

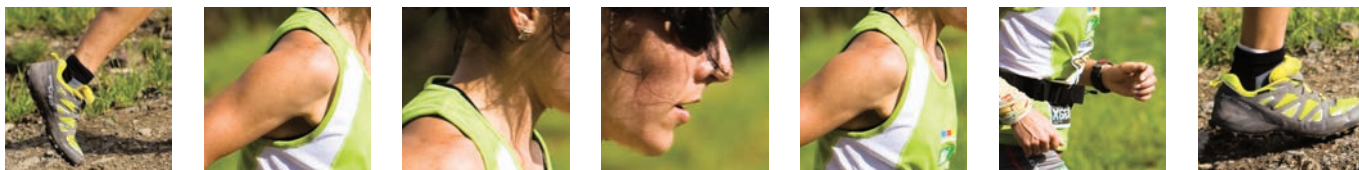
Entrevista ■



Stéphanie Jimenez

“Abandonar me parece un poco una falta de respeto”

La mayoría de los corredores de montaña vienen derivados de otros ámbitos deportivos más o menos afines, más o menos distantes: montañismo, atletismo, esquí... Stéphanie no. Ella empezó directamente corriendo por la montaña y allí sigue, consagrada a su pasión, de la que ya lleva unos años recogiendo los frutos que ha sembrado con constancia a lo largo de su carrera, nunca mejor dicho.



Texto: Quim Farrero
Fotografías: Quim Farrero,
Albert Pericas

Verla es pensar ¿De donde sacará todo ese potencial?, porque Stéphanie Jimenez (Albi, Francia, 1974) es de aspecto delicado, casi 'minimal'. Menuda y ligera, habla suave y bajito. Es agradable y educada. Un lobo que se arranca la piel de cordero en cuanto empieza a correr y destapa sus aptitudes, eso sí, de forma elegante y sin perder las formas, con la humildad del que ha llegado a la élite a base de trabajo del duro y se encuentra cómoda haciendo lo que más le gusta: correr.



¿Cuándo empiezas a correr?

Empecé a los diecisiete años con mi primera carrera de montaña. Como corredora mi origen está en la montaña, nunca había corrido en otro terreno antes de iniciarme. En 1991, a los diecisiete años, hice mi primera carrera, y ese fue el inicio de mi carrera deportiva, nunca antes me había dedicado seriamente a otro deporte. Posteriormente me dediqué una temporada al atletismo en el año 2000, pero pronto volví a mis orígenes en la montaña, y allí me he quedado.

¿Y cuál fue el desencadenante?

Bueno, era esa época de la adolescencia en la que no sabes muy bien qué hacer, que te empieza a preocupar el peso y esas cosas. Entonces mi padre, que es corredor, me sugirió que tal vez podría probar de correr un poco. A partir de entonces empecé a coger las zapatillas cada miércoles para salir a correr un rato.

¿Y te gustó, así de entrada?

Bueno, un buen día mi padre me apuntó a una carrera, eran unos veinte kilómetros y unos mil doscientos metros de desnivel, y me dijo: "Mañana a correr." Pues bueno, mañana a correr. Esa primera vez lo pasé fatal, pero me gustó lo suficiente como para insistir. Así, en la segunda carrera lo hice algo mejor, y fui progresando. Pero el salto definitivo lo di al venir a vivir a Andorra en 1998. Empecé a entrenar en el Pas de la Casa y conocí a Carles Font, que ahora es mi entrenador y que me propuso participar

en la Copa del Mundo de Carreras de Montaña en Trévez en 2001. Fui, gané y mejoré el récord en unos veinte minutos. A partir de ahí se disparó todo, empecé a entrenar realmente en serio, gané también en la Pica d'Estats, empecé a correr seriamente en más carreras y los resultados empezaron a acompañar. Ahora hace tres años que hago la Copa del Mundo.

¿Practicar otros deportes a parte de correr?

Actualmente no, me dedico exclusivamente a correr por montaña. Me gustaría hacer alguna otra

"Es primordial que el entreno sea adaptado"

cosa, pero ahora, y sobre todo en verano, no puedo, el calendario de carreras es muy apretado y quiero concentrarme en correr mientras las ganas y los resultados acompañen.

¿Qué otra cosa te gustaría hacer?

Me gustaría poder dedicar tiempo al esquí de montaña. Aunque viva en Andorra, entre el trabajo, el entreno y las carreras me es muy difícil encontrar un momento para subir a esquiar. La bicicleta de montaña también me gusta, pero estamos en las mismas.

¿Cómo planificas tu entrenamiento?

Lo hago junto con Carles, mi entrenador, y según los objetivos, que este año están muy claros: la Copa del Mundo. Todo el resto responde a necesidades de entrena-

miento. De momento, vamos bien, creo que éste es el momento. Llegar hasta ahí es un trabajo de años, pero por otro lado hay que tener en cuenta también que los años pasan y no hay que perder el tren.

