

L'Emmona creix fins als 172 km

L'ultra de Sant Joan, convertida en la gran cursa del Ripollès, tindrà tres recorreguts de 67, 123 i 172 quilòmetres | Jordi Miguel, director de la prova, desvela en deu punts les principals novetats | L'Emmona en xifres: 1.000 corredors màxim, 500 voluntaris, dues bases de vida...

L'Emmona (<http://www.emmona.cat>) ja era l'ultra reina de Catalunya. Tanmateix, aquest 2015 farà un pas més i creixerà per convertir-se en una prova de referència més enllà del nostre país. La principal novetat, un tercer recorregut de 172 quilòmetres, la denominada gran ultra de l'Emmona, mentre que la ultratrail ?clàssica? s'allarga fins als 123 quilòmetres i el trail, passa de 47 a 67. Jordi Miguel, un dels directors de la prova, explica a **NacióMuntanya** els detalls de la cursa, que es disputarà del 12 al 14 de juny de 2015, en deu punts.

1. La gran ultra de l'Emmona, més que 100 milles

172 quilòmetres i 12.060 metres de desnivell positiu. Aquestes són les xifres de la gran ultra de l'Emmona que s'estrenarà el 12 de juny de 2015. Els participants tindran un límit màxim de 48 hores per afrontar un recorregut que supera les 100 milles i es converteix en la prova més llarga del país i de la serralada pirinenca.

2. De l'ultra de Sant Joan a l'ultra del Ripollès

La cursa continuarà tenint la sortida i la meta a Sant Joan de les Abadesses. Tanmateix, la UE Sant Joan pretén que passi a ser la gran ultra del Ripollès, no només perquè passarà per bona part dels municipis de la comarca sinó per la incorporació en l'organització de l'AE Sant Grau de Campdevàrol, dels impulsors de la Batega al Bac de Planoles així com dels de l'Esquella de Pardines. Per fer-ho possible es mobilitzaran 500 voluntaris d'arreu de la comarca.



<https://www.naciodigital.cat/naciodigital/galeria/138>
Sergi Sánchez, guanyador de l'Emmona 2014. Foto: Marc Cargol

3. 22 cims de més de 2.000 metres

La gran ultra de l'Emmona, al llarg dels seus 172 quilòmetres, transcorrerà per totes les serres de la comarca superiors als 2.000 metres. Concretament, es passarà per un total de 22 cims superiors a aquesta cota, fet que suposarà que el desnivell positiu que hagin d'afrontar els corredors superi els 12.000 metres.

4. Dues bases de vida

La llargada de la 'nova' Emmona fa imprescindible la creació de bases de vida. Concretament, seran dues instal·lades a Planoles i Campdevàrol que serviran tant pels corredors de l'ultra de 123 km com, sobretot, pels de la gran ultra. En aquests punts els participants, a banda de tenir una bossa amb roba de recanvi, podran descansar, dormir i, fins i tot, dutxar-se.



(<http://www.nacioidigital.cat/naciomuntanya/galeria/141>)

L'Emmona 2015 ascendirà a 22 cims de més de 2.000 metres. Foto: Josep Maria Montaner

5. Dues nits de cursa

La gran ultra s'avançarà i sortirà de Sant Joan de les Abadesses el divendres 12 de juny a les set del vespre. Tots els corredors afrontaran una nit en cursa mentre que només els més ràpids s'estalviaran la segona. El límit horari per afrontar la cursa és de 48 hores -tot just dues hores més que a l'Ultratrail del Mont Blanc que té 3.000 metres menys de desnivell positiu-.

6. Recorrent tot el Ripollès

La gran ultra començarà a Sant Joan de les Abadesses. Ràpidament s'afrontarà el primer gran ascens amb la pujada al Puig Estela, de la serra Cavallera. En aquest punt hi haurà una de les grans novetats amb el pas cap al Taga -tradicionalment era el darrer cim- abans de baixar a Pardines. El tram fins al coll de Tres Pics es mantindrà inalterable abans d'afrontar la gran variant respecte el circuit original. Els corredors passaran pel Pastuira abans de baixar fins al poble de Setcases -un dels nous municipis que s'inclou en el recorregut-. Des d'allà ascendiran al cim del Costabona -partió amb la vall del Ritort- i passaran per l'estació de Vallter 2000, que esdevindrà un dels punts neuràlgics de la cursa amb el pas de les tres curses.

