

L'enèsima joventut del campió insaciable Josep Antoni Escuredo

El saltenc, retirat des de fa més d'una dècada, es proclama guanyador del Campionat d'Espanya d'elit de ciclisme de pista en la modalitat de velocitat olímpica amb 56 anys

Amb 56 anys, després d'estar més d'una dècada sense competir a escala professional i amb un historial mèdic que fa ericar la pell, el medallista olímpic a Atenes (2004) va tornar a pujar al graó més elevat del podi de la mà de la selecció catalana. Acompanyat de dos ciclistes, un d'ells de 19 anys - més jove que el seu fill gran -, Escuredo ha sumat el seu 33è títol de la seva trajectòria, i no ho ha fet pas per engrandir el seu palmarès ni per demostrar res a ningú, ho ha fet, simplement, perquè continua necessitant reptes i conserva intacta la motivació de superar-se dia a dia. «No entenc la vida sense fer esport» resumeix. Tot i que mai ha penjat la bicicleta definitivament, Escuredo va retirar-se professionalment el 2009. Ho va fer quan encara era competitiu. «Vaig marxar quan encara estava a dalt de tot», recorda. Aleshores, amb 39 anys i carregant el pes de les 31 medalles que havia aconseguit, ja era un dels més veterans. L'acumulació de lesions i els èxits aconseguits van fer-lo decidir fer un pas al costat abans que fos l'esport el que ho decidís per ell. Sense deixar d'estar vinculat a l'esport que l'apassiona, va iniciar una etapa com a entrenador de la selecció espanyola, negant-se a desvincular-se del velòdrom. Tanmateix, la fal·lera per la bicicleta el va fer, el 2012, amb 42 anys, disputar i guanyar el Campionat d'Espanya de la seva modalitat, però en individual. Allà va vèncer un ciclista molt més jove que ell, el qual aquell mateix any participaria en els Jocs Olímpics de Londres entrenat pel mateix Escuredo. «'El dia de la prova canvieu-vos, que surti a pedalar l'entrenador'» explica que li deien els membres de la selecció espanyola aleshores fent broma. La vida, tanmateix, el faria superar una prova molt més difícil. El 2016 va patir un atropellament en el qual un genoll en va sortir molt mal parat. Una estratègia conservadora el va fer optar per intentar evitar el quiròfan durant gairebé un any. «Una decisió totalment equivocada, perquè em va derivar en artrosi» admet ara. Quan semblava que, per fi, tornava a recuperar-se, un accident de moto ho va tornar a embolicar tot. Entre una cosa i l'altra, va passar 3 anys entrant i sortint dels hospitals. «Van ser anys molt durs psicològicament», confessa. Encara avui dia té seqüeles de l'accident, i les intervencions no van poder solucionar-li el desgast tan intern del cartílag. «Tinc molèsties, però puc entrenar bé encara que haig d'anar amb compte amb les càrregues en els treballs de força». Afortunadament, ara farà 3 anys que el saltenc va llançar-se a la piscina amb un tractament de cèl·lules mare que, apunta que, «van ser la meva salvació». D'ençà del primer tractament, el genoll ha anat millorant progressivament. Descansar, però, no entrava dins els plans d'Escuredo, ni tan sols després de les intervencions. «Em costava horrors fer repòs. Al cap de dos dies estava que m'enfilava per les parets i intentava fer entrenaments isomètrics» narra. Si no podia anar en bicicleta, buscava altres maneres de continuar amb l'activitat física. L'esport és un dels pilars més robusts de la vida d'Escuredo, i és precisament aquesta filosofia de vida el que el va portar a proposar-se un nou objectiu: presentar-se al Campionat d'Espanya. La idea inicial era formar un equip de «velles glòries», però la realitat va fer que el projecte no prosperés. «Aquí hi ha un cronòmetre», diu el saltenc amb sinceritat. El nivell dels seus companys no era suficient, així que Escuredo va haver d'optar per la via tradicional i guanyar-se un lloc a la selecció catalana. El resultat, inesperat per molts a causa de la veterania del nostre protagonista, no era l'objectiu principal d'Escuredo. La finalitat de presentar-se al Campionat d'Espanya era descobrir fins on podia arribar. «Volia veure què era capaç de fer amb l'edat que tinc». La victòria, però, no significa que l'edat no pesi per Escuredo. De fet, el gironí és el primer a reconèixer-ho. «Els anys es noten, però sí que és cert que el canvi és molt progressiu». Com es pot intuir, la seva forma d'entrenar ha canviat. Ja no fa dues sessions diàries, sinó una, i les recuperacions entre sèries són més llargues. Així mateix, el seu cos necessita més temps per tolerar

les càrregues físiques dels entrenaments. Tanmateix, l'explicació que li dona Escuredo a la davallada física que la gent pateix amb l'edat se centra en factors extraesportius. «Si la gent fes exactament el mateix tota la vida, segurament notaris el pas del temps molt a poc a poc. El que ens fa que perdem capacitats és el nostre mode de vida», resumeix. Segons el saltenc, compaginar aquest nivell d'exigència amb la feina és una tasca extremadament complicada, i aquest, és només un dels factors que altera el dia a dia dels esportistes i fa que els anys es notin més. A aquesta problemàtica i a mil altres més s'ha hagut d'enfrontar Escuredo per seguir competint al nivell més alt. Però qui coneix el gironí sap que l'autoexigència forma part del seu ADN. «Només crec en el treball», assenyala. Tot i tenir clar que està retirat, no descarta presentar-se l'any que ve a una altra competició, perquè, amb paraules seves: «sempre necessito una motivació». Al cap i a la fi, el seu objectiu mai ha estat col·leccionar medalles. «La meua intenció no és acumular títols. Això ho faig a nivell personal. Jo ja he guanyat molt», diu. En definitiva, el que persegueix Escuredo és més senzill - i a la vegada més complicat: superar-se dia a dia i, mentre el cos li ho permeti, continuar fent allò sense el qual, assegura, no sabria entendre la vida: esport.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/esports/2026/07/27/l-enesima-joventut-campio-insaciable-132831768.html>