



TÒFOL CASTANYER

QF

“Iba para ciclista”

Dicen que nadie es profeta en su tierra. Tòfol Castanyer es un ejemplo y ha tenido que ir a buscar a casa del vecino la sal que le ha permitido cocinar lo que ha resultado ser un Campeonato del Mundo. Nunca aprenderemos.

Toda una vida dedicada a correr en todas sus facetas. Tòfol Castanyer (Sóller, 1972) tiene claro que lo que a él le gusta es correr, por donde sea. De momento es campeón del mundo, y aún no ha parado de correr...

Felicidades por el Campeonato del Mundo.

Gracias. Voy viendo que en medios generalistas tiene más repercusión que una segunda o tercera posición, y eso que para mi ha representado el mismo esfuerzo ganar este año que quedar segundo el año pasado por detrás de Kilian. Los políticos se hacen la foto con el campeón del mundo.

Desde el año pasado eres deportista de alto nivel ¿Te ha implicado esto algún tipo de soporte?

A partir de este año seré deportista de alto nivel en dos federaciones. Ya era deportista de alto nivel en atletismo, gracias al subcampe-

onato de Europa por equipos en carreras de montaña y ahora gracias a los resultados de este mundial seré también deportista de alto nivel en la federación de montaña. A efectos prácticos por el momento esto no me supone nada, todo está muy enfocado a gente más joven, de

“Nunca he recibido ayuda institucional”

cara a ayudas para estudios, compaginar estudios y deporte, becas para estudios fuera y cursos diversos para prepararse cuando acaba la vida deportiva de alto nivel. Yo no estudio y ya tengo trabajo y, a pesar de tener asignada una persona que me hace un seguimiento, de momento poco puede hacer por mí.

¿Alguna vez has hecho referencia al escaso soporte institucional que has recibido?

Escaso no: ninguno. En breve fir-

maré mi primer acuerdo de patrocinación con el gobierno balear. Hasta hoy, entre atletismo y montaña llevo unos dieciocho años corriendo y nunca he recibido ningún tipo de soporte. Los últimos años hubiera podido recibir algo a raíz de mis resultados, pero como corría con la selección catalana y no vivo en Cataluña, no podía cobrar ninguna ayuda. Y por otro lado, en Mallorca lo que sucedía es que me decían que como estaba federado allá, no podía recibir ayudas. Las veía pasar de un lado y de otro.

¿Por qué te federaste en Cataluña?

Por falta de interés de la Federación Balear de Montaña y porque conocía a Agustí Roc, a Quico Soler... Fue Agustí quien me aconsejó. Después de haber ganado algunas pruebas por el Pirineo veía que tenía opciones, pero haciéndolo desde Mallorca y sin soporte todo era muy caro: cada carrera implicaba un bille-

te de avión, un coche de alquiler en muchos casos... Agustí me propuso federarme con el Club Mountain Runners de Berga, de forma que si conseguía algunos buenos resultados tenía opciones para entrar en el equipo de la Federación. Así lo hice y ya en una de las primeras carreras quedé por delante de todos los de la selección catalana. Al poco, Joan Juncosa, el delegado de la Copa de España en la Catalana, contactó conmigo y así empezó mi relación con la Federación Catalana. Fui ganando algunas pruebas y la segunda temporada ya me tuvieron en cuenta para la Copa del Mundo.

Y a todo esto, la Federación Balear...

Supongo que no les sentó muy bien que me federara en Cataluña y eso se tradujo en indiferencia hacia mí. Está claro que yo tenía que espabilar, y ellos no me ofrecían ningún tipo de ayuda. Yo además estaba muy a gusto en la Federación Catalana y les debo mucho. Han hecho por mí diez veces más que cualquier federativo mallorquín.

Supongo que ahora ya hay un cierto interés...

