

ESPORTS

[Inici](#) [Forum](#) [Mapa](#) [Ajuda](#) [Calendari](#) [Ingressar](#) [Registrar-se](#) 

Usuari 

Benvingut(da), **Visitant**. Per favor [ingressa](#) o [registra't](#).

21 Juliol 2009, 09:50:06

Ingressar amb nom d'usuari, contrasenya i duració de la sessió

Menú 

- [Inici](#)
- [Fórum](#)
 - [Temes Associació](#)
- [Calendari de curses](#)
- [Links](#)
- [Marques personals](#)
- [Mapa de Membres](#)

Buscar 

[Cerca Avançada](#)

Usuaris online 

30 Visitants, 42 Usuaris

[caloreta](#), [MIGUEL SBD](#), [Oriol_TBID](#), [Nau](#), [david](#), [orzo](#), [bego](#), [martona](#), [nyef](#), [David C](#), [Paconidas](#), [squash](#), [homedferro](#), [danili](#), [marta...](#), [victorete](#), [Kaiko](#), [tonifont](#), [Jim](#), [kasama](#), [perill](#), [vikingosdu](#), [Johnny](#), [AlbertBP](#), [alpenser](#), [xavaldepeca](#), [curat](#), [tatza](#), [Buff!](#), [buzz](#), [xav](#), [pedro](#), [Manel82](#), [clave](#), [pius](#), [estefi](#), [Pucurull](#), [piltrafillas](#), [calvino.pf](#), [jordi42](#), [jordi40](#), [agj73](#)

 **Competicions**  **Muntanya**  **Tema: III Olla de la Vall de Núria**

Pàgines: [1](#) ... [5](#) [6](#) [**7**] [8](#)




Autor

III Olla de la Vall de Núria (Llegit 3101 cops)

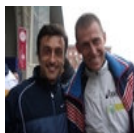
4 Usuaris i 2 Visitants estan veient aquest tema.

calvino.pf

Associat



< **Ahir** a les 10:26:51 >



Hola!

Doncs la meva segona experiència en curses de muntanya (després de la Talaia fa 15 dies) i debut en les d'alta 🤔 muntanya no va ser gaire fàcil, per a un pobre asfaltero com jo... 🤔

De fet havia decidit aprofitar la cursa també per a visitar per primera vegada la vall e la olla de Núria. El paisatge és una passada, i el dia va ajudar molt, ja que el meteo va ser ideal, sense cap núvol (al menys fins a primera hora de la tarda). La cursa està molt però que molt ben organitzada... collons, organitzar assistència, avituallaments i punts de control a gairebé 3000 m es merèix una genuflexió. I també vull destacar la gran educació de tota la gent de la muntanya, corredors i aficionats excursionistes, perquè durant tots els 21 kms del recorregut no vaig veure ni l'ombra d'escombraries tirades al terra.

Quant a la meva cursa, va acabar en patiment, com era normal, ja que no tinc la preparació adequada per trekkings ràpids, perquè d'això es tractava... 🤔🏃

De fet crec que vaig caminar un bon 80% del recorregut, degut a la seva duresa i també a la seva gran tècnica.

Vaig sortir entre els últims per a no estressar-me i anar massa ràpid, però també havia de tenir en compte que hi havia punts de tancament segons el temps de pas.

Al primer punt de control, a l'Ortigar, on l'organització recomanava (no era un punt de tancament) passar abans de les 10.20h (la sortida havia estat a les 9.30) vaig passar a les 10.23h, però darrera meu encara venien unes 80 persones.

Al Puigmal, pas recomanat a les 11.00h, vaig passar a les 10.56h, pertant no podia perdre massa temps.

Finalment al coll de Finestrelles, primer punt de tancament a les 12.00h, vaig passar a les 11.34h, amb animació particular de la

bcnrosie 🤔👧, i de molta més gent. Encara més n'hi havia hagut al Puigmal.

Doncs fins aquí tot bé, i em vaig animar i tot, ja que em notava força bé.

Però a partir d'aquí vaig començar a notar el cansament, i potser també l'alçada, ja que em notava un cert mareig.

Vaig haver d'afluixar ulteriorment el ritme en pujada, i de les baixades ni parlar: no les sé fer i punto.

Tothom m'avançava i en pocs minuts ja me'l veia a centenars de metres pel davant.

A més, em va agafar una crisi intestinal que vaig aguantar durant més d'una hora, quan finalment vaig decidir amagar-me darrera

d'una paret de roques i fer un buidatge ràpid... 🤔🤔

Tot i així la cosa no va millorar gaire, i el meu ritme es va fer cada moment més lent.