¿Te gusta entrenar?

Sí, creo que tiene que gustar, porque hay que sufrir, tanto en entreno como en competición. En cualquier caso ayuda mucho entrenar con buena compañía. Aunque a veces entreno sola, suelo hacerlo con dos o tres compañeros más, es más llevadero. Creo también que la edad es más importante. Es más fácil entender que para llegar a un fin hay que trabajar y sufrir cuando ya tienes una cierta edad y ya tienes claro que las cosas no caen del cielo. También es muy importante entender que entrenar es muy importante, pero es primordial que el entreno sea un entreno adaptado. No todo sirve para todos. Si por ejemplo yo hiciera lo que hace Kilian, no sería capaz de correr el fin de semana, no me aguantaría de pie. En cambio a él le da muy buen resultado, a la vista está. Cada uno tiene sus capacidades y su ritmo. La gente suele deslumbrarse con estas cosas —"como Kilian hace esto y le va bien, voy a probar de hacer lo mismo". Esto es un error muy común, en primer lugar hay que conocerse uno mismo y a partir de ahí buscar un plan de entreno adaptado. Mucha gente se quema porque se mata a entrenar y no obtiene resultados acordes al esfuerzo invertido, y el problema siempre suele ser el mismo. Hay que escuchar el cuerpo, si me sien-

"Empecé a coger las zapatillas cada miércoles para salir a correr.."



Durante las GORE-TEX® Series 2008 en Grandvalira

to cansada, no corro, porque sé que más tarde lo pagaré.

Parece ser que funciona, ¿no?

Hay otro factor a tener en cuenta y es el mental. El otro día hablaba con Teresa Forn [veterana del mundo de las carreras de montaña] y me comentaba que se veía que yo había aprendido mucho porque mentalmente estaba muy fuerte, y eso no solo implica la capacidad de ir a tope y sufrir, implica sobre todo saber dosificarse, entender que no es una buena inversión ir siempre a por todas para ganar, en función del esfuerzo que represente, a veces no interesa ganar porque hay que pensar en la carrera siguiente, tal vez más importante. En este momento me siento muy cómoda gestionando esto.

¿Abandonas en una carrera si ves que las expectativas que tenías no se cumplen?

Nunca. Me lo puedo plantear, pero no lo hago. No me parece bien llegar, calentar con todo el mundo, salir y, porque no voy como quisiera, abandonar. Me parece un poco una falta de respeto.

¿Estudias o trabajas?

Trabajo. Tengo un trabajo normal y corriente, de los de ocho horas cada día. Soy administrativa/comercial y llevo la gestión de

facturación, pedidos y *stock* de tres tiendas aquí en Andorra. Es algo que creo que debe ser tenido en cuenta, ya que la mayor parte de mis rivales en la Copa del Mundo son profesionales. Aquí en Andorra, como en la mayor parte de los países, creo que es prácticamente imposible dedicarse profesionalmente a correr.

¿No tienes ningún tipo de soporte institucional?

Este año tengo una beca del Govern Andorrà y el apoyo de la Federació Andorrana de Muntanya en lo que a los viajes se refiere. Hay algunos países, como Italia, que tie-

“Hay que sufrir, tanto en entreno como en competición”

nen mejor resuelto este tema. Algunos corredores italianos son reconocidos como profesionales corriendo bajo el auspicio de algún cuerpo gubernamental (guardas forestales, por ejemplo), al cual pertenecen a todos los efectos y en el cual trabajan una vez finalizada su carrera deportiva. El problema, además, es que la vida de máximo rendimiento de un corredor de montaña es muy corta, dado que el mejor momento suele darse con una cierta edad y eso implica res-

ponsabilidades, etc., aunque hay alguna excepción, como Kilian, que siendo muy joven es muy maduro, está a un nivel impresionante y aún está estudiando, lo cual facilita las cosas, espero que en dos o tres años, cuando acabe los estudios alguien siga apoyándolo a nivel económico.

¿Cuándo entrenas?

Al mediodía. Tengo dos horas y media que dedico a entrenar.

¿En qué terreno te encuentras más a gusto?

Me siento a gusto en la montaña en general. Me gusta todo, y sobre todo este año, porque lo he trabajado todo bien, sobre todo los terrenos más técnicos, que aun tengo que seguir trabajando. De todos modos, cuando el terreno técnico se convierte en vertiginoso a veces voy porque debo ir, pasado un cierto punto me cuesta más de gestionar.

¿Alguna vez te ves obligada a participar en una carrera sin que te apetezca por temas de esponsorización, por ejemplo?

Si, a veces, aunque este año en la Copa del Mundo aún no me ha sucedido. De todos modos, yo lo tengo muy claro, soy humana y no puedo rendir siempre a tope. Este año, por ejemplo, llevo ya muchas carreras y aún me quedan unas

"Me siento a gusto en la montaña en general..."

cuantas, y aunque algunas, como las GORE-TEX® Series, me gustan especialmente, no puedo hacerlas todas por cuestión de calendario.

