



Entrevista Marta Palau

## ”Treballo per ser la nova María José Rienda”

Celes Piedrabuena

Una nova jove esquiadora s'ha incorporat a la selecció juvenil de la RFEDI. Es tracta de Marta Palau. Nascuda a Sant Cugat, però formada esportivament a la Vall d'Aran, aquesta gran admiradora de Robin Williams es veu suficientment capacitada per ballar algunes de les millors composicions nacionals. Que altres posin la lletra i la música, que ella ja s'encarregarà d'interpretar-la el millor possible.

Als seus 16 anys, Marta Palau ja porta molts quilòmetres a les seves cames. Però no en té prou. Sap que encara li queden per encerrar molt esquis, que encara ha de superar moltes portes, encadenar molts viratges i traçar moltes corbes per arribar on ella vol: al més a munt possible. Quan li parles de ser la nova María José Rienda se li encenen els ulls, però, malgrat la seva joventut, és una noia que toca de peus a terra. D'aquelles que promet treball, que no ven fum. És tímida, sincera, agràida, respectuosa amb els rivals i treballadora. No li fa res sacrificar bona part de la seva joventut i formació per fer allò que més li agrada: esquiar.



Tot i la seva polivalència, Marta Palau es troba més còmode en el gegant i el súpergegant.

### - Canvia molt el teu programa d'entrenament?

- Fins ara compaginava un programa entre la FCEH i el meu club, ara les sortides i els entrenaments, tot ho faig amb la RFEDI. Sortim més a fora. Els entrenadors i les companyes són diferents. Ja no som equips mixtos, sinó tant sols de noies.

### - Hi ha molta diferència entre nois i noies?

- Els nois esquien més per força. Les noies, com que no tenim aquesta força natural, esquiem més per tècnica.

### - Has notat molta diferència entre el programa de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern i el de la Federació Espanyola?

- Sí, sí que ho he notat. En el sentit sobretot de marxar fora tant de temps, de ser poca gent en un dia d'entrenament, ja que de ser 15 hem passat ser-ne sis, i això es nota moltíssim. Ara poden estar més per nosaltres. Per exemple, l'altre dia estàvem entrenant un eslàlom al costat d'unes esquiadores de la Copa del Món. Això sempre va bé, perquè les veus, les tens allà i pots parlar amb elles.

“Encara em queda molt per fer, però crec que arribaré dalt de tot”

### - Per arribar on ets ara has lluitat molt. Has aconseguit bona part dels teus somnis, oi?

- El meu objectiu sempre ha estat arribar a l'equip nacional. No cal que et digui que vaig estar molt contenta quan em van dir que havia entrat. L'únic és que ara estic a l'equip B. Jo aspiro a entrar a l'A, però aquest és un objectiu a llarg termini.

### - Què vol dir a llarg termini?

- Doncs que depèn de les curses, de com vagi aquest any, ja que tot és nou per a mi. Jo entreno per estar entre les millors, i aquest és el meu objectiu. Home, el que veig és que des que començo a sortir més a fora i veure el nivell que hi ha, encara em queda molt per entrenar. Però crec que amb esforç i constància arribaré.

### - Què creus que has de millorar més del teu estil?

- Sobretot l'inici de la corba, que ara el tinc bastant fluix, i després haig d'anar agafant velocitat de mica en mica.

### - Quines disciplines t'agraden més?

- El gegant m'agrada molt, però també el súpergegant. L'únic és que no entrem velocitat. El gegant m'agrada més perquè noto tots els moviments que faig. L'eslàlom és tan ràpid que no em dóna temps de notar què és el que faig. Però, el gegant i el súper, que són més lents, m'agrada notar, per exemple, com m'aixeco.

“Els nois esquien més per força, les noies per tècnica”



Aquesta foto ja té uns anys, però aleshores Marta Palau ja feia gala d'una tècnica exquisida.

### - No t'agradaria provar altres disciplines?

- L'any passat vam fer una mica de descens a Sierra Nevada, però com que no ens han ensenyat a saltar ni res, tampoc vaig fer gran cosa. En canvi, en el súpergegant dels Campionats d'Espanya m'ho vaig passar súper bé, vaig gaudir molt amb la baixada. M'encantaria entrenar més el súpergegant perquè m'agrada molt la velocitat.

