

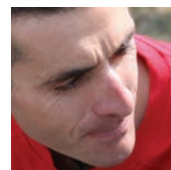


col. Agustí Roc

# Agustí Roc

**“Un deportista de élite lo es desde que nace”**

Este joven catalán afincado en Andorra se ha proclamado tres veces, y de manera consecutiva, Campeón del Mundo de Carreras de Alta Montaña. Esta temporada una lesión provocada por una caída en una carrera de esquí de montaña lo ha apartado de la competición. Este verano intentará reincorporarse al circuito internacional de carreras de montaña, si su rodilla se lo permite.



Texto: Eliseu T. Climent

*Su pueblo, Santa Coloma de Cervelló, forma parte hoy de aquellas poblaciones que han cambiado sus límites por un tapiz continuo de casas adosadas y residencias con jardín. Aun así, todavía quedan rincones que se resisten a desaparecer y se erigen como testimonios de un pasado -no muy lejano, por cierto- rural, verde y descongestionado. Uno de estos lugares es la Colonia Güell, proyectada por el gran maestro de la filigrana arquitectónica Antoni Gaudí, donde Agustí Roc (Santa Coloma de Cervelló, 1971) nos da cita.*

*Inconfundible, enjuto, todo un ejemplar de raza, de la raza del corredor o atleta. A saber, una anatomía esencial, esquemática si se quiere, sin lugar a lujos: piel, hueso, músculo y poco más. Agustí Roc nos espera, puntual, impecable, cuidadosamente vestido con ropa de sus patrocinadores que le permiten vivir desde hace un par de años del mundo de la competición.*

*Un pequeño bosque de pino, la vigilante de la entrada al monumento arquitectónico -más aburrida que activa- y algún grito infantil nos acompañan en esta conversación de sobremesa.*

#### ¿Lesionado?

Ahora ya estoy terminando la fase de recuperación.

#### ¿Cómo fue?

Una caída absurda en una prueba del Campeonato de Europa de Esquí de Montaña. Por fatiga. Acabé con una distensión de ligamento.

#### La lesión forma parte del juego en la vida del deportista.

Sí, yo siempre he tenido algún problema puntual, pero poca cosa; lo he podido ir resolviendo sobre la marcha. Esta vez, me ha tocado un mes de escayola.

#### Además de soportar la sensación de estar parado y de que se te iba el tren...

La verdad es que es cierto. He



Quim Ferrero

pasado todo el invierno dedicándome al 100% al esquí de montaña y al mismo tiempo pensando que podía hacerme daño. Sufrí esta caída en una de las últimas carreras de la temporada. Cuando me sucedió, lo vi de inmediato y me dije: "ya está".

***"Empecé con la bicicleta de montaña y siempre la he tenido como parte de mi entrenamiento"***

#### ¿Cómo quedará, pues, esta temporada de carreras de montaña, después de tres años como Campeón del Mundo?

Tengo que decidir. Pensaba reengancharme a la Copa del Mundo en las Dolomitas (Italia) en julio, pero no puedo entrenar las bajadas y prefiero curar bien la lesión.

*Agustí Roc entró en el mundo del esquí de montaña cuando observó a la gente subir con pieles de foca, mientras él era ascendido hacia los cielos en un telesilla o remolcado por sistemas de arrastre diseñados para fabricar esquiadores en serie. En pocos años, cinco o seis, ha recuperado el tiempo perdido: lo ha fichado la selección nacional de esquí de montaña y esta temporada se ha proclamado Campeón de Europa de la Vertical Race, como su nombre indica, una carrera vertical o cronoescalada. Actualmente, el esquí de montaña ocupa un espacio preferente en su agenda anual de competiciones.*

#### ¿Y qué se ha hecho de la bicicleta?

Sigo con ella. Empecé con la bicicleta de montaña y siempre la he tenido como parte de mi entrenamiento. El fondo lo cojo más en bicicleta que corriendo. Durante la pretemporada, no corro más de un 20% del volumen total del entrenamiento, lo cual me evita muchas lesiones. Además no me gusta tanto correr como montar en bici.

#### Entonces, ¿por qué te dedicas?

Porque me gusta mucho competir y al mismo tiempo me gusta mucho la montaña.

#### ¿Cuándo descubriste que lo tuyo era correr?

Bastante tarde. Aunque hice



col. Agustí Roc

Página izquierda, edición 2004 de la Dolomites Skyrace (Italia), donde Roc acabó cuarto.

Agustí Roc ha encontrado en Andorra el terreno idóneo para entrenar.