Ahora sí. La foto con el campeón del mundo está muy bien. Pero me da lo mismo, no me apetece entrar en polémicas. Puedo decir alto y claro que no he recibido ayudas, que la Federación Balear nunca ha mostrado interés por mí y lo puedo decir porque es cierto. Supongo que ahora las cosas cambiarán. Si es así, bienvenido sea el cambio, si no, yo estoy muy bien haciendo lo que hago.

¿Sigues en la Catalana?

El año pasado me fui al equipo Salomon. Por varios factores. Estoy muy contento de los años que he estado en la Federación Catalana, pero después de las elecciones empezaron a correr rumores de que a algunos de los nuevos directivos no les gustaba demasiado que hubiera un mallorquín en el equipo, que eso encarecía los costes, que había también otra gente en Cataluña y esas cosas. De todos modos nunca me lo expresaron de forma directa. A mi no me interesan los malos rollos y cuando esto empezó a sonar, coincidió que Agustí [Roc]

me comentó la posibilidad de entrar en el equipo Salomon. A todo esto hay que añadir que desde Baleares empezaron a insinuar que si me federaba aquí me ayudarían. Todo esto a nivel político, desde la consejería d'Esports del gobierno Balear. Llegados a este punto, Salomon me permitía lo que no me permitía la Federación Catalana y es federarme donde a mi más me interesara. Salomon está realizando una labor excelente desde este punto, me he encontrado una gente muy profesional, muy cercana y muy maja. Yo, al estar en Mallorca, estoy un poco más desconectado, pero toda la gente de Salomon me han apoyado mucho, incluso, por ejemplo, cubriendo viajes que no estaban previstos.

¿No te da un poco de rabia este arribismo político?

Sí. No sé si rabia, pero en cualquier caso es bastante triste, aunque sinceramente creo que es el trabajo del político. Él sabrá en su conciencia si es ético o no. A mi me parece injusto, pero es lo que hay. Pero, del mismo modo que ahora ellos aprovechan mi resultado, yo

“Me es necesario correr”

intentaré aprovechar el tirón, aunque suene igual de poco ético, pero en los años que me puedan quedar de competir a un nivel alto, intentaré aprovechar al máximo cualquier ayuda, a pesar de no ser precisamente mi visión de lo que deberían ser las ayudas al deporte. El otro día le comentaba a un político que las ayudas deberían venir antes de ser campeón del mundo, no a toro pasado. Si esto se hiciera bien, probablemente tendríamos más campeones del mundo, sobre todo en deportes minoritarios como el nuestro. También he de decir que estoy particularmente orgulloso de haber llegado hasta aquí sin excesivos apoyos, sobre todo de las instituciones mallorquinas.

Has hecho mención antes a “los años que me puedan quedar de competir”. ¿Hasta cuándo competirás?

No me lo planteo. Yo voy tirando, los años pasan y probablen-

te ésta haya sido la mejor temporada de mi vida, no solo por el Campeonato del Mundo. No hicimos pretemporada porque tuve una hija en diciembre y por primera vez hemos ido a buscar un solo pico de forma en lugar de dos, que era lo que hacíamos habitualmente. No sé si ha sido eso o mis treinta y ocho años, en los que parece que empieza a aflorar lo mejor de lo cultivado durante todos los años que llevo corriendo, pero esta ha sido la temporada en la que me he sentido mejor, a pesar incluso de la ciática que he arrastrado en la fase final. Hace dieciocho años que corro y seguiré haciéndolo mientras me apetezca. Me sirve para desconectar, para pensar. Me es necesario correr. Mi mujer me conoció como atleta y se quedó con el paquete entero.

¿Otras actividades?