### - Com t'agrada preparar els esquis?

- Depèn de les condicions. Si la neu és dura em faig més cantells que si la neu és tova. L'encerat també va en funció de la neu, si està freda o és més primavera. Va en funció de les condicions de la neu.

### - I et consideres molt maniàtica?

- (riu) El que sí faig és cuidar els esquis tant bé com puc. Cada dia els encero i els tracto bé, però no sóc una maniàtica dels esquis. No tinc manies com té altre gent, que ni tant sols els pots tocar la sola. No.

### - Fem memòria, quan i com vas començar a esquiar?

- Vaig començar com comença molta gent, amb un monitor. Va ser a Vaquèira. A poc a poc, de la mà del monitor, fins que els set anys em van apuntar al CAEI. I aquest ha estat sempre el meu club. El primer any ja vaig fer Interclubs i vaig quedar segona. Aleshores em van passar amb el Mike, que és el meu entrenador de sempre, i ja em vaig iniciar a la competició.

### - Quan vas veure que et tirava la competició, que t'hi volies dedicar?

- El darrer any d'aguilota. Vaig començar a guanyar gegants, i ja vaig veure que m'agradava i que em volia dedicar en serio tot el que pogués. Aleshores, vaig començar a entrenar tot el que podia. Quan vaig arribar a juvenil em vaig adonar que encara havia d'esforçar-me més. I així fins aquest any.

### - Creus que la temporada passada va ser bona per a tu?

- Jo no la considero molt bona. Una cosa es veure el nivell d'infantil, però trobar-te de cop i volta a juvenil i

sortir fora d'Espanya a competir és molt diferent. Que et guanyessin, per exemple, les noies franceses de la teva edat et feia pensar.

### - Quines diferències trobes quan surts a fora?

- El nivell. El nivell d'aquí canvia molt amb el que hi ha fora. A fora hi ha més nivell. Costa molt fer un bon resultat fora d'Espanya.

### - Vius la competició a flor de pell?

- Sí. M'agrada molt la sensació de nervis que tinc abans d'iniciar una cursa. Les curses, la rivalitat entre les companyes.

### - Et poses molt nerviosa abans de sortir?

- Sí, la veritat és que no puc parar quieta fins que no em toca sortir. No em puc posar els esquis fins al darrer moment perquè em poso molt nerviosa. Sé que els entrenadors em parlen, però en aquests moments no els escolto. Repasso el traçat cinquanta mil cops abans de baixar.

### - Quines són les teves referències?

- Sempre havia tingut molt com a referent Anja Paerson, però, des que he entrat a l'equip, i he vist María José Rienda i Carolina Ruiz t'haig de dir que elles són les meves referents.

“Costa molt fer un bon resultat fora d'Espanya”

### - Què t'agrada més de cadascuna d'elles?

- De l'Anja Paerson la potència. És súperfina esquiant. De la María José valoro molt l'esforç que ha fet per arribar on està ara i la seva constància.

### - T'han donat algun consell?

- No, però sí que m'han donat ànims el dia que no em sortien bé les coses, o no arribava al traçat. Sí que em diuen que no em desanimi.

### - Somies en arribar a ser la nova María José Rienda?

- (riu) i es mou a banda i banda de la cadira) No sé. Jo

treballo per això. Si s'arriba bé, i si no segur que hauré fet tot el possible per arribar-hi.

### - Sí, perquè la teva dedicació a l'esquí és realment classificada. Explica una mica què és el que fas ara?

- Estic a la Blume, que em permet compaginar els estudis i l'esquí. Cada mes sortim una o dues setmanes com a mínim a esquiar. Quan estic a classe m'atabalen amb els exàmens, ja que com que no puc anar-hi molt és l'únic que puc fer. Després, cada dia entreno unes dues hores. Haig de sacrificar les migdiades per estudiar o m'hi poso una estona més, abans d'anar dormir. Haig de treure temps d'on puc per poder estudiar.

### - Quina mena d'esquiadora et consideres?

- Ni molt tècnica ni molt forta. És una barreja d'aquestes dues coses. Encara em queda molt.