¿Cómo es tu relación con tus espórsors? ¿Hay presión?

No pueden presionarme, no soy profesional. En cualquier caso no lo hacen. Hace dos años que estoy con Salomon, siempre he corrido con sus zapatillas, y la relación es muy buena. Todos los atletas del equipo hacemos lo que nos apetece, y los resultados acompañan. Creo que a la marca (a cualquier marca) le interesa más un buen atleta que tenga buena relación con el resto de corredores, que no un superdivo. Hay gente que me pide consejo sobre material, por ejemplo, y que luego se acerca a darme las gracias porque están tan contentos con sus zapatillas.

Como chica ¿Por qué crees que la participación femenina es tan baja en este tipo de deportes?

Hay algunas excepciones, como las GORE-TEX® Series y pruebas similares, en las que se agrupa a diversos tipos de gente: corredores puros, esquiadores de montaña, montañeros, atletas. Creo que eso hace aumentar el porcentaje de mujeres, que por cierto soportan mejor el sufrimiento que los hombres. En general creo que es mucho más complicado para una mujer buscar el tiempo y coordinar la logística personal y familiar para dedicarse a cualquier deporte. Es la realidad. Además, el hecho de que la organización de algunas pruebas (GORE-TEX® Series, una vez más, por ejemplo) tengan en cuenta aportar ciertas facilidades, como un servicio de guardería, hace que muchas mujeres, se animen también a participar junto con su pareja, ya que si sólo uno de los dos lo hace suele ser el hombre, o en el mejor de los casos a días alternos ella y él. Servicios de este tipo permiten que todos puedan participar al tiempo.

¿Cómo te planteas tu trayectoria deportiva?

El año que viene no tengo ni idea de qué estaré haciendo. Estoy centrada en este año, en el que tengo

claro que el objetivo principal es la Copa del Mundo.

¿Y a largo plazo? ¿Te planteas dejar de correr en algún momento cuando los resultados no acompañen?

De momento ni me lo planteo. Vivo el presente. Aunque no creo que deje nunca de correr. Mi intención es mantenerme un par de años o tres a este ritmo y después... ya veremos. El planteamiento a largo plazo es un problema mucho más presente para la gente que se dedica única y exclusivamente a correr. En cierta manera, tener un trabajo y un poco una vida a parte del correr y entrenar facilita las cosas desde el punto de vista personal. En un momento determinado, pasé seis meses sólo entrenando y compitiendo. No me gustó. Acabas pensando en una sola cosa, no resulta muy enriquecedor. Además, en caso de lesión, también facilita las cosas tener un poco una vida a parte.

Ahora que las nombras ¿Y las lesiones? [tocamos madera].

Creo que en muchos casos tiene que ver con el ritmo de vida que se lleve: dormir y descansar bien o no, comer bien o no... Yo podría ir de vez en cuando a una discoteca, pero con el humo pilló una bronquitis que me dura quince días. También hay que decir que llevar un ritmo de vida adecuado para rendir deportivamente es más fácil cuando el entorno acompaña, en mi caso, toda mi familia me apoya y me facilita las cosas. Entiendo que si tu entorno te presiona para salir de fiesta, es más difícil. De una forma u otra, una lesión siempre es el reflejo de un límite sobrepasado. Es un poco absurdo echar por la borda el trabajo de años por cuestiones muchas veces externas al ámbito deportivo pero que influyen mucho. ■

Un libro

'El Alquimista' (Paulo Coelho)

Una película

'Braveheart'. (Mel Gibson)

Un disco

El directo de Phil Collins



Stéphanie Jimenez

RADIOGRAFÍA

2008

Copa de Mundo Skyrunner (4ª clasificada gral.):

- The Ben Nevis Race - 2ª posición
- Gir du Mont Premana - 1ª posición
- Marató de Berga - 2ª posición
- Valmalenco - 3ª posición
- Copa del Món Andorra - 2ª posición
- Zegama - 3ª posición

GORE-TEX® Series (Andorra)

- VK 1ª posición (récord prueba)
- VR 1ª posición (récord prueba)

Copa d'Andorra:

- Travessa de Canillo - 1ª posición (récord prueba)

2007

Copa de Mundo Skyrunner (3ª clasificada gral.):

- Zegama - 3ª posición
- Ontake (Japón) - 1ª posición
- Dolomitas - 2ª posición
- Marató de Berga - 3ª posición

Campeonato de Europa:

- Valmalenco - 4ª posición

Copa GORE-TEX® (1ª clasificada):

- VK Val d'Aran 1ª posición (récord prueba)
- Prat Primer - 1ª posición (récord prueba)
- Cuita el Sol - 1ª posición (récord prueba)
- Pic del Vent - 1ª posición