



ESTEFI CLIMENT | Ultrafondista. Coresponsable de Go Go Go Runners

“La vida que portem les dones no ens deixa, sovint, ni una hora d'espai propi”

L'Estefi Climent i l'Ester Tort són les responsables de Go Go Go Runners, una associació esportiva sense ànim de lucre que té com a objectiu fomentar l'esport de base—concretament el *running*— entre les dones de Lleida. No s'exigeix cap nivell, només el compromís de fer un parell d'hores d'exercici a la setmana. Consulteu el web: gogorunners.com i la pàgina de Facebook. Si les lleidatanes volem fer esport, ara ja no tenim excusa.



Com va nèixer Go Go Go Runners? Quan, ara farà tres anys,

es va començar a fer la *Cursa de la dona* a Lleida, vam apostar per fer un entrenaments gratuïts, adreçats a les dones. Quedàvem per facebook per entrenar dos dies a la setmana. I després de la cursa, vam veure que la idea funcionava: un punt de trobada per fer una mica d'esport, amb cert grau de compromís.

El nom és bonic.

(riu) Sí. Ho diem per donar-nos ànims: “vinga, noies! *Go go go!*” I vam pensar que seria un bon nom.

Per què està pensada només per les dones?

Jo sóc esportista de tota la vida, i sempre he corregut entre homes. A les curses populars, en el millor dels casos, com en la *Cursa dels Templers*, no arribem al 30% (enfrent la paritat que existeix als EUA). La voluntat és trencar aquesta inèrcia.

Teniu nivells diferents de preparació?

No fem classificacions. Hi ha participants que comencen sense haver practicat esport en tota la

seua vida, i amb una mica de constància, amb unes setmanes ja poden seguir el ritme de tothom. El grup es va adequant depenent de qui l'integra. I si convé, es fa marxa-córrer. Ningú es queda enrere! (somriu)

Com ho feu, per quedar?

Funcionem amb grups de whatsapp. Ens emplaçem un dia, en un lloc, a una hora concreta. I fem esport entre 45 i 55 minuts.

Quin benefici ens aporta el *running* a les dones?

N'hi ha dues de fonamentals: el tipus de vida que portem, amb doble jornada, no ens deixa ni una estona d'espai propi. L'esport és una higiene mental molt necessària: mentre corres o camines estàs amb tu mateixa. I l'altra, és que es perd volum i es dorm millor.

Què hem de fer per formar-hi part?

A *info*, del nostre web, us aclarirem tots els dubtes.

El 2002, quan vaig començar en curses populars, les dones no érem ni un 10%. Era injust