### - Però, com et veus?

- Mira, el que sí puc dir-te és que des que estic a l'equip nacional em noto molt més forta. Mai havia fet un programa físic tant bé estructurat. Veig que he millorat. Que aquelles coses que sentia malament en aquest tres mesos les he polit. Penso que el físic fa molt. També he vist que com que som menys persones a pistes quan entrenem estem més per la feina i més concentrats.

### - Un altre punt és la fortalesa psicològica, que és molt important. A la teva feina hi ha molts moments de soledat.

- Sí, però sí tens assimilat quin és el teu nivell, on estàs i el que et queda no hi ha problema. Psicològicament pots ser tens un any dolent o dos, però també pot ser que de cop i volta millores el que no has estat capaç de fer en dos anys. Tot esportista té moments alts i baixos.

### - Algun aspecte en concret que hagi evolucionat molt?

- La línia, que la portava molt malament, i ara puc fer les corbes una mica decentes.

### - Creus que el programa que seguís és l'adequat?

- Veig que el programa que fem està molt bé. Ja et dic, he notat molta diferència de l'any passat a aquest, i és que és molt important sortir a fora a esquiar.

### - Has practicat alguna altra disciplina blanca, com ara el surf de neu?

- Sí vaig a esquiar em poso els esquis. Alguna vegada sí que he fet surf de neu. També he fet telemarc, ja que va molt bé per entrenar, però quan vaig a la neu per plaer sempre porto esquis.

### - Si dius que t'agrada la velocitat, no et crida l'atenció l'esquicròs?

- No l'he provat mai. Tampoc em crida molt l'atenció. L'únic que faig és esquí alpí tradicional.



### Tres catalanes a la selecció juvenil

**Marta Palau** forma part de la selecció juvenil de dames de la RFEC, on també hi ha dues catalanes més: Mireia Tomàs i Mireia Clemente. La resta de companyes són Raquel García, Andrea Casanovas i Leire Morlans (FADI).

- La **Marta** és una noia Rossignol de cap a peus. Esquí i botes són de la marca d'Artés, però també ho és el casc o la màscara.
- Aquest any té quatre parells d'esquí i espera tenir uns de súpergegant.
- Va néixer a Sant Cugat, però sempre ha esquiat a la Vall d'Aran.
- El seu equip el formen l'entrenador polonès Jan. El preparador físic, José Luis Alejo, i l'ajudant, en Paco.

- No viatja sense el seu reproductor MP3. És una gra admiradora de Robin Williams i confessa que sempre que pot es baixa música de la xarxa.
- També li agrada molt llegir, sobretot a l'estiu quan té més temps. El darrer que s'ha llegit és El Codi da Vinci i té fal·lera pels llibres de templatris.
- Un altre dels seus hobbies és el cinema. Hi va sempre que pot, i, tot i que ja fa temps que es va estrenar, encara recorda amb admiració el film Una mente maravillosa.
- A l'actualitat, la **Marta** està estudiant 1r de Batxillerat i té molt clar que vol fer INEF, que es vol dedicar a l'esport, el que no sap és si el dia de demà vol fer de professora o d'entrenadora d'esquí.

#### - Encara ets jove, però et com veus el dia de demà?

- Mentre m'agradi esquiar, ho posaré tot per seguir esquiant. Si un dia em canso ho deixaré. Mentre m'agradi em penso dedicar, i això que la meua germana no entén com em pot agradar tant l'esquí. Sempre em pregunta si no em cansa fer el mateix, i jo li dic que no.

#### - Els teus amics que no viuen tant a prop la neu, entenen el que fas?

- Quan els dic que tinc amics de Nova Zelanda o Aragó al·lucinen. També em diuen que per sacrificar-me tant com em sacrifico m'ha d'agradar molt el que faig. És curiós, però sóc l'única de la família que esquia en serió. El meu pare esquiava, però la meua germana no vol sentir parlar de l'esquí. Li agrada més ballar.

#### - Ja que parlem d'esforç, el que fan els teus pares no està gens malament, oi?

- I tant! No sé si alguna vegada els ho he dit, però sempre els he estat molt agraïda pel que fan. Ja sé que a ells els està costant molt tenir una filla fora de casa, que gairebé no estigui amb ells, però ells em recolzen molt en el tema dels estudis i de les curses. Em vénen a veure sempre que poden. No els puc demanar més.

