



LA CARA DEL MES

Els germans Porras Cantons reuneixen les condicions per deixar empremta en el món de l'atletisme

PERE M. GILART
ALPICAT

En poques famílies es concentra tant talent esportiu com en la del Gerard i l'Aleix, i és que a més de ser germans és el seu mateix pare, el Salvador, qui entrena aquestes promeses de l'atletisme lleidatà. Gerard Porras Cantons, de 21 anys, és especialista en 110 metres tanques, mentre que Aleix Porras Cantons, de 17 anys, ho és en 400 metres tanques. Entre els dos acumulen medalles, rècords i nombroses participacions en campionats estatals i internacionals. El seu pare i actual entrenador, Salvador Porras, va ser en el seu moment un dels fundadors de l'actual Lleida Unió Atlètica i fa més de 25 anys que es dedica a formar joves atletes. "Quan érem petits ja anàvem de competició en competició a veure els atletes que entrenava el pare", ens explica el Gerard, raó per la qual es van animar a provar-ho. Passats uns anys "d'esforç, dedicació i compromís amb aquest esport", els èxits han arribat.

Tots dos són atletes del Futbol Club Barcelona, fet que els proporciona accés a "competicions de més nivell, ajuda econòmica per als desplaçaments, bons serveis mèdics i material esportiu", tot això a canvi de representar el club en les competicions. Aquest fet, però, no els impedeix entrenar-se a la pista municipal de les Basses d'Alpicat, on es passen tres hores diàries durant sis dies a la setmana.

Família
A les dues promeses de l'atletisme lleidatà els entrena el seu mateix pare

"Jo vaig a treballar, ells van a estudiar, i en sortir anem a la pista fins al vespre", ens comenta el Salvador. Unes instal·lacions que, després de dues dècades, necessitarien una renovació de material i també un mòdul cobert, ja que "a l'hivern les condicions són molt extremes per treballar, i això pot comportar lesions".

Les seves disciplines són individuals, la qual cosa es tradueix en més pressió. "Ens entrenem moltes



Els alpicatins Gerard i Aleix Porras s'entrenen cada vespre a la pista d'atletisme de les Basses. SANTI IGLESIAS

hores per donar-ho tot en deu o quinze segons, i equivocar-nos en una tanca ens ho fa perdre tot", diu el Gerard. Han d'estar tan ben preparats en l'aspecte físic com en el mental, per això ens parlen de "l'entrenament invisible", que comprèn sessions de *mindfulness*, relaxació de la ment i control de la respiració. Han d'estar preparats per a l'errada, i alhora, en paraules del Salvador, "per no voler arribar massa ràpid a fer les coses i no pensar-se que són el que no són".

Aquest dur entrenament els podria portar a complir els seus objectius de cara a la temporada vinent. El Gerard vol fer un bon paper en el Campionat Mediterrani sub-23 que se celebrarà a Itàlia, mentre que l'Aleix espera arribar ben preparat al Campionat del Món que tindrà lloc a Finlàndia a l'estiu. Un cop començada la temporada, la dedicació a aquest esport augmenta pels desplaçaments i les concentracions periòdiques amb la selecció espanyola. Però l'ambient bo i sa que es genera entre els atletes val la pena, i l'Aleix fins i tot comparteix un grup de WhatsApp amb els seus màxims competidors europeus.