

TRAIL

RODANDO CON LOS HERMANOS RIGAU

LOS CHARITY CHALLENGES AMERICANOS EN VERSION ESPAÑOLA

JAVIER Y PEPE RIGAU SON DOS HERMANOS QUE NO HACE DEMASIADO TIEMPO SUCUMBIERON A LOS ENCANTOS DEL TRAIL RUNNING. SU AMBICIÓN POR LA BÚSQUEDA DE NUEVAS AVENTURAS TERMINÓ POR INTRODUCIRLES EN LA MONTAÑA, A LA QUE INTENTAN ACUDIR SIEMPRE QUE SUS APRETADÍSIMAS AGENDAS SE LO PERMITEN. LEJOS DE QUEDARSE EN EL PLANO PURAMENTE DEPORTIVO, LOS HERMANOS RIGAU DECIDIERON PONER EN MARCHA HACE UNOS MESES EL PROYECTO "NEXT CHALLENGE", CON EL QUE TRATAN DE AYUDAR A LA FUNDACIÓN TAMBIÉN A TRAVÉS DE UN ORIGINAL SISTEMA DE APUESTAS.

Texto y fotos: Daniel Sanabria.

"Ahora ya sé por qué a esta zona de Madrid le llaman la Pedriza", comenta Pepe mientras baja un sendero de apenas medio metro de ancho y miles de rocas alrededor. El sol brilla sobre la sierra madrileña y los hermanos Rigau no pierden la oportunidad de ponerse su indumentaria deportiva y escaparse un par de horas de la oficina y la vorágine laboral. A pesar de que aún quedan cuatro meses, ya tienen en mente el UltraTrail de Tramuntana, en Mallorca. "Eso sí que va a ser una paliza, casi 24 horas corriendo", apunta Javier.

No se puede decir que los hermanos Rigau sean expertos trailrunners, ya que sus inicios están ligados al asfalto, donde debutaron en maratón hace apenas cuatro años. "Un amigo mío del Maratón de Barcelona nos dijo en diciembre que si corríamos él nos regalaba la inscripción", recuerda Pepe -28 años- con nitidez. No se lo pensó demasiado y aceptó la oferta de inmediato. **"Pero yo estaba de viaje en Boston y me dijo mi hermano que se iba a apuntar; y claro, no puedes permitir que tu hermano pequeño se calce la maratón antes que tú"**, asegura entre sonrisas Javier Rigau -31 años-. "Y también me apunté".

Así es como se metieron de lleno en el mundo del running. "Apretamos el 'play' y desde entonces no hay quien nos pare", dice Javier. Siguieron un plan de entrenamiento exprés que llevaron marcado a fuego sin saltarse ni un solo día y vencieron a los 42 kilómetros barceloneses. "Pero con el maratón hay que tener cuidado porque yo se lo digo siempre a mis amigos: si preparas mal tu primer maratón seguramente sea el último", dice filósofo Pepe ante la atenta mirada de su hermano. La tremenda disciplina que siguen y su afán en la búsqueda de nuevas aventuras les llevó rápidamente a colmar sus aspiraciones más altas sobre el asfalto. Bajaron de tres horas en el Maratón de Berlín, "y entonces sentimos como un vacío. ¿Ahora qué hacemos?, nos preguntamos".

La respuesta la encontraron en el Ironman de Austria. "Aquello fue increíble -dice Pepe-; a mí **lo que más me sorprendió del Ironman fue la cantidad de horas que pasas solo, unas diez, algo que no ocurre en ningún día de tu vida**, estar casi diez horas sin hablar con nadie". Fue precisamente después del Ironman cuando les entró el

gusanillo del Trail, un mundo hasta entonces desconocido para ellos: "al principio pensábamos en hacer otro Ironman, pero es entrenar tres deportes y ahí ya nos estábamos jugando el matrimonio", dice Javier en medio de una carcajada. Su hermano pequeño le da la razón: "eso es cierto porque tu mujer siempre te apoya y disfruta de tus éxitos pero al final el que cruza la meta eres tú".