## Agustí Roc

atletismo entre los 14 y los 16 años, lo abandoné porque me dediqué al motocross como aficionado.

Uno años más tarde, empecé a acompañar a entrenar a un amigo que corría en bici de montaña. Ví que me gustaba y decidí que tenía que ponerme más en serio. Corrí alguna carrera en 1994 y en 1995 corrí la Copa Catalana. Estuve tres temporadas y hasta hice podio en algunas ocasiones.

*Agustí acabó arrinconando la bicicleta a causa del trabajo. La falta de horas para entrenar lo arrojaban a la encrucijada entre la obligación y la devoción por las dos ruedas. Esta segunda opción no le daba de comer mientras que la pri-*

Agustí Roc ha incorporado la bicicleta a sus entrenamientos.



col. Agustí Roc

*mera lo ataba a un negocio familiar donde las horas de trabajo no tienen precio y pueden llegar a prolongarse del alba al crepúsculo.*

**Una dicotomía, la del trabajo y el tiempo libre, tristemente habitual en la vida de los deportistas.**

***“Me gustaría correr alguna carrera de montaña por etapas de no más de 30 km diarios. De momento, soy rápido y prefiero aprovechar esta cualidad”***

Hay mucha gente que podría ser buena, pero se estanca o abandona el deporte porque piensa que trabajando no se puede mejorar. Cuando me proclamé Campeón del Mundo por primera vez todavía trabajaba.

También hay gente que ha dejado el trabajo por el deporte, o ha cambiado de profesión y vive con los recursos más limitados. Yo opté por dejar el negocio familiar, aunque era un puesto seguro. Me fuí a vivir a Andorra y estuve trabajando en el sector de la nieve artificial. Desde hace dos años vivo exclusivamente de las competiciones y de mis patrocinadores.

*Todavía tenía que compaginar ocio y negocio cuando decidió desempolvar la bicicleta y participar en algunos duatlones y, concretamente, en la Copa Aragonesa. Se percató entonces de que la disciplina de carrera a pie, que había practicado años atrás, le había servido de algo. O él servía para ella.*

**Y fue en esa etapa de duatleta cuando supiste de las carreras de montaña.**

Al participar en duatlones me percaté que tanto la bici como correr no me iban mal. Entonces es cuando decidí probar suerte en las carreras de montaña.

**No te lo pensaste para empezar por la Aneto X-Treme Marathon.**

Era la carrera en la que todo corredor de montaña aspiraba a participar. Me presenté cuando todavía no corría en serio y me

tuvieron que sacar en helicóptero, porque me doblé un tobillo y no podía bajar por mis propios medios.

**Fue un momento con una significación especial, ya que una segunda generación de corrodo-**

**res de montaña empezabais a despuntar...**

Más que ese año, fue en el 2001, en la X-Treme Marathon, que entonces subía desde Vielha al Tuc de Molières. Allí tuve muy buenas sensaciones, aunque estaba entrenando poco. Subí con Quico Soler hasta la parte técnica, que es su fuerte. Allí se escapó y yo, en la bajada, reventé. Aun así, acabé cuarto. Todavía no estaba preparado para hacer tantos kilómetros. Al año siguiente, en esta misma prueba, que ya no subía este pico, gané.

***“La Aneto X-Treme Marathon era la carrera en la que todo corredor de montaña aspiraba a participar”***

**Llevas ya unos años viendo el mundo desde la cabeza de carrera. Una perspectiva envidiable.**

Lo es. Cuando vas primero, si vas bien, la sensación es buenísima. El problema es cuando empiezas a flojear, a ver que vas a menos, a mirar atrás...

**Una responsabilidad, también.**

Sobre todo porque la gente te señala y espera de tí resultados. Siempre he salido como favorito, pero no por ello me pongo presión. Aunque me considero una persona nerviosa, no lo soy en competición ni en los días previos a ésta. Si veo que me encuentro fuerte, todavía estoy más tranquilo; si no, tampoco salgo a reventar la carrera. En cualquier caso, siempre empiezo a un ritmo cómodo y no me desgas-

Tramo de nieve  
en la Skyrace  
Valmalenco-Valposchiavo.



col. Agustí Roc

to demasiado. Ahora bien, en cuanto empiezan las subidas es cuando cojo la ventaja que necesitare para la bajada.

#### ¿Bajar es tu punto débil?

No bajo mal, pero hay gente que baja mucho más rápido.