En la temporada de descanso. Yo, de hecho, iba para ciclista. Empecé en un club se Sóller, pero de jovencito estaba poco desarrollado (aunque la verdad luego no me he desarrollado mucho más) para el ciclismo. Entonces mi entrenador me pasó a un entrenador de atletismo para ver si podía hacer algo conmigo de cara a potenciar capacidad torácica y esas cosas. Quedé quinto en el primer cross que hice, recuerdo que me dieron una copa y eso me motivó. Además es mucho más fácil entrenar corriendo que en bici, que en invierno es un coñazo, y allí me quedé. En la temporada de descanso hago algo de bicicleta de montaña. En algunas ocasiones, además, recurrimos a la bicicleta de carretera para entrenar. Pero básicamente lo único que hago a nivel deportivo es correr, donde sea, asfalto, pista o montaña, todo me gusta. Hacer algún maratón o medio maratón de asfalto de vez en cuando, me gusta y me sirve para desconectar un poco de los entrenamientos en montaña.

¿Te resulta fácil intercalar asfalto y montaña?

Sí, me adapto rápido. Mi entrenador dice que no he olvidado el correr por asfalto, como la gente no olvida el montar en bicicleta. Me cuesta poco ponerme a tono para

poder hacer una media en hora ocho o algo por el estilo, sin entrenamientos específicos para eso. Hace dos años hice dos veinticinco en el maratón de Sevilla. Me resulta fácil cambiar el chip y adaptarme a los ritmos del asfalto. Pero de todos modos, la temporada de montaña manda.

Técnicamente, correr por asfalto resulta positivo para la montaña.

¿Crees que correr por montaña aporta algo al asfalto?

Yo he notado que a nivel técnico no aporta nada, más bien al contrario: en montaña la zancada es menos importante, corres más sentado...Lo que sí te aporta, y creo que en maratón eso me beneficia, es el volumen, el fondo, todos esos kilómetros que haces entrenando en montaña te permiten saltarte la primera fase de una preparación para una maratón, que es precisamente la acumulación de kilómetros. Al correr por montaña funcionas como si ya de manera innata tuvieras ese volumen.

¿Correr por montaña es atletismo o montaña?

Buena pregunta. En mi caso empezó siendo atletismo claramente, pero ahora muchas pruebas de la Copa del Mundo tiran más a montaña que a atletismo: Grigne, Malasia. De todos modos, para mí, globalmente, son más atletismo que montaña. Yo por lo menos intento siempre correr tanto como puedo, que es mi deporte y en mi caso tiene raíces en el atletismo. Está claro que he tenido que adaptarme mucho, en estos últimos años he hecho muchas cosas que no había tenido que hacer nunca en una carrera. Caminar, por ejemplo. En mis primeras carreras por montaña, me sorprendió mucho ver a gente caminar. Descubrí que en muchos casos hay que caminar y hay que caminar bien, trabajando la zancada. Los tramos más técnicos también fueron una sorpresa, pero creo que me he adaptado bien. A mí, esas carreras olvidadas por la Federación de Atletismo pero que en Europa tienen bastante fuerza, las carreras de montaña, me gustan mucho, siempre he procurado tenerlas en cuenta. Son mucho más rápidas, de diez o doce kilómetros. Para mí la esencia de un corredor de montaña es la polivalencia. Debe ser capaz de correr una maratón, un ultra o una prueba de diez kilómetros. Eso es lo



que a mí me gusta, es una de las razones por las que no he abandonado el mundo del atletismo y por las que me gusta la montaña: en las carreras por montaña te encuentras de todo, tramos donde se puede correr, tramos donde hay que andar...

Justamente esa polivalencia es lo que no gusta a muchos atletas...

Pero es lo bonito de la montaña, esa aleatoriedad que hace que en una carrera puedes ganar a aquel corredor que en la anterior se impuso por delante tuyo, a pesar de estar en estadios de forma similares. Me interesa ser lo más completo posible.

¿Cómo llegas a correr por montaña?