INSEPARABLES CON ZAPATILLAS

Y es que la vida de Javier y Pepe Rigau no puede ser más intensa. Su trabajo les absorbe casi por completo de lunes a viernes: "somos inversores de capital riesgo, es decir, que invertimos en empresas para apoyar su crecimiento y al cabo de unos años las vendemos por más dinero", explica Javier con facilidad. Eso les obliga a hacer entrenamientos en horas no muy ortodoxas. "Corremos a las 6:00 o 7:00 de la mañana para empezar el día, y después de 20 kms nos vamos a la oficina. Si no podemos por la mañana, a las 22:00 cuando salgamos".

Además de compartir trabajo -"pero cada uno lleva sus empresas, no trabajamos juntos" -, **los hermanos Rigau siguen los mismos planes de entrenamiento, con los mismos ritmos y los mismos tiempos. En las carreras también van siempre juntos**, por lo que los éxitos siempre llegan de dos en dos. "Al principio Pepe tenía algo más de nivel que yo, pero ahora...", dice Javi mientras su hermano le mira en silencio. "En realidad esto da vueltas y seguro que más adelante volverá a cambiar", puntualiza. Pero el objetivo final es siempre que los dos cumplan el propósito, "y si no es así se te quedaría un sabor muy agri dulce".

El hacer la vida atlética juntos es también una forma de controlarse el uno al otro. Javi lo explica de forma explícita: "nosotros quedamos por ejemplo a las 7:00 de la mañana en la puerta del Retiro, y claro, no le vas a enviar un mensaje



a tu hermano a las 6:55 diciendo que no te apetece ir, entre otras cosas porque ni siquiera se lleva el móvil a entrenar. Te despiertas y piensas que tu hermano está allí esperando y no le vas a dejar colgado con todo el frío". Aunque esto no siempre ha sido así. Pepe nos confiesa que cuando vivían juntos tenían la regla de los cinco grados, por la que se "libraban" de entrenar si hacía menos de cinco grados en la calle. A Javier se le ve menos perezoso y según nos dice ya llega un momento en el que no le da pereza madrugar; pero Pepe tiene sus dudas: "sí, es cierto, ya te acostumbras a madrugar, pero bueno, yo ahora estoy retomando la pereza otra vez eh...", asegura entre risas el pequeño de los hermanos Rigau.

TRAIL RUNNING, UNA NUEVA AVENTURA

A pesar de la cantidad de viajes de trabajo que realizan al cabo del mes, tanto Pepe como Javier tratan de mantener la disciplina y la regularidad en los entrenamientos. Javi, que se pasa la vida volando de Madrid a Barcelona nos cuenta cómo se arreglan: "Pepe me envía por email el entrenamiento del día, por ejemplo series de 7x1000, y yo claro, me lo tengo que hacer porque si no ya se pone él por delante de mí", dice sonriendo. Su hermano lo ve desde una





ZAPATILLAS HI-TEC 'V-LITE THUNDER'

PARA ECHARSE AL MONTE PISANDO FUERTE

Desde 1978 la marca Hi-Tec está presente en el mercado internacional de las actividades outdoor protegiendo los pies de millones de usuarios fieles a la marca americana. Sus diferentes prototipos de calzado destinados al senderismo ligero han sido precursores en cuanto a

comodidad, ligereza, estabilidad y tracción. Esa misma filosofía y tecnología es la que están aplicando a los modelos de zapatillas dirigidas al trail running con propuestas meticulosamente diseñadas y fabricadas. **Con las recién salidas del horno 'V-LITE THUNDER', Hi-Tec da un nuevo impulso a las diferentes alternativas de calzado adecuado para trotar monte arriba y monte abajo. De estructura convencional y horma ancha, son ligeras, polyvalentes y flexibles sobre su eje natural.** Están fabricadas con nylon hidrófobo, transpirable y rápido de secar, protegido en las zonas de mayor abrasión por refuerzos de caucho. El tacto interior es de confort gracias al suave forro antihumedad, a la acolchada forma de la lengüeta y a la anatómica plantilla intercambiable. Su entresuela de EVA moldeada, los estabilizadores laterales de pisada y la tractora suela Vibram, de dos densidades, hacen de este modelo un auténtico fortín para los pies de quienes prefieren ir atados al suelo sin sorpresas.