**Cuéntame tu paso por el Maratón Alpino Madrileño. Hasta este año, poseías el récord de la prueba.**

Es una carrera muy dura donde acumulas desnivel a base de toboganes. Aun así, es una carrera muy bonita. Cuando gané en 2003 estaba corriendo con 10 minutos de ventaja respecto al récord, pero entre los kilómetros 30 y 40 pinché; hasta tuve que andar en un camino llano.

*Dicho esto, Agustí asegura que los maratones no son su fuerte. Demasiados kilómetros para alguien, de momento, más rápido que resistente. Demasiadas privaciones para alguien adicto al entrenamiento diario. "Las carreras largas te obligan a prolongar mucho los descansos. Cuando peor lo paso", confiesa, "es cuando tengo que descansar por obligación, y más en la época del año en que el día es más largo".*

#### De ultramaratones ni hablar.

Antes haría pruebas por etapas. Me gustaría correr alguna carrera de montaña por etapas de no más de 30 kilómetros diarios. De momento, soy rápido y prefiero aprovechar esta cualidad.

#### ¿Cómo definirías el perfil del deportista de élite?

Un deportista de élite lo es desde que nace. Falta que se descubra para qué deporte está capacitado. Ha de tener unas cualidades físicas y mentales innatas, y además trabajarlas; ser disciplinado y saber soportar la agonía del dolor cuando se va al límite.

***"Cuando vas primero, si vas bien, la sensación es buenisima"***

#### ¿La montaña sin competición tiene algún sentido?

Es lo que he estado haciendo durante la recuperación de la lesión. Es un planteamiento muy diferente. Salgo a disfrutar; cojo la mochila y me voy a andar o en bici. Sé cuando salgo pero no cuando volveré. Pero en cuanto acabe la recuperación, todo cambiará.

## Agustí Roc

CAMPEÓN DEL MUNDO DE CARRERAS DE ALTA MONTAÑA 2002, 2003 Y 2004

### 1999

- Campeón de España de Duatlón de Montaña (Calatayud)
- 1º Copa Aragonesa de Duatlón de Montaña
- 2º Duatlón de Alta Montaña de Catalunya (Queralbs)

### 2000

- 1º Cross Vertical (Andorra)
- 1º Duatlón de Alta Montaña de Catalunya (Queralbs)

### 2001

- 1º Cross Vertical (Cerler y Andorra)
- 2º Campeonato de Europa de Kilómetro Vertical (Val d'Isère)
- 4º Campeonato de España de Duatlón de Montaña (La Rioja)
- 4º X-Treme Marathon (Val d'Aran)
- 1º Duatlón de Alta montaña de Catalunya (Queralbs)

### 2002

- Campeón de la Copa del Mundo FSA de Carreras de Alta Montaña
- 3º Campeonato de Catalunya de Triatlón Blanco (Aransa)
- 1º Campeonato de Catalunya de Montaña (Castellar del Vallès)
- 4º Campeonato de España de Duatlón de Montaña (Ezcaray)
- 1º Duatlón de Asfalto (Moià)
- 3º Duatlón de Asfalto (Girona)
- 1º Copa Catalana de Alta Montaña (Rasos de Peguera y Queralbs)
- 1º 42K del Alpin Running Meeting (Val d'Aran)
- 2º Campeonato de Europa de Kilómetro Vertical (Val d'Isère)
- 1º Mount Kinabalu (Malasia)
- 1º Duatlón de Alta Montaña de Catalunya (Queralbs)

### 2003

- Campeón de la Copa del Mundo FSA Carreras de Alta Montaña
- Campeón de Catalunya de Duatlón de Montaña
- 1º Maratón Alpino Madrileño
- 2º Campeonato de Europa de Kilómetro Vertical (Val d'Isère)
- 4º SkyMarathon (Cervinia)
- 3º Mount Kinabalu (Malasia)
- 3º Duatlón Internacional Green Cup (Ezcaray)
- 1º Cross Vertical de Navacerrada (Madrid)
- 1º Cross Vertical Prat Primer (Andorra)
- 1º Cronoescalada de Esquí de Montaña (Andorra)
- 1º Cronoescalada de Esquí de Montaña (La Masella)
- 2º Duatlón de Asfalto de Montaña
- 2º Duatlón de Montaña de Barruelo de Santullán. Circuito GreenCup

### 2004

- Campeón de la Copa del Mundo FSA de Carreras de Alta Montaña
- 1º Duatlón de Alta Montaña de Catalunya (Queralbs)
- 4º Dolomites Skyrace (Canazei)

### 2005

- Campeón de Europa Vertical Race
- Campeón de España Vertical Race
- 2º Campeonato de España de Esquí de Montaña
- 2º Copa de España de Esquí de Montaña