Al coll de Noufonts, penúltim punt de control, només portava uns 10 minuts de marge sobre el tancament de la cursa, i a l'última, la Fontnegra, ja era dels últims corredors. 🤔

La llarga baixada final només va demostrar la meva incapacitat amb aquesta tècnica, a més de trencar-me definitivament les cames.

Quan cap al final de la baixada, on aquesta ja es feia més suau, vaig tornar a veure el santuari, veient que potser encara podia acabar per sota de les 5 hores, temps màxim concedit per l'organització, em vaig llençar en una atxassu final, el que em va permetre de entrar a meta només 40 secons abans que

10km: 38'31" - La Cursa dels Nassos 2008
 Mitja: 1h24'41" - Granollers 2008
 Marató: 3h02'00" - Barcelona 2009
 Gasosa: Marató París 2009 (1h32'+1h42')

Jona
 Associat




« Ahir a les 11:18:28 »






Jonatan




Hola a tots !!! Ahir, com ja ha comentat algun dels companys, vaig pujar al Puigmal i fer algunes fotos de tots els corredors que vaig poder de la cursa. La veritat és que és força difícil fer fotos a tothom, doncs quan arriben grupets de molta gent és pràcticament impossible que surti tothom. Vaig poder saludar el **Guido**, (em va sorprendre no veure'l entre els primers, però ara que he llegit la seva crònica ho he entès i encara així va fer un



temps espectacular !! ) el **Carles Martorell** i el **Jordi Ballesta**. També vaig poder reconèixer els tres primers en passar pel Puigmal, l'**Agustí Roc**, el **Kilian Jornet** i el **Ricardo Mejías** (molt mèrit per part seva quedar 2^{on} classificat en una cursa que

crec que se li fa curta per les seves condicions i la seva edat , molt bé el Ricardo !!).

En fi, no vull enrollar-me , que sou uns altres els que us toca fer cròniques . Llàstima que el meu genoll no estigui gens bé i que no pogués córrer amb vosaltres...hagués pagat molt més del que costava la inscripció per poder-ho fer...  De fet a mitja baixada cap el cotxe, (evidentment sense correr, sols caminant)

em va tornar a fer molt mal el genoll   i em vaig deprimir bastat. Que li farem, qüestió de temps i de que algun metge o fisio sàpiga dir-me que hi tinc 

Aquí us deixo les fotos: només he pogut reconèixer el **guido**, i molt de passada, m'ha semblat veure el **Carles Martorell**...però només m'ha dotat temps de veure-les una vegada (són, crec, 290 fotos). Espero que us agradin. <http://picasaweb.google.com/jonatannc/IIICursaDeLOllaDeNuria#>

sense poder correr...de moment...buaaaa !!! però ja apuntat a la Marató de Muntanya de St. Llorenç Savall, yuuupi !!!!

kasama
 New Member



« Ahir a les 11:28:05 »



Salut i Força!



Bones a tots,

Jo aquest any no vaig participar a la cursa però vaig pujar a animar. Tenia pensat anar al coll de Finestrelles, però al pujar amb la nena al final vaig veure que s'em feia tard i vaig anar cap al pic de Fontnegra. Just al peu del pic va ser quan en Kilian va començar a deixar al Ricardo. Espectacular com pujaven aquest darrer "repetxó". Només de començar la baixada ja vam veure que si no passava res extrany el kilian guanyaria, ja que es distanciava molt del Ricardo.

Jo vaig trobar que hi havia força gent des del Niu de l'Aliga fins al pic de Fontnegra. El problema va ser que molts vam començar a baixar quan havien passat no massa corredors (jo potser vaig veure a dalt el pic els 30 o 40 primers), ja que era una mica tardet, sobretot pels que teníem nens a la zona.

Felicitats a tots els que va participar!!! 🙌 Sou uns cracks!!!



Ileirzinho
New Member



« **Ahir** a les 11:42:11 »



Felicitats a tots!

Ahir vam participar a una gran cursa i sobretot a una gran festa reivindicativa.

Guido, et vaig passar i saludar gairebé al cim del Puigmal però no sé si te'n vas enterar. Has de fer repòs que cada setmana competir no és bo! Vinga, a recuperar-se.

Jo al final 2h57', em vaig trobar molt bé durant tota la cursa i disfrutant-la.