Si bien esa rigidez estabilizadora lateral no las hacen idóneas para acrobacias a gran velocidad en las zonas muy técnicas.

Cuantos busquen para sus entrenamientos o recorridos por montaña unas zapatillas que ofrezcan durabilidad, estabilidad y firmeza en el aterrizaje de la zancada, en las HI-TEC 'V-LITE THUNDER' encontrarán la herramienta adecuada para no descarrilar.

CARACTERÍSTICAS:

Uso: Entrenamientos en senderos de montaña
Tallas disponibles: 39-47
Peso: 393 gramos. **PVP:** 72 euros.



Más información: www.hi-tec.com

CALENDARIO DE CARRERAS DE MONTAÑA

K	J	V	S	D
	2	3	4	5
6	9	10	11	12
13	16	17	18	19
20	23	24	25	26
27	30	31		

ALICANTE

V Carrera por Montaña Sierra del Coto

Fecha: 17 de enero
Hora: 10:00.
Población: Monóvar (salida en Casas del Señor).
Distancia: 22 km.
Organiza: Grup Muntanya Monòver
Inscripción: a través de www.grupmuntanyamonover.com

III Trekking Internacional Ciutat d' Alcoi

Fecha: 13 de febrero.
Hora: 9:00.
Población: Alcoy.
Distancia: 82 km (2160 metros de desnivel).
Organiza: Caminos Herradura.
Inscripción: a través de www.caminosherradura.es y del teléfono 679 241 969.

BARCELONA

VIII Cursa Popular de Muntanya 2 Turons

Fecha: 17 de enero.
Hora: 9:30.
Población: Moià.
Distancia: 10 km.
Organiza: Rivendel.
Inscripción: a través de www.rivendelmoia.net y del teléfono 93 830 06 91.

III Cursa de Muntanya Mont-Rodon

Fecha: 31 de enero.

Hora: 10:00.

Población: Matadepera.

Distancia: 12 km.

Organiza: Ayuntamiento de Matadepera.

Inscripción: a través de www.uem.cat y del teléfono 619 751 441.

Marxa de Muntranya de Sant Pau

Fecha: 31 de enero.
Hora: 8:00.
Población: Sant Pol de mar.
Distancia: 13 km.
Organiza: Grup l'Hotel.
Inscripción: 5 euros. A través del teléfono 93 760 23 69 y del email gruphotel@gmail.com

III Marxa del Montserrat

Fecha: 7 de febrero.
Hora: 9:00.
Población: Esparraguera.
Distancia: 20 km.
Organiza: Club Excursionista Esparraguera.
Inscripción: 12 euros para los federados y 14 para los no federados. A través de mmonserrati@clubexcursionistaesparaguera.com

III Cursa Popular de Sant Valentí

Fecha: 14 de febrero.
Hora: 9:30.
Población: Les Cabanyes del Penedès
Distancia: 3 km.
Organiza: Ajuntament de les Cabanyes

Inscripción: a través de <http://cursalescabanyes.blogspot.com> y del teléfono 93 892 10 48.

Botifarunner

Fecha: 21 de febrero.
Hora: 10:00. **Población:** La Llacuna.
Distancia: 19,5 km.
Inscripción: 12 euros. Más información en el email info@botifarunner.com

Cursa de Vallgorguina

Fecha: 28 de febrero.
Hora: 9:00.
Población: Vallgorguina.
Distancia: 23 km.
Organiza: amics de la Muntanya de Vallgorguina.
Inscripción: 13 euros para federados y 18 para no federados. Más información en gshgrum@yahoo.es y en el teléfono 677 744 389.

Cabrilenca Camines o Corres?

Fecha: 28 de febrero.
Hora: 8:00. **Población:** Cabriels.
Distancia: 20 km.
Organiza: SCC La Concordia Cabriels.
Inscripción: a través de <http://cabriлена.blogspot.com> y del email sccabriels@yahoo.es

CANTABRIA

XXIV Triatlón Blanco de Reinosa

Fecha: 30 de enero.
Hora: 11:30

perspectiva más romántica: "lo bonito es hacerlo juntos, y aunque no sea lo más óptimo para mejorar marcas, la satisfacción de hacerlo los dos compensa de sobra".