#### - Dels llocs que has estat, quins t'han agradat més?

- Nova Zelanda i Argentina. Vam ser uns mesos que no els canviï per res. Vaig anar-hi amb el meu club i

vaig aprendre molt, a la vegada també m'ho vaig passar bé. Vam fer amics i vaig millorar el meu anglès.

"Cuido el esquís tant bé com puc, però no sóc una maniàtica"

#### - Exterioritzes molt els teus èxits esportius?

- No gaire, encara que sí, m'àlegro molt. Se'm veu contenta, però s'ha de pensar que quan a tu et surt bé no és qüestió que vagis dient que has guanyat a tothom. Jo sempre intento ser respectuosa i no fer-me notar gaire.

#### - La rivalitat amb la resta de companyes de l'equip nacional com és?

- M'agrada perquè hi ha molta companyonia. Som amigues, però a l'hora de competir som rivals. Si un dia guanya una altra no passa res.

#### - És a dir, que et veus capacitada per donar el màxim de tu mateixa i ser el referent blanc?

- Amb aquesta idea treballa. El temps ho dirà. Jo seguiré entrenant al màxim per aconseguir-ho. ❄



Aquesta jove de Sant Cugat ha notat molt la millora des que està amb l'equip nacional.



### El darrer historial FIS de la Marta Palau:

Selecció Juvenil Dames											Llocs al rànking 2004							
Data	Lloc	Prova	Disciplina	Lloc	Punts	Data	Lloc	Prova	Disciplina	Lloc	Punts	List	Punts	Rank	Punts	Rank		
27.03.2004	Sierra Nevada	Nacional	Eslàlom	15	140.77	23.01.2004	La Molina	FIS Race	Eslàlom	DNF	2	7	132.51	2391	99.91	1766	103.58	896
25.03.2004	Sierra Nevada	Nacional	Eslàlom gegant	9	145.32	22.01.2004	La Molina	FIS Race	Eslàlom	DNF	1	6	132.51	2525	101.73	1859	109.76	959
24.03.2004	Sierra Nevada	Nacional	Súper G	6	112.96	21.12.2003	La Molina	FIS Race	Eslàlom gegant	9	112.71	5	132.62	2444	104.30	1800	147.65	1337
24.03.2004	Candanchú	Nacional Júnior	Súper G	4	116.53	20.12.2003	La Molina	FIS Race	Eslàlom gegant	DNF	2	4	147.15	2565	119.06	2073	144.94	1225
29.02.2004	Pel	Nacional	Eslàlom	21	124.52	15.12.2003	Bormiò (ITA)	Citizen	Eslàlom gegant	DNS	1	3	145.91	2351	117.35	1923		
28.02.2004	Arcalis	Nacional	Eslàlom gegant	14	109.01	14.12.2003	Pas de la Casa	FIS Race	Eslàlom	12	141.00	2	182.31	2432	123.14	1813		
21.02.2004	Vaquèira Beret	FIS Race	Eslàlom gegant	9	93.81	13.12.2003	Pas de la Casa	FIS Race	Eslàlom gegant	18	180.10	1			161.21	2221		
06.02.2004	Candanchú	Nacional Júnior	Eslàlom	DNF	2	19.11.2003	Tignes (FRA)	FIS Race	Eslàlom gegant	73	125.19							
05.02.2004	Candanchú	Nacional Júnior	Eslàlom gegant	DNF	2	18.11.2003	Tignes (FRA)	FIS Race	Eslàlom	55	155.75							
31.01.2004	Lungern (SUI)	Nacional Júnior	Eslàlom gegant	DNF	2	10.08.2003	Catedral (ARG)	FIS Race	Eslàlom gegant	DNF	2							
30.01.2004	Lungern (SUI)	FIS Race	Súper G	1		03.08.2003	Chapelcoo (ARG)	Nacional	Eslàlom gegant	20	121.34							
30.01.2004	Lungern (SUI)	Nacional Júnior	Súper G	68	104.31													

Dades estretes de la web de la RFEDI