UNA NACIÓ, UNA SELECCIÓ

Carles Martorell
Jr. Member



« **Ahir** a les 11:46:52 »



carles salvador

Jona, moltes gr`cies per les fotos, amb la cara que fotem ja paguem 🙌

Espero que et milloris el més aviat possible i poguem fotre unes bones trescades per aquestes muntanyes, salut i a millorar-se campió 🏆

Gràcies



salut i kms

fgalcera
Associat



« **Ahir** a les 14:10:52 »



Ostres **calvino.pf**, si que vas apurar!!! Només 40" de marge. Jo vaig estar a punt de fer-la. Vaig poder aconseguir un dorsal d'un noi que no la podia córrer però va ser massa just i no em vaig poder posar en contacte amb els organitzadors per fer el canvi de nom.



L'any que ve no me la perdo!!

Per cert, com portes els entrenos per Berlin?

MM 10 km: 37'37" Pineda (2005) MM 2008: 38'37" La Llagosta
 MM Mitja Marató: 1h21'39" Granollers (2008) MM 2008: 1h21'39" Granollers
 MM Marató: 2h53'53" Donosti (1985) MM 2008: 2h54'12" Berlín

josele77
 Associat



« **Ahir** a les 14:53:07 »



Enhorabona, **Carles Martorell**, màquina!! No corris tant que després no em podré agafar, jaja 🤔🏃

Imposible no es un hecho,
 es una opinión



<http://donotlookbackward.blogspot.com>

QUII
 Jr. Member



« **Ahir** a les 15:53:48 »



Espectacular veure al mexica amb unes sabatilles d'asfalt i corrents a 15 metres del Kyllian on el catala havia caminat, ell pujava corrents.



ADEU I RAUXA

Jordi

"Un camí, quina cosa tan curta de dir i tan llarga de seguir."

Josep M. de Sagarra

<http://picasaweb.google.com/8001500>

Lenski
 New Member



« **Ahir** a les 15:54:56 »



Em va encantar el recorregut. La prova una pasada, per repetir. La organització va ser de primera.

Trobo una miqueta inflat, com mes foristas, el comunicat de pensa sobre el nº de personas adalt.

De totes formas crec que ahir es va posar la primera pedra de una cursa que pot arribar a ser un referent internacional. Dependera de tots nosaltres. Es evident al comprovar que foristas de corredors.cat estaven adalt animan.

El any següent estic dubtant entre participar o pujar al Puigmal a animar. Si el Puigmal esta ple de gom a gom el any que vinet la Zegama Catalana, estara mes a prop.

Ja he penjat la meva cronica al blog

<http://www.luis-recuenco.blogspot.com/>

QUII
Jr. Member



« Ahir a les 16:02:46 »

Aqui teniu el Crack:



Jordi



"Un camí, quina cosa tan curta de dir i tan llarga de seguir."

Josep M. de Sagarra

<http://picasaweb.google.com/8001500>

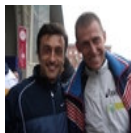
calvino.pf
Associat



« Ahir a les 16:41:26 »

Cita de: fgalcera en Ahir a les 14:10:52

Ostres **calvino.pf**, si que vas apurar!!! Només 40" de marge.
...
Per cert, com portes els entrenos per Berlin?



fgalcera, la veritat vaig pagar tota la meva inexperiència... 😊

L'any que ve no te la perdís, mereix la pena. I quina pena!!! 🙌



Per Berlin, fatal!

Ja veus que estic fent coses que no hi tenen res a veure... 😊



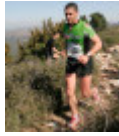
Per cert, he mirat les classificacions, i he quedat oficialment l'últim, 283è del homes. 🤔

10km: 38'31" - La Cursa dels Nassos 2008
Mitja: 1h24'41" - Granollers 2008
Marató: 3h02'00" - Barcelona 2009
Gasosa: Marató París 2009 (1h32'+1h42')

tonifont
New Member



« Ahir a les 16:59:59 »



Jo vaig estar de públic a la pujada al Puigmal i m'agradaria comentar , per una banda, l'espectacle de veure els primers corredors, que realment són d'un altre planeta, pujàven per allà al ritme que jo faig una mitja maratón d'asfalt. I per una altra banda, el mèrit de tots els populars perquè veies que el seu (nostre) esforç és realment molt gran. Em trec el barret.



Els que vem pujar a mirar-nos-ho vem gaudir d'un espectacle esportiu de primer nivell en un entorn que li dóna una gran plasticitat. Enhorabona a tots els valents que veu prendre a la sortida!

PD- Llàstima que a la secció d'esports del Telenotícies van trobar més important parlar de natació sincronitzada (no he entès mai perquè en parlen tant als mitjans d'un esport tant minoritari) i d'altres temes de gran interès com el partit Costa Rica-Guadalupe.

