent



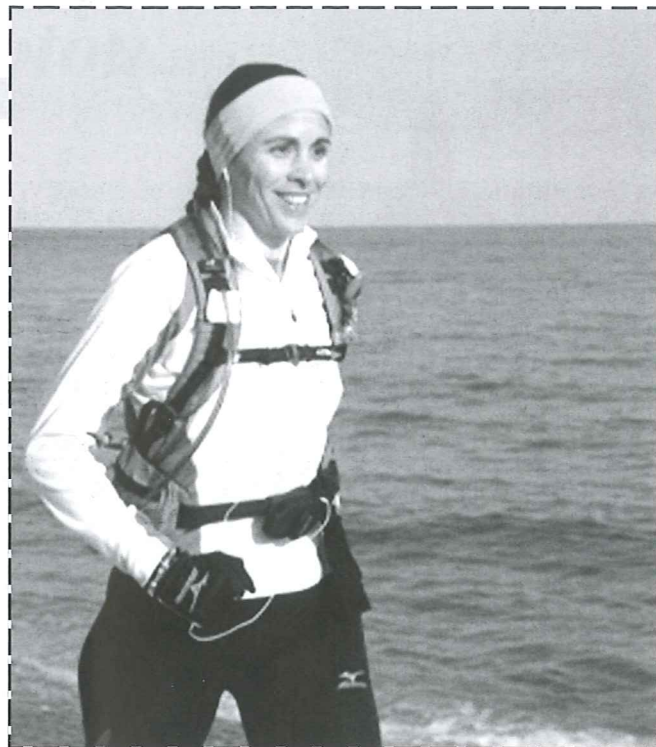
FOTO: MARTIN



*El dissabte 6 de juny a les 10 del matí, Alexandra va començar el seu recorregut dels 2010 km des de l'estadi Lluís Companys, acompanyada en els primers metres, entre d'altres, de Pere Alcover, delegat d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona.*

etapes del Tour de França entre aquestes dues localitats catalanes i amb un recorregut similar. Panayotou va sortir el 6 de juny de l'estadi Olímpic Lluís Companys a les 10 del matí i l'arribada estava prevista pel 6 de juliol a la mateixa hora, exactament un mes després.

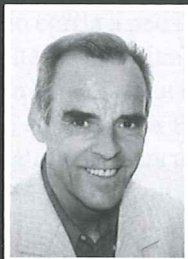
La grega explicava que s'havien decidit per fer servir el menys possible les vies més concorregudes. **“Hem evitat autopistes i autovies, per la qual cosa correré gairebé sempre per carreteres locals i comarcals, tot i que ens ha resultat impossible evitar algun tram amb molta circulació de vehicles”**, va afegir Alexandra Panayotou, que va haver de córrer onze hores cada dia. A més, va portar un GPS que va permetre tots els aficionats saber on es trobava en cada moment a la seva pàgina web ([www.alexandrapanayotou.com](http://www.alexandrapanayotou.com)). Al seu equipatge va lluir un gran logotip de Barcelona 2010 i... un peluix amb la mascota dels campionats. ● ●