Por curiosidad. Siempre me ha gustado la montaña. Al tiempo que hacía atletismo, hacía algo de espeleología, escalada, barranquismo. Entonces descubrí que en la Península se empezaban a celebrar carreras por montaña y me gustó la idea: era trasladar mi deporte, correr, al entorno que a mí me gusta, la montaña. Participé en una de las ediciones de la Alpin Running Meeting en el Valle de Aran y gané la media maratón. Al año siguiente hice lo que llamaron la X-Man, una categoría que consistía en correr la media maratón el sábado por la tarde y la maratón el domingo. Lo hice y gané la media y la combinada. Aquí empecé a pensar que igual se me daba bien el tema. El problema era que el inicio no había carreras en Baleares. Ahora eso ha cambiado radicalmente.

¿Y las distancias largas?

También me interesan. Tengo el récord de la travesía de la Serra de Tramuntana, hecho fuera de carrera. Casi cada año, durante el mes que aprovecho para descansar y con la ayuda de un par de colegas que me hacen de avituallamiento hago el mismo itinerario que el Ultra Trail de la Serra de Tramuntana (algo más de noventa kilómetros) y me sale en doce horas cuatro minutos. Lo que pasa es que es difícil de

insertar en una temporada, a pesar de que creo que es posible hacer un ultra sin volúmenes exagerados de entrenamiento.

¿Cuál es más o menos tu rutina de entrenamiento?

Tengo un entrenador, Félix Moreno, con el que trabajo desde que yo tenía diecisiete años. Con él hacia pista y cross, y un buen día le dije que me gustaría correr por montaña, y me dijo que adelante, que él me entrenaría y me apoyaría. Siempre hemos entrenado con la base de atletismo y añadiendo cosas más específicas. Creo que no ha funcionado mal. Mi rutina ha variado mucho desde que tengo hijos. Yo entreno cuando no trabajo, eso es importante dejarlo claro. Lo primero es el trabajo. Tener un negocio propio me facilita la vida. Habitualmente entreno o a las siete de la mañana, antes de ir a trabajar o al mediodía a la hora de comer. Los fines de semana aprovecho para los entrenamientos largos, sábado a la noche o domingo a la mañana. Todo esto descansando un día por semana. Soy bastante metódico y me cuesta saltarme un entreno, del mismo modo que me cuesta retirarme de una competición, quede como quede. Me he retirado una sola vez por una rotura de ligamentos. Retirarse por que no se cumplen las expectativas me parece una falta de respeto a los contrincantes, sobre todo cuando tienes un cierto nivel. Yo quedé octavo en Zegama, sabiendo que ese puesto no me servía de nada en la Copa del Mundo, pero acabé y lo pasé bastante mal, fue un día muy duro, pero por respeto a mis rivales y al equipo que me había llevado hasta ahí acabé.

¿Y la vida familiar?

Procuro pasar tiempo con mis hijos, básicamente por la tarde y siempre que puedo por la mañana también. Es posible ser campeón del mundo y tener familia siempre y cuando la familia apoye. Si mi mujer o mi hermano no me dieran soporte, no tendría nada que hacer.

¿Ha sido más dura que otras esta temporada?

Sí, sobre todo porque me equivoqué al querer participar en dos Copas (del Mundo y de España). Eso lo he pagado con una lesión y pasándolo mal en la última fase de la temporada, en la que tenía que entrenar

con dolor en la espalda. Salir a entrenar sabiendo que dolerá es duro. Por suerte tengo el apoyo de Dani Brotons, que como médico me ha ayudado mucho en estos últimos meses a atenuar al máximo el dolor.

¿Cómo llevas la presión?

Bien, no me afecta demasiado, aunque la noche anterior a la carrera de Malasia no dormí demasiado bien, cosa poco habitual en mí. Supongo que ser consciente de que tenía posibilidades de ser campeón del mundo me afectó. Pero creo que la presión va a seguir sin afectarme demasiado.

¿Crees que hay algún corredor imbatible hoy en día?