Su adaptación al Trail Running no les está resultando fácil en un aspecto: el cronómetro. Los dos hermanos son personas muy analíticas, y miden los ritmos, las pulsaciones y todos los parámetros al milímetro. "Sí, es cierto -afirma Javier-. **Somos muy de hojas de cálculo, pero en la montaña los números hay que dejarlos aparte porque si no vamos a sufrir cronometrítis**". Pepe aprovecha la conversación para contarnos una anécdota que les sucedió con Marcel Zamora, uno de los triatletas nacionales más conocidos: "nos dijo Marcel que le pasáramos nuestras sensaciones de cara al Ironman, y le enviamos un excel del día a día con nuestras pulsaciones, nuestros ritmos, series... todo lleno de números en tablas. Te puedes imaginar lo que nos contestó".

Aunque lejos de obsesionarse con los tiempos, los hermanos Rigau disfrutan del Trail como lo hacían con el Kitesurf y el Windsurf, deportes que practicaban en Barcelona. "Al veniros a vivir a Madrid queríamos seguir haciendo algo y **correr es un deporte adictivo porque cuando sales a entrenar simplemente eres feliz**", dice Javier. Aunque han probado maratones en distintas partes del mundo (Berlín, Boston...), el Marató de Barcelona será siempre el más especial: "algún año hemos sido liebres con el globo de 3h:45, y la verdad es que es muy satisfactorio cuando luego corredores anónimos te envían emails dándote las gracias por lo que has hecho".

IMPORTANDO LOS CHARITY CHALLENGES

Sin duda los hermanos Rigau son dos tipos particulares, no sólo por su original trabajo ni por plantearse los desafíos de forma conjunta, sino porque además han emprendido una iniciativa solidaria cuyo objetivo es conseguir donaciones para la 'Fundación También', una organización que facilita el acceso al deporte

a personas minusválidas. Pepe Rigau nos cuenta cómo se les ocurrió la idea: "si en realidad te pones a pensar en todas las horas que dedicas a correr, piensas: ¿qué he hecho con todo ese tiempo de mi vida? Y calculas 16 horas a la semana, 50 semanas al año, 800 horas al año. En realidad las has utilizado para darte un gustazo a ti mismo, algo que no nos terminaba de llenar. Y entonces vimos los Charity Challenges en Estados Unidos y copiamos ese modelo: **montamos un sistema organizado donde ponemos retos a medio y largo plazo, y si los cumplimos la gente que haya apostado a que no lo lograríamos tiene que hacer la aportación monetaria prometida a la Fundación También**".

Aunque el proyecto aún esté naciendo y sea una incógnita, su originalidad lo hace de lo más atractivo para los interesados. "Nosotros ponemos tres niveles de dificultad y ahí la gente ya elige. Por ejemplo para el UltraTrail de Tramuntana el nivel fácil sería acabarlo, el nivel mediano acabarlo en menos de 22 horas y el nivel difícil en menos de 18 horas, por decirte algo", explica Javier. "Entonces cada uno puede apostar el dinero que quiera a que no acabamos el reto en tal nivel, y si nosotros logramos el desafío, el apostante tiene que ingresar lo prometido". Además de una iniciativa más que necesaria, este proyecto es una forma de motivación para los dos. "Mientras corres estás pensando que si llegas en el tiempo establecido estarás ayudando a personas que lo necesitan. De algún modo también es una responsabilidad para nosotros", comenta Pepe mientras su hermano reafirma sus palabras asintiendo con la cabeza.

En estos momentos su página web (<http://next-challenge.com>) registra 10 retos. "Si todo el mundo los cumpliera en su nivel más complicado se recaudarían cerca de mil euros. Los retos, aparte de mi hermano y yo, los hacemos un grupo de amigos y cada uno tiene su historia: Marathón des Sables, Ironman, UltraTrail del Mont-Blanc...". nos explica Javier Rigau mientras descendemos por una zona empedregada y con millones de ramas rasgándonos las piernas.