En aquest punt els corredors seguiran un dels trams mítics de l'Emmona amb el pas pels grans cims del Ripollès entre els quals destaca el Bastiments abans de baixar a Núria. Allà, com l'any passat, pujaran al Puigmal -ascens pel coll d'Eina- abans de baixar fins a Planoles -on hi haurà la primera de les bases de vida- passant per Fontalba. De nou, els corredors de la gran ultra afrontaran una de les grans variants de la prova que els farà ascendir fins a Dòrria -el poble més alt de la comarca-, la collada de Toses i el coll de la Creueta, al límit amb el Berguedà, abans de resseguir tota la serra de Montgrony fins a baixar a Campdevànol, el punt més baix del recorregut amb 734 metres, on hi haurà la segona base de vida. La part final del recorregut, que recorda, en part, els primers traçats de l'Emmona passarà per Saltor i el coll de Jou abans d'arribar a Sant Joan

de les Abadesses.



L'Emmona 2015 tindrà tres curses de 67, 123 i 172 km. Foto: Jose M. Gutiérrez

7. Una ultra de 123 quilòmetres

A banda de la gran ultra, l'ultra de l'Emmona ?clàssica? creixerà fins als 123 quilòmetres i els 9.100 metres de desnivell positiu. La cursa començarà a les sis del matí del dissabte 13 de juny. Respecte la cursa més llarga no passarà pel Taga, tampoc farà el bucle de Setcases i el Costabona mentre que a partir de Planoles no pujarà cap a Dòrria sinó que pujarà a Coma Ermada i, des d'allà, baixarà directe a Campdevàdol des d'on se seguirà el mateix recorregut que la gran ultra fins a Sant Joan. El límit horari es manté en 36 hores malgrat l'increment de quilòmetres.

8. El trail s'allarga i acabarà a Planoles

El trail de l'Emmona també creix i tindrà 67 quilòmetres i 5.100 metres de desnivell positiu. La sortida continuarà a Sant Joan de les Abadesses però s'endarrereix a les 7 del matí i, per tant, se separa de l'ultra. Seguirà, en línies generals, el recorregut de les altres curses però tampoc pujarà al Taga, no farà la variant Setcases-Costabona i, una vegada a Núria, anirà directe a Planoles passant per Fontalba. Planoles, base de vida de les curses llargues, serà el segon centre neuràlgic de l'Emmona per convertir-se en la meta d'una cursa que fins ara acabava a Núria.



(<http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/galeria/138>)

Eric Moya, celebrant la segona posició a l'Emmona 2014 Foto: Marc Cargol

9. Un màxim de 1.000 corredors

El màxim d'inscripcions entre les tres curses serà de 1.000 participants (400 al trail, 400 a l'ultra i 200 a la gran ultra). Tanmateix, els objectius de màxims ?realistes?, segons l'organització se situen en 700 (300 a les dues curses ?curtes? i un centenar a la de 172 quilòmetres).

10. La filosofia: ?No sacrificarem qualitat perquè vingui alguna estrella?

Els organitzadors volen mantenir la filosofia que, des del 2010, els ha anat fent créixer fins a esdevenir una de les proves de referència. ?No sacrificarem la qualitat perquè vingui alguna estrella?, assenyala Jordi Miguel, un dels directors de la prova. En aquest sentit assegura que no hi haurà premis en metàl·lic per atraure grans corredors però espera que hi acabin participant atrets pel repte que suposa. En els darrers anys els guanyadors han estat (<http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/seccio/emmona>) corredors de nivell com Sebas Sánchez (2014), Òscar Pérez (2013) i Arnau Julià (2012). Malgrat que els nous recorreguts en prou feines havien transcendit ja compten amb la confirmació de Jaume Folguera (segon el 2012 i cinquè el 2014) així com Roger Viñas (tercer el 2014) per a la gran ultra. El cantàbric Pablo Criado també serà a Sant Joan mentre que el local Eric Moya (segon el 2014) disputarà, molt probablement, el trail.

Especial Emmona: notícies, vídeos fotografies i classificacions
(<http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/grans/temes/437/ultra/trail/emmona-sant/joan/abadesses>)

Palmarès de l'Emmona 2010-2014 (<http://www.naciodigital.cat/naciomuntanya/seccio/emmona>)

Més de 900 fotografies de l'Emmona 2014
(<http://www.naciodigital.cat/elripolles/noticia/24179/900/fotos/emmona/2014>)