Imbatible es mucho decir en cualquier deporte. Está claro que Kilian es muy difícil de batir, está varios escalones por encima del resto. Recuerdo una anécdota de Zegama. Acabamos la carrera y, como somos del mismo equipo, compartíamos habitación. Yo llegué para ducharme y él ya estaba allí de hacía rato. Esta edición de Zegama fue especialmente dura y todo el mundo acabó de barro hasta las cejas. Pues bien, cuando nos encontramos en la habitación Kilian aún no se había cambiado, iba con la camiseta con la que había corrido ¡y estaba blanca inmaculada! ¡No se había caído ni una sola vez! Yo casi no me había levantado del suelo. Es un fenómeno. A pesar de todo, sigo pensando que imbatible es mucho decir, ya hemos comentado que uno de los puntos atractivos de correr por montaña es un poco esa aleatoriedad que afecta a todos.

Como deportista de alto nivel ¿te preocupa la posibilidad de un dopaje involuntario?

No demasiado. A parte de prácticamente no utilizar ni sustancias legales de uso común, ayudas ergogénicas las llaman, siempre que tengo que tomar alguna medicación por lo que sea, resfriados y tal, lo consulto siempre con mi médico. En la última prueba de la Copa de España, me plantearon correr infiltrado por el dolor, pues bien, opté por la opción dolor para evitar la posibilidad de que alguno de los componentes de la infiltración pudiera representarme un problema. Recuerdo una vez, cuando quedamos Campeones de Europa con la Federación de Atletismo, que nos hicieron firmar un formulario en el que quedaba todo reflejado: qué días entrenas, con quién, dónde, y no se cuantas cosas más. Cualquier cambio en este planning sin previo aviso es motivo de sanción. En montaña nunca se me ha dado esta situación. Los controles más severos siempre han sido desde la Federación de Atletismo. En Caunterets, se me presentó un señor a las siete de la mañana en la habitación del hotel para extraerme sangre. Habíamos llegado muy tarde por la noche y además no entendía qué me decía. Le cerré la puerta en los morros, aunque insistió y al final entendí qué quería. Resulta desagradable, pero por otro lado también creo que es una práctica (el dopaje) que habría que erradicar, aunque también hay un factor mediático que explota el tema. Me duele enterarme que gente que ha estado recibiendo ayudas oficiales, en algunos casos sustan-

ciosas, se ha dopado en algún momento.

Una carrera donde lo hayas pasado mal...

Pikes Peak Maratón, en Colorado. Por la altura y porque empezaba a dolerme la espalda. Se sube hasta cuatro mil trescientos, que es muy alto, más si entrenas habitualmente en Mallorca.

La más bonita...

Tengo muy buen recuerdo de esta última en Malasia, por una suma de factores, aunque tal vez el recorrido no sea el más bonito.

Alguna que te apeteciera correr y no lo hayas hecho aún...

La del Monte Fujiyama, en Japón. Por el lugar en sí. Me atrae y me gusta conocer lugares diferentes con la excusa de correr.

Una carrera en la que te hayas encontrado especialmente bien...

La prueba del Campeonato del Mundo en Francia en Chaberton. Volaba. Me sentí como nunca. Encontrar el punto de forma es una sensación indescriptible, aunque dura un poco. ■

Un libro

'Cosas que te pasan en Barcelona cuando tienes 30 años' de Lucía Ramis

Una película

'El Gran Azul', de Luc Besson

Un disco

Cualquiera de Antònia Font



III ULTRA TRAIL SERRA DE TRAMUNTANA

15-16 de abril 2011

Ultra Trail Serra de Tramuntana

UTST 105KM/4100M+

Trail Serra de Tramuntana

TST 62KM/2200M+

Ven a disfrutar de un duro y hermoso recorrido por las montañas de Mallorca... **No lo olvidarás !!!**
Carreras adaptadas para personas invidentes y sordas.

www.ultra-trail-serradetramuntana.com

**prueba puntuable
para Montablanç**