## Les etapes del repte

**Alexandra ha passat per dotze capitals de província abans de tornar a Barcelona**

Dia 1: .....	6 de juny .....	Barcelona-Vilafranca del Penedès
Dia 2: .....	7 de juny .....	Vilafranca del Penedès-Tarragona
Dia 3: .....	8 de juny .....	Tarragona-L'Ampolla
Dia 4: .....	9 de juny .....	L'Ampolla-Benicarló
Dia 5: .....	10 de juny .....	Benicarló-Castelló
Dia 6: .....	11 de juny .....	Castelló-València
Dia 7: .....	12 de juny .....	València-Altura
Dia 8: .....	13 de juny .....	Altura-La Puebla de Valverde
Dia 9: .....	14 de juny .....	La Puebla de Valverde-Terol
Dia 10: .....	15 de juny .....	Terol-Escucha
Dia 11: .....	16 de juny .....	Escucha-Belchite
Dia 12: .....	17 de juny .....	Belchite-Saragossa
Dia 13: .....	18 de juny .....	Saragossa-Ribaforada
Dia 14: .....	19 de juny .....	Ribaforada-El Vilar de Arnedo
Dia 15: .....	20 de juny .....	El Vilar de Arnedo-Logronyo
Dia 16: .....	21 de juny .....	Logronyo-Vitòria
Dia 17: .....	22 de juny .....	Vitòria-Bergara
Dia 18: .....	23 de juny .....	Bergara-Boscós: prop de Nacadero
Dia 19: .....	24 de juny .....	Boscós: prop de Nacadero-Pamplona
Dia 20: .....	25 de juny .....	Pamplona-Escó
Dia 21: .....	26 de juny .....	Escó-A prop de la carretera: Osia
Dia 22: .....	27 de juny .....	A prop de la carretera: Osia-Osca
Dia 23: .....	28 de juny .....	Osca-Sesa
Dia 24: .....	29 de juny .....	Sesa-Bujaraloz
Dia 25: .....	30 de juny .....	Bujaraloz-Lleida
Dia 26: .....	1 de juliol .....	Lleida-Cervera
Dia 27: .....	2 de juliol .....	Cervera-Manresa
Dia 28: .....	3 de juliol .....	Manresa-Vic
Dia 29: .....	4 de juliol .....	Vic-Girona
Dies 30 i 31: .....	5 i 6 de juliol .....	Girona-Barcelona



## Hi ha o no línia final per a Alexandra Panayotou?

per Josep Maria Antentas

**U**n dels fets diferencials de la passada Marató de Barcelona va ser l'extraordinari repte d'Alexandra Panayotou, que va enllaçar el passat de la Marató de Catalunya (Palafrugell 1978 i 1979) amb el present; és a dir, amb la Marató de Barcelona 2009.

Tres dies després de fer 39 anys, l'ultrafondista grega nascuda a Irlanda i resident a Catalunya des de fa sis anys va fer aquesta 'estació d'enllaç' com millor sap: corrent.


Alexandra va sortir a les 3 de la matinada del dissabte 28 de febrer des de l'estadi municipal de Palafrugell i va fer els 42,195 quilòmetres, carrer per carrer i carretera per carretera, del recorregut original de 1978, seguint cap a Palamós, Platja d'Aro, Sant Feliu de Guíxols, Tossa... per tot el Maresme fins arribar a la sortida de la Marató de Barcelona i completar la marató d'aquest any.

Temps total: 33 hores i 57 minuts. Temps de la Marató de Palafrugell (acompanyada a trams per atletes del Girona Costa Brava): 5 hores i 35 minuts. Temps de la Marató de Barcelona: 4 hores i 27 minuts.

Vaig tenir el privilegi de córrer al seu costat al llarg de tota la marató de Palafrugell, amb fred, amb foscor, a trenc d'alba, i vaig poder recordar de manera breu (no hi havia temps per a la nostàlgia) les maratons de 1978 i 1979, quan 150 maratonians vam acabar la primera edició d'una prova que 30 anys més tard arribaria a fregar els 10.000 participants.



FOTO: MARATON

Continua a la pàgina següent 





**L'endemà d'enllaçar el passat de la Marató de Catalunya (Palafrugell, 1978 i 1979) amb el present, és a dir, amb la Marató de Barcelona 2009, vam tenir a casa seva aquesta conversa.**

***Quines sensacions vas tenir els dies previs a córrer els 220 quilòmetres?***

El més important va ser intentar concentrar-me en totes les coses positives que podia. Tot i això, dos o tres dies abans tenia una certa por i la notava a la panxa, principalment quan pensava en la segona nit.

***Com vas dividir el repte mentalment?***

En quatre parts: la primera va consistir en fer el recorregut de la Marató de Palafrugell; la segona, fins a Sant Vicenç de Montalt, localitat on visc i que està a 42 quilòmetres de Barcelona; la tercera part va consistir en arribar a Barcelona, i la quarta i última, doncs córrer la Marató de Barcelona.

