

Anna Comet, diari d'una esportista d'elit celíaca i confinada

Després d'una pretemporada totalment enfocada a un objectiu, la *Marathon de Sables* que havia d'iniciar-se ahir, Anna Comet començava amb èxit la campanya de competició en la Transgrancanaria quan la situació actual provocada pel COVID-19 ho canviava tot i s'anul·laven a poc a poc les curses programades en aquesta meitat d'any. Comet, després de valorar-ho molt detingudament decidia ajornar a 2021 la seva participació a la pròxima *Marathon des Sables* (2 a 12 d'abril), malgrat que l'organització traslladat la 35 edició a setembre (del 8 al 28); ho fa per la pròpia incertesa de la temporada actual. En entreveure's que la seva temporada es reduirà al trimestre comprès entre setembre i novembre, Anna prefereix centrar-se en donar-ho tot de cara al Campionat del Món de Curses de Muntanya WMRA que tindrà lloc a mitjan novembre.

Mentre continua entrenant-se i compaginant el seu dia a dia amb el gaudi de la seva maternitat, Anna Comet explica com viu una esportista d'elit com ella aquest confinament obligat que ha truncat tot l'esforç de la pretemporada. Algunes de les seves recomanacions són altament interessants i aplicables per a tots i fan molt suportable l'important *#quedatacasa*.

Reorganitzar-se amb el coronavirus

"La Covid19 ens està arrasant a tots com un tornado en el sentit que ha trencat l'ordre i la planificació que teníem cada un de nosaltres. Cadascú en el seu àmbit tenia uns plans i una organització que s'han vist aturats de sobte.



Foto: Xavi Anguera



És evident que, veient la situació, tot passa a segon terme i el més important és, sens dubte, poder combatre i guanyar aquesta pandèmia que tan dolor està causant a moltes famílies. A banda d'aquest aspecte i, parlant sobre el que conec, pels esportistes ha estat un cop dur.

Si em centro en el meu esport, les curses de muntanya, ens ha agafat a l'inici de la temporada. Alguns de nosaltres havíem fet ja alguna de les primeres proves importants i marcades com a objectius, però poca cosa més.

Això ha fet que ens trobem en una pretemporada inèdita i extremadament llarga que gestionem com bonament podem.

En el meu cas, la Covid 19 va irrompre a la meua vida professional en un bon moment de forma. L'hivern havia estat molt dur, entrenaments molt exigents amb una climatologia complicada. Moltes hores d'entrenament, molts km amb males sensacions i cansament acumulat que, finalment, havia donat el seu fruit i, a un mes del meu gran objectiu: Marathon des Sables –una prova en autosuficiència al desert de 7 etapes, una de les proves més dures i emblemàtiques del planeta –em trobava en una forma excepcional. Tan és així que el moment en què vaig saber que cancel•laven aquesta prova va ser quan creuava la línia de meta, en primera posició, de la Transgrancanaria –una de les proves importants del calendari nacional i internacionals i que classificava pel Campionat del Món. Va ser com una gerra d'aigua freda i un cop dur.

Però no soc d'enquistar-me massa en els mals pensaments, així que ràpidament vaig reorganitzar el calendari i em tornava a quadrar tot. Al cap de cinc dies ens confinaven a tots a casa i començaven a cancel•lar curses sense aturador.

La temporada és absolutament incerta, però després de vàries setmanes de confinament, aquest fet ja no està dins de les prioritats. Ara es tracta de mantenir la forma durant el temps que ens quedi dins de casa perquè el dia que obrin les portes puguem entrenar amb qualitat i sense lesions ni emmalaltir.

Entre els meus objectius del confinament n'hi ha tres de molt importants:

- 1. mantenir-me en forma i mantenir l'hàbit d'entrenament*
- 2. mantenir-me saludable i mantenir el pes sense massa variacions*
- 3. mantenir-me anímicament positiva encara que alguns dies costi*

Per aconseguir-ho hi ha dos factors molt importants:

- 1. ser constant i mantenir unes rutines*
- 2. cuidar molt bé l'alimentació, és un dels factors clau. Amb ella, i gràcies a l'esforç que estan fent per mantenir les botigues obertes, no hi falta mai el pa sense gluten del 0% Gluten cada matí per esmorzar i els bastonets els divendres el vespre que son el meu premi de la setmana, estan boníssims!*

No sabem quan podrem començar a competir, no sabem si podrem competir a nivell internacional aquest 2020. És el de menys. Desitjo que la Covid19 formi part del passat i de la nostra memòria i que algun dia, d'aquí a uns anys, li pugui explicar al meu fill, que ara té un any i mig, que vàrem passar totes les hores del món junts i que, sense aquesta maleïda pandèmia, no ho hauríem fet mai."

Tot i la situació, Anna Comet, manté una ment positiva, no deixa d'entrenar encara que aquests hagin canviat i segueix cuidant la seva alimentació sense gluten, com a preconitzadora de la marca [0% Gluten] Comet segueix visitant els establiments que han adaptat horaris però segueixen atenent encàrrecs.

Més informació i actualització d'horaris a la web www.0x100gluten.com i a les xarxes socials.