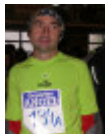
Aquí deixo algunes fotos que vaig tirar (no valen gaire res, no sóc gaire bo fent-ne 😞)

<http://picasaweb.google.com/bifidpublicitat/NewAlbum2007091601#>

jballest
Associat



« **Ahir** a les 21:34:03 »



Jordi Ballesta

Moltes gràcies a tots per les vostres fotos :party:i el vostre recolzament durant la cursa. Jona, m'has tret de refiló, però una mica si que surto. 😊

Ara un dia després, potser haig de matisar una mica les meves paraules d'ahir en calent, o com a mínim deixar-les clares.

Veient les fotos del Puigmal es veu diferent que allà mateix que no podia aixecar el cap. Potser si que havien 100 persones, però 200 segur que no, la qual cosa encara dona més merit als que estàveu allà dalt. Recordo que en el meu misstage vaig escriure precisament, que al veure tota la gent allà, em feia posar-me a córrer allà on mai se m'hauria passat pel cap fer-ho.

El que vaig troba a faltar va ser el mateix caliu a Finestrelles, a Noufonts o a FontNegra, això si que hauria estat genial !!, però no hem d'oblidar que jo no he anat mai a animar a una cursa, per tant m'haig de callar.

Aprofito per comentar una anècdota personal. Abans de sortir com que tenia el dorsal 171, vaig comentar mig en broma mig en serio que ja em quedaria content arribant en la posició del meu dorsal.

Doncs no va poder ser... vaig arribar el 172 !!.

Ja tinc un repte per l'any vinent.



sergi30
New Member



« **Ahir** a les 22:14:02 »



Hola companys, cursa espectacular a quasi 3000 metres d'alçada 😊. Vaig arribar a Queralbs fet pols, havia dormit 2 hores a causa d'un casament 😊. Em notava cansat i amb un mal estar brutal 🤔, amb les ganes que tenia de fer aquesta cursa. Però bueno al final vaig acabar prou satisfet, però amb la sensació que podia haver fet molt més. Arribem al cremallera amb el **Robert** i ens trobem al **Carlesmartorell**. Pugem cap al santuari de Núria i anem a buscar els dorsals i esmorzem una mica. El **Carlesmartorell** em presenta la makina del **Guido** que com ja ha dit estava un pèl tocat. Després trobem al **jballest** i ens comenta un a mica la cursa mentre al nostre costat només faig que veure craks, Kilian, Agusti Roc, Ricardo Mejia (amb voladores d'asfalt 😊) ... Molt nivell. Reivindicament per les seleccions catalanes, **clar que si**. Música de carros de foc i pam, sortida per darrera el Santuari i cap amunt, 1000 m d+ en uns 4 km. quin pepino de pujada. Em trobava fatal no tirava, fins i tot en algun moment tancava els ulls 🌍, m'estava adormint. A d'alt el Puigmal una mica més i ploro de l'emoció 😭 que et cridin pel teu nom quan estàs apunt de coronar-lo. Després va ser un no parar de pujar i baixar, coll de finestrelles, pic nou fonts, pic de fontnegra ... tot això per sobre dels 2500m tota l'estona i on vaig notar bastant la falta d'aire. Suposo que era pel canmsament perquè mai m'havia passat. Al final els ultims 5 km de baixada encara em vaig trobar bastant bé i vaig poder baixar a bon ritme. Al final 3 hores 8 minuts, no vaig poder baixar de les 3 hores. Potser l'any que ve. Per cert em deixava al **matiner**, amb qui vaig parlar i estava lesionat, que et recuperis aviat. Guapes guapes les fotos.

He de felicitar a l'organització perquè jo vaig trobar una cursa molt ben organitzada. Haviam si a partir d'ara agafa una bona volada i aconseguim omplir l'olla de gent i senyeres. Salut i muntanya 😊.

UNA NACIÓ UNA SELECCIÓ!!!

Muntanya amunt <http://sergi30.blogspot.com/>

Carles Martorell

Jr. Member



« Ahir a les 23:40:40 »

Cita de: **josele77** en Ahir a les 14:53:07

Enhorabona, **Carles Martorell**, màquina!! No corris tant que després no em podré agafar, jaja 😊🎵



carles salvador

Tranquil **josele77**, que tu corres molt més 😊🎵👍

pd la última baixada t'hagues encantat nano 😊

gràcies màquina 🙌



salut i kms

Pàgines: 1 ... 5 6 [7] 8



Anar a: => Muntanya

Anar

TinyPortal v0.9.7 © Bloc | Powered by SMF 1.1 RC3 | SMF ©
2001-2006, Lewis Media | orange-1t @ panic