***Començar de nit és millor o pitjor?***

Depèn. La primera nit estàs més forta, però ja estàs pensant que cada cop s'acosta més la segona, que va ser horrible.

***Quines van ser les sensacions anímiques que vas tenir?***

Anímicament sempre es viuen 'baixades' i 'pujades'. La primera nit, en recordo una a Torroella de Montgrí, quan només portàvem uns 25 quilòmetres. Una altra va

tenir lloc a Tossa de Mar, quan superant els forts desnivells vaig veure que portava uns 15 minuts de retard sobre l'horari previst. També recordo una emprenyada que vaig agafar per un problema en una de les bicicletes que m'acompanyaven. I, finalment, després de passar per Mataró, que estava una mica 'tocada' camí de Badalona i Barcelona.

***Digue'm quina és la clau per tenir èxit...***

Et diria que en són diverses: preparació física, nutrició, hidratació abans i durant la cursa, estratègia, força mental i no pensar en coses negatives com lesions, malalties, etc.

***Com vas preparar-te per assolir aquest objectiu?***

El mes de desembre vaig fer tres setmanes de 140 quilòmetres cadascuna; el gener, quatre de 150; i després, una de 170, una altra de 130, una més de 75 i finalment la darrera de 43 quilòmetres.

***Com es resisteixen 220 quilòmetres?***

Menjant, en el meu cas a base d'entrepans de pa integral, formatge, tomàquet, melmelada i plàtans. També s'ha de beure molt, ja sigui aigua, cafè o mel amb llimona. I és molt important pensar sempre en positiu i córrer amb unes sabatilles que mai me les vaig canviar.



## *Quin va ser l'equip de què vas disposar?*

Bé, jo corria a peu i al meu costat hi havia una bicicleta, on s'alternaven Frank, Oz o l'Olga, a més d'un vehicle 4x4. En el recorregut original de Palafrugell, vam comptar amb el suport de la Policia Local, de l'equip del Girona Costa Brava encapçalat per Josep Massa, així com amb el gran recolzament del Dr. Pere Pujol, d'Antonio Ruiz Villar, de Paco Villalba, de 'Nino' i de Toni Mendieta, entre d'altres. Vagi des d'aquestes línies el meu agraïment per a tots ells.

## *Com es veu Barcelona de matinada?*

Sorprenent. Tothom va a la seva. Vam arribar al voltant de les 5 de la matinada. La gent anava o sortia de festa. A Malgrat hi havia Carnaval i a Barcelona el Fòrum estava animat: alguns feien més 'esses' que jo mateixa corrent, però ningú no va prestar-me atenció, i això que portava un llum frontal...

## *I per acabar, calia fer els 42.195 metres de la Marató de Barcelona 2009...*

Sí, una altra sorpresa. Vaig arribar fosa al Passeig de Colom i després d'una breu recuperació pensava que no podria fer un pas més, però la marató té una màgia especial i vaig començar-la anant a 4.50 cada mil, un ritme massa fort tenint present també que portava sis anys sense córrer una marató oficial. Al sisè quilòmetre ja vaig tenir al meu davant el 'mur'. Em van avançar un munt de corredors i tots ells m'animaven, incloent-hi les 'llebres'. El drama es va mantenir fins al quilòmetre 28, però a partir d'aleshores tot va canviar. Vaig tornar a trobar-me bé i vaig començar a remuntar posicions fins arribar al 'globus' que anunciava el temps de quatre hores i mitja, vaig seguir endavant i vaig traspasar la línia amb molta eufòria. Crec que en els darrers 12 quilòmetres vaig superar uns 1.000 corredors. ● ●

per Josep Maria Antentas



FOTO: MARATHON

***Després de 33 hores i 57 minuts, Alexandra travessava la línia de meta de la darrera marató de Barcelona, enllaçant d'aquesta forma el passat i el present de la prova. A l'arribada, un nombrós grup d'amics li donava la benvinguda.***